

Opinnäytetyö (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

Lapsi-, nuoriso- ja perhetyö

2016

Teija Ahosola

VANHEMPIEN TYYTYVÄISYYS PÄIVÄKODIN LIIKUNTAKASVATUKSEEN

– Tutkimus Turun Touhula-liikuntapäiväkotien
vanhemmille

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

Turun ammattikorkeakoulu

sosiaalialan koulutusohjelma | lapsi-, nuoriso- ja perhetyö

2016 | 40 + 10

Johanna Gadd

Teija Ahosola

VANHEMPIEN TYYTYVÄISYYS PÄIVÄKODIN LIKUNTA-KASVATUKSEEN

Tutkimuksellisen opinnäytetyön aihe oli selvittää Turun Touhula-liikuntapäiväkotien vanhempien tyytyväisyyttä ja toiveita liittyen päiväkodin liikuntakasvatukseen kvantitatiivisin tutkimusmenetelmin. Tutkimukseen osallistui kaikki neljä Turun Touhulaa, joiden asiakasperheiden vanhemmille tein kyselymuotoisen tutkimuslomakkeen. Tutkimuskysymysten mukaan tutkimuksessa selvitettiin vanhempien tyytyväisyyttä päiväkodin liikuntakasvatukseen ja liikuntaympäristöön. Tämän lisäksi kartoitettiin vanhempien toiveita liikuntakasvatukseen liittyen sekä sitä, ovatko heidän odotuksensa liikuntakasvatuksen suhteen täyttyneet. Tutkimuksessa selvitettiin myös, kokevatko vanhemmat saavansa riittävästi tietoa päiväkodin liikuntakasvatuksesta.

Vain pieni osa suomalaisista lapsista liikkuu heille osoitettujen liikuntasuositusten mukaisesti. Liikunnan tiedetään kuitenkin vaikuttavan lapsen terveyteen positiivisesti niin suorien kuin epäsuorienkin vaikutusten kautta ja se näkyy fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella tasolla. Liikunta muun muassa kehittää lapsen motorikkaa, ehkäisee liikalihavuutta ja auttaa rakentamaan positiivista minäkuvaa. Liikunnalla on katsottu olevan selviä positiivisia yhteyksiä myös kognitiiviseen oppimiseen ja lapsen kehonkuvan muodostumiseen.

Varhaiskasvatuksessa liikuntaympäristöllä on suuri merkitys lapsen liikuntaan motivoimisessa. Tutkimusten mukaan lapsi liikkuu eniten ulkona, erityisesti metsässä. Siitä huolimatta on päiväkodeissa oltava myös asianmukaiset sisäliikuntatilat. Liikuntaympäristön tulisi olla hyvin monipuolinen, jota voi päiväkodissa edesauttaa hyvällä tilan suunnittelulla ja erilaisella välineistöllä. Päiväkodin henkilöstöltä hyvä liikuntakasvatus edellyttää jokaisen lapsen huomioimista yksilönä, motivoimista ja lapsilähtöistä työtettä. Touhula-liikuntapäiväkodeissa lasten luontaisen liikkumisen tukeminen ja liikunnan tuominen osaksi päiväkodin arkea ovat tärkeitä periaatteita.

Keskimäärin vanhemmat olivat tulosten mukaan hyvin tyytyväisiä liikuntakasvatukseen sekä laadun, määrän että monipuolisuuden näkökulmasta. Liikuntaympäristön suhteen isoa pihaa arvostettiin enemmän kuin pientä. Työntekijöiden pätevyydestä liikuntakasvatuksen suhteen ei sen sijaan ollut vanhemmilla juurikaan näkemystä. Vaikka liikuntakasvatukseen oltiin pääosin tyytyväisiä, toivoivat vanhemmat silti entistä enemmän monipuolisuutta ja erilaisiin lajeihin tutustumista.

Asiasanat: varhaiskasvatus, liikuntakasvatus, liikuntaympäristö, päiväkoti, tutkimus

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of social services | Child, youth and family work

2016 | 40 + 10

Johanna Gadd

Teija Ahosola

PARENTS' OPINIONS ABOUT THE PHYSICAL EDUCATION AT THE DAYCARE

This research-based thesis was made in co-operation with Touhula-daycare centers of Turku. Touhula is a private daycare company specialized to the physical education. This research was about to find out parents' opinions, wishes and expectations about the physical education at the daycare by using quantitative research methods. All four Touhula-daycare centers were participating to the research. A research method in this research was a form. The main things to find out were how satisfied the parents are about the physical education and the physical environment of the daycare, parents' wishes and expectations about the physical education and do the parents feel they get enough information about how the physical education appears at the daycare.

Only small group of Finnish children is physically enough active compared to the recommendation for physical activity in early childhood education. Physical activity has anyway many positive effects for one's physical, mental and social health. The effects might be direct or indirect. Physical activity helps for example to develop motor skills, to prevent obesity and to build up a positive self-image. There are also positive effects to the cognitive learning and to build a healthy body image.

In early childhood education the environment is an important thing to motivate children to be physically active. According to researches children are the most physically active outdoors, especially in the woods. Even so there should be suitable rooms for physical activity indoors too. All and all the environment at the daycare should be versatile which is possible to achieve by good planning and having all kinds of equipment to play with. What comes to the professionals at the daycare good physical education includes paying attention to every child as an individual person, motivating a child to be physically active and always remembering to be child-orientated. In Touhula-daycare centers important principles are to support child's own way to be physically active and to bring physical activity to everyday life as much as possible.

According to this research parents are mostly very satisfied with quality, amount and versatility of the physical education. What comes to the environment, the bigger yard for the children the happier parents about it. Many parents hadn't an opinion about a ability or skills of professionals about the physical education. Even if parents were mostly happy about the physical education they still hoped more and more versatility and that children could do many types of physical exercises.

Keywords: early childhood education, physical education, physical environment, daycare, research

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 LIIKUNTA LAPSELLA	7
2.1 Liikunta ja liikkumattomuus	7
2.2 Liikunnan merkitys lapsen fyysiselle kehitykselle	8
2.3 Liikunnan merkitys lapsen muulle kehitykselle	10
3 LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA	13
3.1 Liikuntaympäristö päivähoidossa	13
3.2 Varhaiskasvattajan rooli liikuntakasvatuksessa	14
3.3 Liikuntakasvatus Touhulassa	17
4 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	18
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	19
5.1 Aineiston analyysi	19
5.2 Tutkimuksen eettisyys	22
5.3 Tutkimuksen luotettavuus	22
6 TULOKSET	24
6.1 Päiväkoti ja sen toiminta	24
6.2 Päiväkoti liikuntaympäristönä	28
6.3 Vanhempien toiveet ja odotukset	29
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	32
8 YHTEENVETO JA POHDINTA	35
LÄHTEET	40

LIITTEET

- Liite 1. Kysely vanhemmille suomeksi sivu 1
- Liite 1. Kysely vanhemmille suomeksi sivu 2
- Liite 1. Kysely vanhemmille suomeksi sivu 3
- Liite 1. Kysely vanhemmille suomeksi sivu 4

- Liite 2. Kysely vanhemmille englanniksi sivu 1
- Liite 2. Kysely vanhemmille englanniksi sivu 2
- Liite 2. Kysely vanhemmille englanniksi sivu 3
- Liite 2. Kysely vanhemmille englanniksi sivu 4
- Liite 3. Mainos kyselystä suomeksi
- Liite 4. Mainos kyselystä englanniksi

KUVIOT

- Kuvio 1. Liikunnalliset perustaidot (Terve koululainen 2016.)
- Kuvio 2. Prosessikaavio.
- Kuvio 3. Ensisijainen syy lapsen päivähoitopaikan valintaan
- Kuvio 4. Vanhempien mielipiteet siitä, onko heillä tarpeeksi tietoa liikuntakasvatuksen periaatteista ja toteutumisesta päivähoitossa.
- Kuvio 5. Vanhempien mielipiteet liikuntakasvatuksen riittävydestä yli ja alle 3-vuotiaissa
- Kuvio 6. Vanhempien mielipiteet liikuntakasvatuksen määrän, monipuolisuuden ja laadun riittävydestä.
- Kuvio 7. Vanhempien mielipiteet pihan koosta.
- Kuvio 8. Vanhempien odotusten täyttyminen liikuntakasvatuksen suhteen jaettuna alle ja yli 3-vuotiaisiin.

1 JOHDANTO

Liikunta, liikunnallisuus ja liikkumattomuus lasten keskuudessa puhuttavat nykypäivänä paljon. Liikuntaan on toki kiinnitetty huomiota ennenkin, mutta sen tärkeyttä korostaa varhaiskasvatuksessa muun muassa liikuntapainotteisten päiväkotien perustaminen. Yksi tällainen liikuntaan painottunut päiväkotiketju on Touhula-liikuntapäiväkodit, joita on jo 35:llä eri paikkakunnalla. Touhulassa liikunnasta tehdään monipuolista ja liikuntaan panostetaan pitkin päivää arkisten askareiden ohessa, ei pelkästään erillisinä liikuntatuokioina. Liikunta pyritään tekemään lapselle houkuttelevaksi ja lapsen luontaista liikunnallisuutta pyritään tukemaan. (Touhula 2016.)

Tein tutkimuksellisen opinnäytetyön, jossa selvitin Turun Touhula-liikuntapäiväkotien asiakasperheiden vanhempien tyytyväisyyttä, toiveita ja parannusehdotuksia liittyen päiväkodin liikuntakasvatukseen. Toteutin tutkimukseni kvantitatiivisin tutkimusmenetelmin käyttäen lomaketutkimusta (Heikkilä 2014, 17). Vanhemmat vastasivat pääosin strukturoituihin kysymyksiin, mutta myös avoimia kysymyksiä sisältyi lomakkeeseen. Kyselyyn vastattiin suurimmaksi osaksi sähköisesti, mutta tein tarpeen mukaan vanhemmille myös paperisia kyselylomakkeita. Tutkimuksessa mukana olleista neljästä päiväkodista tuli yhteensä 71 vastausta.

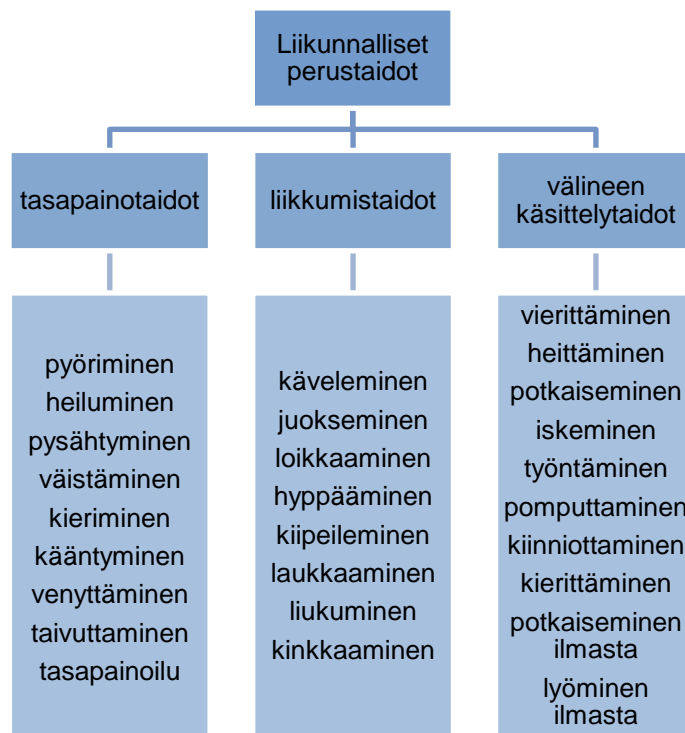
Tässä opinnäytetyössä perehdytään ensin liikuntaan ja liikuntakasvatukseen liittyvään teoriaan lähtien liikunnan ja liikkumattomuuden määritelmästä. Sen jälkeen kuvataan liikunnan fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia lapsen kehitykselle, liikunnallisuutta tukevaa ympäristöä varhaiskasvatuksessa sekä varhaiskasvatuksen ammattilaisen roolia liikuntakasvatuksessa. Teoriaosuus päättyy kuvaukseen Touhula-liikuntapäiväkotien liikuntakasvatuksellisiin periaatteisiin. Teoriaosuuden jälkeen olen kuvannut opinnäytetyön lähtökohdat ja määritellyt tutkimuskysymykset sekä hypoteesin. Tämän jälkeen olen kuvannut tutkimusprosessin etenemistä ja aineiston analyysia, sekä pohtinut eettisyyttä ja luotettavuutta. Kuudennessa luvussa käsitellään tutkimukseni tuloksia ja seitsemännessä esitetään johtopäätökset. Viimeisessä luvussa käydään läpi yhteenvedoa ja pohdintaa tutkimuksesta ja siihen liittyvästä teoriasta.

2 LIIKUNTA LAPSELLA

2.1 Liikunta ja liikkumattomuus

Liikunta on tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa. Se lisää energian kulutusta ja sen tavoitteena voi olla esimerkiksi vaikuttaa fyysiseen kuntoon, terveyteen, tai olla elämysten ja kokemusten tuottajana. Terveysliikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, joka tuottaa joko fyysiselle, psyykkiselle tai sosiaaliselle terveydelle edullisia vaikutuksia ollen riskeiltään pientä ja positiivisilta hyödyiltään tehokasta. Jotta liikunta olisi terveyttä edistävää, sen tulee usein olla toistuvaa, jatkuvaa ja liikkujan kuntoon ja terveyteen nähden oikein mitoitettua. (Vuori ym. 2010, 18.)

Liikunnalliset perustaidot on jaoteltu kolmeen eri osa-alueeseen. Nämä ovat tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineen käsittelytaidot. Tasapainotaitoihin kuuluu esimerkiksi taivuttaminen, pyörähtäminen ja kieriminen. Liikkumistaidoiksi sen sijaan on määritelty muun muassa käveleminen, esteen yli hyppääminen ja kiipeäminen. Heittäminen, pomputteleminen ja ilmasta potkaiseminen sen sijaan ovat esimerkkejä välineen käsittelytaidoista. (Kalaja & Sääkslahti 2009, 8.)



Kuvio 1. Liikunnalliset perustaidot. (Terve koululainen 2016.)

Liikkumattomuudella sen sijaan tarkoitetaan niin vähäistä fyysistä aktiivisuutta, ettei elimistön rakenteiden ja toimintojen stimulointia pääse tapahtumaan (Vuori 2005, 20). Liikkumattomuus voi olla joillekin tavoite, toisille tiedostamatonta ja kolmansille pakotettua, jostain sairaudesta johtuva elämäntapa. Liikkumattomuus vaikuttaa oleellisesti sekä yksilön elämään että ympäröivään yhteiskuntaan. Yhteiskunnalliset vaikutukset näkyvät muun muassa kansanterveydessä, liikenteessä, taloudessa, oppimisessa, armeijassa ja vanhusten toimintakyvyssä. (Rantala 2014, 62.) Yksilön tasolla liikkumattomuus taas edistää muun muassa liikalihavuutta, sekä huonoa yleiskuntoa ja aineenvaihduntaa (Ekblom Bak 2013, 75).

Ylipainoisten lasten osuus Suomessa onkin moninkertaistunut 1970-luvulta 2010-luvulle. Erityisesti poikien ylipaino on lisääntynyt merkittävästi. (Aira ym. 2015, 80.) Lasten terveysseurannan kehittäminen- hakkeessa (LATE) tutkittiin lasten terveydentilaa vuosina 2007-2008 kymmenessä eri lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Kyseisen tutkimuksen mukaan 3-vuotiaista lapsista ylipainoisia oli 11% ja 5-vuotiaista jo melkein viidesosa. (Hakulinen-Viitanen ym. 2010, 53.) Alakoulu-ikäisistä lapsista vain noin kolmannes liikkuu heille tarkoitettujen liikuntasuosittelujen mukaan riittävästi. Maailmanlaajuisissa tutkimuksissa suomalaislapset liikkuvat kuitenkin melko aktiivisesti ollen erilaisissa mittauksissa listojen kärkipäässä. (Aira ym. 2015, 83.) Arjessa tapahtuvaa liikuntaa ja sitä kautta energian kulutusta on kuitenkin viime vuosina vähentänyt merkittävästi erilainen tekniikan kehittyminen, kuten liukuportaat, kaukosäätimet ja mahdollisuus ohjata erilaisia toimia puhelimen kautta (Fogelholm 2011, 117).

