



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
VASA YRKESHÖGSKOLA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Salla Kurunlahti

LASTEN LIKUNNAN TUKEMINEN
VAASAN KAUPUNGIN
PÄIVÄKODEISSA

Sosiaali- ja terveysala
2012

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Salla Kurunlahti
Opinnäytetyön nimi	Lasten liikunnan tukeminen Vaasan kaupungin päiväkodeissa
Vuosi	2012
Kieli	suomi
Sivumäärä	53 + 2 liitettä
Ohjaaja	Hans Frantz

Opinnäytetyön tavoitteena on saada selville tuetaanko Vaasan varhaiskasvatuksessa lasten liikuntaa tarpeeksi. Tarkastelun kohteena ovat myös henkilökunnan asenteet lasten liikuntaa kohtaan, kuinka tärkeänä liikuntaa pidetään ja mihin sillä uskotaan olevan vaikutusta.

Opinnäytetyön on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tutkimuksessa on käytetty aineistonkeruumenetelmänä kyselylomaketta, jossa on suljettuja kysymyksiä ja valmiit vastausvaihtoehdot. Aineisto on kerätty seitsemässä Vaasan kaupungin päiväkodissa.

Tutkimus osoitti, että Vaasassa pidetään liikuntaa tärkeänä lapsen kehitykselle. Useimmissa Vaasan kaupungin päiväkodeissa harrastetaan liikuntaa vähintään kaksi tuntia. Päiväkodeissa on ohjattua liikuntaa ja liikkuminen ei perustu pelkästään lapsen omaehtoiseen leikkimiseen. Liikuntaa harrastetaan myös jonkin verran päiväkotien ulkopuolella. Tutkimus osoitti, että päiväkotien liikkumistilat kaipaavat parannusta.

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Sosiaalialan koulutusohjelma

ABSTRACT

Author	Salla Kurunlahti
Title	Supporting Children's Physical Exercise in the Day Care Centres in the City of Vaasa
Year	2012
Language	Finnish
Pages	53 + 2 Appendices
Name of Supervisor	Hans Frantz

The purpose of this bachelor's thesis was find out whether children's physical exercise is supported enough in the early childhood education in Vaasa. The aim of the study was also evaluate the attitudes of staff is how important physical exercise is considered to be and what the staff's opinion is on the usefulness of physical exercise. This thesis is qualitative. The material was gathered using questionnaire with closed questions. One could pick the answer from a set of choices. The target group included 7 day care centres in Vaasa.

The results of the study showed that the role of physical exercise is considered to be important to the child's development in Vaasa. The amount of physical exercise is over two hours in most of the day care centres in Vaasa. The exercise is controlled physical exercise and not only self-motivated play of children. The children do some physical exercise also in other places than day centres. The study showed also that the space and activity rooms need to be better.

Keywords Day care centre, early childhood education, physical exercise, physical education

ABSTRACT

1. JOHDANTO	5
2. LAPSEN MOTORINEN KEHITYS.....	6
2.1 Varhaislapsuuden motorisen kehityksen periaatteet.....	6
2.2 Karkeamotoriikka	6
2.2.1 Alle 3-vuotiaiden karkeamotoriikan kehittyminen ikäkausittain.....	7
3. LIIKUNNALLISTEN KOKEMUSTEN MERKITYS	10
3.1 Itsetunnon ja itseluottamuksen rakentuminen	10
3.1.1 Minän kokeminen.....	11
3.2 Liikunnan vaikutus lapsen sosiaaliseen kehitykseen.....	12
3.3 Liikunnan vaikutus kognitiiviseen kehitykseen	13
3.4 Liikunta ja leikki.....	13
4.1 Sukupuolierot	16
4.2 Aikuisen tuki	17
4.2.1. Yhteistyö vanhempien kanssa	18
4.3 Ympäristö ja liikunta	18
5. LIIKUNTA JA FYYSINEN TERVEYS	20
6. LIIKUNTAKASVATUS	22
6.1. suunnitelmat	22
6.2. huomioitavaa liikuntakasvatuksessa.....	23
7. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	24
7.1. Tutkimuksen ongelmat ja tavoitteet	24
7.2. Aineistonkeruumenetelmät.....	24
7.3. Kyselylomake	25
8. TUTKIMUSTULOKSET	26
8.2.Liikunnan tärkeys	27
8.3. Liikunnan määrä.....	27
8.4.Ohjattu liikunta.....	29
8.5. Ulkopuoliset tekijät	31
8.6. Ohjaajan merkitys.....	36
8.7. Päiväkodin puitteet liikuntaan ja leikkiin.....	37
8.8.Piha-alueet	38
8.9. Liikunta ja leikki.....	39
8.10. Liikunta ja motorinen kehitys.....	41
8.11. Liikunta ja sosiaalinen kehitys	42
8.12. Sukupuolierot	43
8.13. Yhteistyö vanhempien kanssa	44
8.14 Liikuntakasvatuksen suunnitelmallisuus	45
8.15 Tutkimuksen luotettavuus.....	46
9. YHTEENVETO	47
10. POHDINTA	49
LÄHTEET	
LIITTEET	

1. JOHDANTO

Opinnäytetyöni aihe kirkastui minulle keväällä 2011 ollessani päiväkodissa harjoittelussa. Päiväkodissa oli paljon keskenään erilailla liikkuvia lapsia. Osa lapsista leikki rauhallisia leikkejään leikkimökissä ja osa lapsista pelasi jalkapalloa. Liikunnalla on suuri vaikutus ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Lapsi liikkuu ja kehittyy leikin varjolla iloiten.

Vahaiskasvatuksessa lasten liikuntaa ohjaavat varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Ne tukevat varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden toteutumista. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksen 2005.)

Mielenkiinnostani liikuntaa ja lapsia kohtaan halusin tutkia Vaasan kaupungin päiväkoteja. Aloitin kirjoittamalla teorian kesällä ja syksyllä 2011. Lokakuussa 2011 tein kyselylomakkeen, jonka Vaasan varhaiskasvatusjohtaja Lillemor Gammelgård hyväksyi.

Halusin tutkia kuinka varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset toteutuvat. Saako lapsi liikkua päivässä tarvittavan määrän, ovatko liikuntavälineet kunnossa ja toteutuvatko vanhempien ja ohjaajien välinen vuorovaikutus? Tutkin myös päiväkodin ohjaajien mielipiteitä liikunnan tärkeydestä ja vaikuttavuudesta lapseen. Tutkimusongelmani on kuinka Vaasan kaupungin päiväkodit tukevat lasten liikuntaa, ja kuinka tärkeänä liikuntaa pidetään varhaiskasvatuksessa.

Tässä tietokonepelien valtaamassa ajassa lasten liikkuminen on vähentynyt ja ylipaino lisääntynyt. Lapset tarvitsevat aikuisten tukea ja kannustusta löytää liikunnan riemu. Liikunnasta lapsi saa onnistumisen tunteita ja saa paremman mahdollisuuden kasvaa terveeseen itsetuntoon. Liikunnan avulla lapsi tutustuu ympäristöönsä ja parantaa sosiaalista vuorovaikutustaan.

2. LAPSEN MOTORINEN KEHITYS

Motorisilla taidoilla tarkoitetaan kehon osien liikkeiden muodostamia kokonaisuuksia. Jotta lapsi selviytyisi jokapäiväisistä toiminnoista, pitää motoriset perustaidot olla kunnossa. Perustaidot mahdollistavat leikkimisen, kävelemisen, juoksemisen, hyppimisen, ja liikunnallisten taitojen kehittämisen. Pienen lapsen tulisi saada harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisesti, jotta taidot olisivat automaattisia kouluiässä.(Iivonen 2008, 21.)

2.1 Varhaislapsuuden motorisen kehityksen periaatteet

Vastasyntynyt lapsi ei ole passiivinen. Lapsi liikkuu lähes kokoajan. Varhaislapsuudessa lapsen liike on ”massaliikettä”. Motorinen kehitys jatkuu massaliikhehdinnästä eriytymiseen, joka tarkoittaa reaktioliikkeiden kehittymistä hallittuihin yksittäisiin liikkeisiin. (Halme 2008, 17; Salpa 2007, 28; Zimmer 2001, 57.)

Lapsen motoriikka kehittyy valtavasti ensimmäisten elinkuukausien aikana. Samalla kun lapsen yksittäisten suoritusten määrä kasvaa, käynnistyy aivojen keskushermostossa lisääntyneiden toimintojen koordinointi ja ohjaus. Liikkeiden yhdistymisestä eli integroitumisesta seuraa kokonaisten liikekuvioiden syntyminen. (Halme 2008, 17.)

2.2 Karkeamotoriikka

Keskushermoston kehittymisestä seuraa myös karkeamotorisen kehittymisen eteneminen. Lapsen liikkeen motorinen kehittyminen alkaa päästä ja loppuu jalkoihin. Ensimmäiset liikkeet hallitaan päällä, jonka jälkeen opitaan liikkeitä käsivarsilla, ja viimeiseksi jaloilla. (Zimmer 2001, 58.)

Ensimmäisenä elinvuotenaan lapset kehittyvät melkein samaan tahtiin. Ensin opitaan makaamaan selin ja sitten vatsallaan. Seuraavaksi lapsi oppii jo istumaan, ryömimään ja konttaamaan.

2.2.1 Alle 3-vuotiaiden karkeamotoriikan kehittyminen ikäkausittain

Vastasyntynyt lapsi pystyy selinmakuullaan kääntämään päätään puolelta toiselle. Kääntyessä lapsi saattaa kellahtaa kyljelleen, sillä liikkuminen on kokonaisvaltaista. Vauvan raajat eivät ole aivan kiinni vartalossa ja ne ovat koukussa. Vauvan asento on epävakaa sekä epäsymmetrinen. Vatsallaan maattessaan vastasyntynyt pitää jalkojaan koukussa ja voi nostaa päätään molempiin suuntiin. (Korpela & Nieminen 2004, 12; Salpa 2007, 30.)

Vauvan ollessa kahdenkuukauden ikäinen lapsi pystyy kääntämään päätään hallitummin selinmakuultaan. Tästä seuraa, että lapsi pystyy tarkkailemaan ympärillään olevia asioita. Vatsallaan ollessaan lapsi nostaa päätään 45 astetta ja painopiste siirtyy rintalastaan ja vauvan lantio painuu lattiaa vasten. Lapsi ei viihdy kahdenkuukauden iässä paljon vatsallaan, sillä painovoimaa vastaan nouseminen on edelleen raskasta. (Korpela & Nieminen 2004, 12; Salpa 2007, 42.)

Kolmikuinen vauva hallitsee tasapainonsa jo hyvin. Asento on symmetrinen ja vakaa. Käsien liikkeet kehittyvät ja lapsi tuo ne yhteen keskilinjassa. Selinmakuullaan vartalo pysyy myös keskilinjassa. Lapsi voi katsella alaspäin. (Korpela & Nieminen 2004, 12; Salpa 2007, 53) Lapsi yrittää kääntyä myös kyljelleen. Lapsi ei onnistu pysymään kyljellään, jos selkä- ja vatsalihaksilla ei ole tasapainoa. Vatsamakuullaan lapsi hallitsee päänsä hyvin ja pystyy tukeutumaan koukistettuihin käsiinsä, joka mahdollistaa painon siirtämisen puolelta toiselle. (Korpela & Nieminen 2004, 12; Salpa 2007, 56.)

Neljän kuukauden iässä vauvan liikkuminen on jo sujuvaa. Lapsi alkaa tarttua esineisiin tietoisesti. Lapsi onnistuu yhdistelemään jalkojen liikkeitä sekä ponnistamaan jaloillaan lantiota irti lattiasta. Noin 4-6 kuukauden iässä lapsi oppii kääntymään selältä vatsalleen. Puolivuotiaina lapsi voi tarttua omiin varpasiinsa. Vatsamakuullaan lapsi voi ponnistaa itsensä irti lattiasta suorien käsivarsin. (Korpela & Nieminen 2004, 12; Salpa 2007, 68.) Lapsi myös viihtyy vatsallaan pitkiäkin aikoja, koska se mahdollistaa paremman liikkumisen (Salpa 2007, 72).

7-9 kuukauden iässä lapsi tukeutuu kyynärvarteensa ja on kyljellään. Myös leikkiminen onnistuu tässä asennossa. Maatessaan vatsallaan lapsi pystyy pyörähtämään oman napansa ympäri. (Korpela & Nieminen, 2004, 12.) Tässä iässä lapsi alkaa ryömiä, mutta ryömimistapoja on monenlaisia. Ryömiminen on vuorotahtista liikkeiden tapahtumasarjaa. (Salpa 2007, 89.)

Lapsi oppii myös konttaamaan. Konttaaminen onnistuu, jos lapsi hallitsee lantionliikkeet, käsiin tukeutumisen sekä liikkeiden eriytymisen. Hartian ja lantion lihasvoima paranee lapsen kontatessa. (Salpa 2007, 91.)

Istuessaan lapsi saattaa horjahtaa sivulle, mutta lapsi pystyy 8-10 kuukauden iässä jo ottamaan tukea eteen tai sivuille. 9-11 kuukauden iässä istumatasapaino on jo yleensä täysin kehittynyt. (Salpa 2007, 96-97.)

10 kuukauden iässä lapsi istuu jo ilman tukea. Lapsi osaa jo nousta itsekin istumaan sekä havitella leluja ympäriltään. Vuoden ikäisenä asentojen vaihto onnistuu helposti. Lapsi kävelee kun häntä talutetaan. Lapsi voi myös seistä tukea vasten. (Korpela & Nieminen 2004, 13.)

12-18 kuukauden iässä lapset alkavat suoriutua itsenäisesti vaativistakin motorisista saavutuksista. Seisominen ja asennon ylläpitäminen vaativat useiden lihasryhmien yhtäaikaista käyttämistä. (Salpa 2007, 111.) Lapsi alkaa kävellä itsenäisesti, alussa horjuvin askelin, mutta harjoittelun myötä kävelystä tulee varmempaa. Lapsi osaa pysähtyä ja vaihtaa suuntaa, mutta saattaa suunnanvaihdon yhteydessä kaatua. Positiivinen palaute vanhemmilta auttaa lasta kehittymään ja uskaltamaan uudelleen. (Korpela & Nieminen 2004, 13; Salpa 2007, 112.)

