

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma / kasvatus- ja perhetyö

Mervi Kähärä

LIIKUNTAMAHDOLLISUUKSIEN KARTOITUS RYHMÄPERHEPÄIVÄKOTI
VEKKULAAN

Opinnäytetyö 2012

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

KÄHÄRÄ, MERVI

Liikuntamahdollisuuksien kartoitus Ryhmäperhepäiväkotii
Vekkulaan

Opinnäytetyö

37 sivua + 2 liitesivua

Työn ohjaaja

Lehtori Virve Remes

Toimeksiantaja

Ryhmäperhepäiväkotii Vekkula

Maaliskuu 2012

Avainsanat

kehitys, lapset, liikunta, ryhmäperhepäivähoito

Tämän opinnäytetyön taustalla oli Päijät-Hämeen terveystuukuntastrategia 2009–2020. Opinnäytetyötä ei ole tehty osana sitä, vaan se on toiminut innoittajana opinnäytetyölle. Tutkimuksen tavoitteena oli lisätä ryhmäperhepäiväkotii Vekkulan työntekijöiden tietämystä liikunnan merkityksestä lapsen kehitykselle ja kasvulle sekä tehdä näkyväksi ympäristön tarjoamat liikuntamahdollisuudet ja luoda työntekijöille näkemys siitä, miten he voivat hyödyntää lähiympäristön liikuntamahdollisuuksia ja miten liikuntaa voidaan toteuttaa eri-ikäisten lasten kanssa.

Tutkimus on kvalitatiivinen ja tutkimusaineiston kerääminen suoritettiin teemahaastatteluna ryhmäperhepäiväkodin työntekijöille. Tutkimuksen tärkein tulos muodostui ryhmäperhepäiväkodin lasten jakamisesta ryhmiin iän ja kehitystason mukaan. Suurin este lähiympäristön tarjoamien liikuntamahdollisuuksien hyödyntämiseen on se, että pienemmät lapset eivät jaksa kävellä liikuntapaikkoihin. Kaupungilta ei saada rahoitusta esimerkiksi taksikyyteihin, joten yksi ratkaisu on jakaa lapset iän ja kehitystason mukaan pienempiin ryhmiin, jolloin isompien kanssa päästäisiin kauemmaksi. Ongelmaksi useisiin pieniin ryhmiin muodostui kuitenkin työntekijöiden työajat ja työtehtävät. Työntekijöitä on vaikeaa sijoittaa samaan aikaan moneen eri paikkaan niin, että lain vaatima määrä työntekijöitä lapsia kohden täyttyisi. Ryhmäjaot osoittautuivat kuitenkin parhaimmaksi ratkaisuksi tilanteeseen. Näin ollen ohjatut liikuntatuokiot on ajoitettava niin, että mahdollisimman monta työntekijää voi niihin osallistua.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Social Care

KÄHÄRÄ, MERVI

Survey of Exercise Options To Vekkula Group Family Day Care

Bachelor's Thesis

37 pages + 2 pages of appendices

Supervisor

Virve Remes, Senior Lecturer

Commissioned by

Vekkula Group Family Day Care

March 2012

Keywords

children, development, exercise, group family day care

Päijät-Häme Health Exercise Strategy 2009–2020 is in the background of this study. The study has not been conducted as a part of the Strategy but was inspired by it.

The goals of this study were to increase the knowledge of the effects of exercise to children's development and growth and also to create awareness of exercise facilities near by and to give the employees a vision of how they can benefit of the options and how to exercise with children in different ages.

The study is qualitative and the material was collected by a theme interview of the employees of the group family day care.

The most important conclusion to this research was to divide the children in smaller groups by age and stage in development. The biggest problem of using the exercise options near by is that the youngest children don't manage to walk to the places where they could exercise. The city of Orimattila doesn't provide financing for taxi rides so by dividing the children into groups at least the oldest children could get to the exercise a little further away. The problem with many small groups is how to get a supervisor for every group when there are many different tasks for the employees to perform. Still, dividing the children is the best solution and the timing of the exercise should be scheduled so that as many employees as possible are able to participate.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	5
2	RYHMÄPERHEPÄIVÄHOITO	6
3	VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNNAN SUOSITUKSET	7
4	MOTORINEN KEHITYS	8
5	LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSELLE JA KASVULLE	10
6	LIIKUNNAN TOTEUTTAMINEN	13
	6.1 Lasten kehitysvaiheen huomioiminen	15
	6.2 Leikin merkitys	16
7	AIEMMAT TUTKIMUKSET	16
8	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	18
	8.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset	18
	8.2 Tutkimusmenetelmä	18
	8.2.1 Tutkittavat ja aineiston keruu	19
	8.2.2 Aineiston analysointi	19
	8.3 Tutkimusprosessi	20
9	TUTKIMUSTULOKSET	21
10	JOHTOPÄÄTÖKSET	26
11	POHDINTAA	32
	11.1 Jatkotutkimusaiheita	32
	11.2 Tutkimuksen luotettavuus	32
	11.3 Opinnäytetyön arviointi	33
	LÄHTEET	35
	LIITTEET	

