

”Kyllä siinä täytyy olla ihan flow-tilassa”

Lastentarhanopettajien kokemuksia 3-5-vuotiaiden lasten
liikuntakasvatuksen toteuttamisesta

Kaisa Ylikärppä

Opinnäytetyö
Sosiaaliala
Varhaiskasvatus
Sosionomi (AMK)

2015

Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

Tekijä	Kaisa Ylikärppä	Vuosi	2015
Ohjaajat	Seija Järvi ja Timo Marttala		
Työn nimi	”Kyllä siinä täytyy olla ihan flow-tilassa” Lastentarhanopettajien kokemuksia 3-5-vuotiaiden lasten liikuntakasvatuksesta toteuttamisesta		
Sivu- ja liitemäärä	57 + 2		

Opinnäytetyöni tavoitteena on saada selville lastentarhanopettajien kokemuksia liikuntakasvatuksesta toteuttamisesta 3-5-lasten ryhmässä. Tavoitteena on myös selvittää millaisin ajatuksin ja asentein lastentarhanopettajat toteuttavat liikuntakasvatusta. Tarkoituksena on selvittää miten liikuntakasvatusta toteutetaan varhaiskasvatuksessa ja mitä se toteuttaminen edellyttää lastentarhanopettajalta. Selvitän myös varhaiskasvatuslain, varhaiskasvatussuunnitelman ja varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten ohjeistukset liikuntakasvatuksesta toteuttamisesta varhaiskasvatuksessa.

Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen eli laadullinen työ. Toteutin kolme eri päiväkodeissa työskentelevien lastentarhanopettajien haastattelua teemahaastattelun avulla. Haastattelut olen analysoinut sisällönanalyysillä.

Opinnäytetyöni haastattelujen ja aiheeseen liittyvän teorian johdosta voi todeta, että lastentarhanopettajien kokemukset liikuntakasvatuksesta ovat pääosin myönteisiä. Liikuntakasvatuksesta toteuttaminen on suunnitelmallista ja se vaatii lastentarhanopettajalta ammattitaidon ohella aktiivisuutta ja innostumista. Liikuntakasvatus toteutetaan positiivisuuden kautta. Liikuntakasvatuksesta toteutuksen haastavat pienet tilat, suuret lapsiryhmät ja lastentarhanopettajan huono asenne. Lastentarhanopettajien asenne on tärkeä liikuntakasvatuksesta onnistumisen ja mielekkyyden takia.

Asiasanat

lastentarhanopettaja, liikuntakasvatus,
varhaiskasvatus, perusliikuntataidot, suunnitelma

Degree programme in Social
Services
Bachelor of Social Services

Author	Kaisa Ylikärppä	Year	2015
Supervisor	Seija Järvi and Timo Marttala		
Subject of thesis	"You have to be in the flow state" Kindergarten teachers' experiences		
Number of pages	57 + 2		

The aim of my thesis is to find out kindergarten teachers' experiences of carrying out physical education in the group of children aged from three to five. Another aim is to figure out what kind of thoughts and attitudes the kindergarten teachers have while carrying out the physical education. The objective is to find out how physical education is carried out in early childhood education and what it requires of the kindergarten teacher. I also find out the instructions for carrying out physical education in the early childhood education law, the early childhood education plan, and the physical exercise recommendation in early childhood education.

My thesis is qualitative. I interviewed three kindergarten teachers working in different day care centres with the help of theme interview. The interviews I have analysed with content method analysis.

Based on the interviews of my thesis and the theory relating to my subject, it can be stated that the kindergarten teachers' experiences of physical education are mainly positive. Carrying out physical education is systematic, and besides professional skills, it demands activity and enthusiasm of the kindergarten teacher. The physical education is carried out in a positive way. Carrying out physical education is challenged by small rooms, large groups of children, and bad attitude of the kindergarten teacher. The attitude of the kindergarten teachers is important for success and meaningfulness of the physical education.

Key words kindergarten teacher, physical education, early
 childhood education, basic physical
 exercise skills, scheme

SISÄLLYS

1JOHDANTO	6
2TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIELMAN TOTEUTUS	8
2.1Menetelmä.....	9
2.2Haastateltavat ja haastattelujen toteutus	9
2.3Teemahaastattelu sekä aineistolähtöinen sisällönanalyysi	11
2.4Tutkimuseettiset huomiot.....	12
3VARHAISKASVATUS.....	15
3.1Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet	16
3.2Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset.....	18
4LIIKUNTAKASVATUS	20
4.1Liikuntakasvatuksen tavoitteet.....	21
4.2Liikuntakasvatuksen suunnittelu ja toteutus	23
4.3Liikuntakasvatuksen merkitys lapsen kasvun ja kehityksen kannalta	26
4.4Haasteet liikuntakasvatuksen toteutuksessa	28
5LASTENTARHANOPETTAJA LIIKUNTAKASVATTAJANA.....	33
5.1Lastentarhanopettajalta vaadittavat ominaisuudet.....	34
6AINEISTON ANALYSOINTI	37
6.1Liikuntakasvatus käsitteenä ja sisältö.....	37
6.2Liikuntakasvatus 3-5-vuotiailla lapsilla	39
6.3Lastentarhanopettajien kokemuksia liikuntakasvatuksesta.....	41
6.4Liikuntakasvatuksen haasteita ja mahdollisuuksia	44
7JOHTOPÄÄTÖKSET	47
7.1Jatkotutkimuksen aiheita	50
8POHDINTA.....	52
LÄHTEET.....	54
LIITE 1	58

ALKUSANAT

Haluan kiittää lastentarhanopettajia hyvien haastattelujen toteutumisesta. Lämmin kiitos myös ohjaaville opettajilleni Seija Järvelle ja Timo Marttalalle erittäin hyvästä ja kannustavasta ohjauksesta opinnäytetyöni prosessin aikana.

1 JOHDANTO

Lapsuutta pidetään ”liikuttavana” aikana, sillä lapsuudessa liikkumisella on erityisen suuri rooli verrattuna muihin elämänvaiheisiin. 2-6 vuoden iässä lapsella on suunnattoman toiminnan- ja liikkumistarpeen, jatkuvan löytämisen, tutkimisen ja kokeilun aika. Lasten on saatava liikkua. Valitettavasti lapsen liikkumatila kapenee entisestään teknistyneen yhteiskuntamme elinolosuhteista johtuen. (Zimmer 2001, 13.) Liikkuvatko lapset riittävästi varhaiskasvatuksessa ja miten lastentarhanopettajat kokevat liikuntakasvatuksen toteuttamisen? Sain alustavan idean opinnäytetyölleni eräältä lastentarhanopettajalta. Hän ilmaisi huolensa nykyajan lasten liikkumisen vähentymisestä ja elinajan lyhentymisestä. Tästä sain ajatuksen selvittää lastentarhanopettajien kokemuksia liikuntakasvatuksen toteuttamisesta varhaiskasvatuksessa.

Opinnäytetyöni tehtävänä on selvittää lastentarhanopettajien kokemuksia liikuntakasvatuksen toteuttamisesta 3-5-vuotiaiden lasten ryhmässä. Tavoitteenani on saada selville lastentarhanopettajien ajatuksia, asenteita ja kokemuksia liikuntakasvatuksen toteuttamisesta. Liikuntakasvatuksen toteutuksesta olen kiinnostunut siitä, miten, missä ja kuinka paljon lastentarhanopettajat toteuttavat liikuntakasvatusta. Liikuntakasvatuksen toteutuksessa olevat haasteet ja mahdollisuudet ovat myös tarkastelun kohteenani. Selvitän varhaiskasvatustilain, varhaiskasvatussuunnitelman sekä varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten antamat ohjeistukset liikuntakasvatuksen toteuttamiselle varhaiskasvatuksessa.

Olen kiinnostunut selvittämään lastentarhanopettajien kokemuksia liikuntakasvatuksen toteutuksesta 3-5-vuotiaiden lasten ryhmässä. Halusin saada ammatillista tietoa aiheestani teoretiedon ohella, joten selvittelen asiaa lastentarhanopettajan näkökulmasta. Rajasin aiheeni koskemaan vain 3-5-vuotiaiden lasten liikuntakasvatuksesta kokemuksia omaavien lastentarhanopettajien kokemuksia, jotta aineisto olisi hallittavissa ja jotta lastentarhanopettajat selvittävätkö kokemuksiaan liikuntakasvatuksesta samanikäisten lasten kanssa työskennellessä.

Lastentarhanopettajat saavat itse valita kasvatustavoitteisiin pohjaten tavan toteuttaa liikuntakasvatusta. Pedagogisia menettelytapoja tulisi käyttää monipuolisesti liikuntakasvatuksessa mutta tapahtuuko näin? Varmaa on se, että liikuntakasvatuksen toteutus sisältää hyvin erilaisia tyylejä ja lastentarhanopettajien kokemukset liikuntakasvatuksen toteuttamisesta vaihtelevat. Lastentarhanopettajalta vaaditaan ammattitaitoa, heittäytymistä, mielikuvitusta ja kärsivällisyyttä liikuntakasvatuksen toteuttamisessa.

Kerron opinnäytetyöni alussa työni tavoitteen ja toteutuksen lisäksi käyttämästäni menetelmästä. Selvitän haastattelujen toteutuksen ja kerron lyhyesti haastateltavista tutkimuseettisistä syistä. Pohdin myös opinnäytetyöni tekemisen aikana havaitsemiani tutkimuseettisiä huomioita. Sen jälkeen selvitän varhaiskasvatuksen sisällön varhaiskasvatustilain, varhaiskasvatussuunnitelman ja varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten avulla. Selvitän liikuntakasvatuksen käsitteen, tavoitteet, toteutuksen ja suunnittelun, merkityksen lapsen kasvun ja kehityksen kannalta sekä mahdollisia haasteita teorian tiedon avulla.

Lastentarhanopettaja liikuntakasvattajana -osiossa kerron lastentarhanopettajan pätevyysvaatimukset sekä työssä vaadittavia ominaisuuksia. Osion jälkeen on vuorossa haastatteluaineiston analysointi, jonka olen toteuttanut haastatteluteemojen ja -kysymysten mukaisesti. Johtopäätöksissä pohdin aineistosta ja teoriasta ilmenneitä asioita sekä jatkotutkimuksen aiheita aiheeseeni liittyen. Lopuksi pohdinnassa selvitän omia ajatuksiani opinnäytetyöprosessin varrelta.

2 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIELMAN TOTEUTUS

Opinnäytetyöni tutkimustehtävänä on selvittää lastentarhanopettajien kokemuksia liikuntakasvatuksen toteuttamisesta 3-5-vuotiaiden lasten ryhmässä. Tavoitteenani on saada selville millaisia ajatuksia, asenteita ja kokemuksia lastentarhanopettajilla on liikuntakasvatuksen toteuttamisesta. Tavoitteenani on myös selvittää miten lastentarhanopettajat toteuttavat liikuntakasvatusta ja mitä se toteuttaminen vaatii lastentarhanopettajalta. Tarkoitukseni on selvittää millaisen ohjeistuksen varhaiskasvatuslaki, varhaiskasvatussuunnitelma ja varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset antavat liikuntakasvatuksen toteuttamiselle päivähoitossa.

Käsittelen aihetta työntekijän näkökulmasta. Halusin saada ammatillista tietoa aiheesta teoratiedon ohella. Ammatillista tietoa olen saanut selville toteuttaessani kolme lastentarhanopettajan haastattelua. Lastentarhanopettajien kokemukset ja ajatukset liikuntakasvatuksesta kiehtovat, koska heillä on siitä käytännön kokemusta sekä valta päättää sen toteuttamisesta. Liikuntakasvatus järjestetään jokaisessa päiväkodissa omalla tavalla, joten olen kiinnostunut saamaan selville eri päiväkodeissa työskentelevien lastentarhanopettajien kokemuksia aiheestani.

Päiväkodissa on eri-ikäisiä lapsia, joten olen rajannut aiheeni koskemaan vain 3-5-vuotiaiden lasten liikuntakasvatusta käytännön syistä. Valitsin 3-5-vuotiaat lapset, koska he osaavat jo liikkua itsenäisemmin ja heidän motoriikkansa on paljon kehittyneempää kuin alle 3-vuotiailla. Tällöin liikuntakasvatus on jo monipuolista. Opinnäytetyön tekemisen kannalta lasten rajaaminen iän perusteella on myös tärkeää, jotta saan aineiston pysymään paremmin hallinnassa ja lastentarhanopettajat kertovat kokemuksiaan liikuntakasvatuksesta saman ikäisistä lapsista. 3-5-vuotiaat lapset muodostavat yleensä oman ryhmän päiväkodeissa, jolloin teoratiedonkin kannalta aihetta on näin helppo lähestyä kokonaisvaltaisesti.

2.1 Menetelmä

Opinnäytetyöni on menetelmältään kvalitatiivinen eli laadullinen työ. Valitsin laadullisen työn opinnäytetyöni menetelmäksi, koska halusin olla vuorovaikutuksessa haastateltavien kanssa. Kvalitatiivisessa menetelmässä kohde eli haastateltava ja tutkija eli haastattelija ovat vuorovaikutuksessa. Tällöin haastattelijan ja haastateltavan yhteistyön tuloksena syntyy haastattelu. Lisäksi kvalitatiivisessa menetelmässä ollaan numeroiden sijaan kiinnostuneita muutaman ihmisen mielipiteestä aiheeseen liittyen, joten päädyin kvalitatiiviseen menetelmään. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 23–24.) Halusin painottaa määrän sijasta laatua. Toteutin ensimmäisen opinnäytetyöni myös kvalitatiivisen menetelmän mukaan ja positiivisen kokemuksen myötä päädyin toteuttamaan toisenkin opinnäytetyöni samaa menetelmää käyttäen.

Käytin työssäni tutkimusmetodeina havainnointia, tekstianalyysiä, haastattelua sekä litterointia, sillä ne ovat kvalitatiivisen tutkimusotteen keskeisiä tutkimusmetodeja. (Metsämuuronen 2008, 14.) Käytin keskeisiä tutkimusmetodeja opinnäytetyössäni, vaikka työni ei ole tutkimus. Opinnäytetyössäni olen kiinnostunut tarkastelemaan yksittäisten toimijoiden eli lastentarhanopettajien mielipiteitä aiheestani. Kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on tuoda julki tutkittavien eli haastateltavien havainnot tilanteista sekä huomioida heidän menneisyyteen ja kehitykseen liittyviä tekijöitä. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 27.) Haastateltavan koulutuksella ja kokemuksella on merkitystä haastatteluaineiston kannalta. On aivan eri asia haastatella 20-vuoden työkokemuksen lastentarhanopettajan työstä omaavaa ihmistä kuin juuri lastentarhanopettajaksi valmistunutta ihmistä. Haastateltavillani on yli 20 vuoden kokemukset lastentarhanopettajan työstä.

2.2 Haastateltavat ja haastattelujen toteutus

Sain haastateltavakseni kolme lastentarhanopettajaa. Lastentarhanopettajat ovat sukupuoleltaan naisia ja työskentelevät eri päiväkodeissa. Yksi

haastateltavista työskentelee tällä hetkellä eskariyhmässä. Haastateltavat ovat valmistuneet aikanaan yliopistoista ja opistotasolta lastentarhanopettajiksi.