Lähestyttäessä kahta vuotta lapsi osaa istua jo esimerkiksi lasten tuoliin. Lapsi osaa ottaa jo juoksuaskelia sekä laskeutua takaperin portaita. Lapsella on vielä heikko koordinoitukyky eli lapsen liikkeen käyttäminen ei ole ”taloudellista”. Lapsi esimerkiksi heittää tavaran käyttäen koko kehoaan. Vartalo ja raajat myötäilevät käden liikkeitä. (Korpela & Nieminen 2004, 13; Zimmer 2001, 62.)

Kolmannella vuodella ollessaan lapsi hyppii, juoksee ja seisoo yhdellä jalalla. Lapsi osaa astua esteiden yli sekä tehdä teräviä käännoiksi. Tärkeää karkeamotoriikan kehittymiselle tässä iässä on motivaatio. Lapsella halu yrittää sekä suuri liikkumisen tarve. (Korpela & Nieminen 2004, 13; Zimmer 2001, 62.)

3. LIIKUNNALLISTEN KOKEMUSTEN MERKITYS

Lapsen saamat kokemukset liikunnasta, eivät rajoitu fyysiomotoriselle tasolle. Liikunta edistää lapsen motorisia taitoja ja lapsesta tulee ketterämpi. Liikunnalliset onnistumiset lisäävät lapsen itseluottamusta sekä kasvattavat motivaatiota liikuntaa kohtaan. (Zimmer 2001, 20.)

Aikuinen antaa lapselle ensikokemuksen leikkiin. Aikuinen leikkii lapsen kanssa ottamalla syliin, nostamalla ilmaan, kiikuttelemalla ja lausumalla loruja. Tällaisissa positiivisissa aikuisen ja lapsen välisissä leikkihetkissä kasvaa lapselle luottamus aikuista kohtaan. Piaget antoi tällaiselle leikille nimen harjoitusleikki. (Julkunen 2004, 32.)

Lapsi tutustuu materiaaliseen ja sosiaaliseen ympäristöönsä liikkumalla. Omalla kehollaan lapsi oppii tuntemaan oman persoonansa, josta seuraa identiteetin kehityksen perusta. (Zimmer 2001, 20.)

3.1 Itsetunnon ja itseluottamuksen rakentuminen

Lapsi muodostaa kuvan omista taidoistaan kehollaan saamiensa kokemusten perusteella. Lapsen liikkussa, tehdessään jotain ruumiillista, lapsi tekee havainnon, että voi itse suoriutua jostakin. Lapselle syntyy kokemus, että osaa. (Zimmer 2001, 21.)

Lapsi ilmaisee omaa itsenäistymistään sanoilla ”minä itse”. Tämä tarkoittaa, että lapsi pyrkii itsenäistymiseen fyysismotorisessa toiminnassa. Lapsi haluaa pukea itse, syödä itse, kävellä ja hyppiä. Lapsi huomaa selviytyvänsä itse näistä asioista ja alkaa asteittain kehittyä muista riippumattomampaan suuntaan. Oppiminen helpottuu itsetunnon kehittymisen myötä. Usein käykin niin, että jos lapsi menestyy urheilussa, hän menestyy helpommin myös muilla alueilla. (Miettinen 1999, 126.) Kun lapsella on tieto siitä, että on hyväksytty, onnistumisen kokemukset vaikuttavat lapseen enemmän, kuin epäonnistumisen kokemukset (Autio 2007, 36).

Fyysiset kokemukset lapsen ensimmäisinä elinvuosinaan vaikuttavat merkittävästi lapsen minän rakentumiseen. Lapsen onnistuessa yhä useammin lapsi pystyy suoriutumaan vaativimmistakin haasteista ja luottamaan itseensä. Tutkimusten mukaan, niillä lapsilla, jotka harrastavat liikuntaa on keskimääräistä parempi minäkäsitys verrattuna niihin, jotka eivät harrasta liikuntaa. (Miettinen 1999, 66; Zimmer 2001, 21.)

Tärkeintä ei välttämättä ole ulkoa tullut palaute, vaan kokemusten kautta tulevat onnistumisen tunteet. Itsetunto kuitenkin kehittyy muiden antamasta palautteesta. Aikuisen osoittama välittäminen, rakkaus ja huolehtiminen kehittävät lapsen itsetuntoa. Aikuisen osoittaessa lapselle, että lapsi osaa ja on taitava yksilö, kehittyy lapselle vahva itsetunto. (Autio 2007, 35; Zimmer 2001, 21.)

3.1.1 Minän kokeminen

Lapsen minäkuvan kehittyminen alkaa vuorovaikutuksesta vanhempien kanssa ja kehitys jatkuu koko elämän. Ympäristön ja lapsen vuorovaikutuksen laatu vaikuttaa siihen millaiseksi lapsi kokee itsensä ja muut. (Karjalainen, Käyrä 2004, 29-30.)

Lapsi oppii omasta persoonastaan tutkimalla oman käyttäytymisen vaikutusta. Fyysinen kokeminen mahdollistaa tämän tutkimisen. Lapsen suoriutuessa liikunnallisista tehtävistä, lapsi tietää olevansa syy onnistumiselle ja suoriutumiselle. Tällä tavalla lapselle syntyy käsitys omista kyvyistään. (Zimmer 2001, 23.)

Lapsi joutuu käsittelemään ja kokemaan muiden arviointeja omista kyvyistään ja osaamisestaan. Lapsi alkaa vertailla omaa toimintaansa muiden lasten toimintaan. Lapsi näkee päiväkotimaailmassa miten muut lapset liikkuvat. Lapsi vertaa onko hän nopeampi vai hitaampi kuin muut. Lapsen kokemus itsestä ei siis tule pelkästään omien kokemusten kautta, vaan myös siitä mitä hän uskoo muiden hänestä ajattelevan. (Zimmer 2001, 24.) Aikuisen antaessa lapselle positiivista

palautetta, arvostusta ja tukea, lapsi oppii luottamaan omiin kykyihinsä. (Julkunen 2004, 14.)

Alle kolmivuotiailla lapsilla herää tunteet voimakkaina ja herkästi. Lapsen itsetunnon rakentumiselle on tärkeää varhaislapsuuden tunneilmasto. (Siren-Tiusanen 2001, 19.) Aikuisen tehtävänä on kohdata lapsi aidosti vastavuoroisessa vuorovaikutussuhteessa. (Julkunen 2004, 17.) Aikuisen tulee antaa varhaiskasvatuksessa lapselle mahdollisuus olla oma itsensä, jotta lapsen itsetunto kehittyisi (Julkunen 2004, 14).

3.2 Liikunnan vaikutus lapsen sosiaaliseen kehitykseen

Liikunnalliset tilanteet päiväkodeissa edellyttävät toisen ihmisen huomioon ottamista, konfliktien ratkaisukykyä, eri rooleissa toimimista ja pelisääntöjen sopimista. Liikunnalliset leikit ja pelit ovat kasvattamassa lasten sosiaalisia taitoja. (Miettinen 1999, 68.)

Liikuntaleikkien ja pelien avulla lapsi oppii kuinka tulisi käyttäytyä muiden ihmisten kanssa. Lapsi oppii mikä on hyväksyttävää ja mikä ei ole. Lapselle myös kehittyy taito noudattaa sääntöjä ja ohjeita. (Numminen 1997,13.)

Tärkein ikävaihe sosiaalisten taitojen kehittymisessä on 3-6 vuotta. Sinä aikana opitut käyttäytymismallit säilyvät useimmiten läpi elämän. Tuona ikä kautena luodaan pohjat niiden sosiaalisten taitojen ja käyttäytymismuotojen omaksumiselle, jotka vaikuttavat paljon siihen miten lapsi kasvaa sosiaaliseen ympäristöön. Lapsi oppii vuorovaikutuksessa muiden lasten kanssa, kuinka heidän käytöksensä vaikuttavat muihin lapsiin. Lapsen on kuitenkin saatava palautetta aikuiselta tai toisilta lapsilta negatiivisesta käytöksestä. Palaute auttaa lasta ymmärtämään tulevaisuudessa häneen ehkä kohdistuvaa syrjintää ja vihaa tietyissä tilanteissa. (Autio 2007, 34; Zimmer 2001, 26.)

Liikunnasta saaduilla kokemuksilla on merkitystä sille millaisena lapsi näkee itsensä ja miten kohtelee kavereitaan. Liikunnan avulla lapsi purkaa ylimääräistä energiaansa sekä ilmaisee tunteitaan. (Karjalainen, Käyrä 2007. 29.)

Aikuisen tehtävänä on olla ohjaamassa leikkiä niin, että lapsi oppii erottamaan sopivan ja epäsoptivan tavan ilmaista tunteitaan. Toisten kanssa vuorovaikutuksessa opittuihin käyttäytymismalleihin kuten hyvään käytökseen, velvollisuuksista huolehtimiseen ja toisen huomioon ottamiseen vaikuttavat myös aikuisen malli. On tutkittu, että omalla käytöksellä on suurempi vaikutus kuin sanallisesti annetuilla ohjeilla. (Autio 2007, 34.)

3.3 Liikunnan vaikutus kognitiiviseen kehitykseen

Kognitiivinen kehitys on havaitsemista, kielen kehitystä ja muistin kehittymistä. Lapsen kognitiivinen kehitys tapahtuu vaiheittain ja edellinen kehitysvaihe tulee hallita ennen seuraavan oppimista. (Numminen 1997, 63.)

Liikunnan avulla kehittyy kognitiivinen kehitys. Lapsi oppii käsityksiä mitkä liittyvät voimaan, tilaan, määrään, laatuun, aikaan ja syy-seuraussuhteeseen. Lapsi oppii ymmärtämään mitä kaikkea hän pystyy kehon avulla tekemään ja miten ja missä pystyy liikkumaan. (Karjalainen, Käyrä 2007, 29.)

Ensimmäisinä ikävuosinaan lapsi oppii asioita aistiensa ja kehonsa avulla. Lapsi siis perustaa liikunnalliset kokemuksensa esineisiin ja asioihin minkä avulla hän liikkuu. Lapsi oppii kokeilemalla, miten pallo pyörii, höyhen leijuu, kuutio jää paikalleen jne. Piaget'n teorian mukaan (1975) lapsen älykkyys kehittyy toiminnoissa, missä hän käsittelee ympäristönsä esineitä. Ensin lapsi kokeilee ja ymmärtää niiden toiminnan. Myöhemmin lapsi ymmärtää niiden toiminnan myös teoreettisella tasolla. (Zimmer 2001, 34.)

3.4 Liikunta ja leikki

Leikkiminen on lapselle vapaaehtoista toimintaa. Se on motivaation ohjaamaa toimintaa johon lapsella on luontainen vaikutus.(Iivonen 2008, 38.) Leikillä on tärkeä osuus lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä. Lapsi voi leikin avulla piiloutua mielikuvitushahmojen taakse ja kokeilla elämistä sellaisessa roolissa, mutta sieltä voi myös palata, ellei se tunnukaan turvalliselta. (Autio 2007, 15.)

Leikkiessään lapsi kehittää uusia tilanteita ja ratkaisuja ongelmiin. Lapsi löytää uusia näköaloja ja mahdollisuuksia. Leikkiessään lapsi on täysin uppoutunut leikkiinsä ja nauttii siitä. Leikin avulla lapsi käsittelee kaiken kokemansa. Leikkiessä lapsella on mukana tunteet, aistit, ajattelu, oma keho, pettymykset, toiveet ja muistot. Leikkimällä lapsi oppii käsittelemään asioita. (Kahri 2001, 18.) Leikillään lapsi jäljittelee todellista elämää ja näissä leikeissä korostuvat seikat, jotka ovat merkityksellisiä lapselle. (Julkunen, 2004. 28-29.) Lapsi liittää leikkiinsä kuulemansa ja näkemänsä asiat. Leikissä olevat asiat ovat lapselle tärkeitä ja merkitsevät paljon. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 20-22.)

Leikissä yhdistyvät kaikki kehityksen piirteet, liikkuminen, tunteet, ajattelu ja sosiaaliset suhteet. Lapsi ei kuitenkaan leiki siksi, että kehittyisi, vaan siksi, että leikki tuo lapselle iloa ja mielihyvää. (Autio 2007, 15.) Lapsen olon pitää olla turvallinen, että hän jaksaa leikkiä. Leikillään lapsi viestii, että perustarpeet ovat tyydytetyt. (Kahri 2001, 12.) Leikkiympäristöjen tulee olla turvallisia, jossa on otettu huomioon lapsen hyvinvointi ja terveydelliset seikat. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 18.)

Leikki ja liikunta kulkevat lasten toimimisessa rinnakkain. Leikki motivoi oppimaan. Lapsen motorinen kehitys tapahtuu suurelta osin leikin avulla. (Autio 2007, 17.)

Lapset tarvitsevat paljon mahdollisuuksia, jotta heidät liikkumistarpeensa tyydyttyisi. Osa lapsista liikkuu riittävästi, mutta on lapsia jotka ovat omaksumassa passiivisen elämäntavan. Se näkyy liikalihavuutena, ryhtivirheinä ja muina sairauksina. Osittain syynä tähän on videopelien ja tietokoneiden lisääntyminen ja pihapelien vähentyminen. Pelkkä paikallaolo, staattinen lihasjännitys ja yksipuolinen toiminta saattavat aiheuttaa lapsessa jopa käyttäytymishäiriöitä. (Karvonen, 2009, 85.)

