



**LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU**  
*Lahti University of Applied Sciences*

# TOIVEITA VASTAAVAA LIIKUNTAA PIENILLE LAPSILLE

2-4-vuotiaiden päiväkotilasten liikunta vanhempien arvioimana

LAHDEN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali- ja terveystieteiden  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosiaalipedagoginen lapsi- ja nuorisotyö  
Opinnäytetyö  
Kevät 2012  
Inka Viitanen

Lahden ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma

VIITANEN, INKA:

Toiveita vastaavaa liikuntaa pienille lapsille  
– 2-4-vuotiaiden päiväkotilasten liikunta vanhempien arvioimana

Sosiaalipedagogisen lapsi- ja nuorisotyön opinnäytetyö, 96 sivua, 8 liitesivua

Kevät 2012

## TIIVISTELMÄ

---

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Lahden kaupungin Joutjoen ja Möysän päiväkodeissa hoidossa olevien 2-4-vuotiaiden lasten vanhempien toiveita lastensa päiväkodissa toteutettavaan liikuntaan liittyen. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada selville vanhempien mielipiteet ja toiveet lastensa liikunnasta, jotta päivähoiton henkilöstö voisi jatkossa tarjota hoitamilleen lapsille monipuolista liikunnallista kasvatusta ja tukea. Lisäksi tarkoituksena oli hieman selvittää vanhempien tyytyväisyyttä päiväkodin kanssa toteutettavasta, jaetusta kasvatustehtävästä. Tutkimuksen pyrkimyksenä oli lapsille tarjottavan liikunnan monipuolistuminen kasvattajien hyvässä yhteisymmärryksessä.

Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisella tutkimusotteella. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin strukturoitua kyselylomaketta. Kysymykset olivat muodoltaan avoimia, sekamuotoisia ja monivalintaisia. Tutkimuksen aineisto kerättiin helmimaaliskuussa 2012. Kyselylomakkeita jaettiin 84, mutta vastauksia saatiin 36 kappaletta. Analyysimenetelmänä käytettiin kuvailevaa tilastoanalyysia. Materiaali analysoitiin SPSS-ohjelmistoa hyödyntäen.

Tutkimuksen teoriaosuudessa käsitellään pienen lapsen varhaisvuosien liikuntaa, liikunnan merkitystä lapsen fyysiselle ja muulle kehitykselle sekä vanhempien ja päiväkodin henkilöstön välisen yhteistyön tärkeyttä.

Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että vanhemmat ovat suurelta osin tyytyväisiä päiväkodin toteuttamaan liikuntakasvatukselliseen toimintaan. Vanhemmat toivoisivat silti voivansa osallistua enemmän liikuntakasvatuksen sisällön suunnitteluun, sillä he kokevat liikunnan tärkeäksi lapsensa kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen kannalta. Vanhempien vastauksista voidaan päätellä, että päiväkodin olisi otettava lasten vanhemmat entistä enemmän mukaan liikuntakasvatuksen suunnitteluun, jotta päiväkodissa hoidossa olevat lapset voisivat saada vanhempiensa toiveita vastaavaa liikuntaa.

Avainsanat: lapsi, liikuntakasvatus, kasvattaja ja kasvatuskumppanuus

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Services

VIITANEN, INKA:

Hopes of comparable physical activity for children of early age  
– 2-4 year old children's physical activity as assessed by their parents

Bachelor's Thesis in social pedagogy for work with children and young people  
96 pages, 8 appendices

Spring 2012

ABSTRACT

---

The purpose of this study was to find out what kind of exercise and physical education parents want for their children in day care centers. The objective of this thesis was to find out parents' opinions and wishes concerning their children's day care exercise so that the day care center staff could offer versatile physical education and support for children in the future. In addition the purpose was to find out parents' satisfaction concerning the cooperation between parents and the staff of the day care center.

This thesis was conducted as a quantitative survey. The material was collected using a structured questionnaire. The question types that were used were hybrid questions, multiple choice- questions and open questions. The data for the thesis was collected during February and March 2012. 84 questionnaires were distributed but 36 answers were received. The analysis method of the material was descriptive statistical. The results were analyzed using the SPSS statistical program.

The theoretical part deals with the movement in early years, the importance of physical activity for child's physical and other development and also the importance of cooperation between parents and the day care center staff.

The results indicate that parents are mostly pleased with the day care centers' way of implementing physical education. Parents still want to be able to participate more in the planning of the content of physical education because they feel that physical activity is important for child's overall growth and development. The day care center should involve parents even more in the planning of the physical education.

Key words: child, physical education, educator, cooperation

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	LÄHTÖKOHDAT TUTKIMUKSELLE	2
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT	5
4	VARHAISLAPSUUS JA LIIKUNTA	7
5	LIIKUNTAKASVATUS JA SEN SISÄLTÖ	11
5.1	Liikunnan laatu ja määrä	12
5.2	Liikuntaan sopiva ympäristö ja välineet	15
6	LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KOKONAISVALTAISELLE KEHITYKSELLE	18
6.1	Fyysinen hyöty	18
6.2	Psyykinen hyöty	20
6.3	Sosiaalinen hyöty	21
7	KASVATTAJAT JA LIIKUNTAKASVATUS	23
7.1	Vanhemman rooli liikuntakasvatuksessa	24
7.2	Päivähoidon rooli liikuntakasvatuksessa	28
7.3	Kodin ja päiväkodin välinen yhteistyö liikuntakasvatuksessa	32
8	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	34
8.1	Kohderyhmä	35
8.2	Aineiston hankinta	36
8.3	Kyselylomake	37
8.4	Aineiston analysointi	40
9	TUTKIMUSTULOKSET	42
9.1	Taustatiedot	42
9.2	Vanhempien mielipiteet lasten liikunnasta	45
9.2.1	Liikunnan määrä	46
9.2.2	Liikunnan laatu	47
9.2.3	Liikuntaympäristö	51
9.2.4	Liikuntavälineet	53
9.2.5	Liikunnan esteet	54
9.2.6	Liikunnalliset taidot	55
9.3	Vanhempien mielipiteet koko perheen liikunnasta	56

9.4	Vanhempien mielipiteet kasvattajien välisestä yhteistyöstä	57
10	TUTKIMUSTULOSTEN POHDINTA	60
10.1	Liikunnan merkitys	60
10.2	Liikunnan määrä ja laatu	63
10.3	Liikunnallisen kehityksen tukeminen ja omaehtoinen liikkuminen	63
10.4	Arkiliikunta	64
10.5	Lapsen kiinnostuksen kohteet	65
10.6	Ympäristö ja välineet	66
10.7	Kasvattajien välinen yhteistyö	67
10.8	Loppupäätelmät	68
11	POHDINTA	69
11.1	Tutkimuksen hyödynnettävyys	69
11.2	Tutkimuksen luotettavuus	70
11.3	Tutkimuksen eettisyys	72
11.4	Oma ammatillinen kasvu	73
11.5	Jatkotutkimusaiheet	74
	LÄHTEET	76
	LIITTEET	83

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyössäni käsittelen liikunnan tärkeyttä lapsen ensimmäisien elinvuosien aikana ja korostan kasvattajien osuutta monipuolisen liikunnan mahdollistajina. Pienten lasten on tärkeä saada omat liikunnalliset tarpeensa huomioitua, ja kasvattajien, varsinkin lapsen vanhempien, on suotava lapsille mahdollisuus liikkumiseen ja leikkiin sekä luotava lapsille edellytykset myönteisten liikuntatottumusten omaksumiseen. Myös päiväkotien olisi huomioitava lapsen liikunnalliset tarpeet ja pyrittävä täyttämään ne parhaansa mukaan lapsen tasapainoisen kehityksen turvaamiseksi.

Lapsen liikkuminen ja liikunta tulisi mahdollistaa kaikissa lapsen elinympäristöissä eli sekä kotona että päivähoitossa. Varsinkin päiväkodin tarjoamaan liikuntaan on tärkeä kiinnittää huomiota, sillä lapsi viettää suuren osan valveillaoloajastaan päivähoitossa. Nuori Suomi ry:n julkaisemasta valtakunnallisesta selvityksestä koskien päiväkotien liikuntaolosuhteita käy ilmi, että pääosassa päiväkoteja on kehittämistarpeita lasten päivittäisen liikkumisen näkökulmasta (2009, 28). Selvityksestä ilmenee, kuinka tilan ahtaus sekä liikkumismahdollisuuksien vähäisyys ovat yleisimmät ongelmat päiväkotien liikuntaolosuhteissa. Lapset tarvitsevat monipuolisempia liikkumisen mahdollisuuksia, kuin heille tutkimusten mukaan nyt tarjotaan.

Tutkimusotteeni on määrällinen ja opinnäytetyön aineiston kerään kyselyn avulla. Pyrkimykseni on kyselylomakkeen avulla selvittää vanhempien mielipiteet siitä, mitä päiväkodissa toteutettavan liikunnan ja liikuntakasvatuksen tulisi pitää sisälleen, jotta päiväkodissa hoidossa olevat lapset saisivat vanhempiensa toiveiden mukaista liikuntaa päivähoitossa. Tutkimukseni perusjoukko koostuu Joutjoen ja Möysän päiväkotien 2-4-vuotiaista lapsista. Kyselylomakkeen jaan täytettäväksi Joutjoen ja Möysän päiväkotien 2-4-vuotiaiden lasten vanhemmille. Havaintoyksiköitä tutkimuksessa on 36. Materiaalin tulen analysoimaan SPSS:ää hyödyntäen, joka on tilastotieteelliseen analyysiin suunniteltu ohjelmisto (KvantiMOTV 2011).

## 2 LÄHTÖKOHDAT TUTKIMUKSELLE

Tutkimukseni kohteeksi valikoitui 2–4-vuotiaat, sillä koin itse tämän ikäryhmän jäävän usein muiden ikäryhmien jalkoihin. Pieniä lapsia on kieltämättä haastava tutkia, sillä he eivät osaa vielä täysin ilmaista itseään kielen avulla (Aaltonen, Ojanen, Sívén, Vihunen & Vilén 2002, 134–137). Tästä syystä itsekin päädyin lopulta suorittamaan kyselyn lasten vanhemmille. Lisäksi ikävuodet 2–4 ovat nopean kehityksen aikaa motorisesti, kognitiivisesti ja fyysisen kasvun osalta, sillä ihmisen hermosto kehittyy nopeimmin noin 3-vuotiaana (Pulli 2007, 6). Tämä vaikutti myös suuresti kyseisen ikäryhmän valitsemiseen.

Liikuntataitojen, liikehallinnan ja liikkuvuuden kehittymisen kriittisin aika on päiväkotikäisenä ja lapsen kriittistä kautta kannattaa hyödyntää, sillä tuolloin lapsi on erityisen altis oppimaan uusia toimintoja (Fogelholm 2005, 167; Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 48). Perusliikkeiden ja perusvalmiuksien kehittyminen ennen kouluikää on lapsen kehityksen kannalta tärkeää, sillä oppiminen vaikeutuu kriittisen kauden ollessa ohi. Tästä syystä lapsen on saatava monipuolista ja eri tavoin haastavaa päivittäistä fyysistä aktiivisuutta jo nuorella iällä. Koen tärkeäksi vaikuttaa lapsen liikunnallisiin taitoihin ja tottumuksiin varhain, sillä tässä kriittisessä lapsuuden vaiheessa on myös parhaimmat mahdollisuudet iskos- ta myönteiset liikunnalliset tottumukset osaksi lapsen elämää (Sirén-Tiusanen 1979, 31–32). Lisäksi kehitysviivästymät on kehityksen suunnan korjaamiseksi hyvä havaita ajoissa.

Opinnäytetyöni idea syntyi ollessani harjoittelussa Lahtelaisessa päiväkodissa talvella 2010. Toteutin ensimmäisen harjoitteluni 1–3-vuotiaiden ryhmässä. Harjoitteluni päiväkodissa sai minut havahtumaan siihen, kuinka yksipuolisia liikuntatuokiot ja itse liikuntakasvatus kyseisessä päiväkodissa olivat. Lisäksi kasvattajien osuus liikuntatuokioissa oli harmillisen vähäistä. Kasvattajat eivät ottaneet juurikaan osaa tuokioihin, eivätkä motivoineet lapsia toimintaan innostuneisuuden avulla. Itse jäin kaipaamaan kasvattajien osalta enemmän osallisuutta sekä kannustusta innostuneisuutta hyödyntäen. Tosin on ymmärrettävää, että resurssit ovat usein erittäin rajalliset varhaiskasvatuksen puolella ja henkilökunta toimii resurs-

sien asettamien rajojen sisällä niin kuin parhaaksi näkee. Lasten liikunnallisten tarpeiden täyttymisen kannalta tärkeintä kuitenkin olisi kuulla myös lasten vanhempien mielipiteitä siitä, minkälaista toimintaa liikuntatuokioiden olisi hyvä pitää sisällään. Koen, että vanhemmat lastensa ensisijaisina kasvattajina tietävät parhaiten omien lastensa liikunnalliset tarpeet.

Lisäksi oma liikunnallinen elämäntapani vaikutti opinnäytetyön aiheen valintaan. Halusin yhdistää kaksi itselleni tärkeätä asiaa eli lapset ja liikunnan. Liikunta on ollut osa omaa elämääni pienestä pitäen, joten liikuntaan liittyvä opinnäytetyön aihe oli minulle luonnollinen valinta.

Mielestäni liikuntakasvatus on aiheena aina tärkeä ja ajankohtainen. Liikunta on osa ihmisten jokapäiväistä elämää ja siksi sen laatuun ja määrään tulee kiinnittää huomiota, varsinkin kun on kyse pienistä lapsista ja heidän liikkumisestaan. Monipuolinen liikunta ja liikkuminen kehittävät lapsen fyysisiä, henkisiä, sosiaalisia, kognitiivisia ja emotionaalisia kykyjä (Ojanen 1994, 21, 114; Kokljuschkin & Pulli 1995, 19, 168, 208; Salpa 2007, 7). Lisäksi liikunta vaikuttaa myönteisesti terveyteen. Säännöllinen ja kohtuullinen liikunta esimerkiksi auttaa kehittämään ja ylläpitämään luuston, lihasten ja nivelten toimintakykyä (Niemi 2009, 8–13).

Lisäksi tämän päivän haasteisiin kuuluu tekniikan kiivas kehittyminen ja median käytön lisääntyminen. Liika mediankäyttö vie aikaa liikunnalta ja ulkoilulta, mikä taas on yhteydessä lasten yleistyneeseen ylipaino-ongelmaan ja muihin terveydellisiin vaivoihin (Paarjärvi 2011). On tutkittu, että ylipainoisten ja lihavien lasten määrä on lisääntynyt hurjasti ympäri maailman. Maailman terveysjärjestön aineiston mukaan ainakin yksi lapsi kymmenestä on ylipainoinen ja alle viisivuotiaista lapsista kolme prosenttia on lihavia (Terveysliikunnan tutkimusuutiset 2008, 4).

Tutkimukseni tietoperustassa haluan tuoda ilmi liikunnan hyötyjä ja tätä kautta korostaa liikunnan tärkeyttä teknologisoituvassa maailmassa. Esimerkiksi tietokone ja televisio saavat aikaan fyysistä passivoitumista, jolloin liikkuminen vähenee ja ylipainoisuus lisääntyy. On todettu, että lapsuusajan lihavuus jatkuu yleensä ylipainoisuutena aikuisiässä. Aikuisiässä taas lihavuuden torjuminen käy vaikeammaksi hitaamman aineenvaihdunnan takia (Hall 2003, 14). Lisäksi fyysinen



passiivisuus aiheuttaa vieraantumista omasta kehosta (Viljamaa 2008, 13). Liikunnan tärkeyteen tulee kiinnittää huomio varhain, jotta lapsen normaali kehitys ja terveys olisi turvattu.

### 3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT

Vanhemmat ovat lapsensa ensisijaisia kasvattajia ja hyvänä kakkosena seuraa usein päiväkodin kasvatushenkilöstö. Nämä kaksi tahoja vastaavat lapsen kokonaisvaltaisesta kehityksestä lapsen ensimmäisinä ikävuosina. Varhaislapsuudessa lapset tarvitsevat kasvattajia, jotka mahdollistavat heille monipuolisen liikkumisen ja tarjoavat virikkeitä.

Toteutan opinnäytetyöni Joutjoen ja Möysän päiväkotilasten vanhempien toiveista koskien lastensa päiväkotiliikuntaa. Tutkimukseni tarkoituksena on selvittää Joutjoen ja Möysän päiväkodissa hoidossa olevien 2-4-vuotiaiden lasten vanhempien mielipiteitä ja toiveita lastensa päiväkodissa toteutettavaan liikuntaan liittyen. Tarkoitukseni on selvittää vanhempien mielipiteet siitä, mitä päiväkodissa toteutettavan liikunnan ja liikuntakasvatuksen tulisi pitää sisällään, jotta päiväkodissa hoidossa olevat lapset saisivat vanhempiensa toiveiden mukaista varhaisliikuntaa päivähoidossa. Tutkimuksessani vanhemmat ovat lastensa liikunnallisten tarpeiden arvioijia, sillä heillä on lastensa kasvatuksesta ensisijainen vastuu ja he omaavat lapsistaan eniten tärkeää tietoa.

Opinnäytetyöni tavoitteena on saada selville vanhempien toiveet lastensa varhaisliikunnasta, jotta päivähoidon henkilöstö voisi jatkossa tarjota hoitamilleen lapsille monipuolista liikunnallista kasvatusta ja tukea. Suorittamani kyselyn avulla päiväkodin henkilöstö voi saada tietoonsa hoitamiensa lasten vanhempien liikunnallisia toiveita, ja toivon mukaan henkilöstö pyrkii jatkossa hyödyntämään kyselyn tuottamaa tietoa hyväkseen liikuntaa, liikuntatuokioita ja liikuntakasvatuksen sisältöä suunniteltaessa.

Lisäksi tarkoitukseni on hieman selvittää vanhempien tyytyväisyyttä päiväkodin kanssa toteutettavasta, jaetusta kasvatustehtävästä. Tutkimukseni pyrkimyksenä on lapsille tarjottavan liikunnan monipuolistuminen kasvattajien hyvässä yhteisymmärryksessä.

Tutkimusongelmat ovat seuraavanlaiset:

- 1) Miten vanhemmat kokevat päiväkodissa toteutettavan liikunnan ja liikuntakasvatuksen?
  1. Onko liikuntakasvatuksen ja liikunnan laatu ja määrä riittävää?
  2. Ovatko ympäristö ja välineet lapsen liikkumisen kannalta sopivia?
  3. Onko liikuntakasvatuksen ja liikunnan suunnittelu ja toteutus vanhempien toiveiden ja perheiden tarpeiden mukaista?
  
- 2) Minkälaista liikuntakasvatuksen, liikunnan ja liikuntatuokioiden sisällön tulisi vanhempien mielestä olla?
  1. Kuinka paljon liikuntaa ja ulkoilua päiväkodissa olisi oltava?
  2. Minkälaista liikuntaa päiväkodissa tulisi toteuttaa?
  
- 3) Kuinka tyytyväisiä vanhemmat ovat päivähoidon kanssa toteutettavaan yhteistyöhön lapsen liikunnallisten tarpeiden täyttymisen näkökulmasta?
  1. Onko päiväkodin kanssa toteutuva yhteistyö riittävää?
  2. Onko päiväkodin osalta tiedottaminen riittävää?

#### 4 VARHAISLAPSUUS JA LIIKUNTA

Varhaislapsuuden sanotaan sijoittuvan noin yhdestä ikävuodesta kolmeen ikävuoteen, mutta tarkkaan rajattua määritelmää termille ei ole, sillä termin määritelmä on erittäinkin liikkuva (Pajanen 2006). Miten tahansa varhaislapsuus määritelläänkin, niin varhaislapsuus on lapselle vilkasta fyysisen kehityksen ja itsenäisen liikkumisen sekä päivittäisessä elämässä tarvittavien liiketaitojen opettelun aikaa (Sääkslahti 2007, 35). Ihminen ei omaksu missään muussa iässä yhtä suurta määrää uusia tapoja yhtä lyhyessä ajassa kuin ensimmäisten kolmen ikävuoden aikana. Lapsen motoristen perustaitojen, kuten tasapainotaitojen ja käsittelytaitojen ensioppimisen uskotaan tapahtuvan suunnilleen ikävälillä yhdestä vuodesta kolmeen ja puoleen vuoteen (Karvonen, Sirén-Tiusanen & Vuorinen 2003, 44–47, 55). Lisäksi varhaislapsuuden aikana lapsi oppii liikunnallisia perustaitoja, jotka myös luovat hyvän pohjan vakituisille liikuntaharrastuksille.

Pienen lapsen normaaliin kehitykseen liittyen on luotu kaavioita, joiden perusteella kehitysviivästyymiä tai motorisia puutteita voidaan arvioida. On kuitenkin huomattava, että lapsen normaalin kehityksen vaihtelu on suurta eikä lapsia ja heidän tarpeitaan voi tästä syystä vertailla suoraan keskenään. Jokainen lapsi on ainutkertainen yksilö ja kehittyy oppimisessa ja liikkumisessa omaan tahtiinsa (Autio 2005, 41; Salpa 2007, 13). Mutta yleinen käsitys on, että lapsen normaali kasvu edellyttää monipuolista ja riittävää liikuntaa, ravintoa ja lepoa. Liikunnallisten taitojen oppimisen paras aika on ensimmäiset kymmenen vuotta, sillä tuolloin lapsen hermosto pääosin kehittyy (Rehunen 1997, 273). Varsinkin 1–3,5-vuotiaiden elämänvaihe on todetusti fyysisen kehityksen kannalta erittäin kriittinen. Tässä kriittisessä kasvun ajassa lapselle tulisi tarjota tietynlaisia virikkeitä kokonaisvaltaisen kehityksensä tueksi.

Ihmisen kehityksen osa-alueita ovat fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen (Järvinen ym. 2009, 45). Nämä alueet ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Ruumiillisuus ja fyysiset ominaisuudet on otettu tärkeäksi osaksi kasvatustyötä, sillä yksilön ehyt kokonaispersoonallisuus ei voi kehittyä ilman kehityksen osa-alueiden yhteisvaikutusta (Laakso 2007, 18). Fyysiseen kehitykseen sisältyy motoriikan kehittymi-

nen. Motorinen kehitys tarkoittaa liikkeiden kehittymistä ja se jaetaan kahteen osa-alueeseen, joita ovat karkea motoriikka ja hienomotoriikka. Karkeamotoriikka pitää huolen asentojen tasapainokontrollista ja hienomotoriikka säätelee liikkeiden tarkkuutta (Järvinen ym. 2009, 46). Lapsi voi oppia hienomotorisia taitoja harjaannuttuaan ensin karkeamotorisissa taidoissa. Vauvaiässä lapsen koko keho osineen liikkuu samanaikaisesti, mutta ajan kuluessa ja oppimisen tuloksena hän kykenee liikuttamaan tiettyjä kehonosia halutessaan sekä hienosäätämään liikkeitään. Tärkeää ei kuitenkaan ole tiettyjen motoristen taitojen oppiminen, vaan koko kehon kokonaisvaltainen liikkuvuus.

Lapsen elimistö tarvitsee säännöllistä liikuntaa ja liikunnallisia ärsykeitä, jotta hänen elimistönsä rakenteet ja toiminnot kehittyisivät parhaalla mahdollisella tavalla (Vuori 2003, 15). Huomioitavaa on, että lapsi kehittyy fyysisesti jatkuvasti, jolloin hänen tarpeensa myös muuttuvat. Lapsen kehittyessä myös liikkumisalaa tulee kyetä laajentamaan ja hänelle tulee tarjota uudenlaisia virikkeitä.

Lapsen liikunnallisuuteen kasvattaminen tulisi aloittaa mahdollisimman varhain, ettei lapsen luontainen pyrkimys liikkumiseen ja kyky nauttia liikunnasta pääsisi heikkenemään. Liikunnallinen pohja tulee luoda pienenä, sillä on todettu, että lapsen optimaalisin oppimiskyky sekä itse liikunnan määrä laskee lapsen vanhetessa (Fogelholm 2005, 160). Lisäksi liikunnantäyteinen lapsuus on pohja terveelle aikuisuudelle, sillä lapsena opitut tavat ja tottumukset seuraavat ihmisen mukana läpi elämän (Rehunen 1997, 277). Toisin sanoin, lapsena harrastettu liikunta parantaa todennäköisyyttä liikunnan harrastamiselle aikuisena. On tutkittu, että lapsuuden liikuntaharrastus lisää aikuisiän liikuntaharrastuneisuuden todennäköisyyttä jopa kymmenkertaisesti harrastamattomiin lapsiin verrattuna (Telama, Yang, Viikari, Välimäki, Wanne & Raitakari 2005, 267–273).

Varhaislapsuus on liikkumisen ja kallisarvoisen oppimisen kannalta elämän aktiivisinta aikaa, sillä merkittävä osa oppimisesta tapahtuu varhaislapsuudessa omien kokeilujen ja tutkimisen kautta (Rehunen 1997, 272). Suurin osa oppimisesta tapahtuu lapselle luontaisen ja merkityksellisen leikin avulla (Karvonen ym. 2003, 12). Lapsella on luontainen pyrkimys ja sisäinen motivaatio leikkiä kohtaan. Liikunta ja leikki ovat kiinteässä yhteydessä lapsen ensimmäisten ikävuosien aikana,

joten parhaiten lapsen liikunnallisiin tarpeisiin voidaan vastata, jos liikuntaan yhdistetään leikki. Leikkimielisyyden ja liikunnan yhdistäminen sitoo lapsen mielenkiintoa ja estää lasta kyllästymästä (Puhakainen 2001, 55–56). Lapsen mieli pysyy myös virkeänä, kun hän saa riittävästi mielenkiintoista puuhaa ja leikkiä. Lisäksi leikki on turvallinen tapa opetella erilaisia tapoja liikkua (Autio 2005, 45). Leikki on lapsen työtä, ja leikkiessään lapsi on aidoimmillaan omassa maailmassaan.

Lapselle pitäisi antaa tilaa leikkiä ja liikkua vapaasti, sillä sen on todettu olevan edellytys lapsen tasapainoiselle kehitykselle. Leikki antaa lapselle mahdollisuuden kehittää varhaisia voimiaan, valmiuksiaan, taitojaan ja kykyjään sekä oppia ja omaksua täysin uusia asioita (Kokljuschkin & Pulli 1995, 20). Lapsi voisi myös oppia leikin avulla parhaiten, jos leikkiminen olisi hänelle vapaaehtoista. Tärkeää olisi irrottautua suorituskeskeisestä toiminnasta ja antaa lapselle vapautta toteuttaa itseään liikunnallisesti ilman suoritukseen liittyviä vaatimuksia tai paineita. Lapsen fyysistä kehitystä voi hyvin edistää lisäämällä leikkiin runsaasti liikunnallisia elementtejä, mutta kehityksen seuraaminen on myös tärkeää ja se edellyttää kasvattajilta leikin havainnointia. Liikunnassa ja leikissä on huomioitava, että se vastaa lapsen varhaisvuosien tarpeisiin. Lapsen toimintaa havainnoimalla hänen kehitystasonsa ja kiinnostuksen kohteensa voidaan selvittää. Tietojen avulla voidaan suunnitella kyseiselle lapselle sopivat liikunnalliset ja leikilliset toiminnot.

Lisäksi lapsen omalla aktiivisuudella on suuri merkitys toivottujen taitojen oppimisessa. Lapsi voi oppia liikunnallisia perustaitoja, kuten pallon potkimista, vain harjoittelemalla ja olemalla aktiivinen. Perustaidot opittuaan lapsi voi kehittyä myös erilaisissa lajitaidoissa. Perustaitojen oppiminen on edellytys lajitaitojen oppimiselle (Kalaja & Sääkslahti 2009, 8). Yhden asian opittuaan seuraavan oppiminen käy helpommaksi, sillä jokainen uusi vaihe rakentuu edellisen päälle. Valmiudet ovat siis jo olemassa, mutta oppiminen edellyttää aktiivisuutta. Lapselta voi tulla erittäinkin taitava osallistumisen ja oppimisen tuloksena, jos hänelle tarjotaan paljon liikunnallisia toimintoja joista valita. Valitettavasti lasten perusaktiivisuus on viime vuosina vähentynyt ja passiivisesta elämäntyylistä on tullut normaalia, josta johtuen lasten ylipainoisuus on yleistynyt (Fogelholm 2005, 166). Tekniikan runsauden uskotaan olevan kasvavan lihavuuden taustalla oleva syy,

sillä teknologisoitunut maailma on riistänyt liikunnan ihmisten elämästä (Puha-kainen 2001, 29). Ihmisten elämäntavasta on tullut passiivisempaa, jolloin lyhyetkin välimatkat kuljetaan autossa istuen.

