



Toni Autima

VARHAISKASVATUKSEN
LIIKUNTASUOSITUSTEN
TOTEUTUMINEN
LAPUAN KAUPUNGIN
PÄIVÄKODEISSA

Sosiaali- ja terveysala
2019

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaaliala

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Toni Autima
Opinnäytetyön nimi	Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen toteutuminen Lapuan kaupungin päiväkodeissa.
Vuosi	2019
Kieli	suomi
Sivumäärä	42+2 liitettä
Ohjaaja	Heidi Blom

Tutkimukseni tavoite oli selvittää lasten liikuntasuositukset päiväkodeissa ja niiden toteutuminen Lapuan kaupungissa. Opetus ja kulttuuriministeriö on laatinut liikunnan suositukset varhaiskasvatukseen. Opinnäytetyössä haastateltiin Lapuan kaupungin kunnallisten päiväkotien johtajia. Tutkimus tehtiin yhteistyössä Lapuan kaupungin kanssa.

Opinnäytetyön teoria koostuu varhaiskasvatuksen perusteista ja liikuntasuosituksista. Lisäksi teoriassa käsitellään liikunnan vaikutuksia lapsen kehitykseen kuten fyysisiin, kognitiivisiin ja sosioemotionaalisiin taitoihin. Päiväkoti-ikäiset lapset tarvitsevat kolme tuntia reipasta liikuntaa päivittäin. Viimeaikaiset tutkimukset osoittavat kuitenkin, ettei tavoitemäärää ole saavutettu kaikissa päiväkodeissa.

Tuloksista selvisi, että tutkimuksessa mukana olleissa päiväkodeissa oli panostettu liikuntaan ja liikuntatietoisuus oli kunnossa. Tärkeimpinä tekijöinä olivat liikunnan riemu ja ilo liikuntatuokioiden ja ulkoilun aikana. Tutkimustulosten mukaan liikuntasuosituksia toteutetaan valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan siten, että pedagogiset liikuntatuokiot ja aktiiviset ulkoiluhetket kuuluvat toimintaan.

Liikuntatiloissa olisi kehittämisen varaa, sen sijaan liikuntavälineet ovat haastattelujen perusteella erinomaiset. Yhtenä tavoitteena opinnäytetyölle oli saada aikaan keskustelua liikunnan merkityksestä ja sen riittävydestä päiväkodeissa päiväkodinjohtajien ohjauksessa. Tutkimuksen aineisto kerättiin haastatteluilla ja tutkimukseen osallistui viisi päiväkodinjohtajaa Lapuan kunnallisista päiväkodeista. Haastattelut olivat puolistrukturoituja.

Avainsanat liikuntasuositukset, liikuntakasvatus, pedagoginen liikuntatuokio, varhaiskasvatus

(4–5 avainsanaa)

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Sosiaaliala

ABSTRACT

Author	Toni Autima
Title	The Implementation of Physical Education Recommendations in Early Childhood Education in the Daycare Centres in the Town of Lapua
Year	2019
Language	Finnish
Pages	42 + 2 Appendices
Name of Supervisor	Heidi Blom

The purpose of this bachelor's thesis was to find out how the physical education recommendations in early childhood education are implemented in the daycare centres in the town of Lapua

The theoretical frame of this study included the basics of early childhood education and physical education recommendations. The national recommendations of early childhood education have been drawn up together with the Ministry of Social Affairs and Health and the Ministry of Education. They all contribute to the fulfilment of the early childhood education plan. As a theoretical background, the thesis uses the recommendations of early childhood education, the importance of physical activity for the child's development, as well as various related source literature and several other sources.

The results showed that when children adopt a healthy and active lifestyle early in their lives, they are more likely to continue those habits as an adult, and live a happier and healthier life. The main goals were to have fun while having physical education the results showed that the daycare centres, where the interviews were held, had invested in physical education.

The study was qualitative and the material was collected with a semi-structured interview. The target group includes five daycare centre managers, who are working in different daycare centres in town of Lapua. The ways to develop physical education in daycare centres were discussed when writing this bachelor's thesis and many good ideas emerged during those interviews.

Based on this thesis, it can be said that making of this research was a rewarding and inspiring project to do and hopefully it gave some development ideas to the early childhood education unit in Lapua.

Keywords Child development, physical education, early childhood education

SISÄLLYSLUETTELO

1	JOHDANTO	7
2	TUTKIMUKSEN TAUSTA, TARKOITUS JA TAVOITTEET	8
2.1	Opinnäytetyön tausta ja tarkoitus.....	8
2.2	Aikaisempia tutkimuksia	9
3	TEOREETTINEN VIITEKEHYS	10
3.1	Varhaiskasvatus.....	10
3.2	Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet	11
3.3	Varhaiskasvatuslaki ja ohjaavat asiakirjat ja periaatteet.....	11
3.4	Pedagoginen liikuntatuokio.....	13
3.5	Lapsi ja liikunta	14
3.6	Liikuntakasvatus	14
3.7	Vanhempien vaikutus lasten liikuntaan	15
3.8	Fyysinen kehitys	16
3.9	Kognitiiviset taidot	17
3.10	Sosioemotionaalinen kehitys.....	17
3.11	Perusliikuntataitojen tärkeys lapsen kehityksessä	18
3.12	Liikunnallinen päiväkotiki lapsen tukena varhaiskasvatuksessa	18
3.13	Liikunnallisen päiväkodin toimintaidea ja ympäristön vaikutus.....	19
4	TUTKIMUKSEN METODOLOGIA	21
4.1	Opinnäytetyöprosessin eteneminen	21
4.2	Puolistrukturoitu haastattelu	22
5	TUTKIMUSTULOKSET	24
5.1	Lasten liikunnan tärkeys ja riittävyys.....	24
5.2	Mahdollisuudet liikuntaan	25
5.3	Kasvatukselliset tavoitteet	26
5.4	Lasten ja aikuisten omat toiveet liikuntaharrastuksissa.....	27
5.5	Kuinka huomioidaan lasten erityistarpeet ja rajoitteet	28
5.6	Liikuntatottumusten vaikuttaminen tulevaisuuden liikuntaharrastuksiin	28
5.7	Liikunnan merkitys päiväkodin arjessa.....	29

5.8 Liikunnanohjauksen lisääminen päiväkoteihin.....	30
5.9 Päiväkotien liikunnan muutokset ja kehittäminen.....	30
7 POHDINTA.....	36
7.1 Eettisyys.....	36
7.2 Oman ammatillisuuden kehittyminen.....	37
7.3 Tutkimuksen jatkokehittämisideoita.....	38
LÄHTEET.....	40
LIITE 1.....	44
LIITE 2.....	45

LIITELUETTELO

LIITE 1 Saatekirje

LIITE 2 Haastattelukysymykset

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheeksi valitsin pienten lasten liikunnan. Olen itse ollut aina kiinnostunut liikunnasta ja erityisesti lasten liikuttamisesta aikaisemman koulutuksenikin pohjalta. Aihe on ajankohtainen ja se on ollut viime aikoina paljon esillä sosiaalisessa mediassa.

Tutkimukseni tavoitteena on selvittää lasten liikuntasuosituksia päiväkodeissa ja niiden toteutuminen Lapuan kaupungissa. Innostusta aiheelle antoivat useamman vuoden kokemukset lasten liikunnanohjauksesta ja opetuksesta. Opinnäytetyössäni tutkin päiväkotilasten liikkumisen määrää, ja toisaalta sitä, millaista ja miten paljon Lapuan kaupungin päiväkodit tarjoavat ja tukevat liikunnanohjausta.

Opinnäytetyön tarkoitus on tarjota päiväkodeille mahdollisuus kehittää toimintaansa päiväkotien johtajien haastatteluissa esittämien näkemysten pohjalta. Aiheen merkitys varhaiskasvatuksen opettajan työnkuvan kannalta tuo lisää tietoa ja arvoa liikunnan merkityksestä kehityksen ja kasvun edistäjinä. Keskeinen tavoite on saada lapset innostumaan liikkumisesta.

Varhaiskasvatuksen sosionomin tutkinnon suorittaneen tulee hallita perusteet liikunnasta, ohjata turvallisesti sekä motivoida lasta liikkumaan myös omaehtoisesti.

Valtakunnalliset varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset ovat laadittu yhdessä sosiaali- ja terveysministeriön sekä opetusministeriön kanssa ja ne tukevat osaltaan varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden toteutumista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Teoreettisena taustatietona opinnäytetyössä käytetään lasten varhaiskasvatuksen suosituksia ja liikuntakasvatuksen tutkimuksia, liikunnan merkitystä lapsen kehitykseen sekä muita alaan liittyviä tutkimuslähteitä.

2 TUTKIMUKSEN TAUSTA, TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisujen pohjalta on julkaistu varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset vuodelta 2016. Alle kouluikäiset lapset kuluttavat enimmäkseen vapaa-aikaansa fyysisesti kevyissä askareissa. He liikkuvat keskimäärin yhdestä kahteen tuntiin päivässä. Reipasta liikuntaa tästä on noin yksi tunti.

Lasten liikuntaa ohjaavat aikuiset suunnittelevat toiminnan lapsia kuunnellen. Näin kaikilla on mahdollisuus nauttia liikkumisesta ja oppia uutta ja onnistua yhdessä sekä yksin. Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset muodostavat lapsen kasvun ja liikkumisen kannalta johdonmukaisesti etenevän kokonaisuuden ja perustan mahdolliselle elinikäiselle liikunnallisuudelle. Liikunta on jokaisen lapsen oikeus varhaiskasvatuksessa.

Tutkimuksessani haetaan vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Miten pedagogisesti ohjatut liikuntatuokiot toteutuvat Lapuan kaupungin kunnallisissa päiväkodeissa?
2. Miten opetus- ja kulttuuriministeriön varhaiskasvatussuunnitelman ohjeet toteutuvat liikuntasuosituksen osalta Lapuan varhaiskasvatuksessa?
3. Miten liikuntaa päiväkodeissa tulisi kehittää?

2.1 Opinnäytetyön tausta ja tarkoitus

Aloitin opinnäytetyöprosessin pohtimalla ajankohtaisia ja tärkeitä aiheita. Nopeasti päädyin siihen, että aihe käsittelee liikuntaa. Liikunnalla on merkittävä vaikutus päiväkotien arkeen, koska lasten alhainen liikunnan määrä uhkaa kansanterveyttä.