Liikuntaleikit tuottavat iloa lapsille. Ne rentouttavat ja vapauttavat lapsia. Ulkoleikit kehittävät myös perus liikuntataitoja ja koordinaatiokyky paranee. Ulkoleikit kehittävät sosiaalisten taitojen lisäksi rohkeutta ja rehellisyyttä mikäli

leikkiä ohjataan oikein. Ulkoleikit luonnossa synnyttävät lapselle kunnioituksen luontoa kohtaan sekä kasvattaa kiinnostusta ympäristön tutkimiseen.(Karvonen 2009, 86.)

4. LIIKUNNAN TUKEMINEN PÄIVÄKODEISSA

4.1 Sukupuolierot

Lapset katsovat vanhemmiltaan omalle sukupuolelle tyypilliset käyttäytymismallit. He valitsevat sellaiset leikkivälineen ja leikit, minkä kokevat olevan vanhempien odotusten mukaisia omalle sukupuolelle. Tyttölapset suosivat rauhallisia leikkejä ja valitsevat kotiin ja perheeseen liittyviä rooleja. Pojat taas leikkivät vauhdikkaampia leikkejä, jossa he valitsevat fyysisempiä, aggressiivisempia ja kilpailullisempia rooleja kuin tytöt. Valtaosa päiväkodin työntekijöistä on naisia. Sillä saattaa olla vaikutusta lapsen leikkiin ja liikkumiseen. Työntekijän sukupuolella saattaa olla merkitystä leikkikäyttäytymiseen ja monipuolisten motorisia perustaitoja kehittävään liikkumiseen. (Iivonen 2007, 38.)

Lastentarhanopettajien sukupuolella saattaa olla merkitystä lasten mahdollisuuksiin kehittyä motorisesti monipuolisesti. Sandberg ja Pramling-Samuelsson (2005) ovat tehneet tutkimuksen, jossa tulee esille naispuolisten lastentarhanopettajien suosivan rauhallisia leikkejä ja miespuolisten lastentarhanopettajien suosivan fyysisesti aktiivisia leikkejä. Miespuoliset lastentarhanopettajat käyvät tutkimuksen mukaan enemmän päiväkodin ulkopuolella metsissä ja kentillä lasten kanssa, kun taas naispuoliset lastentarhanopettajat ohjaavat ulkona rauhallisempia hoivaleikkejä. (Iivonen, 2008, 39.)

Pellegrinin, Longin, Rosethin, Bohnin ja Ryzinin (2007) tutkimuksesta selviää, että päiväkotivuoden alussa vilkkaammat lapset hakeutuvat toistensa seuraan. Myöhemmin aktiiviset ja vilkkaat tytöt alkavat leikkiä omassa porukassaan ja pojat omassaan. Pojilla aktiivisuudella tai vilkkaudella ei ollut merkitystä leikkikaverin valinnassa. (Iivonen 2008, 39.)

Molempia sukupuolia tulisi kannustaa yhtä paljon leikkimään vauhdikkaita leikkejä. Vauhdikkaat leikit kehittävät motorisia perustaitoja. (Iivonen, 2008, 39.)

Tyttöjen ja poikien liikuntaa ei tulisi verrata. Tärkeää olisi, että sallitaan sukupuolille rakentunut omanlainen tapa liikkua. Liikunnan monipuolistamiseksi olisi hyvä, jos päiväkodeissa olisi ohjaajina sekä miehiä, että naisia. (Autio 2005, 38.) Tärkeätä on, että vanhemmat tuntevat lapsensa mieltymykset ja tukevat niitä. (Kahri 2001, 15).

4.2 Aikuisen tuki

Lapsen omilla liikunnallisilla kokemuksilla on suurin merkitys. Lastentarhanopettajan ja muiden ohjaajien tulisi suunnitella päiväkotiharjoitteita niin, että lapsi saa enemmän onnistumisen tunteita. Ohjaajan tehtävänä on nostaa esille lapsen vahvuuksia. Ohjaajan tehtävänä on tehdä liikunnallisesta oppimistilanteesta positiivinen ja innostava kokemus. (Autio 2007, 20,36.)

Liikunta ja leikki tukevat lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Aikuisen tehtävänä on luoda lapselle mahdollisuuksia liikkua. Vanhemmilla ja päivähoidon ohjaajilla on lasten liikunnassa keskeinen rooli. (Liikunta päivähoitossa 2012.) On tutkittu, että leikin vaikutus lapsen kehitykseen on riippuvainen leikin laadusta. Tämän vuoksi aikuisen leikin ohjaaminen on tärkeää. (Mäntynen 1997, 19.)

Palautteen merkitys on myös suuri. Lapsen on tärkeää saada negatiivista ja positiivista palautetta, jotta oppisi sitä myös vastaanottamaan tulevaisuudessa. Onnistumisen tuntemukset nostavat lapsen itsetuntoa, mutta aikuisen tehtävänä on nähdä positiivisen itsetunnon rajat ja ohjata lapsen käyttäytymistä muita kohtaan. (Autio 2007, 36.) Kannustaminen on käytetyin ohjauskeino. Ohjaaja antaa lapselle positiivista palautetta, kun lapsi toimii ohjaajan haluamalla tavalla. Ohjaajan kannustaminen onnistuu sanallisesti, ilmeillä ja eleillä sekä fyysisellä kontaktilla. Tärkeää on, että kannustaminen tapahtuu aidosti. Sillä lapset aistivat palautteen, joka ei ole rehellinen. (Autio 2007, 22.)

Erityislapset, jotka ovat motorisesti ja kielellisesti jälkeenjääneitä nauttivat myös liikunnasta. Heidän motivaationsa tuhoutuu, jos sosiaalinen ympäristö tuomitsee heidät kömpelöiksi ja huonoiksi. Tämän vuoksi on erittäin tärkeää, että aikuinen on herkällä tavalla tukemassa heidän itsetunnon tervettä kehittymistä. Erityistukea

tarvitsevat lapset kuten ylipainoiset, hitaat tarvitsevat kannustusta ja itsetunnon vahvistusta liikuntatilanteissa, jotta liikunta voisi olla tarjoamassa heille mielihyvää. (Zimmer 2001, 47.)

Ohjaajan olisi tärkeää pystyä luomaan sellainen ilmapiiri, missä on tilaa ja mahdollisuuksia kehittyä. Lapselle kehittyy uskallus kokeilla rajoja ja kykyjään. Myönteinen suhtautuminen virheisiin kehittää lasta, sillä silloin lapsen ei tarvitse pelätä virheitä ja hän oppii, että ne kuuluvat olennaisena osana elämään. (Miettinen 1999, 132.) Ohjaajilta vaaditaan sensitiivisyyttä ja taitoa lukea lasta ja järjestää hyviä leikkitilanteita. Lapsi tarvitsee leikissään epäsuoraa tai suoraa ohjausta. Aikuisen tuella ja toiminnalla on suuri merkitys tyydyttävään leikkiin. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 21-22.)

4.2.1. Yhteistyö vanhempien kanssa

Kasvatuskumppanuutta pitäisi hyödyntää liikuntakasvatuksessa. Päiväkodin henkilökunnan olisi tärkeää jakaa tietoa liikunnasta ja sen merkityksestä vanhemmille ja sillä tavalla olla kannustamassa vanhempia lasten liikunnan tukemiseen. Vanhempien esimerkillä on myös suuri rooli. Yhdessä liikkumisella voidaan taata lapsen liikkuminen hoitopäivän jälkeenkin ja päästä kohti minimimäärää, joka on 2 h päivässä. (Lasten liikunnan suositukset 2005)

4.3 Ympäristö ja liikunta

Leikkiminen ja liikkuminen ovat lapselle sama asia. Lapsilla on luontainen halu leikkiä ja liikkua joka paikassa. Tämän vuoksi olisi tärkeää, että lapsella on mahdollisuus liikkua ja se on turvallista. (Zimmer 2001, 87.)

Tilat, leikkivälineet ja muut materiaalit motivoivat lasta liikkumaan. Varhaislapsuudessa pienet lapset liikkuvat ja tutkivat aktiivisesti ympäristöä. Vanhemmilla on vastuu antavatko lapsen liikkua ja luovatko innostavaa ympäristöä. Monipuolinen liikuntaympäristö tukee parhaiten lapsen hermoston kehittymistä. (Zimmer, 2001. 88; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset käytäntöön koulutusopas 2012.)

Ympäristöllä on tärkeä rooli varhaiskasvatuksessa. Lapsi oppii monipuolisesti asioita liikkumalla ja leikkimällä. Hyvä varhaiskasvatusympäristö innostaa lasta vapaaehtoisesti leikkimään ja liikkumaan. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 23.)

Varhaiskasvatuksen liikuntasuosittelun (2005) mukaan kasvattajan on pystyttävä järjestämään lapselle ympäristö, mikä kannustaa lasta liikkumaan. Ympäristön on oltava tarpeeksi haastava, jotta lapsella pysyisi mielenkiinto ja hän pystyisi kehittämään omia taitojaan.

Piha-alueiden on oltava lasta houkuttelevia ja lähialueen metsiä ja puistoja hyödynnettäviä. Motoristen taitojen kehittyminen edellyttää perustaitojen harjoittelua. Lapsi jaksaa toistuvasti tehdä tuttuja liikkeitä kunhan ympäristössä ja välineissä on vaihtuvuutta. Aikuisten tehtävä on vaikuttaa lasten liikuntakokemuksiin antamalla välineitä ja jättämällä välineitä pois. Vuodenaikojen vaihtuvuus tulisi ottaa huomioon ja hyödyntää. Varhaiskasvatuksen tilojen ollessa epäsopivat, tulisi ne muokata liikuntaan houkutteleviksi. Päiväkodin piha-alueella tulisi olla jokaista lasta kohden vähintään 20m² tilaa. Piha-alueelta tulisi myös löytyä tilaa leikkiä hiekkaleikkejä. Pihoilta tulisi löytyä keinut, liukumäki sekä pelikenttä. Tilaa tulisi olla myös mahdolliselle luistinkentälle. Nurmialuekin täytyy löytyä päiväkodinpihalta. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005)

Suosituksissa kehoitetaan myös rohkeasti muokkaamaan päiväkodin ulkotiloja lapsille sopivaksi ja suositusten mukaisiksi. Lähialueen liikuntapalikkoja suositellaan käytettäväksi. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.)

5. LIIKUNTA JA FYYSINEN TERVEYS

Liikunnasta ja urheilusta puhuttaessa tärkeimpiä perusteluja on päiväkodeissa ja kouluissa terveyden ylläpito. Pienet lapset eivät ymmärrä tätä ajattelutapaa niin kuin aikuiset. Lapset eivät liiku, jotta kunto paranisi, vaan koska se on hauskaa. (Zimmer 2001, 43.)

Terveyskasvatusta tulisi olla jo päiväkodissa. Siihen kuuluu terveellinen ravinto, runsas ulkoilma ja monipuolinen liikunta. Lapset tarvitsevat säännöllistä, päivittäistä liikuntaa kehittyäkseen terveesti. Kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivässä on tarpeellinen, jotta lapsi kuormittuu riittävästi. Riittävällä kuormituksella turvataan lapsen normaali kasvu ja kehitys. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011.)

Liikunnalla on myönteinen vaikutus sydämelle, verenkierrolle ja keuhkojen toiminnalle. Liikkumalla saatetaan ehkäistä myös vaaraa saada virus- ja bakteeritulehduksia. Liikunta ehkäisee tutkimusten mukaan mm. sepelvaltimotautia, kohonnutta verenpainetta, metabolista oireyhtymää, niskahartiavaivoja ja osteoporoosia. Liikunta vahvistaa luustoa ja lihaksia. Liikkumalla ylläpidetään nivelten liikkuvuutta (Aktivia 2012, Liikunnan vaikutus fyysisen terveyteen.)

Pienet lapset liikkuvat omatoimisesti. Heitä ei tarvitse motivoida ja kehottaa liikkumiseen. Heille pitää järjestää mahdollisuus liikkua monipuolisesti ja toteuttaa omaa liikunnan tarvettaan. Liikunta kasvattaa koordinaatiokykyä, vahvistaa lihaksistoa sekä piristää sydämen toimintaa. (Zimmer 2001,44.) Lapsen terve kasvu ja kehitys vaativat liikunnallisia kokemuksia. Hyödyt liikunnasta näkyvät vain, jos lapsi liikkuu vapaaehtoisesti ja nauttii siitä. Jotta lapsi kokisi liikunnan positiivisesti, tulisi liikunnan vastata lapsen kehitystasoa ja tarpeita. (Halme 2008, 20.)

Fyysisesti aktiiviset leikit edistävät lihasten toimintaa ja ovat yhteydessä lapsen neurologiseen kehitykseen. Lapsen ollessa päiväkodissa 4-5-vuotiaana fyysisesti

aktiiviset leikit lisääntyvät. Lapsi käyttää niihin noin 20 % ajasta, joka on tarkoitettu vapaaseen leikkimiseen. (Iivonen 2008, 38.)

Päiväkodin terveystkasvatus ei ole kokonaisvaltaista, jos siinä ei oteta huomioon niitä lapsia joiden kehitys on vajavaista. Tällaisille lapsille liikunta tarjoaa tehokkaita edistymiskeinoja. (Zimmer 2001, 47.)