2.2 Liikunnan merkitys lapsen fyysiselle kehitykselle

Liikunta voi edistää lapsen fyysistä kehitystä sekä suorien että epäsuorien vaikutusten kautta. Se voi muun muassa parantaa nykyistä terveyttä, vahvistaa edellytyksiä elinikäiseen liikkumiseen ja terveellisiin elämäntapoihin, tai vähentää terveydelle riskinä olevia tekijöitä, kuten liikalihavuutta tai liian korkeaa verenpainetta. Osa liikunnan positiivisista vaikutuksista näkyy heti, mutta monet hyödyt ilmenevät vasta vuosien tai vuosikymmenten kuluessa. (Vuori yms. 2010, 145-146.)

Varhaislapsuudessa liikunnan keskeisin vaikutus on liike- ja liikkumistaitojen kehittyminen. Se perustuu pääasiassa aivojen hermoverkostojen muodostumiselle, jotka yhdessä aistien ja lihasten kanssa mahdollistavat liikkeiden hallinnan kehittymisen. (Vuori ym. 2010, 145-147.) Mitä enemmän lapsi pääsee harjoittelemaan monipuolisia liikuntataitoja,

sen helpommin myös uudet taidot ovat opittavissa. Monipuolinen harjoittelemine luo ja vahvistaa hermostoamme ja sitä kautta synnyttää sinne uusia ohjelmia ja niitä vastaavia toimintamalleja. Motorinen oppiminen etenee taitojen oppimisen alkuvaiheen kautta harjoitteluvaiheeseen ja siitä lopulliseen taitojen oppimisvaiheeseen. Taidon oppimisen loppuvaiheessa kyseisen taidon hermoverkosto on jo laaja ja tiheä, mikä johtaa tarkempiin, tehokkaampiin ja taloudellisimpiin suorituksiin. (Jaakkola 2010. 101-110.)

Motoristen taitojen ollessa heikot, on lapsi alttiimpi tapaturmille, joka taas johtaa fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen (Ilo kasvaa liikkuen 2015). Mannerheimin lastensuojeluliiton jäsenlehden julkaisussa (2010) artikkelissa Nuoren Suomen projektipäällikkö Kirsi Rätty toteaa, että niin sanottu turvakulttuuri on kääntänyt asiat nurin kurin. Hän muistuttaa, että jos lasten liikkuminen luonnossa ja pihalla mielletään vaaralliseksi ja sen takia estetään, eivät lasten liikuntataidot kehity ja sitä kautta he altistuvat onnettomuuksille (Örn 2010, 17). Hyvät motoriset perustaidot lapsena kuitenkin ennustavat fyysisesti aktiivista elämäntapaa myös tulevaisuuteen. (Ilo kasvaa liikkuen 2015.) Liikunnallinen elämäntapa omaksutaankin usein jo varhain ja terveyteen myönteisesti vaikuttavat tekijät kasaantuvat vuosien kuluessa (Karling ym. 2009, 253). Pitkällä aikavälillä lapsuusajan liikunnallisuus ehkäisee monilta sairauksilta aikuisiässä, kuten liikalihavuudelta, osteoporoosilta ja 2-tyypin diabetekselta (Liikunnan Käypä hoito 2016).

Aktiivisen liikunnan aikaansaama hermoston kehittyminen auttaa lasta kehollisen hahmotuksen muodostamisessa, joka mahdollistaa muun muassa tasapainon kehittymisen. Tasapainon kehittyminen vaatii tietoisuutta oman kehon asennoista, liikkeistä ja liikesuunnista. Näiden taitojen edistyminen on mahdollista kokemuksen, eli liikkumisen, kautta. (Iivonen 2008, 19.) Muun muassa epätasaisessa metsämaastossa liikkuminen harjaannuttaa lapsen kehon hallintaa, joka kehittää tasapainoa (Karling ym. 2009, 253).

Lapsena ja nuorena harrastettu liikunta kehittää myös neuromotorista koordinaatiota, liikkeiden ajoituksen tarkkuutta, reaktionopeutta ja tasapainoa (Vuori yms. 2011, 148). Motoristen taitojen kehittymisen lisäksi myös lihasten kasvu ja lihasvoiman lisääntyminen edellyttävät säännöllistä liikuntaa. Tällöin liikunnan tulisi olla riittävän jatkuvaa ja lihaksia kuormittavaa. Liikunta vahvistaa myös jänteitä, sidekudoksia ja luukudosta. Hengästyttävä liikunta on myös merkittävässä roolissa hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittämisessä ja edistää muun muassa maksimaalista hapenottokykyä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005; Vuori ym. 2011, 150.)

Liikunnan aikaansaama hermostollinen kehittyminen on myös erittäin suuressa roolissa lapsen aisti-, havainto- ja muistitoimintojen kehityksessä. Hermostollisen kehityksen lisäksi liikunta auttaa kyseisten toimintojen kehityksessä muun muassa lisäämällä aivojen verenkiertoa, parantamalla hapensaantia ja lisäämällä välittäjäaineiden tasoa. Tämäkin toteutumisessa lapsen aktiivinen toiminta yhdessä vastavuoroisen toiminnan kanssa ovat oleellisia. (Jaakkola 2012, 53-54.) Erilaisten taitojen oppimisen kannalta oleellisin hermoston kehitysaika on ensimmäiset kymmenen ikävuotta, joten kaikista edullisin aika motoristen taitojen oppimiseen on juuri tänä ikäkautena. (Vuori ym. 2010, 147.)

2.3 Liikunnan merkitys lapsen muulle kehitykselle

Liikunta ei edistä lapsen toimintakykyä pelkästään fyysisesti, vaan myös sosiaalisella ja psyykkisellä tasolla (Ilo kasvaa liikkuen 2015). Jo se, että liikunnan on tutkittu vapauttavan elimistöön mielialaa kohottavia endorfiineja puoltaa liikunnan positiivisia vaikutuksia ihmisen psyykelle (Häyrynen & Kempainen 2007, 5). Liikunnan kautta lapsi voi kuitenkin myös esimerkiksi harjoitella sosiaalisia taitojaan (Ilo kasvaa liikkuen 2015) sekä vahvistaa sosioemotionaalista kehitystä. Tämä hoituu olemalla kontaktissa ja yhteistyössä toisten kanssa sekä harjoittelemalla avuliaisuutta ja empatiakykyä (Sääkslahti 2015, 113). Sosiaalisten taitojen oppimiseen vaikuttaa kokemukset, joita lapset saavat kanssakäymisissä toisten lasten ja aikuisten kanssa. Näitä taitoja ovat muun muassa toisten tunteiden huomioon ottaminen, sovittujen sääntöjen noudattaminen, oman toiminnan säätely ja tunteiden ilmaiseminen (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005), kyky yhteistyöhön leikin aikana, muiden auttaminen, kyky sietää omaa turhautumista ja toisten erilaisuuden kunnioittaminen (Zimmer 2002, 28-29).

Monet varhaiskasvatusiässä opitut sosiaalisen kanssakäymisen mallit säilyvät läpi elämän, joka vaikuttaa suuresti siihen, miten lapsi kasvaa sosiaaliseen ympäristöönsä (Zimmer 2002, 26). Lasten sosiaalisten taitojen harjoittelu, vertaissuhteiden ja itsetunnon tukeminen ovat siis apuna myös lapsen syrjäytymisen ehkäisemisessä (Ilo kasvaa liikkuen 2015). Liikunnan ja liikuntaharrastuksen arvon syrjäytymisen ehkäisyssä on huomannut myös lastensuojelun avohuolto, jonka yksi käytetyimmistä tukitoimista on lapsen liikuntaharrastuksen tukeminen. Liikuntaharrastukseen liittyvä suvaitsevaisuus ja kannustava toimintaympäristö koetaan lastensuojelun avohuollossa lapselle hyväksi ympäristöksi kasvaa, kehittää ja oppia uusia asioita. (Itkonen & Kauravaara 2015, 18.)

Pikkulapsilla liikkuminen ja liikunta mahdollistavat paljon myös aisti- ja aivotoimintojen kehittymistä. Yksi tällainen esimerkki on sensomotorisen integraation, aistitiedon käyttöön jäsentämisen, kehittyminen. Lapsi on luonnostaan utelias ja hakeutuu itseään kiinnostavien asioiden luokse tutkimaan niitä. (Ayers 2008, 29 & 52.) Lapsi siis liikkuu havaitakseen, joka saa taas aikaan uutta liikettä (Högström & Saloranta 2001, 165). Tutkimalla ja kokeilemalla erilaisia esineitä ja materiaaleja lapsi muodostaa koko ajan kuvaa ympäristöstään ja sen ominaisuuksia. Aistiensa tarjoama ärsyke, esimerkiksi lasta kiinnostava lelu, saa lapsen liikkumaan kohti lelua. (Zimmer 2002, 33.) Aistitoiminnot ja liikkuminen kehittävät siis yhteistyössä lapsen kognitiivisia taitoja, kuten havaitsemista, ajattelua ja oppimista (Hujala & Turja 2012, 137).

Liikunta saa aikaan uusien hiussuonien ja hermosolujen kehittymistä oppimista ja muistia säätelevillä aivoalueilla. Tämä, monien muiden positiivisten aivoihin kohdistuvien vaikutusten kanssa, saa aikaan paremmat mahdollisuudet tarkkaavaisuuteen, keskittymiseen sekä tiedonkäsittely- ja muistitoimintoihin. Monipuolinen ja suunnitelmallinen liikuntakasvatus ovat siis keskeisessä osassa lasten oppimisen ongelmien ehkäisyssä. (Jaakkola ym. 2013, 206-261.) Yksi merkittävistä liikunnan positiivisista vaikutuksista onkin liikunnan ja koulumenestyksen yhteys. Liikunnan kautta aivoissa syntyvät hermosolut ja aivosolujen ja rakenteiden väliset yhteydet lisäävät ihmisen oppimispotentiaalia kehittämällä tarkkaavaisuutta, keskittymistä sekä tiedonkäsittely- ja muistitoimintoja. Hyvä fyysinen kunto ja motoriset perustaidot ovat siis tärkeä pohja myös kognitiiviselle kehitykselle. (Jaakkola ym. 2012, 53-54.) Myös kielellisen kehityksen vahvistamiseksi liikunnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia. Tämän on osoitettu olevan erityisen merkityksellistä niissä tapauksissa, joissa lapsella on riski suvuittain esiintyvän lukemisvaikeuteen. Varhaisen liikunnan ja motorisen kehittymisen on todettu vaikuttavan sekä varhaiseen kielen kehittymiseen että myöhemmin tapahtuvaan kielellisten taitojen oppimiseen. (Viholainen 2006. 28-30.)

Aktiivisen liikunnan aikaansaama hermoston kehittyminen auttaa lasta kehollisen hahmotuksen muodostamisessa, kuten lateraalisuuden, eli kehon puolisuuden oppimisessa. Näiden taitojen avulla lapsi oppii nimeämään erilaisia ruumiinosia kuten pää, käsi, jalka, sekä eri puolia, kuten etu- ja takapuoli sekä vasen ja oikea. Oman kehon hahmottaminen ja hyvän kehokuvan syntyminen luovat perustaa myönteiselle minäkuvulle. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.) Myös myönteiset kokemukset, elämykset ja tunnelit liikunnan parissa ovat tärkeä osa myönteisen minäkuvan syntymisessä (Ilo kasvaa liikkuen 2015). Myönteinen minäkuva taas liittyy vahvasti henkiseen tasapainoon,

sisäiseen hyvään oloon, onnellisuuteen, elämän tyydyttävyyteen ja stressin käsittelyyn. Huonolla minäkuvalla on vastaavasti yhteyksiä mielenterveyden ongelmiin, kuten masennukseen, ahdistuneisuuteen ja syömishäiriöihin. (Clow & Edmunds 2014, 84.) Muilta samaan palautteen lisäksi minäkuvan muodostumiseen vaikuttaa myös lapsen kokemus omasta itsestä ja oman käyttäytymisen vaikutuksesta muihin (Zimmer 2002, 23). Aikuisen keuhut ja kannustus ovat kuitenkin keskeisessä osassa motivoimaan lasta liikunnan pariin (Fagelholm 2011, 84).

Kokemukset liikunnan suhteen voivat kuitenkin olla myös kielteisiä (Vuori 2011, 145). Lapsen epäonnistuessa liikuntatilanteessa hän voi alkaa välttää kyseisiä tilanteita jatkossa. Tämä johtaa liikunnallisen epävarmuuden lisääntymiseen, jolloin suoritukset seuraavassa liikuntatilanteessa voivat heikentyä entisestään, joka johtaa uusiin epäonnistumisen kokemuksiin. (Zimmer 2002, 47.) Tässä tapauksessa lasten liikuntakasvatuksen suunnittelulla ja toteutuksella on suuri vastuu. Myönteiset kokemukset ja tunteet ovat edellytys lasten liikunnallisen elämäntavan jatkuvuudelle. Liikuntakasvatusta tulisikin siksi suunnitella lasten ehdoilla. (Vuori 2011, 145.)

3 LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

3.1 Liikuntaympäristö päivähoitossa

Lapsella on sisäänrakennettu tarve liikkua. Lapsi myös tarvitsee liikuntaa normaalin fyysisen kasvun ja kehittymisen mahdollistumiseksi. Muun muassa motoriset perustaidot, kuten käveleminen, juokseminen, hyppääminen ja heittäminen, kehittyvät fyysisesti aktiivisten leikkien ja arkisen liikkumisen kautta. Lapsen tulisikin saada kokeilla ja harjoitella uusia taitoja toistaen niitä usein, erilaisissa ympäristöissä sekä erilaisten välineiden kanssa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005.) Yksi tärkeistä liikunnallisuuden kannustavista asioista onkin asianmukainen liikuntaympäristö (Gråstén ym. 2014, 21). Hyvä ympäristö varhaiskasvatuksessa vahvistaa lapsen luontaista halua liikkua, sekä kehittää omia taitojaan. Näiden mahdollistamiseksi ympäristön tulee sisältää riittävästi haasteita liikunnan motivaation ylläpitämiseksi. (Nuori Suomi ry. 2009.)

Ulkoilu on keskeinen tekijä lasten omaehtoisen liikkumisen toteutumisessa. Päiväkotipäivän aikana tapahtuvasta liikunnasta yli puolet tapahtuu tutkimusten mukaan ulkoilun aikana. Koska lapset viettävät suurimman osan päivästänsä sisätiloissa, on ulkona tapahtuvan liikunnan osuus prosentuaalisesti huomattavasti enemmän, kuin sisätiloissa. Suurin osa ulkona tapahtuvasta fyysisestä aktiivisuudesta liittyi sääntöleikkeihin, kuten sählyyn tai hippaan. Sen sijaan esineleikit eivät useinkaan ole fyysisesti kovinkaan aktiivisia. (Reunamo 2014, 125-126, 146.) Norjalainen seurantatutkimus (Fjortoft 2004) osoitti, että erityisesti metsämaastossa tapahtuvat leikit olivat todella monipuolisia pitäen sisällään paljon fyysistä aktiivisuutta ja erilaisten taitojen kehittymistä. Vaikka ulkona tapahtuvan liikunnan osuus on suhteessa sisäliikuntaa suurempi, tulisi jokaisessa päiväkodissa olla myös turvallisia, monipuoliseen liikuntaan ja energian purkamiseen mahdollistavia sisäliikuntapaikkoja. (Nuori Suomi ry. 2009.)

Jotta lapsen motorinen kehitys varmistettaisiin, tulisi aikuisten siis tarjota lapsille monipuoliset ja riittävän kokoiset tilat liikkumiseen. Leikkialueiden ohjeisto (RT 89-10749) määrittelee, että päiväkotien pihoidilla tulisi olla tilaa hiekkaleikeille, keinuille, kiipeilytelineelle, liukumäelle ja pelikentälle. Sen lisäksi pihan täytyisi sisältää nurmialue, sekä talvisin tulisi olla mahdollisuus luistelukentän jäädyttämiselle. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005.)