Teknisten laitteiden parissa käytettävä aika vähentää lapsen fyysistä aktiivisuutta ja motoristen taitojen oppimista (Ivonen 2008, 44). Liian vähäisestä liikunnasta on tullut kansanterveysongelma ja sen on arvioitu aiheuttavan julkiselle sektorille taloudellisia kustannuksia 100–200 000 000 euroa vuodessa (Laakso 2007, 19; Lintunen 2007, 25). Tutkimustulokset osoittavat, että yli puolet suomalaisista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän (Vuori 2002, 16). Julkisella sektorilla voitaisiin saavuttaa suuria säästöjä, jos liikuntaa pyrittäisiin lisäämään ihmisten elämässä. Lisäksi liikunnallisten harrastusten kautta voitaisiin yksilötasolla saavuttaa paljon fyysisiä ja muita hyötyjä sekä suojella lasta haitallisilta ärsykeiltä, kuten television liikkatselulta. Liikunta toimii tunnetusti hyvänä keinona liikunnan puutteesta johtuvien terveysongelmien ennaltaehkäisyssä.

## 5 LIIKUNTAKASVATUS JA SEN SISÄLTÖ

Liikunta ja liikunnallinen kasvatus ovat tärkeä osa varhaiskasvatusta, sillä liikunta toimii lapsen hyvinvoinnin perustana (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22). Liikuntakasvatus on toimintaa, jossa liikunnallinen ja kasvatuksellinen näkökulma yhdistyvät. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on lapsen kehityksen ja oppimisen sekä hyvinvoinnin tukeminen liikunnan eli fyysisen toiminnan ja leikin avulla (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 3). Liikuntakasvatus on siis toimintaa, joka tukee lapsen luontaista tapaa oppia ympäristöstään, itsestään ja muista kanssaihmisistä.

Liikuntakasvatus on liikuntaan kasvattamista sekä liikunnan avulla kasvattamista (Laakso 2010). Liikkumaan kasvattamisella tarkoitetaan toimintakyvyn ja taitojen kehittämistä (Autio 2005, 121). Liikunnalla kasvattaminen antaa lapselle mahdollisuuden käyttää koko kehoaan, jotta kaikki lihasryhmät saisivat tarpeeksi harjoitusta sekä keho voisi omaksua tasapainoisen asennon. Lisäksi se on liikunnan harrastamiseen kannustamista tuottamalla lapselle myönteisiä liikunnallisia kokemuksia. On todettu, että asenteet liikuntaa kohtaan muodostuvat lapsuudessa (Numminen & Laakso 2001, 12). Onnistunut liikuntakasvatus voi synnyttää myönteisiä liikuntaan ja liikkumiseen kohdistuvia tietoja, taitoja ja asenteita (Laakso 2010). Lapselle tulee antaa mahdollisuus positiivisiin liikuntakokemuksiin, jotta hänen asenteensa liikuntaan liittyen muodostuisi myönteiseksi ja uteliaisuus liikuntaa kohtaan heräisi. Myönteisestä liikuntaan kohdistuvasta asenteesta johtuen lapsi voi haluta jatkossa harrastaa liikuntaa vapaaehtoisestikin. Tästä syystä liikuntakasvatuksessa tulisi tarjota monipuolista liikuntaa erilaisissa toimintaympäristöissä, jotta jokainen voisi löytää oman tapansa liikkua ja harrastaa. Liikunnallisen kasvatuksen avulla lapset voivat myös saada perustietoa liikkumisesta sekä oppia hyödyntämään ympäristöä ja liikunnallisia välineitä oikeaoppisesti.

Pienille lapsille suunnatun liikuntakasvatuksen osalta tärkeää ei ole tuleviin liikunnallisiin harrastuksiin valmentaminen, vaan lapsen tasapainoisen kasvun mahdollistaminen liikuntaa hyödyntämällä (Zimmer 2002, 117). Etusijalla on lapsen



kokonaisvaltainen kehitys. Lisäksi liikunta tulee integroida osaksi lapsen päivittäistä elämää. Liikuntakokemukset pitää ottaa päiväkodissa huomioon joka hetki (Zimmer 2002, 117). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005, 22) päivittäinen liikunta määritellään lapsen terveen kasvun perustaksi. Liikuntakasvatusta voi toteuttaa niin lapsen kotona kuin päivähoitossakin, mutta missä sitä toteutetaan, niin liikunnan on oltava laadultaan ja määrältään riittävää vastatakseen lapsen liikkumistarpeeseen. Lisäksi liikunnan laatuun vaikuttaa suuresti käytössä olevat tilat ja välineet.

### 5.1 Liikunnan laatu ja määrä

Lapsi tarvitsee virikkeitä oppiakseen uutta (Salpa 2007, 9). Liikunta on toimintaa, joka oikein toteutettuna tarjoaa runsaasti hyödyllisiä virikkeitä. Pienten lasten liikunnassa on keskityttävä motoristen perustaitojen, kuten esimerkiksi juoksemisen ja hyppimisen kehittämiseen (Hall 2003, 139). Liikuntaan olisi hyvä yhdistää liikkumisen lisäksi lapsen kehityksen kannalta muita tärkeitä elementtejä, kuten aisteja herättäviä aistiharjoitteita, kehonkuvaa parantavia kehon hahmotusharjoituksia ja rytmiä kehittäviä rytmiharjoituksia. Tämä lisää liikunnan mielekkyyttä ja hauskuutta, mikä on pikkulasten liikunnassa ensisijaisen tärkeää. Mahdollisuuksien mukaan olisi myös pyrittävä yhdistämään lapsen valmiit mielenkiinnot toteutettavaan toimintaan. Lapselle mielekäs toiminta mahdollistaa harjoittelun käyntiin lähtemisen (Eloranta 2007, 229). Esimerkiksi musiikki on hyvä lasta aktivoiva elementti, sillä musiikin on todettu lisäävän lapsen liikkumishalua ja tukevan hänen emotionaalista ja sosiaalista kehitystään sekä vahvistavan itseilmaisua ja luovuutta (Järvinen ym. 2009, 131).

Liikuntaa ohjaavan henkilön olisi muistettava, että jokainen lapsi on yksilö, joten liikuntahetkien on sisällettävä eri haastetasoihin ja eri taitoluokkiin kuuluvia tehtäviä, jotta jokainen saisi yksilöllisiä taitojaan kehittäviä liiketoimintoja. Toisinaan juostaisiin ja toisinaan toteutettaisiin toimintaa paikoillaan. Välillä taas harjoiteltaisiin voimaharjoitteita ja välillä keskityttäisiin keveisiin liikkeisiin. Monipuolisuus takaa jokaiselle mahdollisuuden kehittyä ja laajentaa kokemuspiiriään. Li-

säksi monipuolisuus aktivoi lasta ja hänen mielikuvitustaan ja luovuuttaan (Elo-ranta 2007, 230).

Monipuoliseen liikuntaan kuuluu välillä railakas toiminta ja välillä hidas keskittymistä vaativa toiminta. Toisinaan taas opetellaan uutta ja toisinaan kerrataan vanhaa. Mutta kaiken yhtäaikaista sekoittamista tulee välttää. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 86.) Kaiken samanaikainen harjoittaminen tekee toiminnasta sekavaa ja saa lapsen luultavasti vain ymmälleen. Liika on liikaa, mutta sopiva vaihtuvuus ja vaihtoehtojen riittävyys voi synnyttää lapsessa halua liikkua.

Lapsi on luotu liikkumaan koko kehoaan käyttäen, joten lapsi tarvitsee liikkeiden ja toimintojen vaihtelua kehityksensä tueksi. Pienten lasten liikunnan on oltava laadultaan monipuolista, sillä monipuolinen liikunta auttaa paremman liikemuistin kehittämisessä (Rehunen 1997, 273). Säännöllisen liikkumisen ja useiden toistojen myötä lapselle muotoutuu kehoonsa muisti, jonka ansiosta hän pystyy toteuttamaan oppimansa liikkeet uudelleen. Lisäksi liikkeiden toistaminen auttaa lasta tutustumaan omaan kehoonsa (Autio 2005, 95). Oppiminen ja taitojen kehittyminen edellyttävät lapselta siis paljon tekemistä ja toistamista. Oppiminen on hidasta puuhaa, sillä oppimisen taustalla tapahtuva aivojen hermoyhteyksien muodostuminen vie aikansa (Kalaja & Sääkslahti 2009, 15). Jotta liikkeet voisivat vakiintua, lapsi tarvitsee sitä enemmän toistoja mitä pienempi hän on (Sirén-Tiusanen 1979, 32).

Lapsen on saatava liikuntaa monipuolisissa ympäristöissä, joten tämä edellyttää liikuntaa ulkona ja sisällä. Sisätiloissa tapahtuva liikunta toteutuu usein ohjattuina liikuntatuokioina. Lapset tarvitsevat ohjattuja hetkiä, jotta liikkuminen olisi monipuolista ja koko keho saisi kokonaisvaltaisen kehityksen toteutumiseksi tarvittavia aineksia (Pulli 2007, 30). Lisäksi tuokioiden ansiosta lapset voivat oppia ottamaan vastaan ohjeita, mutta vain jos ohjeet ovat verbaalisesti ja visuaalisesti ymmärrettäviä. Aikuisen tehtävä olisi helpottaa lapsen oppimista, mutta kuitenkin niin, että lapsen on itse nähtävä vaivaa ja ponnisteltava. Suoritettavan tehtävän on oltava riittävän haastava, mutta toisaalta riittävän helppo, jotta lapsi ryhtyisi sitä yrittämään.

Ohjatuissa tuokioissa viisi pientä lasta on sopiva määrä yhtä ohjaajaa kohden (Autio 2005, 23). Pienessä ryhmässä ohjaaja pystyy vielä jakamaan aikansa ja huomionsa tasaisesti lasten kesken sekä samalla havainnoimaan lapsia. Ryhmässä toteutuva toiminta antaa lisäksi mahdollisuuden yhdessä tekemiseen ja liikkumiseen, mutta tuokioissa on tärkeä antaa lapselle myös yksilöllistä aikaa ja omaa kehitystä vastaavia toimintoja. Tuokioiden tulisi sisältää runsaasti vanhan toistoa, mutta myös uuden opettelua. Tuokiot ovat tärkeä osa päiväkodin liikuntakasvatusta, mutta vielä tärkeämpää olisi hyödyttää arjen tilanteita ja mahdollistaa lapselle vapaata tilaa ja aikaa liikkua sekä toteuttaa oppimaansa omaehtoisesti. Autonomisen toiminnan taustalla on vahva sisäinen motivaatio, joka johtaa parempiin oppimistuloksiin ja tunteeseen pätevyydestä (Hagger, Chatzisarantis, Culverhouse & Biddle 2003, 95, 784–795; Mageau & Vallerand 2003, 21, 881–954; Standage, Duda & Ntoumanis 2005, 75, 411–433). Lasta on autettava alkuun liikkumaan oppimisessa, mutta ohjaamisen tärkeänä tavoitteena on, että ajan myötä lapsi oppisi liikkumaan itsenäisesti ja omatoimisesti.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005, 9) suositellaan lapselle reipasta liikuntaa vähintään kaksi tuntia päivässä joka päivä. Liikkuminen koostuu yleensä pienistä jaksoista, mutta toisinaan liikunnan on oltava myös pitkäkestoista ja toisinaan kohtalaisen kuormittavaa (Fogelholm 2005, 169). Lasten liikkumisen määrään vaikuttaa suuresti myös leikkiverit. On todettu, että mitä enemmän lapsia on yhdessä, sitä enemmän lapset pyrkivät liikkumaan (Zimmer 2002, 28). Toivottavaa olisi myös ottaa lasten vanhemmat mukaan päiväkodin liikuntaan järjestämällä yhteisiä ulkoilu- ja liikuntatapahtumia. Tällä tavalla perhe voisi kokea yhdessä tekemisen ja liikkumisen iloa ja onnea.

Lapsi tarvitsee liikuntaa riittävässä määrin, jotta hänen käsityksensä liikunnasta ja liikunnallisesta kulttuurista kehittyisi myönteiseksi. Liikuntaa on hyvä toteuttaa myös vaihtelevissa annoksissa. Lapselle tulisi tarjota välillä lyhyitä ponnistuksia ja toisinaan taas pitkäkestoisempia liikekokonaisuuksia. Lisäksi liikkussa on pyrittävä käyttämään kehon eri osia vaihtelevasti ja toisinaan mahdollisimman monia kehon osia samanaikaisesti. Lapsi tarvitsee samojen liikkeiden toistamista niin kauan, kunnes useiden yritysten ja erehdysten kautta onnistuu tehtävässä (Sääkslahti 2007, 33). Tosin välillä on hyvä ottaa myös etäisyyttä tietyn toiminnon jat-

kuvaan toteuttamiseen, sillä väkisin oppiminen ei onnistu. Kasvattajan on odotettava kärsivällisesti, että lapsi on kehitystasoltaan valmis toiminnon harjoitteluun ja oppimiseen.

## 5.2 Liikuntaan sopiva ympäristö ja välineet

Lapsen kasvu ja oppiminen johtuu perittyjen ominaisuuksien ja ympäristön kokemusten synnyttämästä yhteisvaikutuksesta (Salpa 2007, 11, 13). Perimään emme voi vaikuttaa, mutta ympäristön olosuhteisiin voimme. Ympäristö olisi muokattava mahdollisuuksien mukaan lasta houkuttelevaksi ja motivoivaksi, jotta lapsi ryhtyisi toimintakokeiluihin. Kasvattajien olisi myös tärkeä opettaa lasta liikkumaan erilaisissa ympäristöissä sekä poistaa lapsen liikkumiseen liittyvät esteet tehden liikkumisesta samalla turvallista.

Lapsen on hyvä saada päivittäistä liikuntaa vaihtelevissa ympäristöissä eli sekä sisällä että ulkona. Avarat sisätilat ja ulkoilu uskotusti aktivoivat lapsen liikkumishalua ja aktiivisuutta. Lisäksi ulkona liikkumisen ja raittiin ilman on todettu olevan välttämättömiä lapsen terveen kehityksen kannalta, sillä raitis ulkoilma edistää aivojen vireyttä ja pitää lapsen mielen virkeänä (Karvonen ym. 2003, 235; Pulli 2007, 63). On myös tutkittu, että paljon ulkona liikkuvien lasten fyysiset taidot ovat paljon sisällä leikkiviä lapsia paremmat (Sääkslahti 2007, 37).

Lapsen olisi myös tärkeä saada riittävästi ja säännöllisesti ulkoilua vaihtelevissa sää- ja lämpötilaolosuhteissa, jotta hänen kasvava elimistönsä tottuisi ympäristön olojen vaihtelevuuteen (Zimmer 2002, 169). Vuodenaikojen erilaiset olosuhteet olisi hyödynnettävä, sillä lapsille on kyettävä tarjoamaan erilaista tekemistä eri vuoden- sekä vuorokauden aikoihin. Vuodenajat muuttavat fyysistä ympäristöä, varsinkin Suomessa, ja sitä kautta tarjoavat lapselle mahdollisuuden harjoittaa taitojaan monipuolisesti. Toivottavaa olisi myös hyödyntää erilaisia liikuntatiloja, kuten uimahallia ja luistinrataa, sillä tällä tavalla voitaisiin tuoda lisää vaihtelua lapsen liikuntaan.

Liikkeiden herkkyykskausi alkaa yksivuotiaasta ja jatkuu noin neljään ikävuoteen asti ja tällä ajalla lapsen on helppo oppia uusia taitoja, mutta uuden oppiminen ja omaksuminen mahdollistuu vain monipuolisia virikkeitä tarjoavassa ympäristössä (Karvonen ym. 2003, 44; Autio 2005, 13). Kasvattajan tulee olla lapsen liikkumista mahdollistava tekijä. Kasvattaja antaa lapselle mahdollisuuden ulkona temmeltämiseen, mutta ohjaa myös sisällä tapahtuvaa liikuntaa tuokioiden merkeissä. Liikuntahetkiä ohjaavan aikuisen on usein kyettävä ohjaamaan tuokioita myös melko ahtaissa tiloissa, mutta luovuutta hyödyntämällä voidaan haastavissakin tilanteissa saada erittäin toimiva kokonaisuus aikaiseksi. Mutta luovuus edellyttää riskien ottamista ja tähän kasvattajien on oltava valmiita (Numminen & Laakso 2001, 15). Aikuisten on pyrittävä takaamaan lapselle riittävän liikunnan toteutuminen sekä kehitettävä liikuntakasvatusta ahtaista tiloista ja elinympäristön rajoituksista huolimatta. Toivottavaa olisi porrastaa sisällä ja ulkona toteutuvaa toimintaa, jotta tiloja pystyttäisiin hyödyntämään parhaalla mahdollisella tavalla. Tosin lapset ovat luonnostaan erittäinkin luovia eivätkä anna ympäristön rajoitusten häiritä toimintaansa, vaan keksivät usein tiloille ja välineille uudenlaisia käyttömahdollisuuksia.

Jokaisen lapsen on todettu oppivan omalla yksilöllisellä tavallaan, joten myös ulkotiloista tulisi löytyä jokaiselle jotain mielenkiintoista. Pihatiloista olisi hyvä löytyä paljon avaraa tilaa vauhdikkaammille juoksuleikeille, mutta myös eristettympi alue rauhallisia leikkejä varten. Pihalla olisi myös oltava suojaisa alue saateen varalle sekä liikunta-aktiivisuutta virittävä liikuntatelinealue värikkäin välinein, jotta lapsi saisi mahdollisuuden myös korkeudeltaan vaihtelevilla tasoilla liikkumiseen. (Zimmer 2002, 170–172.) Lisäksi lähettyvillä olisi hyvä olla luonnonaluetta, jotta lapsi tottuisi luontoon. Tärkeimpänä ei kuitenkaan ole upeat tilat, vaan lapsen halukkuus kokeilla monipuolisesti uusia asioita. Lapsia tulisi kuunnella sen suhteen, mitä he toimintaympäristöltään kaipaavat, sillä ympäristön tarkoitus olisi vastata lasten liikkumisen tarpeisiin eikä aikuisten toiveisiin siisteydestä tai esteettisyydestä.

Pienet lapset ovat toimintaiässä, joten parhaiten heidän mielenkiintoaan pystyy virittämään erilaisten liikuntaa tukevien välineiden avulla. Liikuntavälineiden tulee olla monipuolisia ja toimintakunnossa sekä lasten saatavilla aina kun lapset

niitä haluavat käyttää. Lapset voivat oppia käyttämään välineitä oikeaoppisesti, jos ne ovat heidän saatavillaan. Lisäksi motoristen taitojen oppiminen vaatii toistoja, joten välineiden jatkuvan käyttämisen tulee olla mahdollista (Kokljuschkin 2001, 69). Välineitä on myös oltava riittävästi, jotta jokainen lapsi saisi käyttää niitä välineitä mitä haluaa ja silloin kun haluaa. On todettu, että jakaminen on vaikeaa 2-3-vuotiaille, joten tästäkin syystä välineitä olisi oltava runsaasti (Autio 2005, 23). Välineitä ei kuitenkaan saisi olla liikaa, sillä välineiden paljous kahlitsee lapsen aloitteellisuutta ja supistaa hänen havaintokenttäänsä sekä tekee tarkkavaisuuden ylläpitämisestä haastavampaa (Sirén-Tiusanen 1979, 47). Niukat välineet pakottavat lasta käyttämään mielikuvitusta ja luovuutta hyväkseen.

Yksipuolisilla ja yksipuolisesti käytetyillä välineillä voi olla negatiivinen vaikutus lapsen kehitykseen, sillä tällöin lapsen asento ja liikekokemukset jäävät myös yksipuolisiksi. Lisäksi samojen välineiden liikakäyttö tuottaa erittäin yksipuolisia liikunnallisia kokemuksia. (Salpa 2007, 122.) Elimistö tarvitsee monipuolisuutta ja uusia ärsykeitä tasapainoisen kehityksen tueksi (Valla 2004, 23). Ympäristön ja välineiden monipuolisuus saa aikaan monipuolisia liikekokemuksia ja laajan liikemuistin, jotka taas luovat tukevan perustan uuden oppimiselle.

## 6 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KOKONAISVALTAISELLE KEHITYKSELLE

Liikunta on keskeinen asia lapsen elämässä, sillä lapsilla on luontainen tarve ja halu liikkua ja oppia. Lapset tarvitsevat liikettä, sillä liike vaikuttaa heidän tiedollisiin ja taidollisiin kykyihinsä. Jokainen lapsi tarvitsee liikkumista kasvaakseen kokonaisvaltaisesti hyvinvoivaksi ja terveeksi yksilöksi. Kasvamiseen kuuluu fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen puoli.

### 6.1 Fyysinen hyöty

Lapset, kuten kaikki muutkin ihmiset, tarvitsevat liikuntaa kuntonsa ja terveytensä ylläpitämiseen ja hoitamiseen. Liikunta virkistää koko kehoa ja tuottaa hyvää oloa sekä edistää terveyttä, vaikka ihan kevyestikin harrastettuna (Hall 2003, 11; Niemi 2009, 8, 12). Liikunnan ei siis aina tarvitse olla raskasta tuottaakseen hyötyjä. Lisäksi liikunta auttaa ylipainon torjumisessa. Ylipaino on uhka ihmisen hyvinvoinnille ja on todettu, että lapsuusajan lihavuus jatkuu usein aikuisiän lihavuutena ja johtaa aineenvaihdunnan hidastumiseen (Hall 2003, 14). Liikunnalliseen aktiivisuuteen kannattaisi panostaa varhain, sillä aikuisiässä ongelman hoitaminen käy vaikeammaksi. Terveellisten liikuntatottumusten juurruttaminen lapseen varhain toimii lihavuutta torjuvana, mutta myös muita fyysisiä sairauksia ennaltaehkäisevänä toimenä. Ihminen voi ylläpitää terveyttä ja torjua lihavuutta päivittäisen arki- ja hyötyliikunnan sekä säännöllisen liikuntaharrastuksen avulla (Hall 2003, 14). Liikunnan on siis oltava jatkuvaa ja riittävän usein toistuvaa, jotta terveydelliset vaikutukset voitaisiin havaita. Aikuisen on helppo harrastaa liikuntaa halutessaan, mutta lapsi tarvitsee liikkumiseen ja harrastamiseen aikuisen apua ja tukea.

Lapsella on kehityksellinen tarve liikkua. Varhaislapsuudessa kehittyvä hermojärjestelmä synnyttää lapsessa halun liikkua ja oppia (Zimmer 2002, 44). Fyysisesti kriittisin aika on noin kolmen vuoden iässä, sillä lapsen hermosto kehittyy nopeimmin tämän ikäisenä. Liikkumisen ja toiminnan kautta lapsen hermosolujen

väliset yhteydet kehittyvät, jolloin mahdollisuudet ja valmiudet uuden oppimiselle muotoutuvat. (Eloranta 2007, 230; Pulli 2007, 6.) Hermoyhteyksien muodostuttua motoriset taidot ja lihasten toimintakyky pääsevät kehittymään, mutta vain aktiivisen toiminnan ja useiden toistojen kautta. On todettu, että yksilön neurologinen kehitys ja lihasten normaali toiminta ovat yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen (Pellegrini & Smith 1998). Säännöllisen ja aktiivisen toiminnan puute hidastaa hermojärjestelmän ja lihaksien yhteistoiminnan kehitystä (Sirén-Tiusanen 1979, 27).

Aluksi lapselle kehittyy taju omasta kehostaan ja tämä jälkeen isompiin liikkeisiin tarkoitettu karkeamotoriikka ja lopuksi pienten liikkeiden hienomotoriikka (Alahuhta 1990, 50; Numminen 2005, 94). Liikkumalla oman kehon hahmotus pääsee alkuun ja tätä kautta vaikutukset heijastuvat myös fyysisiin taitoihin ja itsetuntemukseen. Kehonhahmotus on tietoisuutta omasta kehostaan ja sen osista sekä niiden välisistä yhteyksistä. Heikko kehonhahmotus aiheuttaa epävarmuutta minäkuvan suhteen, joten sen kehittymiseen on tärkeä kiinnittää erityistä huomiota (Autio 2005, 127).

Liikunnan avulla lapsen hermosto pääsee kehityksessä vauhtiin ja lapsi oppii hahmottamaan omaa kehoaan, mutta liikunnalla on positiiviset vaikutukset myös verenkierto- ja hengityselimistöön toiminnoille. On todettu, että lyhytkestoiset ja tehokkaat liikunta-annokset vahvistavat sydämen toimintaa, jolloin sydän jaksaa pumpata verta tehokkaammin. Liikunta auttaa myös lasta löytämään tasapainoisen kehon asennon, jossa vartalon lihakset tukevat selkärankaa mahdollisimman tasapuolisesti. (Sirén-Tiusanen 1979, 27–28.) Monipuoliset liikkeet takaavat lihasten monipuolisen vahvistumisen ja näin ollen selkärangan tukevan asennon. On hyvä pitää mielessä, että varhaislapsuudessa tärkeää on kehon yleinen vahvistuminen eikä erilaisten taitojen täydellinen hallinta.

Varhaislapsuudessa lapsen keho muuttuu nopeasti. Lapsi kasvaa fyysisesti kovaa vauhtia, varsinkin pituuskasvun osalta. Nopea pituuskasvu vaikuttaa lapsen kehonosien keskinäissuhteisiin niitä jatkuvasti muuttaen. Lapsi tarvitsee jatkuvaa liikuntaa tottuakseen kehonsa muutoksiin. Fyysisesti aktiivisen lapsen tietoisuus omasta kehostaan ja sen toimintamahdollisuuksista on vahva. Liikunnan avulla



lapsi oppii tuntemaan oman kehonsa, mutta samalla hän kehittää sosiaalisia taitojaan ja oppii hallitsemaan tunteitaan (Rehunen 1997, 272–273; Pulli 2007, 7).

Kaikki liikkuminen siis johtaa oman kehonsa parempaan tuntemiseen ja sen käyttömahdollisuuksien laajenemiseen arjen tilanteissa, mutta liikunnalla on fyysisten hyötyjen lisäksi myös psyykkisiä ja sosiaalisia etuja. Kehityksen eri puolet eli ruumiillinen, henkinen ja sosiaalinen aspekti kietoutuvat tiiviisti yhteen ja ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään (Zimmer 2002, 21). Ainoastaan kyseisten osa-alueiden myönteisestä yhteisvaikutuksesta lapsen elämänlaatu voi kokonaisvaltaisesti parantua.

## 6.2 Psyykkinen hyöty

Liikunta edistää hyvinvointia kokonaisvaltaisesti, sillä se kohentaa fyysisen terveyden lisäksi psyykkistä olotilaa. Liikunta toimii tukevana elementtinä lapsen henkiselle hyvinvoinnille, sillä liikkuminen pitää yllä mielenvireyttä. Liikunta myös parantaa älyllistä suorituskykyä ja kasvattaa stressin sietokykyä (Puhakainen 2001, 26). Liikunnan on todettu olevan mielialaa kohottavan vaikutuksensa vuoksi psykologisesti hyödyllisempää kuin muiden harrastusten (Ojanen 1994, 83).

Liikunta on rentouttavaa, mieltä virkistävää ja se tuottaa mielekkään ja hyvän olon. Positiivinen mieliala taas vähentää ahdistuneisuuden tunnetta (Nupponen 2005, 53). Lisäksi liikunta parantaa energisyyttä ja tuottaa elämyksiä (Niemi 2009, 12). Liikunnan on oltava säännöllistä, jotta sen psyykkisistä hyödyistä päästäisiin nauttimaan (Nupponen 2005, 49, 53). Yhden kerran liikuntasuoritus voi tuottaa mielihyvää vain hetkellisesti, mutta pysyvämmän positiivisen vireyden saaminen ja henkisten voimavarojen kasvaminen vaatii jatkuvaa liikuntaa.

Liikunnasta on apua myös masennukseen. On todettu, että paljon liikuntaa harrastavat ihmiset kärsivät vähemmän masennuksesta, kuin vähemmän liikkuvat ihmiset (Ojanen 1994, 13). Tämän uskoisi johtuvan siitä, että liikunnan avulla voi saada kokemuksia onnistumisesta, jolloin usko itseensä ja omiin kykyihin kasvaa.

Liikkuminen tuo myös uutta ja vaihtelevuutta yksilön elämään (Ojanen 1994, 20). Vaihtelevuuden uskoisi myös estävän masennusta ja kyllästymistä.

Leikissä ja liikunnassa tärkeitä on muistaa tuottaa lapselle kokemuksia onnistumisesta, sillä toiminnassa onnistumiset vaikuttavat vahvistavasti lapsen itsetuntoon ja – luottamukseen. Myönteiset kokemukset ovat apuna positiivisen ja vahvan minäkuvan rakentumisessa. (Autio 2005, 92, 98; Järvinen ym. 2009, 10.) Onnistumiset ja myönteisyys voivat antaa kokemusta pätevyydestä. Lisäksi myönteinen ilmapiiri voi auttaa lasta tuntemaan itsensä ja suorituksensa arvokkaaksi. Myönteisyyden on todettu myös lisäävän lapsen halua oppia enemmän. On tutkittu, että liikunta saa aivoissa aikaiseksi aktivoivan vaikutuksen, joka auttaa lasta oppimisessa ja tekee oppimisesta helpompaa (Laakso 2007, 22). Motivaation voisi kuvitella lisääntyvän, kun uuden oppiminen helpottuu.