Lähestyin lastentarhanopettajia lähettämällä aluksi sähköpostia kunnan jokaiselle päiväkodin johtajalle. Johtajien avulla saisin selville opinnäytetyön haastatteluun suostuvaiset lastentarhanopettajat. Soitin johtajille viikon tai kahden kuluttua sähköpostin lähettamisestä ja kyselin lastentarhanopettajien innokkuutta haastatteluun. Harmikseni lastentarhanopettajat eivät juurikaan olleet halukkaita haastatteluun mutta pyysin johtajia kysymään heiltä uudestaan haastattelusta, sillä tarvitsin haastateltavia. Ilokseni ja suureksi helpotukseksi kolme lastentarhanopettajaa suostui haastateltaviksi kerrottuni opinnäytetyöstäni ja haastatteluista. Lähetin jokaiselle haastateltavalle haastatteluteemat / -kysymykset etukäteen sähköpostilla ennen haastattelua.

Toteutin haastattelut lastentarhanopettajien päiväkodeissa lokakuussa 2015. Haastattelut kestivät 30–40 minuuttia. Haastattelutilanteet sujuivat rennosti aiheesta keskustellen. Haastattelukysymykset löytyvät liitteenä (LIITE 1). Tavoitteenani oli toteuttaa neljä lastentarhanopettajan haastattelua mutta sain kolme lastentarhanopettajaa suostumaan haastateltavaksi. Aineiston analysoinnin kannalta kolme lastentarhanopettajan haastattelua on riittävä määrä, joten olen kiitollinen kun sain toteuttaa ne.

Valitsin opinnäytetyöni menetelmäksi yhden yleisimmistä aineistonkeruumenetelmistä (Tuomi & Sarajarvi 2009, 71) eli haastattelun ensimmäisen opinnäytetyöni tapaan. Valitsin haastattelun aineistonkeruumenetelmäksi, koska kokemukselliset ja ajan tasalla olevat tiedot aiheestani kiinnostivat. Koen haastattelutilanteiden olevan monipuolisia ja joustavia, koska tilanteissa on mahdollista kysyä jo kysyty kysymys uudelleen, oikaista väärinymmärryksiä, selventää kysymyksiä ja niiden tarkoituksia sekä keskustella haastateltavan kanssa. Haastattelun joustavuus ilmenee myös siten, että haastattelukysymykset voidaan esittää tutkijan parhaaksi katsomassaan järjestyksessä. Haastattelijan on hyvä pitää mielessä haastattelun tärkein tehtävä eli tiedon tuottaminen valitusta aiheesta. Tutkijan

tehtävänä on haastateltavan ajatusten, käsitysten, kokemusten ja tunteiden välittäminen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71, 73; Hirsjärvi & Hurme 2011, 41.) Kysyin haastatteluissa kysymyksiä uudelleen ja pyysin tarkentamaan vastauksia tarvittaessa.

2.3 Teemahaastattelu sekä aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Varsinaiseksi haastattelumenetelmäksi valitsin teemahaastattelun. Päädyin teemahaastatteluun ensimmäisen opinnäytetyöni tapaan, koska aiheeni pystyi jälleen helposti jakamaan erilaisiin teemoihin. Teemojani olivat liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa, liikuntakasvatuksen toteuttaminen 3-5-vuotaiden lasten ryhmässä, lastentarhanopettaja liikuntakasvattajana ja liikuntakasvatuksen mahdollisuudet sekä haasteet.

Teemahaastattelussa eli puolistrukturoidussa haastattelussa haastattelijan valitsemat teemat toimivat tarkkojen kysymysten sijaan keskustelun johdattajina. Haastattelun aihepiirit eli teemat ovat kaikille haastateltaville samat mutta keskiössä ovat jokaisen haastateltavan tulkinnat asioista ja heidän merkityksellisenä kokemat asiat. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47–48.) Tällöin ei ole tarkoitus esittää jokaiselle haastateltavalle jokaista suunniteltua kysymystä, sillä yhdenmukaisuuden vaateen aste vaihtelee tutkimusten välillä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75) Teemat sekä tarkentavat kysymykset olivat jokaiselle haastateltavalle samat, mutta teemat painoutuivat haastatteluissa eri tavalla keskustelun johdosta. Lastentarhanopettajien merkityksellisinä kokemat asiat viitoittivat keskustelun kulkua.

Teemahaastattelujen avulla saatu haastatteluaineisto on analysoitava, jotta selviää haastattelujen sisältö. Analysoin haastatteluaineiston sisällönanalyysin avulla aineistolähtöisesti. Valitsin sisällönanalyysin haastatteluaineiston analyysimenetelmäksi, koska sisällönanalyysi tuntuu luontevalta vaihtoehdolta tässäkin opinnäytetyössäni. Opinnäytetyöni aineistona ovat haastatteluaineistot ja koen, että teemahaastattelujen myötä analysointi on suhteellisen vaivatonta, kun aineistot ovat koko ajan teemoittain järjestyksessä. Eskolan ja Suorannan

(1999, 19) mukaan laadullinen tutkimus sisältää aina mahdollisuuden lähteä liikkeelle mahdollisimman puhtaalta pöydältä ilman ennakkoon määriteltyjä määritelmiä. Tästä johtuen aineistolähtöinen analyysi on hyvä asia, sillä tavoitteena on teorian rakentaminen empiirisestä aineistosta lähtien suuntautuen ns. alhaalta ylös. (Eskola & Suoranta 1999, 19.)

Kaikissa laadullisissa tutkimuksissa voidaan käyttää perusanalyysimenetelmää eli sisällönanalyysiä aineiston analysoinnissa. Sisällönanalyysimenetelmän tavoitteena on saada tutkittavasta ilmiöstä kuvaus niin tiivistetyssä kuin yleisessäkin muodossa. Sisällönanalyysi on tekstianalyysia ja tavoitteena on dokumenttien sisällön kuvaaminen sanallisesti. Näin ollen aineistolähtöinen sisällönanalyysi edellyttää käsitteiden yhdistelyä, jotta tutkimustehtävään saadaan vastaus. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 103–104, 106, 112.)

2.4 Tutkimuseettiset huomiot

Tutkimuseettiset huomiot ovat merkittävässä roolissa opinnäytetyötä tehtäessä. Olen valinnut aiheen opinnäytetyölleni mielenkiintoni mukaan ja opinnäytetyösuunnitelmani on saanut hyväksynnän ohjaavilta opettajilta. Varhaiskasvatuksen johtaja on antanut luvat työlleni ja lastentarhanopettajien haastatteluille. Opinnäytetyön aiheen valinta on jo osa eettistä kysymystä. On tärkeää, että aiheen eettisessä pohdinnassa selkeytetään se, kenen määrittelemät ehdot ovat johtaneet tutkimusaiheen valintaan ja miksi tutkimus on päätetty toteuttaa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 129.)

Olen päätenyt toteuttamaan tämän työn, koska olen kiinnostunut liikuntakasvatuksen toteuttamisesta päiväkodeissa sekä haluan saada lastentarhanopettajan kelpoisuuden suoritettua. Toivon, että työstä olisi sekä minulle että muille aiheesta kiinnostuneille hyötyä lastentarhanopettajan työssä. Aiheeni on ajankohtainen ja tärkeä, sillä päiväkodit koulujen kanssa ovat erityisasemassa päivittäistä liikkumista tukevinä lähiympäristöinä, sillä ilman niitä lapset ja nuoret eivät liiku riittävästi. Vasta viime vuosina on tiedostettu

niiden ympäristöjen arvo ja merkitys yhteiskunnallisessa keskustelussa. (Ruokonen, Norra, Karvinen 2009, 6.)

Eskolan ja Suorannan (1999, 52) mukaan tekijän tunnistaessa eettisten kysymysten problematiikan hän myös luultavasti toteuttaa eettisesti asiallisen tutkimuksen. Jokainen tutkimus pitää sisällään monia eri päätöksiä, jolloin tutkijan etikkaa koetellaan lukuisia kertoja tutkimusprosessin aikana. Opinnäytetyön tekemisessä pätevät samat eettiset seikat kuin virallisen tutkimuksen tekemisessä, vaikka opinnäytetyö ei ole tutkimus. Opinnäytetyön tekijä on vastuussa esimerkiksi lähteiden valinnasta, käyttämisestä ja merkitsemisestä. (Eskola & Suoranta 1999, 52.)

Ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen eettisen perustan muodostavat ihmisoikeudet. Tutkittavilla eli haastateltavilla on suoja, jolloin tutkijan tehtävänä on selvittää osallistujille tutkimuksen tavoitteet, menetelmät ja mahdolliset riskit ymmärrettävällä tavalla. Mahdollisiin riskeihin kuuluvat mahdolliset fyysistä ja psyykkistä terveyttä uhkaavat haitat sekä yhteiskunnallisen aseman vaarantuminen. Tutkittavien suoja sisältää myös vapaaehtoisuuden eli osallistujalla on oltava aina oikeus kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen, keskeyttää osallistuminen milloin tahansa sekä kieltää jälkikäteen itseä koskevan aineoston käyttäminen tutkimusaineistona. Luonnollisesti osallistujilla on oikeus tietää kaikki edellä mainitut oikeudet. On huomioitava lisäksi, että tutkijan tehtävään kuuluu myös varmistaa, että osallistuja tietää mihin on osallistumassa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131.)

Toteutin haastattelut anonymisti tutkimuseettisistä syistä. Käytän haastattelemistani lastentarhanopettajista seuraavia nimiä: Lastentarhanopettaja 1, Lastentarhanopettaja 2 ja Lastentarhanopettaja 3. Tutkimuseettisistä syistä en myöskään tutkaile työssäni haastateltavien kunnan varhaiskasvatussuunnitelmaa tai vertaile heidän vastauksiaan kunnan varhaiskasvatussuunnitelman kanssa. Käytin haastatteluisissa nauhuria, jotta sain haastattelutilanteissa keskittyä vain keskusteluun. Sain nauhurin käytölle luvan jokaiselta haastateltavalta. Lupasin, ettei nauhuria kuuntele kukaan muu

kuin minä ja lupasin myös tuhota ääninauhat heti työn valmistuttua. Litteroin haastattelut heti haastattelujen jälkeen ja yhden haastattelun litteroimiseen kului aikaa reilu kolme tuntia. Lupasin hävittää litteroidut tekstit heti työn valmistuttua.

Opinnäytetyöni muodostuu kirjallisuudesta saadusta teoriasta sekä haastattelujen aineistosta. Kirjallisuudesta saatu teoretieto toimii opinnäytetyöni aineiston keskustelun välineenä. Tutkimuseettiset huomiot on pidettävä mielessä myös teorian hankinnassa. Teoria ei ole minun kirjoittamaani, joten toisen ihmisen tuottama teoria ja ajatukset on ilmoitettava selkeästi ja oikeaoppisin lähdeviittauksin. Plagiointi ei ole sallittua. Plagiointi tarkoittaa esimerkiksi toisen ihmisen laatiman teorian luvaton lainaamista tai itseplagiointia eli oman tekstin uudelleen käyttämistä ilman lähdeviittauksia. (Helsingin yliopiston työryhmä 2015) Olen kirjallisuutta kohtaan kriittinen, sillä teoretietoa ei voi napata mistä tahansa lähteestä. Aiheeseeni liittyvät alan ammattilaisten kirjoittamat teorit esimerkiksi tieteellisissä kirjallisuuksissa ja tutkimuksissa ovat hyväksyttäviä lähteitä.

3 VARHAISKASVATUS

Varhaiskasvatuslain (580/2015 1:1.1,2 §) mukaan varhaiskasvatus on lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista niin kasvatuksen, opetuksen kuin hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa erityisesti painotetaan pedagogiikkaa. Varhaiskasvatusta voidaan järjestää päiväkodeissa, yksityiskodeissa tai muussa kodinomaisessa hoitopaikassa sekä tarkoitusta varten varatussa paikassa. Lasten päivähoido on tarkoitettu lapsille, jotka eivät vielä ole oppivelvollisuusikäisiä sekä lapsille jolloin erityiset olosuhteet sitä vaativat, kun hoitoa ei ole toisin järjestetty. Myös sitä vanhemmat lapset voivat saada päivähoidoa. Lasten päivähoidon on tarjottava lapsen hoidon ja kasvatuksen kannalta sopivan hoitopaikan ja jatkuvan hoidon tarvittavana vuorokauden aikana. (Varhaiskasvatuslaki 580/2015 1:1.1,2 §.)

Varhaiskasvatukselle on asetettu tavoitteita, joita on noudatettava päivähoidossa. Tavoitteena on mm edistää lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia, tukea lapsen oppimisen edellytyksiä ja edistää elinikäistä oppimista, toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa mahdollistaen myönteiset oppimiskokemukset. Myös varhaiskasvatusympäristö, turvallisuus, yhdenvertainen varhaiskasvatus, lapsen yksilöllinen tuki ja ohjaus, lapsen osallisuus sekä lapsen vanhemman tukeminen kasvatuksessa ovat osa varhaiskasvatuksen tavoitteita. (Varhaiskasvatuslaki 580/2015 1:2a §.)

Päiväkodissa tai perhepäivähoidossa olevalle lapselle laaditaan henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma, jotta lapsen kasvatus, opetus ja hoito voidaan toteuttaa. Suunnitelmaan kirjataan sekä tavoitteet että toimenpiteet lapsen varhaiskasvatuksen toteuttamiseksi tukemalla lapsen kehitystä, oppimista ja hyvinvointia. Myös lapsen tarvitsema tuen tarve, tukitoimenpiteet sekä niiden toteuttamien kirjataan suunnitelmaan.

Varhaiskasvatussuunnitelma laaditaan yhdessä henkilöstön ja lapsen vanhempien tai muiden huoltajien kanssa. Lasten mielipide selvitetään ja otetaan huomioon suunnitelmaa laadittaessa. Suunnitelman laatimisesta päiväkodeissa vastaa lastentarhanopettajan kelpoisuuden omaava henkilö. Suunnitelman toteutumista täytyy arvioida ja suunnitelma täytyy tarkistaa vähintään kerran vuodessa. (Varhaiskasvatuslaki 580/2015 1:7 a §.)

3.1 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on valtakunnallinen varhaiskasvatuksen ohjauksen väline. Perusteet pohjautuvat valtioneuvoston periaatepäätöksenä hyväksymään varhaiskasvatuksen valtakunnallisiin linjauksiin. Linjaukset sisältävät sekä yhteiskunnan järjestämän että valvoman varhaiskasvatuksen keskeiset periaatteet ja kehittämisen painopisteet. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet muodostavat yhdessä esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelmien perusteiden kanssa valtakunnallisesti niin lasten hyvinvointia, kasvua kuin myös oppimista edistävän kokonaisuuden. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteilla on paljon tavoitteita ja niihin kuuluvat varhaiskasvatuksen yhdenvertaisen toteuttamisen edistäminen koko maassa, sisällöllisen kehittämisen ohjaaminen, varhaiskasvatuksen laadun kehittämiseksi edellytyksien luominen, varhaiskasvatuksen henkilöstön ammatillisen tietoisuuden lisääminen, vanhempien osallisuuden lisääminen lapsensa varhaiskasvatuksen palveluissa sekä moniammatillisen yhteistyön tekeminen eri palvelujen kesken. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 7.)

Laadukas varhaiskasvatus monimuotoisena toimintana edellyttää eri tahojen yhteistyötä. Verkostoyhteistyö toteutetaan varhaiskasvatuksen linjausten mukaisesti lasta ja perhettä palvelevan verkoston kanssa sekä seudullisesti tarpeen vaatiessa. Varhaiskasvatuksen keskeisiin yhteistyötahoihin kuuluvat opetus-, sosiaali-, terveys-, kulttuuri- ja liikuntatoimi, yksityiset palveluntuottajat, seurakunnat, järjestöt, oppilaitokset ja sosiaalialan osaamiskeskukset. Verkostotyöskentelyn tavoitteet ja toteuttamistavat on kirjattava kunnan ja yksikön varhaiskasvatussuunnitelmaan. Keskeisiin tavoitteisiin sisältyy

mahdollisimman varhainen puuttuminen riskitilanteissa.
(Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 10.)