Vuonna 2016 julkaistujen liikuntasuosituksen mukaan alle 8-vuotiaiden tulisi liikkua päivässä kolme tuntia, mutta vain pienellä osalla päiväkotilapsista tavoite toteutuu. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2018.) Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Lapuan kaupungin kunnallisten päiväkodeissa varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen toteutumista haastatteleamalla päiväkotien

johtajia. Tutkimuksella haluttiin selvittää myös, kuinka liikunta ja liikunnallisuus näkyvät päiväkodeissa, ja saadaanko lapset innostumaan liikkumisesta.

Varhaiskasvatuksen sosionomin tutkinnon suorittaneen tulee hallita perusteet liikunnasta, kyettävä ohjaamaan turvallisesti sekä kannustettava ja motivoida lasta liikkumaan myös omaehtoisesti.

Valtakunnalliset varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset ovat laadittu yhdessä sosiaali- ja terveysministeriön sekä opetusministeriön kanssa. Ne tukevat osaltaan varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden toteutumista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018.)

2.2 Aikaisempia tutkimuksia

Tätä opinnäytetyötä varten olen etsinyt aikaisempia alan tutkimuksia. Aiheesta olen hakenut tietoa esimerkiksi seuraavilla hakusanoilla: Varhaiskasvatus, liikuntakasvatus, leikin merkitys lapsen arjessa, varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset, sekä englanninkielisillä hakusanoilla kuten early childhood education ja physical activity recommendations.

Aikaisemmin tehdyistä opinnäytetöistä löytyi yhtäläisyyksiä lasten liikuntasuositusten selvittämisestä sekä liikunnan vaikutuksista pienten lasten kehitykseen.

3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Käsittelen kolmannessa luvussa varhaiskasvatuksen perusteita ja lapsuudessa tapahtuvaa liikunnan osuutta. Luvussa käsitellään lapsen liikunnan määrää ja tarvetta.

Liikunnalla ei ole missään muussa kehityksen vaiheessa yhtä suurta merkitystä kuin lapsuudessa. Lapsuus voidaan nähdä liikuttavana ajankohtana (Zimmer, 2001,13).

Varhaislapsuudessa liikkuminen onkin yksi tärkeimpiä asioita pienen lapsen kehityksen kannalta. ”Lapsi ei liiku liikunnan takia, vaan koska liikunta on lapselle oppimisen väline.” Autio (2005, 55.)

Liikunta vaikuttaa lapsen fyysiseen kasvuun, kognitiiviseen, sosio-emotionaaliseen sekä psyykkiseen kehitykseen (Sääkslahti 2015, 34). Oppiakseen uusia asioita lapsen pitää saada yhtenäistä, jatkuvaa liikettä, koskettamista ja kokonaisuuksien hahmottamista ja tuntemista. Lapsen riittävän varhaiskasvatuksen liikunnan avulla ylläpidetään ja tuetaan muun muassa lapsen terveitä elämäntapoja ja opetellaan pitkäjänteisyyttä.

3.1 Varhaiskasvatus

Suomalaisessa koulujärjestelmässä varhaiskasvatus on tärkeässä ja keskeisessä roolissa lapsen kasvussa ja kehityksessä (Varhaiskasvatuksen perusteet 2016, 8). Lapsi saa varhaiskasvatuksesta sellaisia taitoja ja tietoja, jotka vahvistavat tämän osallisuutta sekä luovat alustan sille, että hänestä kasvaa yhteiskuntaamme aktiivinen jäsen. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2016, 14).

Opittavia taitoja varhaiskasvatuksessa ovat laaja-alaiseen oppimiseen liittyvät oppiminen ja ajattelu, kulttuurinen ilmaisu ja vuorovaikutus, sekä itsestä huolehtiminen ja arjen taidot, vaikuttaminen sekä osallistuminen. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2016, 22).

Liikunnan lisääminen edistää varhaiskasvatusikäisen lapsen terveyttä. Varhaiskasvatus tarkoittaa lapsen elämänpiirissä tapahtuvaa vuorovaikutusta, jonka tavoitteena on lisätä lasten tasapainoista kehitystä, kasvua ja oppimista. Varhaiskasvatusta toteutetaan vanhempien, huoltajien sekä kasvatuksen

ammattilaisten tekemässä tavoitteellisessa ja suunnitelmallisessa yhteistyössä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 11.)

3.2 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, missä painottuu erityisesti pedagogiikka (Lapuan varhaiskasvatus, 2019).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on varhaiskasvatukseen pohjautuva opetushallituksen antama määräys, jonka perusteella lasten varhaiskasvatussuunnitelmat toteutetaan (Varhaiskasvatuksen perusteet 2016, 4). Varhaiskasvatuksessa toteutettavat tavoitteet, sisällöt sekä varhaiskasvatuksen järjestäjien ja huoltajien yhteistyön pääpiirteet määritellään varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa. Varhaiskasvatussuunnitelmien perustehtävänä on ohjata ja tukea varhaiskasvatuksen toteuttamista ja järjestämistä.

Tasavertaista ja laadukasta varhaiskasvatusta pyritään tarjoamaan varhaiskasvatuksen perusteiden ohjeistuksella. Lisäksi pyritään luomaan mahdollisimman hyvät edellytykset lasten oppimiselle, kehitykselle ja kasvuille. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2016, 4).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjalta laaditaan paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma, jossa pyritään järjestämään varhaiskasvatusta paikallisesti. Suunnitelmassa otetaan huomioon poikkeavuudet ja paikalliset erityispiirteet, pedagogiset painotukset, lasten tarpeet sekä varhaiskasvatukseen liittyvät arvioinnit ja kehittämistyön tulokset.

3.3 Varhaiskasvatukseen ja ohjaavien asiakirjojen periaatteet

Suomalaisen varhaiskasvatuksen perusteet tulevat Yhdistyneiden Kansakuntien Lapsen oikeuksien sopimuksesta ja sitä ohjaavista perusoikeussäännöksistä. Suomi on allekirjoittanut yleissopimuksen lapsen oikeuksista vuonna 1990. Voimaan se on astunut seuraavana vuonna. (Honkanen & Syrjälä 2000, 36-41.)

Ensisijainen vastuu lasten kasvatuksessa on vanhemmilla valtakunnallisten linjausten mukaisesti ja yhteiskunnan on tuettava vanhempia siinä tehtävässä. Painopisteenä rajauksissa on esiopetuksen, päivähoidon, perusopetuksen, esiopetuksen ja neuvolan yhteistyö sekä näiden laatuun vaikuttaminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002.) Stakesin tekemä varhaiskasvatussuunnitelman perusteet asiakirja on syntynyt varhaiskasvatuksen valtakunnallisten linjausten pohjalta ja sen tarkoituksena on ohjata varhaiskasvatuksen sisältöä, laatua sekä kuntien varhaiskasvatussuunnitelmien laatimista. Perus- ja esiopetussuunnitelmat sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteet muodostavat lasten osallisuutta ajavan hyvinvoinnin, kehityksen ja kasvun toimivan kokonaisuuden. (Opetushallitus 2018, 8.)

Lasten varhaishoidosta annettu laki, ja asetus takaavat varhaishoidolle sekä muulle varhaiskasvatustoiminnalle niiden vähimmäisvaatimukset. Esiopetus on osana varhaiskasvatusta ja siitä on säädetty perusopetusta koskeva lainsäädäntö. (Laki lasten päivähoitosta 1973.)

Varhaiskasvatusta ohjaavia asiakirjoja ovat myös kuntakohtaiset strategiat, rajaukset ja linjaukset, jotka voivat olla osana kunnan lapsipoliittista ohjelmaa. Jokaiselle lapselle laaditaan myös omat henkilökohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat, jotka tehdään yhdessä lasten huoltajien kanssa yksilöllisesti ja lapsikohtaisesti. (Opetushallitus 2018, 8.)

Varhaiskasvatus kuuluu suomalaiseen koulutusjärjestelmään ja sillä on tärkeä merkitys lapsen avun ja kehityksen tukemisessa. Varhaiskasvatuksen tulisi olla kaikkien lasten saavutettavissa, eikä perheen sosioekonominen tausta saisi vaikuttaa siihen, minkä ikäisenä lapsi pääsee varhaiskasvatukseen piiriin. (Heinonen ym. 2016, 29.)

Uusi varhaiskasvatustalaki astui voimaan 1. syyskuuta 2018. Uuden varhaiskasvatustalain tarkoitus on edistää varhaiskasvatuksen laatua parantamalla henkilöstön koulutustasoa ja selvittämällä tehtävänimikkeitä. Lapsille täytyy mahdollistaa vaikuttaminen ja osallistuminen itseään koskeviin asioihin varhaiskasvatustalain mukaan määriteltynä.

Lapsille tulee laatia henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma, minkä mukaan toteutetaan lapsen opetusta, kasvatusta sekä hoitoa. Varhaiskasvattajien ja lapsen huoltajien kanssa laaditaan varhaiskasvatussuunnitelma. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018.)

Lain mukaan varhaiskasvatussuunnitelmaa tehdessä myös lapsen mielipide on otettava huomioon ja lapsen etu etusijalla. Opetushallituksen (2018) mukaan varhaiskasvatus on kokonaisuus, jossa yhdisty lapsen tavoitteellinen ja suunnitelmallinen kasvatus. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018.)

3.4 Pedagoginen liikuntatuokio

Liikunnalla voidaan tarkoittaa lapsen kaikkea suorittamaansa liikuntaa, jossa hänen lihakset pääsevät tuottamaan liikkeitä. Opetus ja kulttuuriministeriön vuoden 2018 julkaisussa, joka käsittelee varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia, liikuntamäärää on nostettu kolmeen tuntiin päivässä.

Keskimäärin varhaiskasvatuksessa lapsilla on yksi ohjattu liikuntatuokio, josta ohjeiden kuuntelemiseen ja odottamiseen voi mennä jopa puolet ajasta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2018.)

Lapsissa voi nähdä liikkumisen ilon jo kaukaa. Lapset liikkuvat, koskettavat, tuntevat, erottelevat sekä hahmottavat kokonaisuuksia liikunnan aikana. (Autio & Kaski 2005, 41-44.) Varhaiskasvatuksen pedagogisen liikuntatuokion toimintaa ja sen toteuttamista kuvaa kokonaisvaltaisuus ja sen tavoitteena on edistää lasten oppimista, osaamista sekä hyvinvointia. Pedagogisen toiminnan periaatteita ja tavoitteita kohdennetaan paikallisissa varhaiskasvatussuunnitelmissa.

