

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali-alan koulutusohjelma / Kasvatus- ja perhetyö

Henni Lehmonen

LIKKUMINEN LAPSEN KEHITYKSEN TUKIJANA
PÄIVÄKODIN ALLE 3-VUOTIAIDEN RYHMÄSSÄ

Opinnäytetyö 2010

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Kasvatus- ja perhetyö

LEHMONEN, HENNI

Liikkuminen lapsen kehityksen tukijana päiväkodin alle
3-vuotiaiden ryhmässä

Opinnäytetyö

36 sivua + 4 liitesivua

Työn ohjaaja

Lehtori Paaso Heli

Toimeksiantaja

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kouvolan paikallisyh-
distys, Merja Sylgren

Marraskuu 2010

Avainsanat

Alle 3-vuotias, lapsen liikkuminen, varhaiskasvatus, päivä-
koti

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia, miten liikkuminen tukee lapsen kehitystä päiväkodin alle 3-vuotiaiden ryhmissä. Projektin koostuu kirjallisesta osuudesta ja yhdestä käytännön menetelmästä. Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kouvolan paikallisyhdistyksen päiväkotien kanssa.

Työn päätavoitteena oli ottaa selvää, mikä on liikkumisen merkitys alle kolmevuotiaan kehityksessä. Alatavoitteena tutkittiin, miten päiväkotit tukevat lapsen liikkumisen kehitystä ja millaista tietämystä liikkumisesta Mannerheimin Lastensuojeluliiton päiväkotien pientenryhmän aikuisilla on sekä miten liikkumista toteutetaan kyseisissä pientenryhmissä. Teoriatiedonkeruun lisäksi työssä käytetään menetelmänä haastattelua.

Opinnäytetyössä käsitellään liikkumisen vaikutuksia lapsen kehitykseen, hermoston vaikutusta liikkumisen kehitykseen ja minän syntyä liikkumisen avulla. Isossa osassa työssä on myös päiväkodin ympäristön ja henkilökunnan vaikutus lapsen liikkumisessa ja sen kautta tapahtuvassa kehityksessä.

Työssä tulevat esille, kuinka liikkuminen vaikuttaa lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja miten suuri merkitys päiväkodilla on lapsen liikkumisen tukijana. Mannerheimin Lastensuojeluliiton päiväkotien pientenryhmän aikuisilla on paljon tietoa liikkumisesta, mutta sen toteuttaminen ei täysin vastaa tietämystä.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Social Care

LEHMONEN, HENNI

A physical exercise as a support of the development of children in a kindergarten group of under three-year-olds

Bachelor's Thesis

36 pages + 4 pages of appendices

Supervisor

Heli Paaso

Commissioned by

The local association of Kouvola of the Mannerheim League for Child Welfare, Merja Sylgren

November 2010

Keywords

Under three-year-old, child physical exercise, early childhood, education, kindergarten

The objective of the Bachelor's Thesis is to study how the physical exercise supports the development of children in a kindergarten group of under three-year-olds. The project is based on literary section and on a practical method. The Bachelor's Thesis has been conducted in cooperation with the nurseries of the local association of Kouvola of the Mannerheim League for Child Welfare.

The main purpose of the study was to clarify the meaning of physical exercise has on the development of under three-year-old. Sub-targets were to find out how the kindergarten supports the progress of the child's physical activity, what kind of awareness about athletic activities lies within the grownups of the day nurseries of Mannerheim League of Child Welfare, as well as, how the activities are being carried out. Along with theoretical information gathering, interviews were used.

The Bachelor's Thesis deals with the influence of physical activity has on children's development, the neural system's affect on evolution of movement and the born of self with the help of exercise. In great deal the influence on children's activity, and the consequent development, is effected by the nursery's environment and the personnel's enthuse.

The thesis concludes that the physical exercise effects on total development of a child, and the great influence the kindergarten has as a supporter for exercise and activity. The personnel in the day care nurseries of Mannerheim League of Child Welfare have a lot of knowledge of exercise, but the conduct does not follow entirely the knowledge.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	0–3-VUOTIAAN KARKEAMOTORINEN KEHITYS	7
	2.1 0–3-vuotiaan liikkumistavat	9
	2.2 Liikuntaleikit alle 3-vuotiaalla	10
3	LIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSESSÄ	11
4	AIKUINEN LIIKKUMISEN TUKIJANA	13
	4.1 Liikkumisen tukeminen	13
	4.2 Tiimityön merkitys päiväkodissa	15
5	PÄIVÄKODIN YMPÄRISTÖN MERKITYS LAPSEN LIIKKUMISESSA	16
6	LIKUNNAN OSUUS MLL:N VARHAISKASVATUSSUUNNITELMISSA	18
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	20
	7.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset	20
	7.2 Tutkimuksen kohderyhmä	20
	7.3 Ryhmäkohtaisen teemahaastattelun kysymykset	21
	7.4 Haastattelun toteuttaminen	22
	7.4.1 Päiväkoti A:n haastattelu	22
	7.4.2 Päiväkoti B:n haastattelu	22
	7.4.3 Päiväkoti C:n haastattelu	23
	7.5 Haastattelun analysointi	23
8	TUTKIMUSTULOKSET	24
	8.1 Millaista tietoa liikkumisesta on MLL:n päiväkotien pientenryhmän aikuisilla?	24
	8.2 Miten liikkumista toteutetaan MLL:n päiväkotien pientenryhmissä?	26
9	POHDINTA	28
	9.1 Yhteenveto päätuloksista	28
	9.2 Tutkimusmenetelmän arviointi	30

9.3 Tulosten luotettavuus	30
9.4 Tutkimuksen jatkotutkimusmahdollisuudet	31
9.5 Oman ymmärryksen kehittyminen ja ammatillinen kasvu	31

LÄHTEET	33
---------	----

LIITTEET

Liite 1. Liikuntaleikkejä alle kolmevuotiaalle

Liite 2. Tutkimuslupa-anomus

Liite 3. Kirje päiväkodeille

1 JOHDANTO

”Liikkuminen on lapselle luontainen tapa tutustua itseensä, toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä. Lapsen tietoisuus omasta kehostaan ja sen hallinnasta luo pohjaa terveelle itsetunnolle.”... ”Liikkuessaan lapsi ajattelee, kokee iloa, ilmaisee tunteitaan ja oppii uutta.” (Stakes 2003:56/2005)

Itselläni oli tietty mielikuva, mihin halusin opinnäytetyöni liittyvän. Halusin hyödyntää liikuntapuolen koulutustani ja yhdistää sen varhaiskasvatukseen. Siten päädyin käsittelemään liikkumista ja varhaiskasvatusta. Esitin aiheoiveeni Mannerheimin Lastensuojeluliiton toiminnanjohtajalle, minkä jälkeen hän ehdotti minun tutkivan liikkumista ja alle kolmevuotiaita. Liikunnan vaikutuksia yli kolmevuotiaiden kehitykseen on tutkittu paljon. Sellaisia tutkimuksia on hyvin vähän, joissa tutkitaan liikunnan vaikutuksia juuri alle kolmevuotiaiden kehitykseen, joten sen vuoksi päädyin tutkimaan opinnäytetyössäni alle kolmevuotiaiden liikkumisen kautta kehittyviä asioita. Tutkimusongelmaksi muodostui siten se, että miten liikkuminen vaikuttaa alle kolmevuotiaan kehitykseen päiväkodissa. Työn nimi muodostui tutkimusongelmien myötä.

Sanotaan, että lapsen ensimmäinen kieli on ruumiinkieli. Ennen kun lapsi oppii viestittämään asiaa puhumalla, hän ilmaisee sanottavansa liikkein (Helenius, Karila, Munter, Mäntynen, & Siren-Tiusanen 2001, 200). Se mielestäni kertoo jo aika paljon siitä, kuinka tärkeää liikkuminen ja liikkeet ovat heti syntymästä saakka. Itseäni asia kiinnostaa paljon, koska mielestäni päiväkotien pienten ryhmissä pitäisi antaa enemmän mahdollisuuksia jatkuvaan liikkumiseen lapsille, koska lapsena liikunta tukee välittömästi kehitystä, terveyttä ja kasvua ja luo perustaa tulevalle terveydelle. Liikunnan myönteisistä vaikutuksista toki puhutaan paljon, kuitenkin on tärkeää muistaa, että nämä myönteiset vaikutukset eivät toteudu itsestään. (Lemponen & Pulli 2001, 5.)

Tutkimukseni on laadullinen tutkimus, joka sisältää teemahaastatteluja, jotka ovat hyvin keskeisessä roolissa työssäni. Haastattelujen tarkoituksena on tuoda esille, millaista kokemusta ja tietoa liikkumisen tärkeydestä päiväkodin pienten ryhmän kasvattajilla on. (Arvonen 2004, 57.)

2 0–3-VUOTIAAN KARKEAMOTORINEN KEHITYS

Motoriikan kehitys alkaa syntymästä. Lapsen kehitys on ainutkertaista ja nopeudeltaan yksilöllistä. Lasten liikunnallisessa kehityksessä on kolme keskeistä periaatetta: kehitys etenee päästä jalkoihin, kehitys etenee kehon keskiosasta ääreisosiin ja kehitys etenee kokonaisvaltaisesta reaktiosta eriytyneempiin reaktioihin. Esimerkiksi ensin vauva kannattelee päätään ja pikku hiljaa kehityksen edetessä hän oppii hallitsemaan jalkojaan, eli oppii kävelemään. Tämä johtuu siitä, että ensin kehittyvät pään, niskan ja hartiasudun liikkeet ja pitkän kehitysprosessin jälkeen vasta varpaiden liikkeet. Lapsi reagoi aluksi hyvin kokonaisvaltaisesti, koska lapsi hallitsee kehonsa keskiosaa ensin paremmin kuin käsivarsia ja jalkoja. Esimerkkinä kyseisestä voisi olla tilanne, jolloin lapsi on sinuun selin ja pyydät häntä vilkaisemaan taakseen. Tällöin alle 3-vuotias lapsi kääntää koko kehonsa katsoessaan, kun taas vanhempi lapsi kääntäisi vain päänsä. (Nuori Suomi, Liikuntaleikkikoulu, 3; Lamponen&Pulli 2006, 5; Numminen 1996, 22; Karvonen 2000, 33.)

Uusien taitojen oppiminen on mahdollista silloin, kun lapsen hermojärjestelmä on tarpeeksi kehittynyt. Motorinen kehitys ja hermojärjestelmän kehitys kulkevat käsi kädessä. Ensin kehittyvät refleksiliikkeet, joiden jälkeen symmetriset liikkeet, eli lapsi tarttuu esineisiin molemmin käsin. Tahdonalaiset liikkeet kehittyvät symmetristen liikkeiden jälkeen. Viimeisenä lapsi saavuttaa autonomisen tason, jolloin lapsen ei tarvitse ajatella liikkumistaan, vaan se tapahtuu automaattisesti. (Nuori Suomi, Liikuntaleikkikoulu, 3; Lamponen&Pulli 2006, 5; Numminen 1996, 22; Karvonen 2000, 33.)