Varhaiskasvatuksen merkittävin tavoite on lasten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen. Hyvinvoinnin edistämiseksi on vaalittava lasten terveyttä ja toimintakykyä ja huolehdittava lasten perustarpeista. Leikkiminen, liikkuminen, tutkiminen ja eri taiteen alueisiin liittyvä ilmaiseminen ovat lapselle tärkeitä toiminnan ja ajattelun tapoja. Luonteva toiminta vahvistaa lapsen hyvinvointia, käsitystä itsestään ja lisää osallistumismahdollisuuksia.
(Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 15, 20.)

Lapsen hyvinvointi ja terve kasvu perustuvat päivittäiseen liikkumiseen. Liikkumisen aikana lapsi ajattelee, kokee iloa, ilmaisee tunteitaan ja oppii uutta. Vauhti, elämykset, hiki ja hengästyminen ovat myös osa liikkumista. Liikunnallinen elämäntapa alkaa kehittymään jo varhaislapsuuden aikana. Liikkumisen avulla lapsi tutustuu luonnollisella tavalla itseensä, muihin ihmisiin ja ympäristöönsä. Kasvattajayhteisön toiminta on tärkeässä roolissa. Kasvattajien tehtäviin kuuluu muokata lapsille liikuntaan virittävä ympäristö, poistaa mahdolliset liikuntaa haittaavat esteet ja opettaa lapsille turvallista liikkumista toimintaympäristössä. Oleellista on myös kannustaa vähän liikkuvia lapsia liikkumiseen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22.)

Kasvattajien roolissa oleellista on ymmärtää hyödyntää erilaisia opetustyyliä rinnakkain ja säännöllisesti havainnoida jokaisen lapsen motorista kehitystä. Lasten oppimisen mahdollisuudet lisääntyvät yhdistämällä motorisen aktiivisuuden toimintaan ja opetukseen. On tärkeää, että kasvattajayhteisö pohtii yhdessä liikunnan merkitystä lasten oppimiselle. Laadukas liikunta- ja terveyskasvatuksen toteutus ja liikuntamyönteinen toimintakulttuuri perustuvat yhteiseen pohdintaan. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 23.)

Lapsen keskeisimpänä liikuntapaikkana on piha, joten sen on oltava liikkumiseen houkutteleva. Liikuntavälineiden on oltava lasten käytettävissä myös omaehtoisen liikkumisen ja leikkimisen aikana. Ympäröivän luonnon ja

alueen liikuntapaikkojen mahdollisuuksia on hyödynnettävä. On hyvä myös huomioida, että liikkuva lapsi tarvitsee tilaa, joten tilojen suunnittelemisessa ja käyttämisessä on varmistettava niiden muunneltavuus. Lasten vauhdikas liikkuminen, leikkiminen ja pelaaminen on mahdollistettava myös sisätiloissa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 23.)

3.2 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

Nuori Suomi, Sosiaali- ja terveysministeriö sekä Opetusministeriö ovat laatineet yhdessä valtakunnalliset varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Suositukset tukevat Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden toteutumista. Suositukset laadittiin, koska lasten normaali fyysinen kasvu ja kehitys ovat vaarantuneet 2000-luvun alun vähäisillä liikuntamäärillä. Liikunnan vähentyminen johtuu yhteiskunnallisista muutoksista, jotka vaikuttavat lasten elinpiiriin. Lapset eivät enää vietä suurinta osaa ajastaan ulkoleikkien parissa vaan istuvat sisällä puuhaten tietokoneen, videoiden tai pelien parissa. Aktiivinen ja leikkivä lapsi on muuttunut sisällä paikallaan istuvaksi pelaajaksi. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 7.)

Suosituksien (2005, 9-10) mukaan lapsen tulisi liikkua reippaasti jokaisena päivänä vähintään kahden tunnin ajan. Lapsen liikkumisen tarve on sisäsyntyistä, koska normaali fyysinen kasvu ja kehitys edellyttävät liikkumista. Lapsi tarvitsee liikkumista ja leikkimistä jokapäiväisen hyvinvoinnin ja terveyden tueksi. Lapsen hyvinvointi koostuu oikeanlaisen levon ja rasituksen suhteesta, säännöllisestä ja monipuolisesta terveellisestä ravinnosta sekä päivittäisestä ulkoilusta. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 9-10.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005, 11, 24) mukaan 3-6 – vuotiaiden lasten liikunnan määrä koostuu suurimmaksi osaksi omaehtoisesta liikkumisesta. Lapsille on annettava mahdollisuus osallistua ohjattuihin liikuntatuokioihin useita kertoja viikon aikana. Liikuntatuokioita tulee järjestää kaksi kertaa viikossa, joista toinen sisällä ja toinen ulkona. Ohjatun liikuntatuokion pituus vaihtelee 10 minuutista noin tuntiin riippuen lasten iästä ja

liikunnan intensiteetistä. Aikuisen tehtävänä on tilanteen seuraaminen, tarkkailu, tilanteisiin tarttuminen oikeaan aikaan, kannustaminen, rohkaiseminen ja yksilöllinen ohjaaminen. Aikuisen tehtävänä on myös tarkkailla liikunnan määrää ja laatua lapsikohtaisesti. Ohjattujen tuokioiden lisäksi muihin toimintoihin voi sisällyttää lyhyitä liikuntatuokioita. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 11, 24.)

0-6-vuotiaiden lasten liikuntakasvatuksessa on tärkeää, että lapset liikkuvat mahdollisimman paljon. Tästä johtuen varhaiskasvatuksen tulee olla suunnitelmallista työtä ja lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen tukemista. Huolellinen suunnittelu varmistaa toiminnan monipuolisuuden ja lapsilähtöisyyden. Varhaiskasvatuksessa tapahtuvan liikuntakasvatuksen on oltava lapsilähtöistä, monipuolista sekä tavoitteellista. Lapsen fyysistä, psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista kehittymistä voidaan tukea liikuntakasvatuksen avulla. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 15–17.)

4 LIIKUNTAKASVATUS

Liikuntapedagogiikka on tieteenala, jonka tutkimuksen kohteena ovat liikuntakasvatus ja liikunnan opetus. Liikuntakasvatus on toimintaa, jossa tarkastellaan kasvatuksen näkökulmasta liikuntaan liittyviä ilmiöitä. Liikuntakasvatuksen tavoitteet ovat kaksijakoisia, sillä toisaalta tavoitteena on kasvattaa liikuntaan ja toisaalta kasvattaa liikunnan avulla. Liikunta ei itsessään kasvata, vaan siihen tarvitaan liikuntatilanteissa tapahtuvaa ihmisten välistä vuorovaikutusta. Kasvatuksella liikunnassa tarkoitetaan sekä aikuisen että lapsen yhdessä elämistä. (Laakso 2007, 16; Miettinen 1999, 114.)

Liikuntaan kasvattamisessa opetetaan liikunnan harrastamiseen, terveellisiin elämäntapoihin ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyviä tietoja, taitoja ja asenteita. Liikunnan avulla kasvattamisessa edistetään liikuntamotivaatiota luomalla osallistujille liikuntaympäristöjä ja -tilanteita, jotka mahdollistavat myönteisten emotionaalisten kokemusten kokemisen. Tästä muodostuu elinikäisen fyysisen aktiivisuuden perusta. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 20.)

Liikuntakasvatuksen tehtävänä on sekä varmistaa perusliikuntamuotojen, kuten lenkkeilyn, hiihdon ja luistelun taitojen hallitseminen että opettaa liikuntamuotoja kehittämään monipuolisesti fyysis-motorisia taitoja. Vaihtelevien oppimiskokemusten tarjoaminen on myös yksi liikuntakasvatuksen tärkeä tehtävä. Liikunnan avulla voidaan edistää inhimillistä kasvua ja kognitiivista oppimista. Lisäksi ilmaisullisia, esteettisiä ja luovuutta edistäviä elementtejä on mahdollista opettaa liikunnan avulla. Näin ollen liikuntakasvatus on osittain myös kulttuuri- ja taidekasvatusta. (Laakso 2007, 19, 21–22.)

Liikuntakasvatuksen sisällön on tärkeä integroitua muuhun kasvatust- ja opetustoimintaan. Liikuntakasvatuksen lähtökohtana on konstruktivistinen oppimiskäsitys ja varhaiskasvatukselle asetetut tavoitteet korostaen

lapsikeskeisyyttä, toiminnallisuutta sekä interaktiivisuutta. Päiväkotien mahdollisuudet monipuolisen liikuntakasvatuksen toteuttamisessa vaihtelevat niin tilojen, välineiden kuin myös lastentarhanopettajien asiantuntemuksen ja kiinnostuksen vuoksi. (Pönkkö 1999, 33.)

Varhaiskasvatuksessa lasten liikkuminen tapahtuu pitkälti leikin varjolla. Parhaimmassa tapauksessa liikkuminen on leikkiä, joka samalla niin tukee lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehittymistä kuin myös edistää kokonaisvaltaista kehitystä, oppimisen taitoja ja ehkäisee lapsen syrjäytymisen riskejä pitemmällä aikavälillä. Erilaiset leikin muodot liikuntaleikeistä peleihin, laulu- ja piirileikit, ilmaisuleikit sekä omaehtoiset leikit soveltuvat hyvin opetusmenetelmiksi liikuntakasvatukseen. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa opettajan tärkeänä tehtävänä onkin luoda oppimisympäristöistä mielekkäitä ja asteittain vaikeutuvia haasteita tarjoavia ympäristöjä. Lapselle on annettava tarpeeksi aikaa niiden monipuoliseen kokeilemiseen. (Hännikäinen, Leino, Levomäki, Määttä, Ojanperä, Silvennoinen & Tigerstedt 2014, 41; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 472; Laakso 2007, 40.)

4.1 Liikuntakasvatuksen tavoitteet

Anneli Pönkön ja Arja Sääkslahden (2012, 139) mukaan liikuntakasvatuksen päätavoitteisiin kuuluvat lapsen auttaminen muodostamaan myönteinen suhde omaan kehoonsa ja tukemaan myönteisen käsityksen muodostumista itsestä liikkujana. Heidän mukaansa 3-4-vuotiaana on tärkeää, että liikkumiseen tutustutaan eri ympäristöissä, eri vuodenaikoina ja erilaisilla välineillä. 5-6-vuotiaana on tärkeää vahvistaa käden karkeamotorisia taitoja monipuolisilla pallonkäsittelytehtävillä, jonka avulla lapselle syntyy edellytyksiä oppia hienomotorisia taitoja. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 139.)

Lasten liikuntakasvatuksessa keskeisintä on antaa lasten kokea erilaisia asioita. Kasvattajan tehtävään kuuluu miellyttävän ilmapiirin luominen ja liikuntaharjoitteiden suunnittelu vastaamaan ikäryhmän tarpeita niin fyysisesti, sosiaalisesti, tiedollisesti kuin taidollisestikin. Erityyppiset seikkailu- ja

tempuradat tarjoavat mukavia oppimisen välineitä 3-4-vuotiaille liikuntatuokioilla. Lapsi on tuossa iässä omatoiminen mutta ei vielä kykene tekemään samanaikaisesti montaa asiaa. Leikkejä sekä lasten mielikuvitusta suositellaan käyttämään oppimisen välineinä 4-5-vuotiailla lapsilla. (Autio & Kaski 2005, 9-10, 23–25.)

Aikuisen tehtävänä on varmistaa liikkumisympäristöä luodessaan, että ympäristö innostaa lapsia toimintaan eikä palvele aikuisen tarpeita. Tällöin lapsi saa kannustusta itsenäiseen harjoitteluun ja harjoittelun myötä taidot automatisoituvat. Välineet on sijoitettava lasten saataville. Aikuiset kykenevät havainnoimisen avulla ymmärtämään lasten tarpeita ja näin muokkaamaan ympäristöä tarpeiden mukaan. Tarpeisiin vastaamalla ympäristö toimii omaehtoisen liikkumisen innostajana. (Kärki 2015, 15.) On valitettavaa, että liikuntavälineet ovat usein lasten ulottumattomissa tai niitä on sallittua käyttää vain liikuntatuokioilla. Pienten toimintatapojen muutosten avulla toiminta olisi mahdollista saada aidosti lapsilähtöiseksi. Sääntöjen ja toimintatapojen tarkastelua olisi tarpeellista toteuttaa säännöllisesti. Aikuisten rooli on merkittävä liikuntakasvatuksessa, mikä ilmeni aikaisemmin myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa.

Varhaiskasvatuksessa tapahtuvaa liikuntaa ja varhaiskasvattajien osaamista on pyritty lisäämään erilaisten kampanjoiden ja ohjelmien avulla. Varpaat vauhtiin-kampanjan tavoitteena on lasten päivittäisen liikunnan saaminen suositusten tasolle, varhaiskasvattajien työn tukeminen liikuntakasvatuksessa ja lasten vanhempien innostaminen liikkumaan yhdessä lasten kanssa. Valtakunnallisen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman tavoitteena puolestaan on taata jokaiselle lapselle päivittäinen mahdollisuus liikkumiseen ja liikunnan iloon. Ohjelma on rakennettu sopimaan osaksi varhaiskasvatuksen arkea esimerkiksi tukien varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten toteuttamista. (Varpaat vauhtiin; Ilo kasvaa liikkuen 2015.)

4.2 Liikuntakasvatuksen suunnittelu ja toteutus

Suunniteltuja ja säännöllisiä liikunta-aikoja kutsutaan usein voimistelu-, liikunta- tai jumppatunniksi. Tunnit tai tuokiot ovat yleensä kestoaltaan noin 30–40 minuuttia. Liikuntatuntien organisointi riippuu päiväkodin pedagogisesta konseptista. Vaihtoehtoina on esimerkiksi avoin päiväkotityöskentely ilman ryhmäjakoja, ryhmistä riippumatonta liikkumista sekä sekaryhmissä tapahtuvaa liikkumista. Opettajan tehtävänä on muodostaa ikäjakaumaltaan heterogeenisiä ryhmiä mutta huomioida samalla eri-ikäisten lasten tarpeet ja taidot jakamalla toisinaan ryhmä esimerkiksi nuorempiin ja vanhempiin osallistujiin. Toisaalta tarkkaileminen on myös yksi lasten oppimiskeinoista, joten ryhmien jakamista on mietittävä huolella. (Zimmer 2001, 134–137.)

Liikuntakasvatus on suunnitelmallista työtä. Varhaiskasvatuksen liikunnan suunnitteleminen tapahtuu vaiheittain vuosisuunnitelman, kausisuunnitelman ja tuokiosuunnitelman avulla. Vuosisuunnitelmassa varmistetaan vuodenaikojen ja eri toimintaympäristöjen hyödyntäminen, huomioidaan juhlat ja kulttuurisesti merkittävät tapahtumat sekä suunnitellaan lapsen arvioimista. Kausisuunnitelmassa varmistuu lapsen kaikkien motoristen taitojen harjaannuttaminen, suunnitellaan niin välineiden monipuolista käyttämistä, omaehtoisen liikunnan mahdollisuuksia kuin myös ohjatun liikunnan määrää ja sisältöjä. Tuokiosuunnitelmassa mm. varataan liikunnassa tarvittavat tilat ja välineet, lyödään lukkoon harjaannutettavat taidot ja sisällöt sekä valitaan käytettävät opetusmenetelmät. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 18.)