Toimintaa tulee toteuttaa niin, että lapsella on oikeus ja mahdollisuus edetä oppimisessaan niin, että varhaiskasvatuksesta koostuu lapselle innostava ja mielekäs prosessi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2018.)

Lapsen kehitystason huomioiminen on tärkeää liikuntaa ohjatessa. Jokaisella lapsella kehitys on aina yksilöllistä. Pedagogista liikuntatuokiota suunniteltaessa huomioon otettavaa on myös, että erilaista odotusta tulisi mahdollisimman vähän

ja lapset pysyisivät mahdollisimman paljon liikkeessä. Ohjatun liikunnan aikana runsaalla fyysisen aktiivisuuden määrällä on oma itseisarvonsa ja liikunnan tulee sisältää myös ennalta suunniteltua, lapsilähtöistä tavoitteellista ja monipuolista toimintaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2018. 22.)

3.5 Lapsi ja liikunta

Lapsi on luotu liikkumaan ja sanonta lapsi on terve, kun se leikkii” on omassa oppinnäytetyössäni mottona. Mehtälän teoksen mukaan varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2016) mukaan lapsi tarvitsee päivittäin ainakin 2 tuntia aktiivista liikuntaa, mutta kansainvälisten suositusten mukaan lasten liikuntamäärän tulisi olla päivässä ainakin kolme tuntia liikuntaa, jotta lapsi pystyisi saamaan tarpeeksi liikuntaa päivittäin. (Mehtälä ym. 2016.)

Lapsen ensimmäinen kommunikoinnin väline on ruumiin kieli. Lapsuudessa liikkumisella on tärkeä rooli ja se on lapselle alkuperäinen tapa tutustua toisiin ihmisiin sekä itseensä ja ymmärtää ympäristöään ja maailmaa, jossa hän on. (Piaget, 1976; Sääkslahti 2007, 35.)

Liikkumistarve on suurimmillaan 2-6 vuoden iässä, jolloin tutkiminen, kokeileminen ja asioiden tunteminen näyttelevät merkittävässä roolissa lapsen elämässä (Zimmer 2001, 13).

3.6 Liikuntakasvatus

Liikunnalla tarkoitetaan isoilla lihasryhmillä tehtyjä liikkeitä, joiden odotetaan parantavan ja ylläpitävän fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista kuntoa. Liikunnan tehtävänä on toisin sanoen edistää terveyttä, lisätä toimintakykyisyyttä sekä ennaltaehkäistä sairauksia.

Liikunta myös sosiaalistaa, kasvattaa sekä edistää luovaa toimintaa. Liikunnassa voi olla erilaisia osa-alueita, kuten leikki, harjoittaminen, kilpailu ja ilmaisu. (Jääskeläinen, Korpilauri & Tikkanen 1985, 10.)

Liikunta kuuluu lapsen normaalin kehityksen ja kasvun perusedellytyksiin ja se tukee monipuolisesti niitä. Lapset on luotu liikkumaan ja he liikkuvat mielellään ja nauttivat siitä. (Nupponen ym. 2010, 12.)

Liikunta kuuluu jokaiselle lapselle, se on myös lapsen oikeus. Oma keho toimii liikuntataitojen oppimisen välineenä (Jaakkola 2010, 30).

Asantin ja Sääkslahden (2010, 86-87) mukaan lapsi harjoittelee liikkeessään motoristisia taitoja ja toistaa opittuja liikkeitä.

Lapsen jokapäiväiseen hyvään oloon ja hyvinvointiin vaikuttavat riittävä lepo, terveellinen ravinto ja tarvittava määrä liikuntaa. Liikunnan merkitykset näkyvät päivittäisessä arjessa positiivisesti, mutta niillä on myös pitkäkestoisempia vaikutuksia (Korhonen, Rönkkö & Aerila 2010, 89).

3.7 Vanhempien vaikutus lasten liikuntaan

Useimmiten jo varhaislapsuudessa lapselle syntyy pysyviä asenteita ja tottumuksia liikunnasta. Jos lapsi on tottunut hyvin passiiviseen elämäntapaan, niin hän ei todennäköisesti liiku aikuisenakaan paljoa. Kodilla on yksi tärkeimpiä merkityksiä asenteiden luomisessa. (Karvonen 2002, 29-30.)

Isän ja äidin liikuntatottumuksilla on suuri merkitys liikunnallisen elämäntavan kehittämisessä lapsella. Vuoden 2017 Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön (LIKES) ja Helsingin yliopiston pitkittäistutkimuksessa huomattiin, että vanhempien liikuntatottumukset näkyvät heidän lastensa liikuntaaktiivisuudessa jopa 46 ikävuoteen asti. (Kaseva, 2017.)

Ensisijainen vastuu on aina huoltajilla, mutta varhaiskasvatus täydentää ja tukee kyseistä kasvatustehtävää (Opetushallitus 2016, 4). Varhaiskasvatus toimii kasvattavana elementtinä myös huoltajien suuntaan auttaen heitä lasten kasvatuksessa sekä mahdollistaen vanhempien osallistumisen työelämäänsä tai opiskeluun. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2016, 14).

Yhteistyö vanhempien kanssa on merkittävää lapsen fyysisen aktiivisuuden toteutumisessa. Vanhempien tuki ja fyysinen aktiivisuus edistävät myös lasten liikkumista. (Sääkslahti 2015, 219.)

Varhaiskasvatuksen oppimisympäristön on tuettava lasten luontaista oppimishalua ja sen pitää kannustaa fyysiseen aktiivisuuteen, kokeiluun ja leikkiin. Kaikkia

aisteja on lapsen voitava käyttää sekä toteuttaa itselleen mieluisaa tekemistä. Oppimisympäristön tulee mukautua tarvittaessa, ja aikuisen on huomioitava lasten kiinnostuksen kohteet ja lapsen yksilöllisyys. (Opetushallitus 2016, 31-32.)

Toimivan yhteistyön vaatimuksena on myös tasa-arvoinen vuorovaikutus ja keskinäinen kunnioitus. Kasvattajien ja huoltajien välinen luottamus takaa yhteistyön onnistumisen vaikeissakin olosuhteissa. (Opetushallitus 2016, 33.)

3.8 Fyysinen kehitys

Fyysisellä kehityksellä ja kasvulla tarkoitetaan lapsen kehon kasvua sekä kypsymistä (Sääkslahti 2015, 25). Liikunta kehittää erilaisia fyysisiä taitoja kuten tasapainoa ja erilaisia liikkumistyyplejä. Näitä voivat olla esimerkiksi kieriminen ja hyppiminen.

Lapsi käyttää kehoaan liikkuessaan monipuolisesti ja samalla käytössä ovat aistit ja lihakset. Fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot kulkevat hyvin käsi kädessä. (Sääkslahti 2014, 34.)

Motoriset taidot kehittyvät samalla sitä mukaan, kun lapsi alkaa liikkua enemmän. Motoristen taitojen kehittymiseen ja lasten liikkumaan oppimiseen tarvitaan ohjaustilanteissa aikuisen paneutuminen lapsilähtöisesti ja yksilöllisesti. Lapsi oppii enimmäkseen asiat aistitoimintojen ja motoristen toimintojen välityksellä eli katsomalla ja kopsioimalla perässä.

Liikunnan pitää sisältää paljon kuulo-, liike-, tasapaino- ja tuntoaistimuksia. (Autio 2005, 55).

Onnistumisen tuoma ilo ja positiivinen tunne lisäävät lapsen motivaatiota ja halua toistaa suoritus uudestaan (Numminen 2000, 50-51). Lapsen fysiomotorinen kehitys vaatii toistuvia mahdollisuuksia harjoitella liikkumistaitoja usein ja päivittäin. Motorisessa kehityksessä lapsi kasvaa fyysisesti ja harjoittelun kautta oppii vähitellen toistojen avulla hallitsemaan kehonsa osien toimintoja. (Numminen 2005, 94.)

3.9 Kognitiiviset taidot

Kognitiivisia taitoja ovat muun muassa havaitseminen, ajattelu, kieli, muisti ja oppiminen. Ihminen tarvitsee kieltä toisten ihmisten kanssa yhteydenpitoon ja kommunikointiin sekä oppimiseen. Pienen lapsen on vaikea oppia ymmärtämään erilaisia käsitteitä, jos niitä ei ole ollut mahdollista käsitellä tai kokea aikaisemmin oman kehon avulla. Jokaisella lapsella on luonnostaan halu tutkia, vertailla ja miettiä syy-seuraussuhteita. (Korhonen 2010, 87.)

Oppimista tuetaan aistien monipuolisella harjoittelulla liikkumisen ja leikkimisen kautta, sekä ympäristöä havainnoimalla ja kokeilemalla. Aivojen fyysiset muutokset edesauttavat oppimista. Keskittyminen ja tarkkaavaisuus kehittyvät, muistitoiminnot parantuvat sekä oppimista tukevat positiiviset tunteet ja selviytymiskeinot kehittyvät. Mitä enemmän motorisia taitoja haastetaan, sitä paremmin lapset oppivat ja pystyvät ratkomaan haasteellisia tilanteita sekä käyttämään kognitiivisia taitojaan (Kyhälä ym. 2012:248.)

3.10 Sosioemotionaalinen kehitys

Parhaita tapoja vahvistaa itsetuntoa lapsella, on antaa lapselle mahdollisuus ilmaista itseään ja omia tunteitaan sekä mielipiteitään. Leikki antaa mahdollisuuden lapselle oppia toimimaan muiden kanssa, noudattamaan sääntöjä, ottamaan muut leikkijät huomioon, auttamaan toisia lapsia, toimimaan leikki-tilanteissa johtajana ja alaisena. (Numminen 2000, 50-51; Tiainen & Välimäki 2015, 12.)

Liikunnan avulla lapsi voi vahvistaa minäkuvaansa sekä oppia tunnistamaan persoonallisia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan. Lisäksi lapsi oppii hyväksymään itsensä, jolloin vuorovaikutustaidot kehittyvät.

Sosiaalisten taitojen kehittyminen vaatii, että lapsen tulee saada joka päivä kontakteja ja tilanteita, missä hänellä on mahdollisuuksia kohdata aikuisia ja muita vertaisiaan. Lapset tarvitsevat toisiaan kasvaakseen sosiaaliseen yhteisöön. (Autio 2005, 56.)