### 6.3 Sosiaalinen hyöty

Liikuntaa ei aina tarvitse toteuttaa yksin tai edes aikuisen kanssa. Lapset hyötyvät myös yhdessä tekemisestä ja toistensa liikkumisesta paljon. Yhteisten liikunnallisten leikkien ja toimintojen on todettu edistävät ryhmässä toimimista ja sosiaalisia taitoja (Rehunen 1997, 272; Kokljuschkin 2001, 7; Puhakainen 2001, 37). Ryhmässä lapsi voi siis oppia taitoja, jotka auttavat häntä toimimaan yhdessä muiden kanssa ja ottamaan muut huomioon. Ryhmässä voi myös syntyä ystävyssuhteita, jotka luovat tunnetta hyväksytyksi tulemisesta. Mahdollisuus vuorovaikutukseen voi vähentää yksinäisten määrää ryhmässä. Tosin vuorovaikutuksen olisi hyvä toteutua aina mieluiten pienryhmäkoonpanossa, sillä pienessä ryhmässä vuorovaikutus kaikkien osallistujien kesken on helpompaa (Järvinen ym. 2009, 174). Pienessä ryhmässä on lisäksi pienempi uhka jäädä ryhmän ulkopuolelle.

Yhdessä liikkuminen luo yhteisyyden kokemusta ja osallisuuden tunnetta sekä vahvistaa sosiaalista toimintakykyä (Paronen & Nupponen 2005, 208). Lapset voivat yhdessä toimien tai rinnakkain leikkien oppia toisiltaan. Lapset ottavat mallia kanssaliikkujiltaan ja saavat vinkkejä erilaisten toimintojen toteuttamiseen.

Yhdessä taidot voivat karttua. Tosin yhdessä liikkuminen synnyttää usein kilpailuvietin, mutta kilpailevaa suorittamista tulisi välttää liikunnassa, sillä se kasvattaa kielteistä asennetta liikuntaa kohtaan. Kilpailu ja kilpailuhenkisyys voivat tuottaa pahaa mieltä ja lamaannuttaa heikkolahjaisempia lapsia. Kasvattajan olisi tuettava lapsia yhdessä tekemiseen ja liikkumiseen hyvässä hengessä. Kasvattajan tulisi myös auttaa lasta sosiaalisen kanssakäymisen omaksumisessa ja toimimaan yhteistyössä muiden, joskus hyvin erilaistenkin ihmisten kanssa, hyvien tapojen mukaisesti.

Liikunta antaa runsaasti mahdollisuuksia keskinäiseen vuorovaikutukseen sekä voi samalla lähentää ryhmää yhteisen toiminnan ja tekemisen ansiosta. Mitä enemmän lapsi toimii yhteistyössä muiden kanssa ja saa positiivista vuorovaikutusta, niin sen parempi tulevaa ajatellen. On todettu, että lapselle muotoutuu jatkoa varten paremmat mahdollisuudet luoda onnistuneita sosiaalisia suhteita, jos hän saa lapsena runsaasti varhaista vuorovaikutusta (Kauppila 2005, 134–136).

## 7 KASVATTAJAT JA LIIKUNTAKASVATUS

Kaiken oppimisen pohjana toimivat lämpimät ja turvalliset ihmissuhteet lapsen ja aikuisen välillä (Kouluhallitus 1978, 1; Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 30). Lapsi tarvitsee oikeaan aikaan aloitettuja liikunnallisia harjoituksia ja virikkeitä fyysisen kehityksensä toteutumiseksi ja tueksi. Kasvattajien tehtävänä on varmistaa, että lapsella on mahdollisuus monipuoliseen toimintaan ja leikkimiseen, joka tukee lapsen aluilla olevia taitoja, kykyjä ja haluja. Aikuisen olisi hyvä tukea lapsen kehitystä oikeaan suuntaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, ennen kuin lapsen negatiivisesti poikkeava tapa liikkua muuttuu pysyväksi. Lapsen asentoja sekä raajojen ja vartalon liikkeitä tarkkailemalla pystyy selvittämään, onko lapsi saavuttanut ikätasolleen ominaisia taitoja (Salpa 2007, 121). Lapsen liikuntataitojen ja -tapojen tietoinen havainnointi kertoo kasvattajalle paljon lapsen kehityksestä ja siitä, minkälaista toimintaa lapsi tarvitsee. Lisäksi havainnointi kannustaa lasta omakohtaiseen suorituksen arviointiin (Autio 2005, 57).

Lapsen toiminta on jatkuvaa yrittämistä ja omien taitojen harjoittelemista. Lapsi tutkii aktiivisesti, kokeilee mahdollisuuksiaan liikkua ja pyrkii vastaamaan ympäristön ärsykkeisiin liikuttamalla kehoaan. Aikuisen tehtävänä on tukea lapsen tapaa ilmaista itseään liikunnallisesti sekä aktivoita ja rohkaista lasta motorisiin suorituksiin. Lapsi tarvitsee kannustusta ja houkuttelua uskaltautuakseen kokeilemaan oman kehonsa mahdollisuuksia ja rajoja (Pulli 2007, 9). Liikunta tuottaa taitojen kehittymisen lisäksi iloa ja positiivista asennetta liikuntaa kohtaan. Liikunnallisessa toiminnassa tulokset eivät ole pääasia, vaan itse tekeminen sekä kokeilemisen kautta syntyvä ilon tunne.

Sosiaalisella tuella on merkittävä vaikutus liikunnan aloittamiseen ja sen jatkamiseen (Ojanen 2001, 105). Lapsen on arvokasta myös nähdä liikuntaa, esimerkiksi vanhempiensa toteuttamana. Näköaistin kautta tuleva tieto on tärkeää, sillä pieni lapsi havainnoi jatkuvasti ympäristöään ja pyrkii jäljittelemään näkemäänsä (Sääkslahti 2007, 35). Lisäksi yhdessä tekeminen ja yhdessä kokeminen tuottavat lapselle suunnatonta iloa (Valla 2004, 12). Yhdessä liikkuminen saa aikaan myön-

teisiä kokemuksia, mutta on myös turvallisempaa, sillä yhdessä liikkuen lasta on helpompi samalla vahtia.

Perheen olisi hyvä tiedostaa koko perheen yhteisten liikuntahetkien merkitys myönteisten liikunta-asenteiden juurruttamisessa lapseen. Yhdessä liikkuen lapsi kasvaa liikunnallisuuteen ja samalla kehittyy liikunnallisesti. Lapsen kanssa oleminen antaa lisäksi paljon tietoa lapsen tarpeista. Lapsen etuna on, että häneen liittyvää tietoa jaetaan kasvattajien kesken. Vanhemmilla ja päiväkodin henkilöstöllä on toisiaan täydentäviä tietoja lapsesta. Tietojen jakaminen ei ole kummaltakaan osapuolelta pois, vaan päinvastoin, se ajaa molempien yhteistä tavoitetta eli lapsen etua.

Suomen perustuslain (731/1999) 6. pykälässä korostetaan, kuinka jokaisella kansalaisella on oltava yhtäläinen mahdollisuus kehittää itseään. Lisäksi liikuntalain (1054/1998) 1. pykälässä todetaan lapsella olevan oikeus saada kehitystään ja kasvuaan tukevaa liikuntaa. Kasvattajien tulisi tarjota lapselle mahdollisuus kehittää itseään fyysisesti sekä tarjota lapselle liikuntakokemuksia sekä kotona että päivähoitossa. Aikuisen tulisi kyetä varmistamaan, että lapsi saa paljon mahdollisuuksia erilaisten liikkeiden tekemiseen sekä riittävästi haasteita. Kodin ja päiväkodin yhteisenä tehtävänä on pyrkiä luomaan liikunnallinen toimintakulttuuri sekä uudistamaan toimintatavat lapselle merkityksellisten kokemusten ja lapsen liikunnallisten tarpeiden täyttymisen näkökulmasta. Kasvattajien on hyvä kehittää lapsen tarpeita vastaavia uusia opetusmenetelmiä ja -sisältöjä, mutta tämä edellyttää kasvattajilta valmiutta muutokseen. Vanhemmilla ja päiväkodin henkilöstöllä on jaettu kasvatustehtävä, joka näin ollen velvoittaa molempia osapuolia yhteistyöhön lapsen parhaan toteutumiseksi.

## 7.1 Vanhemman rooli liikuntakasvatuksessa

Vanhemmilla on lapsensa ensisijainen kasvatusoikeus ja -vastuu, joten luonnollisesti lapsen tärkein kasvuympäristö on hänen oma perheensä. Vanhemman vastuu ja velvollisuus on siis mahdollistaa lapsen liikkuminen. Lapsi oppii ja hänen taitonsa kehittyvät vain toimimisen ja osallistumisen kautta (Järvinen ym. 2009, 27).

Ympäristön ja välineiden täytyy olla liikkumiseen soveltuvia, mutta tärkein väline kuitenkin on kasvattaja itse: kasvattaja, joka tukee lapsen osallisuutta liikkumislanteissa ja on aidosti ja kiinnostuneesti mukana toiminnoissa sekä nauttii lapsen seurasta ja yhdessä olost.

Oppiakseen uutta on lapsen oltava aktiivinen ja toimittava taitojensa ylärajoilla, ja tähän tuekseen hän tarvitsee aikuista. Vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus tukee lapsen kehitystä, varsinkin, jos vanhempi lisää liikunnallisten suoritusten vaatimustasoa niin, että se motivoi lasta toimimaan korkeammalla taidon tasolla (Salpa 2007, 12; Ivonen 2008, 40; Järvinen ym. 2009, 35). Haastavien suoritusten ja aikuisen ohjauksen avulla lapsi oppii uusia taitoja, joita hän ei olisi yksin voinut oppia. Lapsi pystyy jatkossa toteuttamaan omatoimisesti kyseisen taidon harjoittamista, opittuaan sen ensin osaavamman ohjauksessa. Lapsi oppii vanhemman avulla uusia kykyjä, mutta lapsen kehittyminen on palkitsevaa myös vanhemmalle. Vanhempi pääsee seuraamaan oman lapsensa onnistumisia ja onnistumisesta syntyvää iloa. Vanhempi oppii myös lapseltaan. Vanhempi kehittyy ja kasvaa paremmaksi vanhemmaksi yhteisen tekemisen kautta.

Varhainen vuorovaikutus aikuisen ja lapsen välillä, ja aktiivinen yhdessä tekeminen tukevat myönteisesti lapsen kokonaisvaltaista kehitystä (Sääkslahti 2007, 34). Aikuisen on tärkeä kuitenkin muistaa, että toiminnan tulee tapahtua lapsen ehdoilla ja lapsen mielenkiinnoista käsin. Vanhemman olisi annettava lapsen mielikuvitukselle, leikille ja harrastuksille tilaa. Tärkeää on pitää mielessä, että lapsen tulee saada olla lapsi ja toteuttaa hänelle tärkeitä asioita.

Vanhemmalla on paljon tietoa oman lapsensa kiinnostuksen kohteista ja tarpeista, ja tätä tietoa on pyrittävä käyttämään hyväkseen lasta liikuntaan innostaessa. Lisäksi lapsen toimintoja tarkkailemalla lapsen mielenkiinnoista voi saada lisää vihteitä. Lapsen mielenkiinnon kohteita on tärkeä käyttää motivaation luomisen välineenä, sillä liikunnan tulee olla innostavaa sen lisäksi, että se on lapsen kehitystasoa vastaavaa. Lisäksi ympäristön on oltava tutkimaan ja kokeilemaan kutsuva. Mutta liikkumaan houkuttelevalla ympäristöllä ei ole merkitystä, jos kasvattaja itse toimii esteenä lapsen liikkumiselle. Lapsen pyrkimykset liikkua ja leikkiä ovat usein ristiriidassa aikuisten haluun pitää paikat siistinä. Lapsia kielletään

juoksemasta tai pomputtelemasta palloa sisällä. Lapset eivät liiku, koska heille on asetettu paljon kieltoja liikkumisen suhteen. Lapsia pyritään hallitsemaan ja heidän luonteva tapansa purkaa energiaa kielletään. Liikunnallisten puitteiden on toki oltava turvalliset, mutta turhat kiellot estävät lasta olemasta luova ja laskevat lapsen mielenkiintoa liikkumista kohtaan. Liikkuessa lapset oppivat hallitsemaan liikkeitään sekä välttämään onnettomuuksia (Sirén-Tiusanen 1979, 15), joten turhat kiellot vain estävät lasta tutustumasta ympäröivään maailmaan ja omaan itseensä. Vanhempien on toisinaan siedettävä epäjärjestystä ja meteliä, sillä lapsen kehitys vaatii joskus hieman riehakkaampiakin leikkejä. Riehakkaat leikit eivät ainoastaan kehitä motorisia taitoja, vaan myös harjaannuttavat sosiaalisia ja kognitiivisia taitoja (Pellegrini 2006). Toisinaan toiminnan rajoittaminen on tarpeellista, mutta lapset sietävät kieltoja aikuiselta, jos häntä kohtaan on syntynyt tunne perusluottamuksesta ja -kiintymyksestä (Nurmi ym. 2006, 30).

Lapsi tarvitsee vanhemman, joka antaa hänen kokeilla rajojaan ja myös epäonnistua. Kokeilun ja monien epäonnistumisten kautta lapsen heikoimmatkin taidot pääsevät vahvistumaan. Hyvä kasvattaja pyrkii tuomaan esiin lapsen vahvuuksia, mutta luo mahdollisuuksia kehittää myös heikkoja osa-alueita. (Järvinen ym. 2009, 26, 44.) Vähitellen lapsen taidot monipuolistuvat, mutta myös hänen tarpeensa muuttuvat ja lisääntyvät. Vanhemman on jatkuvasti seurattava lastaan ja hänen muuttuvia tarpeitaan sekä pyrittävä vastaamaan tarpeisiin parhaansa mukaan.

Lapsi hahmottaa ympäristöään liikkumalla ja liikkuen hän samalla tutustuu omaan kehoonsa ja sen rajoihin. Liikunnan kautta lapselle syntyy käsitys itsestään ja omista voimista. (Järvinen ym. 2009, 132- 133.) Vanhemman olisi hyvä antaa lapselle mahdollisuus päivittäiseen ja monipuoliseen liikkumiseen sekä luotava liikunnallisesti houkutteleva, mutta samalla turvallinen ympäristö. Virikkeellinen ympäristö vahvistaa lapsen luonnollista liikkumishalua sekä halua oppia uusia taitoja (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 23). Vanhempien olisi tärkeää pitää huolta, ettei lapsen aika kulu ainoastaan television tai tietokoneen äärellä. Fyysinen aktiivisuus ja ulkona leikkiminen laskevat, jos vanhemmat antavat lapsiensa viettää aikansa vain televisiota katsellen (Ivonen 2008, 45).

Vanhemmat eivät ole ainoastaan rajojen asettajia ja niiden ylläpitäjiä vaan myös esimerkkejä lapsilleen. Kasvuympäristö vaikuttaa suuresti lapsen käsityksiin liikunnasta ja itsestään liikunnan taitajana (Pönkkö 1999, 26). Vanhemman esimerkki muovaa lapsensa käyttäytymistä ja tottumuksia liikuntaan liittyen. Lapset siis omaksuvat ja oppivat liikunnallisia tai liikkumattomia tapoja vanhemmiltaan. Hyvän käyttäytymismallin saanut lapsi oppii kuin itsestään hyviä tapoja ja kaunistaa käyttäytymistä (Järvinen ym. 2009, 81). Vanhemman tehtävänä on antaa oman toimintansa kautta esimerkkiä liikunnan myönteisyydestä ja terveellisestä elämäntavasta (Rehunen 1997, 276).

Vanhemman tehtäviin kuuluu liikunnan ja terveyden vaaliminen, sillä päivittäinen liikkuminen on kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin yksi tärkeimmistä tekijöistä. Monet tutkimukset osoittavat, että vanhemman fyysinen aktiivisuus ennustaa usein lapsen fyysistä aktiivisuutta. Fyysisesti aktiivisten vanhempien lapset ovat lähes kuusi kertaa useammin aktiivisia kuin vähemmän liikkuvien vanhempien lapset. Lisäksi säännöllisesti liikkuvien vanhempien lapset liikkuvat myös aktiivisesti ympäri vuoden. (Pönkkö 1999, 30.) Tutkimusten tuloksista voisi päätellä, että lapsen liikunnallisuutta voitaisiin parantaa edistämällä lapsen vanhempien arkipäiväistä fyysistä aktiivisuutta. Näin vanhempien liikunnallinen aktiivisuus siirtyisi myönteisenä tottumuksena myös lapseen. Lapsi olisi todennäköisesti fyysisesti aktiivinen, jos hänen vanhempansa olisivat liikunnallisesti aktiivisia.

Lapsen liikunnalliseen aktiivisuuteen vaikuttaa myös vanhempien uskomukset liikunnan tärkeydestä. Avainasemassa ovat vanhempien näkemykset lasten liikunnan arvosta ja tavoitteista sekä käsitykset oman lapsensa fyysisestä pätevyydestä (Pönkkö 1999, 31). Vanhemman olisi arvostettava lapsensa kehitystä ja asetettava fyysiset tavoitteet realistisesti. Vanhemman asettamien odotusten on oltava tasapainossa lapsen taitoihin nähden (Numminen & Laakso 2001, 41). Lapselta ei voi odottaa enemmän kuin mihin hän on kykenevä. Lapsia ei saa myöskään asettaa kaikkia samalle viivalle. Jokainen lapsi on yksilö eikä heidän taitojaan ja kykyjään voi vertailla keskenään. Lasta on lisäksi opetettava vertailemasta omia suorituksiinsa muiden suorituksiin, jotteivät suorituspainet vaikuttaisi lapseen kielteisesti. Arvostus lasta ja hänen yksilöllisiä kykyjään kohtaan kasvattaa lapsen halua oppia lisää. Lisäksi usko lapsen kykyihin saa lapsen luottamaan omiin taitoihinsa. (Pu-



hanen 2001, 65, 92.) Hyvä vanhempi luottaa lapsen omaan toimintaan ja kykyihin sekä antaa lapselle mahdollisuuden oma-aloitteisuuteen.

Vanhemman tehtäviin kuuluu lapsen rohkaiseminen, jotta lapsen luottamus omiin taitoihinsa kasvaisi. Lapset tarvitsevat rohkaisua, jotta uskaltautuisivat kokeilemaan oman kehonsa mahdollisuuksia (Pulli 2007, 9). Kannustaminen auttaa lasta hyväksymään itsensä ja taitonsa. Kannustamisella voi myös vaikuttaa siihen, ettei lapsi jätä harrastuksiaan, sillä kannustus motivoi jatkamaan. (Puhanen 2001, 65, 92, 99.) Lapselle on myös annettava myönteistä palautetta menestymisestä ja muistutettava häntä haastavina hetkinä onnistumisista (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 165). Vanhempi rohkaisee lastaan eteenpäin, mutta antaa arvoa myös saavutetuille tavoitteille ja edistysaskelille.

Vanhemman olisi oltava esikuvallinen, kannustava ja suorituksissa auttava. Lapsen luontaista liikkumishalua arvostava vanhempi on hyvä vanhempi, mutta vanhemmat ovat vain yksi tärkeä tekijä lapsen liikunnallisuuden kasvattamisessa. Melkein yhtä tärkeässä roolissa toimii päivähoiton henkilöstö. Vanhemmilla on laissa määrätty oikeus saada laadukasta päivähoitoa lapselleen, joten päiväkodin tehtäväksi jää tarjota hyvää hoitoa lapsille.

## 7.2 Päivähoidon rooli liikuntakasvatuksessa

Päiväkodin antama kasvatustuki toimii kodin antaman kasvatuksen tukena. Päiväkoti tarjoaa lapsille paljon mahdollisuuksia oppia erilaisia taitoja. Liikuntataitojen ja liikehallinnan kehittymisen kriittisen ajan on jo kertaalleen todettu olevan päiväkotikäisenä (Fogelholm 2005, 167), joten tuolloin päiväkodin henkilöstön on tärkeä tarttua lapsen fyysiseen kehittämiseen ja tarjota lapselle monipuolisia ja riittävän haastavia fyysisiä harjoitteita. Vaikeusastetta mietittäessä on tosin muistettava ottaa huomioon lapsen liikunnalliset valmiudet eli mihin lapsi on fyysisesti kyseisellä hetkellä kykenevä. Tärkeä olisi pyrkiä hyödyntämään luontevat opetus-tilanteet, kuten arkitoiminnassa ilmenevät perushoitotilanteet (Pönkkö 1999, 35; Zimmer 2002, 103–104; Pulli 2007, 46). Liikunnasta voi tulla luonteva osa lapsen arkea, jos liikuntaideoita pyrittäisiin yhdistämään perushoidollisiin tilanteisiin.

Lapsi voi toteuttaa liikuntaa myös omaehtoisesti, mutta osaavan ohjauksessa lapsella on mahdollisuus saavuttaa liikunnallisesti merkittäviä tavoitteita (Rehunen 1997, 272). Etukäteen suunnitellut liikuntatuokiot ovat hyvä väline uuden oppimiseen, mutta vielä tärkeämpänä pidän arjen tilanteita, joihin kasvattaja pyrkii rakentamaan mahdollisuuksia harjoitella itsellistä tekemistä ja liikkumista sekä vastavuoroisuutta kasvattajan ja muiden lapsien kanssa. Vastavuoroisuuden saavuttamiseksi ohjaajan on kyettävä eläytymään lapsen maailmaan (Kokljuschkin & Pulli 1995, 22) eli ottamaan huomioon lapsen kiinnostuksen kohteet ja käyttämään runsaasti mielikuvitusta. Vertaisten välisessä vuorovaikutuksessa taas olisi hyvä kiinnittää huomio kilpailuasetelmaan. Pääpaino olisi pidettävä kunkin lapsen omassa oppimisessa ja kehittämisessä eikä kilpailussa ja voittamisessa (Kalaja & Sääkslahti 2009, 11; Autio 2005, 100). Kilpailu on lannistavaa varsinkin, jos joutuu jatkuvasti häviäjän rooliin. Kilpailu itsensä kanssa taas on hyvä asia, sillä sen tavoitteena on oman suorituksen parantaminen.

Lapsi oppii aikuisilta paljon, siksi kasvattajan aktiivinen mukana leikkiminen ja toimiminen ovat tärkeitä. Päiväkodin kasvattajien on oltava olemukseltaan välittäviä ja innostavia, jotta lapsi kokisi itsensä ja oman oppimisensa tärkeäksi (Autio 2005, 66). Kasvattajan olisi motivoitava lasta omalla esimerkillään sekä annettava lapselle riittävästi mahdollisuuksia aikuisilta ja toisilta lapsilta oppimiseen, sillä on todettu, että lapset oppivat aikuisen lisäksi runsaasti myös toisiltaan. Lapset katselevat ja jäljittelevät toistensa liikkeitä ja toimintoja. Aikuisen tuella lapset voivat myös oppia leikkimään ja liikkumaan yhdessä.

Päiväkodin henkilöstön olisi motivoitava ja kannustettava lasta tehtävän tekemiseen ja itsensä kehittämiseen. Tekeminen sujuu paremmin, kun lapsi on suorituksesta innostunut ja motivoitunut. Innostus on tärkeää tavoitteiden saavuttamisessa, sillä sen ansiosta vastoinkäymiset on helpompi ottaa vastaan ja käsitellä sekä kääntää lisämotivaation lähteeksi (Viljamaa 2008, 105). Päiväkodin työntekijän kannustava ote kehittää lapsen minäkuvaa myönteiseen suuntaan ja lisää hänen omanarvontunnettaan (Rehunen 1997, 273). Positiiviset kokemukset taas kasvattavat motivaation tunnetta (Kalaja & Sääkslahti 2009, 11). Kasvattajan olisi pyrittävä vahvistamaan lapsen sisäistä motivaatiota antamalla lapsen tehdä asioita, joissa hän kokee pätevyyttä ja onnistumisia. Vaikka lapsi ei aina onnistuisikaan

suorituksesta toivotulla tavalla, niin hänelle on silti tärkeä antaa positiivista palautetta sinnikkäästä yrittämisestä. Muistamisen arvoista on, että palautteen kohteena on aina oltava suoritus, ei lapsi ja hänen ominaisuutensa (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 160).

Palautetta antamalla pyritään kannustamaan, mutta samalla annetaan tietoa suorituksesta. Lapsi tarvitsee palautetta oppiakseen. Lapsi on kovin riippuvainen ulkoisesta palautteesta oppimisensa alkuvaiheessa, mutta taitojen kehittyessä lapsi oppii itsekkin analysoimaan suoritustensa laatua (Kalaja & Sääkslahti 2009, 17). Ulkoinen palaute antaa tietoa virheistä tai onnistumisista, mutta lisää samalla motivaatiota (Numminen & Laakso 2001, 67). Palautetta antaessa on kuitenkin muistettava lapsen yksilöllisyys. Lapset oppivat yksilöllisesti, joten palautteen ja motivoinnin olisi tällöin oltava myös yksilöllistä. Hyvä kasvattaja kunnioittaa lapsen ainutlaatuista yksilöllisyyttä, johon kuuluu lapsen yksilölliset tavat ajatella ja oppia (Järvinen ym. 2009, 35).

Päivähoidon henkilöstön tavoitteena on lapsen kehittäminen, mutta omaa kehittämistehtävää ei saa myöskään unohtaa. Nykypäivän haasteellisuus pakottaa päiväkodin työntekijöitä jatkuvasti pohtimaan toimintatapojaan sekä kehittämään päiväkodin toimintaa (Kokljuschkin 2001, 25). Varhaiskasvatuksen henkilöstön olisi hyvä käydä jatkuvaa dialogia sisäisen kasvattajansa kanssa. Kasvattajan pitäisi myös olla valmis ottamaan vastaan ulkoa tulevaa palautetta, mutta myös antamaan sisäistä palautetta itselleen. Kasvattajan tehtävänä on ohjata omaa suoritustaan haluttuun suuntaan. Kasvattajan on oltava luova ja joustava, sillä liikunnallisten toimintojen ohjaaminen saattaa olla usein kaoottista ja täysin alkuperäisistä suunnitelmista poikkeavaa (Autio 2005, 66). Luovuus edellyttää toisinaan epäjärjestyksenkin sietämistä (Kokljuschkin 2001, 61). Luovuutta tarvitaan varsinkin isompaa lapsikatrasta ohjatessa, sillä jokaisella lapsella on oma yksilöllinen tapansa oppia. Osa lapsista oppii tekemällä, osa kuulemalla ja osa näkemällä. Liikunnan ohjaajan tehtävänä on tukea jokaista lasta oppimaan tavallaan. (Autio 2005, 58.) Tärkeää olisi lisäksi muistaa jakaa huomiota jokaiselle lapselle tasaisesti.

Liikuntakasvatuksen sekä muun kasvatuksen lähtökohtana ovat aina lapsen tarpeet ja lapsen mielenkiinnon kohteet. Päiväkodin työntekijällä tulee olla kykyä havain-

noida ja kuunnella lasta saadakseen selville nuo tarpeet ja kiinnostukset. (Järvinen ym. 2009, 34.) Päiväkodin henkilöstön olisi myös kerättävä monipuolisin menetelmin tietoa lapsesta ja hänen elämänpiiriinsä kuuluvista asioista. Lapsesta kerättyä tietoa voidaan hyödyntää lapsen kasvun tukena ja arvioinnin apuna kokonaiskehitystä tarkasteltaessa (Järvinen ym. 2009, 151, 154). Lisäksi kasvattajalla tulisi olla tietoa lapsuuden eri kehitysvaiheista ja niihin sisältyvistä kehityksellisistä haasteista ja tehtävistä. Kasvattaja tuskin pystyy ymmärtämään ja tukemaan lapsen yksilöllistä kasvua ja kehitystä, jos hänellä ei ole tutkimuksellista tietoa aiheesta. Kasvattaja pystyy tarjoamaan lapselle ikä- ja kehitystasoaan vastaavia virikkeitä teoreettisen tietämyksen ansioista. Tosin kokemuksellinen tietokin on aina eduksi.

Päiväkodin liikuntakasvatustavoitteisiin kuuluu lapsen fyysisen ja motorisen kasvun tukeminen, terveyteen liittyvien perusasioiden omaksuminen, lapsen omatoimisuuden vahvistaminen, päivittäisen liikkumistarpeen turvaaminen ja liikunnan kautta hyvänolon tunteen synnyttäminen (Järvinen ym. 2009, 128). Pelkät tavoitteet eivät tosin riitä, vaan päiväkodin henkilöstön olisi pyrittävä aktiivisesti kehittämään toimintatapojaan, joiden kautta tavoitteet voidaan saavuttaa. Kehittyminen ja muutos vaativat uuden kokeilemista ja omaksumista sekä vanhan poisoppimista. Myönteisen muutoksen tärkeimpänä ehtona on nykyisten toimintatapojen kriittinen tarkastelu (Kokljuschkin 2001, 96). Toisinaan riskejäkin on oltava valmis ottamaan kehittymisen turvaamiseksi. Päiväkodin on myös kyettävä kääntymään vanhempien puoleen toimintaa kehittääkseen (Kokljuschkin 2001, 21). Vanhemmilla voi olla runsaasti uusia ideoita ja ehdotuksia toiminnan kehittämiseksi. Lisäksi vanhemmilla on oikeus saada äänensä kuuluviin lapsensa päiväkotikasvatukseen liittyen.