Motoriset liikkeet voidaan jakaa liikekaariin, kolmeen ryhmään; tasapainoliikkeet, liikkumisliikkeet ja käsittelyliikkeet. Tasapainoliikkeet kehittyvät lapsilla ensin, ne ovat liikkeitä, jotka tapahtuvat paikalla ja liikkuen oman pysty- tai poikkiakselin ympäri. Sen tarkoituksena on pyrkiä pitää painopiste tukipisteen yläpuolella, jotta tasapaino säilyy. Tasapainoliikkeiden kehittyminen alkaa vähitellen lapsen vartalon ja raajojen lihasvoiman lisääntymisen myötä. Tasapainoliikkeitä ovat esimerkiksi pyöriminen, ryömiminen, konttaaminen, istumaan nouseminen ja seisomaan nouseminen. Lapselle tulisi antaa mahdollisuuksia tasapainon kehittämiseen. Seuraavana kehittyvät liikkumisliikkeet, liikkeet joilla lapsi siirtyy paikasta toiseen pystyasennossa. Tällaisia liikkeitä ovat mm. kiipeäminen, juokseminen, hyppiminen ja laukkaaminen. Nämä perusliikuntamuodot lapsen tulisi oppia ennen kouluikää, joten niiden oikeanlaiseen op-

pimiseen tulisi kiinnittää varhaiskasvatuksessa huomiota. Hitainten lapsella kehittyvät käsittelyliikkeet, jotka vaativat kehittyntä koordinaatiokykyä. Käsittelyliikkeitä ovat vieritys, heitto, kiinniotto, potku, pompotus, lyönti ja pukkaus. Jotta nämä käsittelyliikkeet voisivat onnistua, on lapsen hallittava tasapainoliikkeet ja suurin osa liikkumisliikkeistä. Jotta nämä kaikki liikkeet voisivat tulla esiin, on lapselle mahdollistettava tuoda esille sisäsyntyisiä halujaan liikkumisympäristön monipuolisuudella (Siukonen 2000; 632). (Numminen 1994; 144 - 145.)

Samanikäiset lapset voivat olla perusliikkeiden oppimisessaan eri vaiheissa, johtuen hermojärjestelmästä. Esimerkiksi lasta ei voi harjoituttaa kävelemään, ennen kuin lapsen hermojärjestelmä on siihen kypsä. Lapsilla on kehitysvaiheita, jolloin hermosolujen väliset yhteydet järjestäytyvät. Tällöin harjoitetut asiat, jotka tapahtuvat tiettyjen hermosolujen ja liitosten kautta säilyvät koko eliniän. Sellaiset hermosolut, joita ei harjoiteta, kuolevat. Näin valikoituvat pysyviksi ne hermosolut, joilla on käyttöä. Mitä monipuolisemmin lapsi on saanut käyttää kehoaan, sitä enemmän on käytössä hermosoluja. Tällöin uusien taitojen oppiminen myöhemmällä iällä on laajempaa. Ihmisen aivosolujen määrästä 80 prosenttia on liikkumisen soluja. Tämä kertoo jo paljon liikkumisen tärkeydestä ja siitä kuinka kokonaisvaltainen väline liikkuminen on lapsen kehityksessä. (Nuori Suomi, Liikuntaleikkikoulu, 3; Lamponen & Pulli 2006, 5; Numminen 1996, 22; Karvonen 2000, 33.)

Varhaisvuosien motorisessa kehityksessä lapsilla on paljon eroja, mutta löytyy myös yhtenäisiä piirteitä. Alle 3-vuotiaana lapsi oppii perusliikuntamuotoja, kuten mm. kävely, juokseminen, vetäminen, työntäminen, ryömiminen, hyppääminen, nouseminen, tasapainoilu, kantaminen ja roikkuminen tulevat hallintaan. Lapsuutta kutsutaan etsikkoajaksi myös monien liikkumisen perusedellytyksien kehittymiselle, joita ovat tasapaino, liikkuvuus, notkeus ja liikkeiden hermollinen säätely. Edellä mainittuja asioita ei voi korvata myöhemmällä iällä millään muilla keinoin, koska perusedellytykset hankitaan elämän alkuvuosina ja myöhemmällä iällä elimistön vasteet näillä alueilla heikkenevät. Kuten jo edellisessä kappaleessa mainittiin, lapsen liikkuesssa monipuolisesti hänen aivoihinsa syntyy erilaisia hermosoluyhteyksiä. Ne mahdollistavat myöhemmin uusien liikkeiden ja liikeyhdistelmien tekemisen ja oppimisen. Jotta lapsi saa harjoitusta kaikilta motorisen kehityksen osa-alueilta, on lapselle pystyttävä tarjoamaan jatkuvia mahdollisuuksia kehittää taitoja. Lapsi tarvitsee liikkeissä ohjausta ja satoja jopa tuhansia toistoja. Niiden avulla lapsen perusliikkeet muotoutuvat ja niiden kautta

lapsi myöhemmin osaa muodostaa monimutkaisempia liikeyhdistelmiä. (Nuori Suomi, Liikuntaleikkikoulu, 19; Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 54; Arvonen 2004, 57; Zimmer 2001, Karvonen ym. 2003, 53; Lamponen&Pulli 2006, 9.)

2.1 0–3-vuotiaan liikkumistavat

Ensimmäisenä ikävuotena lapsi havaitsee sosiaalisen vuorovaikutuksen välittömästi. Lapsi osaa ottaa kasvoista kasvoihin kontaktia, havaitsee ilmeitä ja äänensävyjä. Näiden avuin lapsi pystyy jakamaan kokemuksia ja on tietoinen sosiaalisessa kentässä tapahtuvista asioista ja ymmärtää omat vaikutusmahdollisuudet. Tämän kautta lapsi oppii ymmärtämään myös fyysisen mahdollisuutensa ympäristössään. Liikkuminen on tuolloin hyvin spontaanisti tapahtuvaa, jota lapsi itse ohjailee tutkivalla aktiivisuudellaan. Juuri tämän tutkivan aktiivisuuden vuoksi tulisi ottaa huomioon karkea motorii-kan harjoittamiseen motivoiva ympäristö. Ryömiminen, konttaaminen ja pystyyn nousminen ovat keskeisemmissä rooleissa alle vuoden vanhoilla. Näiden lisäksi erilaisten pintojen ja tavaroiden koskettelu ja näpertely kehittävät hienomotoriikkaa. (Karvonen ym. 2003, 55-57 ; Nuori Suomi, Liikuntaleikkikoulu, 19 - 20.)

Toisena ikävuotena lapsi on hyvin vilkas ja utelias oppimaan tuntemaan ympäristöään. Tällöin ympäristön monipuolisuus on tärkeimmillään. Lapsi osaa itse kehitellä tapoja liikkua. Tällöin lapset usein ideoivat itse aikuisia. Tasapainon kehittyminen on keskeisessä osassa kehitystä. Lapsi ei vielä hallitse kehoaan ja suunnanmuutoksia, joten törmäyksiä tulee joiden kautta tilanhallinta kehittyy. Toistojen tekeminen on lasten keskuudessa suosittua, esimerkiksi pallon havaitseminen elävänä ja liikkuvana välineenä motivoi lasta heittämään sitä kerta toisensa jälkeen. Vedettävät ja työnnettävät lelut kehittävät lapsen tasapainoa ja koordinaatiokykyä. (Karvonen ym. 2003, 58 - 59; Nuori Suomi, Liikuntaleikkikoulu, 19 - 20; Dorothy 1999, 28 - 29.)

Kolmantena ikävuotena jäljittely ja matkiminen ovat kovimmassa suosiossa. Motorista kehitystä tapahtuu paljon, kun lapsi ottaa mallia muilta liikkeissään. Tällöin onkin tärkeää, että ryhmässä yhdessä liikuntaan eri tavoin. Esimerkiksi lapsi kykenee matkimaan eläimiä ja liikkumaan eri eläinten tavoin. Lapsi oppii yhdistämään eri toimintoja. Koordinaatiokyky kehittyy kolmantena ikävuotena vauhdilla. Reagointi, liikkeen py-

säyttäminen, vauhdin hiljentäminen ja nopeuttaminen ovat nopeassa kehitysvaiheessa. Pallon kiinniotto ja heitto kehittyvät ja muita perusliikuntamuotoja tulee mahdolliseksi, kuten hyppäämien paikoillaan, eteen- ja taaksepäin. Lapsi tarvitsee paljon tilaa kehittääkseen kolmantena ikävuotena kehittyviä motorisia taitoja. (Salpa 2007, 9; Karvonen ym. 2003, 60 - 62 ; Nuori Suomi, Liikuntaleikkikoulu, 19 - 20.)

2.2 Liikuntaleikit alle 3-vuotiaalla

Pidetään liikuntatuokioita sitten sisällä tai ulkona, on suotavaa jokaiselle leikille ja tuokiolle tehdä suunnitelma, jossa on omat motoriset, kognitiiviset ja sosiaaliset tavoitteet. Näiden sisällä eri perustaitojen tavoitteet etenevät systemaattisesti. (Laihonen, Ruuskanen & Karvinen 1997, 8 - 9.)

Tavoitteiden asettamisen avuksi voi ottaa varhaiskasvatussuunnitelman ja käyttää sitä apuvälineenä tuokioita suunniteltaessa. Varhaiskasvatussuunnitelman käyttöä työvälineenä alle 3-vuotiaiden lasten liikkumisen toteuttamisesta on tehty tutkimus Lahden ammattikorkeakoulussa vuonna 2009. Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijoiden Iso-Kuortti Annelin ja Anu Niemisen tutkimus 2009 oli nimeltään: ”Kato mua täällä laiturilla: Työntekijöiden kokemuksia päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelmasta työvälineenä alle 3-vuotiaiden liikkumisen toteuttamisessa.” Iso-Kuortin ja Niemisen tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää päiväkotiryhmien työntekijöiden kokemuksia päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelman merkityksestä alle 3-vuotiaiden lasten liikkumisen toteutumiselle päiväkodissa. Tutkimuksen tarkoituksena oli lisäksi tuoda esiin työntekijöiden kokemuksia päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelmasta työvälineenä alle 3-vuotiaiden lasten liikkumisen toteuttamisessa. (Iso-Kuortti & Nieminen 2009.)

Tutkimuksessa käytettiin ryhmämuotoista teemahaastattelua ja aineistoa analysoitiin teemoittelulla ja aineistolähtöistä sisällysanalyysiä käyttämällä. Tutkimustulokset toivat esille sen, että päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelmat tukevat työntekijöiden työtä liikunnan parissa, koska varhaiskasvatussuunnitelma luo näkyviksi liikkumisen tavoitteet ja menetelmät. Työntekijöiden asenteen koettiin vaikuttavan suuresti liikkumisen toteutumiseen. Tärkeän osan toiminannon suunnittelussa loi päivittäinen lasten toiminnan havainnointi. (Iso-Kuortti & Nieminen 2009.)

Liikuntaleikeissä alle kolmevuotiaiden liikunnan lähtökohtana on oma keho ja sen hallinta. On tärkeää, että lapsi voi käyttää koko kehoaan. Liikkumisen perustaitojen oppimiseen tarvitaan jopa tuhansia toistoja. Yhdistelemällä erilaisia helppoja perustehtäviä saa lukuisia eri kehitystasoon soveltuvia hauskoja liikuntahetkiä. (Nuori Suomi.)

Leikkejä voidaan jakaa useisiin eri leikkeihin: kehonhahmotusleikit, välineleikit, laulu- ja loruleikit ja temppuradat (liite 1). Sääntöleikkejä alle kolmevuotiaiden kanssa ei suositella vielä leikittävän. (Nuori Suomi.)