3.11 Perusliikuntataitojen tärkeys lapsen kehityksessä

Liikunnalla on terveydellisten hyötyjen lisäksi paljon muitakin merkityksiä lapsen kehitykselle. Silloin kun lapsi liikkuu tarpeeksi, vahvistuvat hänen kehitykseen kuuluvat liikunnalliset perustaitonsa.

Näitä perustaitoja ovat esimerkiksi käveleminen, juokseminen ja hyppääminen ja näiden taitojen hallinta tukevat lapsen muuta kehitystä ja liikunnalliset kokemukset muokkaavat hermostoa. Liikeaisti on yksi vahvimmista ja tärkeimmistä aisteista ja siksi liikkeen avulla oppiminen on lapselle luontaista. (Karvonen & Lehtinen, 47.)

Lasten yleisiä oppimisen edellytyksiä tukee fyysinen aktiivisuus. Pienenkin liikkeen avulla voidaan tarkkaavaisuutta ylläpitää jopa tunnin, kun muuten tarkkaavaisuus herpaantuu noin 20 minuutin välein (Tiainen & Välimäki 2015, 15).

Teoksessa *Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni!* – Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille, Jaakkola (2016) toteaa tutkimusten mukaan lasten perusliikuntataitojen vähentyneen viimeisten vuosikymmenten aikana.

Juokseminen, hyppääminen, heittäminen sekä kiinniottaminen ovat perusliikuntataitoja, jotka ovat avainasemassa mietittäessä ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Perusliikuntataitojen omaksuminen mahdollistaa osallistumisen erilaisiin liikuntaharrastuksiin koko elämän ajan. (Jaakkola 2016, 11.)

3.12 Liikunnallinen päiväkotiki lasten tukena varhaiskasvatuksessa

Suomessa on yksityisiä ja kunnallisia liikunnallisia päiväkoteja. Varhaiskasvatustaki ja pedagoginen osaaminen ohjaavat päivähoitotoimintaa. Lisäksi perhepäivähoidossa ja erilaisissa kerho- ja leikkitoiminnassa toteutetaan varhaiskasvatusta. Liikunnan suositukset ovat laadittu opetushallituksen laatiman varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjalta. Päiväkotien tavoitteena on kehittää liikuntakasvatusta monipuolisesti ja liikuntapäiväkotien arjessa työskentelee alan asiantuntijoita, jotka suunnittelevat toimintaperiaatteita ja lasten opetusmenetelmiä liikkumista kannustavammaksi.

Liikuntapäiväkodeilla on usein yhteistyökumppaneina eri urheiluseuroja tai urheilijoita. Kyseiset urheilijakummit ovat lapsille roolimalleja liikunnallisuuteen. (Kokljuschkin 2001, 56; Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos.)

Tällä tavalla lapsille yritetään luoda liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa pienestä pitäen (Heikinaro- Johansson 2007, 32).

3.13 Liikunnallisen päiväkodin toimintaidea ja ympäristön vaikutus

Liikunnallisten päiväkotien tavoite on tarjota lapsille virikkeellistä, turvallista sekä laadukasta varhaiskasvatusta. Tavoitteena on parantaa ja edistää lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista. Myönteistä kehitystä tukevat kasvuolosuhteet. Liikunnallisissa päiväkodeissa pyritään sisällyttämään liikunta päivän toimintaan. (Heikinaro- Johansson 2007, 32.)

Esimerkiksi metsäretket, jotka ovat parhaita mahdollisia liikuntamuotoja lapsille vaihtelevassa ympäristössä. Retkillä lähiympäristöön ja luontoon opitaan toimimaan monenlaisissa ympäristöissä, ja ne kehittävät lasten keuhonhallintaa, tasapainoa sekä koordinaatiokykyä.

Oppimisympäristön monipuolisuus aktivoi lasta toimimaan omien kiinnostuskohteiden ja kasvukaudelle ominaisin tavoin, mitkä tukevat lapsen kehitystä ja oppimista suunnitellussa ja turvallisessa ympäristössä.

Oppimisympäristö sisältää tilat, yhteisöt paikat, käytännöt, välineet sekä tarvikkeet, mutta sillä tarkoitetaan myös sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä ominaisuutta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 31.)

Laadukkaalle ympäristölle tyypillisiä tunnusmerkkejä ovat esimerkiksi luotettavuus, vakaus ja haasteellisuus ikäkausien mukaisesti, sekä kodinomaisuus. Onnistumisen tunteen mahdollistaa itseohjautuvuuteen kannustava ympäristö ja se luo pohjan myönteiselle minäkäsitykselle. Kasvattajalla on iso vastuu ympäristöä muokatessa. Tilojen ja välineiden oikeanlainen sijoittelu ja käyttö tukevat lapsen kasvua ja oppimista optimaalisesti. (Karila 2002, 283-284.)

Päiväkodin toimintaympäristö on isossa roolissa lapsen liikuttajana. Oppimisympäristön rakentamisessa vaaditaan herkkätuntoista varhaiskasvattajaa, joka osaa rakentaa oikeanlaisen ympäristön ja tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2016, 31.)

4 TUTKIMUKSEN METODOLOGIA

Useimmiten aineistonkeruumenetelmät laadullisessa tutkimuksessa ovat havainnointi, haastattelu, kysely ja dokumentointi. Ne voivat olla käytössä rinnakkain tai yhdistettyinä tutkimusongelman tai tutkimusresurssien mukaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71.)

Havaintoaineisto kerätään yleensä tutkijan eli kirjoittajan toimesta ja se antaa välitöntä tietoa tutkimuskohteesta. Tällaista nimitetään primaariaineistoksi. Muiden keräämästä taas käytetään nimeä sekundaariaineisto.

Hyvä aineisto ei aina takaa onnistunutta tutkimusta, mutta päinvastoin asia on selvä. Hyvälläkin tutkimusasetelmalla voidaan epäonnistua, jos aineisto on kerätty huonosti. Tutkijan on hyvä tiedostaa ero primaari ja sekundaarilähteen välillä. (Hirsjärvi ym. 2009, 186).

4.1 Opinnäytetyöprosessin eteneminen

Ensimmäinen vaihe oli aiheen valitseminen ja rajaaminen. Rajauksessa minulla tuotti ongelmia aiheen suuruus. Tämä osa oli tärkeimpiä vaiheita koko opinnäytetyöprosessissa. Sain valittua itselleni aiheen, joka liittyi omaan mielenkiinnon kohteeseen, liikuntaan. Kirjallisuuden ja lähteiden etsimisessä minulla ei ollut suurempia ongelmia. Kirjastosta ja internetistä löytyy runsaasti aiheeseen liittyviä teoksia. Lisäksi aihe on ajankohtainen, joten seurasin myös sosiaalista mediaa ja sanomalehtiä.

Haastattelut toteutin päiväkodinjohtajille jokaiselle erikseen sovittuina ajankohtina heti luvan saatua Lapuan varhaiskasvatuksen johtajalta. Tätä ennen tapasin kaikki Lapuan kaupungin kunnallisten päiväkotien johtajat ja pidin heille lyhyen infon omasta opinnäytetyöaiheestani. Sovin kaikkien kanssa haastattelut, ja yhtä lukuun ottamatta ne toteutuivat onnistuneesti. Yksi päiväkodin johtaja ei halunnut osallistua. Haastattelujen jälkeen pääsin myös tutustumaan ja näkemään päiväkotiarkea ja tiloja.

Varhaiskasvatuksen johtaja oli myös innostunut aiheesta ja antoi minulle vinkkejä, sekä kannusti minua tekemään tästä aiheesta kyseisen opinnäytetyön. Haastattelut litteroin ja analysoin vastaukset.

4.2 Puolistrukturoitu haastattelu

Puolistrukturoitu haastattelu on haastattelu, jossa kysymykset on ajateltu ennakkoon, mutta niiden sanamuotoja ja järjestystä on voitu vaihtaa. Puolistrukturoidun haastattelun lisäksi haastattelu voidaan toteuttaa esimerkiksi strukturoituna haastatteluna, jossa kysymykset on muotoiltu lopulliseen muotoonsa ja ne esitetään tietyssä järjestyksessä tai avoimena haastatteluna, missä haastattelija ja haastateltavat käyvät keskustelua yleisellä tasolla aihepiiristä. (Ojasalo ym. 2015, 108.)

Tiedonkeruussa käytettiin teemahaastattelua tutkimusmenetelmänä. Tämä tiedonkeruumenetelmä sopi parhaiten tämän tutkimuksen tavoitteiden saavuttamiseen. Haastattelemalla oli mahdollista saada kattavasti esiin tutkimuksen kannalta tärkeitä asioita.

Tutkimukseni kohteena ovat kaikki Lapuan kaupungin kunnalliset päiväkodit. Tavoite oli selvittää, miten pedagogisesti ohjatut liikuntasuosituksot toteutuivat, miten varhaiskasvatussuunnitelman ohjeet toteutuivat sekä, miten liikuntaa voisi kehittää päiväkodeissa.

Lapua on Etelä- Pohjanmaalla sijaitseva noin 15 000 asukkaan kaupunki. Lapualla varhaiskasvatuksen visio on ”Lasten Lapua, luovasti leikkien, laatuun luottaen.” Varhaiskasvatussuunnitelmasta on kehitelty tiivis, lapualaista varhaiskasvatusta esittävä suunnitelma. Lapualla varhaiskasvatusta järjestetään monipuolisesti kunnan palveluna kuudessa päiväkodissa. Näihin päiväkodeihin oma tutkimukseni pohjautuu.

Pääsääntöisesti Lapuan kunnallisissa päiväkodeissa on kaksi lastentarhaopettajaa ja yksi lastenhoitaja 24 lapsen ryhmissä. (Lapuan varhaiskasvatuksen perusteet 2018.)

Lapualla on myös tarjolla yksityisiä palveluntuottajia ja yhteistyö kunnallisten ja yksityisten palveluntuottajien välillä on ammatillista ja jatkuvaa.

Lapualaisessa varhaiskasvatuksessa korostetaan liikkumista, lapualaista luontoa, vahvaa kulttuuria ja yrittäjämäisyyttä. Varhaiskasvatussuunitelmassa huomioidaan myös maakunnallisen ja paikallisen esiopetussuunnitelman arvot, joita ovat ”Tunnumme. Toimimme. Iloitsemme ja Opimme.”