Monipuolisen liikunnan mahdollistamiseksi ja motoristen taitojen kehittymiseksi päiväko-
deissa tulisi olla monenlaisia liikuntavälineitä jokaiselle ikätasolle. Muun muassa pallot,
hernepussit, renkaat ja erilaiset päällä istuttavat välineet kuten mopot tai autot, ovat hy-
viä alle 3-vuotiaiden lasten liikuntakasvatuksessa. Yli 3-vuotiaille varhaiskasvatuksessa
oleville lapsille näiden lisäksi ovat hyviä myös esimerkiksi hyppynarut, sählymailat, tasa-
painovälineet ja koripallokorit. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005.) Väli-
neiden sopivuus kullekin ikätasolle mahdollistaa niiden itsenäisen käytön lapsille ilman
ulkopuolisen apua. Välineiden tulisi toimia myös innostusta, uteliaisuutta, mielikuvitusta
ja omatoimisuutta herättävinä. (Zimmer 2002, 164.)

3.2 Varhaiskasvattajan rooli liikuntakasvatuksessa

Pääosin 0-6-vuotiaan lapsen liikunta on omaehtoista, eli lapsi toteuttaa sitä oman ha-
lunsa ja mielenkiintonsa perusteella. Aikuisen tulisikin huolehtia siitä, että lapsella on
päivittäin useita mahdollisuuksia monipuolisen liikuntaan. Määrällisenä tavoitteena var-
haiskasvatusikäiselle lapselle on pitkään pidetty kahta tuntia reipasta liikuntaa päivässä.
(Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.) Uusien Varhaisvuosien fyysisen aktii-
visuuden suositusten (2016) mukaan lapsi tarvitsee kuitenkin vähintään kolme tuntia liik-
kumista joka päivä. Tämä aika tulisi koostua monipuolisesti kuormittavasta liikunnasta,
eli kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta sekä vauhdikkaasta ja kuormittavasta fyy-
sisestä aktiivisuudesta. Vanhojen varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan laa-
dullinen tavoite on, että lapsen tulisi taas saada harjoitella motorisia perustaitojaan joka
päivä monipuolisesti eri ympäristössä.

Aikuisten tulisi luoda lapselle liikuntaan houkutteleva ympäristö, poistaa liikuntaa hait-
taavia esteitä ja opettaa turvallista liikkumista. Nämä kaikki asiat yhdessä antavat lap-
selle parhaat mahdollisuudet omaehtoisen liikkumisen tueksi. (Varhaiskasvatuksen lii-
kunnan suositukset 2005.) Myös erilaisten välineiden on katsottu vaikuttavan lasten fyy-
sisen aktiivisuuden määrään. Varhaiskasvattajan tehtävän onkin asettaa välineet lasten
ulottuville niin, että he voivat käyttää niitä halujensa mukaisesti. (Varhaisvuosien fyysisen
aktiivisuuden suositukset 2016.)

Koska varhaiskasvatusikäisen lapsen liikunta perustuu pääosin omaehtoiselle liikkumi-
selle, on sisäinen motivaatio liikunnallisuuden ylläpitämisessä keskeisessä roolissa lap-
suudesta saakka. Yksi tärkeä tekijä motivaation synnyttämisessä on suotuisan, oppi-

mista tukevan ympäristön luominen lapselle ja koko ryhmälle. Tämä on todettu tutkimusten pohjalta, joiden mukaan juuri sosiaalisella ympäristöllä on suuri vaikutus motivaation syntymisessä. Varhaiskasvatuksen työntekijä voi auttaa lasta liikunnan motivaation löytämisessä ja ylläpitämisessä muun muassa monipuolisten liikuntatehtävien avulla, joihin lapsella on itselläänkin mahdollisuus vaikuttaa. Demokraattiset toimintatavat ja lapsien osallistaminen liikunnan suunniteluun lisää heidän autonomian kokemustaan ja sitä kautta motivoi liikunnan pariin. (Jaakkola ym. 2013, 298,302.) Lapselle kannattaa esimerkiksi sanallistaa erilaisia oman liikunnan säätelyn mahdollisuuksia esimerkiksi "voitte siirtyä heittelemään palloa hieman kauemmaksi toisistanne jos haluatte, koska heittely tuolta etäisyydeltä onnistuu jo todella hyvin". (Graham 2008, 103, 152.) Aikuisen pitäisi antaa lapselle mahdollisuus itse säädellä omaa tekemistään, jolloin toiminta tuottaisi mahdollisimman paljon myönteisiä kokemuksia ja elämyksiä. Tällöin liikunta kehittää fyysisten taitojen lisäksi myös hänen minäkuvaansa ja omanarvontuntoaan. (Vuori ym. 2011, 147.)

Yksi tärkeä motivaation ylläpitäjä on siis se, että lapselle annetaan mahdollisuus edetä omassa tahdissaan. Työntekijän on tärkeää tukea kunkin lapsen yksilöllistä kehitystä ja ehkäistä vertailua lasten välillä. Myös lapselle annettava henkilökohtainen palaute on tärkeää. Palautteen avulla aikuinen ilmaisee tarkkailevansa lasta tämän liikkumisen aikana, mikä motivoi lasta jatkamaan toimintaa. Palaute voi saada lapsen jopa yrittämään enemmän ja enemmän, jotta aikuisen huomio kohdistuisi häneen. Palautteen avulla lapsi myös oppii itse arvioimaan paremmin itseään, joka auttaa häntä hahmottaa omaa oppimistaan. Tämä johtaa usein edelleen motivaation lisääntymiseen. (Graham 2008, 103, 152.) Positiiviset kokemukset liikunnan parissa motivoivat siis lasta liikkumaan. Motivaatio taas ohjaa lasta jälleen erilaisiin liikuntakokemuksiin. Tämä positiivinen kehä kehittää näin ollen lapsen liikuntataitoja, sekä ohjaa häntä kohti liikunnallisen elämäntavan omaksumista. (Jaakkola ym. 2013, 146.)

Liikuntakasvatuksen, kuten muunkin varhaiskasvatuksen, tulee olla lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Työyhteisön on hyvä luoda omat käytänteensä lapsiryhmää varten miettien esimerkiksi mitkä rajoitteet lasten vapaan liikkumisen suhteen päiväkodissa ovat tärkeitä ja mitkä tarpeettomia, minkä verran on ohjattua liikuntaa, missä tilanteissa voitaisiin käyttää toiminnallisia menetelmiä oppimisessa ja niin edelleen. Sen lisäksi olisi hyvä tehdä liikunnan vuosisuunnitelma, jossa otetaan huomioon vuodenaikojen hyödynnettävyys ja monipuolisten liikuntataitojen harjoittelu. Myös erilaiset viikko-,

kuukausi- ja tuokiosuunnitelmat helpottavat liikuntakasvatuksen tavoitteellista toteutumista. Niissä on hyvä varmistaa, että kaikkia motorisia perustaitoja tulee varmasti harjoiteltua. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.) Lapsella tulisi olla liikuntatuokioita päiväkodissa useita kertoja viikossa. Järjestettyjä tuokioita tulisi olla sekä sisällä että ulkona, sekä näiden lisäksi lyhyitä, liikuntaa sisältäviä toimintoja voi sisällyttää muuhunkin päiväkodin arkeen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.)

Tuokioiden aikana varhaiskasvatuksen työntekijän tehtävä on tarkkailla, kannustaa, rohkaista ja ohjata ja opastaa lapsia yksilöllisesti sekä oikea-aikaisesti. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.) Liikuntatuokioita pidettäessä varhaiskasvatuksen työntekijän tulisi ottaa huomioon kunkin lapsen niin liikunnallinen, kognitiivinen kuin sosioemotionaalinenkin kehitys (Jaakkola ym. 2013, 386-391). Kasvattajan didaktisiin taitoihin liikuntakasvatuksessa kuuluvat lapsen omaehtoisen liikunnan tukeminen, sekä ohjattujen liikuntatuokioiden suunnittelu, toteutus ja arvioiminen (Sääkslahti 2015, 169). Tuokioiden itsessään tulisi olla monipuolisia ja säännöllisiä vuodenaikaan katsomatta (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016).

Liikunnan parissa syntyy helposti kilpailutilanteita. Vaikka häviäminen voi aiheuttaa lapselle itsetunnon alenemista, ei ole mahdollista, eikä tarkoituksenmukaistakaan, pitää lasta erossa tällaisista leikeistä. On kuitenkin tärkeää, että aikuinen vahvistaa juuri tällaisten, häviämisestä itsetunnon alenemista kokevien, lasten itsetuntoa ja rohkaisee heitä luottamaan itseensä. Kilpailutilanteissa vertailu toisiin lapsiin ei todennäköisesti johda toivottuun lopputulokseen, vaan lapsen suoritusta kannattaa verrata hänen omaan kehityskaareensa. (Zimmer 2002, 83.) Lasten arvioiminen erilaisissa liikuntakasvatuksellisissa tilanteissa on kannattavaa myös siksi, että se ikään kuin pakottaa työntekijän kiinnittämään huomiota kuhunkin lapsen yksilöllisesti. Arvioinnin avulla myös voi pohtia oman suunnitelman ja toiminnan onnistumista kyseiselle ryhmälle. Kirjallisen arvioinnin avulla voi myös tehdä perusteellisempia ja tarkoituksenmukaisempia huomioita kunkin lapsen yksilöllisestä toiminnasta. (Graham 2008, 194.)

Varhaiskasvatusikäisen lapsen tulisi siis uusien liikuntasuosituksen mukaan harrastaa liikuntaa yhteensä kolme tuntia päivässä, johon täytyy sisältyä niin kevyttä, keskiraskasta kuin todella kuormittavaakin liikuntaa (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016). Tämän ei kuitenkaan tarvitse tapahtua yhtäjaksoisesti, vaan liikunnan voi jakaa lyhempiin, vähintään 10 minuutin, pätkiin (Fogelholm 2011, 87). Varhaiskasvatuksen lii-

kunta- ja terveystieteiden tutkimuksessa tulisi kiinnittää huomiota siihen, etteivät lapset joudu istumaan paikallaan turhan pitkiä aikoja ja että heillä on riittävät paljon aikaa ulkoiluun (Zimmer 2002, 47).

3.3 Liikuntakasvatus Touhulassa

Touhula on yksityinen kotimainen päiväkotiketju, jossa panostetaan liikuntakasvatukseen ja lapsen luontaisen liikkumisen tukemiseen. Liikuntapainotteisuuden periaatteena on, että liikunta on lapselle ominaista ja se pyritään tekemään lapselle houkuttelevaksi. Myös lapsen uskallusta erilaisia liikuntalajeja kohtaan pyritään lisäämään. Sen lisäksi lapsille yritetään järjestämään puitteet harrastaa juuri niitä liikuntalajeja, joita he haluavat. (Touhula 2016) Touhulan liikuntapäiväkodit perustavat toimintansa varhaiskasvatuksen liikuntasuositukselle, jonka mukaan lapsen tulisi harrastaa reipasta, hengästyttävää liikuntaa vähintään kaksi tuntia päivässä (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005).

Liikuntaa tuodaan päiväkodin arkeen tuokioiden ja ohjattujen pelien muodossa, mutta ennen kaikkea liikuntaa halutaan tuoda päivän muihinkin tekemisiin monipuolisesti. Aamupäivästä tehdään aamujumppaa, ryömitään, pompitaan ja tasapainoillaan. Tempura-dalla taiteillaan ja lähimetsässä käydään tutkimassa luontoa ja liikkumassa erilaisissa maastoissa. Touhuloissa metsässä liikkumista pidetäänkin tärkeänä siksi, että se edistää lapsen koordinaatiokykyä, kehonhallintaa ja tasapainoa. Luonnossa liikkumassa lapsi myös oppii helposti omat rajansa ja kykynsä. (Touhula 2016.) Metsässä liikkuminen ja siellä tehtävät havainnot ovat tärkeä osa luonnontieteellisen orientaation toteutumista päiväkodissa (Karling ym. 2009, 241). Touhula-päiväkotien lähiympäristöt pystyvät sijaintiensä puolesta tarjoamaan lapsille monipuoliset mahdollisuudet luonnossa liikkumiseen ja retkeilyyn. Kaikessa toiminnassa otetaan huomioon kunkin lapsen ikä- ja kehitystaso. (Touhula. 2016.)

Tavallisen, arjessa tapahtuvan liikkumisen ja liikunnan lisäksi lapsia aktivoidaan liikuntaan myös jokaisessa päiväkodissa kerran kuussa järjestettävällä seikkailupäivällä. Touhula-liikuntapäiväkodeilla on myös urheilijakummi-toimintaa, jossa on mukana lähialueen urheiluseuroja ja urheilijoita. Yhteistyössä Touhuloiden kanssa he pitävät lapsille oman lajinsa liikuntatuokioita ja ovat sitä kautta kannustamassa lapsia liikkumiseen. Turun Touhula-päiväkotien urheilijakummiseuroja ovat Turun Naisvoimistelijat ja Turun Palloseura. Muilla paikkakunnilla kummeja on muun muassa SM-liigaa pelaava Tappara, jalkapallojoukkue Ilves, sekä vammaisurheilija Jussi Lotvonen. (Touhula 2016.)

4 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimukseni tavoitteena oli tuottaa neljälle Turun alueen Touhula-liikuntapäiväkodille tietoa vanhempien tyytyväisyydestä, parannusehdotuksista ja odotuksista liittyen kunkin päiväkodin liikuntakasvatukseen. Sen oli myös tarkoitus antaa vanhemmille mahdollisuus antaa palautetta anonymisti liittyen juuri liikuntakasvatuspuoleen varhaiskasvatuksessa. Näiden kautta tavoittelin tietysti laajempaakin hyötyä Touhula-päiväkotiketjulle toimintansa kehittämisessä. Henkilökohtaisella tasolla tutkimukseni tarkoitus oli tutkia minua itseäni kiinnostavaa asiaa hankkien samalla itselleni lisätietoa liikuntakasvatuksesta päiväkodissa ja siitä, mitä toiveita vanhemmilla tähän aiheeseen liittyen on.

Tutkimuskysymykset valitsimme yhdessä harjoittelupaikkani Touhula-päiväkodin johtajan kanssa. Keskeisimmät tutkimuskysymykset olivat:

1. Kokevatko vanhemmat, että heillä on tarpeeksi tietoa päiväkodin liikuntakasvatuksesta?
2. Ovatko vanhemmat tyytyväisiä päiväkodin liikuntakasvatuksen toteutumiseen?
3. Mitä mieltä vanhemmat ovat päiväkodin ympäristöstä suhteessa liikuntakasvatukseen?
4. Mitä toiveita vanhemmilla on päiväkodin liikuntakasvatuksen suhteen?
5. Onko päiväkodin liikuntakasvatuspuoli vastannut vanhempien odotuksia?