Liite 1. Haastattelukysymykset

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön aiheen valitsemisen taustalla on Päijät-Hämeen terveysliikuntastrategia 2009–2020 (Päijät-Hämeen palvelurakennemuutos-projekti), jonka tavoitteena on asukkaiden hyvinvoinnin kehitys valtakunnallista keskiarvoa paremmin ja alueen imagon nostaminen liikunnan ja hyvinvoinnin keskuksena. Opinnäytetyötä ei ole tuotettu projektia varten, vaan se on toiminut innoittajana tutkimukselle. Liikuntakasvatuksen tärkeyttä perustellaan sillä, että varhaisessa vaiheessa puuttuminen lasten ja lapsiperheiden elintapoihin tuottaa parhaimman tuloksen lapsen, perheen sekä yhteiskunnan kannalta. (Harmokivi & Rantala 2008, 5.)

Opinnäytetyö käsittelee liikunnan merkitystä lapsen kehitykselle ja kasvuille. Liikunnan merkitystä painotetaan usein fyysisen hyvinvoinnin kannalta. Tietenkään ei voida väheksyä liikunnan fyysisiä vaikutuksia, esimerkiksi luuaineen tihentymistä ja paksuuntumista, verenkierto- ja hengityselimistön kehittymistä sekä terveellistä väsymistä, mikä edistää riittävää unen saantia. (Miettinen 2000, 51.)

Liikunnalla on merkitystä myös lapsen minä-kuvan (itsetunto, itseluottamus) kehitykseen, sosiaaliseen ja henkiseen kehitykseen sekä psykofyysiseen terveyteen. Liikkueksaan lapsi saa kokemuksia omasta kehostaan ja kehittää näiden kokemusten avulla itselleen kuvan omista taidoistaan. Ruumiillinen toiminta auttaa lasta havaitsemaan, mistä hän voi suoriutua ja lapsi saa samalla onnistumisen kokemuksia. Fyysinen toiminta auttaa lasta tämän itsenäistymisessä; lapsella on pyrkimys tehdä asioita itse (pukeutuminen, kiipeäminen yms.). (Zimmer 2001, 20–21.)

Lapsen sosiaaliseen kehitykseen vaikuttavat olennaisesti ne kokemukset, joita hän saa jokapäiväisessä kanssakäymisessä muiden kanssa. Erityisesti ikävuodet 3–6 ovat todella tärkeitä vaiheita sosiaalisten käyttäytymismuotojen kehittymisessä. Liikuntaan ja liikuntaleikkeihin sisältyy sellaisia tilanteita, joissa lapsilta vaaditaan kanssakäymistä toisten kanssa, ongelmatilanteiden selvittämistä, roolien omaksumista, pelisäännöistä sopimista ja niiden hyväksymistä. (Zimmer 2001, 26–28.)

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitelläänkin liikunnan vaikutusta lapsen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Ennen tätä perehdytään kuitenkin hieman lapsen motoriseen kehitykseen eri ikäkausina, jotta saadaan tietoa siitä, minkälainen

liikunta on realistista kullakin ikäkaudella. Ryhmäperhepäivähoitoa selvitetään myös ja varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia.

Ajatus opinnäytetyöstä tuli osallistuttuani joulukuussa 2011 järjestettyyn palaveriin, johon osallistui Päijät-Hämeen alueen päiväkotien liikuntavastaavia. Palaveri liittyi Päijät-Hämeen terveysliikuntastrategiaan, jonka yhtenä osana toimii Entten tenttenliikkumaan-hanke. Tämä hanke koskee erityisesti varhaiskasvatusta ja kannustaakin liikuntakasvatuksen lisäämiseen päiväkodeissa, ryhmäperhepäiväkodeissa ja perhepäivähoidossa.

2 RYHMÄPERHEPÄIVÄHOITO

Ryhmäperhepäivähoito on yksi perhepäivähoidon muodoista ja se sijoittuu perhepäivähoidon ja päiväkotihoidon väliin. Parhaimmassa tilanteessa ryhmäperhepäivähoitossa näkyy sekä perhepäivähoidon että päiväkotihoidon parhaita puolia. Perhepäivähoidon parhaita ominaisuuksia, joita tulisi esiintyä ryhmäperhepäivähoitossa, on muun muassa perushoito, arjen pedagogiikka ja kodinomainen toiminta- ja oppimisympäristö. Päiväkotihoidon parhaista ominaisuuksista ryhmäperhepäivähoitossa tulisi näkyä muun muassa toiminnan tavoitteellisuus ja suunnitelmallisuus sekä työyhteisöllisyys. (Väisänen 2007, 10.)

Ryhmäperhepäivähoito on aiheuttanut paljon ristiriitaisuuksia. Lasten vanhemmat usein mieltävät ryhmäperhepäivähoidon päiväkotitoiminnaksi, jolloin heidän odotuksensa toiminnasta ovat sen mukaiset. Toisaalta ongelmana on monesti se, että alun perin yksin työtä tehnyt perhepäivähoitaja joutuu siirtymään ryhmäperhepäivähoidon pariin työskentelemään työyhteisöön ilman minkäänlaista perehdytystä suurelkin lapsiryhmän ohjaamiseen ja tiimityöskentelyyn. (Väisänen 2007, 11.)