Varhaiskasvatuksen toimintakulttuuriin kuuluu, että autetaan lasta löytämään liikkumisen ilo ja kannustetaan koko perhettä terveellisiin elämäntapoihin. (Lapuan varhaiskasvatuksen perusteet, 2018).

Eteläpohjalaiset arvotemat ovat syntyneet maakunnallisen yhteistyön pohjalta. Lapsen kestävä kehitys ja tulevaisuutta rakennetaan Lapualla aktiivisesti, tavoitteellisesti ja yhdessä lapsen roolia korostaen.

Leikillä ja yhdessä tapahtuvalla oppimisella on keskeinen asema toiminnassa. Varhaiskasvatuksen opetuksen eriyttäminen ja pienryhmätoiminta mahdollistavat lasten yksilöllisten tarpeiden huomioon ottamisen ja tukemisen. (Lapuan kaupungin varhaiskasvatuksen perusteet 2018).

5 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimuksen haastatteluihin osallistui 5 päiväkodin johtajaa Lapuan kaupungin kunnallisista päiväkodeista. Anonyymiyden takaamiseksi viidestä päiväkodin johtajasta puhutaan nimityksellä haastatellut.

Tutkimustulosten esittelyssä hyödynnän päiväkodinjohtajien suoria lainauksia, jotta kysyttävä asia saadaan esiin juuri, kuten haastatellut asiat ilmaisivat. Lainaukset ovat erotettu kursivoidulla tekstillä. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla haastattelumateriaalista etsin pelkistettyjä vastauksia. Kaikki tutkimukseen osallistuneet haastateltavat olivat naisia ja koulutukseltaan lastentarhanopettajia tai varhaiskasvatuksen sosionomeja.

Haastateltujen työkokemus oli kaikilla kohtuullisen korkea, minimissään kymmenen vuotta ja maksimissaan yli 30 vuotta. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina.

5.1 Lasten liikunnan tärkeys ja riittävyys

Kysymykset 1-3 ja 10 käsittelivät yleisesti lasten liikunnan riittävyttä ja tärkeyttä. Päiväkodinjohtajien mukaan liikunnan ja liikkumisen merkitys on suuri ja tärkeimpiä osa-alueita varhaiskasvatuksessa. Kaikki haastateltavat kertoivat olevansa sitoutuneita liikunnallisuuteen ja sen toteuttamiseen päiväkodin arjessa. Kaikkien mielestä olisi hyvä, jos lisäkoulutusta tähän asiaan voitaisiin järjestää. Kaikilla päiväkodeilla on ollut käytössä Ilo kasvaa liikkuen –ohjelma, mutta useammassa vastauksessa tuli ilmi, että siihen olisi voitu perehdyttää paremmin.

Ilo kasvaa liikkuen- ohjelman päämääränä on, että liikuntamyönteinen toimintakulttuuri toteutuu jokaisessa varhaiskasvatuksen yksikössä ja lapsella tulee olla oikeus liikkumiseen ja leikkiin joka päivä. Ohjelmasta vastaa opetus- ja kulttuuriministeriö sekä opetushallitus. (Opetushallitus 2016).

Kaikki haastatellut tiedostivat liikunnan merkityksen lapsen kehityksen ja kasvun kannalta, mutta he toivoivat tulevaisuudessa lisää liikunnallista koulutusta ja ohjausta työhön.

”Lapsella on luontainen halu liikkua ja se on lapsen normaalin kehityksen ja kasvun edellytys”

5.2 Mahdollisuudet liikuntaan

Kysymykset 2, 4, 12, ja 16 käsittelivät liikunnan mahdollisuuksia päiväkodeissa. Mahdollisuudet liikuntaan kuvattiin pääpiirteittäin hyväksi. Haastatellut kokivat, että kaikista päiväkodeista löytyi sopivasti liikuntavälineitä.

Sisällä liikuntamahdollisuudet eivät olleet niin monipuolisia kuin ulkona. Osa haastatelluista kertoi, että sisätilat koettiin ahtaiksi ja paikoitellen jopa vaarallisiksi. Liikuntatiloissa sen sijaan oli vaihtelevuutta. Liikuntapaikkoja oli riittävästi, mutta useimmat liikuntahallit ja liikuntapalvelut sijaitsevat keskustan tuntumassa.

Sisäliikunnan mahdollisuuksia vähentäviä tekijöitä ilmeni myös päiväkodeissa. Pienissä tiloissa ja koulun yhteydessä toimivat päiväkodit kamppailivat salivuoroista, joita ei kaikille riittänyt. Lisäksi lakkautetut koulut olivat vähentäneet salinkäyttömahdollisuuksia Lapualla.

”Jos meillä olisi mahdollisuus isoon liikuntasaliin, me varmasti käyttäisimme todella monipuolisesti niitä tiloja hyödyksemme”

Liikuntamahdollisuudet päiväkodeissa vaihtelivat vuodenaikojen mukaan. Kaikilla päiväkodeilla oli mahdollisuus hiihtämiseen lähestulkoon oman päiväkodin piha-alueella. Kesällä näitä alueita käytetään erilaisten pallopelien pelaamiseen, josta erityisesti poikien jalkapallon pelaaminen nousi vastauksissa suosituksi. Yksi haastatelluista ilmaisi sujuvasti sään vaikutusta päiväkodin liikuntaan.

”Meillä pyritään liikkumaan säällä kuin säällä, erityisesti isommat ja eskarit menevät pihalle satoi tai paistoi!”

Kaikista päiväkodeista löytyi sopivan läheltä metsiä ja puistoja, jonne pystyi tekemään retkiä. Vain yhdessä päiväkodissa metsä oli kauempana ja sinne ei pystytty tekemään retkiä usein.

”Sisällä haastavampaa, mutta mukailten onnistuu. Vanhan koulun purettua liikuntasalia kaipaamme kovasti”

”Meillä ei ole salimahdollisuutta, jossa voisi sisällä juosta, mutta pienellä porukalla rakennamme paljon jumpparatoja lasten kanssa. Lattioissa meillä on sähköteipein tehtyjä hyppyratoja ja kuvioita”

5.3 Kasvatukselliset tavoitteet

Kysymykset numero 5 ja 7 käsittelivät kasvatuksellisia tavoitteita liikuntatuokioihin liittyen. Yhtenä isoimpana asiana kaikki haastateltavat toivat esiin liikunnan ilon ja riemun sekä kaikkien osallistumisen ja onnistumisen kokemukset. Yksi haastatelluista kiteytti osuvasti:

”Liikuntatuokiot ovat monipuolisia, niihin sisältyy koko kehon hallintaa, tasapainoa, käsien ja jalkojen motoriikkaa, sekä liikunnan ilon ja riemun löytymistä”

”Kaikessa liikkumisessa tärkeää muistaa ja ylläpitää liikkumisen riemua ja yhdessä tekemisen iloa!”

Useampi haastatelluista totesi, että he tavoittelevat kaikkien liikkumista ja onnistumisen kokemuksia lapsille. Lisäksi todettiin kisailun ja erilaisten pettymysten sietämisen olevan myös osa varhaiskasvatuksellista arkea. Lapselle on tärkeää, että hän oppii sietämään pettymyksiä ja tappion tunnetta. Myöskään pienet ja vähäiset kolhut liikuntatuokioiden aikana eivät ole lapselle haitaksi.

Erilaiset liikuntaleikit kehittävät lapsen huomiokykyä, mielikuvitusta ja ovat hyvä keino purkaa energiaa. Ryhmässä toimimisen taidot korostuvat liikuntatuokioissa, mutta myös yhtä lailla siirtymätilanteissa sekä lasten ohjausvuoroissa. Kahdessa

päiväkodissa lapsille annettiin vuorot, jolloin he saivat toimia opettajina liikuntatuokioissa tai keksiä itse vuorollaan jonkin liikuntaleikin.

”Lapset saavat vuorollaan keksiä liikunnallisen leikin, jossa ovat kaikki mukana. Sisällä meillä on muun muassa ruutuhyppelymatto. Sitä lapset tykkää kovasti käyttää. Lisäksi siirtymätilanteissa me keksitään, tai lapset keksivät erilaisia liikkumistapoja.”

”Mitä enemmän harjoittelee, sitä parempi kehonhallinta! Turvallisista kolhuja ja epäonnistumisista, taitoja!”

Vastauksissa kävi ilmi, että tavoitteissa olivat myös kielellisten, matemaattisten, sekä kognitiivisten taitojen harjoittaminen tärkeinä tekijöinä.

5.4 Lasten ja aikuisten omat toiveet liikuntaharrastuksissa

Kysymykset 8, 13 ja 14 käsittelivät lasten ja aikuisten toiveiden toteutumista päiväkodeissa. Kaikissa Lapuan kunnallisissa päiväkodeissa pyrittiin ottamaan huomioon lapsen kiinnostuksen kohteet, mutta haastatteluista kävi ilmi, että kuitenkin lasten liikuntaharrastuksia ei ollut tarkoitus toteuttaa päiväkodissa, vaan urheiluseuroissa.

Lisäksi todettiin, että lapsia rohkaistiin ja kannustettiin liikkumaan myös vapaa-ajalla. Lisäksi mainostettiin perheliikuntaa yhtenä mahdollisuutena. Erityisesti erilaiset jumppa- ja temppuradat ovat olleet suosittuja useammassa päiväkodissa ja niitä on suunniteltu lasten kanssa yhdessä. Musiikin ja tanssin suosio erottuivat haastatteluista. Musiikki innosti lapsia liikkumaan ja erityisesti tytöt pitivät tanssimisesta.

”Meillä kuunnellaan lapsia ja kysytään toiveita ja toteutetaan mahdollisuuksien mukaan lapsille mieluisia liikuntaleikkejä.”

Päiväkodinjohtajien mukaan vanhemmat ovat olleen pääosin tyytyväisiä ja antaneet kiitosta päiväkotien liikunnallisuudesta.

” Vanhemmilta on tullut vähän toiveita koskien liikuntaa, mutta erityisesti liikuntapäivinä lapset halutaan tuoda hoitoon päiväkotiimme.”

”Tänään vanhempi toivoi, että viisivuotias tyttö pääsisi huomenna eskareiden kanssa luistelemaan, ja toive toteutuu!”