Zimmerin (2001, 137–138) mukaan ohjatun liikuntakasvatuksen toteuttamisessa tulisi vuorotella kolmea vaihdetta, jotka ovat vapaata kokeilua ja leikkiä, ohjattua harjoittelua sekä liikuntatehtävien suorittamista. Vaihtelun avulla huomioidaan parhaiten 3-6-vuotaiden lasten leikintarve sekä tarvittaessa vaikutetaan kohentavasti heidän liikevalikoimaansa ja liikunnallisiin kykyihinsä. On huomioitava, että leikin tulisi olla liikuntakasvatuksessakin pääosassa, sillä lapsi ratkaisee erilaisia tehtäviä ja tilanteita leikin avulla. (Zimmer 2001, 137–138.)

Liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa on huomioitava lasten ikä, sukupuoli, yksilölliset taidot, vuodenaika ja ympäristö. Lasten fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä kasvaa kolmesta kuuteen ikävuosien välillä. Samaan aikaan kasvavat yksilöiden väliset erot. (Sääkslahti ym. 2013, 29.) Jämsénin, Villbergin, Mehtälän, Soinin, Sääkslahden & Poskiparran (2013, 39, 74–75) tutkimuksen mukaan lasten fyysinen aktiivisuus riippuu monesta tekijästä, kuten sukupuolesta, vuodenaikasta, ympäristöstä sekä lapsen iästä. Suomessa vuodenaikalla on merkitystä 3-4-vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden intensiteettiä päiväkodissa selvitettäessä. Lasten fyysinen aktiivisuus oli korkeammalla elo-syyskuussa verrattuna tammi-helmikuuhun. Toisaalta fyysinen aktiivisuus oli kaiken kaikkiaan suhteellisen vähäistä, koska fyysisen aktiivisuuden intensiteetti jäi päiväkotipäivän aikana melko kevyeksi kumpanakin vuodenaikana. Huomioitavaa oli, että pojat olivat fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt molempina vuodenaikoina. Tutkimus ei anna selitystä fyysisen aktiivisuuden erolle mutta ero johtunee vapaan leikin eri intensiteetistä, sillä pojat ovat useimmiten aktiivisempia vapaassa leikissä kuin tytöt. (Jämsén ym. 2013, 39, 74–75.)

Lasten varhaiskasvatuksen keskeiset sisällöt muodostuvat erilaisista orientaatioista. Varhaiskasvatuksen perusteissa mainitut orientaatiot ovat: matemaattinen-, luonnontieteellinen-, historiallis-yhteiskunnallinen-, esteettinen-, eettinen sekä uskonnollis-katsomuksellinen orientaatio. Orientaatiot integroituvat myös liikuntakasvatustilanteisiin. Esimerkiksi matemaattisessa orientaatioissa vertaillaan ja lasketaan määriä / kertoja, luonnontieteellisessä orientaatioissa tutkitaan ja kokeillaan oman kehon liikkumista, historiallis-yhteiskunnallisessa orientaatioissa tutustutaan perinneleikkeihin, esteettisessä orientaatioissa lapsi kokee rytmiä, iloa, kauneutta, eettisessä orientaatioissa opitaan yhdessä pelien sääntöjä ja mikä on oikein ja väärin ja uskonnollis-katsomuksellinen orientaatio voi liittyä lapsen perheen tapaan suhtautua uimiseen tai tanssimiseen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 26; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 473–474.)

Ulkotilanteet ovat erittäin tärkeitä lasten liikunnan kannalta, mikä korostui myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa. Lapset ovat fyysisesti aktiivisempia niin ohjatussa ulkotoiminnassa kuin myös vapaassa ulkoleikissä kuin missään muussa toiminnassa. Ohjattua ulkotoimintaa pidetään erityisen tehokkaana lasten liikkumisen sytyttäjänä. Valitettavasti aamupäivän toiminnasta ohjattua toimintaa on vain 3,1 prosenttia. Tästä johtuen ulkotoiminnan liikunnalliset mahdollisuudet jäävät hyödyntämättä. (Reunamo 2014, 46.) Liikuntakasvattajien tulisi hyödyntää ulkotilanteita enemmän liikuntakasvatuksen toteutuksessa.

Liikuntatuokioiden suunnitteleminen ja valmisteleminen on kaiken kaikkiaan hieman ristiriitainen yhtälö. Innostavia ideoita ja hyvän liikuntatuokion rakenteen omaavalla lastentarhanopettajalla voi jäädä lasten monet hyvä ideat huomioimatta. Omat hyvät ideat ja suunnitelmat voivat sokaista opettajan niin, että hän ei ymmärrä tyrkyttävänsä lapsille omia ideoitaan manipuloiden lasten ideoita oman tahtonsa mukaan. Hän tukee lasten innostusta vain silloin, kun se sopii hänen omiin aivoituksiinsa. Toisaalta erityisesti kokematon opettaja muuttuu avuttomaksi ja epävarmaksi, jos hänellä ei ole suunnitelmia ja valmisteluja ennen tuokiota. On huomioitava, että avoimuus ei tarkoita suunnittelemattomuutta eikä avoimuus ole ristiriidassa tavoitteellisuuden kanssa. (Zimmer 2001, 139.) Liikuntatuokioiden suunnitteleminen on tärkeää suositustenkin mukaan mutta ehkä vielä tärkeämpää on olla avoin lasten ideoille. Lasten ideat voivat olla hyvien mielikuvitusten ansiosta paljon parempia kuin aikuisten ideat.

Lasten arvioiminen sekä liikuntatuokioiden jälkiarviointi ovat myös tärkeä osa liikuntakasvatusta. Varhaiskasvatushenkilöstöltä edellytetään lapsen suunnitelmallista ja jatkuvaa havainnointia, jotta lapsen fyysinen hyvinvointi ja jaksaminen ja motorisissa taidoissa edistyminen ovat tiedossa ja tilanteeseen kyetään reagoimaan tarvittaessa. Kasvattajan on tärkeää tuntea lapsen kehitys, koska täten hänen on mahdollista antaa lapselle toimintaan kannustavaa, rohkaisevaa ja korjaavaa palautetta. Kyseinen palaute on arviointia parhaimmillaan vahvistaen ja tukien lapsen kehitystä. Arviointia voi tehdä joko

yhdessä kollegoiden kanssa tai yksin kirjaamalla yhteenvedossa ylös huomioita lapsista, välineistä ja tuokion tapahtumista. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 477; Zimmer 2001,140.)

4.3 Liikuntakasvatuksen merkitys lapsen kasvun ja kehityksen kannalta

Motoristen perustaitojen monipuolinen harjaannuttaminen on varhaiskasvatuksen liikunnan lähtökohtana ja tavoitteena. Motoriset perustaidot muovautuvat erilaisissa ympäristöissä erilaisiksi sisällöiksi. Sisätiloissa liikutaan voimistellen ja voimaillen ja liikkumisen apuna voidaan käyttää välineitä, telineitä ja musiikkia. Ulkona pihaleikit, pihatelineillä liikkuminen sekä monimuotoisessa luonnossa eri vuodenaikoina (lumileikit, hiihto, luistelu) liikkuminen harjaannuttavat monipuolisesti motorisia perustaitoja. Uimataidon perusteet opitaan vedessä leikkien ja liikkuen. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 140.)

Lihakset eivät kasva ja lihasvoima ei lisääny ilman oikeanlaista ravintoa ja lihasten säännöllistä sekä jatkuvaa käyttämistä. Liikkuminen kuormittaa kehon eri osia ja samalla vahvistaa sidekudoksia, jänteitä sekä luukudosta. Lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittyminen vaatii hengästymiseen johtavaa liikkumista monta kertaa päivässä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 9-10).

Lasten liikunnalliseen kehitykseen liittyy kaksi erityistä herkkyyyskautta. Herkkyyyskausien johdosta lasten tulee saada erilaisia kokemuksia liikunnan avulla. Ensimmäinen herkkyyyskausi vallitsee 5.-8- ikävuosina, jolloin lapsen tasapaino kehittyy huimasti. Tuona aikana lapsen olisi hyvä pyöräillä pyörällä, harjoitella hiihtämistä ja luistelua. Jäällä ja lumessa liikkuminen on tärkeä oppia Suomen olosuhteiden vuoksi. Toinen liikunnallinen herkkyyyskausi vallitsee 9-12-vuotiaana, jolloin lapsi oppii vaativia liikesuorituksia yhdistämällä esimerkiksi pallopeleissä juoksemisen, hyppimisen ja heittämisen. (Hermanson 2012.)

Jaakkolan, Liukkosen & Sääkslahden (2013, 20–21) mukaan liikuntaa voidaan käyttää välineenä tukemalla lasten ja nuorten persoonallisuuden suotuisaa

kasvua ja kehitystä. Liikunta antaa mahdollisuuden oppia tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä liikunnan ja terveellisen elämäntavan merkityksen ymmärtämisen osana hyvinvointia ja eettisiä ajatuksia. Myös kehollinen itseilmaisu rohkaistuu liikunnan avulla. Ihmisen keskeisenä kehitystehtävänä ja persoonallisuuden kehityksen kulmakivenä pidetään myönteistä ja selkeää, koherenttia minäkäsitystä. Liikuntapedagogiikka mahdollistaa lapsen minäkäsityksen kehittymisen tukemisen. Opetuksessa on korostettava itsevertailua, yrittämistä ja uuden oppimista, jotta jokainen osallistuja saa onnistumisen kokemuksia ja kehittyy. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 20–21.)

Liikunnan avulla mahdollistuu lasten ja nuorten sosio-emotionaalisen kehityksen tukeminen, koska liikkuminen tapahtuu usein yhdessä. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen edistäminen on tärkeässä roolissa liikuntatilanteissa. Taidot sisältävät esimerkiksi kyvyn ymmärtää, käsitellä ja ilmaista omia tunteita, toimintaa ja ajatuksia sekä empatiakyvyn. Negatiiviset tunteet ja niiden ratkaisukeskeinen käsitteleminen kuuluvat myös keskeisenä osana liikuntapedagogiikkaan. Epäonnistumiset ja tappiot vaativat oikean käsittelytavan, jotta ne ovat opettavaisia tapahtumia lapsille. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 22.)

Jaakkolan, Liukkosen & Sääkslahden (2013, 22) mukaan liikunta mahdollistaa tilaisuuden mietiskellä oikeaa ja väärää, itsekkyyttä sekä sääntöjen noudattamista. Urheilussa, peleissä ja leikeissä on moraalikasvatuksen kannalta paljon haasteellisia tilanteita. On selvää, että liikuntakasvattajan oma arvomaailma ilmenee jokaisessa niissä tilanteessa, joissa hän puuttuu tai on puuttumatta tapahtumien etenemiseen. Liikuntatilanteita on hyödynnettävä kasvatuksellisesti huomioimalla tilaisuudet eettis-moraalisille pohdinnoille. Tärkeintä on, että jokainen lapsi kokee hyväksymisen tunteita olemalla tasa-arvoinen ryhmän jäsen samalla antaen niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalista tilaa myös muille lapsille. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 22.)

Laadukas liikuntapedagogiikka on yksi merkittävimmistä keinoista oppimisvaikeuksista kärsivien lasten tukemisessa ja auttamisessa. Liikunnalla on suora- ja epäsuora vaikutus aivoihin. Tästä johtuen liikuntapedagogiikan yksi tavoite on edistää lasten oppimispotentiaalia. Liikunta kehittää motoristen taitojen ohella aivoja luomaan uusia aivosoluja ja hermoyhteyksiä solujen välille. Aivot uusiutuvat entistä enemmän monipuolisissa ja virikkeellisissä ympäristöissä liikuttaessa. Lapsilähtöisten ongelmanratkaisuun ja luovuuteen perustuvien opetusmenetelmien käyttö ohjatuissa tilanteissa edistää myös aivojen uusiutumista. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 23.) Erilaisten opetusmenetelmien hyödyntämistä suositeltiin myös aikaisemmin käsitellyissä suosituksissa. Lastentarhanopettajan roolia ei kai voi liikaa korostaa liikuntakasvatuksessa, koska liikuntakasvatuksella on suuri merkitys lasten kasvun ja kehityksen kannalta.

Riittävä ja päivittäinen liikkuminen on tärkeää myös terveyttä heikentävien tekijöiden ilmenemisen vähentymisen kannalta. Fyysisen aktiivisuuden avulla ennaltaehkäistään ylipainon, 2-tyypin diabeteksen, sydän- ja verisuonitautien, tuki- ja liikuntaelinsairauksien sekä osteoporoosin syntymistä. On tärkeää, että lapsi liikkuu pienestä pitäen, sillä liikunnallinen elämäntapa omaksutaan jo pienenä lapsena. Terveysteen positiivisesti vaikuttavat tekijät alkavat kasaantumaan vuosien kuluessa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10.)

4.4 Haasteet liikuntakasvatuksen toteutuksessa

Viimeisimpien tutkimusten tulosten johdosta jokaisen aikuisen tulee lopultakin luopua harhakuvitelmasta, jossa ”lapset liikkuvat aina”. Mielikuva ei ole totuuden mukainen millään mittarilla arvioituna. (Sääkslahti ym. 2013, 28.)

Sosiaali- ja terveysministeriön (2013, 4, 16) mukaan varhaiskasvatuksessa, kuten myös esimerkiksi koulussa ja töissä, päivä koostuu pitkälti istumisesta. Lapset ovat paikallaan 60 prosenttia ajastaan varhaiskasvatuksessa. Lapset tulee saada liikkumaan enemmän päiväkotipäivän aikana. (Sosiaali- ja

terveysministeriö 2013, 4, 16.) Harkimon (2013) mukaan tutkimuksiin peilaten lapsen liikkumisen merkittävimpanä pysäyttäjän pidetään varhaiskasvattajan asennetta. Toisaalta lasten vähäisestä liikkumisesta ei voi syyttää pelkästään varhaiskasvattajia, sillä vain harvassa paikassa riittävät olosuhteet ja varusteet ovat kunnossa. Liikkumisen näkökulmasta katsottuna piha-alueista vain alle 20 % on hyvätasoisia ja sisätiloista alle 40 % on hyvätasoisia, vaikka suositusten mukaan niiden kuuluisi olla liikuntaan houkuttelevia. Tilanne on järkyttävä, sillä liikkuminen kuuluu lasten perusoikeuksiin. Fyysisesti aktivoiviin leikkeihin, liikkumiseen ja toiminnalliseen oppimiseen on päivittäin oltava tarpeeksi aikaa ja tilaa. (Harkimo 2013.)

Päiväkotien toimintatavat heikentävät lasten liikkumismahdollisuuksia. Tavallisen päiväkotipäivän rakenne sisältää lukuisia hetkiä, jolloin olisi mahdollista toteuttaa ja kannustaa lapsia fyysiseen aktiivisuuteen. Pohjoismaiden päivähoiton erityispiirteenä voidaan pitää jokapäiväisiä ulkoiluhetkiä. Jokapäiväiset ulkoiluhetket ovat tärkeässä roolissa mahdollistaen aktiivisuuden ja sen lisäämisen. Ulkoiluhetkien lisäksi päivittäisten ohjattujen toimintojen ja siirtymätilanteiden yhteyteen on mahdollista helposti lisätä liikuntaa. Päiväkodin toiminnan yleisistä reunaehdoista ja periaatteista huolimatta jokaisena päiväkotipäivän aikana on mahdollista päästä suosituksen mukaiseen liikkumismäärään, jos toimintaympäristö sekä päiväkodin toimintatavat sen mahdollistavat. (Ruokonen, Norra & Karvinen 2009, 8.)