Päiväkodin henkilöstön olisi myös tärkeä käyttää työyhteisönsä jäsenten erilaisuutta hyödykseen, sillä työntekijöillä on toisiaan täydentäviä taitoja ja yhteinen päämäärä. Työyhteisön heterogeenisuus toimii työskentelyssä etuna, sillä erilaisuus synnyttää paljon erilaisia näkemyksiä ja tuottaa enemmän ratkaisuvaihtoehtoja. Lisäksi yhdessä pohtiminen saa aikaan toisilta oppimista, ja synnyttää kokemuksen keskinäisen tuen tunteesta (Kokljuschkin 2001, 34). Työyhteisön jäsenten opetustyyliä yhdistämällä voi syntyä täysin uusia tapoja opettaa.

### 7.3 Kodin ja päiväkodin välinen yhteistyö liikuntakasvatuksessa

Vanhemmat ovat vastuussa kotona tapahtuvasta kasvatuksesta ja päiväkodin henkilöstö kantaa vastuun ajasta, jonka lapsi viettää päivähoidossa (Kaskela & Kekkonen 2006, 21). Jaettu vastuu edellyttää yhteistyössä toimimista lapsen parhaan saavuttamiseksi. Vanhempien ja päiväkodin henkilöstön yhteistyötä on totuttu kuvailemaan sanalla kasvatuskumppanuus. Kasvatuskumppanuudella tarkoitetaan kasvattajien tietoista sitoutumista yhdessä toimimiseen lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen turvaamiseksi (Järvinen ym. 2009, 118; Kaskela & Kekkonen 2006, 11–13). Yhteistyössä korostuu tasavertaisuus ja keskinäinen kunnioitus sekä molemminpuolinen kuulluksi tuleminen (Alasuutari 2010, 22, 64; Järvinen ym. 2009, 164).

Yhteistyö vanhempien ja päiväkodin välillä on välttämätöntä, jotta yhteinen liikuntakasvatuksellinen suunta ja ymmärrys voitaisiin saavuttaa. Yhteinen linja tulisi löytää, sillä päiväkodin toteuttama kasvatustyö vaikuttaa lapsen kasvuun ja kehitykseen siinä missä perheenkin toteuttama kasvatustyö. Lähtökohtana olisi dialogisen keskustelun kautta ymmärtää lapsen kasvatuksen kaksinaisuus sekä löytää näkemyksiä jakaen yhdessä hyväksytyt päämäärät. Dialogi voi toteutua vain tasa-arvoisessa keskustelussa, jonka tavoitteena on yhteisen ymmärryksen synnyttäminen. (Kaskela & Kekkonen 2006, 14, 16–17, 38; Järvinen ym. 2009, 119.) Keskusteluissa vanhempien näkemyksille ja lapseensa liittyvälle tietämykselle tulisi antaa arvoa ja tilaa. Vanhemmille on lapsensa kanssa elettyjen vuosien aikana kertynyt suuri tietämys omasta lapsestaan, ja tämä päiväkodin henkilöstön tulee ottaa huomioon (Kaskela & Kekkonen 2006, 16). Vanhemman tietämys ja ymmärrys omasta lapsestaan on ainutkertaista.

Yhteistyön lähtökohtana ovat lapsen tarpeet ja lapsen etu (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 31). Pieni lapsi ei vielä osaa ilmaista itseään ja toiveitaan sanallisesti, joten hänen vanhempansa toimivat hänen ilmaisijoinaan. Vanhemmat toimivat päiväkodin henkilöstön kanssa samanarvoisina kumppaneina, ja he jakavat erilaista tietämystään puolin ja toisin. Kumppanuuden olennainen osa on keskinäinen luottamus ja kunnioitus (Kaskela & Kekkonen 2006, 21). Vanhemmat

voivat viedä lapsensa turvallisesti päivähoidon, jos heillä on luottamusta siihen, että heidän lapsensa saa päiväkodissa ollessaan parasta mahdollista hoitoa ja liikuntakasvatusta.

Vanhempien luottamus päiväkodin toimintaa kohtaan lisääntyy, jos vanhemmille annetaan mahdollisuus osallistua lapsensa päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelman sisältöön. Vanhempien osallisuus olisi muutenkin erittäin tärkeää, sillä vanhemmat määrittävät viime kädessä lapsensa varhaiskasvatustarpeen (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 30). Vanhemmat olisi hyvä ottaa entistä enemmän mukaan varsinkin päiväkodin liikuntatoiminnan suunnitteluun, ja suunnittelun tulisi olla entistä joustavampaa. Vanhemmilla on paljon hyödyllistä tietoa omasta lapsestaan, mikä olisi tärkeä saattaa muiden kasvattajien, kuten päiväkodin työntekijöiden tietoisuuteen. Päiväkodin työntekijöiden ammattitieto ja -taito taas on tärkeä antaa perheen hyödynnettäväksi. Yhdistämällä tiedot voidaan saada aikaiseksi lapsen kannalta toimiva liikunnallinen kokonaisuus, joka tukee lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kasvattajien yhteisten keskustelujen kautta voidaan rakentaa kokonaiskuva lapsesta ja hänen liikunnallisista tarpeistaan.

Kodin ja päiväkodin välisen yhteistyön tavoitteena on lapsen kokonaisvaltainen huomioiminen (Kaskela & Kekkonen 2006, 17). Lapsen yksilöllinen huomioiminen voi toteutua tunnetusti vain vanhempien avulla. Vanhemman asiantuntijuuden hyödyntäminen ei vähennä päiväkodin työntekijän ammatillista merkitystä, vaan tuo yhteistyöhön uutta hyödynnettävää ainesta. Lisäksi työntekijän varmuus toteuttamaansa kasvatustyöhön lisääntyy vanhempien antaman tiedon avulla (Alasuutari 2010, 48). Vanhemmilla on todetusti runsaasti tietoa omasta lapsestaan, mutta varhaiskasvatuksen työntekijöillä on paljon kasvatukseen liittyvää asiantuntijatieta. Tärkeää olisi antaa tilaa molempien osapuolien asiantuntijuudelle. Työntekijöiden olisi hyvä jakaa tietämystään fyysisen aktiivisuuden merkityksestä lasten vanhemmille. Tietoisuuden lisääntyminen kasvattaisi varmasti vanhempien aktiivisuutta lastensa kanssa liikkumisessa.

## 8 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimuksen avulla on tarkoitus saada vastauksia seuraaviin tutkimusongelmiin:

- 1) Miten vanhemmat kokevat päiväkodissa toteutettavan liikunnan ja liikuntakasvatuksen?
  1. Onko liikuntakasvatuksen ja liikunnan laatu ja määrä riittävää?
  2. Ovatko ympäristö ja välineet lapsen liikkumisen kannalta sopivia?
  3. Onko liikuntakasvatuksen ja liikunnan suunnittelu ja toteutus vanhempien toiveiden ja perheiden tarpeiden mukaista?
  
- 2) Minkälaista liikuntakasvatuksen, liikunnan ja liikuntatuokioiden sisällön tulisi vanhempien mielestä olla?
  1. Kuinka paljon liikuntaa ja ulkoilua päiväkodissa olisi oltava?
  2. Minkälaista liikuntaa päiväkodissa tulisi toteuttaa?
  
- 3) Kuinka tyytyväisiä vanhemmat ovat päivähoidon kanssa toteutettavaan yhteistyöhön lapsen liikunnallisten tarpeiden täyttymisen näkökulmasta?
  1. Onko päiväkodin kanssa toteutuva yhteistyö riittävää?
  2. Onko päiväkodin osalta tiedottaminen riittävää?

Opinnäytetyö toteutetaan määrällisellä tutkimusotteella. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa pieneltä joukolta kysytään tutkimusongelmaan liittyviä kysymyksiä. Pienen joukon eli otoksen vastaajien edellytetään edustavan tutkittavaa perusjoukkoa eli populaatiota. Kohdejoukon on oltava kuin pienoiskuva perusjoukosta, jolloin tulosten voidaan katsoa edustavan koko perusjoukkoa. (Kananen 2008, 10.) Määrällisellä tutkimuksella voidaan kertoa, kuinka moni valitsi tietyn vaihtoehdon, kuinka usein jokin asia ilmenee tai kuinka paljon asiat vaikuttavat toisiinsa (Vilkkä 2007, 44). Seuraavaksi käyn läpi tutkimukseeni valikoitunutta kohderyhmää, suoritettun kyselyn ominaisuuksia sekä saatujen tulosten analysointiprosessia.

## 8.1 Kohderyhmä

Tutkimusotteeni on määrällinen ja opinnäytetyön aineiston kerään kyselyn avulla. Kyselylomakkeen jaan täytettäväksi Joutjoen ja Möysän päiväkotien 2-4-vuotiaiden lasten vanhemmille. Valitsin kohteiksi nämä kaksi Lahtelaista päiväkotia, sillä kyseisissä päiväkodeissa on tutkimukseni kannalta paljon oikeaa ikäryhmää olevia lapsiryhmiä. 2-4-vuotiaita lapsia päiväkodeissa on yhteensä 92 ja valitsin heistä kaikki mukaan tutkimukseeni, mutta tutkimuksen loppuvaiheessa kahdeksan havaintoyksikköä putosi pois alkuperäisestä kokoonpanosta kielimuurin vuoksi. Koen myös tutkimukseni tuloksista olevan eniten hyötyä kyseisille päiväkodeille, sillä molemmat päiväkodit painottavat toiminnassaan liikuntaa, leikkiä ja lapsen aktiivisuutta. Päiväkotien painottamat periaatteet ovat samankaltaisia tutkimukseni kanssa.

Pyrin tutkimuksessani kiinnittämään erityisesti huomiota otoksen kokoon, sillä otoksen on oltava kooltaan tarpeeksi suuri, jotta siltä saatava tieto olisi luotettavaa ja jotta se kestäisi mahdolliset kadon vaikutukset (Kananen 2008, 71–72). Lisäksi tutkijan tulee valita tutkittavat perustellusti, jotta otos olisi perusjoukkoa edustava (Hyppönen & Suhonen 2011). Tarkoitukseni on ottaa tutkimukseeni mukaan perusjoukon kaikki yksilöt, jolloin otoksen edustavuus ja tutkimustulosten luotettavuus olisi mahdollisimman korkea, sillä tässä tapauksessa jokainen vanhempi saa mahdollisuuden tuoda äänensä kuuluviin. Halusin myös varmistua siitä, että vaikka osa vanhemmista jättäisikin vastaamatta, niin kyselyn vastausprosentti olisi silti riittävän korkea, jotta mukana olleet päiväkodit voisivat saada edes jonkinmoista hyötyä tutkimukseni tuloksista. Tutkimustulosten todellisen hyödynnettävyyden voi tosin selvittää ainoastaan kysymällä sitä päiväkodin henkilöstöltä, mutta resurssini tuskin tulevat riittämään toisen kyselyn tai haastattelun suorittamiseen.

Luvan tutkimuksen tekemiseen hain Lahden kaupungin sosiaali- ja terveystoimelta ja luvat tutkimusaineiston hankintaan pyysin tutkimukseeni valikoituneilta Joutjoen ja Möysän päiväkotien johtajilta.



## 8.2 Aineiston hankinta

Tutkimusaineiston keräsin kyselymenetelmää käyttäen helmi- maaliskuussa 2012. Kyselylomakkeet toimitin Joutjoen ja Möysän päiväkoteihin 24.2.2012. Vanhemmille oli varattu vastausaikaa kaksi viikkoa ajalle 24.2- 9.3.2012. Pyrkimykseni oli kyselylomaketta hyödyntäen selvittää vanhempien mielipiteet siitä, mitä päiväkodissa toteutettavan liikunnan ja liikuntakasvatuksen tulisi pitää sisällään, jotta päiväkodissa hoidossa olevat lapset saisivat vanhempiensa toiveiden mukaisesti liikuntaa päivähoidossa.

Päiväkodin työntekijät jakoivat kyselylomakkeet lasten vanhemmille 24.2.2012 lähtien. Jokaista lasta kohden täytettiin oma lomake. Vanhemmat palauttivat täytetyt kyselylomakkeet suljetuissa kirjekuorissa päiväkodin henkilöstölle 9.3.2012 mennessä. Tutkimuksen tarkoituksenaahan on saada mahdollisimman luotettavaa ja todenmukaista tietoa tutkittavasta asiasta (Kananen 2008, 79). Koen, että suljetut kirjekuoret takasivat tutkimustulosten luotettavuuden. Muuten tutkimustulosten luotettavuuden määrittä se, vastasivatko lasten vanhemmat kyselyyn totuudenmukaisesti. Itse en koe mitään syytä epäillä vanhempien rehellisyyttä, sillä heillä ei olisi ollut mitään aihetta tietojen vääristämiseen. Virhetulkintoja taas pyrin minimoimaan selkeän saatekirjeen avulla. Toivon mukaan kyselylomakkeen ohessa saatu tutkimusta selkeyttävä saatekirje minimoi mahdollisesti syntyneet väärinymmärrykset ja lisäsi tutkimuksen luotettavuutta. Lisäksi lyhyellä ja selkeällä saatekirjeellä oli pyrkimys motivoida kyselyyn osallistuvia vastaamaan. Saatekirjeessä oli mukana myös yhteystietoni mahdollisesti syntyviä kysymyksiä varten.

Alun perin oli tarkoitus, että vanhemmat postittaisivat kyselylomakkeet suljetuissa kuorissa suoraan minulle. Tutkijana olisin maksanut syntyneet postituskustannukset. Päiväkodin johto oli sitä mieltä, että vanhemmat palauttaisivat lomakkeet vaivattomammin päiväkodin henkilöstölle omaa lastaan hoitoon tuodessa tai hoidosta hakiessa. Tästä syystä päädyin kyseiseen lomakkeen palautustapaan.

Tutkimukseni kustannukset maksoin itse. Kustannukset koostuivat suurelta osin paperikustannuksista. Kirjekuoria hankin 92 kappaletta ja niille hintaa kertyi noin

20 euroa. Saatekirjeitä ja itse kyselylomakkeita tulostin 92 kappaletta, jolloin tulostettavia sivuja kertyi 736 kappaletta ja niiden hinnaksi tuli noin 45 euroa.

### 8.3 Kyselylomake

Määrällisessä tutkimuksessa kyselylomakkeen hyödyntäminen on luonnollista, sillä kyselyn avulla on helppo kerätä laaja aineisto nopeasti (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195). Strukturoitu kysely on hyvä tilastollisen tarkastelun kannalta, mutta se tuottaa tunnetusti vähemmän informaatiota kuin laadulliset aineistonkeruumenetelmät. Tästä syystä kiinnitin kyselylomakkeen rakenteeseen entistä enemmän huomiota, jotta kyselyllä saatu tieto olisi ollut tutkimuksen kannalta oleellista. Kyselyn laatiminen oli tutkimuksen vaivalloisin osuus, sillä oikeiden kysymysten löytäminen ja muotoilu oli haastavaa. Kyselyn piti onnistua ensimmäisellä kerralla, sillä toista mahdollisuutta sen tekemiseen ei olisi ollut.

Kyselylomake oli haastava laatia, mutta kyselyn etuna toimi, että sen pystyi suorittamaan samanaikaisesti usealle henkilölle. Kysely oli siis helppo jakaa otosjoukolle ja sen avulla sain paljon aineistoa kerralla, mutta kyselymenetelmästä puuttuu tyystin vuorovaikutuksellinen puoli. Ilman vuorovaikutusta oli vaikea motivoida osallistujia vastaamaan kyselyyn ja luultavasti tästä syystä iso osa lomakkeista ei palautunut ollenkaan. Kysely itsessään ei välttämättä ollut tarpeeksi motivoiva tai lomake oli liian pitkä ja raskas. Kyselyn on tutkitusti oltava selkeä ja lyhyt, jotta suuri kato voitaisiin estää (Heikkilä 2008, 66). Lisäksi kyselyn suorittamisajankohta on suunniteltava tarkasti. Kadon vaikutukset ovat suuret, jos kysely suoritetaan kyseiselle kohderyhmälle huonoon aikaan (Heikkilä 2008, 66). Kyselylomakkeiden palautumiseen vaikutti luultavasti päiväkodeissa suoritettun varhaiskasvatuskyselyn samanaikainen toteutuminen oman kyselyni kanssa. Kyselyni ajankohta ja sisältö saattoivat olla kaukana täydellisestä, mutta toisaalta tekemäni virheet tekevät minusta viisaamman ja jatkossa osaan kiinnittää kyseisiin seikkoihin enemmän huomiota.

Määrällisessä tutkimuksessa lomakkeella kerättävä aineisto voidaan kysyä avoimilla kysymyksillä, monivalintakysymyksillä ja sekamuotoisilla kysymyksillä. Asenneasteikoilla voidaan myös mitata havaintoyksikköä. (Vilka 2007, 45, 67.) Kysely sisälsi mahdollisimman paljon monivalintakysymyksiä, sillä näin pyrin takaamaan lasten vanhemmille pienemmän vaivan lomaketta täytettäessä. Tämä oli myös päiväkotien toive, sillä kevään aikana päiväkodeissa toteutettiin koko varhaiskasvatusta koskeva kysely vanhemmille. Kaksi laajaa ja vaativaa kyselyä samaan aikaan olisivat tulleet syömään toisiaan. Sijoitin kyselylomakkeeseen myös muutamia avoimia kysymyksiä, sillä avoimilla kysymyksillä voidaan saada aikaiseksi luotettavampaa tietoa kuin strukturoiduilla kysymyksillä (Kananen 2008, 33). Avoimilla kysymyksillä pyrin rajaamaan vastaajan ajatusten suuntaa, mutta silti antamaan enemmän vapautta vastaamisessa kuin suljetuilla kysymyksillä.

Halusin käyttää kysymystyyppien monimuotoisuutta hyväkseni, joten avointen kysymysten lisäksi hyödynsin suljettuja eli monivalintakysymyksiä, joissa vastausvaihtoehdot on asetettu valmiiksi. Vastaaja voin vain ympyröidä tai rastittaa sopivan tai sopivat vaihtoehdot (Heikkilä 2008, 50). Pyrin hyödyntämään myös sekamuotoisia kysymyksiä, joissa osa vastausvaihtoehdoista oli annettu, kun taas osa oli jätetty avoimiksi. Vaihtoehtojen jälkeen on tavallisesti yksi avoin kysymys ja tämä sopii tilanteisiin, joissa on syytä epäillä ettei kaikki vaihtoehdot ole tunnettuja. (Vilka 2007, 69.) En ollut tietoinen vanhempien tietämyksestä, joten sekakysymysten käyttö oli kyselyä suorittaessa järkevää.

Asenneasteikollisia kysymyksiä ovat Likertin asteikko ja Osgoodin asteikko. Näillä mitataan havaintoyksikkönä olevan henkilön asennetta ja mielipidettä. (Vilka 2007, 45.) Halusin pitää kyselylomakkeeni sisällön selkeänä, mutta halusin silti mahdollisuuksien mukaan liittää kyselyyn myös muutamien asenneasteikollisten kysymysten. Likertin asteikko on järjestysasteikko. Asteikon keskikohdasta lähtien toiseen suuntaan kasvaa samanmielisyys ja toiseen suuntaan samanmielisyys vähenee. Asteikko voi olla mm.4- tai 9-portainen. Toisessa päässä asteikkoa voi olla ”täysin samaa mieltä” ja toisessa päässä asteikkoa ”täysin eri mieltä” ja siinä välissä voi olla vaihtoehtoja näiden kahden ääripään väliltä, joilla jokaisella on eri numeerinen arvo. (Vilka 2007, 46.) Vastaaja siis valitsee asteikolta parhaiten omaa käsitystään vastaavan vaihtoehdon.

Osgoodin asteikon idea on, että ääripäihin sijoittuvat vastakkaiset adjektiivit. Helppoin tapa on tehdä asteikko positiivisilla arvoilla. Jotka yleensä esitetään 5- ja 7-portaisella asteikolla. (Vilkka 2007, 47.) Esimerkiksi asteikon toisessa päässä voidaan sanoa; ”koulussa on hyvää ruokaa” ja toisessa päässä sanoa, että ”koulussa ei ole hyvää ruokaa” ja vastausten pisteytys on väliltä 1-5. Asteikon voi esittää myös graafisena, jolloin vastaaja merkitsee oman valintansa sopivaan kohtaan janaa (Heikkilä 2008, 54). Likertin asteikon kysymyksiä pystyin hyödyntämään tutkimuksessani, mutta Osgoodin asteikolle sopivia kysymyksiä en kokenut kyselylomakkeessani olevan yhtään.

Kyselyn alkuun sijoitin helppoja kysymyksiä vastaajien mielenkiinnon herättämiseksi. Helpot alkukysymykset koostuivat suurelta osin taustatietoja selvittävistä kysymyksistä. Kysymykset pyrin muotoilemaan myös mahdollisimman lyhyiksi. Lisäksi lisäsin yksiselitteiset vastausohjeet kysymysten yhteyteen ja kysymyksiä kysyin vain yhden kerrallaan välttääkseni sekaannusta. Muuttujat eli mitattavat asiat muotoilin kysymyksiksi. Tämän jälkeen numeroin muuttujat sekä niiden arvot eli kysymykseen kuuluvat eri vastausvaihtoehdot. Samaa aihetta käsittelevät kysymykset ryhmittelin selkeillä otsikoilla. Taustatiedot, kuten lapsen ikä ja sukupuoli toimivat tutkimukseni taustamuuttujina. Muita taustamuuttujia eli selittäviä muuttujia olivat lomakkeeseen vastaavan vanhemman sukupuoli, ikä ja vanhemman liikkuneisuus. Selitettävät eli riippuvat muuttujat taas ovat muuttujia, joita halutaan selittää ja joissa kiinnostuksen pääkohde on (KvantiMOTV 2012). Itse pyrin selvittämään vanhempien toiveet ja mielipiteet lastensa päiväkotiliikunnasta.

Lomakkeen kysymyksiä laatiessa pyrin ottamaan huomioon myös sen, miten lomakkeen voisi syöttää ja käsitellä tilasto-ohjelmalla. Kysymykset ja vastaukset on numeroitava loogisesti, jotta tiedon syöttäminen ja käsitteleminen olisi mahdollisimman helppoa (Heikkilä 2008, 48). Kysymyksiä lomakkeessa oli 27, joista suljettuja oli 19, avoimia 5 ja sekamuotoisia 3. Kyselylomakkeen kysymykset 1-5 käsittelevät kyselyyn vastanneen vanhemman ja hänen lapsensa taustatietoja, joten kyseiset kysymykset toimivat tutkimuksen taustamuuttujina. Kysymykset 6-27 käsittelevät lasten liikuntaa ja vanhempien mielipiteitä ja toiveita varhaisliikunnasta. Kyseiset kysymykset ovat tutkimukseni selitettäviä muuttujia eli tekijöitä,

joita pyrin tutkimuksessani selvittämään. Suljetut kysymykset oli helppo syöttää SPSS-ohjelmaan, mutta avoimet kysymykset tuottivat enemmän haastetta.

#### 8.4 Aineiston analysointi

Kyselylomaketta analysoitaessa kokosin ensin kaikki vastaukset yhteen ja tein yhteenvedon kyselyiden tuloksista. On todettu, että yhteenvedon tekeminen on luontevin tapa aloittaa analyysi (Nummenmaa 2004, 21). Vastauksia kyselyyn sain 36. Lisäksi määrällisen tutkimuksen analysoinnin alussa kadon laatu pitää aina arvioida. Puutteellisesti täytetyt lomakkeet poistetaan ja tämä jo kertoo osaltaan kysymysten onnistumisesta. Jakamastani 92 lomakkeesta 36 palautui, mutta täysin puutteellisesti täytettyjä lomakkeita ei palautettujen joukosta löytynyt yhtään. Pieniä puutteita oli avoimiin kysymyksiin vastaamisessa, mutta yhtäkään lomaketta ei tarvinnut jättää aineiston käsittelyvaiheessa pois. Lisäksi päiväkodeilta jäi kahdeksan lomaketta jakamatta vanhemmille, sillä maahanmuuttajavanhempien kohdalla koettiin kyselyyn osallistuminen liian haastavaksi. Muutama vastauslomakkeista palautui päiväkodin henkilöstölle annetun palautuspäivän jälkeen, mutta otin myöhässä tulleet lomakkeet kuitenkin mukaan tutkimukseen, sillä ne lisäsivät tutkimustulosteni yleistettävyyttä. Lopullinen eteenpäin jaettu kyselylomakemäärä oli siis 84, jolloin vastausprosentiksi tuli 43 %.

Aineistoa analysoidessa lomakkeiden ja muuttujien numerointi toimi suurena työtä helpottavana tekijänä. Alussa on tärkeää päättää lomakkeiden numeroinnista, koska muuten tutkija ei voi tarkastaa havaintoyksiköstä tallentamia tietoja. Havaintoyksikön kaikki tiedot kirjataan ja tallennetaan taulukkoon havaintomatriiksiksi, mutta taulukointi ei onnistu ilman muuttujien järkevää numerointia. Tietojen tallentamiseen on useita ohjelmia ja tallennustapa riippuu siitä mitä ohjelmaa käyttää. (Vilka 2007, 106–107, 111.) Itse käytin aineiston analyysimenetelmänä kuvailevaa tilastoanalyysia ja aineiston käsittelin tilastollisesti SPSS-ohjelmalla.

Aineistoa pystyy kuvailemaan frekvenssiä, keskiarvoa ja keskihajontaa apuna käyttäen, mutta kyseiset menetelmät eivät olleet oleellisia oman tutkimukseni

kannalta, sillä tarkoitukseni oli yksinkertaisesti selvittää, kuinka moni vanhemmista valitsi tietyn vaihtoehdon tai kuinka usein jokin asia ilmeni aineistossa. Ristiintaulukointia sen sijaan pyrin hyödyntämään. Ristiintaulukointi on yksi tulosten analyysimenetelmä, jonka avulla voidaan selvittää kahden muuttujan välistä yhteyttä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 126). Ristiintaulukoinnin avulla halusin selvittää nais- ja miesvastaajien vastausten eroavaisuuksia, mutta miesvastaajien määrä oli niin vähäinen, että kyseinen vertailu ei onnistunut. Sen sijaan pystyin vertailemaan aktiivisesti ja vähemmän aktiivisesti liikkuvien vanhempien mielipiteitä lasten liikunnan tärkeydestä. Tutkimuksen tuloksia pyrin kuvailemaan pääosin prosenttien ja taulukoiden avulla, sillä tämä oli mielestäni luontevin tapa tehdä tulokset ymmärrettäviksi ja selkeiksi muillekin.

Suljetut kysymykset ja sekamuotoiset kysymykset analysoin tilastollisesti SPSS-ohjelmaa hyödyntäen. Kyseisen menetelmän avulla oli mahdollista tehdä päätelmiä ja yleistyksiä tutkittavasta joukosta. Kyselylomakkeiden avointen vastausten käsittelyyn käytin aineistolähtöistä eli induktiivista sisällönanalyysia. Sisällönanalyysillä pyrin saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvauksen tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Aluksi karsin tutkimusaineistosta pois tutkimukselle epäolellaisen aineksen. Tämän jälkeen etsin aineistosta samankaltaisuuksia, jonka avulla sain aineistoa tiivistettyä. Tutkin siis vanhempien vastauksia ja selvitin kuinka monta kertaa tietyt käsitteet ilmenivät aineistossa. Ryhmittelin aineistossa useasti ilmenneet käsitteet luokiksi, jotka sisälsivät tutkimukseni kannalta oleellisen aineksen tiiviissä muodossa. Esimerkiksi kysymyksen kuusi kohdalla kysyin vanhemmilta, miksi he pitävät tai eivät pidä liikuntaa tärkeänä pienillä lapsilla. Kyseisen avoimen kysymyksen pääluokiksi muodostuivat vastauksissa eniten ilmenneet fyysinen kasvu, psyykkinen kasvu sekä sosiaalinen kasvu.

Määrällisessä tutkimuksessa on kolme aineiston käsittelyn vaihetta. Nämä ovat lomakkeiden tarkastus, aineiston muuttaminen muotoon jossa sitä voidaan käsitellä numeraalisesti, sekä tallennetun aineiston tarkistus. (Vilkkä 2007, 105.) Käsitteilyvaiheessa pyrkimykseni oli noudattaa edellä mainittua ohjeistusta parhaani mukaan.

## 9 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustuloksissa esittelen vanhempien mielipiteitä ja toiveita päiväkodin liikuntakasvatuksesta ja sen kehittamisestä. Kyselylomakkeet annoin jaettavaksi 92 lapsen vanhemmalle, joista 84 jaettiin perille asti. Vastauksia sain takaisin 36.

Aluksi käyn läpi kyselyyn osallistuneiden taustatiedot, jonka jälkeen syvennyn vanhempien näkemyksiin liittyen lasten liikuntaan. Suorittamani kyselyn avulla päiväkodin kasvatushenkilöstö saa tietoonsa hoitamiensa lasten vanhempien liikunnallisia toiveita, ja toivon mukaan henkilöstö pyrkii jatkossa hyödyntämään kyselyn tuottamaa tietoa hyväkseen liikuntaa, liikuntatuokioita ja liikuntakasvatuksen sisältöä suunniteltaessa.

### 9.1 Taustatiedot

Tutkimukseen osallistui 36 lapsen vanhemmat. Lapsista 44 % (n=16) oli tyttöjä ja 56 % (n=20) poikia. Lapsista 2-vuotiaita oli 19 % (n=7), 3-vuotiaita 39 % (n=14) ja 4-vuotiaita 42 % (n=15) (taulukko 1).