3 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSESSÄ

Liikkumisen kautta kehittyvät lapsen minäkuva fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena olentona. Nämä kehityksen osa-alueet eivät kuitenkaan kehity lapsen sisässä itsestään, vaan niitä on harjoitettava. Kehon tuntemus ja kehon hallinta ovat tietoisuutta itsestään. Alle kolmevuotiaalla fyysisen minän kehitys perustuu psykologisen minän kehitykselle. Esimerkiksi lapsi voi sanoa: ”Olin hyvä tyttö”, vaikka hän tarkoittaa suoriutuneensa hyvin vaikkapa kiipeillessä. Vasta yli kolmevuotiaalla fyysinen ja psykologinen minä eroavat. Alle kolmevuotiaalla lapsella on erityisen tärkeää antaa mahdollisuus liikuttaa omaa kehoaan, siksi että lapsi oppii tunnistamaan olemassa oloaan ja kehittämään fyysisen ja psykologisen minän eroavaisuutta. Leikit, joissa on kehon osien nimeämistä ja tunnistamista, tulisi olla hyvin keskeisessä osassa päiväkodin pienten ryhmän toiminnassa. Esimerkiksi erilaiset peuhuleikit, keinuttelut ja kiipeily, jotka auttavat lasta hahmottamaan painovoimaa, ovat hyvin suotuisia leikkejä alle 3-vuotiaalle. Tällöin lapsi oppii hahmottamaan kehon osien liikkeen ja oppii yhdistämään eri kehon osien toimintoja. Sitä kautta lapsi voi edetä vähitellen tutustumaan tuntemattomampiin kehon osiin. Erilaisten leikkien lisäksi kaikkiin perushoitotilanteisiin on hyvä lisätä kehontuntemusharjoitteita. (UKK-instituutti, liikunnan rooli lapsen ja nuoren kehityksessä; Mannerheimin lastensuojeluliitto, hoivaan ja kasvaton; Lamponen & Pulli 2006, 5 - 6; Numminen 1996, 84.)

Itsetunto ja minäkuva kulkevat käsi kädessä, niihin voi rinnastaa myös lapsen sosiaalisen kehityksen. Lapsen minäkuva muotoutuu käsityksestä itsestään. Onkin pyrittävä luomaan lapselle myönteinen ja totuudenmukainen käsitys itsestään, omista ominaisuuksistaan ja taidoistaan. Mitä paremmin lapsi on tietoinen omasta kehostaan, sitä ulospäin-

suuntautuneempi ja rohkeampi hän on. Tällöin lapsen on helpompi olla sosiaalisissa tilanteissa ja solmia kaverisuhteita. Aikuinen voi antaa lapselle mahdollisuuden samaistua ja matkia liikkeitä. Niiden kautta lapsi saa psyykkistä tukea ja saavuttaa omaa identiteettiään. Liikkuminen on hyvä väline tuoda lapselle onnistumisen kokemuksia, joiden kautta lapsi kokee itsensä hyväksyntää. Onnistumisen kokemusten myötä lapsen onnistumishalukkuus lisääntyy ja lapsen motivaatio kasvaa kokeilemaan uusia liikkeitä (Pönkkö 1999, 34). Epäonnistuneissa liikuntasuorituksissa pieni lapsi tarvitsee kannatella päästäkseen yli pettymyksestä. Kasvattajan on oltava herkkänä, mikä on sopiva määrä antaa tukea lapsen kokiessaan epäonnistumisen tunteen. Muutoin liikunta saattaa olla jo pienelle lapselle ikävä kokemus, mikä taas voi estää lasta innostumasta mistään ponnisteluja vaativasta leikistä. Pitää muistaa, että toiminnan lähtökohtana ovat lapsen tarpeet, edellytykset ja kiinnostuksen kohteet. Niiden kautta on hyvä luoda myönteinen ja kannustava ilmapiiri, jossa oppiminen on parhaimmillaan. Usein sanotaankin: ” *Muista että, vahvistat sitä mihin kiinnität huomiosi, joten kiinnitä huomiosi siihen, mikä toimii.* ” Esimerkiksi tempurataa suunnitellessa tulee huomioida eri vaihtoehdot vaikeissa kohdissa, jotta jokainen lapsi saa onnistumisen kokemuksia. Oikein ohjatussa liikunnassa ja liikkumisessa kasvattaja edistää lapsen itsetunnon kehitystä. (UKK-instituutti, liikunnan rooli lapsen ja nuoren kehityksessä; Mannerheimin lastensuojeluliitto, hoivaan ja kasvatant; Lamponen & Pulli 2006, 5 - 20; Numminen 1996, 84 - 85.)

Lapsen emotionaalista kehitystä voi tukea harjoittamalla esimerkiksi pallon heittämistä ja sen vastaanottamista. Lapsi havaitsee ympärillään olevaa tunneilmastoa, joka on kaiken kehityksen perusta. Hellässä ja turvallisessa tunneilmastossa lapsi uskaltaa kokeilla uusia liikkumistapoja, joiden kautta minäkäsitys vahvistuu. Tunneilmaston vuoksi päiväkodin ympäristön laadulla on todella merkittävä vaikutus lapsen minän syntyyn. Turvallisessa ympäristössä lapsi oppii löytämään oman rytmensä tehdä asioita ja tämän oman rytmin löytämisen ansioista kokee hyväksyntää. Jotta lapsi saa kokemuksen hyväksynnästä, on kasvattajan annettava lapselle mahdollisuus toimia omassa rytmisään. (Helenius, Karila, Munter, Mäntynen, & Siren-Tiusanen 2001, 202.)

Liikkuminen vaikuttaa siis kehityksen jokaiseen osa-alueeseen. Liikkumisen vaikutuksista lapsen sosioemotionaaliseen kehitykseen on myös tehty tutkimus vuonna 2009 Kaajan ammattikorkeakoulussa. Tutkimuksen aiheena oli: Päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikuntatuokioiden avulla. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää 3–4-vuotiaiden päiväkotilasten liikuntatuokioiden aikana ilmeneviä sosioemotio-

naalisia taitoja ja niissä kahdeksan kuukauden intervention aikana tapahtuneita muutoksia. Tutkimuksen kohteena olleet sosioemotionaaliset taidot olivat kuuntelu, kontaktin ottaminen toiseen, yhteistyö pari- ja ryhmätehtävissä, auttaminen ja vuoron odottaminen. Tutkimuksessa oli 31 koeryhmän lasta ja 10 kontrolliryhmän lasta. Lastentarhanopettajat panostivat koeryhmäläisten kohdalla sosioemotionaalisiin taitoihin viikoittaisessa liikuntatuokiossa. Kontrolliryhmäläiset osallistuivat liikuntatuokioon myös kerran viikossa, mutta siinä tuokiossa ei panostettu sosioemotionaalisiin taitoihin. Tulokset mitattiin siihen mittaustaulukolla, jota käytettiin kerran viikossa. Kahdeksan kuukautta kestänyt tutkimus päättyi siten, että tutkittavat ryhmät eivät eronneet toisista tilastollisesti. Molemmilla ryhmillä kuitenkin oli tapahtunut kehitystä sosioemotionaalisisessa kehityksessä. Tutkimuksen tuloksena syntyi lasten sosioemotionaalisten taitojen arviointiin käytettävä havainnointilomake. (Takala ym. 2009, 22 - 23.)

4 AIKUINEN LIIKKUMISEN TUKIJANA

4.1 Liikkumisen tukeminen

Olkoon aikuisena päiväkodin ammattikasvattaja tai lapsen vanhempi, ovat molemmat hyvin keskeisessä roolissa lapsen liikkumisen ja motorisen kehityksen tukijana. Liikkumisen tukemisen lähtökohtana tulisi olla tarkoituksena se, että jokainen lapsi oppisi tuntemaan kehonsa ja ohjaamaan liikkeitään tarkoituksenmukaisesti ja selviytymään eri tilanteissa (Numminen 1994, 143). Liikuntakasvatuksen yksi keskeisimmistä tavoitteista on lapsen motivaation ja kyvyn lisääminen. Suurin ja vaikuttavin tekijä on kasvattajan suhtautuminen liikkumiseen: miten kasvattaja on itse motivoitunut ja innoittaa lapsia ohjatessaan. Hienovarainen ohjaus tukee ainutkertaisesti lapsen kehitys- ja oppimisprosessia.

Liikuntakasvattajan on erityisen tärkeää tietää lapsen motorisen kehityksen eteneminen eri ikävaiheina. Oikein suunniteltu ja ohjattu liikunta tuottaa tulosta lapsen motorisessa kehityksessä. Motorisen kehityksellä on suuri merkitys lapsen persoonallisuuden kehittymiselle. Tästä voi päätellä, että aikuinen pystyy ohjailemaan lapsen kehityksen kaikkia osa-alueita liikkumisen kautta.

Hyvissä liikuntaolosuhteissa kasvava lapsi kasvaa liikkuvaksi aikuiseksi. Jotta niin tapahtuisi, on aikuisen tarjottava lapselle paljon monipuolisia mahdollisuuksia kokeilemiseen ja sitä kautta kykyjen harjoittamiseen ja näyttämiseen. Kasvattajan on tiedettävä sen lisäksi, lapsen motorisen kehityksen etenemisen vaiheet ja osattava tukea heikommin kehittyviä lapsia. Eli on tärkeää tietää motorisen kehityksen etenemisen lisäksi se, miten tukea eri kehitysvaiheita. Esimerkiksi on tiedettävä, miten lasta opetetaan kävelemään. Kehitysvaiheiden tukemisen tarve lähtee yksilön omista tarpeista. Lapsi tulee huomioida yksilönä ja sitä kautta puuttua tukea tarvitseviin kehityksen osa-alueisiin. Yksilöinti on tärkeää kunkin lapsen kohdalla. Yksilöinti on tavoitteellista ja lapsen tarpeista lähtevää, yksilöä kunnioittavaa, omaehtoisuuteen ja valinnan mahdollisuuksiin pyrkivää. Ammattikasvattajalla ryhmää ohjattaessa yksilöinnin tavoitteena on luoda tasavertaisia oppimisen kokemuksia kaikille. Siksi niin, että onnistumisen kokemukset olisivat mahdollisia kaikille. Lapsi- ja yksilölähtöisyydessä tulisi muistaa, että kukin lapsi on erilainen, joten kunkin lapsen tarpeet liikkumisen oppimisessa ovat erilaiset. Tarpeet ovat se, mihin kasvattajan tulisi vastata ja ostata tulkita oikein, jotta kehitys etenisi. (Numminen 1996, 11; Numminen 2005, 202; Karvonen 2000, 5-10; Kokljuschkin 1999, 20-21.)

Pienillä lapsilla on valtava liikkumisen tarve, joka motivoi lasta liikkumaan (Numminen 1996, 91). Aikuisen tehtävänä on huolehtia, että lapsi saa leikkiä ja liikkua turvalisessa mutta samalla haasteellisessa ympäristössä. Lapsi ei liiku tietoisesti. Lapsi itse valitsee itselleen mieluisan tavan liikkua. Siinä tulee esille päiväkotiympäristön liikuntaan mahdollistavan monipuolisen ympäristön tärkeys. Tyypillisiä piirteitä lapsen liikkumiselle ovat nopeat pyrähdykset ja liikkumis-tapojen vaihtelevuus. Pitkät yhtäjaksoiset suoritukset eivät ole lapselle ominaisia, eivätkä tue lapsen kehitystä. Tälle on fysiologinen selitys, sillä kestävyysharjoittelusta ei ole tutkitusti mitään hyötyä alle 10-vuotiaille. Alle kolmevuotias lapsi on kinesteettinen oppija, joka käyttää koko kehoaan eri oppimistoiminnoissa. Voidakseen siis oppia yhä uusia taitoja lapsen on saatava laajentaa toiminta-alueitaan liikkumalla. Valitettavan usein aikuiset tulkitsevat lapsen tarpeen kiipeillä ja heilua riehumiseksi. Usein kyseessä voi olla se, ettei lapsi ole saanut liikkua päivän mittaa tarpeeksi tai lapsi käyttää juuri koko kehoaan oppiakseen. Lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että päiväkotiympäristö mahdollistaa päivittäisen leikin ja liikkumisen monipuolisuuden, sillä viikoittaiset jumppahetket eivät vastaa alle 3-vuotiaan liikkumisen tarpeisiin. Esimerkiksi arjen perushoitotilanteissa, kuten siirtymissä, on hyvä ottaa käyttöön erilaisia liikkumistapoja; siirtymät

kontaten, ryöminen, viivaa pitkin jne. (Arvonen 2004, 57; Karvonen ym. 2003, 15, 66; Siren-Tiusanen 1996, 66.)