Päiväkotien liikunnan määrä on usein riittämätön lasten liikuntasuosituksiin peilattaessa. Liikuntasuositukset laadittiin kymmenen vuotta sitten mutta siitä huolimatta lapset liikkuvat liian vähän. Lapset tarvitsevat tuokioiden lisäksi reipasta pihatoimintaa, juoksemista, hyppimistä, pallopelien pelaamista ja aktiivoivia leikkejä. Kaikki lapset eivät liiku tarpeeksi ilman aikuisen esimerkkiä ja kannustusta, sillä päiväkotien ja koulujen pihat aktivoivat eri tavoin lapsia liikkumaan taukojen aikana. Liikuntakasvatuksen yhtenä haasteena onkin saada kaikki lapset innostumaan liikunnasta. Ravinnosta saatu energian määrä on lisääntynyt, jolloin ylipainoisten lasten määrä lisääntyy koko ajan. Vuoteen 2013 mennessä Suomessa ylipainoisia ja lihavia poikia oli 26 % ja tyttöjä 21 %

lapsista. (Arvonen 2007, 12; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10; Toikkanen 2014.)

Varhaiskasvatuksen työyhteisöjen ja ammattilaisten työskentelyä haastavat heikko taloudellinen tilanne, pienentyneet henkilöstöresurssit, laajentuneet työalueet ja uudet odotukset. Työssä jaksaminen on monilla varhaiskasvattajilla heikentynyt paineiden ja muutosten alla, jolloin alalta poissiirtymistä on ollut havaittavissa. (Karila & Kupila 2010, 9.) Resurssien puute on valitettavaa mutta monipuolisen liikuntakasvatuksen toteuttaminen ei voi olla pelkästään resursseista kiinni. Vain aikuisen mielikuvitus on rajana lasten liikunnan moninaisuudelle. Aikuisen tehtävänä on kehittää lapsille sopivia sovelluksia esimerkiksi kamppailulajeista, tenniksestä, keilailusta, kiipeilystä ja parkourista. Pyöräileminen tai ratsastus ovat myös mahdollisia aktiviteetteja olosuhteiden ja resurssien puitteissa. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 142.)

Koulutuksen ja tiedon puute haastavat liikuntakasvatuksen toteuttamisen. Varhaiskasvattajien koulutusten määrä ja sisältö vaihtelevat merkittävästi. Tästä johtuen monilta varhaiskasvattajilta puuttuvat riittävät taidot lapsen kasvua ja kehitystä tukevan liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Liikunnan määriä ja sisältöjä tulisi ohjata koulutuksessa valtakunnallisesti selkeämmin. (Harkimo 2013.)

Karvosen (2000, 5) mukaan jokaisen lapsen yksilöllinen huomioiminen on haaste liikuntakasvatuksen toteuttamisessa. Liikuntakasvatus on puutteellista, jos se tarjoaa ainoastaan lapsiryhmän parhaille lapsille mahdollisuuksia omien taitojen harjoittamiseen ja näyttämiseen. (Karvonen 2000, 5.) Lapsi on kuitenkin huomioitava yksilöllisesti, mikä ilmeni jo varhaiskasvatuslakia tarkastellessani. Karvosen (2010) mukaan päiväkotien liikunnanohjaus toteutetaan usein ”armeijamaisesti”, jolloin yksittäisen lapsen sijaan ohjataan ryhmää. Hänen mukaansa lastentarhanopettajien koulutuksessa tulisi kiinnittää enemmän huomiota yksilölliseen lasten motoristen taitojen opetteluun ohjaamiseen. Yksilöllisen ohjaamisen ohella vähän liikkuvia lapsia tulee kannustaa liikkumaan positiivisia kokemuksia tuottavien liikuntamuotojen avulla. Kilpaileminen ja

virheettömät suoritukset eivät ole päiväkotien liikunnassa keskiössä. (Karvinen 2010.)

Lapsiryhmän ohjaaminen on haastavaa liikuntakasvatuksessa. Ilman hyvää ennakkovalmistautumista lapsiryhmän ohjaaminen voi ajautua kaaokseen. Liikuntatuokion aikana ei voi olla tyhjiä hetkiä tai liikaa jonottamista ja odottamista. Varasuunnitelmia on hyvä miettiä valmiiksi takataskuun. Lapsiryhmien ohjauksessa sanonta ”hyvin suunniteltu on puoliksi tehty” pitää hyvin paikkansa. Liikuntatuokiot ovat yleensä aina suunniteltuja mutta suunnitelma ei siltikään aina toimi muuttuvien tekijöiden johdosta. Liikuntakasvatuksen toteuttaminen vaatii ohjaajalta jaksamista ja panostamista. (Autio & Kaski 2005, 5, 63.)

Liikunnan lisääminen ohjattujen liikuntatuokion avulla ei välttämättä ole paras keino. Tutkimuksissa on selvinnyt, että liikuntatuokioiden ajasta merkittävin osa kuluu siihen, että aikuinen ohjeistaa ja lapset pysyvät paikoillaan. Lapsen kokonaisaktiivisuuden kannalta parasta ovat pienet touhukkaat hetket osana arkipäivää. Toisaalta ohjattu tuokio mahdollistaa lapsen kannustamisen ja antaa lapselle onnistumisen kokemuksia harjoittelun avulla. On muistettava, että vastuu kahden tunnin liikkumistavoitteiden saavuttamisesta yhden päivän aikana kuuluu myös vanhemmille päiväkodin lisäksi. Perheet voivat olla aktiivisia kotonaan ilman varsinaisia liikuntaharrastuksia. (Kasurinen 2014.)

Ruokosen, Norran & Karvisen (2009, 9) mukaan vähäinen tutkimustieto lasten liikuntakasvatuksesta haastaa liikuntakasvatuksen. Suomessa ja muissa maissa on tutkittu suhteellisen vähän päiväkotia lasten fyysisenä toimintaympäristönä. (Ruokonen, Norra & Karvinen 2009, 9.) Onneksi viime vuosina on toteutettu tutkimuksia lasten liikuntakasvatuksesta ja lastentarhanopettajista liikuntakasvattajina. Esimerkkeinä tutkimuksista mainittakoon Jämsénin ym. vuonna 2012 valmistuneen tutkimuksen 3-4-vuotiaiden lasten fyysisestä aktiivisuudesta päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen sekä Sanna Kärjen vuonna

2015 valmistuneen pro gradu- tutkielman, joka tutkii Lastentarhanopettajaa liikuntakasvattajana.

5 LASTENTARHANOPETTAJA LIIKUNTAKASVATTAJANA

Liikuntakasvattajana sekä varhaiskasvattajana päivähoitossa toimivat lastentarhanopettajat sekä lastenhoitajat. Laki sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksen (272/2005 1:7 §) mukaan lastentarhanopettajan kelpoisuusvaatimuksena on vähintään kasvatustieteen kandidaatin tutkinto sisältäen lastentarhanopettajan koulutuksen tai sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto sisältäen varhaiskasvatuksen ja sosiaalipedagogiikkaan suuntautuneet opinnot valtioneuvoston asetusten laajuisina. (Laki sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista 272/2005 1:7 §.) Tarkastelen liikuntakasvatuksen toteuttamista lastentarhanopettajan näkökulmasta käsin.

Opettaja on tärkeässä roolissa liikuntakasvattajana. Lasten innokkuus liikunnallisia leikkejä kohtaan ei ilmene pelkästään hauskoista liikuntatilanteista tai tarjolla olevista välineistä johtuen, vaan myös opettajasta. Täydellistä ja ihanteellista lastentarhanopettajaa ei liene olemassa mutta asenne, asennoituminen ja menettelytavat ovat keskeisessä asemassa vaikuttaen positiivisesti lapsen kehittymiseen. Ohjaajan toimintatavat ovat yhteydessä kasvatustavoitteisiin mutta oleellista on varmistaa, että menettely ja tavoitteet ovat tasapainossa keskenään. (Zimmer 2001, 142.)

Lastentarhanopettajalla on valta toteuttaa liikuntakasvatusta omalla tyylillään kasvatustavoitteisiin pohjautuen. Pedagogisia menettelytapoja eli opetustyyliä on käytettävä liikuntakasvatuksessa monipuolisesti. Opetustyyliä on lukusia mutta yleisimpiä ovat komento-, harjoitus- ja ongelmanratkaisutyyli sekä lasten omat esitykset. Komentotyyliä ohjaaja on keskiössä ja komentaa kaikkia lapsia toimimaan samanaikaisesti. Harjoitustyyliä ohjaaja valmistelee tuokion etukäteen ja lapset saavat harjoitella itsenäisesti. Ongelmanratkaisutyyliä opettaja esittää lapsille kysymyksiä saaden lapset ratkaisemaan tehtäviä. Lasten omassa esityksessä lapset rakentavat esityksen itse valitsemansa aiheen ympärille. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 20.)

Varhaiskasvattajilla on tärkeä rooli ohjatun ja vapaan toiminnan järjestämisessä. Lasten fyysisen aktiivisuuden intensiteetti on korkeammalla aikuisen kannustaessa ja rohkaistaessa lasta aktiivisuuteen. Valitettavasti tutkimustulosten mukaan 90 % havainnoinneista ei pidä sisällään minkäänlaista varhaiskasvattajien kehotusta ja kannustusta lasten aktiivisuuden kohottamiseksi. (Sääkslahti ym. 2013, 28; Paakkinen 2012, 35.) Varhaiskasvattajien olisi tärkeä ymmärtää oman työpanoksensa merkitys liikunnan lisäämisessä. Yksi liikuntahetki viikossa ei ole riittävä määrä suositustenkaan mukaan. Varhaiskasvattajien on otettava vastuu liikuntakasvatuksen riittävästä ja monipuolisesta toteutuksesta varhaiskasvatuksessa.

Lastentarhanopettaja voi lastenhoitajan ohella toimia päiväkodin liikuntavastaavana. Päiväkodeissa on ympäri maan nimitetty varhaiskasvattajia liikuntavastaaviksi. Liikuntavastaavien tarkoituksena on saada lapset innostumaan liikkumisesta sekä innostaa varhaiskasvattajia lisäämään liikuntaa päiväkotien päivittäiseen toimintaan. Liikuntavastaavien tehtävänä on myös osallistua esimerkiksi liikuntavastaavien tapaamisiin liikuntakampanjoiden tai liikuntatapahtumien suunnittelun vuoksi ja välittää saatu tieto oman päiväkodin työntekijöille. Päiväkodin liikuntaan liittyvät ajankohtaiset asiat tiedotetaan liikuntavastaaville. (Etelä- ja Pohjois-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry 2015.)

5.1 Lastentarhanopettajalta vaadittavat ominaisuudet

”Liikunnan ilon päiväkotit voi olla missä vain: pienissä, suurissa, hienoissa tai huonoissa tiloissa, sillä liikunnan ilo on ajattelutapa ja asenne”. (Pulli 2013, 8)

Lastentarhanopettaja toimii esimerkkinä liikunnan ilon levittäjänä. Opettajalta vaaditaan varhaiskasvatuksen asiantuntijana koulutuksen ja käytännön kokemuksen lisäksi aktiivisuutta, heittäytymistä ja aitoa osallistumista esimerkiksi liikuntatuokiolla. Tuokioiden pitäminen leikki-ikäisille vaatii opettajalta sekä kärsivällisyyttä, jämäkkyyttä että aitoa halukkuutta pienten

lasten parissa työskentelyyn. Lapset innostuvat leikeistä ja tehtävistä täysin eri tavalla verrattuna tilanteeseen, jossa opettaja vain seisoskelee salin tai tilan reunalla. Aktiivisen ja osallistuvaisen opettajan avulla lapset huomaavat, että liikkuminen on tärkeää myös aikuisena. Oman esimerkin ja tekojen avulla lasten liikunta lisääntyy. (Kupila 2007, 18; Kärki 2015, 16; Autio & Kaski 2005, 23.)

Lastentarhanopettajan on käytettävä mielikuvitusta toteuttaakseen monipuolista liikuntakasvatusta. Monipuolista liikuntakasvatustahan vaaditaan toteutettavan myös varhaiskasvatuslaissa. Liikkumisympäristön monipuolisuus vaikuttaa lasten liikunnan kehittämisessä. Vähäiset liikkumistilat eivät voi estää liikunnan toteuttamista. Piha, luonto ja lähimetsä tarjoavat mahdollisuuksia monipuolisten liikkumishetkien toteuttamiseksi. Ongelmana on se, että opettajat eivät aina ymmärrä näiden mahdollisuuksien merkitystä. Toisaalta ulkona liikkumisessa ei ole tarkoituksena vain metsän hyödyntäminen, vaan valmiiksi rakennettujen ympäristöjen, kuten leikkipuistojen hyödyntäminen on myös hyvä asia. Lapset innostuvat enemmän liikkumaan uusissa ympäristöissä, vaikka välineet olisivat samat kuin oman päiväkodin pihalla. Toiminta monipuolistuu ja muuttuu vaihtelevaksi omasta pihasta poistumisen myötä. (Karvonen 2000, 16; Kärki 2015, 16–17.)

Varhaiskasvatuksessa toteutettava kaikki toiminta perustuu työntekijän, kuten lastentarhanopettajan ajatuksiin omasta ammattitaidosta ja siitä, millaisena kasvattajana lastentarhanopettaja haluaa olla. Ammatti-identiteetti ei rakennu kaikille samalla tavalla, jolloin erot niin liikuntakasvatukseen kuin myös varhaiskasvatukseen toteuttamisessa selviävät. Lastentarhanopettajan persoona kertoo mitä liikunta merkitsee hänelle omakohtaisesti. Oma ajattelu, toiminta sekä toiminnassa kehittyminen osoittavat liikuntakasvatuksen henkilökohtaisen merkityksen lastentarhanopettajalle. Panostus liikuntakasvatukseen lienee mitätön lastentarhanopettajan kokiessa oman liikunnallisen osaamisen olevan heikkoa tai jos hän ei ymmärrä liikunnan merkitystä lasten kasvun ja kehityksen kannalta. Ymmärtäessään liikuntakasvatuksen tärkeyden omasta heikosta osaamisesta huolimatta lastentarhanopettaja pyrkii kehittämään sekä itseään että omaa osaamistaan. (Kärki 2015, 27–28; Kupila 2007, 130.)

Aikuisten asenteet ovat suurin este lasten liikkumiselle. On tärkeää ymmärtää, mitä asioita kielletään ja mistä syystä. Liikkumista rajoittavat kiellot eivät välttämättä ole aina tarpeen, joten niitä tulee pyrkiä kieltämisen sijaan muuttamaan liikkumista tukevaan muotoon. Esimerkiksi juoksemisen kieltämisen sijaan lapsia vain kannustetaan pysymään pystyssä. Varhaiskasvattajien tehtäviin lukeutuu turvallisen liikkumisen opetus eri ympäristöissä. Se ei tarkoita liikkumisen kieltämistä, vaan liikkumisen sallimista ja liikkumaan houkuttelua. Liikkumattomuus on turvallisuus- ja terveysriski. (Pulli 2013, 20.)