Taulukko 1. Lasten ikäjakauma

LAPSEN IKÄ	LASTEN LUKUMÄÄRÄ
2 vuotta	7 (19 %)
3 vuotta	14 (39 %)
4 vuotta	15 (42 %)
Yhteensä	36 (100 %)

Suurin osa kyselyyn vastaajista oli äitejä (n=24). Ainostaan kaksi isää vastasi kyselyyn. Yhdeksässä lomakkeessa molemmat vanhemmat toimivat vastaajina ja yhdessä vastaaja oli lapsen isovanhempi. Kyselyyn vastanneista vanhemmista alle 25-vuotiaita oli 14 % (n=5), 25-30-vuotiaita 25 % (n=9), 31-35-vuotiaita 17 % (n=6), 36-40-vuotiaita 30 % (n=11) ja yli 41-vuotiaita 14 % (n=5). Vain toisen

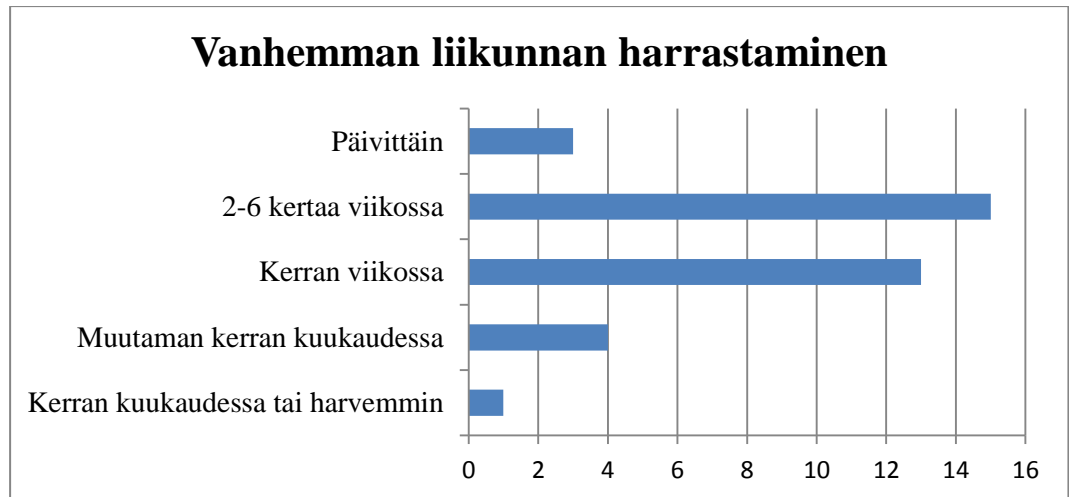
vanhemman ikä oli merkitty lomakkeeseen, jossa molemmat vanhemmat toimivat vastaajina. Vanhempien ikäjakaumaa on selvennetty taulukossa (taulukko 2).

Taulukko 2. Kyselyyn vastanneiden ikäjakauma

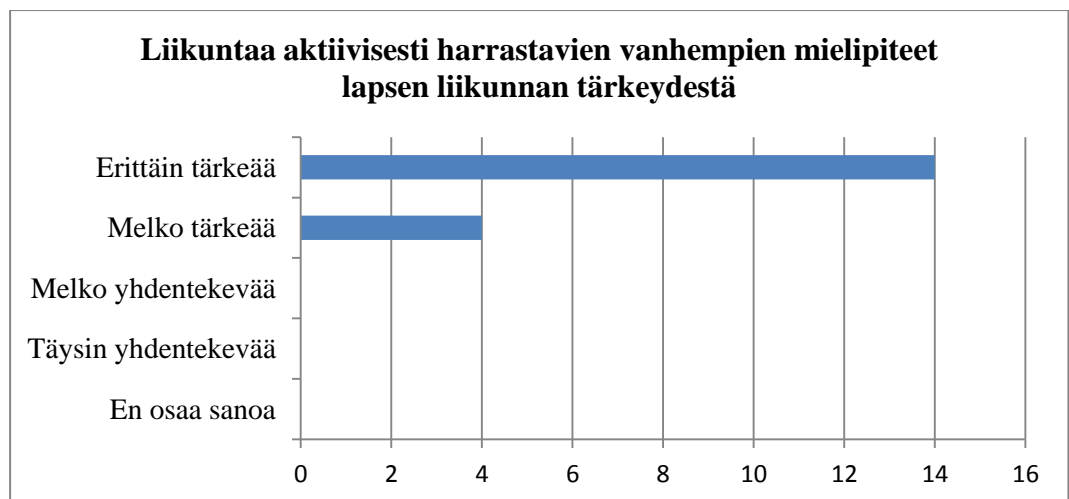
KYSELYYN VASTANNEEN IKÄ	VASTANNEIDEN LUKUMÄÄRÄ
Alle 25 vuotta	5 (14 %)
26-30 vuotta	9 (25 %)
31-35 vuotta	6 (17 %)
36-40 vuotta	11 (30 %)
Yli 40 vuotta	5 (14 %)
Yhteensä	36 (100 %)

Kyselyyn osallistuneista vanhemmista päivittäin liikuntaa harrastivat 8 % (n=3), 2-6 kertaa viikossa 42 % (n=15), kerran viikossa 36 % (n=13), muutaman kerran kuukaudessa 11 % (n=4) ja kerran kuukaudessa tai harvemmin 3 % (n=1) (kuvio 1). Tutkimuksessani selvitin ristiintaulukoinnin avulla aktiivisesti ja vähemmän aktiivisesti liikkuvien vanhempien mielipiteitä lasten liikunnan tärkeydestä. Tutkimuksessa selvisi, että vanhempien liikkuneisuuden määrä ei vaikuttanut lapsen liikunnan tärkeyden kokemiseen. Harvemmin liikkuvat vanhemmat pitävät lasten liikuntaa yhtä tärkeänä kuin aktiivisesti liikkuvat vanhemmat. Lasten liikunta oli vanhemmille tärkeää, harrastivat he itse liikuntaa tai eivät. Useamman kerran viikossa liikkuvia vanhempia oli 18 ja 78 % (n=14) heistä pitää liikuntaa erittäin tärkeänä pienillä lapsilla ja loput 22 % (n=4) melko tärkeänä. Vähemmän liikkuvia vanhempia oli 18 ja heistä 83 % (n=15) pitää lasten liikuntaa erittäin tärkeänä ja 17 % (n=3) melko tärkeänä. (kuvio 2 & kuvio 3.)

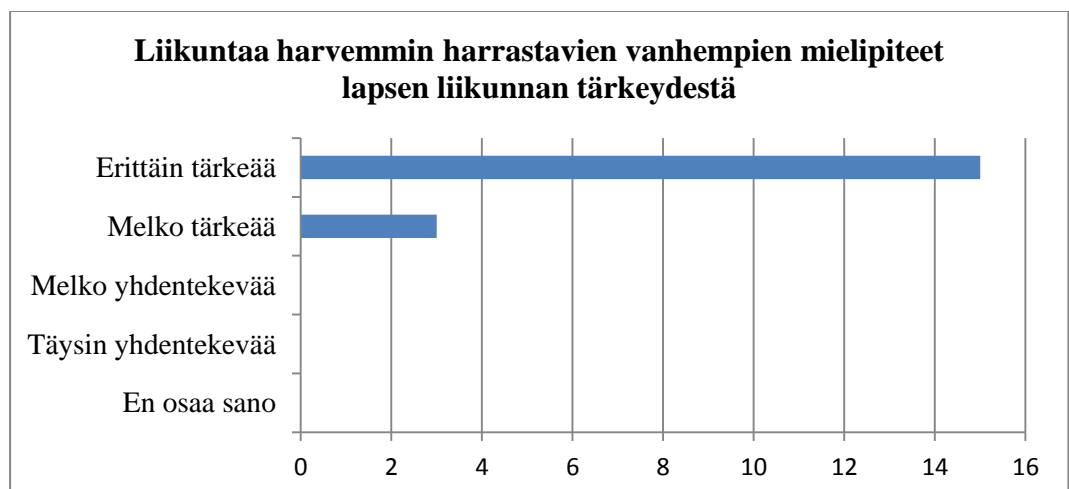




Kuvio 1. Kyselyyn vastanneen vanhemman liikunnan harrastaminen



Kuvio 2. Aktiivisesti liikkuvien vanhempien mielipiteet lasten liikunnasta

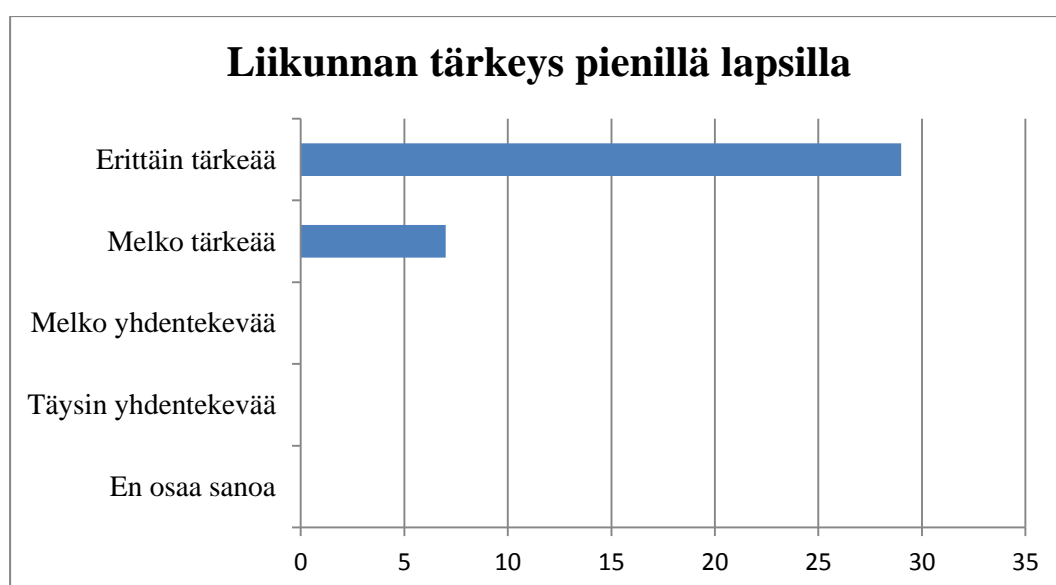


Kuvio 3. Harvemmin liikkuvien vanhempien mielipiteet lasten liikunnasta

## 9.2 Vanhempien mielipiteet lasten liikunnasta

Vanhemmista 81 % (n=29) kokee liikunnan erittäin tärkeänä pienillä lapsilla ja 19 % (n=7) melko tärkeänä (kuvio 4). Lomakkeessa vanhemmilta kysyttiin myös, miksi he kokevat tai eivät koe liikuntaa tärkeänä pienillä lapsilla. Vastauksista ilmeni, että vanhemmat pitävä lasten liikuntaa tärkeänä, sillä heistä se tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä, varsinkin lapsen fyysistä ja motorista kehitystä. Liikunnan avulla lapsen keho vahvistuu sekä lapsi oppii tuntemaan ja hallitsemaan omaa kehoaan. Liikunnan koetaan olevan lapselle luontaista ja tarpeenomaista. Liikunta antaa lapselle mahdollisuuden myös itsensä ilmaisemiseen ja hauskanpitoon sekä itsehillinnän kehittämiseen ja sääntöjen oppimiseen. Lisäksi lapsi oppii yhdessä liikkuen tulemaan toimeen muiden kanssa.

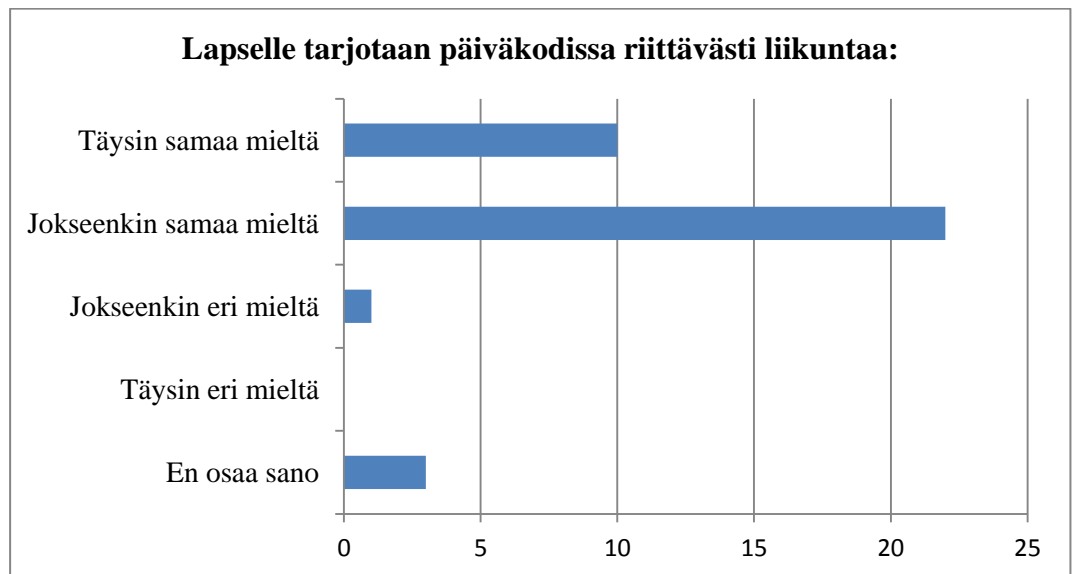
Liikunnan koetaan olevan lasta virkistävää, mutta myös kuluttavaa, jolloin ruoka maistuu paremmin ja uni tulee helpommin. Lapsi saa liikkuessaan purkaa energiaansa. Liikunta ylläpitää lapsen fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia ja terveyttä sekä ehkäisee sairauksilta. Liikkuen lapsi voi omaksua positiivisen liikunnallisen elämäntavan, joka kannustaa häntä liikkumaan vanhempanakin. Osa vanhemmista kokee liikunnan tärkeäksi osaksi pienen lapsen elämää, sillä lapsen oppimisen uskotaan olevan optimaalisinta tuossa vaiheessa.



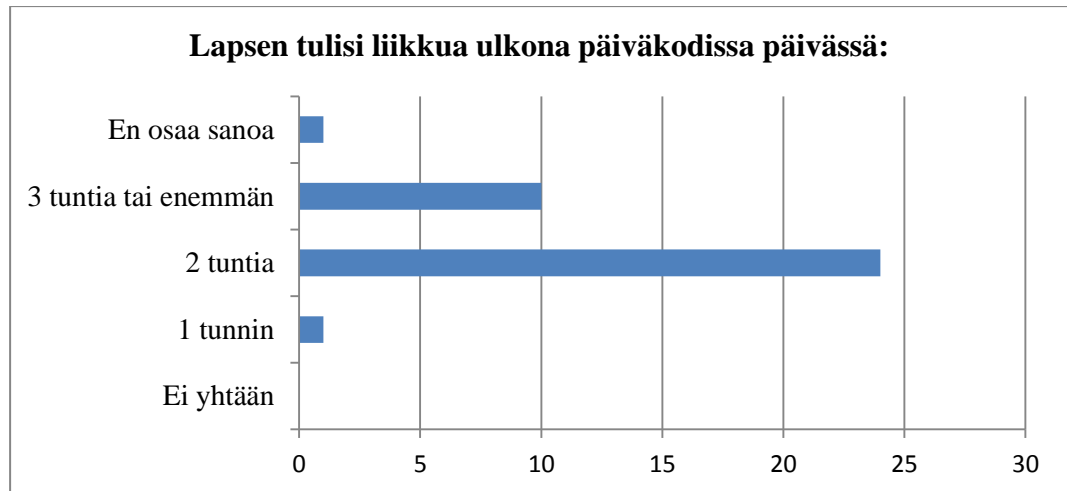
Kuvio 4. Vanhempien mielipiteet lasten liikunnasta

### 9.2.1 Liikunnan määrä

Suuri osa vanhemmista on tyytyväisiä päiväkodissa tarjottavan liikunnan määrään. 90 % (n=32) vanhemmista kokee päiväkotiliikunnan olevan määrällisesti erittäin tai melko riittävää ja ainoastaan 3 % (n=1) kokee liikunnan määrän liian vähäiseksi. Loput 8 % (n=3) ei osannut vastata kysymykseen. (kuvio 5.) Vanhemmilta kysyttiin heidän toiveitaan päiväkodissa toteutettavasta ulkoliikunnasta ja 3 % (n=1) kokee tunnin päivässä riittävän, 66 % (n=24) toivoisi lapsen saavan ainakin 2 tuntia ulkoliikuntaa päivässä, 28 % (n=10) toivoisi ulkoliikuntaa 3 tuntia tai enemmän ja 3 % (n=1) ei osannut vastata kysymykseen (kuvio 6). Ohjattuja liikuntatuokioita taas toivottaisiin eniten toteutuvan 2-6 kertaa viikossa (58 %, n=21) ja toiseksi eniten valintoja sai liikuntaa kerran viikossa vaihtoehto (31 %, n=11). Päivittäin toteutuvia liikuntahetkiä toivoisi 11 % (n=4). (kuvio 7.)



Kuvio 5. Vanhempien arvio lapselle tarjottavan liikunnan riittävydestä päivähoitossa



Kuvio 6. Vanhempien toiveet päiväkodin liikunnan määrästä



Kuvio 7. Vanhempien toiveet päiväkodin liikuntatuokioista

### 9.2.2 Liikunnan laatu

Vanhemmilta kysyttiin, mitä ohjattujen liikuntatuokioiden tulisi pitää sisällään, ja moni vanhempi korosti tuokioissa leikin merkitystä. Vanhemmista lapselle luontainen leikki tulisi yhdistää liikuntaan, jolloin lapsen motivaatio liikuntaan olisi korkeampi. Moni vanhempi mainitsi musiikin ja laulun yhdistämisen liikuntaan esimerkiksi tanssin muodossa, jolloin lapsen rytmi pääsisi myös kehittymään. Tärkeimpänä pidettiin motorisia taitoja tukevia leikkejä ja pelejä, kuten leikkimielistä jumppaa (esimerkiksi satujumppa), kevyttä voimistelua ja pallopelejä. Myös rentoutusta pidettiin tärkeänä osana liikunnallista kokonaisuutta. Vanhemmat ko-

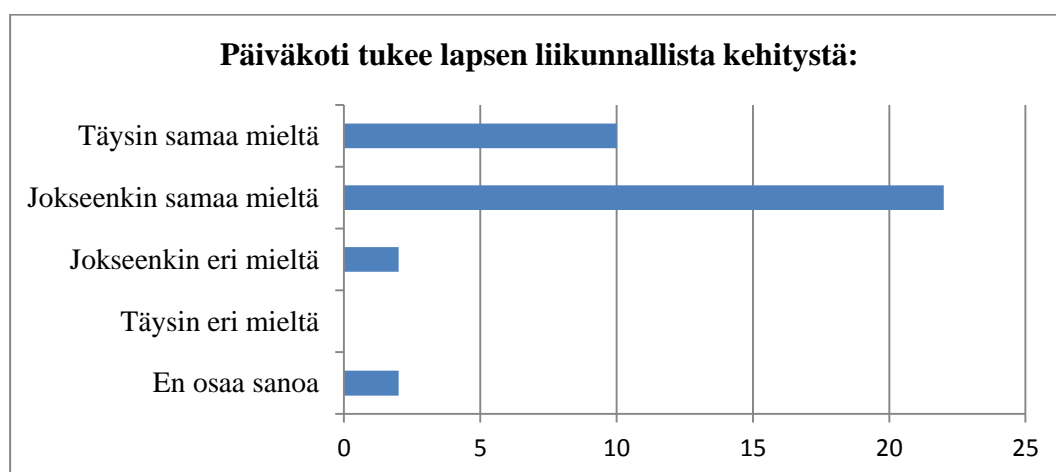
rostivat vastauksissaan liikunnan monipuolisuutta sekä lapsen tarvelähtöisyyttä ja yksilöllistä tukemista. Vanhemmat toivovat lapsensa saavan tutustua monenlaisiin liikuntamuotoihin ja erilaisiin liikuntavälineisiin oman kehitystasonsa mukaisesti ja aistejaan monipuolisesti hyödyntäen ja kehittäen.

Vanhemmista liikuntatuokioiden tulisi pitää sisällään yksilötaitoja, kuten tasapainoa, koordinaatiota ja kehonhallintaa tukevia liikunnallisia kokonaisuuksia, mutta myös leikkimielistä kilpailua ja yhteisliikuntaleikkejä (esimerkiksi nassikkapaini). Yhdessä liikkumista pitäisi toteuttaa, jotta lapset oppisivat tulemaan toimeen keskenään ja välttyttäisiin niin sanottujen kuppikuntien muodostumiselta. Toiveena olisi myös, että vuodenaikojen tarjoamat mahdollisuudet otettaisiin huomioon, kuten talvella hiihto ja luistelu sekä kesällä metsäretket ja yleisurheilulajit. Vanhemmat korostivat perustaitojen, kuten juoksun, hyppelyn ja kiipeilyn merkitystä liikuntatuokioissa. Lisäksi lapsia toivotaan kannustettavan uuden yrittämiseen, mutta ei painostettavan. Liikuntatuokioiden tulisi olla hauskoja ja tuottaa lapselle onnistumisen kokemuksia. Esteratojen ja tempuratojen uskotaan motivoivat lasta liikkumaan ja tuottavan lapselle iloa ja naurua. Itse tekemisellä ei ole väliä, kunhan lapsella on hauskaa.

Vanhemmilta kysyttiin, miten he kokevat päiväkodin tukevan lapsensa liikunnallista kehitystä. Vanhemmista 27 % (n=10) kokee päiväkodin tukevan lapsensa liikunnallista kehitystä erittäin hyvin ja 61 % (n=22) melko hyvin. 6 % (n=2) oli asiasta eri mieltä, sillä heistä lapsia tuettiin hieman huonommin. 6 % (n=2) ei osannut vastata kysymykseen. (kuvio 8.) Vanhemmat kokevat, että lapselle annetaan paljon mahdollisuuksia ja vapaata tilaa liikkua omaehtoisesti sekä sisällä että ulkona. Lisäksi liikuntavälineiden koetaan olevan lasten saatavilla ja käytettävissä. Lapselle annetaan vapaus omaan liikkumiseen, mutta myös ohjattuja liikuntahetkiä toteutetaan. Vanhemmista lasten yksilöllisyyttä tuetaan mahdollisuuksien mukaan, mutta resurssien, kuten tilojen pienen koon ja henkilökunnan vähäisyyden koetaan olevan yksilöllisen tukemisen esteenä. Vanhemmilla ei myöskään ole tietoa henkilökunnan valmiuksista tukea lapsen liikunnallista kehitystä. Työntekijöiden uskotaan kumminkin ymmärtävän liikunnan merkitys lapselle ja tukevan lapsen motorista kehitystä parhaansa mukaan. Vanhemmista lapsen tarpeet ja

osaamiset otetaan huomioon siinä määrin, kuin se on tietyllä työntekijämäärällä mahdollista.

Lapsille koetaan tarjottavan monipuolista liikuntaa, jossa opitaan kehonhallintaa, koordinaatiota, tasapainoa ja sääntöjä sekä toimimaan ryhmässä. Vuodenaikojia ei koeta hyödynnettävän optimaalisesti, sillä talvilajeja suositaan, mutta kesäurheilulajeja voisi vanhemmista tuoda enemmän esille. Osa vanhemmista kokee myös, että päiväkodissa keskitytään liikaa pelkkään leikkimiseen. Heistä olisi hyödyllistä, jos leikkiin pyrittäisiin yhdistämään myös toiminnallisia ja liikunnallisia elementtejä. Vanhemmat toivovat päiväkotiin runsaasti liikuntaa, jotta lapselle jäisi kotona enemmän aikaa viettää rauhaisaa yhteisaikaa perheen parissa.

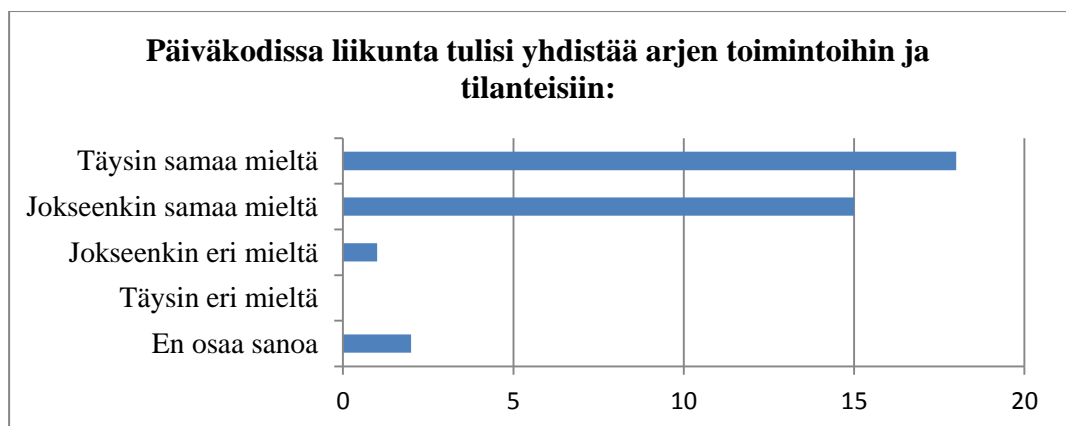


Kuvio 8. Vanhempien arvio lapsen liikunnallisen kehityksen tukemisesta päivähoitossa

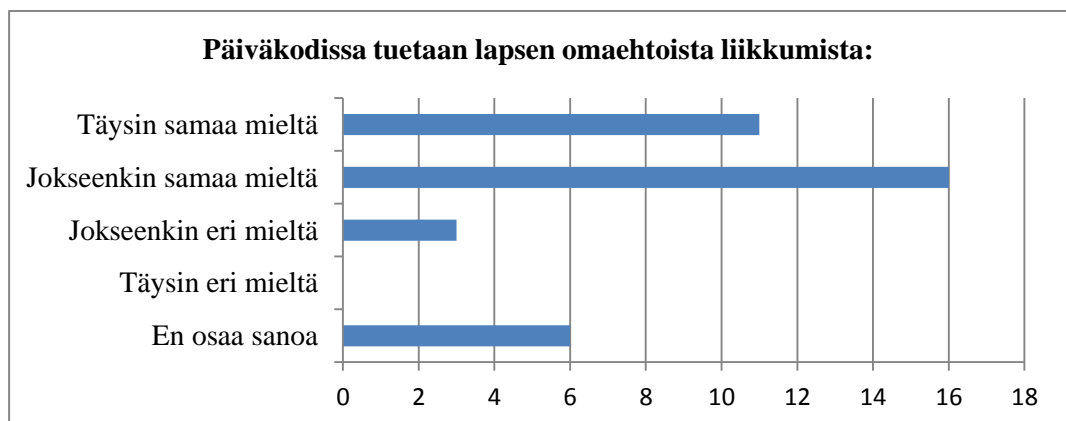
Vanhemmista 50 % (n=18) kokee, että päiväkodissa liikunta tulisi ehdottomasti yhdistää arjen toimintoihin. 41 % (n=15) vanhemmista on väitteen kanssa jokseenkin samaa mieltä. 6 % (n=2) ei osannut vastata kysymykseen ja ainoastaan 3 % (n=1) on väitteen kanssa jokseenkin eri mieltä. (kuviokuva 9.) Vanhemmille esitettiin myös kysymys, jossa väitettiin päiväkodin tukevan lapsen omaehtoista liikkumista. 31 % (n=11) on väitteen kanssa samaa mieltä ja 44 % (n=16) jokseenkin samaa mieltä. 9 % (n=3) on väitteen kanssa eri mieltä ja 16 % (n=6) ei osannut vastata kysymykseen. (kuviokuva 10.) Lisäksi vanhemmilta kysyttiin, miten lapsen omaehtoista liikkumista tuetaan tai ei tueta. Jälleen kerran resurssien puute nousi lapsen omaehtoisen liikkumisen tukemisen esteeksi. Vanhemmat uskovat henki-

lökunnalla olevan halua tukea lapsen omaehtoista liikkumista, mutta lapsia on niin paljon, että heidän yksilöllisyyttä ei pystytä toivotulla tavalla ottamaan huomioon.

Vanhemmat kokevat lapsella olevan runsaasti tilaisuuksia omaan liikkumiseen varsinkin ulkotiloissa. Ulkona on mahdollisuus liikkua eri korkeuksilla ja kiipeillä. Ulkona lapset saavat käsiinsä myös runsaasti välineitä, joita hyödyntää omalla tavallaan. Osa vanhemmista kokee myös sisäliikunnan tukevan lapsen yksilöllistä liikkumista. Liikuntaa on vanhemmista paljon, mutta sen toivottaisiin olevan vielä monipuolisempaa, jotta jokainen voisi löytää mieleisensä tavan liikkua. Vanhemmat toivovat enemmän vilinää ja vilskettä varsinkin pihalla, sillä he kokevat paikallaan toteutettavaa toimintaa olevan hiukan liikaa. Vanhemmista lapsen omaehtoisuutta kunnioitetaan suurimmissa määrin, sillä lasta ei painosteta liikuntaan. Tosin omaehtoiseen liikuntaan kannustamista toivottaisiin olevan enemmän.