Liikkumismieltyyksistä jäljittelyn ja toistamisen voidaan nostaa keskeisemmiksi oppimismuodoiksi. Olen myös itse havainnut, kuinka helposti alle 3-vuotiaat lapset jäljittelevät minua pitäessäni jumppaa heille. Esimerkiksi kun ohjauksen lomassa korjaan hiuksiani, niin lapset tekevät senkin perässä. Se kuvaa hyvin lapsen jäljittelyn intensiteettiä. (Helenius ym. 2001, 206 - 207.)

Kasvattaja voi lisätä lapsen motivaatiota pyrkimällä tehtäviä antaessaan keskittymään toimintaan lapsen kanssa, eikä lapsen minään. Lapsi kokee toiminnan tärkeäksi tehtävää tehdessä, joten myös aikuisen on hyvä keskittyä tehtävään antamalla palautetta kehuin tai elein. Tämä lisää lapsen motivaatiota ja itseluottamusta kokeilemaan aina uusia haastavampia asioita. Palautteen laatu ja antotapa määräävät palautteen hyödyn lapselle. Palautteen annon tulisi olla monipuolista. Eleet, sanat ja teot on hyvä pitää kaikki käytössä palautteen annossa, silloin palaute menee parhaiten lapselle perille. Myönteiset kokemukset syntyvät siitä, että lapsi on saanut riittävästi huomiota. Huomion on oltava oikeanlaista. Ohjatessa lasta suoriutumaan oikein, on kannustus ja rohkaiseminen tapa, eikä liika virheiden korostaminen. Puhuttaessa alle kolmevuotiaista lapsista, heidän motivaatioilmasto on erittäin minäsuuntautunut. Tällöin kasvattajan rooli on keskeisessä osassa lasta ohjatessa. Minäsuuntautunut lapsi pyrkii keskittymään vain tulokseen, eikä itse tekemiseen. Ohjatessa aikuinen voi saada aikaan lapsessa muutosta minäsuuntautuneesta tehtäväsuuntautuneemmaksi. Tällöin lapselle itse tekeminen on tärkeämpää kuin tulos. Tähän voi vaikuttaa antamalla lapselle palautetta lapsen ollessa toiminnassa, eikä vasta silloin, kun lapsi on saanut toiminnan suoritettua, koska silloin palaute keskittyisi toiminnasta seuranneeseen tulokseen. (Numminen 2005, 91; Karvonen 2000, 26.)

4.2 Tiimityön merkitys päiväkodissa

Päiväkodissa tiimityö tarkoittaa syvällistä työryhmätyöskentelyä, ei pelkästään työnjakoa. Tiimissä tietoa ja taitoa voidaan jakaa ja opettaa kaikille tiimin jäsenille. Tiimin henkilöiden kesken vuorovaikutustaidot kehittyvät ja tätä kautta on helppo käsitellä asioita, joista jollakin työntekijällä on enemmän tietoa kuin toisilla. Esimerkiksi liik-

kumisen vaikutus lapsen kehityksessä ja liikkumisen tukeminen päiväkodissa voivat olla kyseisiä asioita. Päiväkodissa tiimityötä tehdään useissa eri muodoissa: lasten keskinäinen yhteistoiminta, aikuinen-lapsi -yhteistoiminta ja aikuinen-aikuinen -yhteistoiminta.

Lasten keskinäinen yhteistoiminta voi olla esimerkiksi heidän leikkimistä keskenään. Tosin alle kolmevuotiaat lapset harvoin ovat vielä tarpeeksi kehittyneitä lasten keskinäiseen yhteistoimintaan, usein vasta päälle kolmevuotias kykenee olemaan vuorovaikutuksessa toisen ikäisensä kanssa saadakseen aikaan yhteistoimintaa. Mutta lasten keskinäiseen yhteistoimintaan jo pienten ryhmissä aletaan lapsia opettaa. (Päivähoito ja arkielämän innovaatiot; Tilastokeskus, tiimityö; Pönkkö 1999, 33 .)

Aikuinen-lapsi yhteistoiminta on hyvin keskeisessä roolissa päiväkotien pienten ryhmissä. Usein toiminta on silloin lapsilähtöistä ja aikuinen kehittää eri variaatioita aikuinen-lapsi yhteistoiminnasta. Pallon kierittäminen aikuiselta lapselle ja päinvastoin ovat oiva esimerkki lapsen ja aikuisen välisestä vuorovaikutuksesta. (Päivähoito ja arkielämän innovaatiot; Tilastokeskus, tiimityö; Pönkkö 1999, 33 .)

Aikuinen-aikuinen tiimityö on usein enemmän teoriatasolla tapahtuvaa tiedon jakoa. Silloin jokainen tiimin jäsen antaa itsestään jotakin tiimin käyttöön. Kaikkien näiden tiimityömuotojen taustalla on lapsilähtöisyys: toiminnan laadun ja lapsen kehityksen tukeminen. Toiminnan suunnittelussa tulisi lapsikeskeisyyden ja toiminnallisuuden olla keskeisessä roolissa. Toiminnan suunnitteluvaiheessa tiimin tulee ottaa huomioon lasten liikunnan tarpeet. Tarpeisiin tulisi vastata. Jotta tarpeisiin osattaisi vastata oikein, on tiimin tiedettävä mitkä ovat alle 3-vuotiaan tarpeet. Haastattelussa tiimit toivat esille ajan puutteen. He kertoivat, että usein se on liikunta, mikä sitten jää suunnittelemaan. (Päivähoito ja arkielämän innovaatiot; Tilastokeskus, tiimityö; Pönkkö 1999, 33 .)

5 PÄIVÄKODIN YMPÄRISTÖN MERKITYS LAPSEN LIIKKUMISESSA

Motoristen perustaitojen oppiminen perustuu monipuolisia mielikuvia tuovaan ympäristöön. Mielikuvat ohjaavat motoristen taitojen tekemistä, ne muodostuvat joko lapsesta itsestään tai ympäristöstä tulleesta fyysisestä ärsykkeestä. Havaitsemalla mielen-

kiintoisen ympäristön, lapsi saa ärsykkeen toimia fyysisesti. (Numminen ym. 1995, 12.)

Lapset viettävät suurimman osan päivästänsä päiväkodissa, joten päiväkodin ympäristön tulee olla suotuisa tukemaan lapsen kehitystä. Sen vuoksi on erityisen tärkeää millaiset mahdollisuudet päiväkodilla on tarjota lapselle monipuoliseen liikkumiseen innoittavan ympäristön. Päiväkotien edellytykset tarjota monipuolista liikuntakasvatusta on vaihtelevaa, johtuen tiloista, välineistä ja henkilökunnan motivaatiosta. Varhaiskasvatusympäristön tulisi olla lasta motivoiva liikkumaan, ympäristön tulisi herättää kiinnostusta ja innostusta oppimaan uusia asioita. Tärkeää on myös ympäristön haasteellisuus, jotta se on sopivan motivoiva. Vain haasteellinen ja motivoiva ympäristö tarjoaa lapselle riittävästi mahdollisuuksia harjoittaa liikkeitä, jotta jatkuva kehittyminen olisi mahdollista. Hyvän oppimisympäristön tulisi olla jatkuvasti elävä ja muuttuva. Tällöin lapsen mielenkiinto pysyy ja lapsi on innokas kokeilemaan kaikkea uutta. (Lamponen & Pulli 2006, 16 - 17; Nuori Suomi, valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista; Pönkkö 1999, 32.)

Usein päiväkodeissa lasten liikunnantarpeita ei ole huomioitu tiloja suunnitellessa. Se ei kuitenkaan saa olla esteenä monipuolisen liikunnan toteuttamiselle. Aikuisen tulee käyttää mielikuvitustaan ja tarjota lapselle jatkuvasti tarjolla olevia liikkumismahdollisuuksia. On huomioitava päiväkodin sisälläolon lisäksi ulkoilualueet, joka on päiväkodin yksi keskeisimmistä liikuntamahdollisuuksia tarjoavista paikoista. Ulkoilutilanteissa on myös muistettava, kuinka suotuisa ympäristö mahdollistaa lapsen monipuolisen motoriikan kehittymisen. Eräässä ruotsalaisessa Ute på dagis –tutkimuksessa sanotaan, että lapsen motorinen kehitys on verrattavissa lapsen ulkonaoloaikaan ja sen myötä on perustettu ulkoilupäiväkoteja, joiden toiminta painottuu ulos.

Ulkoilu on yksi päiväkodin tärkeimmistä ajoista. Jos päiväkodissakin laiminlyödään ulkoilua, voi energiaa pursuaville pojille olla todella tiukkaa selvitä sisätiloissa suuren osaa päivää. Sisätiloissa olevat säännöt ja rajoitukset, koskevat eniten fyysisistä aktiivisuutta, kuten juoksemista, hyppäämistä tai kiipeilyä. Lapselle ulkona olo ei kuitenkaan ole pelkkää olemista, vaan lapsi toimii ulkona yhtä aktiivisesti kuin sisälläkin. Sen vuoksi onkin tärkeää miettiä ulkoilutilanteet monipuolisiksi ja motivoiviksi. Esimerkiksi erilaiset luontoretket ja mahdollisesti ohjatut ja motivoivat pihaleikit edesauttavat

lapsen motorista kehitystä. (Lamponen & Pulli 2006, 16 - 17; Nuori Suomi, valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista; Siren-Tiusanen 1996, 65.)

Lapsille tyypillistä on, että he tasapainoilevat epätasaisella maalla, yrittävät juosta ja pomppivat kaiken pehmeän ja joustavan päällä, pyörivät kaatumiseen saakka. Lapset nauttivat paljon, kun aikuiset keinuttavat, kääntelevät ylösalaisin ja hypyttävät. Lapset suorastaan etsivät liikkumismahdollisuuksia joka puolelta, eivätkä väsy, vaikka asioita tehtäisiin yhä uudestaan ja uudestaan. Tärkeintä on, että lapsille annetaan mahdollisuus tehdä kaikkea tätä, mistä he nauttivat ja saavat liikkumisen riemua. (Zimmer 2001, 53.)

Turvallisuus on melkein vain valvonnasta ja aikuisen läsnäolosta kiinni. Turvallisuus ei ole ulkona pelkästään sitä, että aikuiset kieltävät kaiken vähänkin vaaralliselta tuntuvalta asian. Turvallisuus on myös sitä, että lapset välillä altistuvat vaaratilanteille, jotta he oppivat itse arvioimaan vaaratilanteita. Tällöin vain henkilö kunnan tulee olla valppaana ja antaa lapsen selvittää itse vaaratilanteesta. Lapsille täytyy antaa tilanteita missä he kaatuvat ja putoavat, niin etteivät satuta itseään, mutta kuitenkin oppivat kaatumisesta. (Zimmer 2001, 173 – 175.)

Lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että päiväkotikiinnitys mahdollistaa päivittäisen leikin ja liikkumisen monipuolisuuden, sillä viikoittaiset jumppahetket eivät vastaa alle 3-vuotiaan liikkumisen tarpeisiin. Esimerkiksi arjen perushoitotilanteissa, kuten siirtymissä, on hyvä ottaa käyttöön erilaisia liikkumistapoja; siirtymät kontaten, ryöminen, viivaa pitkin jne. (Arvonen 2004, 57; Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 15, 66; Siren-Tiusanen 1996, 66.)