Oman hypoteesini mukaan monet vanhemmat haluaisivat yksityiskohtaisempaa tietoa päiväkodin liikuntakasvatuksen toteutumisesta ja siitä, mitä liikuntaa ja millä tavoilla lasten kanssa päiväkodissa tehdään. Uskon kuitenkin myös, että monet vanhemmat ovat tyytyväisiä saamaansa informaatioon liikuntakasvatuksen osalta. Yleisesti uskon vanhempien olevan tyytyväisiä myös itse liikuntakasvatukseen päiväkodissa. Tässä asiassa luulen kuitenkin eroja päiväkotien välillä syntyvän. Myös liikuntaympäristön tyytyväisyydessä uskon esiintyvän eroja kyseisten päiväkotien välillä, sillä liikuntaympäristöt ovat keskenään melko erilaisia. Uskon vanhempien toivovan liikuntakasvatuksen olevan monipuolista, jokapäiväistä ja turvallista. Luulen myös, että suurimmalla osalla odotukset liikuntakasvatuksen suhteen ovat täyttyneet. Tässäkin kohdassa luulen kuitenkin päiväkotien välillä olevan eroja.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Aineiston analyysi

Tutkimusjoukko oli kaikkien Turun Touhula-liikuntapäiväkotien vanhemmat. Näin ollen kyse oli kokonaistutkimuksesta, sillä jokaista perusjoukon jäsentä tavoiteltiin vastaamaan kyselyyn (Virsta 2016). Kyseisiä päiväkoteja on Turussa neljä ja näiden yhteenlaskettu lapsimäärä oli tutkimuksen ajankohtana 338. Tarkoitukseni oli saada kysely täytetyksi kunkin lapsen kohdalta kerran. Näin ollen vastauksien maksimimäärä olisi ollut 338. Useissa perheillä samassa päiväkodissa, tai jopa samassa ryhmässä, on useampiakin lapsi, joten tämän voi laskea alentavan vastausten määrää hiukan vanhempien vastatessa yleisesti kaikkien lasten kohdalta. Tutkimusjoukkooni ja tutkittavaan aiheeseen peilaten paras tapa tuottaa tämä tutkimus, oli valita kvantitatiivinen, eli tilastollinen tutkimus. Sen avulla tuloksia päästiin selvittämään numeerisesti perustuen lukumääriin ja prosentteihin (Heikkilä 2014, 15)

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa käytetään usein standardoituja tutkimuslomakkeita, joissa on valmiit vastausvaihtoehdot (Heikkilä 2014, 15). Valitsinkin tutkimusmenetelmäkseni lomaketutkimuksen ja kokosin tutkimuskysymyksieni pohjalta kyselylomakkeen. Yhdessä työelämäyhteistyökumppanin ja koulumme tutkimustiedon opettajan kanssa tulimme siihen tulokseen, että sähköinen kysely olisi sekä tutkimusjoukkoni että itseni kannalta helpompi vaihtoehto, kuin paperinen kyselylomake. Päiväkodissa tiedotus vanhemmille tapahtuu päiväkodin oman sähköisen järjestelmän kautta, johon tulee myös päiväkodin taholta tulevat tyytyväisyyskyselyt, viikko-ohjelmat ja kaikki muukin päivähoitoa koskeva informaatio. Myös viestintä päiväkodin ja vanhempien välillä tapahtuu jo pitkälti sähköisen järjestelmän kautta. Siksi sähköinen linkki tutkimustyöni kyselyyn tuntui järkevimmältä vaihtoehdolta.

Itselläni se oli myös taloudellisesti edullisempi vaihtoehto, sillä säästin sekä mustetta että paperia. Tutkimusprosessia nopeuttava valinta tämä oli siten, että tulosten syöttämien sähköiseen muotoon tapahtui sähköisen kyselyn ansiosta jo vanhempien taholta. Nopeuden lisäksi yleisiä sähköiseen kyselylomakkeeseen liitettäviä positiivisia ominaisuuksia on muun muassa arkaluontoisempiinkin kysymyksiin vastauksien saaminen helpommin ja vastaajien anonyymiuden säilyminen (Heikkilä 2014, 18). Kyselyn loin Webropol-

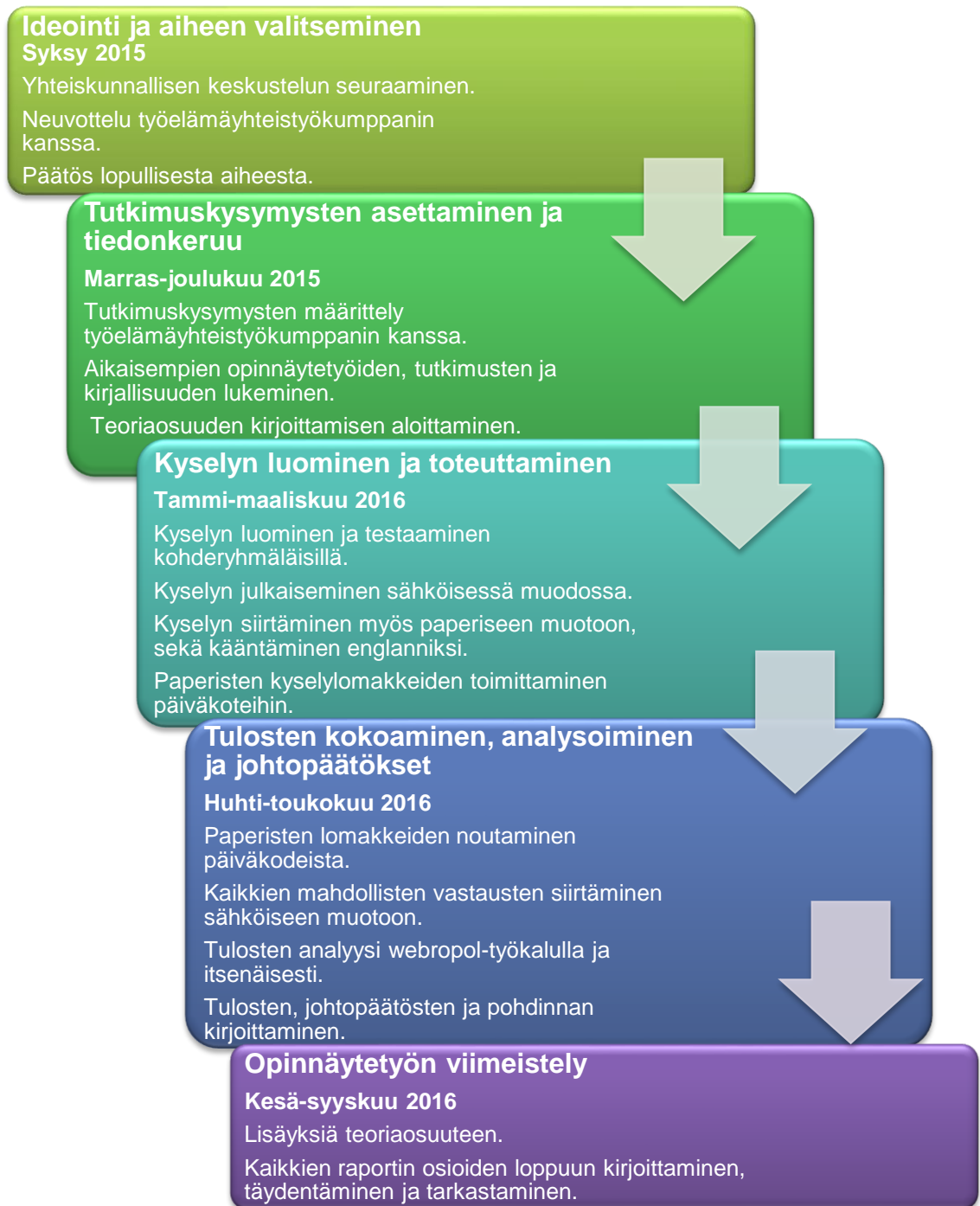
kyselytutkimustyökalulla, joten myös vanhempien syöttämät vastaukset päätyivät kyseiseen ohjelmaan.

Päiväkodeissa oli kuitenkin muutamia perheitä, joille suomenkielisen kyselyn täyttämien olisi ollut liian haastavaa. Yhdessä johtajien kanssa sovimme, että näille perheille toimitetaan paperiset englanninkieliset kyselylomakkeet päiväkoteihin suoraan. Toimitin jokaiseen päiväkotiin myös muutamia suomenkielisiä paperisia kyselylomakkeita ryhmää kohden. Tämä siksi, että erästä vanhempaa jututtaessani selvisi hänen olevan sitä mieltä, että he täyttäisivät kyselyn ennemmin paperisena. Oletin, että näin saattaa olla joidenkin muidenkin asiakasperheiden kohdalla. Paperiset kyselylomakkeet sijoitettiin päiväkoteihin jokaisen ryhmän eteiseen. Tein kaikkiin eteisiin kyselystä myös paperisen mainoksen, joilla tavoittelin vanhempien huomiota, kiinnostusta ja luottamusta.

Kyselyn oli tarkoitus olla tiivis, tarkoituksenmukaista informaatiota tuottava ja hyödyllinen sekä itselleni että tutkimukseen osallistuneille päiväkodeille. Hioimme kyselyä lopulliseen muotoonsa sekä yhden päiväkodin, harjoittelupaikkani, johtajan, sekä koulumme tutkimustiedon opettajan kanssa. Muiden päiväkotien johtajat antoivat vapaat kädet luoda kyselyyn sisältö juuri minun ja harjoittelupaikkani johtajan halujen mukaisesti. Kyselyyn päätyi sekä strukturoituja, valmiit vastausvaihtoehdot omaavia mielipidekysymyksiä, että avoimia kysymyksiä. Jälkimmäisiin vanhemmat saivat vastata omin sanoin, kyseisten kysymysten mukaisesti. (Kananen 2011, 30-31.) Kysely oli sekä sähköisenä että paperisena vanhemmilla muutaman viikon.

Kvantitatiivisen tutkimukseni pohjalta tutkimusaineistostani tuli määrällisesti analysoitava (Heikkilä 2014, 15). Aineiston analysointia varten minun täytyi ensin siirtää kaikki paperillekin tullut aineisto sähköiseen muotoon. Tällöin tulosten luotettavuuden määrä kasvoi, sillä Webropolin järjestelmä laski kaikki vastaukset automaattisesti yhteen. Kaikkia paperisten kyselylomakkeiden vastauksia ei kuitenkaan voinut syöttää sähköiseen muotoon, sillä osa vastaajista oli vastannut paperiin useamman vastauksen yhteen kohtaan. Näin ollen jouduin laskemaan ison osan vastauksista lopulta manuaalisesti. Laskin tulokset laskimella ja tarkistin kunkin kohdan huolellisesti minimoiden laskennalliset virheet. Webropolin avulla pystyin kuitenkin helposti analysoimaan ja vertailemaan vastauksien eri ominaisuuksia keskenään. Näin ollen tarkastelin muun muassa päivähoitopaikan vaikutusta esimerkiksi tyytyväisyyteen liikuntaympäristöstä, sekä lasten iän vaikutusta muun muassa tyytyväisyyteen liikunnan määrästä ja laadusta.

Analyysin pohjalta saatuja tuloksia käsitellään tutkimuksen Tulokset-osiossa numeerisesti käyttäen prosentteja tulosten havainnollistamisessa. Keskeisimmistä ja itseäni kiinnostavimmista tuloksista on tehty myös kaavioita, jotka edelleen havainnollistivat saatuja tuloksia. Kaavioiden avulla myös vertailu eri ominaisuuksien välillä on helppoa kuvainnollisuutensa ansiosta.



Kuvio 2. Prosessikaavio.

5.2 Tutkimuksen eettisyys

Eettisyyttä tutkimuksessani lisäsi tietysti tutkimuslupien hankkiminen kuhinkin päiväko-
tiin, jonka suoritin jokaisen päiväkodin johtajan kanssa sähköpostin välityksellä. Itse ky-
selyssä vakuutin kyselyyn vastaaville vanhemmille osoitetussa info- ja mainospaperissa,
että kyselyyn vastaaminen hoituu täysin anonymisti ja luotettavasti niin, että kyselyn
vastaukset eivät päädy kenenkään muun, kuin minun nähtäville. Pidin tästä myös kiinni
koko selvitystyöprosessini ajan. Sähköisessä kyselyssä tämä tietysti sujui kuin itsestään,
sillä vastaukset päätyivät suoraan minun oman salasanani takana oleviin järjestelmiin.
Paperisen kyselylomakkeen kohdalla vastaajien anonymina pysymistä auttoi se, että
vein päiväkoteihin kyselyiden mukana kirjekuoret, joihin valmiit vastauslomakkeet sai su-
jauttaa. Vein päiväkoteihin myös omat mustekynät, jotta vastauksia ei voi kumittamalla
ja uudelleen kirjoittamalla väärentää, sekä siksi, että kaikki vastaukset olisi täytetty sa-
malla kynällä, jolloin vastauksien anonymisuus korostui entisestään. Kaikilla vastaajilla oli
myös oikeus valita, halusivatko he osallistua kyselyyn, vai eivät.

Tulokset analysoin vain saatujen vastausten pohjalta tekemättä tässä vaiheessa vielä
omia johtopäätöksiäni. Tutkimustyön tehtyäni lähetin tulokset päiväkotien johtajille lupaa-
mallani aikataululla. Olen myös noudattanut tutkimuksessani ja opinnäytetyössäni huo-
lellisuutta ja rehellisyyttä muun muassa juuri tulosten tallentamisessa ja arvioinnissa.
Teoriaosuudessa olen merkinnyt lähteet tarkasti käyttäen asianmukaisia lähdeviitteitä.

5.3 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimukseni luotettavuutta lisää se, että hioimme kyselylomaketta yhdessä kahden eri
tahon kanssa, oman ammattikorkeakouluni opettajien ja päiväkodin johtajan. Tällöin var-
mistimme, että saisimme muotoiltua kysymykset mahdollisimman selkeiksi ja niin, että
ne vastaavat parhaalla mahdollisella tavalla siihen, mitä halusimme saada selville. Näin
ollen pyrimme tekemään kyselystä mahdollisimman validin, eli juuri toivottua asiaa mit-
taavan (Kananen 2011, 121). Testasin myös kyselyn kahdella päiväkotikäisen lapsen
vanhemmalla ja kyselin heiltä palautetta kyselyn ymmärrettävyydestä ja kattavuudesta.
Kyselyssä itsessään oli mahdollista vastata sekä monivalintakysymyksiin, että avoimiin
kysymyksiin. Tällöin vastaajat saivat mahdollisuuden lisätä, tarkentaa tai korjata jotain,
jota he aiemmissa raksi-ruutuun-kohdissa olisivat halunneet ilmaista. Tämä taas johti

siihen, että vastauksista saatiin mahdollisimman luotettavat vanhempien pystyessä täsmentämään mielipiteitään. Näin ollen tutkimuksen reliabiliteetti, eli tulosten pysyvyys tutkimuksen toistettaessa, vahvistui (Kananen 2011, 119).

Reliabiliteettia pyrittiin vahvistamaan myös tekemällä kyselyt sekä sähköisesti, että paperisena niin suomeksi kuin englanniksikin. Tällä tavalla pyrittiin saamaan mahdollisimman monet erilaiset vastaajat osallistumaan tutkimukseen. Vastausprosentti yritettiin siis saada mahdollisimman suureksi, jolloin tulosten yleistettävyys ei kärsisi. Vastausprosentti jäi kuitenkin melko pieneksi, joten paikkaansa pitäviä yleistyksiä ei perusjoukosta voi tehdä. Ainakin osa päiväkotien johtajista oli kuitenkin positiivisesti yllätynyt vastausprosenttien suuruudesta. Muissa erilaisissa päiväkodeissa tehtävissä kyselyissä on kuulemma ollut huomattavastikin pienempiä vastausprosentteja, joten siinä mielessä tämän tutkimuksen vastausprosenttiin voi olla melko tyytyväinen.

Tutkimuksen vastauksien luotettavuutta puolestaan heikensi se, että osa tuloksista täytyi laskea käsin. Tämä johtui siitä, että vanhempien vastatessa paperiseen kyselylomakkeeseen, oli osa vastannut yhteen kohtaan kaksi vastausta. Tällaista vastausta ei pystynyt syöttämään sähköiseen järjestelmään, joten tällaiset kohdat täytyi laskea itse manuaalisesti laskimella. Laskin itse laskettavat kohdat tosin useampaan kertaan niin, että laskuvirheiltä oltaisiin vältytty täysin. Tarkistin tuloksia niiden valmistettua vielä sieltä täältä varmistamalla, että ne oli varmasti laskettu oikein.