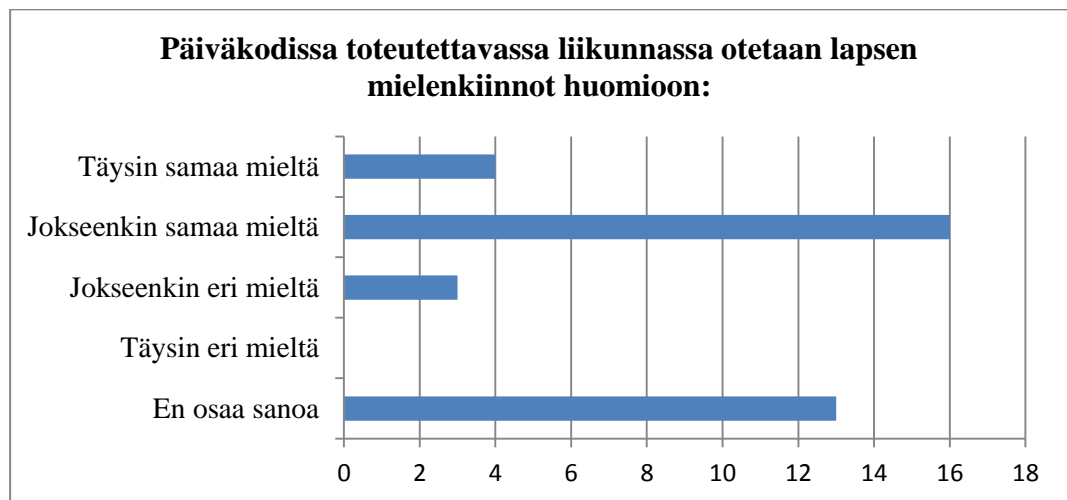


Kuvio 9. Vanhempien mielipiteet liikunnan yhdistämisestä arjen toimintoihin



Kuvio 10. Vanhempien arvio lapsen omaehtoisen liikkumisen tukemisesta päivähoitossa

Vanhemmista 11 % (n=4) kokee, että lapsen mielenkiinnon kohteet otetaan huomioon päiväkodissa toteutettavassa liikunnassa ja 44 % (n=16) mielestä mielenkiinnot otetaan jokseenkin huomioon. 9 % (n=3) ei koe, että lapsen kiinnostuksen kohteita otetaan huomioon liikunnallisessa toiminnassa ja 36 % (n=13) ei osannut vastata kysymykseen. (kuvio 11.)

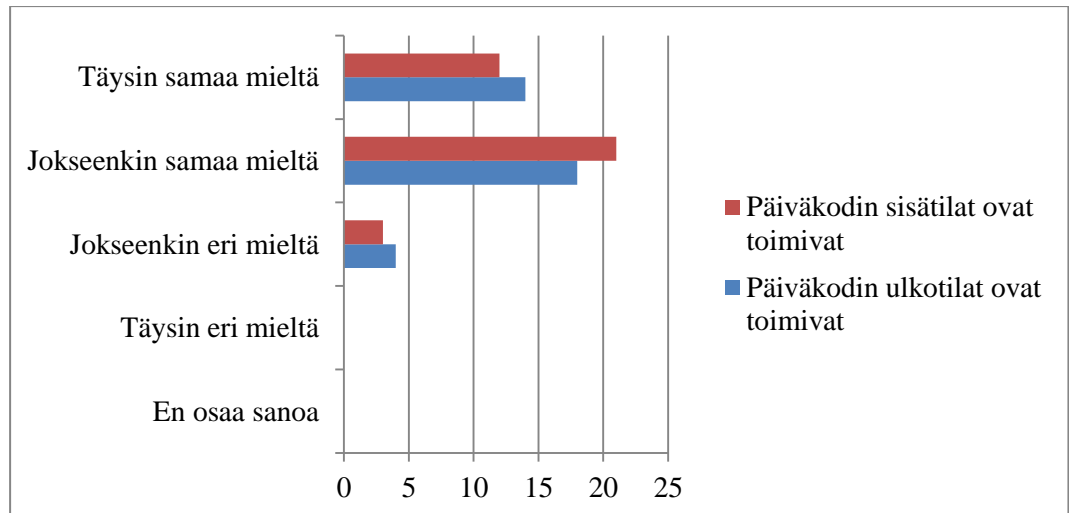


Kuvio 11. Vanhempien arvio lapsen mielenkiintojen huomioimisesta päivähoitossa

### 9.2.3 Liikuntaympäristö

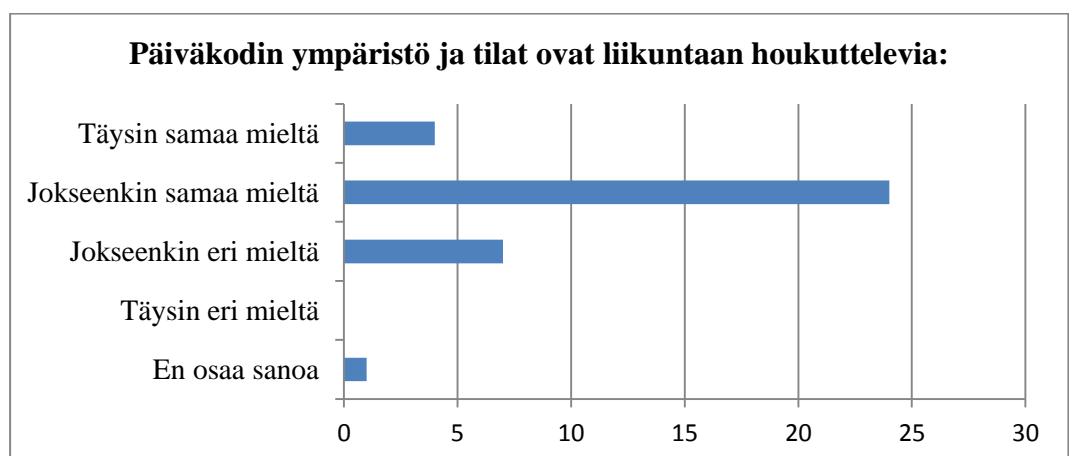
Kyselyssä vanhemmilta kysyttiin päiväkodin tilojen toimivuudesta. 33 % (n=12) vanhemmista kokee päiväkodin sisätilat toimiviksi, 58 % (n=21) melko toimiviksi ja 9 % (n=3) ei koe tiloja toimiviksi. Vanhemmista 39 % (n=14) pitää ulkotiloja toimivina ja 50 % (n=18) jokseenkin toimivina. 11 % (n=4) ei koe ulkotiloja toimiviksi. Vanhempien suorittamaa arvioita päiväkodin tiloista on selvennetty seuraavassa kaaviossa (kuvio 12).



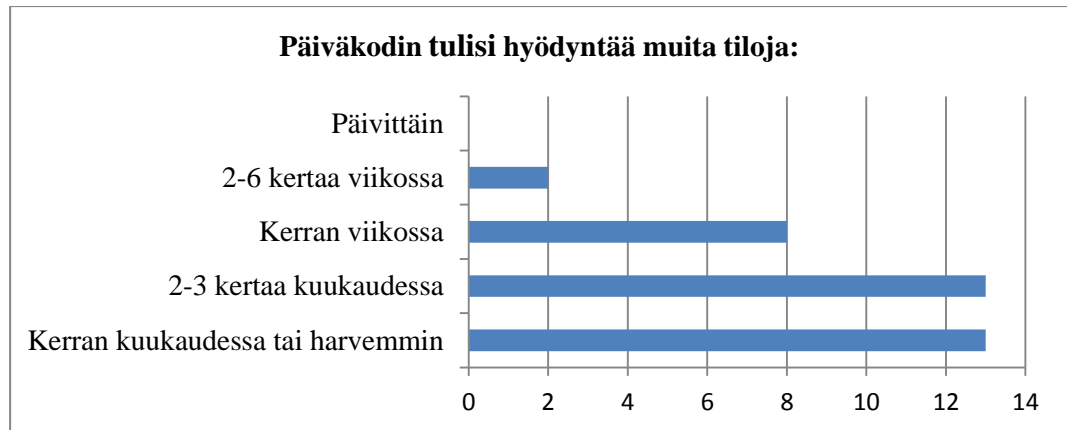


Kuvio 12. Vanhempien arviot päiväkodin tilojen toimivuudesta

Vanhemmilta kysyttiin myös päiväkodin ympäristön ja tilojen houkuttelevuudesta. Vanhemmat arvioivat, ovatko tilat värikkäät ja monipuoliset, jotta ne houkuttelisivat lasta liikkumaan. 11 % (n=4) vanhemmista kokee tilat houkutteleviksi ja 67 % (n=24) melko houkutteleviksi. 19 % (n=7) vanhemmista on asiasta eri mieltä eikä koe tiloja liikuntaan houkutteleviksi ja 3 % (n=1) ei osannut vastata kysymykseen. (kuvio 13.) Vanhemmat toivoisivat, että päiväkotiympäristö hyödyntäisi muita liikuntatiloja, kuten uimahallia tai luistinrataa kuukausittain. 6 % (n=2) vanhemmista toivoisi liikuntaa muissa tiloissa useamman kerran viikossa, 22 % (n=8) kerran viikossa, 36 % (n=13) useamman kerran kuukaudessa ja 36 % (n=13) kerran kuukaudessa tai harvemmin. Vanhempien toiveita muiden liikuntatilojen hyödynnettävyydestä on selvennetty kaaviolla (kuvio 14).



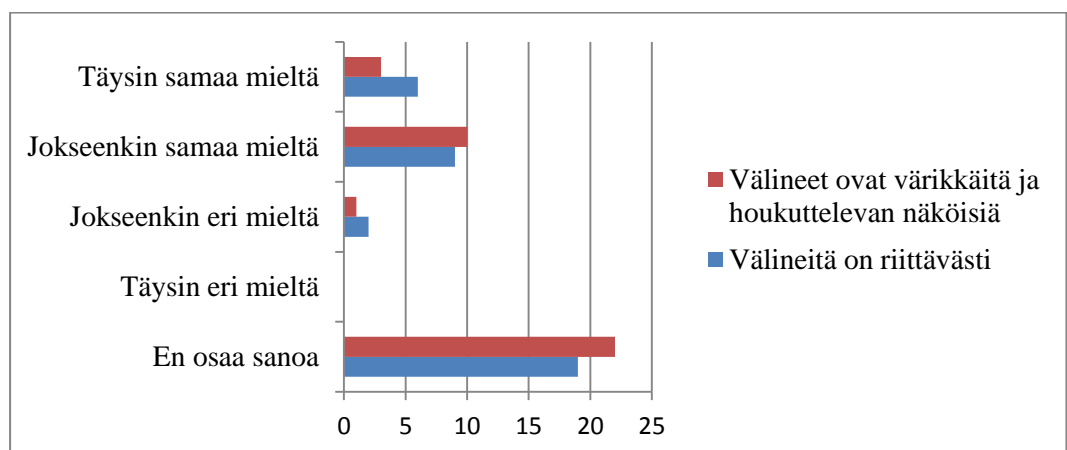
Kuvio 13. Vanhempien arvio liikuntatilojen houkuttelevuudesta päiväkodissa



Kuvio 14. Vanhempien toiveet muiden liikuntatilojen hyödyntämisestä

#### 9.2.4 Liikuntavälineet

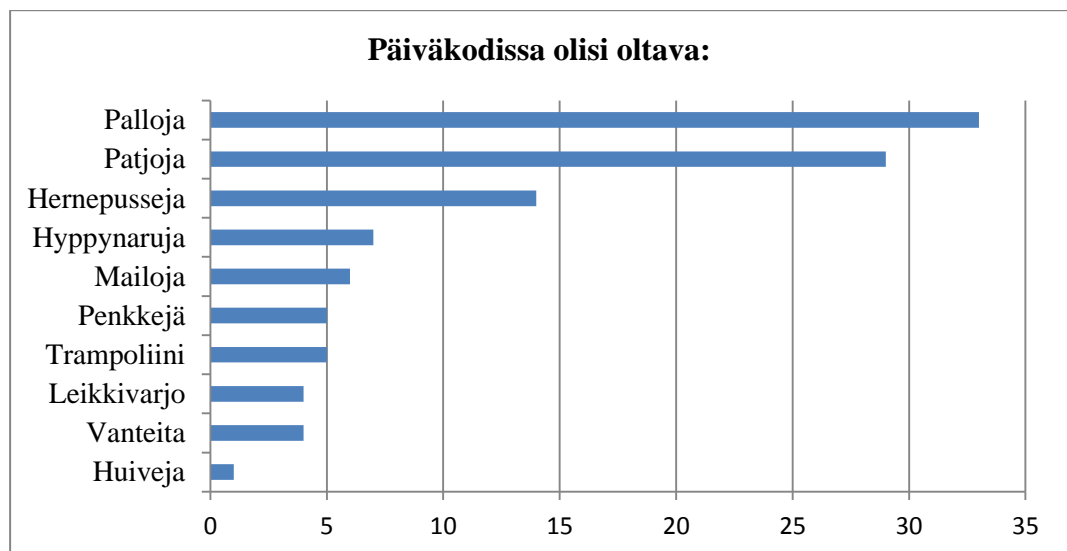
Lisäksi vanhemmat arvioivat päiväkodin liikuntavälineitä, niiden riittävyyttä ja liikuntaan houkuttelevuutta. Vanhemmista 16 % (n=6) kokee lasten liikuntavälineitä olevan riittävästi, 25 % (n=9) kokee välineitä olevan melko riittävästi, 6 % (n=2) ei koe välineitä olevan tarpeeksi ja 53 % (n=19) ei osannut vastata kysymykseen. 8 % (n=3) vanhemmista kokee liikuntavälineiden olevan värikkäitä ja houkuttelevia ja 28 % (n=10) melko houkuttelevia. 3 % (n=1) ei näe välineitä houkuttelevina ja 61 % (n=22) ei osannut vastata kysymykseen. (kuvio 15.)



Kuvio 15. Vanhempien arviot päiväkodin liikuntavälineistä

Vanhemmilla ei välttämättä ole paljon tietoa päiväkodin liikuntavälineistä, mutta heiltä kysyttiin, mitä liikuntavälineitä heidän mielestään päiväkodissa olisi ainakin

oltava. Heitä pyydettiin valitsemaan kymmenestä vaihtoehdosta kolme tärkeintä. Tärkeimmiksi liikuntavälineiksi vanhemmat kokevat pallot (92 %, n=33), patjat (81 %, n=29) ja hernepusseja (38 %, n=14). Seuraavaksi tärkeimmät ovat hyppynaru (19 %, n=7), mailat (17 %, n=6), penkit (14 %, n=5) ja trampoliini (14 %, n=5). Vähemmän tärkeinä liikuntavälineinä pidetään leikkivarjoa (11 %, n=4), vanteita (11 %, n=4) ja huiveja (3 %, n=1). Vanhemmille oli annettu myös mahdollisuus ehdottaa muita liikuntavälineitä, mutta muita vaihtoehtoja ei esitetty. Alla olevassa kaaviossa (kuvio 16) selvennetään vanhempien liikuntavälineisiin liittyviä toiveita.

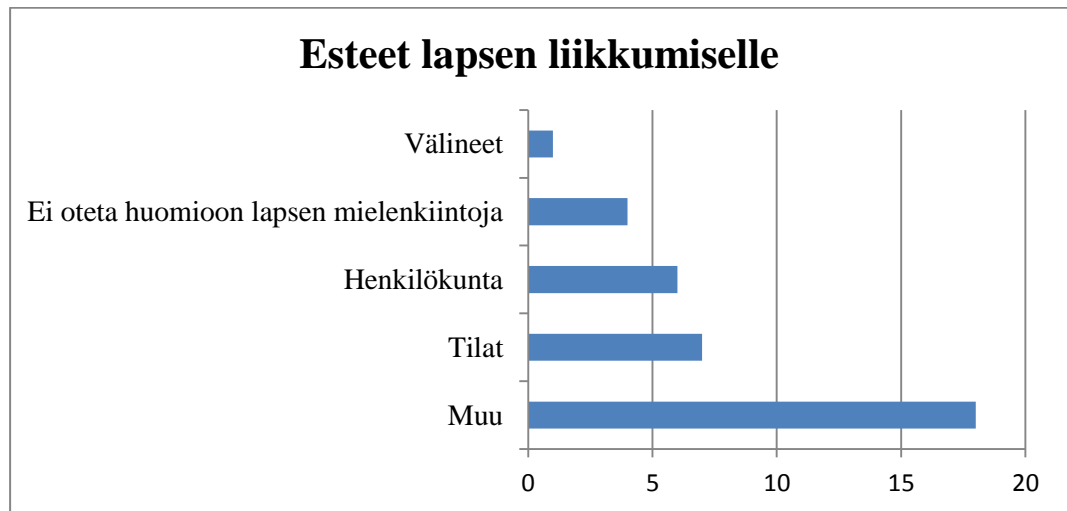


Kuvio 16. Vanhempien toiveet päiväkodissa oltavista liikuntavälineistä

### 9.2.5 Liikunnan esteet

Vanhemmilta kysyttiin suurimmasta esteestä, joka rajoittaa heidän lapsensa liikkumista päiväkodissa. 50 % (n=18) valitsi vaihtoehdon muu, joista osa selvensi, että esteitä ei koeta olevan tai lapsen oma haluttomuus toimii liikkumista rajoittavana asiana. 19 % (n=7) vanhemmista kokee tilat liikkumista estäväksi ja 17 % (n=6) henkilökunnan. Osa vanhemmista oli selventänyt vastausvaihtoehdon viereen, että kokevat henkilökuntaa olevan liian vähän. Vanhemmista 11 % (n=4)

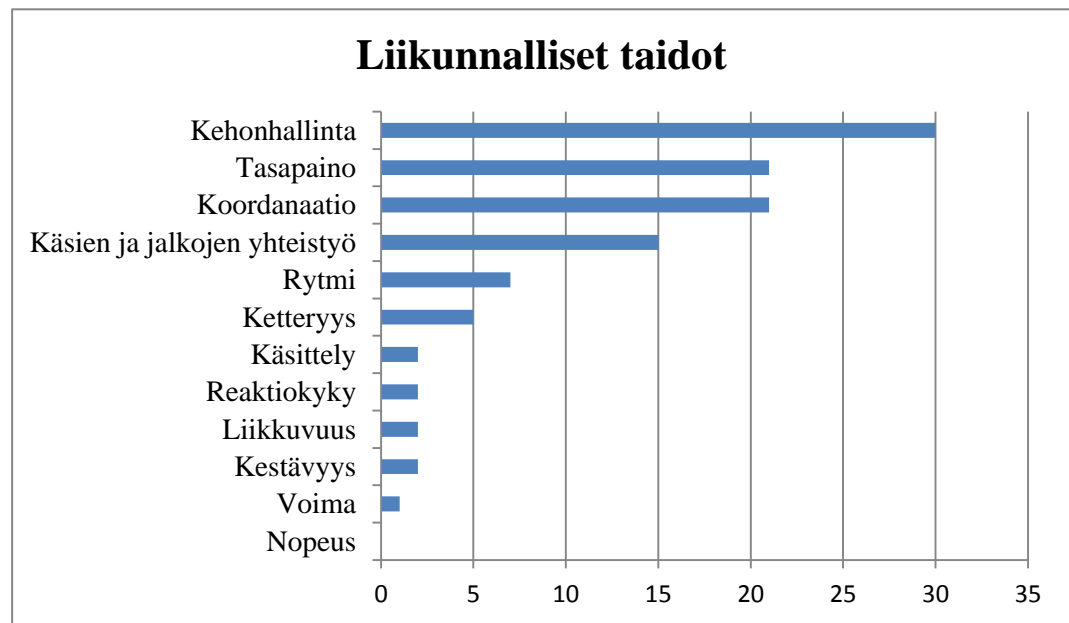
kokee ongelmaksi sen, että lapsen mielenkiintoja ei oteta liikkumisessa huomioon. Ainoastaan 3 % (n=1) kokee välineet liikuntaa rajoittaviksi. (kuvio 17.)



Kuvio 17. Vanhempien arviot lapsen liikkumista estävistä asioista

#### 9.2.6 Liikunnalliset taidot

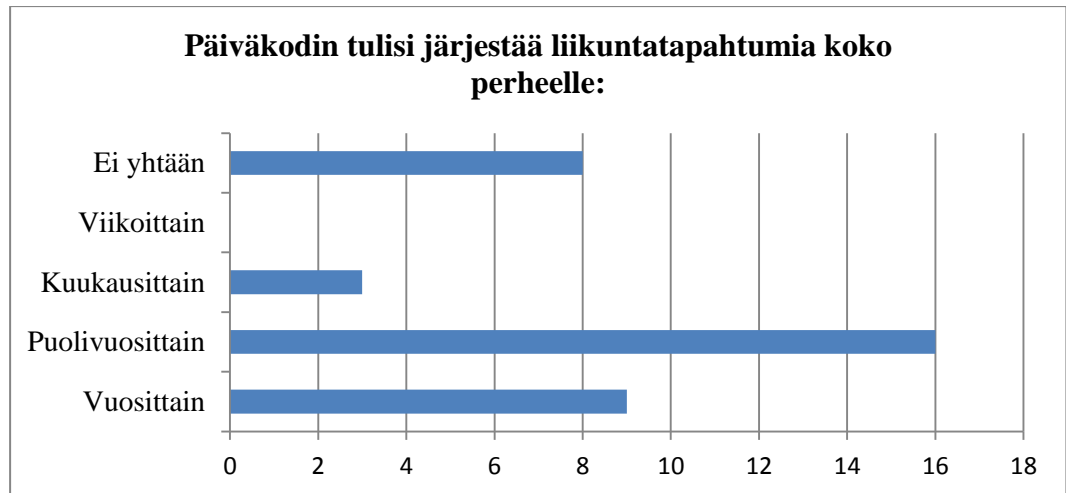
Vanhemmilta kysyttiin, mitkä liikunnalliset taidot ovat heidän mielestään tärkeimmät. Heitä pyydettiin valitsemaan kahdestatoista taidosta kolme tärkeintä. Tärkeimmiksi taidoiksi vanhemmat kokevat kehonhallinnan (83 %, n=30), tasapainon (58 %, n=21) ja koordinaation (58 %, n=21). Seuraavaksi tärkeimmät ovat käsien ja jalkojen välinen yhteistyö (41 %, n=15), rytmi (19 %, n=7), ketteryys (14 %, n=5), käsittely (6 %, n=2), reaktiokyky (6 %, n=2) ja liikkuvuus (6 %, n=2). Vähemmän tärkeinä pidetään kestävyyttä (6 %, n=2), voimaa (3 %, n=1) ja nopeutta (0 %). Vanhempien valitsemien lasten liikunnallisten taitojen tärkeysjärjestystä on selvennyt alla olevassa kaaviossa (kuvio 18).



Kuvio 18. Vanhempien arvio tärkeimmistä lasten liikunnallisista taidoista

### 9.3 Vanhempien mielipiteet koko perheen liikunnasta

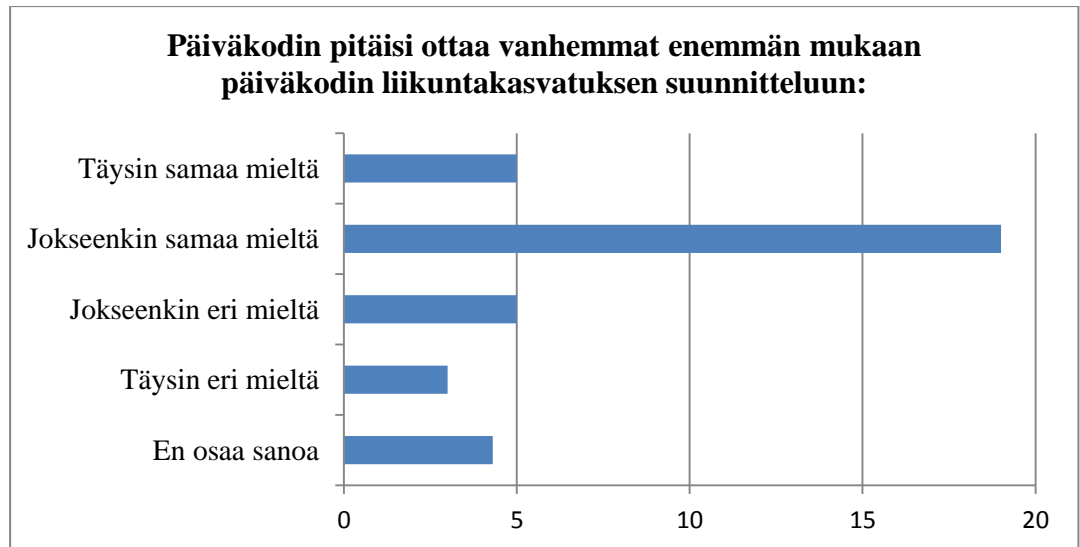
Vanhemmilta kysyttiin heidän mielipiteitään koko perheelle tarkoitettujen liikuntatapahtumien järjestämisestä päiväkodin toimesta. Vanhemmista 44 % (n=16) toivoo, että päiväkotitoiminta järjestäisi liikunnallisia tapahtumia koko perheelle puoli-vuosittain. 25 % (n=9) toivoo tapahtumia järjestettävän vuosittain, 9 % (n=3) kuukausittain ja 22 % (n=8) ei koe tarvetta koko perheen liikuntatapahtumille. Vanhempien toiveita on selvennetty kaaviolla (kuvio 19).



Kuvio 19. Vanhempien toiveet koko perheen liikuntatapahtumien järjestämisestä

#### 9.4 Vanhempien mielipiteet kasvattajien välisestä yhteistyöstä

Vanhemmat pohtivat myös halukkuuttaan ottaa enemmän osaa päiväkodin liikuntakasvatuksen suunnitteluun. Vanhemmista 53 % (n=19) toivoo, että päiväkotitoiminta ottaisi vanhemmat hieman enemmän mukaan päiväkodin liikuntakasvatuksen suunnitteluun. 14 % (n=5) ei koe suurta tarvetta yhteiseen suunnitteluun ja 8 % (n=3) ei näe tarvetta ollenkaan. 14 % (n=5) haluaisi olla paljon enemmän mukana suunnittelutyössä ja toiset 11 % (n=4) ei osannut vastata kysymykseen. (kuvio 20.) Lisäksi vanhemmat arvioivat päivähoiton tiedotustoimintaa päiväkotiliikuntaan liittyen. 28 % (n=10) vanhemmista kokee liikuntaan ja liikuntatapahtumiin liittyvän tiedotuksen erittäin riittäväksi ja 38 % (n=14) melko riittäväksi. 25 % (n=9) toivoisi tiedotuksen olevan tehokkaampaa ja 9 % (n=3) ei osannut vastata kysymykseen. Vanhempien arviota päiväkodin tiedotustoiminnasta on selvennetty kaaviolla (kuvio 21).

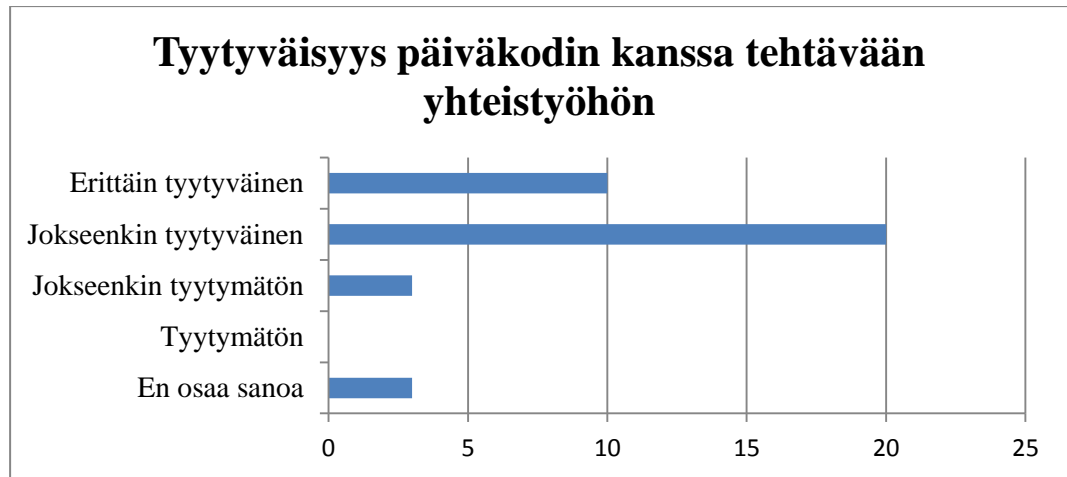


Kuvio 20. Vanhempien toiveet yhteistyön laadusta



Kuvio 21. Vanhempien arvio tiedotustoiminnan laadusta

Lopuksi vanhemmilta kysyttiin heidän tyytyväisyyttään päiväkodin kanssa toteutettavaan liikuntakasvatukselliseen yhteistyöhön liittyen. Vanhemmista 28 % (n=10) kokee olevansa tyytyväinen yhteistyöhön ja 56 % (n=20) melko tyytyväinen. 8 % (n=3) vanhemmista kokee hieman tyytymättömyyttä yhteistyön laatuun ja 8 % (n=3) ei osannut vastata kysymykseen. (kuvio 22.)