6 LIKUNNAN OSUUS MLL:N VARHAISKASVATUSSUUNNITELMISSA

Vasu eli varhaiskasvatussuunnitelma on opas, joka antaa suuntaa varhaiskasvatukseen parissa työskenteleville. Varhaiskasvatussuunnitelman tarkoitus on antaa varhaiskasvatushenkilöstölle ammatillista tietoutta, pyrkiä lisäämään vanhempien osuutta lapsensa varhaiskasvatustilanteissa, sekä pyrkiä lisäämään myös moniammatillista yhteistyötä lapsiperheiden hyväksi tekevien ammattilaisten kesken (Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus 2005, 7 – 9). Varhaiskasvatuksen keskeisempiä ta-

voitteita varhaiskasvatussuunnitelmissa on oppiminen ja siksi liikunnan keskeisiä tavoitteita on oppia liikkumaan (Numminen 2005,193). Jokaisella tutkimuksessa mukana olleella kolmella päiväkodilla on omassa varhaiskasvatussuunnitelmissa kohta, joka käsittelee liikuntaa päiväkodissa. Varhaiskasvatussuunnitelmissa mainitaan liikumisen tärkeydestä, joka luo lapselle iloa ja elämyksiä, takaa terveen kasvun ja hyvinvoinnin. Tunteiden ilmaisu ja oman kehon tietoisuus mainitaan miltei kaikissa vasuissa. Tervettä itsetuntoa pyritään muodostamaan myös liikkumisen kautta. Liikkumisen lisääminen opetukseen, eli oppiminen liikkumisen avulla mainitaan vasuissa. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton Palokankaan päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma 2008, 12; Mannerheimin Lastensuojeluliiton Putkinotkon päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma 2008, 5; Mannerheimin Lastensuojeluliiton Päiväkoti Aurinkopojan varhaiskasvatussuunnitelma 2008, 10.)

Yhdessä vasussa oli eritelty päiväkodin sisä- ja ulkotilat liikkumisen näkökulmasta. Monipuolisten leikkiympäristöjen muodostaminen ja monipuoliset liikkumismahdollisuudet sisätiloissa edesauttavat lapsen kehitystä. Myös lähiympäristön hyödyntäminen liikkumiseen on keskeisessä roolissa kaikissa Mannerheimin Lastensuojeluliiton päiväkotien varhaiskasvatussuunnitelmissa. Yhdessä vasussa on maininta, kuinka liikuntaa pyritään käyttämään kaikissa mahdollisissa tilanteissa. Esimerkiksi siirtymätilanteet hoidetaan liikuntaa hyväksikäyttämällä. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton Palokankaan päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma 2008, 12; Mannerheimin Lastensuojeluliiton Putkinotkon päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma 2008, 5; Mannerheimin Lastensuojeluliiton Päiväkoti Aurinkopojan varhaiskasvatussuunnitelma 2008, 10.)

Varhaiskasvatussuunnitelmista voi päätellä liikunnan olevan hyvin keskeisessä roolissa jokaisessa Mannerheimin Lastensuojeluliiton päiväkodissa. Sen perusteella luulisi tietoa olevan päiväkotien henkilökunnalla lapsen motorisesta kehityksestä ja liikkumisen tärkeydestä.

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

7.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tutkimusongelmat nousivat esille työni tilaajalta. Hänellä oli mielessä tietyt asiat, jotka hän halusi saada selville ja tuoda esille opinnäytetyöni myötä. Tilaaja toivoi saavansa teorian tietoa liikkumisen vaikutuksista alle kolmevuotiaan kehitykseen. Tutkimuksen tarkoitus on saada selville, mitä tietoa MLL:n päiväkodin pientenryhmien aikuisilla on liikkumisesta ja sen kautta tapahtuvasta kehityksestä. Menetelmänä käytin teemahaastattelua. Työn tarkoitus on myös tuoda tietoa liikkumisen tärkeydestä päiväkodin pienten ryhmän aikuisille.

Tutkimuskysymykset:

- Millaista tietämystä liikkumisesta on MLL:n päiväkotien pientenryhmän aikuisilla?
- Miten liikkumista toteutetaan MLL:n päiväkotien pientenryhmissä?

7.2 Tutkimuksen kohderyhmä

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston koolla ei ole suoranaista merkitystä tuloksiin, vaan tärkeintä on se, että tutkimuksen tekijä saa irti tietoa tutkimastaan asiasta ja pystyy sen kautta kokoamaan teoreettisia kokonaisuuksia (Eskola & Suoranta 2005, 62). Tätä kutsutaan harkinnanvaraiseksi näytteeksi, joka on laadullisen tutkimuksen olennainen piirre. Tarkoituksena on saada tietoa tutkittavan ryhmän kautta yhdistämällä siihen teorian tietoa ja ymmärtämällä tutkittavan ryhmän toimintaa. (Eskola & Suoranta 2005, 18, 61; Kiviniemi 2007, 76.)

Tutkimuksen kohderyhmä valikoitui Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kouvolan paikallisyhdistyksen toiminnanjohtajan ehdotuksesta, joka toimi yhteyshenkilönä. Hän ehdotti minulle opinnäytetyön aihetta, ja sitä kautta tutkimuksen kohderyhmän haastattelut löytyivät. Tammikuussa 2010 anoin tutkimuslupaa (liite 2) ja sen myönsi minulle Mannerheimin lastensuojeluliiton toiminnanjohtaja. Tämän jälkeen tein kirjeet

päiväkodeille, joissa olivat valmiina aiheet tulevaa haastattelua varten. Kunkin tutkimuksessa olevan päiväkodin johtajalle ja mukana olevalle ryhmälle meni tämä tiedote (liite 3) tulevasta haastattelusta. Sen lisäksi toiminnanjohtaja opasti kunkin talon johtajaa, joka siirsi tiedon kuhunkin ryhmään. Kaikki päiväkodit ottivat tutkimukseni hyvin vastaan, joten sen puoleen ei tullut mitään ongelmia.

Kohderyhmässä on kolme Mannerheimin Lastensuojeluliiton päiväkotia, joissa kussakin päiväkodissa on yksi alle 3-vuotiaiden ryhmä. Kussakin ryhmässä on kolme pedagogisessa vastuussa olevaa työntekijää; kaksi lastenhoitajaa ja yksi lastentarhanopettaja. Työntekijöiden ikäjakauma oli 24 - 50 vuotta. Osa työntekijöistä oli työskennellyt 30 vuotta lasten parissa ja nuorimmat vastaajat vasta pari vuotta.

7.3 Ryhmäkohtaisen teemahaastattelun kysymykset

Valitsin haastattelumenetelmäksi teemahaastattelun eli puolistrukturoidun haastattelun, jonka toteutin kolmessa eri päiväkodissa alle kolmevuotiaiden lasten ryhmissä. Teemahaastattelussa annetaan haastattelun aihe etukäteen haastateltavien tietoon, joten olin lähettänyt etukäteen päiväkodeille kirjeet, joissa kerroin haastattelun kysymykset (liite 3). Teemahaastattelussa tulevat hyvin esille haastateltavien kokemukset, asiantuntevuus ja ylipäätään haastateltavan yhteisön ajatukset, joten siksi valitsin teemahaastattelun haastattelumuodoksi. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47–48.)

Teemahaastattelu suoritettiin ryhmittäin, jotta kunkin päiväkodin ryhmissä tiimin merkitys tulisi esille. Tutkimukseni yhteyshenkilö halusi juuri sitä, että tiimin merkitys tulisi mahdollisesti esille. Hänen mielestään haastatteluissa tulisi näkyä tiimin toimivuus.

Teemahaastattelun aihealueet pohdin yhdessä opinnäytetyön tilaajan kanssa, jotta haastattelun anti vastaisi tilaajan odotuksia. Ensimmäinen kysymys: *Mikä merkitys liikkumisella on alle 3-vuotiaan kehitykselle?* Siinä halutaan saada selville, mitä tietoa haastateltavilla on liikkumisen merkityksestä lapsen kehityksessä. Toinen kysymys oli: *Mikä merkitys teidän ryhmässä on liikkumisella/ miten se huomioidaan suunnittelussa?* Toisessa kysymyksessä halutaan saada selville, miten liikkumista toteutetaan.

Suoritin haastattelun nauhoittamalla sen, minkä jälkeen purin äänitteen kirjalliseen muotoon.

7.4 Haastattelun toteuttaminen

7.4.1 Päiväkoti A:n haastattelu

Ensimmäinen haastattelu oli helmikuun 24. päivä kello 12.00 - 12.30. Kysymyksiä oli kaksi, joihin molempiin oli aikaa vastata 15 minuuttia. Ensimmäinen kysymys oli: *Mikä merkitys liikkumisella on alle 3-vuotiaan kehitykselle?* Toinen kysymys oli: *Mikä merkitys teidän ryhmässä on liikkumisella/ miten se huomioidaan suunnittelussa?* Haastattelussa vallitsi rento tunnelma, minkä ansiosta keskustelu oli vapautunutta. Uskon tämän johtuvan siitä, että olimme entuudestaan tuttuja toisillemme. Haastattelupaikka oli rauhallinen, ja päiväkodin puolesta haastattelulle oli järjestetty hyvin aikaa. Oli ilo huomata, kuinka tosissaan päiväkodin henkilökunta otti haastattelun. Työntekijät saivat aikaan hyvin vuorovaikutteista keskustelua, eikä hiljaisia hetkiä paljoakaan syntynyt. Välillä teoriaosuutta kertoessa haastattelua piti ohjailta. Molempien haastattelukysymysten jälkeen yksi työntekijöistä antoi minulle lähdeaineistoa opinnäytettäni varten. Se kruunasi mukavasti haastattelun. Henkilökunta sanoi jäävänsä innolla odottamaan työni valmistumista. Seuraavaa haastattelua varten aion esittää haastattelukysymykset samanaikaisesti, koska tuolloin haastateltavat ymmärtävät puhua teoriaa liikkumisesta sekä oman ryhmän toiminnasta.

7.4.2 Päiväkoti B:n haastattelu

Toinen haastattelu oli 19.5. kello 12.00 - 12.20. Saavuttuani haastattelupaikalle haastateltavat olivat unohtaneet kokonaan tuloni. Heille tuli tästä pieni hätä, mutta sain tunnelman rentoutumaan. Edellisestä haastattelusta viisastuneena esitin molemmat kysymykset samaan aikaan. Tämä toimi todella hyvin. Keskustelu oli todella relevanttia ja oikein huomasi, miten henkilökunta oli innoissaan keskustellessaan lasten liikkumisesta. Tämä haastattelu varmisti minulle sen, että molemmat haastattelukysymykset on hyvä esittää yhtä aikaa.

7.4.3 Päiväkoti C:n haastattelu

Kolmas ja viimeinen haastattelu oli myös toukokuun 27. päivä kello 12.15 - 12.40. Haastattelun alussa havaitsin haastateltavien keskuudessa olevan pientä jännittyneisyyttä, mikä johtui siitä, että haastateltavat olivat jostain syystä saaneet käsityksen, että heidän keskustelunsa kuvattaisiin. Tunnelma rentoutui huomattavasti, kun korjasin heidän epäluulonsa kertomalla, että keskustelu vain nauhoitetaan. Tässä haastattelussa tuli hyvin kattavasti teorian tietoa, jonka jälkeen osattiin hienosti esittää esimerkkejä oman ryhmän toiminnasta. Haastateltavat pitivät siitä, että he saivat pysähtyä miettimään kunnolla tärkeää asiaa, jota harvoin arjessa ehtii niin syvällisesti pohtia.

7.5 Haastattelun analysointi

Tutkimusaineiston analyysi on tulkinnan ja johtopäätösten teon kanssa yksi tutkimuksen tärkeimmistä osioista. Analyysiä tehdessä esille nousevat tutkimusongelmien todelliset vastaukset, joten analysointi tulee tehdä huolella. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa analyysiä ei tehdä ainoastaan havainnoinnin ja haastattelun keräämisen jälkeen, vaan osittain myös aineiston keruun aikana. Eli aineiston keruuta ja analysointia tehdään osittain samanaikaisesti. Tärkeää on, että aineiston lopullinen analysointi tapahtuu mahdollisimman pian keruu- tai kenttävaiheen jälkeen. Analysoinnin jälkeen on tuotava esille tulokset tulkintoineen ja niistä tehtävä johtopäätökset. (Hirsjärvi ym. 2002, 207–211.)