Oman kasvattajuuden ja sen taustalla olevien arvojen ja eettisten periaatteiden tiedostaminen on tärkeää kasvattajan työssä. Eettisesti ja ammatillisesti kestävien toimintaperiaatteiden mukaisesti toimiminen kasvattajana vaatii oman työn pohtimista, arvioimista sekä kehittämistä. Sitoutuneisuus, herkkyys sekä kyvykyys reagoida lapsen tunteisiin ja tarpeisiin ovat kasvattajalta edellytettäviä asioita. Osaaminen muodostuu ammatillisen ja koulutuksen tuottamasta tiedosta ja kokemuksesta. Ammatillisen osaamisen ylläpitäminen ja kehittäminen sekä varhaiskasvatuksen muuttuvien tarpeiden tiedostaminen ovat kasvattajan tärkeitä tehtäviä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 16–17.)

6 AINEISTON ANALYSOINTI

Toteutin kolme lastentarhanopettajan haastattelua saadakseni selville heidän kokemuksiaan liikuntakasvatuksen toteuttamisesta 3-5-vuotiaiden lasten ryhmässä. Haastatteluaineiston analysoin sisällönanalyysiä apuna käyttäen. Teemahaastattelujen ansiosta aineiston pystyi jakamaan helposti teemojen mukaisesti. Teemat ovat liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa, liikuntakasvatuksen toteuttaminen 3-5-vuotiaiden lasten ryhmässä, lastentarhanopettaja liikuntakasvattajana sekä liikuntakasvatuksen mahdollisuudet ja haasteet.

6.1 Liikuntakasvatus käsitteenä ja sisältö

Liikuntakasvatuksen määrittäminen käsitteenä luonnistui lastentarhanopettajilta ytimekkäästi ja suhteellisen helposti. Vastaukset mukailivat pitkälti suositusten ja kirjallisuuden sisältämiä asioita. Lastentarhanopettajat olivat yksimielisiä siitä, että liikuntakasvatus on pääosin suunniteltua mutta myös suunnittelematonta liikuntaa. Liikuntakasvatus pohjautuu laadittuihin tavoitteisiin ja arviointiin sekä on sisällöltään monipuolista. Liikuntakasvatus muodostuu monipuoliseksi suunnittelun, suunnittelemattomuuden, lasten omaehtoisen liikkumisen avulla ja liittämällä eri orientaatioihin liikuntaa. Lastentarhanopettajat korostivat liikuntakasvatuksen tavoitteena olevan lasten kasvun ja kehityksen edistämisen lisäksi onnistumisen ja osallistumisen kokemusten tarjoaminen lapsille.

”Mä ajattelen, että se on kaikkia liikuntaa semmosta mitä me aikuiset järjestetään lapsille. Semmosia ohjattuja tuokioita ja sitten semmosta lasten omaehtoista liikuntaa, jota tietenkin tulee joka päivä.”
(Lastentarhanopettaja 1)

”Minun mielestä liikuntakasvatus on semmosta suunniteltua ja semmosta myös suunnittelematonta liikunnallista toimintaa, jota

käytetään niiden oppimistavoitteiden saavuttamiseksi.”
(Lastentarhanopettaja 2)

”Se liikuntakasvatus niinku mahdollistaa lasten monipuolisen liikkumisen ja kannustaa siihen ja arvioi sitä.” (Lastentarhanopettaja 3)

Lastentarhanopettajat pohtivat mitä on hyvä liikuntakasvatus. Hyvä liikuntakasvatus tapahtuu ilon kautta, on kannustavaa, lapset huomioidaan yksilöinä, tarjoaa elämyksiä ja oppimisen kokemuksia. Perusliikuntataidot tulee myös opeteltua hyvän liikuntakasvatuksen avulla. Hyvä liikuntakasvatus edellyttää opettajalta ammattitaidon lisäksi aktiivisuutta ja osallistumista tuokioon myös itse positiivisella asenteella. Hyvä liikuntakasvatus on monipuolista ja laadukasta ammattitaitoisten henkilökunnan sekä yhtenäisen varhaiskasvatussuunnitelman johdosta.

”Ja sitten että se olisi semmosta ilosta, koska minkä ilotta oppii sen surutta unohtaa. Eikä se itelläkkää oo kiva semmonen liikuntatuokion pitäminen, jos vaan siihen tulokseen tuijotetaan ja on semmosta jäykkää.” (Lastentarhanopettaja 3)

”Se on myös kannustavaa, vaikka lapsi tekis minkälaisen loikan suunnilleen sinnepäin, ni aina löytäis positiivista siitä, että tuota sanois sen hyvä -sanan..” (Lastentarhanopettaja 1)

Varhaiskasvatusten liikunnan suositukset puhuttivat haastatteluissa. Liikuntasuosituksset olivat suunnilleen tiedossa kaikilla ja niitä pyritään noudattamaan, vaikka yhden lastentarhanopettajan mielestä suositukset eivät kehota pitämään ulkona suunniteltua tuokiota viikoittain. Tavoitteena oli jokaisella opettajalla, että lapset liikkuisivat tunnista kahteen päiväkotipäivän aikana riippuen lapsen hoitopäivän pituudesta. Kaksi haastateltavaa korosti vanhempien vastuuta suositusten tasolle yltämisessä, sillä päiväkotie ei voi

heidän mielestä yksin vastata lasten päivittäisestä riittävästä liikunnasta. Vanhempia tulee kannustaa liikkumaan lasten kanssa kotona.

”Kyllähän me yritetään sitä suositusta noudattaa, että lapsi sais liikuntaa pari tuntia vähintään päivässä mutta tuota kyllä meidän mielestä sitten osa täytyy jättää sinne kodin asiaksikin sitten, että yritetään kuitenkin sitä ulkoilua järjestää päivittäin, oli ilma tai sää mikä tahansa.” (Lastentarhanopettaja 3)

”Suositukset ei oo, että pitää olla ohjattua liikuntaa ulkona, vaan yleensäkin lapsilla sitä liikkumista, ni sen ei tarvi olla ohjattua sen liikunnan.” (Lastentarhanopettaja 2)

6.2 Liikuntakasvatus 3-5-vuotiailla lapsilla

Kahden lastentarhanopettajan vetämällä ryhmällä on kerran viikossa yksi ohjattu jumppatuokio sisällä joko päiväkodin omassa salissa / isossa tilassa tai koulun liikuntasalissa. Yhden lastentarhanopettajan päiväkodissa 3-5-vuotiaiden lasten ryhmä on jaettu isompiin ja pienempiin lapsiin ja isommat käyvät jumpalla vain joka toinen viikko koulun liikuntasalissa. Kenelläkään lastentarhanopettajien ryhmässä ei ole ulkona säännöllisiä viikoittaisia ohjattuja tuokioita mutta toisaalta siellä vuodenajasta riippuen lasten vapaan leikin lisäksi joko hiihdetään ja luistellaan, leikitään yhdessä hippaa, pelataan pallopelejä, kiipeillään, käytetään erilaisia välineitä, käydään kävelyllä ja metsäretkillä, käydään kävellen kirjastossa ja sorsapuijstossa, harjoitellaan liikennesääntöjä sekä vierailaan leikkipuijstossa. Lastentarhanopettajat olivat samaa mieltä ulosmenon suhteen siten, että ulos pyritään menemään säästä riippumatta, ellei ulkona ole aivan paukkupakkasia tai myrskyjä.

Käytännössä liikkumista tapahtuu sekä suunnitellusti että omaehtoisesti lähes yhtä paljon. Liikkumista tapahtuu ohjattujen tuokioiden ja yhteisten tekemisten ohella myös siirtymätilanteissa ja eri orientaatioiden yhteydessä. Siirtymätilanteissa liikkuminen voi tapahtua monella tapaa ja yksi

lastentarhanopettajista kertoi siirtymätilanteiden tapahtuvan lapsille luontaisella tavalla liikkuen, kuten portaita loikkien tai käytävää seinästä toiseen huojuen edeten. Tilanteissa kiinnitetään huomiota turvallisuuteen ja lapsia tuetaan esimerkiksi pitämällä kädestä kiinni portaita mentäessä. Eri orientaatioiden yhteydessä tapahtuva liikkuminen tapahtuu lastentarhanopettajien mukaan usein huomaamatta esimerkiksi liikuntaleikkien avulla.

Liikuntatuokioiden toteuttaminen on lastentarhanopettajien mukaan suunniteltua. Suunnitelma ei aina toteudu sellaisenaan mutta tuokiot perustuvat kuitenkin aina suunnitelmaan. Suunnitelman avulla on helpompi hallita lapsiryhmää, kun opettajana tietää mitä tehdään. Suunnitelmien myötä välineiden käyttö ja liikuntatuokioiden sisältö on varmasti monipuolista ympäri vuoden. Lastentarhanopettajat suunnittelevat tuokiot mm. viikkosuunnitelman, kausisuunnitelman ja varhaiskasvatussuunnitelman mukaan. Suunnitelmassa huomioidaan lapset toteuttamalla tuokiot lapsiryhmän tarpeiden mukaan. Lasten liikunta- ja leikkitoiveille annetaan tuokioilla myös oma aikansa, sillä lapset tykkäävät leikkiä myös heidän toivomiaan leikkejä. Tavoitteena on, että kaikilla on mukavaa tuokioilla. Suunniteltujen tuokioiden lisäksi tilaa on ex-tempore asioille, kuten retkille, jotka voidaan toteuttaa nopealla aikataululla.

”Minusta se on hirveän hyvä se suunnitelma, vaikka se mennee välillä tietenki lasten mukaan ja saa mennäkki ja pitääki mennä mutta se suunnitellaan se tuokio.” (Lastentarhanopettaja 1)

Yllättävin asia lasten liikuntakasvatuksen toteutuksessa liittyy lasten kävelytaidottomuuteen, joka ilmeni lastentarhanopettajien haastatteluissa. 3-5-vuotiaat lapset osaavat kyllä kävellä mutta monikaan heistä ei osaa kävellä kävelyretkillä. Lastentarhanopettajien mukaan lapsille täytyy opettaa kävelytaito. Ilman tiedossa olevaa päämäärää lapset eivät jaksakaan kävellä. Lasten kävelytaidon puute johtuu monesta asiasta, kuten autoilla kускаamisesta tai vähäisestä kävelemisestä.

”Ei ne jaksa.. heti tuntuu, että ne väsähtää jo henkisesti siihen hommaan. Varmaan se on tylsää kun ei tiedä, aina pitäis olla joku tavoite ja hauska päämäärä. Monet lapsethan ei oo tottunu kävelemään, niitä kuskataan niin paljon autolla.”
(Lastentarhanopettaja 3)

6.3 Lastentarhanopettajien kokemuksia liikuntakasvatuksesta

Liikuntakasvatuksen toteuttaminen vaatii lastentarhanopettajien mukaan suunnittelun lisäksi heittäytymistä, osallistumista, lasten yksilöllistä huomioimista, fysiikkaa, organisointia, kiinnostusta ja innostusta liikkumista kohtaan. Lastentarhanopettajat tykkäsivät toteuttaa liikuntakasvatusta ja lapsetkin tykkäävät hirveästi olla liikuntatuokioilla. Lastentarhanopettajan oma mieltymys ja kiinnostus ilmenevät liikuntakasvatuksen toteuttamisessa.

”Semmosta innostusta itteki ja menemistä siihen hommaan ihan täysillä. Ei siinä muuten saa piettyä sitä hommaa kasassa tai annettua innostusta niille lapsillekaan. Kyllä siinä täytyy olla ihan flow-tilassa.” (Lastentarhanopettaja 3)

”Se oma mieltymys ja suhtautuminen vähän niinku vaikuttaa siihen, millä tavalla sä sitä liikuntaa pidät.. Ja kyllä se lasten kanssa niinku toimiminen tavallaan palkitsee myös niitä, jotka eivät sitä aivan omakseen tunne..” (Lastentarhanopettaja 2)

Lastentarhanopettajan oma fyysinen kunto voi haastaa liikuntatuokion vetämisen mutta asenne on tärkein. Organisoinnin avulla liikuntatuokioiden toteuttaminen on miellyttävää ja lastenkin kannalta hyvä asia. Omat mieltymykset, heikkoudet ja vahvuudet vaikuttavat tuokioiden toteutuksessa. Lastentarhanopettajat korostivat hyvän työyhteisön merkitystä liikuntakasvatuksen toteutuksessa. Hyvän työyhteisön johdosta jokainen työntekijä saa ryhmästä riippumatta toteuttaa omia vahvuuksiaan ja toimia oman osaamisen mukaisesti. Lastentarhanopettajien mukaan ammattilainen

toteuttaa niitäkin asioita, joita ei koe omakseen. Tällöin hyvän työyhteisön merkitys korostuu, sillä muiden työntekijöiden kanssa voi ideoida ja suunnitella tuokioita tarvittaessa. Myös työparityöskentely mahdollistaa työtehtävien jakamisen ja yhdessä ideoimisen.

”Kyllähän sitä ennen erilailla itekki kirmas siellä liikuntasalissa, kun minusta on kauhean mukavaa tää liikuntatuokioiden pitäminen. Vielä kivampaa ois, jos pystyis täyspainoisesti siellä olemaan mutta ei se sitä edellytä, että voi olla ihan kivoja tuokioita, vaikka ei ite siellä niin riehkuiskaan.” (Lastentarhanopettaja 1)

”Mä inhoan hiihtämistä. Minulla ei oo suksia itellä enkä mä luistele mutta meillä on niin fiksu työyhteisö, että meillä on niitä hiihtäjiä ja luistelijoita, ni tuota aina joku sitten hoitaa sen homman. Mä oon vaan apujoukoissa.” (Lastentarhanopettaja 3)

”Ammatillisuus on sitä, että sä teet myös sitä mikä ei oo sun ominta mutta et sä ehkä tee sitä niin täydellä sydämellä..” (Lastentarhanopettaja 2)

Liikuntakasvatuksen toteuttamisessa voi korostaa tai pitää tärkeänä haluamiaan asioita. Haastatteluissa ilmeni, että ilo ja onnistumiset ovat tärkeä osa liikuntakasvatusta. Lastentarhanopettajat haluavat korostaa myönteisyyttä ja epäonnistumisen pelon voittamista liikuntakasvatuksen toteuttamisessa. On tärkeää myös päästä asetettuihin tavoitteisiin mutta niitä ei saa liikaa tuijottaa. Lasten huomioimista yksilöinä liikuntakasvatuksessa pidetään tärkeänä asiana, vaikka se ei ole aina helppoa. Lastentarhanopettajan on tärkeää asettaa tehtävät kullekin lapselle sopivaksi.

”Kasvattaja voi niinku tavallaan johdatella siellä niitä tilanteita sillä tavalla, että kaikki lapset onnistuvat.” (Lastentarhanopettaja 2)

Lastentarhanopettajat kokevat saaneensa tarpeeksi koulutusta liikuntakasvatukseen toteuttamiseksi. Koulutuksen lisäksi on ollut erilaisia kursseja, joihin ei aina kaikkiin pääse mutta niitä on ollut kuitenkin riittävästi. Lastentarhanopettajien kokemukset riittävästä koulutuksesta ja tietotaidosta poikkeaa hieman kirjallisuuden näkökulmasta. Kirjallisuudenhan mukaan lastentarhanopettajien koulutuksen taso vaihtelee ja koulutusta tulisi lisätä liikuntakasvatukseen parantamiseksi. Lastentarhanopettajien mukaan koulutusten ja erilaisten kurssien lisäksi tietoa voi etsiä lisää internetistä sekä kirjallisuudesta. Lastentarhanopettajien mukaan on omasta viitseliäisyydestä ja aktiivisuudesta kiinni onko tarpeeksi tietoa liikuntakasvatuksesta. Mielikuvitusta käyttämällä tuokioista saa mukavia!