6. LIIKUNTAKASVATUS

Päiväkodin henkilökunnan tulisi toimintakauden alussa käydä läpi lasten liikunnan tukemista, ja miten liikunnan määrää olisi mahdollista lisätä. Suunnitelmassa tulisi pohtia seuraavia asioita: (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005)

6.1. suunnitelmat

Päiväkodin henkilökunnan tulisi toimintakauden alussa käydä läpi lasten liikunnan tukemista, ja miten liikunnan määrää olisi mahdollista lisätä. Suunnitelmassa tulisi pohtia seuraavia asioita: (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005)

Päiväkodin tulisi kartoittaa leikkivälineet. Tukevatko ja motivoivatko ne lasta liikkumaan. Piha-alueiden kunto tulisi tarkastaa. Olisi selvitettävä onko välineiden määrä monipuolinen ja riittävä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005)

Sukupuoltenväliset erot sekä temperamentit tulisi ottaa huomioon. Yhteistyö lasten vanhempien kanssa pitää järjestää. Yhteistyötä muiden päiväkotien, urheiluseurojen, koulujen yms. kanssa tulisi miettiä. Etukäteen tulisi myös miettiä ohjattua liikuntaa. Missä sitä järjestetään ja kuinka usein. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005)

Päiväkotien tulee tehdä vuosisuunnitelma. Suunnitelmassa tulee esiin vuodenaikojen hyödyntäminen sekä ympäristön hyödyntäminen. Erilaiset kulttuuriin liittyvien juhlien huomioiminen ja suunnittelu. Lapsen taitojen arvioiminen tulisi olla vuosisuunnitelmassa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005)

Vuosisuunnitelman lisäksi varhaiskasvatuksen suosituksissa (2005) on kausisuunnitelma. Kausisuunnitelmalla huolehditaan siitä, että lapsen havaintomotoriset taidot ja motoriset perustaidot kehittyvät. Kaikkien päiväkodin leikkivälineiden käyttö huomioidaan. Omaehtoisen ja ohjatun liikunnan määrän

ja laadun suunnittelu kuuluu kausisuunnitelmaan. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005)

Päiväkodeilla tulisi olla myös tuokiosuunnitelmat. Siihen sisältyy tilojen ja välineiden varaaminen. Suunnitelmassa tulee ilmi, mitä lapsen taitoja kehitetään. Suunnitelmassa tulee ottaa huomioon mitä erityisjärjestelyjä tarvitaan lasten erilaisuuden vuoksi. Opetusmenetelmät huomioidaan tässä suunnitelmassa. Tärkeää on myös, että tuokiossa on myönteinen ilmapiiri, joka vaikuttaa positiivisesti oppimiseen. Suunnitellaan myös miten saadaan passiivisemmatkin lapset mukaan tuokion toimintoihin. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005)

6.2. Huomioitavaa liikuntakasvatuksessa

Ohjattuja liikuntakertoja tulisi olla useita niin, että lapsella olisi mahdollisuus osallistua monta kertaa viikossa. Ohjattu liikuntatuokio on pituudeltaan 10-60 minuuttia riippuen lapsen iästä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005)

Aikuisen tehtävänä on olla kannustamassa lapsia. Aikuinen tarkkailee ja seuraa, että jokaisen lapsen yksilöllinen liikunnan määrä ja laatu on hyvä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005)

7. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on ideana todellisen elämän kuvaaminen. Laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan aihetta kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2000, 152.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään käyttämään ihmistä tiedon keruun välineenä. Ihminen sopeutuu vaihtuviin tilanteisiin ja tekee havaintoja. Myös lomakkeita ja testejä käytetään tutkimuksessa apuna. Laadullisessa tutkimuksessa tärkeää on aineiston yksityiskohtainen ja laaja tarkkailu. (Hirsjärvi 2000, 155.)

7.1. Tutkimuksen ongelmat ja tavoitteet

Tutkimusongelmana on selvittää, minkä verran Vaasan kaupungin päiväkodeissa on liikuntaa, ja tuetaanko lasten liikkumista tarpeeksi. Eli toteutuvatko varhaiskasvatuksen vaatimukset lasten liikunnasta.

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää päiväkodin työntekijöiden tietämys liikunnan moninaisista vaikutuksista.

Tutkimus pyrkii selvittämään Vaasan kaupungin päiväkotien liikuntavälineiden kuntoa ja monipuolisuutta.

7.2. Aineistonkeruumenetelmät

Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin kyselylomaketta. Osan vastaustuloksista voi mitata määrällisestikin, mutta kvalitatiiviseksi tutkimuksen kääntää kyselylomakkeen kysymykset, joiden vastauksilla pystytään kuvaamaan päiväkotien todellista elämää. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2000, 154.)

Henkilökohtaisesti ei tavattu yhtäkään kyselyyn vastannutta, mutta kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkijan ei välttämättä tarvitse olla lähellä tutkittavaa. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2000, 181.)

Aluksi lähetettiin seitsemän kappaletta kyselyitä kahdeksaan Vaasalaiseen päiväkotiin. Eli kyselyitä lähetettiin yhteensä 49 kappaletta. Kyselyyn saivat vastata kaikki päiväkodissa varhaiskasvatukseen osallistuvat henkilöt. Päiväkodeissa työskentelee lastentarhanopettajia, lastenhoitajia, lähihoitajia ja päivähoitajia. Päiväkodit valittiin satunnaisesti Vaasan eri kaupunginosista. Kahden viikon sisällä saatiin takaisin seitsemästä päiväkodista vastaukset. Vastauksia tuli takaisin 38 kappaletta. Vastausprosentti oli 77,55.

7.3. Kyselylomake

Kyselylomakkeessa oli mukana esittely ja selitys mihin tarkoitukseen kysely on. Kysymyksiä oli 18 kappaletta. Vastaus vaihtoehtoina oli a), b), c) ja d) kohdat. Lomake oli asteikkoihin eli skaaloihin perustuva kysely. Kysymykset olivat väittämiä ja tutkittava valitsi vaihtoehdoista lähimpänä omaa mielipidettä olevan vaihtoehdon. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2000, 187.) Osassa kysymyksistä oli vaihtoehtoina a) ei tärkeää, b) melko tärkeää, c) tärkeää ja d) hyvin tärkeää. Osassa taas a) ei pidä paikkansa, b) pitää osittain paikkansa, c) pitää melko hyvin paikkansa ja d) pitää oikein hyvin paikkansa. Kaksi kysymystä liittyi aikaan ja paikkaan, joten vastausvaihtoehtoina oli neljä ajan määrettä tai paikka vaihtoehtoa.

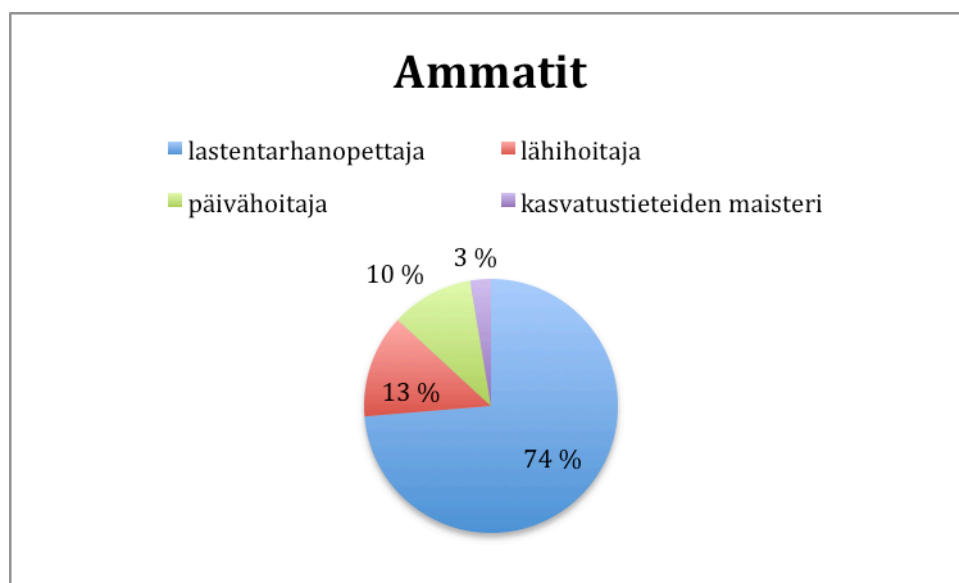
Kysely oli niin sanottu postikysely, jossa kysely lähetetään postissa tutkittaville. Kyselylomakkeiden mukaan liitettiin vastauskuoret, joihin oli maksettu valmiiksi postimaksu. Päiväkodeilta toivottiin, että he vastaisivat kyselyihin ja lähettäisivät valmiit vastaukset vastauskuoressa noin viikon jälkeen. Postikyselyn etuina on sen nopeus ja vaivattomuus. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2000, 183.)

8. TUTKIMUSTULOKSET

Tulosten analysoiminen aloitettiin kahden viikon kuluessa siitä, kuin kyselyt oli lähetetty. Tulokset analysoitiin helmikuun 2012 puolenvälin jälkeen. Kysymykset on analysoitu aihealueittain. Päiväkodit numeroitiin ja vastaukset tutkittiin päiväkodeittain yksi kerrallaan.

Kyselyn vastaukset muutettiin sektoridiagrammeiksi eli piirakoiksi excel-ohjelmalla. Sektoridiagrammista näkee nopeasti kyselyjen vastaajien vastausten jakaumat.

8.1. Taustatiedot



Kuva 1 Vastaajien ammatit

Kyselyssä pyydettiin vastaajia kertomaan ammattinsa. Vastaajista suurin osa oli lastentarhanopettajia. 28 kappaletta ja 74 prosenttia on koulutukseltaan lastentarhaopettaja. Vastaajia ei pyydetty erittelemään ovatko yliopisto- vai ammattikorkeakoulutaustaisia.

Vastaajien ammatit haluttiin selvittää, koska pidemmälle lukeneilla on todennäköisesti suurempi tietämys liikunnasta varhaiskasvatuksessa.

Vastaajien sukupuolta kysyttiin myös ja vastaajista 100 % eli 38 kappaletta oli naisia.

8.2.Liikunnan tärkeys

Lapsen liikunnalla on todettu olevan vaikutusta lapsen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Mitä nuoremasta lapsesta on kyse, sitä suurempi vaikutus liikunnalla on lapsen muuhun kehittymiseen. Tällä kysymyksellä haluttiin selvittää henkilökunnan yleiskäsitys liikunnan tärkeydestä päiväkotimaailmassa.

Kysyttiin päiväkotien työntekijöiltä kuinka tärkeänä he pitävät päiväkotiliikuntaa. Vastaukset jakoutuivat seuraavasti. (Kuva 2):

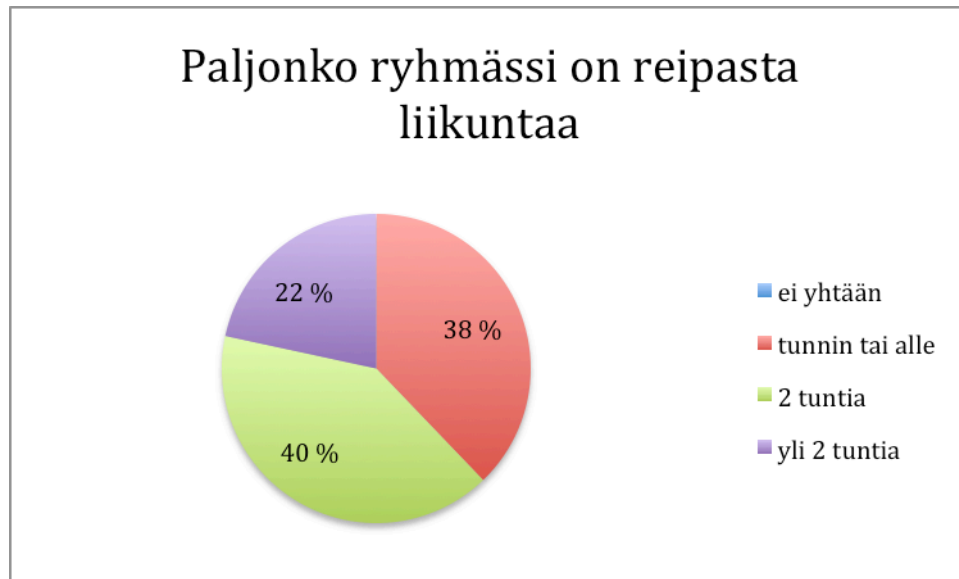


Kuva 2 . Kuinka tärkeää lapsen liikunta on mielestäsi päiväkodeissa

Sektoridiagrammista selviää, että enemmistö työntekijöistä pitää päiväkotiliikuntaa hyvin tärkeänä. Vastauksia oli 38 kappaletta. 37 prosentille eli 14 työntekijälle se on tärkeää. 5 prosenttia eli 2 vastaajaa oli sitä mieltä, että päiväkotiliikunta on melko tärkeää. Vastauksista voidaan päätellä, että päiväkotiliikunta on vähintään melko tärkeää.

8.3. Liikunnan määrä

Kyselyn toisella kysymyksellä pyrittiin selvittämään päiväkodeissa harjoitettavan liikunnan määrän. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa kerrotaan, että lapsen tulisi saada liikkua reippaasti päivässä vähintään kaksi tuntia.

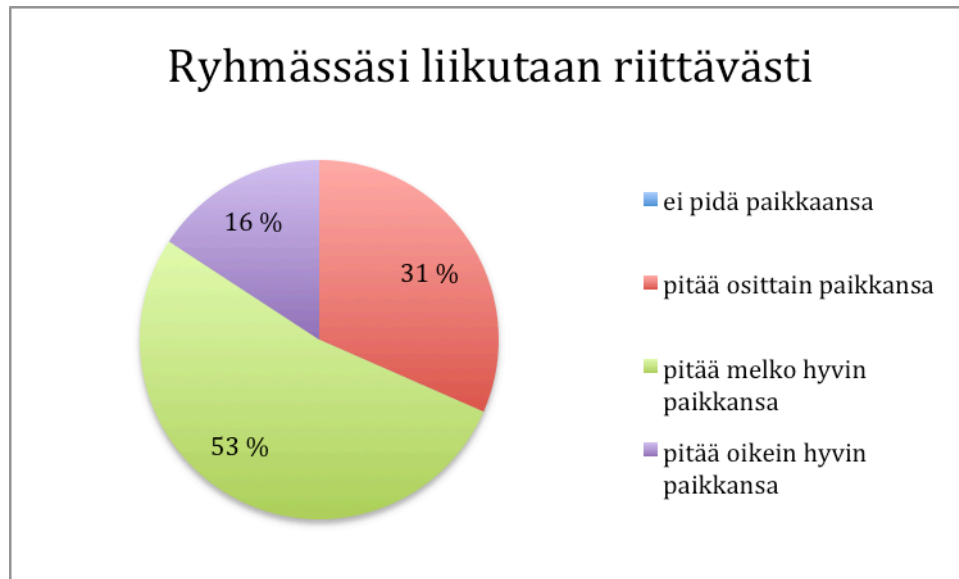


Kuva 3. Reippaan liikunnan määrä päiväkodeissa.