Tulkintojen tekeminen on laadullisen tutkimuksen ongelmallisin vaihe, koska siihen ei ole olemassa minkäänlaisia muodollisia ohjeita. Itse käytän aineiston kokoamisessa teemoittelua, jossa nostan esille tutkimusongelmaa valaisevia teemoja. Teemoittelun tarkoituksena on löytää tekstistä tutkimusongelman kannalta olennaiset aiheet. Aiheiden löytymisen jälkeen ne tulee erotella toisistaan. Teemoittelun onnistumiseksi on tärkeää, että teoria ja empiria lomittuvat toisiinsa tutkimustekstissä. (Eskola & Suoranta 2001, 145, 174–175.)

Etenin tutkimuksessani siten, että nauhoituksen ja litteroinnin jälkeen teemoittelin, eli ryhmittelin haastattelussa nousseita asioita. Tutkimuksessa mukana olleiden kolmen eri päiväkodin haastattelut teemoittelin siten, etten eritellyt päiväkoteja, koska tilaaja halusi saada kokonaiskuvan, eikä päiväkotikohtaisesti eriteltyä tietoa. Tein molempiin tutkimuskysymyksiin omat teemoittelut. Teemoittelin siten, että tein taulukon, johon merkitsin kuinka moni haastateltava mainitsi aina tietyn asian. Esimerkiksi kuinka monen mielestä liikkuminen vaikuttaa lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Seuraavassa kappaleessa, tutkimustuloksissa tulee esille, mitkä teemat nousivat haastatteluis- sa pinnalle.

8 TUTKIMUSTULOKSET

8.1 Millaista tietoa liikkumisesta on MLL:n päiväkotien pientenryhmän aikuisilla?

MLL:n, eli Mannerheimin Lastensuojeluliiton päiväkotien alle kolmevuotiaiden ryhmän henkilökunnan tietämystä liikkumisesta olen kirjannut ylös teemahaastatteluiden pohjalta:

Liikunnan vaikutuksen kokonaisvaltaisuus oli yksi keskeisimmistä puheenaiheista. Haastateltavat tiesivät, että liikkuminen vaikuttaa kaikkiin kehityksen osa-alueisiin puheen kehityksestä lähtien (taulukko 1). Haastateltavat olivat huomanneet sosiaalisen kehityksen kulkevan myös käsi kädessä liikkumisen kanssa: *Kyllähän sen huomaa, että mitä parempi motoriikka, niin sitä taitavampi lapsi on luomaan sosiaalisia suhteita. Niinhän se menee, että kun lapsi tuntee kehonsa ja luottaa kehoonsa, niin sitä varmempi hän on myös itsestään ja kykenee luomaan luottavaisin mielin kaverisuhteita,* kertoi eräs haastateltava lastentarhanopettaja.

Esille nousi myös se, kuinka nopeasti alle 3-vuotiaan motorinen kehitys tapahtuu. Esimerkkinä tähän on lastenhoitajan lausahdus: *Liukumäestä laskeminen ja siihen kiipeäminen kuvaa hyvin lapsen nopeaa kehitystä. Ensin lapsi ei uskalla eikä osaa nousta portaita, kunnes kannustuksen ja sopivan avun saattelemana parin päivän harjoituksen tuloksena lapsi kiipeää ja laskee liukumäestä omin voimin.*

Kannustus oli myös pienten ryhmien henkilökunnan mielestä yksi tärkeimmistä liikkumisen kehityksen tukijoista. Lastentarhanopettaja kertoi kannustuksesta: *Lapsi usein saadaan kokeilemaan uutta pelkällä yllyttämällä, hyvä, hyvä, hyvä..*

Kannustuksen lisäksi tiedettiin ympäristön vaikutus, että ympäristön tulisi olla liikkumiseen kannustava ja mahdollisuuksia tarjoava. Alle kolmevuotiaan kehityksen edetessä nopeasti, on ympäristössä oltava jatkuvasti tarpeeksi haasteellisia liikkumiseen kannustavia asioita. Ympäristön tulee olla motivoiva ja tarpeeksi haasteita antava, jotta kehitystä voi tapahtua. Haastateltavien mielestä ympäristön osuus lapsen kehityksessä on todella suuri. Siksi henkilökunta toivoikin, että olisi mahtavaa saada paremmat tilat. Liikkumaan motivoivista tiloista haastateltava lastenhoitaja sanoikin: *Laittaahan se lapsen liikkumaan, jos on mielenkiintoisia ja tutkittavia asioita.*

Vahva minäkuva ja itseluottamus haastattelussa tiedettiin muodostuvan usein liikkumisen aikaansaannoksen myötä. Tämän asian eräs lastenhoitaja tokaisi haastattelussa: *Lapsi kun saa onnistumisia liikkunnasta, niin silloin se oppii luottamaan itseensä.*

Taulukko 1. Haastattelussa nousseita asioita liikkumisen merkityksestä ($N=9$)

Esille noussut asia:	Kuinka moni mainitsi asian?:
Liikunnan vaikutuksen kokonaisvaltaisuus.	8
Sosiaalinen ja motorinen kehitys kulkevat rinnakkain.	7
Nopea motorisen kehityksen eteneminen.	6
Kannustuksen tärkeys.	6
Ympäristön vaikutus.	6
Minäkuva ja itseluottamuksen vahvistuminen.	4

8.2 Miten liikkumista toteutetaan MLL:n päiväkotien pientenryhmissä?

MLL:n päiväkotien pientenryhmän aikuisten teemahaastatteluiden myötä esille nousi seuraavia asioita liikkumisen toteuttamisesta:

Aikuisilla oli tietoa lapsen kehittymisestä liikkumisen kautta. Tiedettiin kuinka tärkeää jatkuva liikkuminen on, mutta liikkumisen toteuttaminen ei vastannut tietämystä (taulukko 2). Työntekijät kertoivat, että varhaiskasvatussuunnitelmien pohjalta nostetaan jokaiselle lapselle jokin liikkumisen kautta kehittyvä asia, johon panostetaan. Ristiriitaista on kuitenkin se, mikä kävi ilmi haastatteluissa, jossa eräs haastateltavista ilmoitti: *Liikunta on se asia, mikä usein jää ajan puutteen vuoksi suunnittelematta.*

Haastateltavat kertoivat, että suunnittelussa kukin lapsi huomioidaan yksilönä, jonka pohjalta tehdään koko ryhmää koskeva suunnitelma. Esimerkiksi jos ryhmässä on lapsi joka on motorisesti kömpelö, niin silloin panostetaan erilaisiin ketteryyttä kehittäviin asioihin koko ryhmässä. Lisäksi panostetaan enemmän harjoitusta tarvitsevaan lapseen pyrkimällä teettämään erilaisia harjoitteita aina mahdollisuuksien salliessa, myös perushoitotilanteissa: *Järjestetyissä liikuntatuokioissa lapsien toimiessa pienissä ryhmissä tarkkaan enemmän yksittäistä lasta ja hänen kehitystä, esimerkiksi lapsen kuperkeikan kehittymistä. Vaikka jumppatuokiot ovat suunniteltuja, niin jumpan sisältö elää aina lapsien mukaan.* Työntekijät kehuivat, että lapsilta saa paljon ideoita ja joskus vaikkapa temppurata saattaa muuttua täysin lasten kehittäessä sitä. Lapsilähtöisyyttä toteutetaan koko ajan muulloinkin. Lapsilta tulee usein ehdotuksia, että nyt lauletaan ja nyt leikitään. Niihin tarpeisiin päiväkodin henkilökunta pyrkii vastaamaan. Haastateltavat tiivistivät keskustelun kuvailemalla alle 3-vuotiaiden ryhmässä toimimista: *Pientenryhmässä toimiminen on hyvin hektistä, jossa aikuisten on oltava herkinä lasten tarpeille.*

Ulkoilun sanottiin olevan asia, josta ei tingitä vesisateellakaan. Ulkoilua on tärkeä, jotta lapsi pääsee purkamaan energiaansa. Erään haastateltavan päiväkodin pientenryhmän aikuiset sanoivatkin: *Me ollaan varmasti eniten ulkoileva ryhmä koko päiväkodista. Ulkona ollaan säällä kuin säällä, koska eivät pienet lapset säästä välitä.* Haastateltavat kertoivat, että energian purun tarve tulee hyvin esille, mikäli ei ole päästy ulos. Silloin ei nukkuminen onnistu eikä ruoka maita. Ulkoillessa haastateltavien mielestä lapsen motoriikka kehittyy eniten, koska ulkona olo on jatkuvaa juoksemista,

kiipeämistä ja keinumista. Jokaisessa päiväkodissa tuli haastattelussa ilmi, että lapsella on jatkuva liikkumisen tarve.

Erilaiset laulut ja leikit ovat päiväkodeissa kovassa käytössä. Laulujen ja leikkien avulla pyritään lasta opettamaan tuntemaan kehonsa jäseniä. Myös perushoitotilanteisiin pyritään ajan salliessa liittämään kehontuntemusta kehittäviä asioita. Aamupiireissä ja jumpissa toteutetaan liikkumista. Haastateltava lastenhoitaja naureskellen kertoi: *Päivittäin me kysellään, että missä Niinan napa on? On ainakin navat tulleet tutuiksi meidän ryhmän muksuilla.*

Lasta kannustetaan myös omaehtoiseen liikkumiseen ja perushoitotilanteissa itsenäiseen selviämiseen, jotta kehitys etenisi. Itsenäisen selviämisen opettelusta kommentoitiin: *Apua annetaan sen verran, että lapsi selviytyy tilanteista. Ei lapsi muuten opi.*

Haastateltavat eivät puhuneet kovinkaan paljon lapsen mahdollisuuksista jatkuvaan liikkumiseen, eli että esimerkiksi ryhmän tiloissa olisi mahdollisuuksia vapaaseen kiipeilyyn, hyppimiseen ja telmimiseen. Tilojen puutteellinen varustus ja epäkäytännöllisyys koettiin olevan esteenä vapaaseen liikkumiseen.

Ympäristön tärkeys nousi esille. Alle 3-vuotiaiden ryhmät käyttävätkin ympäristöä paljon hyväkseen, esimerkiksi erilaiset metsäretket ovat suosiossa. Lapselle on tarjottava mahdollisuuksia omaehtoiseen liikkumiseen. Alle 3-vuotias on hyvin innokas kiipeämään, pyörimään, hyppimään ja heittämään. Niihin ryhmän aikuiset pyrkivät antaa jatkuvasti mahdollisuuksia. Asiaa kommentoitiin: *Vaikka meillä tilat on huonot sisällä, niin sitten yritetään hyödyntää ympäristöä, satoi tai paistoi.*

Haastateltavat nostivat esille myös tiimin tärkeyden liikunnan suunnittelussa ja toteuttamisessa: *Tiimissä päästään jakamaan kaikkien tietoa toisille ja sitä kautta päästään tarjoamaan lapsille parempaa mahdollisuutta liikkumiseen.* Haastateltavat kertoivat myös siitä, että aina jos yksi tiimistä on päässyt johonkin liikuntakoulutukseen, järjestetään aikaa siihen, että koulutuksen käynyt voi jakaa tiedon muille tiimin jäsenille.