Liikuntakasvatusta voisi lisätä päiväkodeissa. Lastentarhanopettajat kokivat liikuntakasvatukseen olevan monipuolista ja osittain riittävääkin mutta siitä huolimatta sitä voisi olla enemmänkin. Liikuntaa ei voi olla päiväkodissa koskaan liikaa. Lastentarhanopettajilla oli huoli nykyajan lasten liikkumisen vähyydestä, mikä näkyy arjessa esimerkiksi kömpelyytenä ja ylipainona. Liikuntaa voi heidän mukaansa lisätä eri orientaatioiden yhteydessä ja sallimalla lasten liikkua myös sisällä. Sisällä liikkumisen sallimista suositellaan myös liikuntakasvatuksen suosituksissa. Siirtymätilanteissa on mahdollista käyttää portaita hyödyiksi tai toteuttaa siirtyminen sykettä nostattavalla tai ketteryyttä vaativalla tavalla. Yhden lastentarhanopettajan mukaan ongelmana on se, että ei aina opettajanakaan hoksaa lisätä liikuntaa, vaikka se tapahtuu pienten valintojen avulla.

”Minä oon joskus kokeillu sitäki, että me lähetään syömään ja siinä kaksi aikuista piittää narua oven molemmin puolin pingottaa sen tälle ja siitä mennään hyppäämällä yli tai jollakin muulla voltilla tai ryömitään alas, sekin on mukavaa. Näitähän on tällöisiä juttuja.”
(Lastentarhanopettaja 3)

Pohdin kahden lastentarhanopettajan kanssa hyvän liikuntakasvattajan ominaisuuksia. Heidän mukaansa hyvä liikuntakasvattaja kannustaa lapsia,

huomioi ujutkin lapset, antaa myönteisiä kokemuksia lapsille, toteuttaa tuokiot ilon kautta eikä koe liikuntaa pakkona, hyödyntää liikuntaa muissakin orientaatioissa ja ymmärtää liikunnan merkityksen lapsen kasvun ja kehityksen kannalta.

6.4 Liikuntakasvatuksen haasteita ja mahdollisuuksia

Kahden lastentarhanopettajan mielestä liikuntakasvatuksen toteutuksessa on haasteita ja yhden opettajan mielestä ei juurikaan. Haasteiksi koettiin henkilöstön määrä suhteessa suuriin lapsiryhmiin, kielteinen asenne liikkumista kohtaan, pienet tilat ja osittain välineet. Tilat ja välineet ovat pääosin kunnossa mutta oman liikuntasalin puuttuminen harmitti yhtä opettajaa. Liikuntakasvatuksen toteuttamisen voi estää tai vaikeuttaa myös henkilökunnan poissaolot esimerkiksi sairastumistapauksissa, jolloin ei ole mahdollista siirtyä koulun liikuntasalille. Suuren lapsiryhmän kanssa on mahdollista toteuttaa liikuntakasvatusta mutta pienemmissä ryhmissä opetus olisi yksilöllisempää ja asioita olisi helpompi toteuttaa.

Liikuntakasvatuksen yksi haaste on myös sen kehittäminen. Kehittämistarpeet olivat ristiriitaisia lastentarhanopettajien välillä. Yhden lastentarhanopettajan mukaan suunnitteluun tarvitaan enempi aikaa ja siihen soveltuvat tilat. Tilojen on oltava rauhallisia, koska suunnitteleminen vaatii keskittymistä ja hiljaisuutta. Lastentarhanopettaja kritisoi uutta sääntöä suunnitteluajasta, sillä nykyään opettajien on suunniteltava kaikki päiväkodissa. Suunnitteluajasta huolimatta kotona tulee ideoita tuokioille ja asiat tulee käytyä siellä lopullisesti läpi. Toisen lastentarhanopettajan päiväkodista taas löytyivät suunnitteluun soveltuvat tilat. Kolmannen lastentarhanopettajan mielestä kehittämistä olisi lähinnä yhteistyökumppaneiden saamisessa. Opiskelijoiden kanssa voisi tehdä yhteistyötä enemmänkin ja hyödyntää myös muita tahoja ohjatun liikunnan toteuttamisessa.

Pohdin kahden lastentarhanopettajan kanssa turvallisuutta ja sääntöjä liikuntakasvatuksessa. Lastentarhanopettajien mukaan lasten tulee antaa liikkua ja kokeilla erilaisia asioita. Toisinaan säännöt ja rajoitukset voivat olla joillakin liian tiukkoja liikunnan parissa. Säännöt eivät saa olla liian tiukkoja, vaikka turvallisuus on tärkeä asia. Liian tiukat säännöt johtuvat lastentarhanopettajien mielestä lähinnä vastuusta ja työntekijän persoonasta.

”Kyllähän siinä se vastuu on sitte mitä viime kädessä, että jos jotaki sattuu voi olla, että joutuu olla raastuvan penkillä. Mutta toisaalta sitten tuota, jos ei sitä salli koskaan, niin lapsista tulee kömpelöitä ja..” (Lastentarhanopettaja 3)

”Varmaan jotenkin henkilön persoonasta johtuu se, että se haluaa, ettei mitään satu ja, että on tosi turvallista. Se ei uskalla koskaan niitä rajoja vähän laskea.” (Lastentarhanopettaja 2)

Liikuntakasvatuksella on paljon mahdollisuuksia ja se koetaan tärkeänä osana varhaiskasvatusta. Mahdollisuudet koettiin rajattomaksi, koska liikuntakasvatusta voi ja tulee hyödyntää kaikessa oppimisessa. Liikuntakasvatus koettiin tärkeäksi, koska monet lapset eivät liiku vapaa-ajalla juurikaan. Kaikilla vanhemmilla ei ole mahdollisuutta kustantaa lasten liikuntaharrastuksia, vaikka liikkuminen ei toisaalta edellytä kalliita harrastuksia. Lasten ilo liikuntakasvatusta kohtaan on ehdottomasti liikuntakasvatuksen positiivinen asia. Ilo koskettaa niin lapsia kuin aikuisiakin.

”Ja sitte se, että miten mukavaa se on lapsista kaikki tämmönen liikunta. Se on yks niitä lasten mielestä mukavimpia asioita mun mielestä nää liikuntajutut.” (Lastentarhanopettaja 1)

Lastentarhanopettajat kokivat heillä olevan riittävästi tietoa liikunnan merkityksestä lasten kasvun ja kehityksen kannalta. Tietoa voi heidän mukaansa etsiä helposti lisää, jos sitä ei ole riittävästi. Yhden lastentarhanopettajan mukaan lasten perheitä tulisi tiedottaa enemmän

liikunnan merkityksestä kasvun ja kehityksen kannalta. Hänen mukaansa liikunnasta oppimisen edistäjänä pitäisi puhua enemmän myös julkisesti tiedotusvälineissä.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyöni tutkimustehtävänä oli selvittää millaisia kokemuksia lastentarhanopettajilla on liikuntakasvatuksen toteuttamisesta 3-5-vuotiaiden lasten ryhmässä. Lastentarhanopettajien haastatteluista ja aiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta ilmeni, että liikuntakasvatuksen toteuttaminen koetaan mukavaksi tehtäväksi. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on edistää perusliikuntataitojen ja muiden taitojen oppimista ilon kautta.

Opinnäytetyöni haastattelujen tuloksista ei voi vetää isoja johtopäätöksiä haastateltavien vähäisestä määrästä johtuen. Kolme haastattelua on riittävä määrä laadullisen tutkielman toteuttamiseksi mutta kuitenkin liian pieni määrä merkittävien johtopäätösten tekemiseksi. Haastattelut antavat varmasti suuntaa aiheestani mutta ei kokonaiskuvaa edes haastateltavien kunnan alueelta.

Haastattelujen ja tutkimuskeskustelujen pohjalta voi todeta, että liikuntakasvatuksen voi toteuttaa käytännössä monella tavalla mutta tärkeintä on tarjota lapsille mahdollisuus kokea liikunnan iloa. Liikuntatilanteet peleistä leikkeihin herättävät osallistujissa vahvojakin tunteita (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 138). Ilon kautta tapahtuvan liikuntakasvatuksen tehtävänä on tarjota pääosin onnistumisen kokemuksia mutta sen avulla on mahdollista myös opetella häviämisen taitojakin. Perusliikuntaitojen opettaminen on liikuntakasvatuksen tärkeä tehtävä, mikä korostui myös kirjallisuudessa.

Lastentarhanopettajan koulutus ei pelkästään riitä takaamaan hyvän liikuntakasvatuksen toteutumisen. Hyvän liikuntakasvatuksen toteuttaminen vaatii lastentarhanopettajalta ammattitaidon lisäksi aktiivisuutta, lasten yksilöllistä huomioimista, mielikuvituksen käyttämistä ja positiivista asennetta. Kirjallisuudessa ja suosituksissakin toistui useasti aikuisen asenteen merkitys lasten liikkumiselle ja sitä pidetään merkittävimpänä lasten liikkumisen rajoittajana (Pulli 2013, 20).

Liikuntakasvatuksen suunnitteleminen on tärkeää sekä haastateltavien että kirjallisuuden mukaan. Suunnittelussa huomioidaan varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Liikuntakasvatuksen suunnitteleminen edellyttää ajan lisäksi kunnollisia tiloja ja tietoa liikuntakasvatuksen sisällöistä. Liikuntatuokiot ovat yleensä suunniteltuja, jotta liikuntakasvatus on laadukasta ja monipuolista. Lasten omaehtoiselle liikkumiselle annetaan tilaa ja suunnittelematon liikkuminen on sallittua. Lastentarhanopettajien on organisoitava lasten päivä siten, että liikunnalle annetaan tilaa ja mahdollisuuksia sekä sisällä että ulkona (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 471).

Työyhteisöllä on iso merkitys lastentarhanopettajien liikuntakasvatuksen toteuttamisessa. Varhaiskasvatuksen asiantuntijan eli lastentarhanopettajan tiedon muodostuminen ja kehittyminen vaativat toimintaa ja osallistumista työyhteisössä (Kupila 2012, 303). Tuen ja suunnittelun lisäksi työyhteisö tarjoaa mahdollisuuden toteuttaa liikuntakasvatusta omien vahvuuksien ja heikkouksien mukaan. Lastentarhanopettajan ei tarvitse itse toteuttaa kaikkea, jos työyhteisöstä löytyy asiaan perehtyneempi kollega ja jos työyhteisö sallii työtehtävien vaihtamisen. Työtehtävien vaihtaminen ei ole itsestään selvää ja se edellyttää hyvää yhteishenkeä työyhteisössä. Lastentarhanopettajan ammattitaitoa tai liikuntakasvatuksen tasoa ei vähennä työtehtävien organisointi, päinvastoin. Harmillista, että lastentarhanopettajan ammattitaidon käsittely on suomalaisessa varhaiskasvatuksen kirjallisuudessa vielä melko käsittelemätön asia (Hujala, Puroila, Parrila & Nivala 2007, 107).

Liikuntakasvatusta voisi lisätä päiväkodeissa. Liikuntasuositukset huomioidaan mutta ulkona ei pidetä säännöllisesti ohjattuja liikuntatuokioita. Suositusten mukaanhan viikoittain tulisi myös ulkona toteuttaa ohjattu liikuntatuokio. Liikuntakasvatuksen lisääminen ja kehittäminen vaatii lastentarhanopettajalta halukkuutta, suunnittelemista ja asian tärkeyden ymmärtämistä. Lastentarhanopettajat saavat tarpeeksi koulutusta liikuntakasvatuksen toteuttamiseksi, joten koulutuksen puutteesta liikuntakasvatuksen toteuttamisen määrää ja sisältöä ei voi syyttää.

Liikuntakasvatuksessa on haasteita ja ne johtuvat osittain asioista, joihin lastentarhanopettaja ei voi omalla toiminnallaan vaikuttaa. Pienille tiloille, suurille lapsiryhmille ja vähäiselle henkilökuntamäärälle lastentarhanopettaja ei voi mitään. Sen sijaan omaan tapaan valitettaviin haasteisiin suhtautumiseen on mahdollista vaikuttaa. Haasteet on hyväksyttävä ja niiden mukaan toimittava. Esimerkiksi pienehköt tilat eivät saa olla esteenä liikuntakasvatuksen toteuttamisessa. Liikuntatilan järjestäminen vaati toisinaan tilojen tarkastelua ja järjestelyjä (Zimmer 2001, 161). Liikuntakasvatusta on mahdollista kehittää muokkaamalla tiloista paremmin liikuntaan soveltuvia sekä tukemalla lastentarhanopettajia työssään. Tietoa liikuntakasvatuksesta löytyy mutta miten on tahdon laita?

Liikuntakasvatuksella on tärkeä merkitys lasten kasvun ja kehityksen kannalta varhaiskasvatuksessa. Liikuntakasvatuksen mahdollisuuksille ei ole rajoja, koska niin haastatteluiden kuin teorian mukaan liikuntakasvatusta voidaan hyödyntää yksinkertaisesti kaikessa oppimisessa. Tästä johtuen lastentarhanopettajat ovat erittäin merkittävässä asemassa toteuttaessaan liikuntakasvatusta. Turvallinen liikkuminen on tärkeää mutta säännöt eivät saa estää lapsia liikkumasta ja kokemasta elämyksiä.

2010-luvun ajan ilmiöt ja haasteet niin yhteiskunnan kuin myös yksilötasolla ilmenevät liikuntakasvatuksessa. Ilmiöillä ja haasteilla tarkoitan esimerkiksi suuria lapsiryhmiä tai vanhempien valintaa kuskata lapsia autolla joka paikkaan. Lapset eivät osaa enää kävellä kävelyretkillä ja heistä on tullut kömpelöitä vähäisen liikkumisen myötä. Ihmiset haluavat päästä helpolla esimerkiksi autolla ajaessaan hyötyliikkumisen sijaan. Onkin perusteltua olla huolissaan lasten liikkumisesta nyt ja tulevaisuudessa. Liikkuminen tulee entisestään vähenemään, jos siihen ei puututa vielä aktiivisemmin. Päiväkotien, vanhempien ja koko yhteiskunnan on tartuttava kunnolla toimiin liikunnan lisäämiseksi jo pienestä pitäen. Toimiin on ryhdytty jo esimerkiksi erilaisten kampanjoiden myötä, kuten jo aikaisemmin on ilmennyt. Kampanjoiden lisäksi

tarvitaan riittävästi tietoa liikunnan merkityksestä lapsen kasvun ja kehityksen kannalta ja oikeanlaista asennetta aikuisilta!

7.1 Jatkotutkimuksen aiheita

Opinnäytetyötä tehdessäni olen havainnut, että jatkotutkimukset aiheestani olisivat tarpeellisia. Ensinnäkin olisi mielenkiintoista selvittää valtakunnallisesti lastentarhanopettajien kokemuksia liikuntakasvatuksen toteuttamisesta. Tällöin voisi ilmetä enemmän myös negatiivisia asioita liikuntakasvatuksesta, koska esimerkiksi kaikki lastentarhanopettajat eivät välttämättä koe liikuntakasvatusta tai siihen panostamista merkittävänä asiana. Lisäksi valtakunnallisen selvittämisen avulla mahdollisesti ilmenneisiin haasteisiin voitaisiin puuttua tai tieto opettajien hyvistä toimintatavoista voisi parhaimmillaan johtaa liikuntakasvatuksen kehittämiseen. Kehittämislle on aina tarvetta.