Ympyräkaaviosta (kuva 2) selviää, että varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) mukainen liikunnan määrä ei toteudu 38 prosentin vastaajista mielestä, mikä tarkoittaa 14 vastaajaa. 22 prosenttia eli 8 vastanneista on kuitenkin sitä mieltä, että reipasta liikuntaa on yli kaksi tuntia. Enemmistö, 15 vastaajista on sitä mieltä, että liikuntaa on 2 tuntia. Tuloksista voidaan päätellä, että on olemassa lapsia, jotka eivät liiku päiväkodeissa tarpeeksi. Enemmistö kuitenkin liikkuu riittävästi.

Kysymyksellä liikutaanko ryhmässäsi mielestäsi riittävästi haluttiin selvittää henkilökunnan tietämystä riittävästä liikunnan määrästä. Edellisestä kuvasta selvisi että 40 prosenttia päiväkodeissa liikutaan riittävästi.

Seuraavassa (Kuvassa 3) yli puolet on sitä mieltä, että ryhmässä liikutaan riittävästi melko hyvin. 16 prosenttia vastaajista eli 6 vastaajaa on sitä mieltä, että ryhmässä liikutaan tarpeeksi. 31 prosenttia eli 12 vastaajaa on sitä mieltä, että liikunnan riittävyys pitää osittain paikkaansa.



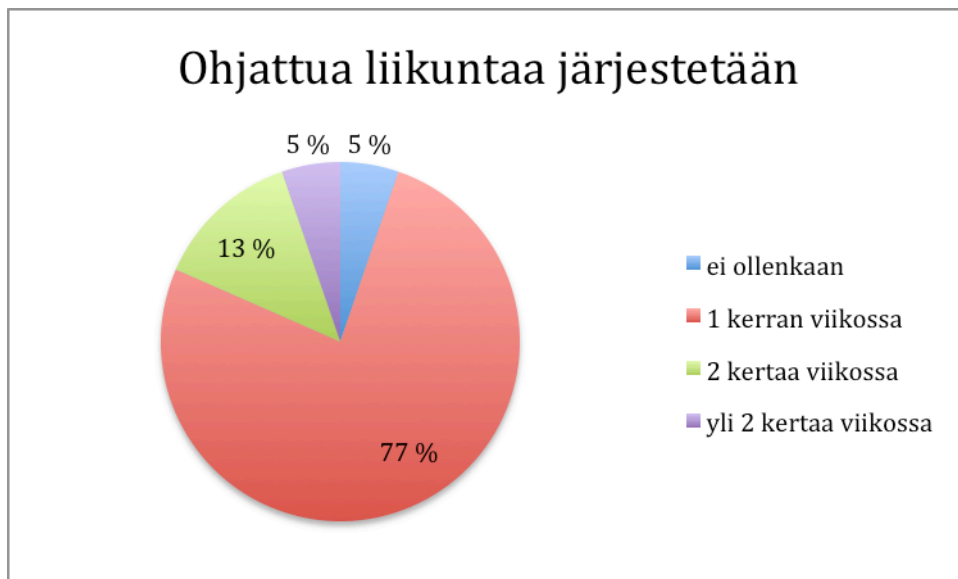
Kuva 4 Ryhmässä liikutaan riittävästi

8.4.Ohjattu liikunta

Seuraavilla kysymyksillä haluttiin selvittää ohjatun liikunnan määrää. Lapsi tarvitsee ohjattua liikuntaa. Säännöllisellä ohjatulla liikunnalla varmistetaan lapsen kokonaisvaltainen kehitys ja motorinen oppiminen. Ohjattua liikuntaa tulisi olla kaksi kertaa viikossa. Ohjatulla liikunnalla varmistetaan, että lapsi saa liikunnallisia kokemuksia ja sitä kautta onnistumisen tunteita.

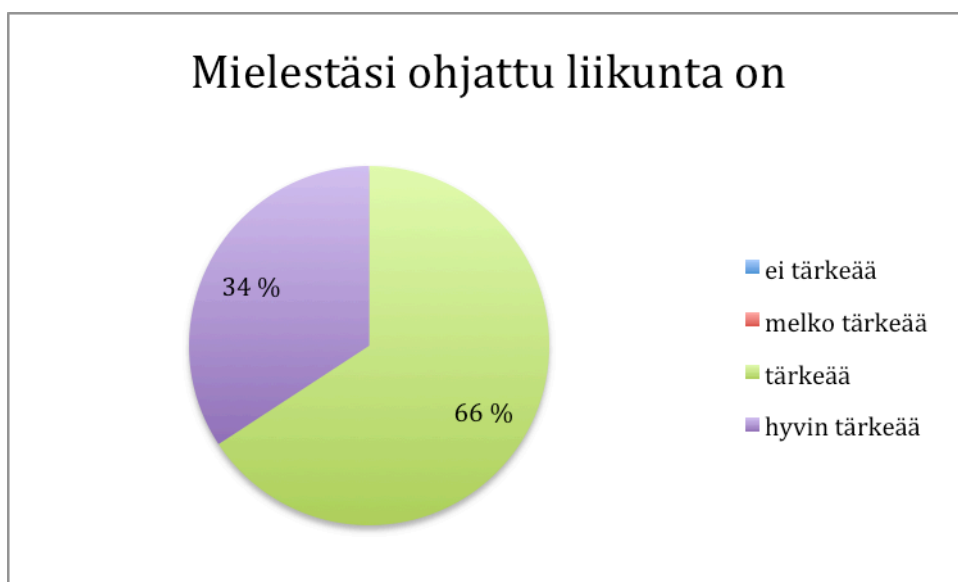
Motoristen taitojen tulisi kouluikään mennessä automatisoitua. Tämän vuoksi olisi tärkeää, että lasta vietäisiin erilaisiin paikkoihin, jossa on vaihtelevaa maastoa. Ohjatun liikunnan avulla ohjaajat pystyvät arviomaan ja havainnoimaan lapsen motorista kehitystä.

Ohjatulla liikunnalla on ennaltaehkäisevä vaikutus lapsen mahdollisiin oppimisen ongelmiin. Oppimisen ongelmat liittyvät usein heikkoihin motorisiin taitoihin. Suunnitelmallisella ja monipuolisella liikunnalla voidaan ehkäistä näitä ongelmia.



Kuva 5 Ohjatun liikunnan järjestäminen

Ympyräkaaviosta (Kuva 5) selviää, että suurin osa (77 %) on vastannut ohjattua liikuntaa olevan kerran viikossa. 13 prosenttia vastasi, että ohjattua liikuntaa on kaksi kertaa viikossa. 5 prosenttia vastasi, että ohjattua liikuntaa ei ole ollenkaan. Tästä voidaan päätellä, että on olemassa päiväkotia tai ohjaajia, jossa ohjattua liikuntaa ei ole tarpeeksi varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten näkökulmasta. 5 prosenttia on vastannut ohjatun liikunnan määrän olevan yli 2 kertaa viikossa.



kuva 6 Ohjatun liikunnan tärkeys

Kyselyssä selvitettiin ohjatun liikunnan tärkeyttä. Vastaajilta kysyttiin, kuinka tärkeää ohjattu liikunta on heidän mielestään (Kuva 6). Enemmistön mielestä se on tärkeää. Pienempiosa henkilökunnasta piti ohjattua liikuntaa hyvin tärkeänä.

Vaihtoehtoina oli myös vastata, että mielestäni ohjattu liikunta ei ole tärkeää tai on melko tärkeää. Kukaan ei vastannut näihin. Tästä voidaan päätellä, että vastaajien mielestä ohjattu liikunta on vähintään tärkeää.

8.5. Ulkopuoliset tekijät

Ohjatussa liikunnassa on tulosten perusteella hajontaa. Kyselyssä haluttiin selvittää onko ohjaajalla, vuodenaajoilla tai muilla tekijöillä merkitystä ohjatun liikunnan määrään. Ohjaajien ja vanhempien tehtävän on luoda lapselle liikkuvaan motivoivia paikkoja ja kokemuksia.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa kehoitetaan käyttämään vuodenaikoja hyväksi. Vaihtelevat liikuntaympäristöt vaikuttavat hermoverkkoihin. Iso hermoverkkojen määrä vaikuttaa positiivisesti oppimiseen.

Metsäleikeissä lapsella on käytössä tasamaata sekä ylä- ja alamäkeä. Kesällä ja keväällä voidaan leikkiä vedellä. Talvella lapset voivat leikkiä jäällä ja lumella. Puistoissa on erilaisia telineitä, mitkä kehittävät lapsen motorisia taitoja.



Kuva 7 Ohjaajan, vuodenaikojen ja muiden tekijöiden vaikutus ohjattuun liikuntaan

Kahdeksan prosenttia vastanneista, eli 3 vastaajaa on sitä mieltä, että ulkoisilla tekijöillä ei ole mitään merkitystä ohjatun liikunnan määrässä. Suurin osa, 15 vastaajaa on sitä mieltä, että pitää osittain paikkaansa. 14 vastaajan mielestä pitää melko hyvin paikkaansa, että ohjatun liikunnan määrä on riippuvainen ohjaajasta, vuodenaajoista tai muista tekijöistä. 6 vastaajaa eli 16 prosenttia vastanneista on sitä mieltä, että pitää oikein hyvin paikkaansa.

Kuvasta 7 voidaan päätellä, että ohjatun liikunnan määrään vaikuttaa monet tekijät, mutta ohjattua liikuntaa pystytään myös järjestämään tarvittava määrä, ulkoisista tekijöistä huolimatta.

Kyselyn avulla haluttiin selvittää, mitä päiväkodin ulkopuolisia liikuntaympäristöjä päiväkodit hyödyntävät vai hyödyntävätkö ollenkaan ohjatussa liikunnassa.

Kysyttiin, liikkuko päiväkotiryhmä vähintään kerran kahdessa viikossa a) metsässä b)leikkipuistossa c)jossain muualla d) ei missään. Tähän kysymykseen vastaajat olivat vastanneet yhden tai useamman vaihtoehdon. Joka kysymyksestä tehtiin oma ympyräkaavio.



Kuva 8 metsässä liikkuminen

A kohtaan myöntävästi vastasi 26 henkilöä 38.sta vastaajasta. Prosentteissa se on 68. 32 prosenttia eli 12 vastaajaa ei hyödynnä metsää ohjatussa liikunnassa. Kuvasta 8 voidaan päätellä, että yli puolet hyödyntävät.



Kuva 9 Leikkipuistossa liikkuminen

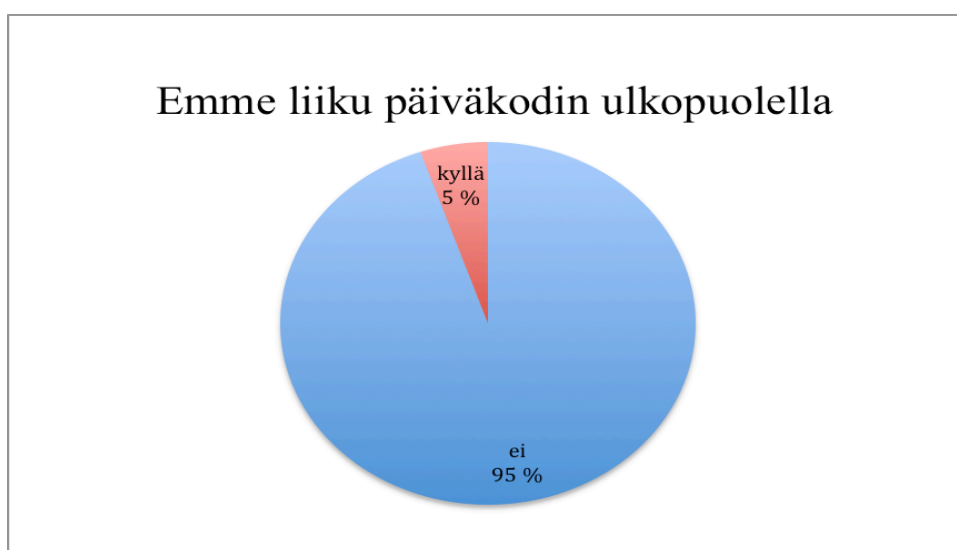
Kohdassa b kysyttiin hyödyntääkö päiväkotilähialueen leikkipuistoja. 38.sta vastaajasta 15 vastasi hyödyntävänsä. Prosentteissa se on 39%. 61 prosenttia

vastaajista eivät hyödynnä leikkipuistoja. Kuvasta 8 näkee, että alle puolet käyvät päiväkodin ulkopuolisissa leikkipuistoissa.