Lainsäädäntö ei tunne ryhmäperhepäivähoitoa omana muotonaan, vaan sitä ohjaa sama lainsäädäntö kuin muutakin päivähoitoa; laki lasten päivähoitosta 36/1973 ja asetus lasten päivähoitosta 239/1973 (Väisänen 2007, 12). Asetuksen lasten päivähoitosta 239/1973 mukaan (16.3.1973) ryhmäperhepäiväkodissa saa kahta hoitajaa kohden olla kahdeksan lasta ja kaksi osapäiväistä lasta. Kolmea hoitajaa kohden saa olla enintään 12 lasta. Ryhmäperhepäiväkoti perustetaan päivähoitotarpeen perusteella, ja se

voi tarpeen tullen toimia toiminta-ajaltaan pidennetysti tai jopa ”vuororyhmiksenä” eli se voi tarjota palvelujaan läpi vuorokauden (Väisänen 2007, 13–14).

3 VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNNAN SUOSITUKSET

Päivittäinen liikkuminen on lapsen hyvinvoinnin ja terveen kasvun perusta. Liikkuesaan lapsi tutustuu itseensä, toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä. Liikunnan avulla lapselle kehittyy tietoisuus omasta kehostaan, mikä luo pohjaa terveelle itsetunnolle. Liikunnallisen elämäntavan kehittyminen alkaa varhaislapsuudessa. (Stakes 2005, 22.) Lapsille tulisi pyrkiä esittelemään erilaisia liikuntalajeja, joista lapset mahdollisesti innostuvat ja jatkavat harrastusta jopa läpi elämän (Henner 2001, 106–107). Tämä tarkoittaa sitä, että vapaa-ajan lisäksi myös päivähoitossa liikunnan tulisi olla monipuolista.

Suosittelava liikunnan määrä lapselle on vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa joka päivä. Alle kolmevuotiaiden lasten liikunta koostuu pääasiassa omaehtoisesta liikkumisesta. Kasvattajan tehtävänä on tällöin antaa lapselle mahdollisuus liikkumiseen aina, kun se on mahdollista. (Pulli 2007, 15.) Kasvattajan tehtävänä on luoda lapsille liikuntaan virittävä ympäristö, poistaa liikuntaa haittaavia esteitä, opettaa turvallista liikkumista lasten toimintaympäristössä sekä kannustaa vähän liikkuvia lapsia liikkumaan. Kasvattajan tulee järjestää säännöllisesti ohjattua liikuntaa, koska sillä on tärkeä merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle. (Stakes 2005, 22–23.)

Pohdinta liikunnan merkityksestä lapsen oppimiselle luo perustan laadukkaaseen liikuntakasvatukseen toteutukselle. Jotta liikunta olisi laadukasta, lapsen tulee saada harjoitella motorisia perustaitoja päivittäin monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä. Ohjatut liikuntatuokiot tulee suunnitella huolellisesti. Varhaiskasvattajien tulisi suunnitella ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että ohjattua liikuntaa pitäisi olla joka päivä, vaan sitä, että lapsilla pitää joka päivä olla mahdollisuus monipuoliseen liikuntaan. Omaehtoisen liikkumisen mahdollisuus vaatii kasvattajayhteisöltä suunnittelua, keskustelua ja säännöistä sopimista. Omaehtoisen liikkumisen laadusta voidaan huolehtia tarkkailemalla ja muokkaamalla ympäristöä sekä pohtimalla omaa toimintaa: Annanko minä itse lapsel-

le mahdollisuuden liikkua monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä? (Stakes 2005, 23; Pulli 2007, 16.)

Varhaiskasvatusympäristön tulee olla sopivan haasteellinen ja sen tulee motivoida lapsia leikkimään ja liikkumaan. Jokaisessa päivähoidon toimipisteessä tulisi olla perusvälineet lasten liikuntaan. Niitä pitää olla riittävästi ja niiden tulee olla lasten saatavilla päivittäistä käyttöä varten. Myös sisätiloissa lasten pitäisi pystyä leikkimään ja liikkumaan vauhdikkaasti, joten tilojen suunnitteleminen muunneltaviksi on kannattavaa. (Stakes 2005, 23; Pulli 2007, 16.)

4 MOTORINEN KEHITYS

Syntyessään ihminen on hyvin avuton. Vastasyntyneellä on vain muutama refleksi, jotka varmistavat eloonjäämisen, muun muassa imemisrefleksi ja tarttumisrefleksi. Liikkumiskyky lisääntyy ensimmäisen elinvuoden aikana nopeasti. (Zimmer 2001, 56.)

Pienen vauvan liikkeet eivät ole eriytyneet, vaan koko keho liikehtii. Ensimmäisten elinkuukausien aikana liikkeet kuitenkin eriytyvät ja niin sanotuista massaliikkeistä muodostuu yksittäisiä, tarkoituksellisia liikkeitä. Zimmer (2001, 57) käyttää eriytymisestä sanaa differentoituminen. Differentoitumisella tarkoitetaan myös etenevää hienosäätöä ja käyttäytymismuotojen laajentumista sekä strukturoitumista. Tällä tarkoitetaan sitä, että lapsi oppii ajan myötä esimerkiksi palloa heittäessään rajoittamaan voimankäytön kahdesta kädestä yhteen käteen.