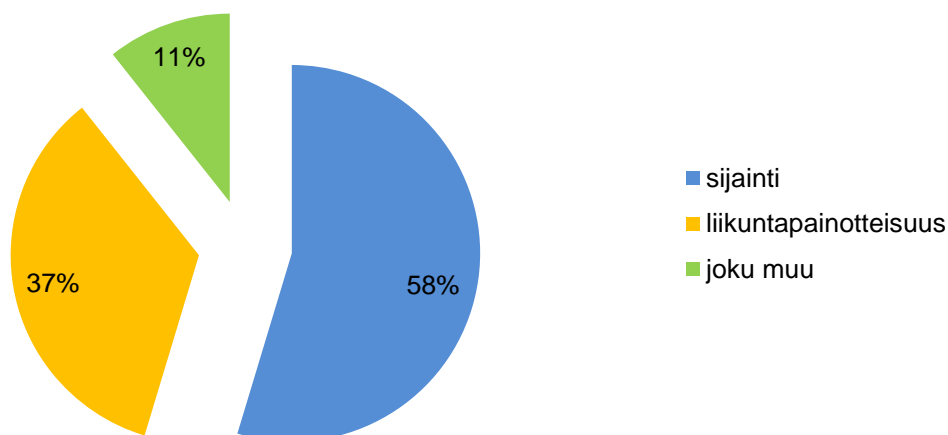
Kirjoitusprosessissani luotettavuutta parantaa se, että käytin tietoperustassani mahdollisimman uusia ja alkuperäisiä lähteitä, sekä merkkasin lähteet asianmukaisin lähdeviitein. Poimin lähteet myös aina mahdollisuuksien mukaan alkuperäisistä teoksista.

6 TULOKSET

6.1 Päiväkoti ja sen toiminta

Kyselyyni tuli yhteensä 71 vastausta neljästä eri päiväkodista. Kunkin päiväkodin lapsi- ja vastausmäärällä laskettuna vastausprosentit päiväkodeittain olivat 19%, 15%, 27% ja 21%. Vastausprosentit jäivät näin ollen melko alhaisiksi, joten tutkimuksesta saatuja tuloksia ei voi täysin yleistää. Äidit vastasivat kyselyyn huomattavasti isiä ahkerammin, mutta lähes 10 prosenttia vastaajista oli ilokseni myös isiä. Yli puolella (41) kyselyyn vastanneista sijainti oli ensisijainen syy päivähoitopaikan valintaan. Vastaajista 26 piti liikuntapainotteisuutta ensisijaisena syynä. Kymmenisen prosenttia (8) vanhemmista taas kertoi syykseen jonkin muun, kuin kummankaan edellisistä. Eräänä syynä päivähoitopaikan valintaan mainittiin muun muassa uusi päiväkotirakennus, joka toivottavasti mahdollistaa homeettoman ympäristön lapselle.

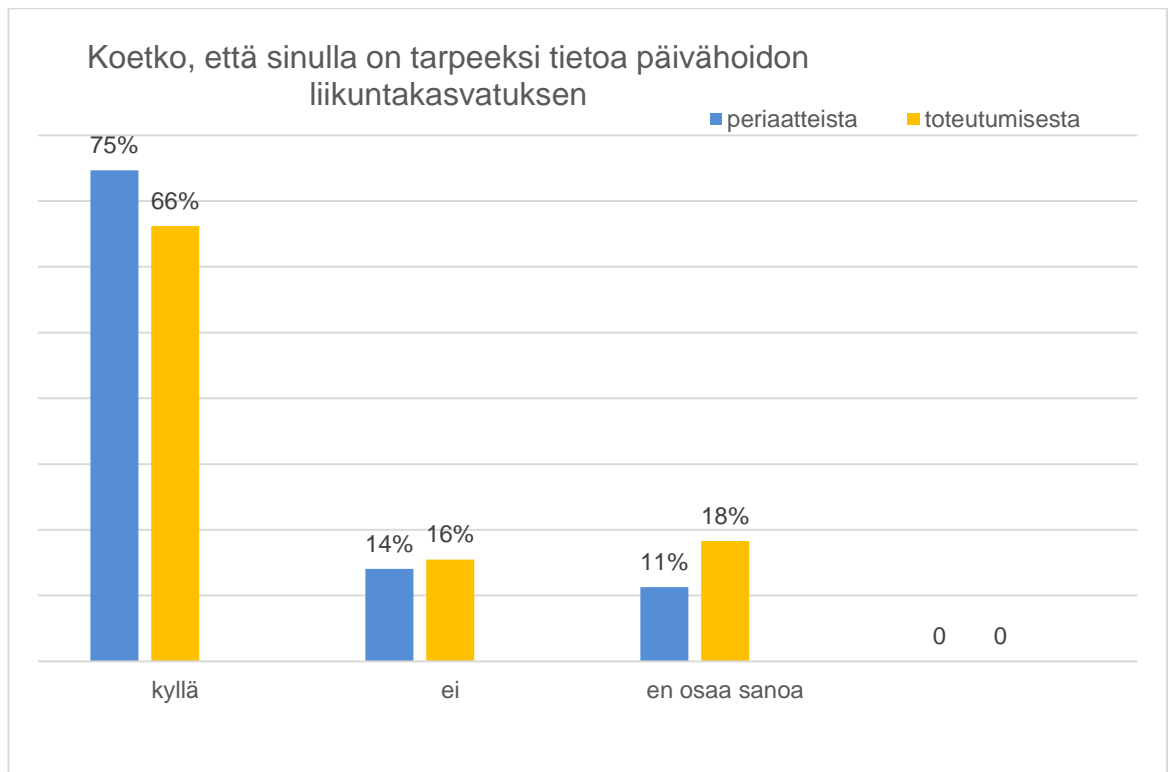
Ensisijainen syy päivähoitopaikan valintaan



Kuvio 3. Ensisijainen syy lapsen päivähoitopaikan valintaan.

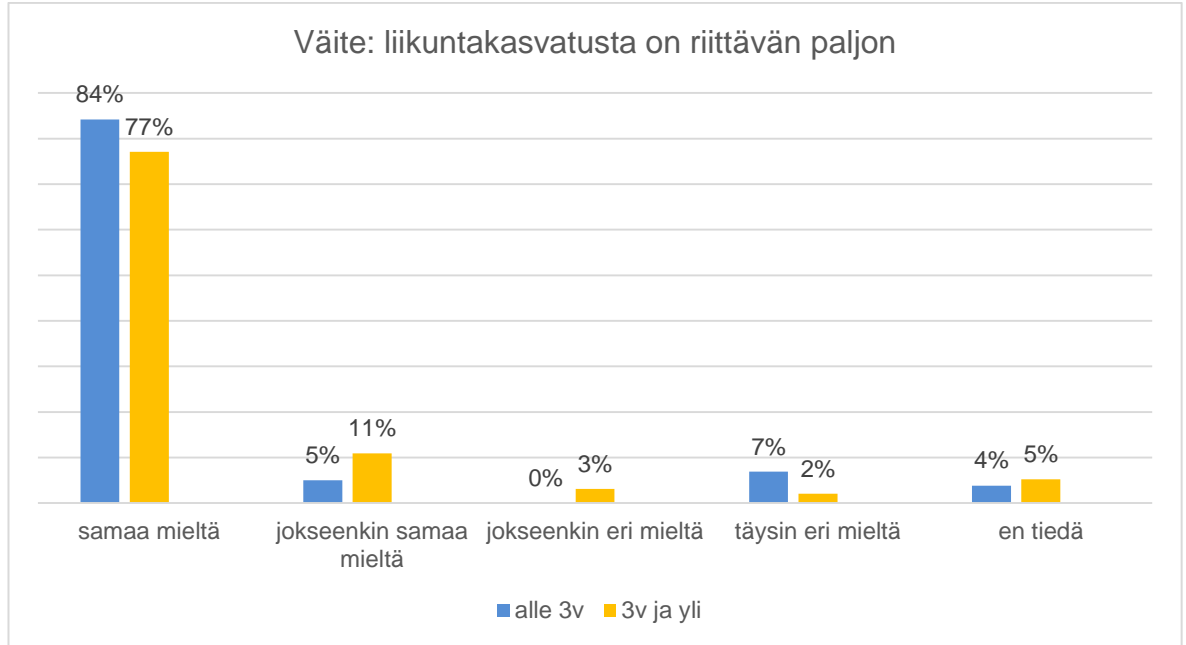
Suurin osa vanhemmista (53) koki, että heillä on tarpeeksi tietoa päiväkodin liikuntakasvatuksen periaatteista. Enemmistö, 66% (47), koki saavansa tarpeeksi tietoa myös liikuntakasvatuksen toteutumisesta arjessa. Vastaajista 14% (10) oli sitä mieltä, että he saavat liian vähäistä tietoa päiväkodin liikuntakasvatuksen periaatteista ja 16% (11) sen

toteutumisesta arjessa. Hieman yli kymmenen prosenttia (8) ei osannut ottaa kantaa siihen, onko heillä riittävästi tietoa päiväkodin liikuntakasvatuksen periaatteista. Vastaa- vasti 18% (13) ei osannut sanoa, kokevatko he tietävänsä riittävän hyvin liikuntakasva- tuksen toteutumisesta arjessa. Alla oleva kuvio osoittaa, että vanhemmat kokevat saa- vansa paremmin tietoa päiväkodissa tapahtuvan liikuntakasvatuksen periaatteista, kuin sen toteutumisesta käytännössä.



Kuvio 4. Vanhempien mielipiteet siitä, onko heillä tarpeeksi tietoa liikuntakasvatuksen periaatteista ja toteutumisesta päivähoidossa.

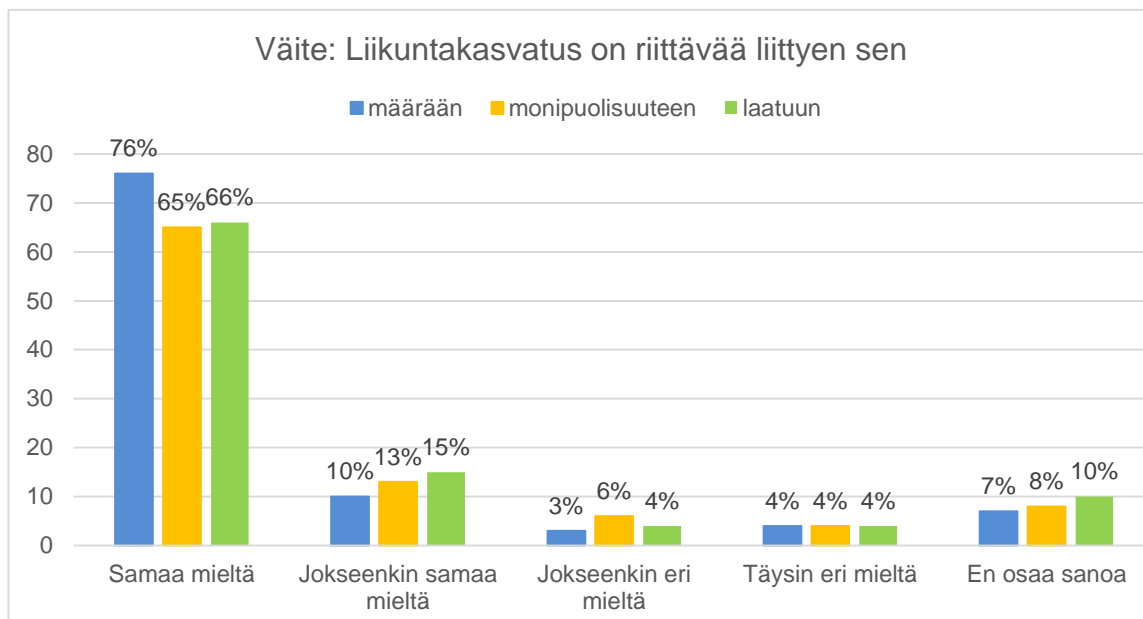
Suurin osa vastaajista (76%, 54) on sitä mieltä, että liikuntakasvatusta on päiväkodissa riittävän paljon. 10% (7) on jokseenkin samaa mieltä, 3% (2) jokseenkin eri mieltä ja 4% (3) vastaajista on täysin eri mieltä tästä asiasta. Viisi vastaajaa (7%) ei osannut sanoa. Eroja alle 3-vuotiaiden ja yli 3-vuotiaiden vanhempien välillä oli vain vähän. Alle 3-vuotiaiden lasten vanhemmat olivat useimmin samaa mieltä, mutta myös useimmin täysin eri mieltä asiasta. Yli 3-vuotiaiden lasten vanhempien vastaukset jakautuivat tasaisemmin viiden eri vastausvaihtoehdon välille.



Kuvio 5. Vanhempien mielipide liikuntakasvatuksen riittävydestä yli ja alle 3-vuotiaissa.

Liikuntakasvatuksen monipuolisuuden riittävydestä oli samaa mieltä yli puolet (65%, 46) vastaajista. Täysin eri mieltä asiasta oli vain kolme vastaajaa (4%). Jokseenkin samaa mieltä oli 9 (13%) vastaajaa ja jokseenkin eri mieltä neljä (6%). Kuusi vastaajaa (8%) ei osannut sanoa, mitä mieltä asiasta olisi.

Liikuntakasvatusta piti hyvälaatuisena 66% (47) prosenttia vastaajista ja jokseenkin samaa mieltä asiasta oli 15% (11). Yhteensä kuusi vastaajaa oli asiasta eri mieltä vastaus-ten jakautuessa niin, että kolme vastaajaa (4%) oli jokseenkin eri mieltä ja kolme (4%) täysin eri mieltä asiasta. Melkein kymmenen prosenttia (7) vastaajista ei osannut sanoa tähän väitteeseen omaa mielipidettään. Kuten tuloksista näkyy, sekä liikuntakasvatukseen määrään, monipuolisuuteen että laatuun on joko tyytyväisiä, tai jokseenkin tyytyväisiä selvästi suurin osa vastaajista.



Kuvio 6. Vanhempien mielipiteet liikuntakasvatuksen määrän monipuolisuuden ja laadun riittävydestä.

Ulkoilun määrän riittävydestä oli samaa mieltä reippaasti suurin osa (73%, 52) vastaajista. Joka kymmenes vastaajista (7) oli jokseenkin samaa mieltä asiasta ja sama määrä oli myös jokseenkin eri mieltä. Kolme vastaajaa (4%) vastaajista oli asiasta täysin eri mieltä ja ainoastaan yksi vastaaja ei osannut sanoa mielipidettään. Samaa mieltä siitä, että liikunnan vaikeustaso päiväkodin liikuntakasvatuksessa on sopivassa suhteessa heidän lapsensa kehitykseen, oli yli puolet (65%, 46) vastaajista. Jokseenkin samaa mieltä oli joka kymmenes, jokseenkin eri mieltä vain kaksi (3%) ja täysin eri mieltä neljä (6%). Peräti 12 vastaajaa, eli lähes viidesosa (17%) ei osannut sanoa mitä mieltä asiasta olisi.

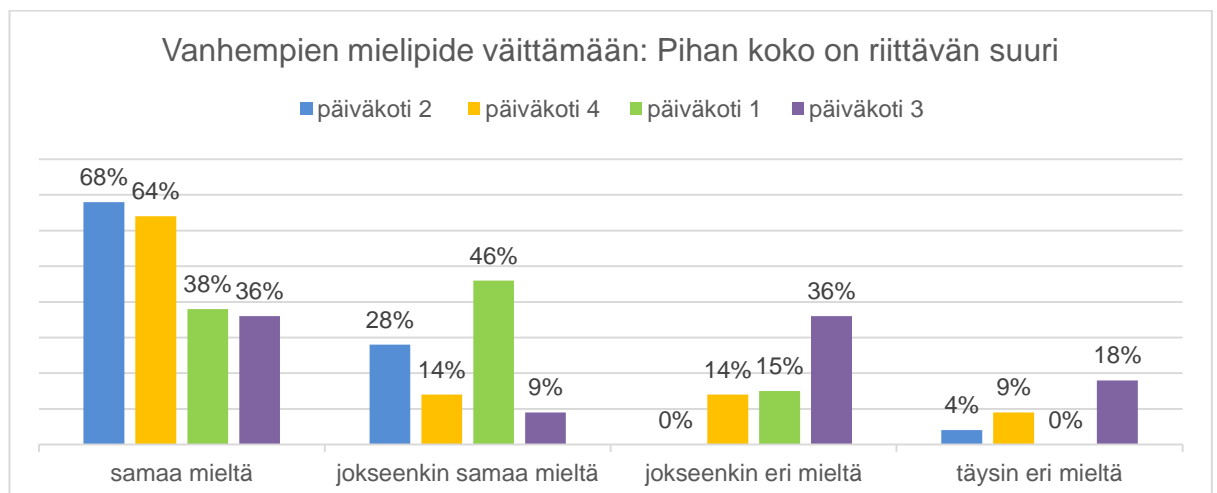
Kysyttäessä vanhempien mielipidettä väitteeseen ”henkilökunta on riittävän pätevää”, vastasi reilu puolet (55%, 39) olevansa samaa mieltä. Yhdeksän vastaajaa (13%) oli jokseenkin samaa mieltä asiasta, viisi vanhempaa (7%) taas jokseenkin eri mieltä ja ainoastaan yksi oli täysin eri mieltä. Peräti 17 (24%) ei osannut sanoa omaa mielipidettään.