5.5 Kuinka huomioidaan lasten erityistarpeet ja rajoitteet

Kaikki haastatellut toivat selvästi esille sen, että liikuntatuokioissa huomioidaan lapsen erityistarpeet, rajoitteet ja vahvuudet. Tarpeen tullen mukautettua liikuntaa tarjotaan, mutta ketään lasta ei pakoteta. Lisäksi pyritään innostamaan ja kannustamaan mahdollisimman monipuolisesti ja tasapuolisesti erityistä tukea tarvitsevia lapsia. Kaikki lapset ovat samalla viivalla, vaikka osa lapsista tarvitseekin enemmän yksilöllistä tukea. Haastatteluissa tuli myös ilmi, että erityistarpeiden ja rajoitteiden huomioiminen on paikoitellen haastavaa.

” Me otamme ne haasteina, mutta ne eivät estä meitä!”

Haastattelujen perusteella erityistarpeiden ja rajoitteiden huomioiminen tapahtuu erityisesti jakamalla lapsia pienryhmiin ja käyttämällä apuna avustajia. Useammassa päiväkodissa on myös erityistä tukea tarvitsevia lapsia, joten heillä on oma henkilökohtainen avustaja mukana päiväkodin arjessa ja liikuntatuokioissa.

”Lapsella, jolla on diabetes, pidämme aina tarvittavia eväitä mukana.”

5.6 Liikuntatottumusten vaikuttaminen tulevaisuuden liikuntaharrastuksiin

Kysymyksissä 1, 11, 12, 13 ja 15 käsiteltiin liikuntatottumusten vaikuttamiseen tulevaisuuden liikunnallisuuteen. Liikunnan pohja saadaan jo lapsuusvaiheessa ja se on tärkeä osa varhaiskasvatusta. Päiväkodissa tapahtuva kaikenlainen liikunta saattaa antaa kipinän lapselle ja tulevaisuudessa hän voi innostua lajista kuin lajista.

Liikkuva elämäntapa ja ulkoileminen voi säilyä läpi elämän, jos liikuntatottumukset ovat olleet kohdillaan pienestä pitäen. Haastatteluista saatujen

vastausten pohjalta liikunnasta saadut positiiviset kokemukset voivat parhaimmillaan vahvistaa lapsen itsetuntoa ja jatkossa lapsi voi mahdollisesti ajautua tiettyihin lajivalintoihin. Tärkeintä on herättää positiivinen asenne liikuntaa kohtaan ja kannustaa lapsia liikunnan piiriin.

”Innostaa lapsia liikkumaan ja saada kokemuksia liikunnan ilosta”

Yksi haastatelluista ehdotti, että yksi päiväkodin tehtävistä voisi olla perheiden kannustaminen yhteiseen liikkumiseen. Erityisesti merkittävää vaikutusta oli lapsille, jotka ovat päivähoitossa. Kaverit innostavat myös liikkumaan, ja mahdollisesti siitä on hyötyä ryhmässä toimimiseen ja jopa joukkuelajeihin löytämiseen.

”Perheiden kannustaminen yhteiseen liikkumiseen voisi olla yksi päiväkodin tehtävä.”

5.7 Liikunnan merkitys päiväkodin arjessa

Kysymyksissä 1, 3 ja 10 käsiteltiin liikunnan merkitystä päiväkodin arjessa. Kaikilta haastateltavilta tuli samankaltaisia vastauksia liikunnan merkityksestä päiväkodin arjessa. Liikunnan tai aktiivisen ulkoilun jälkeen lapset jaksavat tehdä enemmän ja keskittyneemmin rauhallisia ja keskittymistä vaativia harjoitteita. Ruokailutilanteet sujuvat paremmin ja lapset nukkuvat pidemmät ja rauhallisemmat päiväunet, jos ohjelmassa on ollut liikunnallista toimintaa.

Erityisesti haastatteluissa nousi esille, että huono sää ei ole este liikkumiselle, etenkin vanhemmille ryhmille ja esikoululaisille. Lapset ovat innokkaita ulkona liikkujia ja he harjoittavat taitojaan säännöllisesti. Kahdessa päiväkodissa oli poistettu ulkona liikkumisessa turhia kieltoja, esimerkiksi kaikki lapset saavat seisoa keinussa. Päivittäin joissain ryhmissä toteutetaan niin sanottuja energianpurkuja: juostaan, hypitään, laukataan ja niin edelleen. Näillä liikuntatuokioilla on rauhoittava vaikutus päivän kulkuun.

”Sää ei ole este, varsinkin eskarit liikkuvat melkein säällä kuin säällä!”

”Pyrimme välttämään ns. penkitystä, ja päivittäin jossain ryhmissä toteutamme energianpurkua: Juostaan, hypitään, laukataan jne. Näillä hetkillä on todella rauhoittava vaikutus!”

5.8 Liikunnanohjauksen lisääminen päiväkoteihin

Kysymyksissä 3, 11 ja 18 käsiteltiin liikunnan ja liikunnanohjauksen lisäämistä päiväkoteihin. Jokainen haastateltava oli samaa mieltä, että liikunnanohjauksen lisääminen olisi kannattavaa päiväkodeissa ja päiväkotien levottomuus vähenisi ja työrauha pysyisi parempana. Liikunnan ilon ja riemun lisääntyminen lapsilla olisi huomattavaa.

Yksi haastatelluista totesi, että hyväksymällä ja hyödyntämällä lasten luontainen liikkuminen kuten juokseminen, hyppiminen vähentää turhia kieltoja. Yksi haastatelluista totesi, että, yhdessä päiväkodissa oltiin luovuttu turhista kielloista ja toimittiin lapsilähtöisesti, niin, että esimerkiksi vanhempien kanssa lastenhakutilanteessa, vanhempien täytyi varoa lapsien juoksemista käytävillä.

”Meillä toiminnallisuus lisääntyisi, oppimistulokset mahdollisesti paranisivat. Työrauha, liikunnan ilo ja riemu lisääntyisi lisäliikunnasta!”

5.9 Päiväkotien liikunnan muutokset ja kehittäminen

Kysymykset 17 ja 18 koskivat muutoksia liikuntaan ja liikunnan määrää päiväkodeissa. Jokainen päiväkodinjohtaja mainitsi monipuolisuuden ja liikuntatilojen lisäämisen tarpeen. Kaksi haastatelluista ehdotti, että erilaisia lajeja voitaisiin kokeilla enemmän ikätaso huomioiden ja lisäksi voitaisiin hyödyntää paikallisia urheiluseuroja näyttämään ja tutustuttamaan eri lajimuodon alkeita lapsille ja tätä kautta mahdollisesti lapsille voisi syttyä kipinä liikkumisen iloon ja riemuun.

Yksi haastateltu sanoi, että iso liikuntasali mahdollistaisi liikkumisen vielä monipuolisemmin ja säännöllisemmin. Lisäksi toivottiin enemmän erilaisia yhteisiä liikuntatapahtumia. Yleistä toimintakulttuuria pitäisi muuttaa, lisätä liikunnan määrää ja monipuolisuutta päiväkodin arkeen.

”Olisi ihanaa antaa lasten luontaisten liikuntatottumusten loistaa, mutta säännöillä joutuu rajoittamaan, esimerkiksi sisällä tulee kävellä.”

”Lisää liikunnan iloa ja riemua lapsille!”

”Olisi kova juttu, jos saataisiin tänne meille pesislikkoja näyttämään pesiksen alkeita!”

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Lapuan kaupungin kunnallisten päiväkotien varhaiskasvatuksen liikuntasuosittelujen toteutumista haastatteleamalla päiväkotien johtajia. Tutkimuksella haluttiin selvittää myös, kuinka liikunta ja liikunnallisuus näkyvät päiväkodeissa. Opinnäytetyön haastattelut toivat esiin päiväkodinjohtajien käsityksiä liikuntakasvatuksen merkityksestä, mutta myös keinoista, mitkä vaikuttavat sen toteutumiseen. Uskon, että liikuntamuodot ja liikuntatuokiot mitä lapsille tarjotaan, heijastavat varhaiskasvatuksen ammattilaisten käsityksiä liikunnasta.

Penn (2014, 174) ilmaisee huolensa teoksessaan *Understanding Early childhood, Issues and Controversies* australialaisten ja kanadalaisten lasten liian vähäisestä liikunnan määrästä ja antaa positiivista palautetta suomalaiselle kulttuurille, missä lapset liikkuvat säällä kuin säällä.

Yksi haastatelluista ilmaisi, että heidän päiväkodissa pyrittiin liikkumaan ja ulkoilemaan säällä kuin säällä. Penn kannustaa ja patistaa innostamaan lapsia omaehtoiseen ja vapaaseen tapaan liikkua. (Stellino 2010).

Tutkimuksen mukaan liikunnan määrä Lapuan kunnallisissa päiväkodeissa on hyvällä tasolla, mutta sitä voisi olla enemmänkin. Haastatteluun osallistuneiden päiväkodinjohtajien tietämys liikunnasta on tutkimuksen mukaan hyvällä tasolla ja tietoisuus liikuntaan liittyvistä asioista on viime vuosina lisääntynyt ja sitä on tarkoitus kehittää jatkuvasti. Haastatellut kertoivat liikunnan ilmenevän päiväkodeissa monella tapaa. Suosituimpia liikuntamuotoja oli ulkoilun ohella erilaiset tempuradat ja musiikkiliikunta, kuten tanssi.

Haastattelujen ajanjakso vaikutti myös paljon vastauksiin, koska jokainen haastateltu mainitsi talvilajeja, kuten luistelun ja hiihdon. Päiväkodeilla oli

käytössä ja saatavilla erilaisia liikuntavälineitä hyvin, mutta liikuntatiloissa useammalla päiväkodilla oli kehittämisen varaa. Mahdollisuus erilaisiin liikunnallisiin koulutuksiin oli hyvä, mutta sitä toivottiin kuitenkin lisää.

Tärkeimpinä johtopäätöksinä voitiin pitää sitä, että päivähoidon arjessa lapsilla oli mahdollisuus liikkua hyvin monilla eri tavoilla. Päiväkodit tarjosivat lapsille mahdollisuuden omaehtoiseen ja ohjattuun liikuntaan. Yhtenä tärkeänä tekijänä pidän sitä, kuinka etenkin isoissa tiloissa tapahtuvan liikunnan aikana ohjaajan rooli korostuu. Ohjatun toiminnan lisäksi on erittäin tärkeää, että lapsille annetaan myös vapaata itsenäistä liikkumista, jolloin omaa mielikuvitusta käytetään.