Motorista kehitystä on aiemmin kuvattu vaiheittain, mutta nykyään tästä ajattelutavasta on alettu luopua. Motorisen kehityksen ei katsota enää määräytyvän vain perimästä, vaan myös oppimiskokemuksista. Tätä näkemystä kutsutaan dynaamisten systeemien teoriaksi. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 35.)

Karvosen ym. (2003, 36) mukaan dynaamisten systeemien teoria ei mitätöi geneettisten tekijöiden merkitystä motorisessa kehityksessä, vaan se pyrkii näyttämään, millaisia kokemuksia lapset tarvitsevat kehittyäkseen. Teorian mukaan motorinen kehitys etenee hierarkkisesti. Lapsen on esimerkiksi ennen kävelemään oppimista opittava

ryömimään ja konttaamaan. Periaatteessa tämä tarkoittaa siis sitä, että lapsi ei pääse etenemään seuraavalle tasolle, jos jokin ratkaiseva ala- tai osataito ei ole vielä kehittynyt.

Dynaamisten systeemien teoriassa korostetaan lapsen jatkuvaa aktiivista roolia suhteessa omaan kehoonsa ja ympäristöönsä. Oppiminen ja kehitys eivät siis orjallisesti noudata geneettistä perimää. Dynaamisten systeemien teoriassa motoriikan kehitys nähdään riippuvan lapsen elimistön ominaisuuksien lisäksi lapsen aikaisemmista oppimiskokemuksista, jolloin vanhan mallin mukaan motoriikan kehitystä ei voida aika-auluttaa. (Karvonen ym. 2003, 37.)

Imeväisen motorinen kehitys

Vastasyntyneellä liikkeet ovat epärytmisiä massaliikkeitä, mutta jo kahden viikon ikäisen vauvan liikkeissä näkyy rytmisyyttä ja järjestäytyneisyyttä. Ympäristö vaikuttaa siihen, millaisia tarkoituksenmukaisia liikkumismalleja lapsen käyttöön valikoituu. (Karvonen ym. 2003, 37). Imeväisiän päättyessä, lapsen oppimat tärkeimmät motoriset toiminnot ovat määrätietoinen tarttuminen, pystyasento ja itsenäinen eteenpäin liikkuminen. Jokainen lapsi on kuitenkin aina yksilöllinen, ja joku voi oppia kävelemään esimerkiksi 12 kuukauden ikäisenä, kun toinen oppii 18 kuukauden ikäisenä. (Zimmer 2001, 59.)

1–3-vuotiaan lapsen motorinen kehitys

Lapsi alkaa pystyasennon ja kävelyn alkeiden oppimisen jälkeen itsenäistyä liikkeissään ja oppii kävelemään ilman aikuisen apua. Lapsen kävelytaito kehittyy huomattavasti, ja hän oppii muun muassa juoksemaan, hyppäämään, ryömimään, kierimään, työntämään, vetämään, roikkumaan, tasapainoilemaan, nousemaan ja kantamaan. Lapsi alkaa pikkuhiljaa oppia myös heittämään ja kolmannen elinvuoden lopussa koettaa jo ottaa heittoa kiinni. (Zimmer 2001, 61–62.) Tasapainon kehittymiseen vaikuttaa erityisesti kiipeileminen, kieriminen ja keinuminen. Motorinen kehitys on riippuvainen perimästä, mutta siihen vaikuttaa myös yksilöllinen kehitys ja harjoittelu. Tässä tilanteessa harjoittelulla tarkoitetaan leikkiä. (Autio & Kaski 2005, 23.)

1–2-vuotiaan lapsen liikkeet ovat hyvin suurpiirteisiä. Lapsi esimerkiksi heittää palloa koko kehollaan. Vartalo siis myötäilee käsien liikkeitä. Tähän on syynä koordinaatio-

kyvyn kehittymättömyys. Pieni lapsi ei vielä osaa annostella ja ohjata fyysisiä voimiaan. 2-vuotiaana kävely vahvistuu merkittävästi ja lapsen siihen käyttämä rasitus pienenee. Vaikka esimerkiksi 1–2-vuotiaan juoksussa ei näy minkäänlaista rytmisyyttä, niin juuri tässä iässä musiikin vastaanotto ja rytmiset kehon liikkeet ovat silmiinpistävimmät. 1–2-vuotiaalla lapsella on huomattava liikkumisen tarve ja motivaatio harjoitella uusia asioita ja täydentää jo opittuja. (Zimmer 2001, 62.)