Kuva 10 Liikkuminen jossain muualla

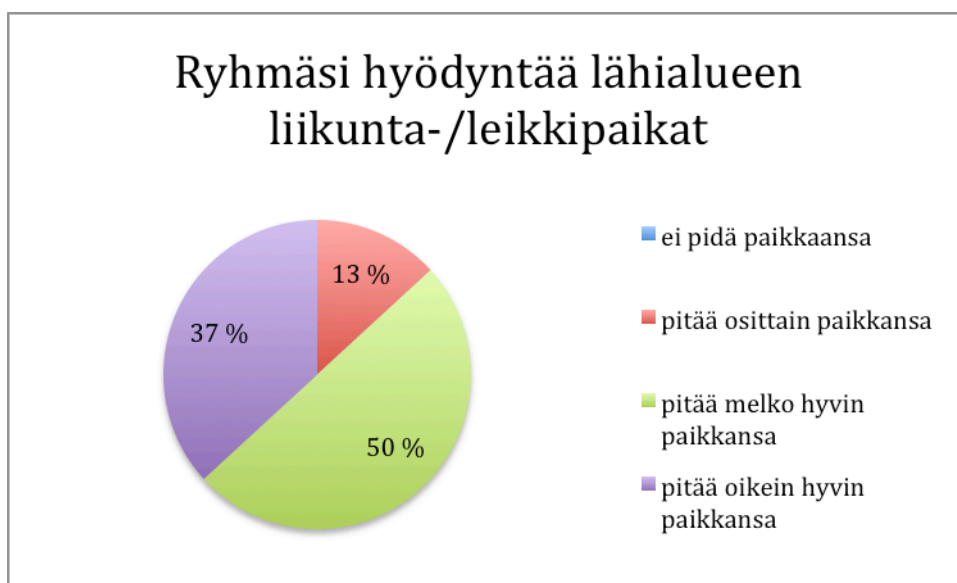
Kuva 10 osoittaa, että 38.sta vastanneesta 63 prosenttia eli 24 ohjaajaa käyvät jossain päiväkodin ulkopuolella liikkumassa vähintään kerran kahdessa viikossa. Alle puolet 37 prosenttia ja 14 ei käy missään tai käyvät kahdessa edellämäinitussa (puistossa ja metsässä) paikassa vähintään kerran kahdessa viikossa.



Kuva 11 Pysyminen päiväkodin alueella

Kyselyyn vastasi 38 työntekijää, joista 95 prosenttia käy päiväkodin ulkopuolella ohjatussa liikunnassa lasten kanssa. Vastaajien lukumäärässä tämä on 36. Kaksi vastaaja eli 5 prosenttia vastaajista kertoivat, etteivät käy missään vähintään kerran kahdessa viikossa.

Haluttiin selvittää, että käykö päiväkodit kuitenkin joskus jossain päiväkodin ulkopuolella lasten kanssa.



kuva 12 Lähialueiden liikunta- ja leikkipaikkojen hyödyntäminen

Kysyttiin hyödyntääkö päiväkotiryhmä lähialueen liikunta- ja leikkipaikat. Vastausvaihtoehtona oli myös ei pidä paikkaansa, johon kukaan ei vastannut. Kuvasta 12 voidaan siis päätellä, että nolla (0) prosenttia vastaajista ei hyödynnä koskaan päiväkodin ulkopuolisia leikki- ja liikuntapaikkoja. Puolet eli vastaajista 19 hyödyntää ulkopuoliset liikunta- ja leikkipaikat melko hyvin. 37 prosenttia eli 14 vastaajan mielestä ulkopuoliste liikunta- ja leikkipaikkojen hyödyntäminen pitää oikein hyvin paikkaansa. 13 prosenttia eli 5 vastaajaa on sitä mieltä, että hyödyntäminen pitää osittain paikkaansa.

8.6. Ohjaajan merkitys

Ohjaajan tehtävä on luoda onnistumisen tunteita ja nostaa esiin lapsen vahvuuksia. Kaikki lapset eivät kehity samantasoisesti liikunnassa. Ohjaajan tehtävänä on olla tukemassa ja kannustamassa lasta niin, että liikunnan ilo säilyy ja lapselle kasvaa terve itsetunto.

Päiväkodin työntekijöiltä kysyttiin ohjaajan merkitystä liikunnan ohjaamisessa.



kuva 13

Ympyräkaaviosta (kuva 13) selviää, että kukaan vastanneista ei koe, että ohjaajan merkitys ei olisi tärkeää. 3 prosenttia vastanneista eli 1 vastaajan mielestä pitää osittain paikkansa, että työntekijän merkitys liikunnan ohjaamisessa on tärkeä. Yli puolet, 68 prosenttia ja 26 vastaajaa vastasi työntekijän merkityksen lasten liikunnan ohjaamisen tärkeydessä pitävän oikein hyvin paikkansa. 29 prosenttia ja 11 vastaajaa vastasi, että pitää melko hyvin paikkansa.

8.7. Päiväkodin puitteet liikuntaan ja leikkiin

Haluttiin selvittää millainen leikkiympäristö vaasan päiväkodin lapsilla on. Piha-alueiden ja lasten leikkipaikkojen tulisi olla turvalliset sekä liikuntaan motivoivat. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005)



Kuva 14 Ryhmän tilojen liikkumiseen motivointi ja turvallisuus

Kysymyksellä haluttiin selvittää päiväkodin sisätilat. Ovatko ryhmän tilat turvalliset ja liikkumaan innostavat. Vastausvaihtoehtoja oli neljä. Kuvasta 14 näkee, että kaikkiin kohtiin tuli vastauksia. 13 prosenttia vastaajista eli 5 vastaajaa oli sitä mieltä, että tilat eivät motivoi eivätkä ole turvalliset. 34 prosenttia on sitä mieltä, että pitää osittain paikkansa, että tilat ovat turvalliset ja motivoivat. Tähän kohtaan vastasi 13 työntekijää. Hieman alle puolet eli 48 prosenttia ja 19 vastaajaa vastasi kysymyksen pitävät melko hyvin paikkansa. Pienin prosenttiluku ja vähiten vastauksia (2) tuli kysymyksen vastausvaihtoehtoon pitää oikein hyvin paikkansa.

Kuvasta voidaan päätellä, että vaarallisia sekä liikuntaan huonosti motivoivia ryhmätiloja on työntekijöiden mielestä olemassa. Myös turvallisia ja motivoivia löytyy. Suurinosa tiloista on melko turvallisia ja motivoivia.



Kuva 15 Leikkikalujen monipuolisuus

Haluttiin selvittää ovatko päiväkodin sisätilojen leikkivälineet monipuoliset. Vastausvaihtoehtoja oli neljä. Kuvasta voidaan päätellä että pienin prosenttimäärä sijoittuu vastausvaihtoehtoon ei pidä paikkaansa. Vastauksia tähän tuli 38.sta vastaajasta yksi. 26 prosenttia eli 10 vastaajaa oli sitä mieltä, että pitää osittain paikkansa leikkivälineiden monipuolisuus. Kuvasta voidaan päätellä, että yli puolet kokee leikkivälineiden olevan melko hyvin monipuoliset. 13 prosenttia kokevat, että leikkivälineiden monipuolisuus pitää oikein hyvin paikkansa.

Kuvasta voidaan päätellä, että päiväkodit kokevat leikkivälineiden olevan suurimmalta osin melkohoysin monipuolisia.

8.8.Piha-alueet

Varhaiskasvatuksen suosituksissa on tietynlaiset toiveet millainen päiväkodin pihan tulisi olla. Haluttiin selvittää miten päiväkodin työntekijät kokevat päiväkodin pihan leikkialueiden monipuolisuuden.



Kuva 16 Päiväkodin pihan leikkialueiden monipuolisuus

Kuvasta voidaan päätellä, että joka vastausvaihtoehtoon on tullut vastauksia. Kysyttiin ovatko päiväkodin pihan leikkialueet ja telineet monipuolisia. 13 prosenttia ja 5 vastaajaa oli sitä mieltä, ettei pidä paikkansa piha-alueen ja telineiden monipuolisuus. Suurimmaksi osaksi koettiin, että pihojen monipuolisuus pitää osittain paikkansa. Tähän kohtaan vastasi 18 vastaajaa eli 47 prosenttia vastanneista. 11 vastaajaa oli sitä mieltä, että päiväkodin pihan leikkialueet ja telineet ovat melko hyviä. 4 vastaajaa oli sitä mieltä, että pihan leikkialueet ja telineet ovat oikein hyvät.

8.9. Liikunta ja leikki

Lapsi liikkuu, koska liikkuminen on hauskaa. Leikkiminen ja liikkuminen on lapselle sama asia. Leikkiminen motivoi lasta oppimaan uusia asioita.

Mikäli lapsi ei leiki riittävästi, voi hänestä tulla passiivinen.

Haluttiin selvittää leikittävätkö päiväkodin henkilökunta lapsia. Ymmärretäänkö päiväkodeissa liikunnan ja leikin yhteys ja sen vaikutus lapsen kehittymiseen eri osa-alueilla.



Kuva 17 Liikunnan ja leikin rinnakkaisuus

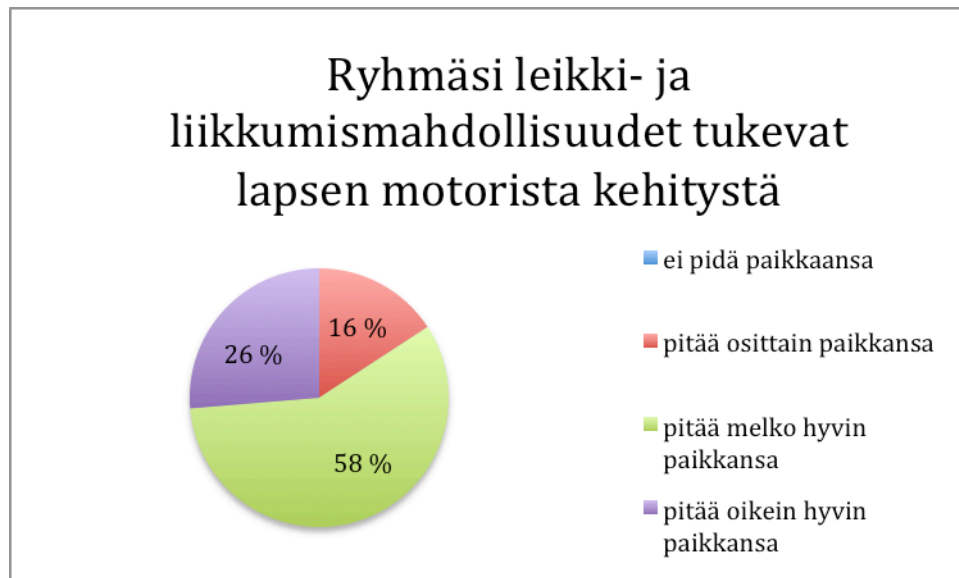
Päiväkodin henkilökunnalta kysyttiin kokevatko he, että liikunta ja leikki kulkevat lapsen toiminnassa rinnakkain. Vastausvaihtoehtoja oli neljä. Kuvasta voidaan päätellä, että kaikki kokevat leikin ja liikunnan kulkevan rinnakkain. Tästä voidaan tehdä huomio, että lapsen ymmärretään saavan liikuntaa leikin avulla ja kehittyvän eri osa-alueilla.

Kaksi vastaajaa eli 5 prosenttia vastanneista oli sitä mieltä, että liikunta ja leikki kulkevat lapsen toiminnassa rinnakkain osittain. 12 vastaajaa eli 32 prosenttia vastanneista kokee leikin ja liikunnan kulkevan melko hyvin rinnakkain. Suurinosa vastasi pitävän oikein hyvin paikkansa, että liikunta ja leikki kulkevat lapsen toiminnassa rinnakkain. Tähän kohtaa vastasi 63 prosenttia kyselyyn vastanneista.

Kuvasta voidaan päätellä, että valtaosa päiväkotien henkilökunnasta ymmärtää leikin ja liikunnan yhteyden.

8.10. Liikunta ja motorinen kehitys

Seuraavalla kysymyksellä haluttiin olla selvittämässä, miten päiväkodin henkilökunta kokee liikunnan ja motorisen kehityksen kulkevan rinnakkain. Päiväkotiryhmän tiloilla on myös merkitystä onko mahdollista kehittyä motorisesti mahdollisimman hyvin.



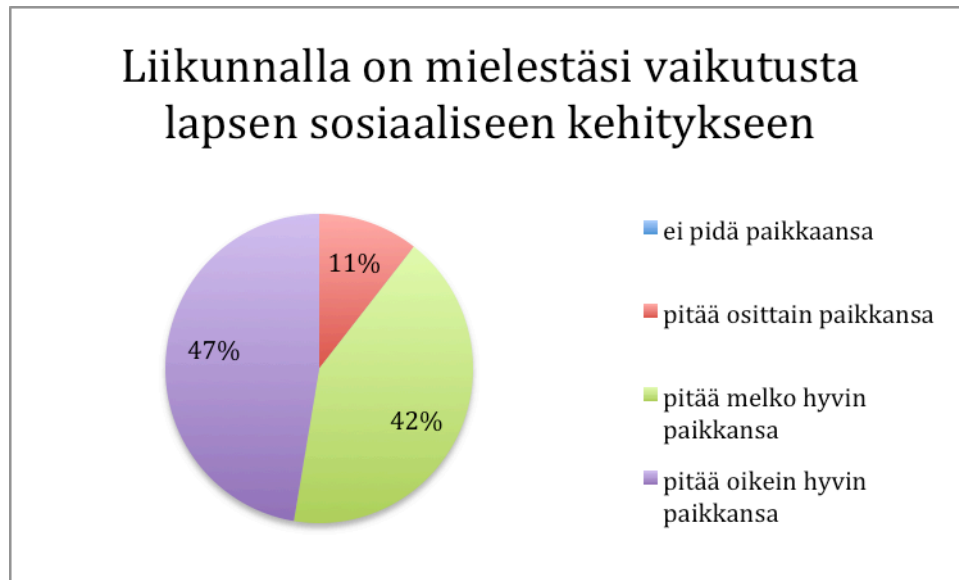
Kuva 18 Motoristen taitojen kehittyminen

Kysyttiin päiväkodin henkilökunnalta tukeeko ryhmän leikki- ja liikkumismahdollisuudet lapsen motorista kehitystä. Vastausvaihtoehtoja oli neljä. Kuvasta 18 voidaan päätellä, että tukee. 6 vastaajaa eli 16 prosenttia vastanneista kokee, että tukee osittain. Yli puolet, 22 vastaajaa kokee, että liikkumis ja –leikkimahdollisuudet tukee motorista kehitystä melko hyvin. 10 vastaajaa on sitä mieltä, että leikki- ja liikkumisalueet tukevat oikein hyvin lapsen motorista kehitystä.