Haastatteluissa nousi esille mahdollisuus suunnitella liikuntaa päiväkotihenkilökunnan kanssa sekä lasten itsensä kanssa. Lasten kanssa voidaan suunnitella yhdessä erilaisia temppuratoja. Myös lapset pääsivät ohjaamaan liikuntatuokioita ”opettajina” tai saivat keksiä itse jonkun liikunnallisen tuokion itselleen ja muille ryhmäläisille.

Varhaiskasvatuksessa on tärkeää tehdä yhteistyötä lasten ja vanhempien kanssa, jotta yksilölliset tarpeet ja kehitys tulevat huomioituksi lapsilla. (Opetushallitus 2016, 32).

Tuloksista ilmeni, että päiväkodin johtajat toivoisivat enemmän suunnittelu-aikaa liikunnalle ja, että liikunnallisessa toiminnassa muistettaisiin pitää yllä tarpeeksi pedagogisuutta ja lapsilähtöisyyttä. Haastattelujen mukaan toiminnan kehittäminen tarvitsee enemmän lisäkoulutusta ja lisää omaa työskentelyä vapaa-ajalla, sekä enemmän kehityskeskusteluja.

Liikunnan merkityksen tärkeys tuli selväksi kaikissa haastatteluissa ja tutkimustulosten perusteella tutkimuksen kohteena olevissa päiväkodeissa varhaiskasvatuksen ammattilaiset ymmärtävät liikunnan merkityksen ja tärkeyden lapsen kehityksen kannalta. Liikuntatuokioiden ja liikunnan ensisijaisena tehtävänä ja tavoitteena oli luoda lapsille positiivisia elämyksiä liikunnasta ja edistää lasten luontaista liikkumisen tarvetta hoitopäivän aikana.

Monet haastattelussa esiin nousseet asiat vastaavat samanlaisten tutkimusten aiempia tuloksia muista kunnista. Esimerkiksi lapsilähtöinen toiminta mainittiin haastatteluissa monesti ja motoristen taitojen harjoitteluun kiinnitettiin huomiota. Myös päiväkodeissa toteutettava toimipienryhmätoiminta tarjoaa mahdollisuuden yksilöllisempään kohtaamiseen, jolloin lapsia voidaan enemmän tukea heidän osaamistasonsa mukaan. Tärkeimpinä huomioina haastatteluissa ilmeni, että lasten pitäisi ensisijaisesti saada liikunnasta iloa ja riemua päiväkodin arkeen.

Asetin opinnäytetyön alussa tutkimuskysymysteni aiheiksi muun muassa pedagogisten liikuntatuokioiden toteutumisen ja miten opetus- ja kulttuuriministeriön varhaiskasvatussuunnitelman ohjeet toteutuvat Lapuan kaupungin varhaiskasvatuksessa. Lisäksi halusin tietää päiväkotien liikunnan kehittämisideoita.

Vastausten perusteella voidaan todeta varhaiskasvatuksen liikuntatuokioiden toteutuvan Lapuan kaupungin päiväkodeissa pedagogisesti, vastuullisesti ja asianmukaisesti. Tätä käsitystä tukee myös se, että Lapuan kaupungin päiväkotien pedagogisesti ohjatut liikuntatuokiot ja liikuntasuositukset ovat opetus- ja kulttuuriministeriön sekä Lapuan varhaiskasvatussuunnitelman ohjeiden mukaiset.

Päiväkodeissa toteutetaan päivittäin pedagogisesti ohjattuja liikuntatuokioita. Liikuntatuokioiden täysipainoista toteuttamista vaikeuttaa hieman se, että joiltakin päiväkodeilta puuttuvat asianmukaiset liikuntatilat. Päiväkodeilla on kuitenkin mahdollisuus käyttää kaupungin muita liikuntatiloja, kuten kouluja sekä liikunta- ja urheiluhalleja.

Haasteita näiden tilojen käyttöön tuo kuitenkin niiden runsas käyttö muihin kuin päiväkodin tarpeisiin. Jokaisella päiväkodilla on kuitenkin hyvät mahdollisuudet toteuttaa liikuntaa ulkona päiväkodin piha-alueella ja lähiluonnossa.

Herää kysymys, tulisiko liikuntatilaongelmien helpottamiseksi miettiä näiden tilojen yhteiskäyttöä. Voisivatko eri päiväkotien ryhmät yhdessä varata tiloja käyttöönsä? Näin voitaisiin helpottaa varausruuhkaa. Myös päiväkotien toistuvat

yhteiset ulkoilutapahtumat ja esim. liikuntaluontoretket vähentävät sisäliikuntatilojen tarvetta.

7 POHDINTA

7.1 Eettisyys

Etiikka on alkujaan kreikan kielestä, ja se tarkoittaa tapoja koskevaa, traditiota, sekä henkeä. Eettisillä arvoilla ymmärretään, mikä on oikein ja väärin, hyvää ja paha. Silloin kun eettisiä ongelmia ratkaistaan, tulisi perehtyä mahdollisimman paljon faktoihin, mutta on muistettava, että aina ratkaisu ei niihin perustu. (Kalkas & Sarvimäki 1996, 12-13).

Tutkimusta tehdessä tutkijan tulee tehdä se mitä on ilmoittanut tutkimukseensa kuuluvaksi. Tutkimustekstiin voidaan kirjoittaa vain asioita, jotka on sovittu tutkimuspaikan kanssa. Salassapitovelvollisuus sekä vaitiololupausta ei voida rikkoa missään tilanteessa. Tärkeintä on kunnioittaa ihmisen yksityisyyttä. (Vilka 2006, 113).

tutkittavat henkilöt, ryhmät ja paikkakunnat säilyvät anonymieinä hyvässä tieteellisessä tutkimustavassa. Mitään tunnistettavaa ei kirjoiteta tutkimustekstiin. (Vilka 2006, 114-115.)

Hyvään tieteelliseen käytäntöön Kuulan (2006, 34) mukaan kuuluvat rehellisyys, tarkkuus sekä huolellisuus, niin tutkimustyössä kuin tulosten esittämisessä ja tallentamisessakin. Tuloksia käsitellessäni säilytän tutkimukseen osallistuneiden anonymiteetin.

Tutkimuksen luotettavuutta pystytään lisäämään monilla keinoilla. Dokumentaatio on näistä yksi tärkeimpiä. Dokumentaatiolla pyritään tallentamaan ja hakemaan tietoa kaikissa muodoissaan mahdollisimman tehokkaasti ja aktiivisesti. (Kananen 2014.)

Opinnäytetyön kirjallisen osion eettisyys näkyy lähteiden huolellisella merkitsemisellä. Olen pyrkinyt käyttämään monipuolisesti lähdeviitteitä ja kirjaamaan lähdeluettelon oikein. Opinnäytetyössä käytetyt lähteet ovat pääosin alle kymmenen vuotta vanhoja, mutta muutamaa vanhempaa lähdettä käyttäessäni olen arvioinut ne luotettaviksi lähteiksi.

7.2 Oman ammatillisuuden kehittyminen

Opinnäytetyöprosessin aikana kiinnostukseni kyseiseen aiheeseen kasvoi entisestään ja toivon, että tulevaisuudessa voin hyödyntää prosessin aikana opittua tietoa ja jakaa sitä muille. Minulla oli jo entuudestaan liikunnasta hyvä perustietämys ja se lisäsi motivaatiota opinnäytetyötä kohtaan. Seurasin mielenkiinnolla koko pitkän prosessin ajan uutisia liikunnan merkityksestä ja lisäämisestä päiväkoteissa. Uutiset, joita tuli vastaan mediassa noin vuoden kestäneen projektin aikana, lisäsivät varmuutta siitä, että olen tutkinut ajankohtaista ja merkittävää asiaa.

Oman opinnäytetyöprosessini kehittymistä arvioin sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssien (2016) perusteella. Opinnäytetyötä tehdessäni olen arvioinut omaa työtäni ja työskentelyäni ja olen oppinut paremmaksi tiedonhakijaksi.

Olen myös löytänyt keinoja soveltaa löytämäni tietoa ja ottamaan palautetta vastaan ja toimimaan sen mukaan. Työprosessi on vahvistanut omaa heikkouttani aikatauluttamista ja sen noudattamista. Olen oppinut rajaamaan aihetta valmiiksi laajasta aiheesta. Sosionomin tulee hallita toimintansa teoreettiset lähtökohdat ja soveltaa toimivia käytäntöjä ja menetelmiä varhaiskasvatuksessa.

Olen oppinut prosessin aikana perustelemaan asioita teoreettisesta näkökulmasta ja uskon, että tulevaisuudessa varhaiskasvatuksen sosionomina pystyn hyödyntämään opinnäytetyöprosessin aikana saamiani tietoja ja taitoja.

Tutkimukset osoittavat, että lapset liikkuvat liian vähän, siksi onkin tärkeää kiinnittää asiaan huomiota jo päiväkotimaailmassa. Sieltä lapsi voi saada kipinän liikunnalliselle elämänpolulle ja löytää jopa harrastuksen siitä. Koen, että varhaiskasvatuksella on merkittävä rooli lapsen liikuntamahdollisuuksien luomisessa, jonka lisäksi sillä voidaan parantaa vanhempien ja päiväkodin henkilökunnan tietämystä liikunnan merkityksestä lapsen kehitykseen ja kasvuun.

Toivon, että tulevaisuudessa toimiessani lastentarhanopettajana pystyn käyttämään opinnäytetyössäni saamaani tietoa apuna. Prosessin aikana olen

oppinut, että aikatauluttamisella ja suunnittelemalla etukäteen asioita pystyn suoriutumaan tehtävistä paljon paremmin.

Varhaiskasvatuksen liikunta on tullut minulle selkeämmäksi ja tutummaksi säädösten, teoria- ja tutkimustiedon kautta. Lähdekirjallisuuden avulla olen oppinut paljon fyysisistä, motorisista sekä sosioemotionaalisista taidoista päiväkotikiikisillä lapsilla.

Lukeminen ja muistiinpanojen tekeminen minun osaltani olisi voinut olla laajempaaakin. Näin jälkikäteen ajatellen olisi ollut helpompaa, jos olisin kerännyt aiheeseen liittyvää aineistoa pidemmältä aikaväliltä. Mielestäni olen silti löytänyt opinnäytetyöhöni melko tuoreita ja kansainvälisestikin luotettavia ja sopivia lähteitä. Arviointia ja kehittymistä tutkimuksen tekemisessä on varmasti tullut paljon opinnäytetyöprosessin aikana.