4–6-vuotiaan lapsen motorinen kehitys

4-vuotiaana aiemmin opitut liikkumismuodot alkavat eriytyä. Lapsi oppii myös yhdistelemään eri liikuntamuotoja, kuten vaikkapa juoksemisen ja hyppäämisen. Lapsen koordinaatiokyky kehittyy myös, ja esimerkiksi tasapainon kehittyminen saa aikaan sen, että monet lapset oppivat noin 4–5-vuotiaana ajamaan polkupyörällä. (Zimmer 2001, 62.) Aution ja Kaskin (2005, 24–25) mukaan ilman apurenkaita pyörällä polkemaan oppiminen voi tapahtua kuitenkin vain, jos polkuliike (kävelyliike), tasapaino ja kehonhallinta ovat kehittyneet aikaisemmin eli lapsi on saanut harjoitella kehonsa käyttöä eri tilanteissa ja asennoissa. Zimmer (2001, 62–63) muistuttaa, että karkeamotoristen taitojen lisäksi myös hienomotoriset taidot kehittyvät nopeasti tällä ikäkaudella.

Esikouluikäisillä tapahtuu nopeaa motorista kehitystä, mikä johtuu selvästi leikin ja liikunnan tarpeesta, uteliaisuudesta, tarmokkuudesta ja halusta uuden kokemiseen ja oppimiseen (Zimmer 2001, 63). 5–6-vuotiaat voivat jo hyvin harjoitella erityistaitoja vaativia liikkeitä. Tällaisia liikkeitä tarvitaan esimerkiksi luistellessa. Lapsi oppii selviytymään erilaisissa maastoissa, säätelemään nopeutta ja hallitsemaan suunnan muutoksia. Tämän ikäisille lapsille erittäin hyviä motorisia harjoituksia ovat erilaiset ulkoleikit, kuten jalkapallo, polttopallo, naruhyppely ja ruutuhyppely. (Autio & Kaski 2005, 28.)

5 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSELLE JA KASVULLE

Zimmer (2001, 66–67) kertoo yleisesti ikään katsomatta liikunnan merkityksestä lapsen puheen kehittymiselle. Hän korostaa erityisesti erilaisten liikuntaleikkien merkitystä. Ensinnäkin leikin keksiminen vaatii kielellistä toimintaa. Lisäksi liikuntaleikin

kielellistä merkitystä lisää se, että leikit ovat usein sellaisia, joissa pidetään ääntä. Leikissä matkitaan esimerkiksi eläimiä tai autoja. Musiikkiliikuntaleikeissä yhdistyy yleensä musiikki, liike ja kieli. Lapset pitävät erityisesti lauluista, joihin yhdistetään ilmeitä, eleitä tai muita fyysisiä liikkeitä, kuten hyppimistä, taputtamista tai muuta vastaavaa.

Liikunnallisten kokemusten myötä lapsen motoriset kyvyt ja taidot kehittyvät, mutta liikunta vaikuttaa fyysismotorisen kehityksen lisäksi myös lapsen psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Liikunnan ja liikuntaleikkien kautta lapsi joutuu kosketuksiin sosiaalisen ympäristönsä kanssa ja oppii tuntemaan sääntöjä. Omalla kehollaan hän oppii myös tuntemaan omaa persoonaansa, ja tästä rakentuu identiteetin kehityksen perusta. (Zimmer 2001, 20.)

Fyysinen kehitys ja kasvu

Liikunnan avulla lapsen tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaidot kehittyvät, ja lapselle tulisikin luoda mahdollisuuksia näiden taitojen yhdistelemiseen, muuntamiseen ja soveltamiseen erilaisissa ympäristöissä, eri vuodenaikoina ja erilaisilla välineillä. Liikunnan kautta harjoitellaan ihan vain arkielämässäkkin tarvittavia perustaitoja, kuten rappusissa kävelemistä. Liikunnan kautta kehittyneet hyvät motoriset taidot innostavat lasta entisestään vaativampiin leikkeihin ja peleihin. Liikunta toimii oppimisen välineenä. Esimerkiksi penkiltä hypätessä alas, lapsi miettii muun muassa vartalonsa asentoa ja jalkojensa ponnistussuuntaa ja -voimaa. Alastulovaiheessa lapsen täytyy miettiä, miten hän laskeutuu satuttamatta itseään. (Miettinen 2000, 50.)

Liikunnalla on paljon vaikutuksia lapsen fyysiseen terveyteen. Se muun muassa lisää luiden tiheyttä ja paksuutta, mikä voi ehkäistä aikuisiässä osteoporoosia. Lihaksisto tarvitsee niin ikään oikeanlaisen ravinnon lisäksi fyysistä rasitusta. Verenkierto- ja hengityselimistöä kehittää lapsuudessa jo pelkkä spontaani liikunnallinen leikki. Fyysisessä rasituksessa lapsi purkaa suurta energiamääräänsä ja väsy sen seurauksena, mikä on luonnollista. Näin lapsi myös nukkuu riittävästi ja rauhallisesti. (Miettinen 2000, 51; Vuori 2003, 22.)

Zimmer (2001, 43) muistuttaa, että kehittyäkseen fyysisesti terveesti, lapsi tarvitsee säännöllistä, päivittäistä liikuntaa. Tuki- ja liikuntaelimestön (luusto ja lihaksisto) sekä hengitys- ja verenkiertoelimestön lisäksi liikunta vaikuttaa lapsen aineenvaihduntaan

ja hermostoon. Elimen rakenne ja suorituskyky riippuu perimän lisäksi siihen kohdistuvan rasituksen määrästä ja laadusta.