Kuvasta voidaan päätellä, että motorista kehitystä tuetaan liikunnalla kyselyihin vastanneissa päiväkodeissa vähintään jollain tasolla, koska tilat ovat sen mukaiset.

8.11. Liikunta ja sosiaalinen kehitys

Kysyttiin päiväkodin henkilökunnalta kokevatko he, että onko liikunnalla merkitystä lapsen sosiaalisen kehitykseen.



Kuva 19 Liikunnan vaikutus sosiaaliseen kehitykseen

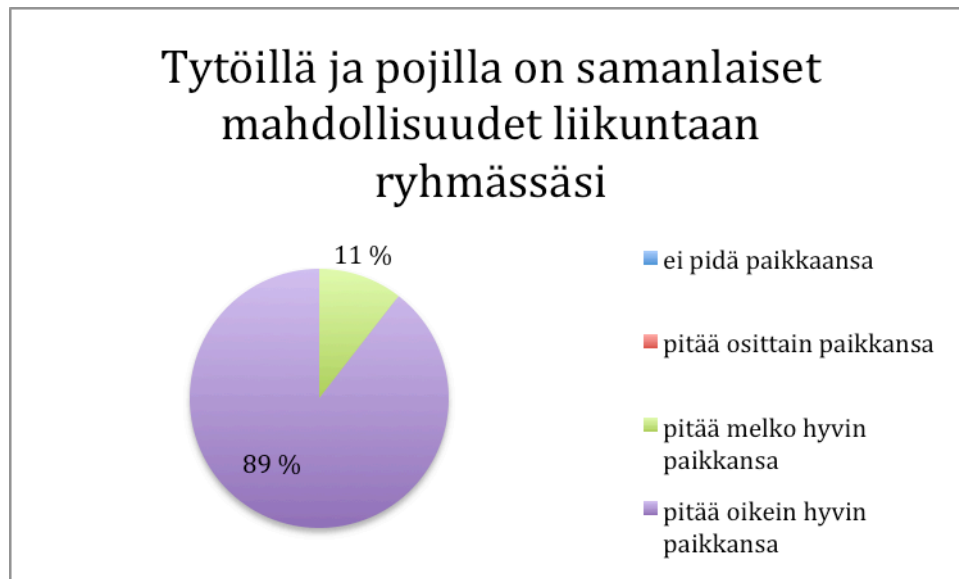
Vastausvaihtoehtoja tähän kysymykseen oli neljä. Kukaan ei vastannut tähän kysymykseen kieltävästi. Kuvasta voidaan siis päätellä, että kukaan ei koe, ettei liikunta vaikuttaisi sosiaaliseen kehittymiseen.

Viisi vastaajaa eli 11 prosenttia vastanneista on sitä mieltä, että liikunnan vaikutus sosiaalisen kehitykseen pitää osittain paikkansa. 16 vastaajaa on sitä mieltä, että liikunnan vaikutus sosiaalisen kehitykseen pitää melko hyvin paikkansa. Liikunnan vaikutus sosiaaliseen kehitykseen pitää oikein hyvin paikkansa 18 vastaajan (47%) mielestä.

Voidaan siis päätellä kuvasta 19, että kyselyihin vastanneiden päiväkotien henkilökunta pitää liikuntaa merkityksellisenä sosiaaliseen kehittymiseen.

8.12. Sukupuolierot

Teoriasta käy ilmi, että tytöt ja pojat leikkivät erilaisia leikkejä keskenään. Haluttiin selvittää onko päiväkodeissa sekä tytöillä, että pojilla samat mahdollisuudet leikkiä ja liikkua tarpeidensa mukaisesti.



Kuva 20 Sukupuolierot

Päiväkodeilta kysyttiin, onko tytöillä ja pojilla samanlaiset mahdollisuudet liikuntaan ryhmässä. Vastausvaihtoehtoja oli neljä. Kuvasta 20 voidaan päätellä, että ainakin jollain tasolla on samat mahdollisuudet. Yhtään vastausta ei tullut vastausvaihtoehtoon: ei pidä paikkansa.

Neljä vastaajaa eli 11 prosenttia kyselyyn vastanneista oli sitä mieltä, että tytöillä ja pojilla on melko hyvin samat mahdollisuudet liikuntaan. 34 vastaajaa eli 89 prosenttia vastanneista koki, että tytöillä ja pojilla on samanlaiset mahdollisuudet liikuntaan. He vastasivat kohtaan: pitää oikein hyvin paikkansa.

Kuvasta voidaan päätellä, että päiväkodeissa on monipuoliset mahdollisuudet harrastaa erilaisia leikkejä. Päiväkodeissa on mahdollisuus ja tila rauhallisiin ja hiljaisiin sekä niihin vauhdikkaimpiinkin leikkeihin.

8.13. Yhteistyö vanhempien kanssa

Teoriasta selvisi, että liikunnalla on vaikutusta moniin osa-alueisiin. Päivähoidon tarjoama liikunta ja leikki ei välttämättä vastaa aina lapsen liikunnan tarvetta, joka on vähintään kaksi tuntia päivässä.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa kerrotaan, että päiväkodeissa tulisi ohjata vanhempia liikuntakasvatuksessa. Vanhemmille tulisi jakaa tietoa liikunnan merkityksellisyydestä.

Haluttiin seuraavalla kysymyksellä selvittää, kuinka paljon Vaasan kaupungin päiväkodit puhuvat liikunnasta lasten vanhempien kanssa.



Kuva 21 Yhteistyö lasten vanhempien kanssa

Päiväkodin henkilökunnalta kysyttiin puhutaanko liikunnasta päiväkodin lasten vanhempien kanssa. Vastausvaihtoehtoja oli neljä.

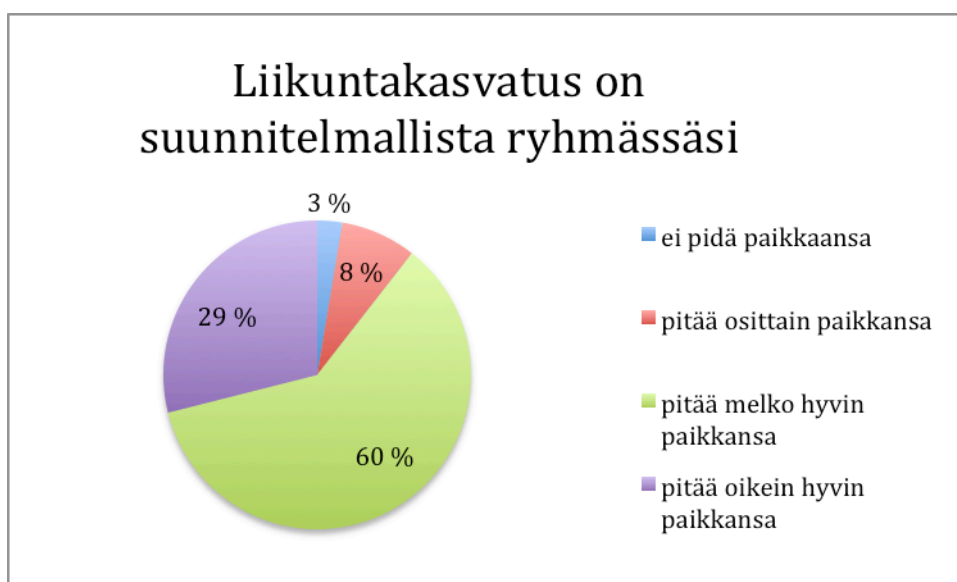
Yksi kyselyyn vastanneesta oli sitä mieltä, että liikunnasta ei puhuta ollenkaan. 16 kyselyyn vastanneesta eli 42 prosenttia on sitä mieltä että pitää osittain paikkaansa, että liikunnasta puhutaan vanhempien kanssa. 15 vastaajan eli 39

prosenttia vastanneista koki, että liikunnasta puhutaan lasten vanhempien kanssa melko hyvin. 6 vastaajaa ja 16 prosenttia oli sitä mieltä, että pitää oikein hyvin paikkansa, että liikunnasta puhutaan vanhempien kanssa.

Kuvasta voidaan päätellä, että eniten vastauksia tuli kohtaan: pitää osittain paikkansa. Liikunnasta siis puhutaan jossain määrin vanhempien kanssa. Kuvasta käy myös ilmi, että aina tieto liikunnan tärkeydestä ei vanhemmille kulje.

8.14 Liikuntakasvatuksen suunnitelmallisuus

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset ohjaavat päiväkodin liikunnan suunnitelmallisuutta. Haluttiin selvittää kuinka suunnitelmallista Vaasan kaupungin päiväkotien liikuntakasvatus on ja toteutuuko suositukset.



Kuva 22 Liikuntakasvatuksen suunnitelmallisuus

Päiväkodin henkilökunnalta kysyttiin onko liikuntakasvatus suunnitelmallista ryhmässäsi. Vastausvaihtoehtoja oli neljä.

Kuvasta 22 voidaan huomata, että yksi vastaajista oli sitä mieltä, että liikuntakasvatus ei ole suunnitelmallista lainkaan. Kolme vastaajaa eli 8 prosenttia kyselyyn vastanneista koki, että liikuntakasvatuksen suunnitelmallisuus pitää osittain paikkaansa. 23 vastaajaa ajatteli, että liikuntakasvatuksen

suunnitelmallisuus pitää melko hyvin paikkaansa. Tähän vastasi 60 prosenttia kyselyyn osallistuneista. 11 vastasi liikuntakasvatuksen suunnitelmallisuuden pitävän oikein hyvin paikkaansa.

Kuvasta 22 voidaan päätellä, että liikuntakasvatuksen suunnitelmallisuus ei toteudu kaikilta osin. Voidaan tulkita kuvasta niin, että kaikki suunnitelmat mitä varhaiskasvatuksen suosituksessa vaaditaan eivät täyty. Suurimmalta osin kyselyyn osallistuneiden päiväkotien osalta voidaan ajatella päiväkotien toteuttavan suunnitelmallista liikuntakasvatusta melko hyvin.

8.15 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta haittaa hieman tutkimuksen toteutustapa. Kyselyillä toteutetun tutkimuksen haittoja on monia. Ei voi tietää, kuinka vakavasti päiväkotien henkilökunta on kyselyyn vastannut. Myöskään ei tiedetä onko lomakkeen tekijöiden ja vastaajien välillä väärinymmärryksiä kysymyksen tarkoituksesta.

Päiväkoti on moniammatillinen työpaikka. Kyselyyn vastanneiden joukossa on työntekijöitä perhepäivähoitajista lastentarhanopettajiin. Vastaajilla on varmasti eri tietopohja liikunnasta ja sen vaikutuksesta lapseen ja se voi vääristää vastauksia.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa vastausten määrä. Tutkimus olisi luotettavampi paremmalla vastausprosentilla.

9. YHTEENVETO

Kyselyjen tuloksista voidaan päätellä, että päiväkotit liikuntaa pidetään tärkeänä Vaasan päiväkodeissa.

Kyselyllä saatiin selville, että yli puolet kyselyyn vastanneista vastasi päiväkodeissa olevan reipasti liikuntaa kaksi tai yli kaksi tuntia päivässä. Kaksi tuntia on suositusten mukainen aika. Yli puolet vastanneista myös koki liikuntaa olevan riittävästi. Tämä kertoo siitä, että työntekijät tietävät varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset ja pyrkivät siihen.

Kyselyllä saatiin selville, että Vaasan päiväkodit järjestävät ohjattua liikuntaa. Ja sitä pidetään tärkeänä. Ohjattua liikuntaa pyritään järjestämään myös päiväkotien ulkopuolelle. Kyselystä selvisi, että suosituin paikka on metsä. Yhtä vastaajaa lukuunottamatta selvisi, että kaikki käyvät vähintään kerran kahdessa viikossa jossain. Kyselyyn vastanneet Vaasan päiväkodit käyvät tutustuttamassa lapsia ympäristöön.

Tutkimuksesta selvisi, että ohjaajan merkitystä pidetään tärkeänä Vaasan kaupungin päiväkodeissa. Vaasan päiväkotien työntekijät ymmärtävät oman roolinsa lapsen liikuntakasvatuksessa.

Päiväkotien tilat ovat jossain määrin puutteelliset. Lähes puolet työntekijöistä kokee tilojen olevan melko hyvät, mutta eriäiviä vastauksia oli paljon. Yli puolet kuitenkin vastasivat sisä leikkivälineiden monipuolisuuden pitävän melkohoivin paikkansa. Ulkuvälineiden kohdalla hajonta oli suurempi ja suurin osa vastasi välineiden monipuolisuuden pitävän osittain paikkaansa. Vaasan kyselyyn vastanneiden päiväkotien leikkivälineet ovat vaihtelevassa kunnossa riippuen päiväkodista.

Liikunta ja leikki mielletään rinnakkaisiksi asioiksi Vaasan päiväkodeissa. Lähes 70 prosenttia vastasi liikunnan ja leikin kulkevan rinnakkain. Tutkimukseen osallistuneet päiväkodit pyrkivät innostamaan lasta liikkumaan leikin avulla ja näin lapsi saa riemukkaita ja elämyksellisiä kokemuksia.

Liikunnan vaikutus sosiaaliseen ja motoriseen kehitykseen ymmärretään suurimmaksi osaksi kyselyihin vastanneista päiväkodeista.

Vaasan päiväkodit pitävät kohtalaisen tärkeänä vuorovaikutusta lasten vanhempien kanssa. Yhdestä päiväkodista kuitenkin vastattiin, ettei liikunnan tärkeydestä puhuta vanhemmille. Yhteistyö lasten vanhempien kanssa on suurimmalta osin osittain aktiivista.

Liikuntakasvatuksen suunnitelmallisuus toimii kyselyyn vastanneissa Vaasan päiväkodeissa hyvin. Yksi kieltävä vastaus tuli, mutta suurimmasta osasta vastauksista on pääteltävissä liikuntakasvatuksen olevan suunnitelmallista ja näin ollen liikuntaa pidetään tärkeänä.