Vanhemmat saivat myös kertoa vapaasti, mihin he ovat päiväkodin toiminnassa erityisen tyytyväisiä. Useat vanhemmat olivat tyytyväisiä muun muassa monipuolisuuteen, päiväkotipäivän aikana tapahtuvaan kerhotoimintaan ja eri lajeihin tutustumiseen, muun muassa luisteluopetukseen. Myös musiikin yhdistämiseen liikuntaan, liikunnan jokapäiväisyyteen ja monipuolisiin välineisiin oltiin tyytyväisiä. Ulkoilun suhteen vastaajat kertoivat olevansa tyytyväisiä ulkoilun määrään, metsäretkiin ja siihen, että sateellakin ulkoillaan.

Työntekijöiden suhteen vanhemmat olivat tyytyväisiä henkilökunnan motivoituneisuuteen ja innokkuuteen, kaikkien huomioimiseen tasapuolisesti, rentouteen, tasapuolisuuteen tyttöjen ja poikien välillä, lapsitahtisuuteen, leikkilähtöisyyteen, liikunnan tärkeyden ymmärtämiseen ja hyvään suunnitelmallisuuteen. Osa vanhemmista oli myös maininnut, että liikuntakasvatukseen voi olla hyvin tyytyväinen, kun huomaa lapsen motorisen kehittymisen ja innokkuuden liikuntaa kohtaan, sekä sen, kuinka tyytyväinen aktiivinen lapsi on muun muassa esitellessään uusia, päiväkodissa oppimiaan liikuntataitoja. Vanhemmat ovat myös maininneet olevansa tyytyväisiä siihen, että lapsi on rohkea kokeilemaan uusia liikuntalajeja.

6.2 Päiväkoti liikuntaympäristönä

Selvitin tutkimuksessa vanhempien mielipiteitä päiväkotiympäristöstä liittyen liikuntakasvatukseen. Reilu puolet vastaajista (56%, 40) oli sitä mieltä, että pihan koko on riittävän suuri. Tämän asian suhteen erot päiväkotien välillä tosin olivat huomattavat, sillä kahden päiväkodin vanhemmista samaa mieltä asiasta oli yli 60% vastanneista, kun taas kahden muun päiväkodin vastaajista samaa mieltä oli alle 40%. Jokseenkin samaa mieltä kaikkien neljän päiväkodin vanhemmista oli noin neljäsosa (24%, 17), jokseenkin eri mieltä 13% (9) ja täysin eri mieltä viisi vastaajaa (7%). Prosentuaaliset erot päiväkotien välillä muodostuivat melko suuriksi täysin eri mieltä vastanneiden kohdalla, sillä eräässä päiväkodissa täysin eri mieltä oli 0% ja toisessa taas 18%. Iso prosenttiluku on kuitenkin selitettävissä vain pienellä vastaajamäärällä, sillä kyseisestä päiväkodista vain kaksi vastaajaa (18%) valitsi kyseisen vastausvaihtoehdon.



Kuvio 7. Vanhempien mielipiteet pihan koosta.

Samaa mieltä siitä, että päiväkodin piha on riittävän virikkeellinen, oli hieman alle puolet (48%, 34) vastanneista. Jokseenkin samaa mieltä oli noin kolmasosa (28%, 20), jokseenkin eri mieltä noin joka kymmenes (13%, 9) ja täysin eri mieltä 7% (5). Pieni osa (4%, 3) vastanneista ei osannut sanoa, mitä mieltä olisi. Pihan varustetasoa piti riittävän hyvänä myöskin lähes puolet (49%, 35) vastanneista. Jokseenkin samaa mieltä oli noin joka neljäs (27%), jokseenkin eri mieltä kymmenen vastaajaa (14%) ja täysin eri mieltä neljä (6%). Jälleen kerran kolme vastanneista (4%) ei osannut sanoa, mitä mieltä olisi. Avoimissa vastauksissa vanhemmat ilmaisivat muun muassa, että piha on liian pieni, pihalla ei ole tilaa pelata eri lajeja, keinoja on liian vähän, pihalta puuttuu mäki ja pihasta pitäisi tehdä monipuolisempi.

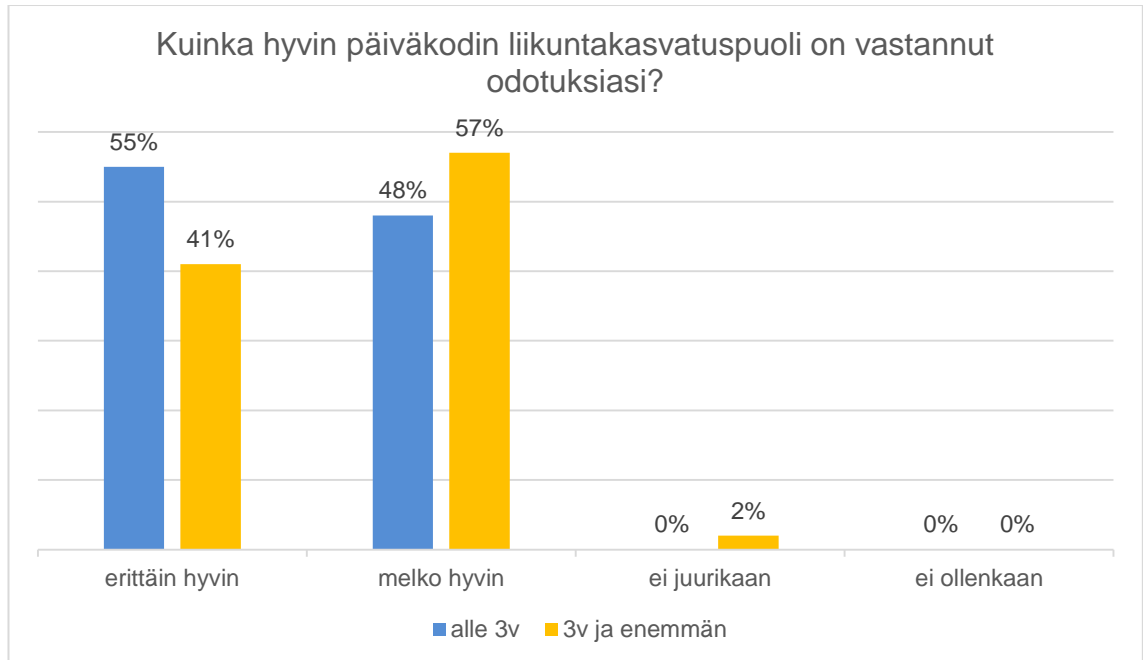
Sisäliikuntatilojen määrän riittävydestä oli samaa mieltä kaikista vastanneista 62% (44). Sekä jokseenkin samaa mieltä että jokseenkin eri mieltä oli vastanneista kymmenen (14%) ja täysin eri mieltä kaksi (3%). Tähän kysymykseen ei osannut sanoa omaa mielipidettään viisi (7%) vastaajaa. Samaa mieltä siitä, että sisäliikuntatilojen koko on riittävän suuri, oli noin puolet (51%) vastanneista. Jokseenkin samaa mieltä asiasta oli lähes neljäsosa (24%, 17), jokseenkin eri mieltä kymmenen (14%) ja täysin eri mieltä jälleen kaksi (3%). Kaikkiaan kuusi vastaajaa (8%) ei osannut kertoa omaa mielipidettään asiaan. Sisäliikuntatilojen riittävän hyvästä varustetasosta oli samaa mieltä reilu puolet (55%, 39), jokseenkin samaa mieltä 17% (12), jokseenkin eri mieltä 7% (5) ja täysin eri mieltä ei ollut yksikään vastaajista. Peräti viidesosa (21%) ei osannut ottaa kantaa tähän asiaan. Vanhemmat toivoivat suurempia sisäliikuntatiloja suhteessa lapsimäärään, sekä monipuolisempia välineitä.

6.3 Vanhempien toiveet ja odotukset

Vanhemmista 42% (30) vastasi haluavansa lapsensa liikkuvan päiväkotipäivän aikana 2-3 tuntia. Loput 59% (42) toivoi lapsensa liikkuvan päiväkodissa 1-2 tuntia päivässä. Jokaisen päiväkodin vastauksista oli huomattavissa, että liikuntaa toivottiin enemmän yli 3-vuotiaiden lasten kohdalla, kun alle 3-vuotiaiden lasten.

Kaikista vastanneista lähes puolet (49%, 35) oli sitä mieltä, että päiväkodin liikuntakasvatuspuoli on täyttänyt heidän odotuksensa erittäin hyvin. Sama määrä vanhempia vastasi odotustensa täytyneen melko hyvin. Ainoastaan yksi vastanneista koki, että odotukset eivät ole juurikaan täytyneet. Yksikään vastanneista ei kuitenkaan ollut sitä mieltä, että odotukset eivät olisi täytyneet ollenkaan. Kaikista vastauksista voi huomata, että

useammin odotukset ovat täyttyneet erittäin hyvin alle 3-vuotiaiden kohdalla. Ero yli 3-vuotiaiden lasten vanhempien odotusten täyttymiseen ei kuitenkaan ole huomattava. Kaiken kaikkiaan lähes jokaisen vastaajan (99%) odotukset ovat täyttyneet joko erittäin, tai melko hyvin.



Kuvio 8. Vanhempien odotusten täyttyminen liikuntakasvatuksen suhteen jaettuna alle ja yli 3-vuotiaisiin.

Tutkimuksessa 59% (42) vastanneista piti liikuntakasvatusta erittäin tärkeänä osana päiväkodin toimintaa. Loput vastanneista piti sitä melko tärkeänä. Yksikään vastaajista ei ollut sitä mieltä, että päiväkodissa tapahtuva liikuntakasvatus olisi vähemmän tärkeää, tai ei ollenkaan tärkeää.

Myös toiveita ja odotuksia vanhemmat saivat kirjoittaa vapaasti kyselyn loppuun. Parannustoiveita vanhemmilta tuli muun muassa päiväkodin ja vanhempien väliseen tiedonkuluun liittyen. Vanhemmat halusivat enemmän informaatiota päivän liikuntasuoritteista ja sisällöistä päiväkodin ja vanhempien välillä toimivan sähköisen järjestelmän kautta. Myös lisää tietoa siitä, miten liikuntapainotteinen päiväkotitoiminta eroaa tavallisesta päiväkodista, toivottiin. Vaikka monipuolisuuteen oltiin tyytyväisiä, sitä toivottiin silti enemmän päiväkodin arkeen eri liikuntalajien muodossa, resurssien puitteissa. Kerhotoimintaa toivottiin enemmän ja sen toivottiin olevan säännöllistä. Muun muassa uimakoulu mainittiin toiveissa. Liikuntaa toivottiin suoritettavan päiväkotipäivän aikana myös

muualla, kuin päiväkodin lähiympäristössä. Vanhemmat toivoivat enemmän myös kiipeilymahdollisuuksia, lajikokeiluja ja aikaa olla iltapäivisin ulkona. Myös turvallisuutta toivottiin. Samoin hoitajien pätevyyttä toiminnan suunnitelmallisuutta toivottiin parannettavan. Samoin toivottiin, että muitakaan tärkeitä asioita, kuten kädentaitoja ja musiikkikasvatusta ei unohdettaisiin.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tulosten perusteella voidaan hyvin sanoa, että kyselyyn vastanneet vanhemmat ovat hyvin tyytyväisiä saamaansa varhaiskasvatuksen palveluun liikuntakasvatuksen osalta. Reilusti suurin osa vastanneista oli joko tyytyväisiä, tai jokseenkin tyytyväisiä niin päiväkodissa suoritettavan liikuntakasvatukseen määrään, monipuolisuuteen kuin laatuunkin. Kuten hypoteesissani arvelin, päiväkotien välisiä eroja tyytyväisyydessä kyseisiin asioihin toki oli, mutta ne eivät olleet kovinkaan merkittäviä. Kaikissa neljässä päiväkodissa oltiin tyytyväisimpiä liikunnan määrään, mutta monipuolisuuden ja laadun suhteen mielipiteet jakautuivat yhtä päiväkotia lukuun ottamatta tasaisemmin. Suurimmaksi osaksi samaa mieltä oltiin myös siinä, että ulkoilun määrä on riittävää ja että liikunnan vaikeustaso on oikein mitoitettua oman lapsen kehitystasoon nähden. Avoimissa vastauksissa vanhemmat toivoivat kuitenkin enemmän lajikoelua, monipuolisuutta ja aikaa ulkoiluun. Vaikka toimintaan oltaisiin siis pääosin tyytyväisiä, on sitä vanhempien mielestä selvästikin vara aina kehittää.

Päiväkodin liikuntaympäristön suhteen mielipiteet jakautuivat tasaisemmin, kuten hypoteesissa aavistelinkin. Eroja päiväkotien välillä oli huomattavissa esimerkiksi pihan koon, virikkeellisuuden ja varustetason kohdalla. Myös sisäliikuntatilojen suhteen eriäväisiä mielipiteitä päiväkotien välillä oli. Tämä tulos on tietysti selitettävissä jo ihan sillä, että päiväkotien pihat todella ovat eri kokoisia. Suurimman pihan omaavan päiväkodin vanhemmat olivat selvästi tyytyväisimpiä pihan kokoon, seuraavaksi suurimman seuraavaksi tyytyväisimpiä ja niin edelleen kaikista pienimmän pihan omaavan päiväkodin vanhempien ollessa eniten eri mieltä pihan koon riittävydestä. Toki pihan koko tulee suhteuttaa lapsimäärään, mutta siitä huolimatta toisilla pihilla on enemmän tilaa ja monipuolisemmat mahdollisuudet liikunnan toteuttamiseen, kuin toisilla.

Henkilökunnan pätevyyteen oli tyytyväisiä suurin osa vastaajista, mutta myös iso osa (24%) ei osannut sanoa, mitä mieltä olisi. Henkilökunnan toimintaan perustuvaa liikuntakasvatusta on mahdollisesti vaikeampi arvioida, kuin esimerkiksi liikuntaympäristöä, koska toiminta tapahtuu lähes kokonaan vanhempien poissa-ollessa. Vanhempien arvio perustuu tässä asiassa todennäköisesti pääosin mahdollisiin lasten ja työntekijöiden kanssa käytyihin keskusteluihin siitä, mitä päivän aikana on päiväkodissa touhuiltu.

Päiväkotipäivän aikana tapahtuvaa liikuntaa kohtaan on vanhemmilla melko suuret määrälliset odotukset. Suurin osa vanhemmista toivoi lapsensa liikkuvan päiväkodissa 1-2

tuntia päivässä, mutta myös yli 40% toivoi määrän olevan 2-3 tuntia. Koska varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan lapsen tulisi liikkua reipasta ja hengästyttävää liikuntaa vähintään kaksi tuntia päivässä (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005), ovat vanhempienkin toiveet todennäköisesti myös sen mukaiset.