Liikunnan vähäisyyden on todettu lisäävän riskiä sairastua moniin yleisiin ja vaka-
viinkin sairauksiin, kuten esimerkiksi sepelvaltimotautiin. Pelkkä liikunnan vähäisyys
ei toki aina aiheuta sairautta, sillä perinnöllinen alttius on myös yksi tärkeä tekijä. Pal-
jon liikuntaa harrastava voi siis hyvinkin sairastua esimerkiksi tuohon sepelvaltimo-
tautiin, kun taas joku, joka ei liiku juuri lainkaan, pysyy täysin terveenä. (Vuori 2003,
21–23.)

Liikunnan psyykkisiä vaikutuksia

Lapsen psyykkistä terveyttä ajatellen on tärkeää pitää mielessä se, että liikunnallisten
kokemusten tulee olla lapselle mieluisia. Liikuntaa ei voida siis ajatella pelkästään
fyysisen terveyden kannalta, vaan jotta saadaan aikaan toivottuja tuloksia, on lapsen
omasta halustaan ja ilosta lähdettävä mukaan liikuntaleikkeihin ja -tuokioihin. (Zim-
mer 2001, 45.) Toisaalta Vuori (2003, 30) muistuttaa siitä, että vasta-alkaja ei usein
innostu uudesta lajista tai liikunnasta ylipäänsä, ennen kuin hän saa lisää kokemusta ja
taitoja. Näin ollen lasta on hyvä kannustaa kokeilemaan myös sellaisia lajeja, joista
tämä ei usko pitävänsä.

Liikuntatilanteita, joista lapselle voi aiheutua pelkoa ja epävarmuutta, ovat muun mu-
assa uudet ja tuntemattomat tilanteet, kivuliaat kokemukset ja loukkaantumiset vas-
taavissa tilanteissa ja epäonnistumisen pelko vaativissa tilanteissa. Liikunnallisella tar-
jonnalla ohjaaja voi vaikuttaa positiivisesti lapsen psyykkiseen terveyteen esimerkiksi
rohkaisemalla ja auttamalla lasta, osoittamalla, että lapsen pelkojen syyt on ymmärret-
ty, valitsemalla leikit ja lajit niin, ettei kaikkien lasten tarvitse selvittää samoista tehtä-
vistä, vaan valittavana olisi erilaisia vaihtoehtoja vastaten lasten eri kehitysvaiheita.
(Zimmer 2001, 45–46.)

Veronica Sherborne liikuntamenetelmässä esitellään erilaisia vuorovaikutusleikkejä,
joiden tavoitteina on muun muassa itseluottamuksen kehittyminen ja psyykkisen tur-
vallisuuden kokeminen. Näissä vuorovaikutusleikeissä pienemmällä lapsella on pari-
naan vanhempi lapsi tai aikuinen. Vuorovaikutusleikkejä on monia, esimerkiksi parin
heijaaminen (lapsi on vanhemman lapsen tai aikuisen sylissä), tasapainoilu aikuisen
selän päällä ja parin kierittäminen. Joillekin lapsille on vaikeaa lähteä mukaan liikun-

nallisiin leikkeihin, joten lapsen itseluottamuksen lisäämiseksi tämä olisi tärkeää ottaa aikuisen turvalliseen syliin. Aikuisen kanssa lapsi kokee olonsa turvallisemmaksi ja oppii luottamaan pariinsa. (Sherborne 2000, 3–4.)

Liikunnan vaikutuksia sosiaaliseen kehitykseen

Sosiaalistumisessa on kyse siitä, että lapsi oppii oman toimintansa kautta normeja, arvoja, käyttäytymismalleja ja rooleja. Lapsi oppii käyttäytymismalleja ja yhteiskunnan normeja lähiympäristössään, johon kuuluvat oman perheen lisäksi ystävät ja esimerkiksi ryhmäperhepäiväkoti tai päiväkoti. Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan kykyä ja halua olla tehokkaasti vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa sekä fyysisesti että sosiaalisesti. Sosiaalinen käyttäytyminen voi olla positiivista eli prososiaalista tai negatiivista. Positiivinen sosiaalinen käyttäytyminen ilmenee mielenkiintona toista yksilöä kohtaan, toisen ihmisen huomioon ottamisena, kykyinä ratkaista ristiriitoja sekä kykyinä auttamiseen ja yhteistyöskentelyyn. Jotta ihminen voi käyttäytyä prososiaalisesti, on hänen ymmärrettävä toisten toiveita ja tarpeita sekä pyrittävä tuottamaan, edistämään tai ylläpitämään toisten fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Negatiivinen sosiaalinen käyttäytyminen ilmenee itsekkäänä, välinpitämättömänä, epäystävällisenä, suvaitsemattomana ja jopa väkivaltaisena käytöksenä. (Miettinen 2000, 60–61.)