10. POHDINTA

Opinnäytetyöni aihe selvisi minulle keväällä 2011 päiväkotiharjoittelunaikana. Loppukesästä aloin kerätä materiaalia teoriaan. Liikunta on aina kiinnostanut minua.

Omaan lapsuuteni kuului paljon liikuntaa ja yhdessä tekemistä perheen ja naapuruston kesken. Pihapelit oli olennainen osa vapaa-aikaa vuodenajasta riippumatta.

Nykyään samanlaista yhdessä tekemisen meininkiä ei tunnu niin paljon olevan. Naapurit eivät tunne toisiaan läheskään niin hyvin kuin minun lapsuudessani. Videopelit ja tietokoneet ovat lisääntyneet ja yleistyneet ja ovat omalta osaltaan vaikuttamassa siihen, että lapset leikkivät pihalla yhdessä vähemmän. Tämä voi johtaa siihen, että ihmisten sosiaalisuus ja yhteisöllisyys heikkenee.

Haluttiin selvittää, miten päiväkodeissa kasvatetaan lapsia liikkumaan ja liikuntaan. Koetaan liikunnalla olevan merkitystä muuhunkin kun lapsen fyysiseen terveyteen.

Opinnäytetyön tekoprosessi oli pitkä, vaikkakin mielenkiintoinen. Liikunnan laaja merkitys oli itsellekin alussa epäselvää. Kirjoitin teorian nopeasti ja tein kyselylomakkeen. Opinnäytetyö oli jäissä muutamia kuukausia. Jatkoin opinnäytetyötäni tammikuussa 2012 kun lähetin kyselylomakkeet päiväkoteihin. Tutkimusosio tuli nopeasti vastausten palaututtua helmikuun puolenvälin jälkeen.

Tutkimuksen aihe on mielenkiintoinen. Olisin saanut tutkimuksesta monimuotoisemman ja paremman tasaisemmalla paneutumisella aiheeseen. Pitkä tauko teorian ja kyselylomakkeiden välissä olisi pitänyt käyttää teorian hiomiseen ja tutkimiseen, jolloin kyselylomakkeesta olisi tullut ehkä paljon onnistuneempi.

Teoriaa oli paljon tarjolla. Rajaaminen oli hankalaa. Tutkimustulosten saavuttua tutkimuksen tekeminen oli nopeaa ja mukavaa, mutta minua hieman kadutti siihen valitsemani kysymykset.

Tutkimus osoitti minulle, että Vaasassa pidetään liikuntaa tärkeänä varhaiskasvatuksessa. Tutkimustulokset ja omat kokemukset päiväkodissa osoittaa sen, että aikuisen rooli on vahva liikuntakasvatuksessa. Innostava ja kannustava aikuinen varhaiskasvatuksessa merkitsee paljon. Lapsesta kasvaa itseään ja muita kunnioittava ihminen terveellä itsetunnolla varustettuna yhteiskuntamme jäseneksi.

LÄHTEET

Aktiviat, Hyvinvoinnin puolesta. Liikunnan vaikutus fyysiseen terveyteen. Viitattu 18.2.2012. <http://www.aktivia.fi/tutkittua-tietoa/liikunnan-vaikutukset-fyysiseen-terveyteen/>

Autio, T. 2007. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Autio, T., Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.

Halme, T. 2008. Fysiomotorista suorituskyykyä ja sitä selittävät tekijät 3-8-vuotiaille lapsilla. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Iivonen, S. 2008. Earlysteps- liikuntaohjelman yhteyden 4-5- vuotiainen päiväkoti-lasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Jyväskylän yliopisto.

Julkunen, A-L. 2004. Pro gradu-tutkielma. ”Kiitos, että herätitte meidät!” – lasten ja aikuisten sitoutuneisuuden kehittyminen leikissä. Helsingin yliopisto. Viitattu 18.3.2012.

www.edu.helsinki.fi/lapsetkertovat/lapset/Tutkimus/Julkunen_gradu.doc

Kahri, M. 2001. Lapsen arki on leikkiä. Kauhava: Kauhavan kirjapaino.

Karvonen, P. 2009. Tarinan kertojat. Iloa ja leikkiä kieeen, liikkumiseen ja laskemiseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Karvonen, P. 2000. Hyppää pois. Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tammi.

Karjalainen, S., Käyrä, M. 2007. Pro gradu- tutkielma. Koulupiha liikunnan mahdollistajana. Oulun yliopisto. Viitattu 18.3.2012. http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Koulupiha_liikunnan_mahdollistajana.pdf

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

Munter, H. 2001. Teoksessa Pienet päivähoidossa. Alle kolmivuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita. Helenius, A., Karila, K., Munter, H., Mäntynen, P. & Siren-Tiusanen, H. (toim.) Juva: WSOY.

Mäntynen, P. 1997. Pikkulasten leikin edellytyksen päiväkodissa. Joensuu: Joensuun yliopistopaino.

Nieminen, P., Korpela, R. 2004. Leikkitarakkailu. Tampereen yliopisto.

Numminen, P. 1997. Kuperkeikka. Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten keskus Oy.

Nuori Suomi Ry, Liikunta päivähoidossa. Helsinki. Viitattu 18.2. 2012.<http://www.nuorisuomi.fi/liikunta-paivahoidossa>

Salpa, P. 2007. Lapsen liikunnan kehitys ensimmäinen ikävuosi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Sosiaali -ja terveysministerö. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki: Yliopistopaino Oy. Viitattu 18.2.2012. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suositukses_fi.pdf

Stakes oppaita 2005:56. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Saarijärvi: Gummerus.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2011. Liikunta. Viitattu 18.3. 2012. http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/liikunta

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Helsinki: Karisto Oy kirjapaino.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset käytäntöön. Viitattu 25.2.2012. [www.sosiaalitalo.fi/.../Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suositukses_kaytanton_ko](http://www.sosiaalitalo.fi/.../Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suositukses_kaytanton_ko_ulutuaineisto.pfd)

LIITTEET

Hei!

Olen sosionomiopiskelija Vaasan ammattikorkeakoulusta. Olen kiinnostunut liikunnasta ja teen opinnäytetyötä lasten liikunnan tukemisesta Vaasan kaupungin päiväkodeissa.

Motoriikka ja liikunta on vahvasti yhteydessä lapsen muuhun kehitykseen. Haluan tämän kyselyn avulla selvittää ja tutkia toteutuuko Vaasan kaupungin päiväkodeissa varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Kyselyn avulla haluan saada selville onko päiväkotien välillä asenne eroja lasten liikunnan suhteen ja kuinka tärkeänä sitä pidetään varhaiskasvatuksessa.

Kiitos paljon avustanne ja ajastanne.

Ystävällisin terveisin

Salla Kurunlahti, sosionomiopiskelija, VAMK

LIITE 1

KYSELY LASTEN LIIKUNNAN TUKEMISESTA PÄIVÄKODEISSA

Päiväkodin nimi: _____

Minkä ikäisiä lapsia päiväkotiryhmässäsi on: _____

Sukupuoli: ___ nainen ___ mies

Ammattisi ja

koulutustaustasi: _____

—

Kauanko olet toiminut nykyisessä työssäsi? _____

Valitse mielestäsi oikea vaihtoehto

1. Kuinka tärkeää lapsen liikunta on päiväkodeissa mielestäsi?

- a) ei tärkeää
- b) melko tärkeää
- c) tärkeää
- d) hyvin tärkeää

2. paljonko ryhmässäsi on reipasta liikuntaa päivässä

- a) ei yhtään
- b) tunnin tai alle
- c) 2 tuntia
- d) yli 2 tuntia

LIITE 1

3. Ryhmässäsi liikutaan riittävästi mielestäsi

- a) ei pidä paikkaansa
- b) pitää osittain paikkaansa
- c) pitää melko hyvin paikkaansa
- d) pitää oikein hyvin paikkaansa

4. Ohjattua liikuntaa järjestetään ryhmässäsi?

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

5. Ohjatun liikunnan määrä on riippuvainen ohjaajasta, vuodenaajoista tai muista tekijöistä

- a) ei pidä paikkaansa
- b) pitää osittain paikkaansa
- c) pitää melko hyvin paikkaansa
- d) pitää oikein hyvin paikkaansa

LIITE 1

5. Mielestäsi ohjattu liikunta on

- a) ei tärkeää
- b) kohtalaisen tärkeää
- c) tärkeää
- d) todella tärkeää

6. Ryhmäsi tilat ovat turvalliset ryhmäsi ikäisille ja motivoivat heitä liikkumaan

- a) ei pidä paikkaansa
- b) pitää osittain paikkaansa
- c) pitää melko hyvin paikkaansa
- d) pitää oikein hyvin paikkaansa

7. Mielestäsi liikunta ja leikki kulkevat lapsen toiminnassa rinnakkain

- a) ei pidä paikkaansa
- b) pitää osittain paikkaansa
- c) pitää melko hyvin paikkaansa
- d) pitää oikein hyvin paikkaansa

LIITE 1

8. Ryhmäsi leikki ja liikkumismahdollisuudet tukevat lapsen motorista kehitystä

- a) ei pidä paikkaansa
- b) pitää osittain paikkaansa
- c) pitää melko hyvin paikkaansa
- d) pitää oikein hyvin paikkaansa

9. Liikunnalla on mielestäsi vaikutusta lapsen sosiaaliseen kehitykseen

- a) ei pidä paikkaansa
- b) pitää osittain paikkaansa
- c) pitää melko hyvin paikkaansa
- d) pitää oikein hyvin paikkaansa

10. Päiväkodissasi lapsilla on käytössä monipuoliset leikkikalut leikkiä ja liikkuu

- a) ei pidä paikkaansa
- b) pitää osittain paikkaansa
- c) pitää melko hyvin paikkaansa
- d) pitää oikein hyvin paikkaansa

11. Päiväkodin pihan leikkialueet ja telineet ovat monipuoliset

- a) ei pidä paikkaansa
- b) pitää osittain paikkaansa
- c) pitää melko hyvin paikkansa

LIITE 1

d) pitää oikein hyvin paikkaansa

12. Ryhmäsi hyödyntää lähialueen liikunta- /leikkipaikat

a) ei pidä paikkaansa

b) pitää osittain paikkaansa

c) pitää melko hyvin paikkaansa

d) pitää oikein hyvin paikkaansa

13. Liikutte vähintään kerran kahdessa viikossa päiväkotiryhmän kanssa myös seuraavissa paikoissa

a) metsässä

b) leikkipuistoissa

c) jossain muualla

d) ei missään

14. Tytöillä ja pojilla on samanlaisen mahdollisuudet liikuntaan ryhmässäsi

a) ei pidä paikkaansa

b) pitää osittain paikkaansa

c) pitää melko hyvin paikkaansa

d) pitää oikein hyvin paikkaansa

LIITE 1

15. työntekijän merkitys lasten liikunnan ohjaamisessa on mielestäsi tärkeä

- a) ei pidä paikkaansa
- b) pitää osittain paikkaansa
- c) pitää melko hyvin paikkaansa
- d) pitää oikein hyvin paikkaansa

16. liikuntakasvatus on suunnitelmallista ryhmässäsi

- a) ei pidä paikkaansa
- b) pitää osittain paikkaansa
- c) pitää melko hyvin paikkaansa
- d) pitää oikein hyvin paikkaansa

17. Yhteistyö lasten vanhempien kanssa on aktiivista ja liikunnasta puhutaan

- a) ei pidä paikkaansa
- b) pitää osittain paikkaansa
- c) pitää melko hyvin paikkaansa
- d) pitää oikein hyvin paikkaansa

LIITE 2

Vaasan kaupunki – Vasa stad
Kasvatus- ja opetusvirasto
Verket för fostran och utbildning
Varhaiskasvatusosasto / Avdelningen för småbarnsfostran

Päätös - Beslut
26.1.2012

Viranhaltija- Tjänsteinnehavare
Varhaiskasvatusjohtaja - Direktören för småbarnsfostran

Pykälä - Paragraf
5/2012

Dno - Dnr

Esittelijä - Föredragande lg

Asia - Ärende

Tutkimuslupa/Salla Kurunlahti

Esitys - Förslag

Vaasan ammattikorkeakoulussa sosionimiksi opiskeleva Salla Kurunlahti anoo tutkimuslupaa opinnäytetyötään varten.

Aiheena on "Lasten liikunnan tukeminen Vaasan kaupungin päiväkodeissa" ja tarkoituksena on vertailla Vaasan päiväkotien liikunnan tukemista sekä kuinka vahvana liikunta esiintyy varhaiskasvatuksessa ja pidetäänkö sitä tärkeänä.


Tutkimus toteutetaan kyselyllä seuraavien päiväkotien henkilökunnalle: Pikku Kasarmin pk, Kapteeninkadun pk, Kotirannan pk, Palosaaren pk, Pukinkulman pk, Isolahden pk, Teerenpesän pk, Huvikummun pk, Alkulan pk.

Anomus liitteenä.

Päätös - Beslut

Hyväksyn edellyttäen, että tutkimuksessa noudatetaan salassapitovelvollisuutta ja että valmis opinnäytetyö luovutetaan varhaiskasvatusosastolle.

Allekirjoitus - Underskrift


Lillemor Gammelgård

Tiedoksianto - För kändedom Vapeopla, ao. päiväkodit, S Kurunlahti

Lisätietoja antaa – Tilläggsuppgifter ges av
Lillemor Gammelgård, vs. varhaiskasvatusjohtaja, 325 2660

Otteen oikeaksi todistaa

Utdragets riktighet bestyrker _____

Oikaisuvaatimusohje - Anvisning för rättelseyrkande

Päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen alla mainitulle viranomaiselle 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista:

Den som är missnöjd med detta beslut kan inom 14 dagar från deländandet av beslutet framställa ett skriftligt rättelseyrkande till:

Varhaiskasvatus- ja perusopetuslautakunta
PL 2, Vaasanpuistikko 16
65100 VAASA

Nämnden för småbarnsfostran och grundläggande utbildning
PB 2, Vasasplanaden 16
65100 VASA