Vanhempien toivomassa tapauksessa koko päivittäisen liikunnan suositeltu annos tulisi kuitenkin suoritettua päivähoitossa. Tämä on tietysti monissa tapauksissa ymmärrettävä toive, sillä lapsen valvellaoloaika päiväkodista päästyä voi monesti olla vain pari tuntia, eikä siinä ajassa kaikkien pakollisten iltatoimien lisäksi välttämättä saa enää harrastettua juurikaan liikuntaa. Toisaalta jotkut lapset kerkeävät viettää vapaa-aikaa päiväkotipäivän jälkeenkin, jolloin vastuu lapsen liikuttamisesta voisi jakautua yhdessä päiväkodin ja vanhempien kesken. Monet lapset lähtevät myös päiväkotipäivän jälkeen johonkin liikunta-harrastukseen, jolloin parin-kolmen tunnin liikuntamäärä ainoastaan päiväkodissa kuu-lostaa melko paljolta. Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden ja terveystieteiden laitoksen, sekä LIKES-tutkimuskeskuksen (Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö) tekemässä tutkimuksessa (Soini. 2012) saatiin kuitenkin tulos, jossa yksikään tutkimukseen osallistuneista lapsista ei täyttänyt kahden tunnin liikuntasuosituksia kyseisten vuorokausien aikana. Tämänkin perusteella voidaan siis ajatella, että vanhempien toiveiden täyttäminen liikunnan määrän suhteen on iso haaste päivähoitopaikoille.

Vanhempien toiveissa päiväkodissa tapahtuvan liikunnan suhteen oli huomattavissa, että yli 3-vuotiaiden lasten vanhemmat toivoivat enemmän liikuntaa lapsensa päiväkotipäivään, kuin alle 3-vuotiaiden lasten vanhemmat. Vanhempien toiveilta puoltaa osuvasti tutkimus, jonka mukaan lasten liikunnallisuuden taso vaihtelee ikätasonsa mukaisesti. Lapset liikkuvat tutkimusten mukaan huomattavasti enemmän 5-vuotiaina kuin kahta vuotta aiemmin ollessaan kolme. Tähän selityksenä on esitetty muun muassa sitä, että lapsen vasta opetellessa uusia liikuntataitoja, jää itse fyysinen aktiivisuus monesti pienemmäksi. (Ketonen 2016, 38.)

Jo siitä miten paljon vanhemmat toivovat lapselleen liikuntaa päivähoitossa voi päätellä, että vanhemmat todella pitävät liikuntakasvatusta tärkeänä osana päivähoiton toimintaa. Vaikka kyselyyn vastanneiden vanhempien ensisijainen syy päivähoitopaikan valintaan oli useimmin sijainti, niin liikuntakasvatusta pidettiin silti hyvinkin tärkeänä osana varhaiskasvatusta. Jokainen vanhemmista piti sitä joko erittäin (42 vastaajaa) tai melko tärkeänä (29 vastaajaa). Sijainnin tärkeys päivähoitopaikan valinnassa on tietysti oleellista, joten uusia profiloituneita päiväkoteja perustettaessa olisi tämä seikka hyvä ottaa huomioon.

Kaiken kaikkiaan vanhemmat kokivat, että heillä on riittävästi tietoa päiväkodin liikuntakasvatuksen periaatteista. Tässä asiassa yhden päiväkodin vanhemmat erottuivat muista vanhemmista ollen useammin eri mieltä. Vaikka liikuntakasvatuksen toteutumisesta arjessa koettiin myös yleisesti ottaen tiedettävän tarpeeksi, kokivat kaikkien neljän päiväkodin vanhemmat saavansa kyseisestä asiasta huomattavasti useammin liian vähän tietoa, joten hypoteesini tämän suhteen toteutui. Tämä näkyi myös avoimien kysymysten vastauksissa, joissa vanhemmat toivoivat enemmän tietoa juuri liikuntakasvatuksen toteutumisesta. Tässä huomataan siis vanhempien kanssa käytävien arkisten keskustelun ja tiedottamisen merkitys. Työntekijän on tietysti monesti vaikea arvioida, että ketkä vanhemmat ovat kiinnostuneita päivän tapahtumista yksityiskohtaisemmin ja ketkä eivät, joten myös vanhempien oma aktiivisuus tässä asiassa olisi toivottavaa. Se, miten vanhempien odotukset taas ovat täyttyneet liikuntakasvatuksen suhteen oli lähes yhdenmukaista kaikkien päiväkotien välillä. Yhtä poikkeusta lukuun ottamatta kaikkien odotukset olivat täyttyneet melko tai erittäin hyvin.

8 YHTEENVETO JA POHDINTA

Mielestäni tutkimuksen tulokset antoivat vastaukset päiväkoteja ja minua itseäni kiinnostaviin kysymyksiin, sekä tutkimuskysymyksiin. Sen avulla selvisi vanhempien tyytyväisyys päiväkotien liikuntaympäristöstä, kuten pihasta, sisäliikuntatiloista ja niiden välineistöistä. Sen lisäksi vanhemmat arvioivat myös päiväkodin liikuntakasvatuksen sisältöjä ja niiden toteutumisen onnistumista, sekä sitä, kokevatko he itse saavansa riittävästi tietoa arjessa tapahtuvasta liikuntakasvatuksesta. Myös päiväkodin työntekijöiden pätevyyden riittävydestä he antoivat oman mielipiteensä. Vanhemmat myös arvioivat sitä, ovatko heidän odotuksensa liikuntakasvatuksen suhteen täyttyneet. Vanhemmat olivat tutkimuksen mukaan tyytyväisiä sellaisiin asioihin, kuin iso piha, paljon ulkoilua, jokaviikkoiset metsäretket, säännöllinen liikunnan harrastaminen ja työntekijöiden innokkuus. Nämä kaikki ovat tärkeimpiä asioita lapsen omaehtoisen liikunnan ja sitä kautta liikunnallisen elämäntavan tukemisessa. Se puolestaan johtaa lapsen motoriseen kehitykseen, joka edelleen motivoi lasta liikkumaan. Vanhempien mielipiteet ovat siis hyvin selitettävissä teorian tiedon valossa perustelluiksi.

Vanhemmat saivat vastata kyselyssä sekä nopeisiin rasti-ruutuun-kohtiin, sekä avoimiin kysymyksiin, johon he saivat vapaasti kertoa mielipiteitään ja toiveitaan. Juuri monipuolisten kysymysten ja kysymystyyppien ansiosta validius, eli tutkimuksen kyky mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata, toteutui mielestäni hyvin tutkimuksessa (Hirsjärvi ym. 2009). Kysymysten tarkka muotoilu edisti vahvaa reliabiliteettia, eli tulokset ovat mahdollisimman ei-sattumanvaraisia (Holopainen & Pulkkinen 2013, 17). Eettisyydestä sen sijaan pidin kiinni koko tutkimuksen ajan muun muassa pitäen huolta vanhempien anonymiteetistä ja siitä, että työelämäyhteistyökumppanin sisäiset tiedot pysyvät sisäisinä tietoina. Kyselyssä itsessään paitsi kysymysten tuottamaan informaatioon, olen erittäin tyytyväinen kyselyn pituuteen. Etenkin sähköisenä versiona se tuntui todella lyhyeltä ja vei aikaa vain muutaman minuutin. Sopivan lyhykäisyyden ja monipuolisen sisällön ansiosta kysely oli mielestäni kattava ja kompakti.

Tutkimuksen kyselylomakkeen myöhempi tarkastelu on kuitenkin saanut huomaamaan muutamia epäkohtia ja puutteita. Jotkin kohdat olisi voinut muotoilla eri tavalla, kuten väite ”Henkilökunta on liikuntapainotteisuuteen nähden riittävän pätevää”. Jälkeenpäin ajateltuna tässä olisi ollut parempi olla ”riittävän osaavaa”. Useampi vastaaja (23,94%) oli vastannut kyseiseen kohtaan ”en osaa sanoa” ajatellen varmaan, että ei ole tietoinen

kyseisten työntekijöiden koulutuksellisesta pätevydestä. Itse tarkoitin kysymyksen selvittämään, että ovatko vanhemmat tyytyväisiä työntekijöiden liikuntakasvatukselliseen osaamiseen. Luulen, että tähän kohtaan olisi tullut erilaiset vastaukset, mikäli lause olisi muotoiltu eri tavalla. Tämän lisäksi joistain väitteistä voisi poistaa kohdan ”en osaa sanoa” kokonaan. Esimerkiksi kohdat, joissa vanhemmat vastasivat kysymyksiin kokemuksestaan saada tarpeeksi tietoa päiväkodin liikuntakasvatuksen periaatteista ja toteutumisesta arjessa olisi ollut parempi ilman kyseistä vastausvaihtoehtoa. Tähän kysymykseen olisi mielestäni riittäneet vain vastausvaihtoehdot ”kyllä” ja ”en”.

Näiden lisäksi esimerkiksi kysymys ”Kuinka tärkeänä pidät liikuntakasvatusta osana päivähoidon toimintaa?” olisi pitänyt laittaa kokonaan uusiksi. Kaikki vastaajista pitivät liikuntakasvatusta joko erittäin tai melko tärkeänä. Jälkeenpäin ajatellen olisin ennemmin luetellut eri varhaiskasvatuksen orientaatioalueita (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2003), tai vain eri varhaiskasvatukseen liittyviä osa-alueita, kuten musiikkikasvatus, tapakasvatus, luontokasvatus yms. Näistä vanhemmat olisivat saaneet valita esimerkiksi kaksi tärkeimmiksi kokemaansa. Kyselyyn päätyneessä kysymyksessä on mielestäni se huono puoli, että tietysti vanhemmat vastaavat pitävänsä liikuntakasvatusta tärkeänä muiden joukossa. Samalla he voivat kuitenkin pitää esimerkiksi musiikkia- ja taidekasvatusta yhdessä historiallisten ja yhteiskunnallisten asioiden opettamisen kanssa liikuntakasvatustakin tärkeämpinä asioina. Harva varmaan vastaisi minkään opetuksen osa-alueen olevan täysin turhaa. Kokoava kysymys ”Kuinka tyytyväinen olet päiväkodin liikuntakasvatukseen?” olisi ollut hyvä loppukaneetti kyselyn päätteeksi.

Kaiken kaikkiaan kyselyssä olisi siis ollut vielä parantamisen varaa niin sanavalinnoissa, kysymysten muodossa kuin niiden järjestyksessäkin. Yleisesti ottaen olen kuitenkin tyytyväinen tutkimuksesta saatuun informaatioon. Kysyin myös tutkimukseen osallistuneiden päiväkotien johtajilta palautetta tutkimuksesta ja sen hyödyllisyydestä. Palautteen mukaan tuloksia odotettiin mielenkiinnolla ja niitä käsiteltiin niiden saavuttua hieman myös päiväkodin muun henkilökunnan kanssa. Tuloksia aiotaan kuulemma käsitellä uudemman kerran uuden toimintakauden alkaessa, jotta niistä voitaisiin poimia mahdollisia kehitysideoita. Kaiken kaikkiaan palautteiden mukaan tutkimukseeni oltiin hyvin tyytyväisiä.

Näin ollen tutkimuksen voi sanoa olleen hyödyllinen etenkin työelämäyhteistyökumppanilleni ja itselleni. He saivat toivottavasti arvokasta palautetta liittyen juuri heidän omaan profiloituneisuuteensa, liikuntaan. Kuten eräs johtaja totesi, tuloksissa voisi olla oivia vinkkejä liikuntakasvatuksen suunniteluun, joita voisi hyödyntää etenkin toimintakauden

alussa. Koska kaikki neljä tutkimukseen osallistunutta päiväkotia ovat melko uusia, vain muutaman vuoden sisällä perustettuja, on niillä edelleen menossa varmastikin jonkinlainen järjestäytymisvaihe, jossa etsitään toiminnalle tietynlaista ja mahdollisimman toimivaa muotoa. Näin ollen vanhemmilta tullut palaute tulee mielestäni arvokkaaseen saamaan toiminnan suunnittelun suhteen.

Toivon tutkimuksesta olleen hyötyä kuitenkin myös siihen osallistuneille vanhemmille. Kyselyn kautta he saivat anonymisti tuoda mielipiteensä julki päiväkodin johdolle ja työntekijöille, mikä toivottavasti johtaa jonkinlaisiin toimenpiteisiin tutkimuksessa nousseista epäkohdista. Tutkimuksen kautta vanhempien toiveita liikuntakasvatukseen suhteen aletaan toivottavasti käsittelemään ja mahdollisuuksien mukaan myös täyttämään. Näin ollen myös päiväkotien lapset tulisivat hyötymään tutkimuksestani saaden entistä parempaa liikuntakasvatusta.

Touhula-päiväkotiketju voisi mahdollisesti halutessaan hyödyntää tutkimustuloksia myös myöhempiin jatkotutkimuksiin selvittäen esimerkiksi minkälaista informaatiota ja millä tavoin vanhemmat haluaisivat saada päiväkodin liikuntakasvatuksesta, olisivatko vanhemmat valmiita ostamaan monipuolisempia liikuntapalveluita päiväkotiin esimerkiksi paikallisilta urheiluseuroilta tai mitä asioita vanhemmat pitävät liikuntakasvatuksessa erityisen tärkeinä. Toki tämän tutkimuksen tuloksista voisi olla hyötyä muillekin päiväkodeille omaa liikuntakasvatusta suunnitellessaan, mutta erityisen hyödyn näen tietenkin tulevan juuri Touhula-ketjulle ja tutkimukseen osallistuneille päiväkodeille.

Prosessina tutkimuksen tekeminen on ollut opettavainen. Tietämykseni tutkimusprosessin etenemisestä ja toteuttamisesta on lisääntynyt huomasti. Tänä päivänä erilaisia tutkimuksia ja kyselyitä tuntuu tulevan jatkuvalla syötöllä useista eri foorumeista, joten oman tutkimuksen kanssa erottautuminen ja sitä kautta vastausten saaminen ei ole helppo tehtävä. Omasta aiheesta pitäisi pystyä antamaan niin tärkeä ja ajankohtainen vaikutelma, että ihmiset vastaisivat juuri sitä koskevaan kyselyyn. Paitsi prosessin luonnetta, tutkimuksen tekeminen on opettanut myös yhteistyötä työelämän kanssa, kokonaisvaltaista vastuunkantoa sekä tietysti paljon uutta tietoa liittyen lapsen liikuntaan ja liikuntakasvatukseen päivähoidossa.

Ammatillisesti juuri uuden tiedon kartuttaminen on antanut paljon uusia näkemyksiä ja kehittänyt omia mielipiteitä liittyen pienten lasten liikuntakasvatukseen ja kasvatukseen yleensäkin. Teoriaosuudessa käsittelemäni tieto on entisestään vahvistanut näkemys-

täni siitä, miten tärkeää tukea liikunta antaa muillekin kehityksen osa-alueille, kuten kognitiiviselle oppimiselle. Tutkimuksen tuloksista selvinneet vanhempien toiveet ja parannusehdotukset liikuntakasvatukseen liittyen ovat antaneet arvokkaita näkemyksiä oman toiminnan kehittämiseen. Myös koko tutkimusprosessin läpivieminen on tuonut varmasti jäməkkyyttä ja kasvattanut aloitteellisuutta erilaisten työhön liittyvien asioiden suhteen kohti vahvempaa ammatillisuutta.

Toisaalta tutkimuksen tekeminen yhdistettynä liikuntapainotteisessa päiväkodissa työskentelyyn on myös saanut minut ymmärtämään, miten iso asia liikuntakasvatussuositusten toteuttaminen päivähoitossa on. Se vaatii työntekijältä paljon suunnittelua, resursseja ja heittäytymistä. Päiväkodissa työtä tekevän on helppo huomata, että jotkut lapset liikkuvat omasta halustaan lähes tauotta, mutta toiset lapset on todella vaikea saada motivoitua fyysistä aktiivisuutta sisältäviin leikkeihin. Erilaisissa tutkimuksissa on myös todettu, että hajonta paljon ja vähän liikkuvien lasten välillä on kasvanut entisestään (Vuori ym. 2010, 158). Mielestäni päiväkodin työntekijän tulisi pyrkiä parhaansa mukaan kaventamaan näitä eroja. Päivähoidon henkilökunnan tueksi liikuntakasvatukseen on kuitenkin onneksi kehitetty myös niin sanottuja liikuntainterventioita. Yhteisiä lasten hyvinvointiin ja liikunnan lisäämiseen liittyviä liikuntainterventioita on muun muassa STRIP, Ilo kasvaa liikkuen ja LiikuntaVasu (Sääkslahti ym. 2013, 30).