Itsessään liikunnalla ei ole todettu olevan selviä myönteisiä tai kielteisiä sosiaalisia vaikutuksia, vaan liikunnan vaikutukset riippuvat siitä, millaisia sosiaalisia tilanteita liikunnassa on ja millaisia odotuksia yksilöön kohdistuu (Miettinen 2000, 62). Sherbornen (2000, 4) vuorovaikutusleikkien voidaan katsoa kehittävän kommunikaatiotapoja. Passiivinen lapsi on tiiviisti yhteydessä parinsa kanssa, jolloin liikkeisiin syntyy vastavuoroisuutta. Näin lapsi alkaa oppia itse tekemään toiminnallisia aloitteita esimerkiksi leikkien suhteen.

6 LIIKUNNAN TOTEUTTAMINEN

Autio ja Kaski (2005, 55–56) ovat määritelleet lapsen liikunnalle oppimistavoitteet, jotka ovat:

1. Motoriset tavoitteet, joihin kuuluvat perusliikkeiden ja erityistaitoa vaativien liikkeiden oppiminen, motoristen perusvalmiuksien oppiminen, kehonhahmotuksen ja liiketajun kehittyminen sekä kuntotekijöiden ja toimintakyvyn kehittyminen
2. Tiedolliset tavoitteet, joihin kuuluvat toiminnan kautta oppiminen, kehontunnon ja sen merkityksen tiedostaminen, oppimisvalmiuksien vahvistuminen, päättelykyvyn ja ongelmanratkaisutaitojen vahvistuminen, käsitteiden ja asioiden merkitysten oppiminen, sääntöjen ja normien oppiminen, hahmottamisen kehittyminen sekä huomion olennaiseen suuntaamisen oppiminen ja keskittymiskyvyn vahvistuminen.
3. Tunne-elämän ja vuorovaikutukselliset tavoitteet, joihin kuuluvat myönteisen minäkäsityksen vahvistuminen, tunteiden kokeminen ja niiden säätelyminen, vuorovaikutustaitojen vahvistuminen, omien persoonallisten vahvuuksien löytäminen ja hyödyntäminen sekä itsetuntemuksen lisääntyminen ja itsensä hyväksyminen.
4. Muut tavoitteet, joihin kuuluvat mieluisan harrastuksen ja liikunnallisen elämäntavan löytäminen sekä uusien elämyksien saaminen.

Näiden tavoitteiden tulisi siis toteutua lapsille järjestetyissä ohjatuissa liikuntatuokioissa. Ohjatun liikuntatuokion järjestäminen lapsiryhmälle on hyvin haastavaa ja se vaatii hyvää suunnittelua etukäteen ja lisäksi kannattaa tehdä varasuunnitelmia (Autio & Kaski 2005, 63). Liikuntatuokioissa on hyvä olla mukana vähintään kaksi ohjaajaa, jolloin suurempi ryhmä voidaan tarpeen tullen eriyttää pienemmiksi esimerkiksi iän mukaan. Lisäksi lasten yksilöllinen huomioiminen on tehokkaampaa, kun ohjaajia on enemmän. (Zimmer 2001, 137.) Sherborne (2000, 61) onkin sitä mieltä, että liikunnan opetuksessa tärkeintä on taito pystyä tarkkailemaan ja analysoimaan lasten liikkumista. Tärkeintä on tarkkailla, kuinka lapset liikkuvat. Kasvattajan tulee arvioida lasten voimavaroja, liikkeiden piileviä laadullisia ominaisuuksia sekä liikkeen puuttuvia laadullisia ominaisuuksia. Kun kasvattajalla on kyky huomioida lasten voimavaroja, voi hän valita liikuntamuodot niin, että ne ovat realistisia ryhmän tasoon nähden ja lapsilla on mahdollisuus saada onnistumisen kokemuksia. Liikkeen piilevillä laadullisilla ominaisuuksilla tarkoitetaan sitä, että lapsi voi muuttaa liikkumistapaansa muuttamalla yhtä liikkumisen ominaisuutta. Esimerkiksi vilkasta lasta voidaan pyytää hidasta-

maan liikkeen tahtia. Liikkeen puuttuvilla laadullisilla ominaisuuksilla tarkoitetaan sitä, että joku lapsen liikkumistyyli on vinoutunut, lapsi liioittelee jotain liikkumistapaa tai ei tee sitä ollenkaan.

Liikkumisen havainnoinnista on hyötyä sekä lapselle että kasvattajalle. Kun kasvattaja havainnoi lapsen liikkumista, hän oppii ymmärtämään lapsen kehitystasoa. Näin kasvattaja osaa lisätä liikunnan vaativuutta tai tarvittaessa vähentää sitä. Havainnoimalla lapsia kasvattaja voi huomata myös, milloin liike tai laji kannattaa vaihtaa toiseen. Kasvattajan tulisi myös havainnoida itseään, jolloin hän tekee havaintoja siitä, mistä hän itse pitää ja mistä ei. Lajit, joista kasvattaja ei niin paljon pidä, jäävät helposti vähemmälle harjoitukselle. Lapset tarvitsevat kuitenkin monipuolista liikuntaa ja kasvattajien tehtävänä onkin luoda lapsille kattava ja monipuolinen liikuntavalikoima. Lasten toimintaa havainnoimalla kasvattaja löytää usein tapoja, joilla esimerkiksi vilkkaan lapsen saa helposti rauhoittumaan. Lasten ja aikuisten välinen yhteistyö saattaa parantua huomattavasti havainnoinnin seurauksena. (Sherborne 2000, 61–63.)