Nyt jos lähtisin tekemään uutta opinnäytetyötä samasta aihepiiristä, osaisin varmasti käyttää ja tehostaa omaa ajankäyttöäni ihan eri tavalla. Samalla osaisin etsiä paremmin aineistoa ja lähteitä, joten uskon, että opinnäytetyö voisi olla laadukkaampi. Tutkimustulosten luotettavuutta pystyttäisiin parantamaan esimerkiksi lisäämällä haastattelujen lisäksi havainnointia. Näin saataisiin ehdottomasti laajempi näkemys liikuntasuosituksen toteutumisesta, eivätkä tutkimustulokset jäisi vaan päiväkodin johtajien mielipiteiksi.

7.3 Tutkimuksen jatkokehittämisideoita

Lasten liikunnan edistämiseksi päiväkodeissa voidaan valita monia erilaisia toteuttamistapoja. Päiväkodin yhteistyö lasten vanhempien ja urheiluseurojen kanssa olisi mielenkiintoinen kehittämisen arvoinen idea.

Myös opinnäytetyö, jossa selvitetään yhden päiväkodin kaikkien työntekijöiden näkökulmia liikunnan määrästä ja liikuntasuosituksen toteutumisesta, voisi olla mielenkiintoinen tutkimuksen kohde.

Paikallisten urheiluseurojen yhteistyöstä päiväkodeissa voisi myös kehittää mielenkiintoisen opinnäytetyön. Paikallisilla urheiluseuroilla on monipuolista

urheilutoimintaa. Niiden toiminta kohdistuu kuitenkin pääasiassa vain nuorten ja aikuisten liikuntaharrastusten ylläpitoon, kilpailutoimintaan ja harrastamiseen. Näin ollen varhaiskasvatusikäisten liikuntakasvatus jää pääasiassa päiväkodeissa toteutettavaksi. Tässä voisi olla aihe opinnäytetyön tutkimusaiheeksi.

Voitaisiin tutkia urheiluseurojen mahdollisuuksia osallistua päiväkotien varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. Myös sitä voitaisiin tutkia, olisiko jonkun paikallisen urheiluseuran mahdollista ryhtyä päiväkodin kummiseuraksi. Tästä aiheesta pystyisi tekemään mahdollisesti toiminnallisen opinnäytetyön.

LÄHTEET

- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSO.
- Hirsjärvi S. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino.
- Hirjsjärvi S., Liikanen P, Remes, P Sajavaara P 1988. Tutkimus ja sen raportointi. Gummerus Kirjapaino OY.
- Honkanen J. & Syrjälä J. 2000. Lapsen oikeudet. Helsinki: Suomen YK-liitto.
- Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinno! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihevaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kaseva K, Hintsu T, Lipsanen J Pulkki- Råback I, Hintsanen M Yang X, Hirvensalo M, Hutri- Kähönen N, Raitakari O, Keltinkangas- Järvinen I & Tammelin T. (2017) Parental physical activity associates with offspring's physical activity until middle age a 30- year study. Journal of Physical Activity and Health.
- Kokljuschkin, M. 2001. Unelmien päiväkotii. Kohti parempaa oppimisympäristöä. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Korhonen, R, Rönkkö, M-L, Aerila, J.A. & Rauman opettajakoulutuslaitos ym. 2010. Pienet oppimassa. Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Turku: Uniprint.

Kuula, A 2006. Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus.

Kyhälä, A-L. Reunamo, J. Ruismäki, H. (2012) Physical activity and learning environment qualities in Finnish day care. *Procedia – Social and Behavioral sciences* 45 (2012) 247 -256. Saatavilla <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.561>.

Lapuan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. https://www.lapua.fi/files/Tiedostot/Lapuan_kaupungin_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2017.pdf Viitattu 11.1.2019

Mehtälä, M., A. K., Sääkslahti, A., Inkinen, M. E. & Poskiparta M. E. H. 2014. *International Journal of behavioral nutrition and physical activity*. Saatavissa: <http://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-11-22> Viitattu 12.12.2018,

Metsämuuronen J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. *Metologia-sarja* 4. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy.

Miettinen, M. 2000. Haasteena huominen hyvinvointi- miten liikunta lisää mahdollisuuksia. *Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 124. Likes-tutkimuskeskus.

Numminen, P. 1997. *Kuperkeikka: varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan*. Helsinki: Lasten Keskus Oy.

Ojasalo, K. Moilanen, T. Ritalahti, J. 2009. *Kehittämistyön menetelmät, uudenlaista osaamisra liiketoimintaan*. Porvoo. WSOYpro.

Opetushallitus. 2018. *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016*. Tampere. Juvenes print- Suomen yliopistopaino Oy. Viitattu 2.5.2019. http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2018.pdf

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2018. Uusi varhaiskasvatustilaki hyväksytty eduskunnassa. http://minedu.fi/artikkeli/asset_publisher/uusi-varhaiskasvatustilaki-hyvaksytty-eduskunnassa

Penn, H. 2014. *Understanding early Childhood – Issues and controversies*. Ebsco ebook academic collection.

Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. 2016. Viitattu 7.4.2019. https://portal.vamk.fi/pluginfile.php/343637/mod_resource/content/1/SOAMK%20KOMPETENSSIT%20HYVAKSYTTY%20VERKOSTOKOKOUKSESSA%2029%204%202016.pdf

Sosiaali- ja Terveysministeriö. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja Terveysministeriön oppaita 2005:17 Saatavissa: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituksset_fi.pdf. viitattu 28.11.2018

Stakes 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Stakes. Oppaita 56. Viitattu 21.1.2019.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=dlfe3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituksset_fi.pdf

Stellino, M. Sinclair, C, Partridge, J. McClary King, 2010. Differences in children's recess physical activity- recess activity- of the week intervention. Ebsco library. Viitattu 12.3.2019.

Sääkslahti, A., Soini, A, Iivonen, S., Laukkanen, A., Mehtälä, A.. Liikunta & Tiede 5/2015. Lapsen laatuista liikuntaa. S.51.54.

Sääkslahti, A: 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P & Huovinen T. (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Tiainen, T., Välimäki, V. & Kokko, E. 2015. Lukuja liikkuen, tavuja touhuten. Juva: Bookwell Oy.

Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Suomentaja; Himanen E. Helsinki: Lasten Keskus.

LIITE 1

Hei!

Olen sosionomi- opiskelija Vaasan ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötä aiheenani päiväkotien ja liikunta. Työn tavoite on kartoittaa sekä selvittää Lapuan kaupungin kunnallisten päiväkotien liikuntasuosituksen toteutumista opetus ja kulttuuriministeriön ohjeiden pohjalta.

Opinnäytetyö toteutetaan haastattelututkimuksena, johon kutsun teidät päiväkodinjohtajia osallistumaan. Osallistuminen haastatteluun on täysin luottamuksellista. Tutkimuksen tekemiseen on saatu asianmukainen lupa Lapuan varhaiskasvatuksen johtajalta. Haastatteluissa esille tulevat vastaukset käsitellään nimettöminä ja ehdottoman luottamuksellisesti. Kenenkään vastaajan tiedot eivät paljastu tuloksissa. Tulen sopimaan jokaisen päiväkodinjohtajan kanssa henkilökohtaisesti ajankohdan haastattelulle. Haastatteluun osallistuminen on opinnäytetyön tulosten onnistumisen kannalta merkittävää. Opinnäytetyöni ohjaajana toimii Heidi Blom Vaasan ammattikorkeakoulusta, yhteystiedot ohessa. Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan osoitteessa www.theseus.fi.

Ohessa on kysymyslomakkeet, jonka pohjalta tulen haastattelut tekemään. Toivon kaikkien osallistuvan haastatteluun, jotta saan kattavan kokonaiskuvan opinnäytetyöaiheestani.

Ystävällisin terveisin

Toni Autima, xxx.

Opinnäytetyön ohjaajan yhteystiedot:

Heidi Blom, xxx

LIITE 2

Haastattelukysymykset

1. Kuinka tärkeänä osa-alueena näet varhaiskasvatuksessa lasten liikunnan merkityksen?
2. Kuinka monta tuntia päiväkodissanne käytetään aikaa lasten ohjattuun liikuntaan päivässä?
3. Onko sitä mielestäsi tarpeeksi?
4. Miten liikunta on toteutettavissa tilankäytön huomioiden?
5. Millaisia kasvatuksellisia tavoitteita asetat lasten liikuntatuokioille? Anna esimerkki.
6. Miten liikunnan / liikuntaleikkien turvallisuusnäkökohdat huomioidaan? Anna esimerkki.
7. Millaisia kasvatuksellisia hyötyjä näet lasten liikuntaleikeissä?
8. Miten keskustellette lasten huoltajien kanssa päivähoiton liikunnasta? Anna esimerkki.
9. Kuinka huomioitte liikunnassa lasten erityistarpeet ja rajoitteet? Anna esimerkki.
10. Miten liikunnan merkitys näkyy päiväkodin päivittäisessä arjessa? Anna esimerkki.

11. Miten arvelet varhaiskasvatusten liikunnan suositusten (Opetus ja kulttuuriministeriön mukaan toteutuvan päivähoitossa?)
12. Miten voitte toteuttaa lasten liikuntaa päivähoitopaikan ulkopuolella? Anna esimerkki.
13. Miten otatte huomioon lasten omat toiveet liikuntaharrastuksen toteuttamisessa? Anna esimerkki.
14. Miten otatte huomioon vanhempien toiveet liikuntaharrastusten toteuttamisessa? Anna esimerkki.
15. Miten arvelette päivähoitossa saatujen liikuntatottumusten vaikuttavan lapsen myöhempää liikuntaharrastukseen?
16. Millaisia ovat tavallisimmat liikuntamuodot päiväkodissanne?
17. Miten muuttaisitte vallalla olevia liikuntamuotoja päiväkodissanne?
18. Miten ohjattujen liikuntatuokioiden lisääminen muuttaisi päivähoiton arkea?
19. Kertokaa mahdollisia omia pohdintoja aiheesta *Liikunta päiväkodissa?*
20. Mitä muuta haluaisit sanoa aiheeseen liittyen?