Kuvio 22. Vanhempien arvio omasta tyytyväisyydestään päiväkodin kanssa toteutuvasta yhteistyöstä

Vanhemmilta kysyttiin lisäksi perusteluja sille, miksi he ovat tyytyväisiä tai tyytymättömiä päiväkodin kanssa toteutettavaan yhteistyöhön lapsen liikkumisen osalta. Iso osa vanhemmista on tyytyväinen yhteistyöhön, sillä heistä vanhempien omaa lasta koskevaa tietoutta on hyödynnetty liikunnan sisällön suunnittelussa. Osa vanhemmista kokee saavansa riittävästi tietoa lapsen päiväkotitoiminnasta, kun taas osa kokee viestinnän puutteelliseksi. Osa vanhemmista kokee saavansa lapsen liikkumisesta enemmän tietoa lapselta itseltään ja lasta havainnoimalla. Vanhemmat haluaisivat tietää yksityiskohtaisemmin lapsensa päiväkodissa oppimista uusista asioista ja tuokioiden sisällöistä. Kehityskeskustelujen sisältöihin ollaan tyytyväisiä, mutta keskusteluja toivottaisiin useammin.

Vanhemmat toivoisivat lapselle runsaasti ja monipuolisesti liikuntaa päiväkodissa, jotta heidän ei tarvitsisi täyttää lapselle arkena syntynyttä liikkumisen tarvetta viikonloppuisin. Vanhemmat luottavat henkilökunnan tietoihin ja taitoihin sekä päiväkodin ilmoitustaulun on koettu olevan suureksi hyödyksi tiedotustoiminnassa. Ilmoitustaulusta näkee viikko-ohjelman ja jumppapäivät. Päiväkodin kautta saadaan myös esitteitä, joissa kerrotaan erilaisista harrastusmahdollisuuksista lapselle. Osa vanhemmista kokee päiväkodin hoitavan oman osuutensa yhteistyön osalta, mutta vanhemmat tunnustavat oman aktiivisuutensa olevan toisinaan vähäistä. He kokevat omassa toiminnassa olevan myös parantamisen varaa. Mutta tärkeintä vanhemmille on oman lapsen tyytyväisyys. Vanhemmat kokevat olevansa tyytyväisiä päiväkodin liikuntatoimintaan, jos lapsi on siihen tyytyväinen.



## 10 TUTKIMUSTULOSTEN POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Joutjoen ja Möysän päiväkodissa hoidossa olevien 2-4-vuotiaiden lasten vanhempien toiveita lastensa päiväkodissa toteutettavaan liikuntaan liittyen. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada selville vanhempien mielipiteet ja toiveet lastensa liikunnasta, jotta päivähoiton henkilöstö voisi jatkossa tarjota hoitamilleen lapsille monipuolista liikunnallista kasvatusta ja tukea. Lisäksi tarkoituksena oli hieman selvittää vanhempien tyytyväisyyttä päiväkodin kanssa toteutettavasta, jaetusta kasvatustehtävästä. Tutkimuksen pyrkimyksenä oli lapsille tarjottavan liikunnan monipuolistuminen kasvattajien hyvässä yhteisymmärryksessä.

### 10.1 Liikunnan merkitys

Kyselyyn osallistuneista vanhemmista puolet kertoi harrastavansa liikuntaa aktiivisesti (n=18) ja toinen puolisko hieman harvemmin (n=18). Tutkimuksessani selvitin ristiintaulukoinnin avulla aktiivisesti ja vähemmän aktiivisesti liikkuvien vanhempien mielipiteitä lasten liikunnan tärkeydestä. Yllätyksekseni harvemmin liikkuvat vanhemmat pitävät lasten liikuntaa yhtä tärkeänä kuin aktiivisesti liikkuvat vanhemmat. Vanhemmat kokevat lasten liikunnan tärkeäksi, harrastivat he itse liikuntaa tai eivät. Itse uskoin, että vanhemmat, jotka pitävät liikuntaa tärkeänä lapsella, liikkuisivat tällöin myös itsekin. Voin vain toivoa, että lapsen liikkuminen ei ole kiinni vanhemman liikkumisesta, sillä siinä tapauksessa lapsi ei välttämättä saisi riittävästi liikuntaa.

Jokainen tutkimukseen osallistuneesta vanhemmasta pitää liikuntaa tärkeänä pienillä lapsilla. Vanhemmat tuntuvat ymmärtävän liikunnan merkityksen eritoten lapsen fyysiselle kehitykselle, mutta myös kokonaisvaltaiselle kasvulle. Varhaisella liikuntakasvatuksella on todettu olevan monipuoliset fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset hyödyt. Päivittäinen liikunta kehittää lapsen lihaskuntoa, tasapainoa ja koordinaatiota sekä samalla vahvistaa lapsen tunne-elämä- ja ajattelutaitoja. Li-

säksi yhdessä liikkuminen opettaa toimimaan ryhmässä, ratkomaan ristiriitatilanteita ja kunnioittamaan toisia. (Järvinen ym. 2009, 170.)

Vanhemmat itse kokevat myös sosiaalisen puolen korostuvan liikunnassa, esimerkiksi joukkuelajien yhteydessä. On todettu, että muiden kanssa yhdessä liikkuminen kehittää lapsen sosiaalisia taitoja (Karvonen ym. 2003, 139). Vanhemmat tiedostavat liikunnan sosiaalisen merkityksen ja ehkä siksi pitävät liikuntaa erityisen tärkeänä osana pienen lapsen elämää. Liikunta on siis muidenkin opittavien taitojen kannalta hyödyllistä. Se ei opeta vain liikunnallisia taitoja, vaan myös monipuolisia elämäntaitoja.

Vanhempien mielestä yksi tärkeimmistä liikunnan hyödyistä on ilon synnyttäminen lapsessa. Liikunnan avulla lapsi oppii toki liikunnallisia perustaitoja, mutta liikunnalla on myös muitakin merkityksiä lapselle. Liikunta tuottaa lapselle iloa, ja se vahvistaa lapsen itsetuntoa sekä kasvattaa keskittymis- ja huomiointikykyä (Karvonen ym. 2003, 139). Itse liikuntamuodolla ei ole usein väliä, kunhan lapsi kokee toiminnan mielekkääksi.

Vanhemmat uskovat lapsilla olevan luontainen tarve liikkua, ja liikunnan avulla he saavat mahdollisuuden itsensä ja ympäristönsä tutkimiseen. Pienet lapset ovat tunnetusti luonnollisesti aktiivisia ja he keräävät tietoa ympäröivästä maailmasta aktiivisen liikkumisen avulla (Karvonen ym. 2003, 54; Viholainen 2006, 18). Kasvattajien tulisi tukea lapsen luontaista aktiivisuutta ja mahdollistaa monipuolisen liikkuminen ja tutkiminen. Kasvattajien tuen avulla liikkumisesta voi syntyä lapselle positiivinen tapa.

Myös tutkimukseen osallistuneet vanhemmat uskovat, että lapset voivat omaksua positiivisen liikunnallisen elämäntavan, jos heille mahdollisestaan riittävä liikunta jo nuorella iällä. Lapsi tottuu jatkuvaan liikkumiseen, ja samalla hänen liikunnalliset taitonsa kehittyvät ja monipuolistuvat. Jatkuvan liikunnan kautta opitut taidot automatisoituvat ja luovat pohjan uusien taitojen oppimiselle ja elinikäiselle liikkumiselle (Karvonen ym. 2003, 17, 48). Lapselle tutkitusti harvoin kehittyy kiinnostusta liikuntaa kohtaan aikuisena, jos hänelle ei lapsena ole annettu mahdollisuutta liikkua ja tutkia ympäristöään aktiivisesti.

Viholaisen (2006, 18) mukaan lapsen varhain valikoituvat kiinnostuksen kohteet vaikuttavat siihen, mihin lapsi suuntaa tarkkaavaisuutensa ja mitä taitoja hän alkaa harjoittaa. Tästä voisi päätellä, että jos lapsi saa varhaisessa elämänvaiheessaan liikunnallisia vaikutteita ja mahdollisuuden liikkua ja leikkiä monipuolisesti, niin hän luultavasti tulee olemaan kiinnostunut liikunnallisista asioista myöhemminkin elämässään. Samanlaisia tuloksia on saatu myös Laseri- tutkimuksesta. Laseri-lasten sepelvaltimotaudin riskitekijät -tutkimus on pitkittäistutkimus, joka koskee liikunnan pysyvyyttä yksilön elämässä. Tutkimus aloitettiin vuonna 1980. Vuonna 2001 tehtiin viimeisin seuranta, jonka tuloksista selvisi, että ne lapset, jotka olivat pienestä pitäen harrastaneet liikuntaa, harrastivat sitä edelleen. Lisäksi ne lapset, jotka eivät harrastaneet pienenä aktiivisesti liikuntaa, eivät olleet aikuisiässäkään löytäneet tietään liikunnan pariin. (Telama & Yang 2005, 5.)

Myös Jyväskylän ja Turun yliopistojen tekemä tutkimus osoitti, että varhaisina vuosina opitut liikunnalliset taidot esimerkiksi pallon pomputtamisessa antavat tukevan pohjan terveydelle ja tuleville liikunnallisille harrastuksille (Sääkslahti 2005, 88–99). Tutkimus osoitti, että liikuntaan kannustetuilla 3-4-vuotiailla lapsilla liikuntataidot olivat kehittyneet vertailuryhmää paremmiksi, ja ne innostivat lapsia liikkumaan vielä 13-vuotiainkin.

Tutkimuksessa seurattiin kolmensadan lapsen fyysistä aktiivisuutta kymmenen vuoden aikavälillä. 3-4-vuotiaat lapset jaettiin tutkimuksen alussa kahteen ryhmään, joista toisen vanhempia neuvottiin lisäämään päivittäistä liikuntaa ja luomaan toimintaan kannustava ilmapiiri. Kun lapset tulivat 13 vuoden ikään, kysely osoitti ulkoleikkien jättäneen pysyvän vaikutuksen. Lisäksi kannustetulla ryhmällä oli vertaisryhmää paremmat liikunnalliset perustaidot. (Sääkslahti 2005, 88–99.) Tutkimus osoitti, että ajan kuluessa kiinnostus liikuntaa kohtaan oli säilynyt ja myös lisääntynyt.

## 10.2 Liikunnan määrä ja laatu

Vanhemmat toivoisivat lapselleen päivittäistä ulkoliikuntaa päiväkodissa ainakin kaksi tuntia tai enemmän (n=34). Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005, 9) suositellaan lapselle reipasta liikuntaa vähintään kaksi tuntia päivässä joka päivä, joten vanhemmat ovat tämän suhteen oikealla tiellä. Lisäksi iso osa vanhemmista on erittäin tai melko tyytyväinen lapselle tarjottavan liikunnan määrään päivähoitossa (n=32), joten vastausten perusteella voisi olettaa, että päiväkohti tarjoaa lapselle vähintään tuon kaksi tuntia liikuntaa päivässä.

Ohjattuja liikuntatuokioita vanhemmat toivoisivat toteutettavan viikoittain ja mielellisesti useamman kerran viikossa (n=32). Vanhempien tuokioiden sisältöä käsittelevissä vastauksissa korostui leikin merkitys. Vanhemmat toivovat liikunnan yhdistämistä erilaisiin leikkeihin. Monipuolisuus on leikissä ja liikunnassa avainasemassa. Viholainen (2006, 19) esittää, että riehakkaat leikit kehittävät lapsen karkeamotorisia taitoja, kun taas rauhalliset leikit ovat yhteydessä kehittyneempiin hienomotorisiin taitoihin. Viholaisen sanoista voi päätellä, että lapsi tarvitsee parhaan mahdollisen kehityksensä toteutumiseksi monipuolista liikkumista ja leikkiä sekä tukevat kasvattajat, jotka luovat lapsen liikkumiselle hyvät edellytykset.

## 10.3 Liikunnallisen kehityksen tukeminen ja omaehtoinen liikkuminen

Iso osa vanhemmista kokee päiväkodin tukevan lapsen liikunnallista kehitystä melko hyvin, sillä lapsille tarjotaan monipuolisia liikkumisen mahdollisuuksia. Monipuolisuus on tärkeää, sillä se saa lapsen aivoissa aikaiseksi hermoyhteyksien muodostumisen. Nämä hermoyhteydet mahdollistavat myöhemmin tarvittavien liikkeiden tekemisen ja oppimisen. (Karvonen ym. 2003, 53.) Tosin lapset tarvitsevat ajan mittaan myös monimutkaisempia liikkeitä ja toimintoja, jotta he voisivat kehittyä ja omaksua uusia taitoja.

Tarjonta koetaan monipuoliseksi, mutta ei riittävän yksilölliseksi. Vanhemmista lasten liikunnallista kehitystä ja omaehtoista liikkumista tulisi tukea yksilöllisem-

min. Lapset ovat yksilöitä sekä heillä on yksilöllisiä kiinnostuksen kohteita. Jokaisella lapsella on oma kehityksen tasonsa iästä riippumatta (Karvonen ym. 2003, 81). Jokaisella lapsella on siis omanlaisensa liikunnalliset tarpeet, joten lapsen ikätasolle tyypillisimpiä toimintoja tulisi soveltaa ja muokata juuri kyseiselle lapselle sopivaksi.

Lapsi tarvitsee aikuisen, joka huomioi hänen erilaisuutensa. Lapsi tarvitsee myös aikuisen tai kokeneemman lapsen apua, jotta kasvuun johtavat oppimisprosessit lähtisivät liikkeelle (Karvonen ym. 2003, 23). Pieni lapsi on suhteellisen avuton ilman aikuisen apua. Siksi kasvattajien olisi tärkeä huomata oman roolinsa tärkeys lapselle. Kasvattajien tehtävä on antaa lapselle mahdollisuus yksilöllisten edellytystensä mukaiseen liikkumiseen aina sen ollessa mahdollista (Pulli 2007, 15). Lisäksi lapsille tulisi tarjota paljon vaihtoehtoja, jotta jokainen löytäisi jotain itseään kiinnostavaa, joka laukaisisi hänen halunsa omaehtoiseen liikkumiseen. Lapsella on oikeus ikänsä mukaiseen leikkimiseen ja virkistystoimintaan (Lapsen oikeudet sopimus 1989, 31 artikla). Pieni lapsi on riippuvainen aikuisista, joten kasvattajien tehtävä on turvata näiden oikeuksien toteutuminen lapsen elämässä.

Vanhemmat myös toivoisivat päiväkodin henkilöstön enemmän motivoivan lasta liikkumaan omaehtoisesti. Aikuiset voisivat kannustaa ja rohkaista lasta liikkumaan ja näin synnyttää lapsessa positiivista asennetta liikuntaa kohtaan. Kasvattajan tehtävä on synnyttää lapsessa innostusta liikkumista kohtaan, jotta lapsesta kasvaisi innokas liikkuja, oppimishaluinen yksilö ja yhteistyökykyinen kansalainen (Autio 2005, 56). Vanhempien toiveista voi päätellä, että päivähoiton kasvattajilla tuntuu olevan vielä kehitettävää lapsen kiinnostuksen herättämisessä ja tekemisen riemun synnyttämisessä.

#### 10.4 Arkiliikunta

Liikunnan tulisi olla luonteva osa ihmisen arkielämää läpi koko elämän, sillä se on tehokas tapa oppia. Lisäksi kasvattajien on näytettävä lapselle mallia omalla liikunnallisuudellaan (Karvonen ym. 2003, 16). Hyvän mallin avulla lapsi voi

omaksua positiiviset liikuntatottumukset osaksi arkeensa, mutta pelkän mallin näyttäminen tuskin riittää. Liikunnan ja leikin on oltava säännöllistä ja jokapäiväistä, jotta lapsi tottuisi niihin (Vuori 2003, 58). Kasvattajien olisi hyvä lisätä liikuntaa arjen askareisiin, jolloin lapsen tulee harrastettua liikuntaa kaiken muun toiminnan ohessa. Kasvattajien olisi omaksuttava liikunta osaksi jokapäiväistä elämää. Vanhemmat toteavat melkein yksimielisesti, että liikunta tulisi yhdistää arjen toimintoihin ja tilanteisiin. Lisäksi liikunnan vaihtelevuus olisi monipuolisempaa, jos hyödynnettäisiin etukäteen suunniteltujen liikuntatuokioiden lisäksi arjen lomassa toteutuvaa liikuntaa. Liikunnalliset tarpeet voidaan uskotusti tyydyttää myös arjen askareiden lomassa (Autio 2005, 118). Aina ei siis tarvitse nähdä suurta vaivaa erillisten tuokioiden suunnitteluun, vaan toivottavaa olisi myös yhdistää liikunnallisia elementtejä arjen toimintoihin.

#### 10.5 Lapsen kiinnostuksen kohteet

Lapsen mielenkiintoja voitaisiin aktiivisemmin pyrkiä selvittämään ja hyödyntämään toiminnassa. Osa vanhemmista kokee päiväkodin ottavan lapsen mielenkiinnot jokseenkin huomioon päiväkodissa toteutettavassa liikunnassa (n=20). Osa vanhemmista ei edes tiedä otetaanko lapsen kiinnostuksen kohteet päiväkodissa huomioon vai ei (n=13). Tästä voi päätellä, että vanhemmat eivät hirveästi tiedä liikuntahetkien sisällöstä. Jos sisällöstä olisi tietoa, niin vanhemmat osaisivat paremmin sanoa vastaako se lapsen mielenkiintoja.

Havainnointi voisi olla avainasemassa lapsen mielenkiintojen selvittämisessä. Havainnoimalla lasta voidaan selvittää, mistä lapsi on kiinnostunut ja mitä taitoja hänen olisi kehitettävä (Karvonen ym. 2003, 138). Lisäksi lapsen kehitystaso ja tarpeet voidaan selvittää havainnoinnin avulla. Selville saatuja mielenkiinnon kohteita voidaan hyödyntää lapselle sopivaa liikuntatapaa suunniteltaessa. Lapsen tarpeisiin voidaan vastata parhaalla mahdollisella tavalla, jos lapsen mielenkiinnon kohteet ja kehitystaso ovat selvillä. Lapsen toiminnan havainnoinnin ja havaintojen on aina oltava kasvattajien välisen yhteistyön keskiössä (Kaskela & Kekkonen 2006, 17).

## 10.6 Ympäristö ja välineet

Enemmistö vanhemmista kokee päiväkodin sisä- ja ulkotilat suhteellisen toimiviksi, mutta hieman parannettavaa vielä olisi. Lisäksi päiväkodin tilat eivät ole vanhemmista riittävästi liikuntaan houkuttelevia. Päiväkodin tiloja on vaikea laajentaa, mutta ehkä tavaroiden ja välineiden uudelleensijoittelu voisi toimia ahtautta ratkaisevana tekijänä. Tavaroiden uudelleensijoittelulla voitaisiin päiväkodin tiloista saada kaikki mahdollinen hyöty irti. Lisäksi tilojen värikkyys ja monipuolisuus voisi synnyttää lapsessa halua tutustua tiloihin enemmän ja lähemmin.

Vanhemmat myös toivoisivat päiväkodin hyödyntävän muita liikuntatiloja, kuten uimahallia tai luistinrataa kerran kuukaudessa (n=13) tai useamminkin (n=23). Lapsen tasapainoinen kehitys vaatii liikuntaa ja ulkoilua vaihtelevassa ympäristössä. Lapselle olisi järjestettävä mahdollisuus liikkua ulkotiloissa mahdollisimman paljon, sillä raikas ulkoilma edistää aivojen vireyttä (Karvonen ym. 2003, 235). Lisäksi tärkeää olisi hyödyntää monipuolisia välineitä ja tiloja, sillä vaihtelevuus pitää lapsen mielenkiintoa yllä. Monipuolisuus herättää lapsessa kiinnostusta, ja mitä kiinnostuneempi lapsi on liikunnasta ja liikkumisesta, sen suurempi hyöty siitä voidaan saada irti.

Vanhemmilta kysyttiin myös heidän mielipidettään liikuntavälineiden riittäväydestä ja houkuttelevuudesta. Osa vanhemmista kokee välineitä olevan melko riittävästi (n=9), mutta suurin osa ei osannut vastata kysymykseen mitään (n=19). Vanhemmista kymmenen kokee liikuntavälineiden olevan värikkäitä ja houkuttelevia ja 61 % (n=22) ei osannut vastata kysymykseen. Vastauksista voi päätellä, että iso osa vanhemmista ei ole nähnyt päiväkodin käyttämiä liikuntavälineitä. Suuri osa vanhemmista ei tiedä mitä välineitä heidän lapsensa päiväkodissa käyttävät.

## 10.7 Kasvattajien välinen yhteistyö

Vanhempien sekä päiväkodin rooli on lapsen elämässä suuri ja tärkeä. Lasten päivähoitolain (36/1973) 2a. pykälässä kerrotaan päivähoidon tärkeistä tehtävistä, joiden tarkoitus on turvata lapselle tasapainoinen kasvu ja kehitys. Lapselle tulee tarjota päivähoidossa hänen kehitystään monipuolisesti tukevaa toimintaa ja hänen fyysisistä kehitystään on pyrittävä edistämään. Lapsen huoltoa ja tapaamisoikeutta koskevan lain (361/1983) 1. pykälä selventää lapsen huollon tarkoitusta. Huollon tarkoituksena on turvata yksilöllisen lapsen tasapainoinen kehitys ja hyvinvointi. Lapselle on pyrittävä antamaan virikkeellinen kasvuympäristö, joka tukisi hänen kehitystään. Lapsen kehitys voi olla kokonaisvaltaista vain, jos hän saa kasvaa virikkeitä antavassa ympäristössä, jossa aktiivinen tutkiminen ja liikkuminen ovat sallittuja (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 25).

Suurin osa kyselyyn vastanneista (n=24) kokee, että päiväkodin tulisi ottaa vanhemmat enemmän mukaan päiväkodin liikuntakasvatukseen. Lapsinäkökulman toteutumiseen tarvitaan tunnetusti jokaista aikuista, sillä lapsen yksilöllinen kasvu toteutuu ympäristön yhteisprosessina (Järvinen ym. 2009, 10, 30). Liikuntakasvatus ja kokonaisvaltainen kasvatustyö vaatii aikuisten yhteistä vastuunkantoa.

Vanhemmat toivoisivat myös, että päivähoidon henkilöstö olisi aktiivisempi tiedustustoiminnassaan. Tosin vanhemmat myös myöntävät sen, että heidän oma aktiivisuutensa voisi olla hieman vahvempaa. Tämä kertoo sen, että vanhemmat ymmärtävät myös oman roolinsa varhaisessa liikuntakasvatuksessa. Ymmärrystä löytyy, mutta se ei kovin vahvasti näy vielä käytännön toiminnassa.

Ehkä päiväkodin tehtävä olisi myös vahvistaa vanhempien osallisuutta päiväkodin liikuntakasvatuksen osalta. Päiväkodin työntekijöiden olisi kannattavaa hyödyntää lasten vanhempia ja heidän omaa lastaan koskevaa tietoa hyväkseen. Vanhemmillä on lapsestaan tärkeää tietoa, joka saattaa puuttua varhaiskasvatuksen työntekijöiltä. Vanhemmilta saatava tieto on edellytys työntekijän asiantuntevalle kasvatustyölle, sillä osapuolten tiedot toimivat toisiaan täydentävinä (Alasuutari 2010, 48).



Lisäksi yli puolet vanhemmista (n=19) toivoisi päiväkodin järjestävän liikuntapahtumia koko perheelle ainakin puolivuosittain. Hyvä keino voisi olla, jos päiväkotiryhmä pyrkisi yhdistämään liikuntaa myös vanhempainiltoihin. Tällä tavalla päiväkodin liikuntakasvatusta voisi tehdä vanhemmillekin näkyvämmäksi. Tämä mahdollisesti myös yhdistäisi koko perheen vahvemmin päiväkotiin.

## 10.8 Loppupäätelmät

Mielestäni tutkimustulokset osoittavat, että lasten vanhemmat osaavat kattavasti arvioida päiväkodin liikuntakasvatusta sekä tuoda esille omia toiveitaan liikuntakasvatukseen liittyen. Hieman alle puolet vanhemmista vastasi kyselylomakkeeseen kahden viikon aikana. Tutkimustuloksia voidaan jatkossa hyödyntää varhaisen liikuntakasvatuksen kehittämisessä.

Muistettava on, että kaiken lähtökohtana toimivat aina saavutettavat kasvatustavoitteet. Liikunnan avulla kasvattamisessa on tärkeintä tiedostaa ensin toivotut kasvatustavoitteet sekä liikunnan kasvatusmahdollisuudet ja pyrkiä yhdistämään nuo kaksi tarkoituksenmukaisella tavalla. Päiväkodin tehtävä on yhteistyössä vanhempien kanssa yhdistää liikunta kasvattajien yhdessä asettamiin kasvatustavoitteisiin.

## 11 POHDINTA

Seuraavaksi pohdin tutkimukseni hyödynnettävyyttä, luotettavuutta ja eettisyyttä sekä opinnäytetyöprosessin merkitystä omalle ammatilliselle kasvulleni. Lisäksi tuon esille mahdollisia jatkotutkimuksen aiheita.

### 11.1 Tutkimuksen hyödynnettävyys

Tutkimus tuotti tietoa kahden lahtelaisen päiväkodin osalta, joten tuloksia ei voida yleistää koskemaan kaikkia päiväkoteja. Lisäksi jokaisella päiväkodilla on oma-kohtaiset toiminta-ajatuksensa ja painottamansa periaatteet sekä erilaiset tilaratkaisut. Tästä yksilöllisyydestä johtuen tuloksia on hankala yhdistää koskemaan laajempaa kokonaisuutta. Tosin tutkimuksesta voi kyllä mahdollisesti saada viitteitä siitä, mitä vanhemmat yleisesti ottaen lastensa päiväkotiliikunnalta voisivat kaivata.

Tutkimus tuotti vastauksia asettamiini tutkimusongelmiin eli suorittamani tutkimuksen avulla sain tietoa vanhempien mielipiteistä koskien päiväkodin liikuntakasvatusta sekä heidän toiveistaan liikuntakasvatukseen sisältöön liittyen. Selvyyttä sain myös vanhempien näkemyksistä kasvattajien välisen yhteistyön laadusta. Toisin sanoin, tutkimukseni tarkoitus selvittää vanhempien mielipiteet ja toiveet lapsensa päiväkotiliikunnasta toteutui. Tosin tavoitteenani oli vanhempien mielipiteiden ja toiveiden selvittäminen, jotta päiväkotitoiminta voisi jatkossa tarjota lapsille vanhempien toiveiden mukaista päiväkotiliikuntaa, mutta loppujen lopuksi tulosten tavoitteellisesta hyödyntämisestä päättävät päiväkodit itse. Mutta tutkimuksessa ilmenneiden tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että vanhemmat ovat suurelta osin tyytyväisiä päiväkodin toteuttamaan liikuntakasvatukselliseen toimintaan. Vanhemmat toivoisivat silti voivansa osallistua enemmän liikuntakasvatukseen sisällön suunnitteluun, sillä he kokevat liikunnan tärkeäksi lapsensa kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen kannalta.

Tutkimustulokset ovat hyödynnettävissä Joutjoen ja Möysän päiväkodeissa, sillä tutkimus koski kyseisten päiväkotien 2-4-vuotiaiden lasten vanhempien toiveita

lastensa liikunnasta ja liikuntakasvatuksesta. Lisäksi toteuttamani tutkimus saattoi olla hyödyksi tutkimukseen osallistuville vanhemmille, sillä suorittamani kysely sai vanhemmat ainakin hetkeksi pohtimaan oman lapsensa liikkumista ja päiväkodissa toteutettavaa liikuntakasvatusta.

## 11.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen aineisto analysoitiin kuvailevalla tilastoanalyysillä ja tarkoituksena ei ollut tuottaa yleistettävää tietoa kaikkia päiväkoteja koskien, vaan halusin tuottaa hyödynnettävää tietoa tutkimukseeni osallistuville päiväkodeille. Kuvaileva tilastoanalyysi pyrkii kuvailemaan aineistoa eikä tekemään suurempia yleistyksiä laajempaa perusjoukkoa koskien (KvantiMOTV 2012) eli omassa tutkimuksessani kaikkia päiväkoteja koskien. Lisäksi tutkimuksestani olisi vaikea saada täysin yleistettävää tutkimustietoa, sillä jokaisen lapsen liikunnalliset tarpeet ovat yksilölliset ja jokaisen vanhemman toiveet lapsensa liikunnasta ovat varmasti erilaiset. Ajan trendit vaikuttavat myös varmasti siihen, mitä vanhemmat kulloinkin toivovat. Tällä hetkellä vanhemmat toivovat tietynlaista ja tulevaisuudessa luultavasti täysin toisenlaista.