STRIP on pitkäaikainen vanhempien kanssa tiiviissä yhteistyössä tehty projekti, joka tähtää sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisyyn (STRIP 2008). Ilo kasvaa liikkuen taas on varhaiskasvatuksen työntekijöille suunnattu lasten liikunnallisuutta tukeva ohjelma (Sport 2016). LiikuntaVasun tarkoitus sen sijaan on valtakunnallisten liikuntakasvatussuunnitelmien saaminen osaksi varhaiskasvatustoimintaa (Kainuunliikunta 2016). Etenkin kaksi viimeisintä on oleellisesti kytköksissä varhaiskasvattajan työhön tuoden hyvää lisätukea varhaiskasvatuksen liikunnan suunnittelemiselle ja toteutukselle. Näin ollen työntekijöiden on helpompi vastata yhteiskunnan, organisaatioiden ja perheiden vaatimuksiin lasten liikuttamisesta. Mieltäni siis keventää ajatus siitä, että vaatimusten ja tavoitteiden koventuessa, myös yhteistyötahoja kehitetään tavoitteiden toteuttamisen avuksi.

Kaiken kaikkiaan pidän liikuntakasvatusta varhaiskasvatusikäisille lapsille tärkeänä niin lapsen kuin yhteiskunnankin kannalta. Liikunta auttaa terveyden edistämässä ja ylläpitämässä ja terve kansa on yhteiskunnalle edullinen vaihtoehto monella tapaa. Ennen kaikkea liikunnasta saama ilo ja hyvä fyysinen kunto ovat omiaan tekemään lapsen arjesta ja tulevaisuudesta mielekästä. On kuitenkin hyvä muistaa, että liikunnallisuus ei

tarvitse olla urheilua, menestykseen tähtäävää tai edes kerrallaan kovinkaan pitkäaikaista. Se on hyötyliikuntaa kodin ja kaupan välillä, lyhyt pomppuhetki musiikin tahdissa, mielikuvitusleikkejä metsässä tai kiipeilyä itseään korkeammalle tuolille. Päivän liikunta-annos voi siis koostua lyhyistä hetkistä muodostaen yhteensä riittävän liikunnan kokonaismäärän päivää kohden. Yhdessä muiden kasvatuksen osa-alueiden kanssa, lapsen luontaisen liikunnan tukeminen ja liikunnallisuuteen kannustaminen luovat mielestäni erinomaista pohjaa lapsen elämälle.

LÄHTEET

Aira, T.; Hämylä, R.; Kannas, L.; Aula, M, K; Harju-Kivinen, R. Lasten Hyvinvoinnin tila kansallisten indikaattoreiden kuvaamana. 2015. Vaasa: Waasa Graphics Oy.

Ayers, A.J. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. 2008. Juva: Bookwell Oy.

Clow, A. & Edmunds, S. Physical Activity and Mental Health. 2014. United States of America: Victor Graphics.

Eklom Bak, E. Långvarigt stillasittande. 2013. Malmö: Holmbergs.

Fogelholm, M.; Vuori, I. & Vasankari, T. Terveysliikunta. 2011. Helsinki: Kustannys Oy Duodecim.

Fjortoft, I. Landscape as Playscape: The Effects of Natural Environments on Children's Play and Motor Development. 2004.

Graham, G. Teaching Children Physical Education. Becoming a Masten Teacher. 2008. United States of America: United Graphics.

Gråstén, A.; Liukkonen, J.; Jaakkola, T. & Tammelin, T. Finnish Report Card 2014 on Physical Activity for Children and Youth. LIKES. 2014. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.

Hakulinen-Viitanen, T.; Kaikkonen, R.; Koponen, P.; Koskinen, S.; Laatikainen, T.; Leinonen, A.; Mäki, P.; Sippola, S.; Vartiainen, R. & Virtanen, S. Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. 2010. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. Tutki ja kirjoita. 2009. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.

Heikkilä, T. Tilastollinen tutkimus. 2014. Porvoo: Bookwell Oy.

Hujala & Turja. Varhaiskasvatuksen käsikirja. 2011. Juva: PS-kustannus.

Holopainen, M. & Pulkkinen, P. Tilastolliset menetelmät. 2013. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Häyrinen, T & Kempainen, L. Liikunta harrastuksena. 2007. Kuopio: (ei kustantajaa. Copyright: Oy Unipress Ab).

Högström, B. & Saloranta, O. Esiopetus tavoitteellisen oppimispolun alkuna. 2001. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Iivonen, S. Early Steps- liikuntaohjelman yhteydet 4-5-vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. 2008. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.

Itkonen, H. & Kauravaara, K. Liikunta kansalaisten elämänculussa. (LIKES-tutkimuskeskus). Tulkintoja liikkumisesta ja liikunnanedistämistä. 2015. Jyväskylä: Grano Oy.

Jaakkola, T. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. 2010. Juva: Bookwell Oy.

- Jaakkola, T.; Kujala, T.; Krause, C.; Sajaniemi, N.; Silvén, M. & Nyssölä, K. Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. 2012. Opetushallitus.
- Jaakkola, T.; Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka. 2013. Juva: Bookwell Oy.
- Julkari. 2005. Viitattu 11.3.2016.
- Kainuun liikunta. 2016. LiikuntaVasu-toimintamalli. Viitattu 6.9.2016. www.kainuunliikunta.fi → lapset ja nuoret → varhaiskasvatus → LiikuntaVasu-toimintamalli
- Kalaja, S. & Sääkslahti, A. Liikunnalliset perustaidot. 2009. Opetushallitus ja Koulukuntaliitto.
- Kananen, J. Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. 2011. Jyväskylän ammattikorkeakoulun Julkaisuja-sarja.
- Karling, M.; Ojanen, T.; Sivén, T.; Vihunen, R. & Vilén, M. Lapsen aika. 2009. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Ketonen, V. Lasten fyysinen aktiivisuus MET-arvoina mitattuna varhaiskasvatuksessa. Pro gradu tutkielma. 2016. Jyväskylän yliopisto.
- Käypä hoito suositus. Liikunta. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Viitattu 5.9.2016. www.kaupahoito.fi → suositukset → liikunta.
- Liikuntakasvatussuunnitelma (salainen). Touhula. 2016. Viitattu 25.3.2016.
- Nuori Suomi ry. Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista. 2009. Julkaisija: Nuori Suomi ry. Paino: Reptalo Lauttasaari Oy. Viitattu 7.4.2016.
- Rantala, M (LIKES-tutkimuskeskus). Sata vuotta toistoa. Liikunnan asemointi ja argumentointi suomalaisessa liikuntapolitiikassa vuosina 1909-2013. 2014. Jyväskylä: Paino Kopijyvä Oy.
- Reunamo, J. Varhaiskasvatuksen kehittäminen. 2014. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Soini, A.; Kettunen, T.; Mehtälä, A.; Sääkslahti, A.; Tammelin, T.; Villberg, J. & Poskiparta, M. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. 2012. 1) Terveystieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto, 2) Liikuntatieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto, LIKES-tutkimuskeskus, Jyväskylä.
- Sport. 2016. Ilo kasvaa liikkuen. Viitattu 6.9.2016. www.sport.fi → varhaiskasvatus → liikkumis- ja hyvinvointiohjelma; Ilo kasvaa liikkuen → ohjelman kuvaus
- Stakes. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2003. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Strip. 2008. Varhaislapsuudessa alkanut sydän- ja verisuonisairastavuuden ehkäisyprojekti. Viitattu 6.9.2016. www.stripstudy.utu.fi
- Sääkslahti, R. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Sääkslahti, A.; Soini, A.; Mehtälä, A.; Laukkanen, A. & Iivonen, S. Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkotikäytössä. 2013. Viitattu 6.9.2016. Lähde: http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt2-313_27-31_lowres.pdf

Terve koululainen. 2016. Viitattu 6.9.2016. www.tervekoululainen.fi → yläkoulu → liikuntataidot → Perustaidoista lajitaitoihin → Liikunnalliset taidot.

The National Association for the Education of Young Children. 2008. Viitattu 1.3.2016 www.naeyc.org →

Touhula liikuntapäiväkodit. 2016. Viitattu 11.3.2016. www.touhula.fi

Valo. 2015. Ilo kasvaa liikkuen. Ohjelma-asiakirja. 2015. Viitattu 11.3.2016.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Kommentoiva käsikirjoitus. 2016. Viitattu 11.9.2016. Lähde. <https://d2htbfmhc6rwji.cloudfront.net/attachments/3/9/a/242148a2c41cd96aeaa3158727ce8.pdf>

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriö Nuori Suomi Ry. Helsinki. 2005. 30.1.2016. www.julkari.fi

Viholainen, H. Suvussa esiintyvän lukemisvaikeusriskin yhteys motoriseen ja kielelliseen kehitykseen. 2006. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.

Virsta. Virtual statistics. 2016. Viitattu 6.9.2016. www.stat.fi → Tutkimusasetelma → Kokonaistutkimus tai otostutkimus.

Vuori, I.; Taimela, S. & Kujala, U. Liikuntalääketiede. 2011. Vantaa: Hansaprint Oy.

Zimmer, R. Liikuntakasvatuksen käsikirja. 2002. Helsinki: LK-Kirjat.

Örn, T. Lasten liikunta ulkoistuu. Lapsemme. 3/2010.

Kysely liikuntakasvatuksesta

1. Lapseni päivähoitopaikka on *

- Touhula Vähäheikkilä
- Touhula Nättinummi
- Touhula Varissuo
- Touhula Yli-Maaria

2. Olen perheen *

- äiti
- isä

3. Lapseni on *

- alle 1v
- 1v
- 2v
- 3v
- 4v
- 5v
- 6v

4. Ensisijainen syy lapseni päivähoitopaikan valintaan oli *

- liikuntapainotteisuus
- sijainti
- jokin muu, mikä?

5. Koetko, että sinulla on tarpeeksi tietoa päiväkodin liikuntakasvatuksen periaatteista? *

- kyllä
 ei
 en osaa sanoa

6. Koetko, että sinulla on tarpeeksi tietoa päiväkodin liikuntakasvatuksen toteutumisesta arjessa? *

- kyllä
 ei
 en osaa sanoa

7. Mielenpiteesi seuraaviin väittämiin: *

	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä
Liikuntakasvatusta on riittävän paljon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntakasvatus on riittävän monipuolista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntakasvatuksen laatu on hyvää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ulkoilua on riittävän paljon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunnan vaikeustaso on riittävässä suhteessa lapseni kehitykseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

(huom. sisältää myös vastausvaihtoehdot ”samaa mieltä” ja ”en osaa sanoa”)

8. Mielenpiteesi väittämiin: *

	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	samaa mieltä	en osaa sanoa
Pihan koko on riittävän suuri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Piha on riittävän virikkeellinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pihalla on riittävän hyvä varustetaso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Mielipiteesi väittämiin *

	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	samaa mieltä	en osaa sanoa
Sisäliikuntatiloja on riittävän paljon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sisäliikuntatilojen koko on riittävän suuri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sisäliikuntatilojen varustetaso on riittävän hyvä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Mielipiteesi väittämiin: *

	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	samaa mieltä	en osaa sanoa
Henkilökunta on liikuntapainotteisuuteen nähden riittävän pätevää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Kuinka monta tuntia liikuntaa päivässä toivot omalle lapsellesi päivähoidossa per päivä? *

- alle 1
- 1-2
- 2-3
- 3-4
- 4 tai enemmän

12. Kuinka hyvin päiväkodin liikuntakasvatuspuoli on täyttänyt odotuksesi? *

- ei ollenkaan
- ei juurikaan
- melko hyvin
- erittäin hyvin

13. Kuinka tärkeänä pidät liikuntakasvatusta osana päivähoidon toimintaa? *

- erittäin tärkeänä
- melko tärkeänä
- vähemmän tärkeänä
- en pidä sitä tärkeänä

14. Mihin olet erityisen tyytyväinen päiväkodin liikuntakasvatuksessa?

15. Mitä pitäisi parantaa päiväkodin liikuntakasvatuksessa?

16. Jotain mitä haluaisit vielä sanoa?

About physical education**1. Your day-care center? ***

- Touhula Vähäheikkilä
- Touhula Yli-Maaria
- Touhula Nättinummi
- Touhula Varissuo

2. You are *

- mother of the child
- father of the child

3. How old is your child? *

- 0-1 years
- 1 year
- 2 years
- 3 years
- 4 years
- 5 years
- 6 years

4. What was the main reason to choose this day-care center? *

- specialization to physical education
- location
- something else, what?
-

5. Do you think that you have enough information about the principles what comes to the physical education?

- yes
 no
 I don't know

6. Do you think that you have enough information about how are the principles about physical education day life at the day-care? *

- yes
 no
 I don't know

(huom. kysymykset 7, 8, 9 ja 10 sisältävät myös vastausvaihtoehdot "I agree" ja "I don't know")

7. Pick one from each *

	I totally disagree	I mostly disagree	I mostly agree
I'm happy with the amount of the physical education in day-care	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I'm happy with the quality of the physical education	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I think the children can have enough time to play outside	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I think that the level of difficulty about the physical education is right for my child	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Pick one from each *

	I totally disagree	I mostly disagree	I mostly agree
The yard of the day-care center is enough big	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
The yard of the day-care center is enough stimulating	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I'm happy with the equipments (toys, swings, slides, etc.) of the yard	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Pick one from each *

	I totally disagree	I mostly disagree	I mostly agree
I think there are enough sport halls (sport rooms) in day-care center	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I think the sport halls are enough big	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I'm happy with the equipments of the sport halls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Pick one *

	I totally disagree	I mostly disagree	I mostly agree
The stuff is enough valid (good) to do the physical education at the day-care	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. How many hours you wish that your child would have physical exercise at the day-care? *

- Less than 1 hour
- 1-2 hours
- 2-3 hours
- 3-4 hours
- more than 4 hours

12. Have your expectations got fulfilled about the physical education? *

- totally yes
- mostly yes
- mostly no
- totally no

13. How important do you think that the physical education is? *

- very important
- quite important
- not so important
- I don't find that important at all

14. Things that you are happy about the physical education at the day-care?

15. Things that should be better about the physical education at the day-care?

16. Something you would still like to say?

HEI VANHEMMAT!

Nyt Sinulla on erinomainen tilaisuus vaikuttaa lapsesi päivähoidon **liikuntakasvatuksen** laatuun!

Olette kaikki saaneet Touhunettiin linkin kyselyyn, jossa kartoitan Teidän tyytyväisyyttä oman päiväkotinne liikuntakasvatukseen osana opinnäyteytäni. Kysely on lyhyt, joten **vastaaminen vie vain muutamia minutteja**. Vastaukset annetaan anonyymisti, joten ruusut ja risut voi ilmaista kaikessa rauhassa.

Mikäli Touhunetin kanssa on teknisiä ongelmia, tai haluaisitte muuten vain vastata kyselyyn ennemmin paperisena, löytyy alla olevasta muovitaskusta myös paperisia kyselylomakkeita. Voitte palauttaa täytetyt kyselylomakkeet "täytetyt kyselyt"-kirjekuoreen.

Kyselyn tulokset tulevat tietysti päiväkotinne käyttöön, mutta myös minä **olen erityisen kiitollinen jokaisesta vastauksesta** opinnäytetyöni onnistumiseksi. ☺



Mikäli Teillä on jotain kysyttävää aiheeseen liittyen, voi minuun ottaa yhteyttä sähköpostilla osoitteeseen: teija.ahosola@edu.turkuamk.fi, tai puhelimella 040 82 83 699.

ystävällisin terveisin
Teija Ahosola, sosionomi-opiskelija
Turun ammattikorkeakoulu

HEY, PARENTS!

Now You have an excellent opportunity to get your opinion heard about the quality of the **physical education** at the day-care!

Here is a short form about the physical education that I made as a part of my thesis. The form is very short so it should take only **couple of minutes to answer it**. The answers are anonymous so you can feel free to answer whatever you think.

The day-care center is going to have all the information about the results so that they can develop every day activities, but of course **I'm going to be very thankful for all the answers too.** 😊



If you have anything to ask, feel free to contact me with
e-mail: teija.ahosola@edu.turukamk.fi or by phone 040 82 83 699.

with kind regards
Teija Ahosola, Social services student
Turku University of Applied sciences