Taulukko 2. Haastattelussa nousseita asioita liikkumisen toteuttamisesta ($N=9$)

Esille noussut asia:	Kuinka moni mainitsi asian:
Varhaiskasvatussuunnitelma.	8
Ajan puute, mikä estää liikunnan suunnittelun.	3
Ulkoilu.	8
Jatkuva liikkumisen tarve.	9
Kehonosien opettelu lauluin ja leikein.	7
Jatkuva vapaan liikkumisen mahdollisuus.	7
Omatoimisuuteen opettaminen.	4
Tilojen puutteellisuus ja epäkäytännöllisyys esteenä liikkumiselle.	3
Ympäristön hyödyntäminen.	6
Tiimin vaikutus.	5

9 POHDINTA

9.1 Yhteenveto päätuloksista

Tutkimuksessa mukana olleiden päiväkotien pientenryhmien aikuisilla oli tietoa liikkumisen vaikutuksista, siitä että melkein kaikki kehitys tapahtuu liikkumisen kautta. Haastatteluissa tuli esille se, että kannustusta ja eriyttämistä käytetään koko ajan kaikissa toiminnoissa, jotta lapselle jää positiivinen kokemus ja sitä kautta positiivinen minäkuva muodostuu.

Tutkimuksen tulokset toivat esille hyvin päiväkotien henkilökunnan tietämyksen monipuolisen liikkumisympäristön tärkeydestä. Monipuolisuudesta tiedettiin, mutta toteuttaminen jäi vähemmälle. Syyksi sanottiin huonot tilat, joihin ei saa muodostettua monipuolisia liikkumismahdollisuuksia. Ongelmaksi henkilökunta sanoi myös sen, että mahdollisuus jatkuvaan vapaaseen liikkumiseen on myös todella rajallinen ja puutteellinen tilojen ahtauden ja epäkäytännöllisyyden vuoksi. Henkilökunta oli myös pohjittanut jokaisen lapsen kohdalla olevat liikkumiseen liittyvät kehityshaasteet ja pyrkivät toteuttamaan niitä kehittäviä harjoitteita mahdollisuuksien mukaan.

Itse kun pohdin yhteenvetoa tuloksista, niin minulle jäi tunne, että Mannerheimin Lastensuojeluliiton päiväkodeissa tiedetään liikkumisen tärkeydestä, mutta toteuttaminen jää tietämystä pienemmäksi. Lasten henkilökohtaisten varhaiskasvatussuunnitelmissa liikkumiseen liittyvät kehitystehtävät ovat tiedossa. Mutta teemahaastatteluissa ei noussut esille, että tehdäänkö muuten lasten vanhempien kanssa yhteistyötä lapsen liikkumiseen liittyvien kehityshaasteiden suhteen.

Esteenä monipuolisen liikkumisen tarjoamiseen päiväkodissa ei saisi olla huonot tilat. Rajana on vain henkilökunnan mielikuvitus. Toki tilojen puutteellisuus hankaloittaa monipuolisten liikkumismahdollisuuksien tarjoamista lapsille, mutta se ei saisi olla esteenä. Itselleni jäi sellainen kuva, että pientenryhmien aikuisia pitäisi saada motivoitua tuomaan enemmän liikkumista päiväkotiin. Mahdollisesti uusia ideoita liikkumisen toteuttamiseen voisi saada erilaisista liikuntakoulutuksista. Liikkumisen vaikutus lapsen kehitystehtäviin tuntui olevan hallinnassa, joten lisää motivaatiota toteuttamiseen ja uusia ideoita, niin sen jälkeen Mannerheimin lastensuojeluliiton päiväkotien pientenryhmissä liikkumista toteutetaan kiitettävästi.

Haastattelun tuloksiin vaikutti paljon päiväkodin pientenryhmän aikuisten toimiminen tiiminä. Tiimin merkitys tuli esille siten, että tiimin jäsenet osasivat täydentää sulavasti toistensa lauseita. Tiimeistä nousi myös esille henkilö, jolla oli tietämystä liikkumisesta ehkä muita enemmän. Se mielestäni on taas vahvuus, koska tiimien jäsenet toivat esille sen, että eniten liikkumiseen orientoitunut henkilö tuo tietämystä muille tiimin jäsenille. Mielestäni haastattelut tiimeittäin olivat aidoin asetelma haastatteluun, koska työntekijät tekevätkin työtä tiimeissä ja tiimissä on käytössä kaikkien tiimin jäsenten tietämys.

9.2 Tutkimusmenetelmän arviointi

Tutkimusmenetelmänä ryhmäkohtainen teemahaastattelu oli mielestäni paras tapa saada selville tutkimuskysymyksiin vastaukset. Teemoittelun avulla tulokset oli mielestäni helpointa analysoida. Ainut miinus, joka minulla tulee mieleen teemahaastattelun käyttämisestä aineiston keruumenetelmänä, on se, että se voi vaikuttaa tulosten luotettavuuteen, koska haastateltavat ovat saaneet haastattelukysymykset jo etukäteen tietoon.

Vaihtoehtoisesti tutkimusmenetelmänä olisi voinut käyttää vaikkapa tarkkailevaa ja osallistuvaa havainnointia. Havainnoinnin avulla saadaan selville, mitä todella tapahtuu, eli tieto siitä, toimivatko ihmiset niin kuin he sanovat toimivansa. Havainnointi ei ole pelkästään näkemistä, vaan myös tarkkailua. Havainnoinnin etu on se, että sen avulla voidaan saada välitöntä ja suoraa tietoa yksilöiden, ryhmien tai organisaatioiden toiminnasta ja käyttäytymisestä. (Hirsjärvi ym. 2002, 199 - 200.)

Aineistonkeruumenetelmänä havainnointi on analyysin kannalta erittäin haastava, mutta kun sen yhdistää toiseen aineistonkeruumenetelmään, kuten haastatteluun, niin se voi toimia hyvinkin hedelmällisenä. Kaiken kaikkiaan aineistonkeruumenetelmänä havainnointi vaatii paljon työtä ja aikaa. (Tuomi & Sarajärvi, 83; Vilkkä 2007, 37 - 38.)

Uskon, että havainnoilla olisi voinut saada luotettavampia tutkimustuloksia, koska olisi nähnyt oikeasti päiväkodin arkea. Silloin olisi voinut tehdä omat päätelmät oman näköhavainnon mukaan. Lisänä jos olisi vielä ollut haastattelu, niin olisi voinut verrata miten haastattelu ja näköhavainnot kohtaavat.

9.3 Tulosten luotettavuus

Tulosten luotettavuuteen vaikutti se, että haastateltavat olivat etukäteen saaneet tietää haastattelukysymykset. Tieto etukäteen kysymyksistä soi mahdollisuuden tutkia aiheeseen liittyvää teoretietoa. Toki siinä on hyvätkin puolet, koska silloin haastateltavat saavat uutta tietoa itselleen. Tuloksissa tuli esille se, että tietämys oli toteuttamista suurempi. Se voisi viitata siihen, että tietoa on hankittu haastattelua varten. Voisi ku-

vitella, että uutta tietoa ei ole vielä ehditty tuoda esille käytännössä. Uskon, että tekemäni haastattelu laittoi päiväkodin pientenryhmien aikuiset miettimään omaa suhtautumistaan liikkumisen tärkeyteen lapsen kehityksessä.

Tulosten luotettavuuteen ja aitouteen vaikutti myös se, että haastattelu tapahtui tiimeissä eikä yksilöhaastatteluna, koska kuten jo aiemmassa kappaleessa mainitsin, niin työtä tehdään päiväkodeissa tiimeissä. Silloin käytössä on aina koko tiimin tietämys. Haastattelutilanne vastasi tiimipalaveria, jota päiväkodeissa käydään viikoittain, joten se, että olimme asettuneina pöydän ympärille, oli luonteva tilanne haastateltaville.

Se, mitä olisin tehnyt toisin tutkimuksessani, niin olisin kutienkin halunnut saada aidomman kuvan päiväkodin henkilökunnan tietämyksestä ja paljastanut haastattelukykyt vasta haastattelun alkaessa. Silloin haastateltavilla ei olisi ollut tilaisuutta hankkia tietoa etukäteen.

9.4 Tutkimuksen jatkotutkimusmahdollisuudet

Miten opinnäytetyötäni voisi jatkotutkia? Mielestäni mielenkiintoista olisi tietää, mitä haastattelut saivat aikaan tiimeissä, koska tiimien jäsenet sanoivat haastattelun laittaneen heidän pohtimaan oikein kunnolla aihetta. Olisi mielenkiintoista nähdä, onko liikuntatuokioita alettu suunnittelemaan kunnolla ja onko aikaa löytynyt suunnitteluun.

Jatkotutkimuksissa menetelmänä kannattaisi käyttää havainnointia, koska silloin saisi mahdollisimman realistisen kuvan ja tutkimustulokset olisivat mahdollisesti aidoimmat.

9.5 Oman ymmärryksen kehittyminen ja ammatillinen kasvu

Koko opinnäytetyön tekeminen on ollut oikein antoisaa. Olen tyytyväinen siihen, että Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kouvolan paikallisyhdistys otti omat toiveeni liikuntaa kohtaan hyvin huomioon ja saimme aikaiseksi molempia osapuolia tyydyttävät tutkimusongelmat. Työni on palvellut hyvin omaa ammatillista kasvuani, koska olen

saanut lisää tietoa siitä, miten liikkuminen vaikuttaa alle kolmevuotiaan kehitykseen. Tyytyväinen olen myös siihen, että tutkimukseni palveli myös työn tilaajan tarvetta.

Oman ymmärryksen kehittyminen ja ammatillinen kasvu tapahtuivat opinnäytetyön teoriaosuutta kirjoittaessa. Olen aina tiennyttä, että liikkumisella ja liikunnalla on merkitys kaikkiin ihmisen kehitystehtäviin, eli liikkuminen vaikuttaa ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Osittain jotakin uutta ymmärrystä sain hermoston kehittymisen vaikutuksista uusien taitojen oppimisessa. Hermoston kehittymisestä oman ammatillisen kasvun suhteen jäin pohtimaan sitä, että mistä sitä sitten tietää milloin lapsi on valmis esimerkiksi opettelemaan kävelyä, milloin lapsen kanssa on otollisinta opetella sitä?

Haastatteluita tehdessä sain tietoa siitä, mikä on keskimääräinen tietämys päiväkodin henkilökunnalla liikkumisesta alle kolmevuotiailla. Minut oikeastaan haastattelut ylättivät osittain positiivisesti, että tietoa oli. Itselleni jatkoa varten annoin haasteen, että työskennellessäni päiväkodissa, pyrin tuomaan henkilökunnan liikuntatietämystä toteuttamisen tasolle. Aion panostaa henkilökunnan motivoimiseen.

Aiempia tutkimuksia alle kolmevuotiaiden liikkumisesta ja liikunnasta oli todella vähän, joten se hieman hankaloitti tutkimuksen suorittamista. Teoriatiedon kirjoittaminen oli aikaa vievää johtuen vähäisestä aiheesta käsittelevästä kirjallisuudesta. Tietoa alle kolmevuotiaan kehitystehtävistä löytyi verrattain hyvin. Se helpotti teoriaosuuden kirjoittamista.

LÄHTEET

- Arvonen, S. (toim.) 2004. Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Einon, D. 1999. Kehittyvä ja onnellinen lapsi. Helsinki: WSOY-yhtymä/Weilin+Göös Oy.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 7. painos. Tampere: Vastapaino.
- Helenius, A., Karila, K., Munter, H., Mäntynen, P., Siren-Tiusanen H. & Kaitila, S. (toim.) 2001. Pienet päivähoitossa. Alle kolmivuotiaiden varhaiskasvatuksen perusteita. 1. painos. Juva: WS Bookwell Oy.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2002. Tutki ja kirjoita. 6.-8. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Iso-Kuortti, A. & Nieminen, A. 2009. Opinnäytetyö. ”Kato mua täällä laiturilla”: Työntekijöiden kokemuksia päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelmasta työvälineenä alle 3-vuotiaiden liikkumisen toteuttamisessa. Lahden ammattikorkeakoulu.
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois. Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.
- Kokljuschkin, M. 1999. Seikkailuun. Varhaiskasvatuksen seikkailukirja. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Laihonen, P., Ruuskanen, E. & Karvinen, J. 1997. Liikuntaleikkikoulu: Kuperkeikkaa omalla tavalla. Liikunta & Tiede 4/1997. Helsinki: Forssan kirjapaino.