Lastentarhanopettajilla on erilaiset ammattiin tähdänneet opinnot taustalla. Erilaisuus on rikkautta mutta olisi hyvä selvittää mitä ja miten eri oppilaitoksissa opetetaan liikuntakasvatusta. Onko koulutus riittävää vai voisiko sitä lisätä liikuntakasvatuksen laadun ja monipuolisuuden lisäämiseksi? Koulutuksen lisäksi olisi mielenkiintoista selvittää varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten todellista huomioimista liikuntakasvatuksessa. Väitän, että ainakin ulkoa pidettävästä viikoittaisesta tuokiosta luistetaan todella paljon! Suosituksia ei ole pakko noudattaa mutta niiden noudattamisen myötä mahdollistetaan lasten riittävä liikkuminen. Mielestäni varhaiskasvatustakiin voisi kirjata ainakin minimimäärän ohjatulle liikunnalle. On muistettava, että taustalla on kuitenkin lasten kasvun ja kehityksen turvaaminen.

Voivatko lapset olla eriarvoisessa asemassa päiväkotien liikuntakasvatuksen määrien ja monipuolisuuden erojen vuoksi? On selvää, että eri päiväkodeissa liikuntakasvatuksella on erilainen asema ja merkitys päiväkotien painotukset huomioiden. Päiväkodista riippumatta lasten tulisi liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä ja päiväkotipäivän aikana on mahdollista liikkua suositusten mukaisesti. Kaikki riippuu päiväkodissa työskentelevien aikuisten valinnoista.

Tästä johtuen olisi kiinnostavaa selvittää ovatko lapset eriarvoisessa asemassa eri päiväkodeissa liikuntakasvatuksen osalta?

Olen pohtinut opinnäytetyötäni tehdessä missä menee turvallisen ja yliturvallisen liikuntakasvatuksen raja? Haastattelujen ja kirjallisuuden mukaan turvallisuus on tärkeä asia mutta toisaalta lasten on saatava kokeilla erilaisia asioita, jolloin pienten kolhujen saaminen on mahdollista. Haluaisin selvittää tarkemmin liikuntakasvatuksen sisältöjä eli mitä on sallittua tehdä ja mitä ei ja mistä säännöt johtuvat. Sääntöjen määräytymistä olisi erityisen mielenkiintoista selvittää.

8 POHDINTA

Toisen opinnäytetyöni tekeminen on ollut huomattavasti helpompi prosessi ensimmäisen opinnäytetyöni tekemiseen verrattuna. Ensimmäisellä kerralla opinnäytetyön tekemisen vaiheet oli kohdattava ihmetellen ja vaiheisiin paneutuen mutta nyt tilanne oli onneksi hieman toisenlainen. Prosessin tunteminen helpotti elämääni, sillä tiesin jo etukäteen mitä asioita tapahtuu ja milloin, tai ainakin tiesin miten asioiden tulisi tapahtua. Ymmärsin itseäni paremmin kokiessani esimerkiksi turhautumisen tunteita teoriaa etsiessäni, koska tiesin jo turhautumisen kokemisen olevan osa opinnäytetyön tekemistä.

Ensimmäisen opinnäytetyöni kohdalla aiheen valinta aiheutti pienoista stressiä, mutta nyt aihe oli tiedossa jo ennen prosessin alkua. Tiesin, että aiheen on liityttävä varhaiskasvatukseen lastentarhanopettajan kelpoisuuden hankkimisen vuoksi. Opinnäytetyöni aihe on mielestäni ajankohtainen ja tärkeä, koska kaikki lapset eivät liiku enää riittävästi, jolloin varhaiskasvatuksessa on panostettava liikuntakasvatukseen. Varhaiskasvatuksessa on varmasti mahdollista parantaa liikuntakasvatuksen toteuttamista, vaikka fyysiset tilat, suuret lapsiryhmät, matalat budjetit ja henkilöstömäärät haastavat sen toteuttamisen. Mielikuvituksen käyttö ja positiivisen asenteen ylläpitäminen liikuntakasvatuksessa on kuitenkin ilmaista!

Opinnäytetyön aiheen hyväksynnän jälkeen tutustuin aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen ja muihin aineistoihin. Olen hyödyntänyt ensimmäistä opinnäytetyötäni tämän opinnäytetyön tekemisessä esimerkiksi käyttämällä samaa rakennetta ja osittain samoja lähteitä. Opinnäytetyösuunnitelman valmistuttua toukokuun 2015 lopussa aloitin opinnäytetyön tekemisen verkkaisesti kesätöistä johtuen. Kesätöiden loputtua elokuussa 2015 aloitin rivakasti työn tekemisen päämääränäni saada työ valmiiksi marraskuun 2015 loppuun mennessä. Onnistuin saamaan työni valmiiksi aikataulussa.

Opinnäytetyön tekeminen on veikeä prosessi kaikkine vaiheineen. Omat tuntemukset työtä kohtaan vaihtelivat laidasta laitaan prosessin eri vaiheissa. Olen tyytyväinen tehdessäni työn jälleen yksinäni, jolloin vastasin kaikesta itse. Myönnän toteuttaneeni työni pitkälti irtokarkkien ja suklaan voimalla ensimmäisen opinnäytetyöni tapaan. Koen silti, että onnistuin tekemään työn huomattavasti leppoisammalla fiiliksellä ensimmäiseen työhöni verrattuna. Ammatillisesta näkökulmasta katsottuna olen opinnäytetyötä tehdessäni sisäistänyt kuinka tärkeä rooli liikunnalla on tai tulisi olla varhaiskasvatuksessa. Lastentarhanopettajalla on merkittävä rooli hyvän liikuntakasvatuksen toteuttamisessa. Aion ehdottomasti panostaa liikuntakasvatukseen työssäni tulevaisuudessa!

9 LÄHTEET

Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu. Jyväskylä: WSOYpro. Docendo sport.

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

Eskola, J. & Suoranta, J. 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 3. painos. Jyväskylä: Vastapaino. Gummerus Kirjapaino Oy.

Etelä- ja Pohjois-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry EKLU 2015. Liikuntavastaavat. Viitattu 19.10.2015.

<http://www.eklu.fi/lapset-ja-nuoret/paivahoidon-liikuntakasvatus/liikuntavastaavat/>

http://www.pokali.fi/lasten_ja_nuorten_liikunta/paivahoidon_liikunta/

Finlex. Laki sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista. Viitattu 5.7.2015.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050272?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=lastentarhanopettaja#P7>

Finlex. Varhaiskasvatuslaki. Viitattu 5.7.2015.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=varhaiskasvatuslaki>

Harkimo, L. 2013. Liikunnan askelmerkit luotava jo päiväkodissa. Verkkouutiset. Nykypäivä. Viitattu 15.10.2015.

<http://www.verkkouutiset.fi/blogit/blogi%20-%20harkimo%20-%20liikunnan%20askelmerkit-3651>

Helsingin yliopiston työryhmä 2015. Älä kopsaa-sivusto. Viitattu 8.9.2015.

<http://blogs.helsinki.fi/alakopsaa/opettajalle/mita-on-plagiointi/>

Hermanson, E. 2012. Terveys- ja liikuntakasvatus. Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 16.10.2015.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00308

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press Oy Yliopistokustannus, HYY yhtymä. Yliopistopaino.

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

Hännikäinen, H. & Leino, K. & Levomäki, L. & Määttä, J. & Ojanperä, N. & Silvennoinen E. & Tigerstedt H. 2014. Lasten liikkuminen päivähoitossa. Teoksessa Arvola, O. & Kuukasjärvi A. (toim.). LÄHTÖTELINEISSÄ. Kohti

liikunnallisempaa varhaiskasvatusta. Tampere: Turun ammattikorkeakoulun raportteja 198. Suomen Yliopistopaino. Juvenes Print Oy.

Jaakkola, T. & Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013 (toim.). Liikuntapedagogiikka. Juva: Bookwell Oy. PS-kustannus.

Jämsén, A. & Villberg, J. & Mehtälä, A. & Soini, A. & Sääkslahti, A. & Poskiparta, M. 2013. 3-4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Jyväskylän yliopisto: Varhaiskasvatuksen tiedelehti. Vol.2, no 1. Viitattu 16.10.2015. <<http://jecer.org/wp-content/uploads/2013/11/Jamsen-et-al-issue2-4.pdf>>

Karila, K. & Kupila, P. 2010. Varhaiskasvatuksen työidentiteetin muotoutuminen eri ammattisukupolvien ja ammattiryhmien kohtaamisissa. Työsuojelurahaston hanke 108267. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 24.9.2015. <https://www.tsr.fi/c/document_library/get_file?folderId=13109&name=DLFE-4301.pdf>

Karvinen, J. 2010. Lehdessä Moilanen, M. Liikkuminen on lapsen perusoikeus. Sosiaali- ja terveystieteiden aikakauslehti. Viitattu 15.10.2015. <<http://tesso.fi/content/liikkuminen-lapsen-perusoikeus>>

Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motorikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kasurinen, R. 2014. ”Älä juokse, älä kiipeile, älä hypi, istu nyt hiljaa! - Turhat kiellot passivoivat lapsen. Etelä-Savo: Yle. Viitattu 25.9.2015. <http://yle.fi/uutiset/ala_juokse_ala_kiipeile_ala_hypi_ist_uyt_nyt_hiljaa_turhat_kiellot_passivoivat_lapsen/7140638>

Kupila, P. 2007. ”Minäkö asiantuntija?” Varhaiskasvatuksen asiantuntijan merkitysperspektiivin ja identiteetin rakentuminen. Jyväskylän yliopisto: väitöskirja. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 302. Jyväskylä University Printing House.

Kupila, P. 2012. Varhaiskasvatuksen asiantuntijuus oppivassa työyhteisössä. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L.(toim.) 2012. Varhaiskasvatuksen käsikirja. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus. Bookwell. Juva.

Kärki, S. 2015. Lastentarhanopettaja liikuntakasvattajana. Tampereen yliopisto: Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. <<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/97580/GRADU-1435565361.pdf?sequence=1>>

Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy. 2. uudistettu painos.

Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia-sarja 4. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: International Methelp Ky. Gummerus kirjapaino Oy.

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Paakkinen, A-M. 2012. 3-vuotaiden päiväkotilasten liikunta-aktiivisuus ja liikuntaan kannustaminen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma. Viitattu 16.10.2015. <<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37779/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201205071614.pdf?sequence=1>>

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Saarijärvi: Lasten Keskus. Saarijärven Offset.

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

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, T. & Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Juva: Bookwell Oy. PS-kustannus.

Pönkkö, A. 1999. Vanhemmat ja lastentarhanopettajat päiväkotilasten minkäsityksen tukena. Jyväskylän yliopisto: väitöskirja. Studies in sport, physical education and health 62. Jyväskylä University Printing House.

Reunamo, J. 2014. Lisää liikettä päiviin -henkilöstön kehittämistyön ohjaaminen. Teoksessa Arvola, O. & Kuukasjärvi A. (toim.). LÄHTÖTELINEISSÄ. Kohti liikunnallisempaa varhaiskasvatusta. Tampere: Turun ammattikorkeakoulun raportteja 198. Suomen Yliopistopaino. Juvenes Print Oy. <<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165022.pdf>>

Ruokonen, R. & Norra, J. & Karvinen, H. 2009. Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista. Nuori Suomi ry. Helsinki: Reptalo Lauttasaari Oy. Viitattu 10.9.2015. <http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Paivakotiselvitys_nettilaatu.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Tampere: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Viitattu 24.9.2015. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126219/JUL2013_10_Muutosta_liikkeella_verkko.pdf?sequence=1>

Sosiaali- ja terveysministeriö. Opetusministeriö. Nuori Suomi ry 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Yliopistopaino Oy. Viitattu 5.7.2015.

<http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjcvMTRfMjNfNDBfNzE1X1ZhcmlhhaXNrYXN2YXR1a3Nlbi9saWlrdW5uYW5fc3Vvc2I0dWtzZXQucGRmll1d/Varhaiskasvatuksen%20liikunnan%20suositukset.pdf>

Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy. Viitattu 5.7.2015.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1>

Sääkslahti, A. & Soini, A. & Mehtälä, A. & Laukkanen, A. & Iivonen, S. Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkotikäytössä 2013. Liikunta & Tiede. Liikuntatieteellinen seura ry 2-3/2013. Viitattu 16.10.2015.

http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt2-313_27-31_lowres.pdf

Toikkanen, U. 2014. Ylipaino ja lihavuus ovat lisääntyneet maailmassa. Suomen lääkärilehti. Viitattu 10.9.2015.

http://www.laakarilehti.fi/uutinen.html?type=1/news_id=14842/Ylipaino+ja+lihavuus+ovat+lis%E4%E4ntyneet+maailmassa

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6. uudistettu painos. Latvia: Livonia Print. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Valo 2015. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma. Viitattu 22.9.2015.

<http://www.sport.fi/varhaiskasvatus/liikkumis-ja-hyvinvointiohjelma-ilo-kasvaa-liikkuen/ohjelman-kuvaus>

Valo 2015. Varpaat vauhtiin -kampanja. Viitattu 22.9.2015.

<http://www.sport.fi/varhaiskasvatus/varhaiskasvattaja/varpaat-vauhtiin>

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

10 LIITE 1

LASTENTARHANOPETTAJIEN HAASTETTELUJEN TEEMAT / KYSYMYKSET

Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa

- mitä on liikuntakasvatus?
- liikuntakasvatuksen tarkoitus & tavoite & merkitys
- varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten huomioiminen liikuntakasvatuksessa?
- mitä on hyvä liikuntakasvatus? Millaisia asioita siihen tarvitaan?

Liikuntakasvatuksen toteuttaminen 3-5-vuotiaiden lasten ryhmässä

- miten, missä ja kuinka paljon / usein 3-5-vuotiaat lapset liikkuvat päiväkodissa?
- onko liikkuminen omaehtoista vai suunniteltua?
- liikuntakasvatuksen suunnitteleminen? Kausittain? Yksilöllisesti?
- lapsilähtöisyyden, monipuolisuuden ja tavoitteellisuuden toteutuminen
- lasten huomioiminen liikuntakasvatuksen suunnittelussa? miksi, miksi ei?

Lastentarhanopettaja liikuntakasvattajana

- mitä asioita pidät tärkeänä toteuttaessasi liikuntakasvatusta?
- mitä asioita liikuntatuokion pitäminen vaatii opettajalta?
- millaista on liikuntakasvatuksen pitämien? miten koet sen?
- millainen liikuntakasvattaja koet olevasi?
- oletko saanut tarpeeksi koulutusta liikuntakasvatuksen toteuttamiseksi?
- omien mieltymysten (+ vahvuudet & heikkoudet) vaikutus tuokioiden sisältöön?
- onko liikuntakasvatus monipuolista ja riittävää? voisitko halutessasi lisätä liikkumista tai kehittää sisältöä monipuolisemmaksi? Miten?

- millainen lastentarhanopettaja on hyvä liikuntakasvattaja?

Liikuntakasvatuksen mahdollisuudet sekä haasteet

- liikuntakasvatuksen mahdollisuudet sekä haasteet?
- kehittämiskohteita? esim. suunnittelu + toteutus?
- liikuntakasvatuksen suunnitteluun ja toteutukseen vaikuttavat asiat? onko tarpeeksi suunnitelmallista?
- liikuntakasvatuksen laadun ja monipuolisuuden takaaminen?
- välineiden, tilojen, henkilöstön määrä / resurssit riittävät?
- liikunnan merkitys lasten kasvun ja kehityksen kannalta, tieto riittävää?