Tutkimustulokset ovat luotettavia ja hyödynnettäviä tutkimukseen osallistuvien vanhempien lasten päiväkodeille, sillä vaikka vastausprosentti olikin toivottua alhaisempi, niin lopullisen tutkimukseen osallistuneen joukon kokoonpano oli pienoiskuva perusjoukon kokoonpanosta. Tutkimukseen osallistuneita 2-, 3- ja 4-vuotiaita lapsia sekä tyttöjä ja poikia oli sopivassa suhteessa perusjoukkoon katsoen. Tutkimukseni perusjoukko pitää sisällään siis kaikki Joutjoen ja Möysän 2-4-vuotiaat lapset, joita oli yhteensä 92. Heistä 36:n vanhemmat osallistui kyselyyn. Jokaista lasta kohden täytettiin yksi lomake eli kyselyitä täytettiin siis lasten lukumäärän verran eikä vanhempien lukumäärän verran. Lisäksi vastauksia saatiin molemmista päiväkodeista suurin piirtein samassa suhteessa, joten tulokset ovat hyödynnettävissä molemmissa päiväkodeissa. Olisihan vastausprosentti voinut olla korkeampi, mutta olin varautunut suurehkoon katoon ottamalla kaikki perusjoukon yksiköt mukaan tutkimukseeni. Tutkimustulokset kertovat Joutjoen ja

Möysän päiväkotien asiakkaiden toiveet päiväkotiliikunnasta, mutta tuloksista voi varmasti ottaa viitteitä myös siihen, minkälaista liikuntaa vanhemmat yleisesti ottaen saattavat lapselleen toivoa.

Otin tutkimukseeni mukaan Joutjoen ja Möysän jokaisen 2–4-vuotiaan lapsen vanhemman, sillä halusin saada tutkimukseni avulla mahdollisimman luotettavaa tietoa. Koin tämän toteutuvan vain, jos annoin jokaiselle vanhemmalla mahdollisuuden osallistua kyselyyn ja saamaan äänensä kuuluviin. Vanhemmat palauttivat kyselylomakkeet suljetuissa kirjekuorissa päiväkodin henkilöstölle, joten kukaan ulkopuolinen ei päässyt vaikuttamaan tuloksiin. Lisäksi minulla ei ole mitään syytä uskoa, että päiväkodin henkilökunta olisi halunnut väärentää itselleen hyödyllistä tietoa suuntaan tai toiseen.

Saamani tulokset analysoin erittäin tarkasti. Kyselylomakkeet ja kaikki muuttujat olivat numeroituja, joten analysointivaiheessa tulokset pysyivät selkeinä ja järjestyksessä. Lisäksi esitetasin kyselylomakkeen läheisteni avulla, jotta saisin varmuuden kysymysten ja vastausvaihtoehtojen ymmärrettävyydestä. Lomakkeen testaaminen on myös validiteetin osalta tärkeää, sillä halusin varmistua, että aikaansaamani kysymykset mittaisivat tutkimukseni kannalta oikeita ja oleellisia asioita. Kyselyn avulla koen saaneeni vastaukset asettamiini tutkimuskysymyksiin, mutta toisaalta sain myös jonkin verran tietoa, joka ei ollut tutkimukseni kannalta niin oleellista. Toisin sanoin, kaikki kyselyn kysymykset eivät olleet tarpeellisia, kuten esimerkiksi kysymys arkiliikunnasta. Mutta tutkimukseni tarkoituksen ja tavoitteet kannalta hyödyllisten kysymysten avulla sain selvitettyä vanhempien mielipiteitä päiväkotiliikunnan laadusta ja määrästä sekä päiväkotiliikunnan ympäristöstä ja välineistä. Lisäksi selvyyttä saatiin vanhempien tyytyväisyydestä päiväkodin kanssa tehtävään yhteistyöhön sekä päiväkodin tiedotustoiminnan riittävydestä liikuntakasvatuksen osalta. Tutkimuksen kohderyhmän koen myös validiksi, sillä tutkittavat kysymykset olivat kohdistettu tutkimuksen kannalta oikeille henkilöille eli lasten vanhemmille.

Koen määrällisen tutkimusmenetelmän olleen tutkimukseni kannalta validi, sillä kyseisen menetelmän avulla sain suurehkon aineiston kerättyä yhdellä kertaa, kuten oli tarkoituksin. Laadullisella tutkimusmenetelmällä aineistonkeruu olisi var-

masti myös onnistunut, mutta ajallisesti kyseinen menetelmä ei ollut tutkimukseni kohdalla mahdollista. Kvantitatiivista menetelmää käyttäen pystyin saamaan nopeasti kattavan määrän tietoa niistä asioista, joita halusinkin tutkia.

Lisäksi tutkimuksen toteutus on pyritty kuvailemaan mahdollisimman yksityiskohtaisesti, mikä parantaa tutkimuksen pätevyyttä. Tutkimuksen tarkoitus ja valikoidut menetelmät on pyritty esittelemään ja perustelemaan mahdollisimman tarkasti. Tutkimustuloksista tehtyjen päätelmien validiutta on vaikea arvioida, sillä kyse on kumminkin vain yhden ihmisen johtopäätöksistä. Tavoitteenani oli ilmaista päätelmäni niin selvästi kuin mahdollista, jotta ne olisivat ymmärrettäviä myös muille.

Kananen (2008, 80) määrittelee reliabiliteetin toteutuvan, jos tutkimuksesta saadut tulokset toistuvat tutkimusta toistettaessa. Tutkimukseni reliabiliteettia on haasteellista arvioida, sillä tutkimusta ei ole, ainakaan omalta taholtani, tarkoitus suorittaa uudestaan.

### 11.3 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen suorittamisessa korostetaan aina eettisyyttä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 127–130). Tutkijan on sitouduttava eettisesti tutkimuksen suorittamiseen, jotta tutkimuksen voidaan katsoa olevan onnistunut. Tästä johtuen koen tärkeäksi antaa jokaiselle vanhemmalla mahdollisuuden osallistua kyselyyn ja saamaan äänsä kuuluviin. Kaikkien tasapuolinen kuuleminen on mielestäni eettisesti oikea ratkaisu.

Eettisyys korostuu myös tutkimukseen osallistuvien vapaaehtoisuudessa. Jokainen tutkimukseeni osallistunut on suostunut tutkimukseen omasta vapaasta tahdostaan ja heille on tehty selväksi, mitä tutkimus koskee. Selvensin tutkittaville tutkimuksen tavoitteet ja tarkoituksen kirjallisesti. Vanhemmille jaoin tiedot kyselyn saatekirjeen muodossa ja lisäsin kirjeeseen yhteystietoni, mikäli vanhemmat haluaisivat saada lisätietoja tutkimuksesta.

Pyrkimykseni oli olla luottamuksen arvoinen myös kyselyyn osallistuville eli lasten vanhemmille, joten annetut vastaukset käsittelin nimettöminä ja ehdottoman luottamuksellisina. Tulokset julkaistiin ainoastaan kokonaistuloksina eivätkä kenenkään yksittäisen vastaajan tiedot paljastuneet tuloksista.

Tutkimuksen eettiseen pohdintaan kuuluu myös tutkimustulosten turvallisuuden arvioiminen. Tutkimus on pyrittävä toteuttamaan niin, että siitä ei koidu vahinkoa kenellekään eikä tuloksia voida käyttää väärin tarkoituksiin (Tuomi & Sarajarvi 2009, 127–130). Koen, että liikuntakasvatus on aiheena kovin yleinen eikä tuloksista ilmene henkilökohtaisia asioita. Vaikka tutkimuksessa ei ilmene mitään arkaluontoista, niin voin vain toivoa, että tuloksia tullaan hyödyntämään vain ja ainoastaan positiivisella ja tarkoituksenmukaisella tavalla.

#### 11.4 Oma ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön tekeminen oli pitkä ja raskas prosessi, mutta samalla erittäin antoisaa. Aktiivista työskentelyaikaa opinnäytetyön parissa kesti noin vuoden verran. Tutkimuksen suoritin yksin. Kyseisellä valinnalla oli omat hyvät ja huonot puolensa. Yksintyöskentely oli aikataulullisesti hyvä valinta, sillä sain tehdä opinnäytetyötä oman aikatauluni mukaisesti. Omiin vahvuuksiini ovat aina kuuluneet järjestelmällisyys ja ahkeruus. Olin tottunut tekemään kaiken sen heti, minkä vain pystyin. En ikinä ollut jättänyt mitään viimetinkaan ja opinnäytetyön tekemisen aikana halusin jatkaa samalla totutulla linjalla. Opinnäytetyön sain ajallisesti suoritettua siinä aikataulussa kuin halusinkin.

Huonoa tutkimuksen yksin tekemisessä oli näkökulmien yksipuolisuus. Pyörin ahkerasti oman työni äärellä, josta johtuen tulin toisinaan sokeaksi omalle tekstileni. Toinen tai kolmaskin näkökulma työn tekemisessä olisi ollut hyödyksi, sillä se olisi tuonut monipuolisempaa tarkastelua ja arvoa tutkimukselle. Luetutin aikaansaamaani tekstiä läheisilläni, ja silloin eritoten tajusin, kuinka yksipuolisesti olin tekstiä tuottanut.

Myönteistä opinnäytetyön suorittamisessa oli saada mahdollisuus kasvattaa varhaiskasvatukseen liittyvää tietouttani sekä harjaantua tutkijamaisessa työotteessa. Tieteellisen tutkimuksen suorittaminen oli haastavaa, sillä en ollut aikaisemmin tehnyt tutkimusta. Tieteellistä kirjoittamista olin harjoitellut läpi koko koulutuksen, mutta tutkimus oli ensimmäiseni. Tutkimuksen suorittamisessa kyselylomakkeen työstäminen oli haasteellisinta. Oli vaikea päättää tutkimuksen kannalta oleelliset kysymykset ja muotoilla kysymykset niin, että ne tuottaisivat hyödyllistä tietoa, eivätkä ohjailisi kyselyyn osallistuvien vastauksia suuntaan tai toiseen. Jälkeenpäin koen, että osan kysymyksistä olisin voinut mahdollisesti jättää pois, sillä ne eivät olleet tutkimukseni kannalta niin oleellisia, vaikka niiden tuottama tieto olikin ihan tärkeää.

Haastavaa oli myös itse aiheen rajaaminen, sillä liikuntakasvatus on aiheena laaja ja minulla oli vaikeutta käsitellä kasvatustyöhön vahvasti kytkeytyvää kasvatuskumppanuutta riittävästi, mutta ei kuitenkaan liikaa. En halunnut, että kasvattajien välinen yhteistyö veisi aiheena liikaa huomiota itse pääasialta eli liikuntakasvatukselta. Aiheena kasvattajien välinen yhteistyö paisui melko laajaksi, mutta minun oli vaikea tiivistää tekstiä, sillä koin aiheen erittäin tärkeäksi ja liikuntakasvatukseen vahvasti kytkeytyväksi. Teoriapohjasta siis tuli kokonaisuudessaan paljon laajempi kuin osasin odottaa.

### 11.5 Jatkotutkimusaiheet

Yhtenä jatkotutkimusaiheena voisi olla lapsen oman mielipiteen selvittäminen päiväkotiliikunnasta. Mielestäni olisi erittäin mielenkiintoista ja hyödyllistä, jos tavalla tai toisella lapsen oma ääni saataisiin kuuluviin. Näin lapsi tulisi myös kokonaisvaltaisemmin näkyväksi varhaiskasvatuksen ammattilaisille. Pieniä lapsia on haastava tutkia, sillä heidän kielellinen itseilmaisunsa on vielä kovin varhaisella tasolla, mutta ehkä lasten mielipiteitä ja ajatuksia voitaisiin selvittää esimerkiksi kuvia ja värejä hyödyntämällä. Lapset ovat oman toimintaympäristönsä asiantuntijoita, joten heidän mielipiteensä tiloista ja välineistä on tästä syystä tärkeä.

Lisäksi voitaisiin tutkia päiväkodin kasvatushenkilöstön ajatuksia päiväkodissa toteutettavasta liikuntakasvatuksesta. Päiväkodin työntekijöiden ajatukset voitaisiin yhdistää tutkimuksessani selvitettyjen vanhempien mielipiteisiin. Tuloksista voitaisiin kasata kooste, jossa kasvattajien mielipiteet yhdistyisivät hyödylliseksi kokonaisuudeksi.



## LÄHTEET

- Aaltonen, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2002. Lapsen aika. Helsinki: WSOY.
- Alahuhta, E. 1990. Leikin ja luen, liikun ja puhun. Puhe-lukivaikeudet ja perusvalmiuksien harjoittaminen. Helsinki: Otava.
- Alasuutari, M. 2010. Suunniteltu lapsuus: keskustelut lapsen varhaiskasvatuksesta päivähoitossa. Tampere: Vastapaino.
- Alle 3-vuotiaiden lasten hoidosta, kasvatuksesta ja opetuksesta päiväkodissa. 1978. Helsinki: Kouluhallitus.
- Autio, T. 2005. Ohjaamisen taito: liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.
- Eloranta, V. 2007. Ydinkeskeinen motorinen oppiminen. Teoksessa: Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki; WSOY oppimateriaalit, 215–231.
- Fogelholm, M. 2005. Lapset ja nuoret. Teoksessa: Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) 2005. Terveysliikunta: fyysinen aktiivisuus terveyden edistämässä. Helsinki: Duodecim: UKK-instituutti, 160–169.
- Hagger, M., Chatzisarantis, N., Culverhouse, T. & Biddle, S. J. H. 2003. The processes which perceived autonomy support in physical education promotes leisure-time physical activity intentions and behaviour: A transcontextual model. *Journal of Educational Psychology* 95, 784–795.
- Hall, J. 2003. Hyvän kunnon kirja: kattava opas kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Hämeenlinna: Karisto.
- Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.

- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hyppönen, T. & Suhonen, L. 2011. Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen aineiston kerääminen ja käsittely. Luento Lahden ammattikorkeakoulussa 25.1.2011.
- Iivonen, S. 2008. Early Steps -liikuntaohjelman yhteydet 4–5-vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja [viitattu 27.2.2012]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/19401/9789513934484.pdf?sequence=1>
- Järvinen, M., Laine, A. & Hellman-Suominen, K. 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Helsinki: Kirjapaja.
- Kalaja, S. & Sääkslahti, A. 2009. Liikunnalliset perustaidot. Helsinki: Koululiikuntaliitto: Opetushallitus.
- Kananen, J. 2008. Kvantti: kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Jyväskylän yliopistopaino.
- Karvonen, P., Sirén-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK- kustannus.
- Kaskela, M. & Kekkonen, M. 2006. Kasvatuskumppanuus kannattelee lasta: opas varhaiskasvatuksen kehittämiseen. Helsinki: Stakes.
- Kauppila, R. 2005. Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot: vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kokljuschkin, M. 2001. Unelmien päiväkotit: kohti parempaa oppimisympäristöä. Helsinki: Tammi.
- Kokljuschkin, M. & Pulli, E. 1995. Liiku ja kehity. Helsinki: Lasten keskus.

KvantiMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkajulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja] [viitattu 5.12.2011]. Saatavissa: [www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus)

Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa: Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki; WSOY oppimateriaalit, 16–24.

Laakso, L. 2010. Mitä liikuntakasvatus on. Edu.fi -opettajan verkkopalvelu [viitattu 4.1.2012]. Saatavissa: [http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/mita\\_liikuntakasvatus\\_on](http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/mita_liikuntakasvatus_on)

Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 361/1983.

Laki lasten päivähoitosta 36/1973.

Liikuntalaki 1058/1998.

Lintunen T. 2000. Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittymisessä? Teoksessa: M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi: miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Jyväskylä: Liikunnan kansanterveyden edistämissäätiö, LIKES, 82–85.

Lintunen, T. 2007. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa: Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki; WSOY oppimateriaalit, 25–30.

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikuntaopetuksessa. Teoksessa: Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki; WSOY oppimateriaalit, 157–170.

Mageau, G., A. & Vallerand, R. J. 2003. The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences* 21, 881–954.

Niemi, A. 2009. Terveysliikuntaa: helppoa, hauskaa, tehokasta. Helsinki: Personal book.

Nummenmaa, L. 2004. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. Helsinki: Tammi.

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

Numminen, P. & Laakso, L. 2001. Liikunnan opetusprosessin a, b, c. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen laitos: Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Nupponen, R. 2005. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa: Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) 2005. Terveysliikunta: fyysinen aktiivisuus terveyden edistämisessä. Helsinki: Duodecim: UKK-instituutti, 49–53.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.

Ojanen, M. 1994. Liikunta ja psyykkinen hyvinvointi. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Ojanen, M., Svennevig, H., Nyman, M. & Halme, J. 2001. Liiku oikein - voi hyvin: liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Paarjärvi, S. 2011. Mukaansatempaava maailma eli kuinka paljon mediaa on sopivasti 3–4-vuotiaalle? Yle.fi [viitattu 18.1.2012]. Saatavissa: <http://olotila.yle.fi/ihmiset/blogit/pl-347/kuinka-paljon-mediaa-sopivasti-3-4-vuotiaalle>

Pajanen, H. 2006. Lapsi 1-3 v. Nettineuvo.fi [viitattu 4.4.2012]. Saatavissa: <http://www.nettineuvo.fi/index.asp?language=1>

Paronen, O. & Nupponen, R. 2005. Terveysten ja liikunnan edistäminen. Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) 2005. Terveysliikunta: fyysinen aktiivisuus terveyden edistämiseksi. Helsinki: Duodecim: UKK-instituutti, 208.

Pellegrini, A. 2006. Dominance in Preschool Classrooms: Change Across a School Year. USA: University of Minnesota: Encyclopedia on Early Childhood Development [viitattu 13.2.2012]. Saatavissa: <http://www.earlychildhoodrc.org/papers/DP101.pdf>

Pellegrini, A. & Smith, P. 1998. Learning through play. United Kingdom & USA: University of London & University of Minnesota: Encyclopedia on Early Childhood Development [viitattu 27.2.2012]. Saatavissa: <http://www.child-encyclopedia.com/documents/Smith-PellegriniANGxp.pdf>

Puhakainen, J. 2001. Lapsen aika: puheenvuoro lasten liikunnasta ja urheilusta. Helsinki: Like.

Pulli, E. 2007. Temppuja taaperoille: liikuntaleikkejä 1–3 -vuotiaille. Helsinki: Tammi.

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

Rehunen, S. 1997. Terveys ja liikunta. Lahti: VK-kustannus.

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

Sirén-Tiusanen, H. 1979. Varhaislapsuuden liikuntakirja. Jyväskylä: Gummerus.

Standage, M., Duda, J.L. & Ntoumanis, N. 2005. A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology* 7, 411-433.

Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki.

Stakes, oppaita 2005:56. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Saarijärvi: Gummerus.

Suomen perustuslaki 731/1999.

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitauteihin. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Sääkslahti, A. 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki; WSOY oppimateriaalit, 32–41.

Telama, R. & Yang, X. 2005. Nuoruuden aktiivisuudesta vankat eväät liikunnalliseen aikuisuuteen. Liikunta ja tiede 5/2005, 4– 6.

Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O. & Raitakari, O. 2005. Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine* 28 (3), 267–273.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

UKK-instituutti. 2008. Terveysliikunnan tutkimusuutiset. Liikettä lihavuuteen. Tampere: PK-paino.

Valla, K. 2004. Liiku ja nauti: kunto-opas. Helsinki: Otava: Yhtyneet kuvalehdet.

Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista. 2009. Helsinki: Nuori Suomi ry.

Viholainen, H. 2006. Tallaako lapsi kielensä päälle? *Liikunta ja tiede* 3/2006, 16–20.

Viljamaa, J. 2008. *Itsetunto kuntoon*. Kankaanpää: Messon.

Vilka, H. 2007. *Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet*. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Tammi.

Vuori, I. 2002. Liikunnan puute on terveystriikki. *Liikunta ja tiede* 2/02, 16.

Vuori, I. 2003. *Lisää liikuntaa*. Helsinki: Edita.

Zimmer, R. 2002. *Liikuntakasvatuksen käsikirja: didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita*. Helsinki: LK-kirjat.

Unicef. *Lapsen oikeuksien sopimus*. 1989 [viitattu 2.1.2012]. Saatavissa: [http://www.unicef.fi/lapsen\\_oikeuksien\\_sopimus](http://www.unicef.fi/lapsen_oikeuksien_sopimus).

## LIITTEET

Liite 1: Saatekirje

Liite 2: Kyselylomake



Liite 1: Saatekirje

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU

SAATE

Sosiaalialan yksikkö

24.2.2012

Arvoisa kyselyyn vastaaja

Olen sosiaalialan opiskelija Lahden ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötäni Joutjoen ja Möysän päiväkotilasten vanhempien toiveista koskien lastensa päiväkotiliikuntaa. Tutkimukseni tarkoituksena on selvittää Joutjoen ja Möysän päiväkodissa hoidossa olevien 2-4-vuotiaiden lasten vanhempien toiveita lastensa päiväkodissa toteutettavaan liikuntaan liittyen. Tarkoitukseni on selvittää vanhempien mielipiteet siitä, mitä päiväkodissa toteutettavan liikunnan ja liikuntakasvatuksen tulisi pitää sisällään, jotta päiväkodissa hoidossa olevat lapset saisivat vanhempiensa toiveiden mukaista liikuntaa päivähoidossa. Opinnäytetyöni tavoitteena on saada selville vanhempien toiveet lastensa liikunnasta, jotta päivähoiton henkilöstö voisi jatkossa tarjota hoitamilleen lapsille monipuolista liikunnallista kasvatusta ja tukea.

Vastaamalla oheiseen kyselyyn annatte arvokasta tietoa päiväkodin henkilöstölle sekä arvokasta apua opinnäytetyöni onnistumiseksi. Antamanne vastaukset käsitellään nimettöminä ja ehdottoman luottamuksellisina. Tulokset julkaistaan kokonaistuloksina, joten kenenkään yksittäisen vastaajan tiedot eivät paljastu tuloksista. Teidän mielipiteenne ovat tutkimuksen onnistumisen kannalta erittäin tärkeitä. Toivon, että paneudutte oheiseen kyselyyn huolella ja vastaatte kysymyksiin totuudenmukaisesti.

Pyydän teitä vastaamaan kyselyyn 9.3.2012 mennessä. Palauttakaa kyselylomake oheisessa kirjekuoressa suljettuna päiväkodin henkilöstölle.

Mikäli haluatte saada lisätietoja tutkimuksesta, voitte ottaa yhteyttä alla olevaan sähköpostiosoitteeseen. Vastaan mielelläni tutkimusta koskeviin kysymyksiin.

Kiitos etukäteen vastauksistanne!

Inka Viitanen

inka.viitanen@lpt.fi

## Liite 2: Kyselylomake

### Kyselylomake

*Vastausohje:* Rengasta sopiva vaihtoehto/vaihtoehdot tai kirjoita vastaus sille varatulle riville.

#### TAUSTATIEDOT

1. Lapsen ikä:

1. 2 vuotta
2. 3 vuotta
3. 4 vuotta

2. Lapsen sukupuoli:

1. Tyttö
2. Poika

3. Kyselyyn vastaaja on lapsen:

1. Äiti
2. Isä
3. Molemmat
4. Muu, kuka? \_\_\_\_\_

4. Kyselyyn vastaajan ikä:

1. Alle 25 vuotta
2. 26–30 vuotta
3. 31–35 vuotta
4. 36–40 vuotta
5. Yli 41 vuotta

5. Harrastan itse liikuntaa niin, että ainakin lievästi hengästyn ja hikoilen:

1. Päivittäin
2. 2-6 kertaa viikossa
3. Kerran viikossa
4. Muutaman kerran kuukaudessa
5. Kerran kuukaudessa tai harvemmin

## LASTEN LIIKUNTA

6. Pidän liikuntaa tärkeänä pienillä lapsilla:

1. Erittäin tärkeänä
2. Melko tärkeänä
3. Melko yhdentekevänä
4. Täysin yhdentekevänä
5. En osaa sanoa

Miksi? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. Lapselleni tarjotaan päiväkodissa riittävästi liikuntaa:

1. Täysin samaa mieltä
2. Jokseenkin samaa mieltä
3. Jokseenkin eri mieltä
4. Täysin eri mieltä
5. En osaa sanoa

8. Lapsen tulisi liikkua ulkona päiväkodissa päivässä:

1. Ei yhtään
2. 1 tunnin
3. 2 tuntia
4. 3 tuntia tai enemmän
5. En osaa sanoa

9. Päiväkodissa olisi mielestäni oltava ohjattuja liikuntatuokioita:

1. Päivittäin
2. 2-6 kertaa viikossa
3. Kerran viikossa
4. 2-3 kertaa kuukaudessa
5. Kerran kuukaudessa tai harvemmin

10. Ohjattujen liikuntatuokioiden tulisi pitää sisällään: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

11. Koen päiväkodin tukevan lapseni liikunnallista kehitystä:

1. Täysin samaa mieltä
2. Jokseenkin samaa mieltä
3. Jokseenkin eri mieltä
4. Täysin eri mieltä
5. En osaa sanoa

Miten tuetaan tai ei tueta? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

12. Lasten liikunnallisista taidoista tärkeimmät ovat:

*Vastausohje:* Rengasta kolme vaihtoehtoa. Järjestyksellä ei ole merkitystä.

1. Tasapaino
2. Koordinaatio
3. Käsittely
4. Kehonhallinta
5. Reaktiokyky
6. Rytmi
7. Käsien ja jalkojen yhteistyö
8. Ketteryys
9. Kestävyys
10. Voima
11. Nopeus
12. Liikkuvuus (notkeus)

13. Päiväkodissa liikunta tulisi yhdistää arjen toimintoihin ja tilanteisiin:

1. Täysin samaa mieltä
2. Jokseenkin samaa mieltä
3. Jokseenkin eri mieltä
4. Täysin eri mieltä
5. En osaa sanoa

14. Lapseni päiväkodissa tuetaan lapsen omaehtoista liikkumista:

1. Täysin samaa mieltä
2. Jokseenkin samaa mieltä
3. Jokseenkin eri mieltä
4. Täysin eri mieltä
5. En osaa sanoa

Miten tuetaan tai ei tueta? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

15. Päiväkodissa toteutettavassa liikunnassa otetaan lapsen mielenkiinnot huomioon:

1. Täysin samaa mieltä
2. Jokseenkin samaa mieltä
3. Jokseenkin eri mieltä
4. Täysin eri mieltä
5. En osaa sanoa

16. Lapseni päiväkodin sisätilat ovat liikkumisen kannalta toimivat:

1. Täysin samaa mieltä
2. Jokseenkin samaa mieltä
3. Jokseenkin eri mieltä
4. Täysin eri mieltä
5. En osaa sanoa

17. Lapseni päiväkodin ulkotilat ovat liikkumisen kannalta toimivat:

1. Täysin samaa mieltä
2. Jokseenkin samaa mieltä
3. Jokseenkin eri mieltä
4. Täysin eri mieltä
5. En osaa sanoa

18. Päiväkodin ympäristö ja tilat ovat liikuntaan houkuttelevia (värikkäät ja monipuoliset):

1. Täysin samaa mieltä
2. Jokseenkin samaa mieltä
3. Jokseenkin eri mieltä
4. Täysin eri mieltä
5. En osaa sanoa

19. Päiväkodin tulisi hyödyntää muita liikuntatiloja (uimahalli, luistinrata ym.):

1. Päivittäin
2. 2-6 kertaa viikossa
3. 1 viikossa
4. 2-3 kertaa kuukaudessa
5. Kerran kuukaudessa tai harvemmin

20. Päiväkodissa on riittävästi liikuntaan tarkoitettuja välineitä:

1. Täysin samaa mieltä
2. Jokseenkin samaa mieltä
3. Jokseenkin eri mieltä
4. Täysin eri mieltä
5. En osaa sanoa

21. Päiväkodin liikuntavälineet ovat värikkäitä ja houkuttelevan näköisiä:

1. Täysin samaa mieltä
2. Jokseenkin samaa mieltä
3. Jokseenkin eri mieltä
4. Täysin eri mieltä
5. En osaa sanoa

22. Päiväkodissa on oltava ainakin seuraavat liikuntavälineet:

*Vastausohje:* Rengasta kolme vaihtoehtoa. Järjestyksellä ei ole merkitystä.

1. Palloja
2. Mailoja
3. Hernepusseja
4. Patjoja
5. Trampoliini
6. Penkkejä
7. Leikkivarjo
8. Vanteita
9. Hyppynaruja
10. Huiveja
11. Muu, mikä? \_\_\_\_\_

23. Suurin este lapseni liikkumiselle päiväkodissa on:

1. Tilat
  2. Välineet
  3. Henkilökunta
  4. Ei oteta huomioon lapsen mielenkiintoja
  5. Muu, mikä? \_\_\_\_\_
- 

24. Päiväkodin tulisi järjestää liikuntatapahtumia koko perheelle:

1. Ei yhtään
2. Viikoittain
3. Kuukausittain
4. Puolivuositain
5. Vuositain

25. Päiväkodin pitäisi ottaa vanhemmat enemmän mukaan päiväkodin liikuntakasvatuksen suunnitteluun:

1. Täysin samaa mieltä
2. Jokseenkin samaa mieltä
3. Jokseenkin eri mieltä
4. Täysin eri mieltä
5. En osaa sanoa

26. Päiväkotitiedottaa vanhemmille riittävästi liikuntaan liittyvästä toiminnasta ja liikunnallisista tapahtumista?

1. Täysin samaa mieltä
2. Jokseenkin samaa mieltä
3. Jokseenkin eri mieltä
4. Täysin eri mieltä
5. En osaa sanoa

27. Olen tyytyväinen päiväkodin kanssa tehtävään liikuntakasvatukselliseen yhteistyöhön:

1. Täysin samaa mieltä
2. Jokseenkin samaa mieltä
3. Jokseenkin eri mieltä
4. Täysin eri mieltä
5. En osaa sanoa

Miksi?

---

---

---

---

---

**Kiitos osallistumisesta kyselyyn!**