Lemponen, P., Pulli, E. 2006. Päivähoidon liikunta. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset käytäntöön. Helsinki: SLU-paino.

Hoivaan ja kasvatan. Vanhempi lapsen itsetunnon kehityksen tukena. Mannerheimin Lastensuojeluliiton internetsivut. Saatavissa:
http://vanhemmat.mll.fi/hoivaan_ja_kasvatan/vanhempi_lapsen_itsetunnon_kehityksen_tukena.php [Viitattu 1.3.2010]

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kouvolan paikallisyhdistyksen päiväkotien Aurinko-
pojan varhaiskasvatussuunnitelma. 2008.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kouvolan paikallisyhdistyksen Palokankaan päivä-
kodin varhaiskasvatussuunnitelma. 2008.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kouvolan paikallisyhdistyksen Putkinotkon päivä-
kodin varhaiskasvatussuunnitelma. 2008.

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Kysellään, ihmetellään ja liikutaan
yhdessä. Tampere: Pilot-kustannus Oy.

Numminen, P. 1996. Kuperkeikka. Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaa. Hel-
sinki: Lasten Keskus Oy.

Numminen, P., Sääkslahti, A. & Viljanen, T. 1995. Liikunta kehittää lapsen kykyjä
tunnistaa ja tulkita havaintoja. Liikunta & Tiede 3/1995. Helsinki: Painotalo Auranen
Oy.

Nuoren Suomen Liikuntaleikkikoulun ohjaajan kansio. 2008.

Nuori Suomi, valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista. Saatavissa:
http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Paivakotiselvitys_nettilaatu.pdf [Viitattu 1.3.2010]

Nurminen, P. 1994. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu. Tieteellinen katsaus. Varhaiskasvatuksen liikunta. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy.

Pönkkö, A. 1999. Vanhemmat ja lastentarhanopettajat päiväkotilasten minäkäsityksen tukena. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Päivähoito ja arkielämän innovaatiot, päiväkodin kehittyminen oppivaksi organisaatioksi. Oulun yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta. Saatavissa:

<http://www.edu oulu.fi/homepage/elkronqv/artikkel/paivakot.htm> [Viitattu 16.6.2010]

Salpa, P. 2007. Lapsen liikkumisen kehitys. Ensimmäinen ikävuosi. Helsinki: Tammi.

Siren-Tiusanen, H. 1996. Saako lapsi nukkua, liikkua ja elää omassa rytmissään. Näkökulmia nuorimpien päiväkotilasten kuormittuvuuteen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Siukonen, M. 2000. Urheilun sääntö- ja kunto-opas. Osa 2. Jyväskylä: Kustannus-Notariaatti Oy.

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

<http://varttua.stakes.fi/NR/rdonlyres/DD04983E-D154-4FE4-90A1-E2690175BE26/0/vasu.pdf> [viitattu 29.1.2010]

Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Stakes [Verkojulkaisu]. Saatavissa: <http://varttua.stakes.fi/NR/rdonlyres/DD04983E-D154-4FE4-90A1-E2690175BE26/0/vasu.pdf> [Viitattu 23.2.2010]

Takala, K., Kokkonen, M. & Liukkonen, J. 2009. Päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikuntatuokioiden avulla. Liikunta & Tiede 1/2009. Helsinki: Painotalo Auranen Oy.

Tiimityö. Tilastokeskus, käsitteet ja määritelmät. Saatavissa:

<http://www.stat.fi/meta/kas/tiimityo.html> [Viitattu 23.2.2010]

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

Liikunnan rooli lapsen ja nuoren kehityksessä. UKK-instituutti. Saatavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/fi/liikunnanvaikutukset/826> [Viitattu 1.3.2010]

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat.

LIIKUNTALEIKKEJÄ ALLE 3-VUOTIAILLE

Kehonhahmotusleikkejä:

Kehonosat

Aikuinen kertoo aluksi kehonosan joka edellä liikutaan. Nenä edellä, selkä edellä, korva edellä, napa edellä jne. Leikin edistyessä lapset voivat kertoa kehonosia.

Kädet-jalat-pää

Sovitetaan huoneesta erinimiset paikat tai laitetaan käsien, jalkojen ja pään kuva huoneeseen. Aikuinen kertoo jonkin paikan nimen ja lapset liikkuvat eri perusliikkein sovitulle paikalle huoneessa ja koskettavat paikkaa käsillä, jaloilla tai päällä.

Laulu- ja loruleikkejä:

Vedetään nuottaa

Vedetään nuottaa, saadaan kaloja	(istutaan vastakkain käsistä kiinni pitäen)
Kissalle kiisket, koiralle kuoreet	(vedetään vuoroin eteen ja taakse)
Isot kalat syödään	
Pienet kalat myödään	
kups kalat konttiin	(lopuksi kaadutaan taaksepäin)

Nallekarhu, nallekarhu...

(leikissä toimitaan sanojen mukaisesti)

Nallekarhu, nallekarhu

nosta kätesi

Nallekarhu, nallekarhu

juokse paikalla

Nallekarhu, nallekarhu

astu eteen

Nallekarhu, nallekarhu

käänny ympäri

Välineleikkejä:**Hernepusstit:**

a) Lapset tunnustelevat, ravistelevat ym. hernepusssia. Pussi pudotetaan lattialle ja kuunnellaan siitä lähtevää ääntä.

b) Hernepusseja asetetaan lattialle joko sinne tänne lähemmäksi tai esimerkiksi jonoksi. Lapset kävelevät pussien päällä paljain jaloin pussilta toiselle.

c) Puput ruoanhaku retkellä-leikki: Lattialle laitetaan runsaasti hernepusseja. Hernepusstit ovat pupujen ruokaa. Lapset ovat pupuja, jotka lähtevät omasta pesästään (esimerkiksi nurkkaus) hakemaan ruokaa ja tuovat ruokia pesäänsä jokainen yhtä aikaa ja niin nopeasti kuin kerkiävät, kunnes kaikki ruoat on haettu.

- Leikkiä voi muunnella esimerkiksi jakamalla puput kahteen eri pesään tai rajoittamalla ruoan hakua yhteen pussiin per kerta. Jokaisella lapsella voi myös olla esimerkiksi oma pesänsä vanteista.

Vanteet:

a) Tutustutaan vanteeseen ensin selittämällä sekä näyttämällä vanteella erilaisia käsitteitä, kuten läpi, yläpuolella, alapuolella. Sitten lapset tulevat patjalle, jossa aikuinen pitää kahta vannetta peräkkäin eri asennoissa esim. suorassa ja hieman vinossa. Lasten tehtävänä on pujotella vanteiden läpi.

b) Vanteita sijoitetaan lattialle sen verran kuin on lapsia. Kun soitetaan musiikkia lapset voivat juoksennella ympäriinsä. Musiikin loppuessa lapset juoksevat vanteisiin. Joka kerralla vanteita vähennetään. Lapsien pitää siis mahtua aina vain vähempään määrään vanteita. Lopulta jäljelle jää vain yksi vanne. Mahtuvatko kaikki lapset siihen?

- Juostessa lapset voivat keksiä erilaisia liikkumistapoja.

Kierrätysmateriaalit:

Lumisade paperisilpusta: Paperisilppua kaadetaan lattialle kasaan. Lapset saavat heitellä sitä ilmaan ikään kuin lumisateena. Sitten paperit kerätään yhteen kasaan.

Huivi:

Huivirentoutus: Lapset menevät makuulle patjoille mahalleen. Valoja himmennetään/sammutetaan ja laitetaan rauhallista musiikkia soimaan. Aikuiset käyvät hivelemässä lasten selkää ja jalkoja huiveilla.

Henni Lehmonen
KYAMK/Sosiaaliala
Sairaalankuja 6
45750 KOUVOLA

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS
18.1.2010

Mannerheimin lastensuojeluliitto
Kouvolan paikallisyhdistys Ry
Päiväkotien toimisto
Merja Sylgren
Kappelikatu 10 A 1
45130 Kouvola

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Opiskelen Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa sosiaalialan koulutusohjelmassa. Tavoitteenani on valmistua joulukuussa 2010 tutkintotunimikkeellä sosionomi (AMK).

Opinnäytetyön aiheena on ”Liikkuminen lapsen kehityksen tukijana – päiväkodin alle 3-vuotiaiden ryhmässä”. Ohjaajana opinnäytetyössäni on opettaja Heli Paaso.

Tavoitteenani opinnäytetyössäni on tutkia liikkumisen vaikutuksia alle 3-vuotiaan kehityksessä. Tärkeimmäksi tutkittavaksi osa-alueeksi nostan minäkäsityksen kehityksen tutkimisen liikkumisen kautta. Tarkoitukseni on haastatella eri päiväkotien alle 3-vuotiaiden ryhmien henkilökuntaa ryhmähaastatteluinä, jotta voisin vertailla haastattelujen antia tutkimieni lähteiden teoretietoon.

Anon teiltä kirjallista lupaa tutkimukselleni. Tutkimus säilyy anonyyminä koko prosessin ajan. Kenenkään tutkimuksessa olleen henkilöllisyys ei tule esille. Mikäli saan teiltä tutkimusluvan, työn valmistuttua toimittan työn teille päivähoitotoimen käyttöön.

Ystävällisin terveisin

Henni Lehmonen

Hyvä vastaanottaja

Opiskelen Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa sosiaalian koulutusohjelmassa. Teen sosionomin opintoihini liittyvää opinnäytetyötä Mannerheimin lastensuojeluliiton Kouvolan paikallisyhdistykselle.

Tutkimukseni aiheena on: Liikkuminen lapsen kehityksen tukijana –päiväkodin alle 3-vuotiaiden ryhmässä. Kirjoista poimitun teorialiedon lisäksi minulle olisi ensiarvoisen tärkeää kuulla teidän ajatuksianne tiiminä liikkumisen tärkeydestä lapselle. Olen saanut tutkimusluvan teidän toiminnanjohtajalta Merja Sylgreniltä, jotta voin toteuttaa tutkimukseen liittyvät ryhmähaastattelut päiväkodeissa.

Haastattelun teitä tiiminä siten, että saatte keskustella keskenänne seuraavista aiheista:

- Mikä merkitys liikkumisella on alle 3-vuotiaan kehitykselle?
- Mikä merkitys teidän ryhmässä on lapsen liikkumisella/ miten se huomioidaan suunnittelussa?

Keskustelu kestää noin 15-30 minuuttia. Toivon, että varaatte aikaa 45 minuuttia. Tiimin keskustelu nauhoitetaan, jonka sitten puran tekstiksi tutkimukseeni.

Teidän nimenne eikä päiväkotinne tule esille missään vaiheessa opinnäytetyössäni. Tulos julkaistaan kokonaistuloksena.

Otan yhteyttä päiväkoteihin ja sovin haastatteluajat päiväkotien johtajien kanssa.

Tavoitteenani on saada työni valmiiksi joulukuussa 2010, Toimitan sen teille luettavaksi päivähoitotoimistoon.

Ystävällisin terveisin

Henni Lehmonen

P.s. Mikäli teillä tulee jotakin kysyttävää joko ennen tai jälkeen haastattelun, niin voitte ottaa minuun yhteyttä. Parhain se onnistuu sähköpostitse (sähköpostiosoite) ja tässä myös puhelinnumeroni (puh.nro).