6.1 Lasten kehitysvaiheen huomioiminen

Kun kyseessä on ryhmäperhepäiväkoti, lasten ikähaarukka on usein suuri. Lapset voivat olla iältään esimerkiksi yhden ja kuuden ikävuoden välillä. Jotta lapsella olisi hyvä olla ja hän osaisi havainnoida itseään oikein, liikunnan tulisi vastata hänen henkilökohtaista kehitystasoaan (Zimmer 2001, 45). Näin ollen lapsista olisi hyvä muodostaa ryhmät iän mukaan, mikäli saman ikäiset lapset eivät kehitystasoltaan poikkea toisistaan suuresti.

Toisaalta sekaryhmä voi olla myös eduksi. Tämä perustuu siihen, että lapsi oppii myös tarkkailemalla. Nuoremmat lapset voivat siis katsoa vanhempien lasten tekemiä vaativampia liikkeitä. Yleensä tämä herättää nuoremmassa halun harjoitella niitä myös. Vanhemmat lapset voivat tarpeen tullen auttaa nuorempia ja nuorempien kanssa touhuamisen onkin huomattu toisinaan vähentävän vanhempien lasten kilpailupaineita, joita syntyy usein silloin, kun ryhmässä on vain saman ikäisiä lapsia. Ongelmia sekaryhmässä voi muodostua siitä, että nuoremmat kokevat jäävänsä isompien ja fyysisesti voimakkaampien lasten jalkoihin ja jättäytyvätkin sitten pois yhteisestä toiminnasta. (Zimmer 2001, 136–137.)

6.2 Leikin merkitys

Leikki on lapselle tärkein tapa oppia tuntemaan itsensä (Zimmer 2001, 69). Alle kouluikäisiä lapsia ei yleensä tarvitse motivoida liikkumaan, vaan riittävän tilan ja mahdollisuuksien (esimerkiksi erilaisten välineiden) tarjoaminen saa lapset luonnostaan liikkumaan leikin kautta. Lapselle tulee usein tarve lähteä liikkumaan jo lyhyenkin keskittymistä ja rauhoittumista vaativan ajan jälkeen. (Zimmer 2001, 44.)

Aution ja Kasken (2005, 44–45) mukaan leikki edistää oppimista. Leikin sisältämät mahdollisuudet tutkimiseen, kokemiseen ja asioiden käsittelemiseen ovat perusedellytyksiä tietopohjan rakentamiselle. Tämän lisäksi leikki vaikuttaa positiivisesti tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehitykseen sekä edistää tiedollista ja ajatuksellista kehitystä. Leikkiessä lapsi oikeastaan joutuu toimimaan erilaisissa vuorovaikutustilanteissa ja oppii näin ollen toimimaan muiden kanssa, ratkaisemaan ristiriitatilanteita, käyttämään mielikuvitusta ja olemaan luova. Leikin avulla lapsi voi turvallisesti opetella joko yksin tai yhdessä muiden kanssa erilaisia liikkumistapoja, sosiaalisia taitoja ja tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

7 AIEMMAT TUTKIMUKSET

Ryhmäperhepäiväkoti Vekkulaan ei ole aiemmin tehty tutkimuksia liikuntaan tai muuhunkaan liittyen, mutta yleisesti lasten liikunnasta on tehty tutkimuksia, joista suuri osa on Jyväskylän yliopiston pro gradu –tutkielmia. Lapsiin ja liikunta-aiheeseen liittyviä pro gradu –tutkielmia on tehty mm. seuraavia:

Sääkslahden (2005, 14–26) tutkielmassa on selvitetty runsaaseen ulkoliikuntaan kannustavan liikuntaohjelman vaikutuksia 3–7-vuotiaiden lasten liikunnan määrään ja laatuun. Lisäksi Sääkslahti on myös tarkastellut liikunnan määrän ja laadun yhteyttä selpelvaltimotaudin riskitekijöihin. Mielenkiintoinen poikkeama tähän tutkimukseen verrattuna on se, että tutkielmassa on motoristen taitojen kehittymistä lähdetty pohtimaan eri osa-alueiden kautta: tasapainotaidot, liikkumistaidot, käsittelytaidot ja motoriset perustaidot. Tässä tutkimuksessa lähtökohtana motorisen kehityksen pohdinnalle on lapsen ikä ja kehitystaso. Toki tutkielmassakin on huomioitu lapsen ikä, mutta asettelu

on erilainen. Lisäksi mielenkiintoista on se, että tutkielmassa on huomioitu erikseen lapsen sukupuolen vaikutus motoriseen kehitykseen.

Harjuojan & Harjuojan (2000, 40) tutkielman tarkoituksena on ollut selvittää 2–4-vuotiaiden lasten ulkoilun määrää ja siihen vaikuttavia tekijöitä sekä kartoittaa, mitä lapset tekevät vanhempien kanssa ulkoillessaan ja mitkä ovat yleisimpiä liikuntamuotoja, joita vanhemmat esittelevät lapsilleen. Tutkielmassa käsitellään muun muassa lapsen liikuntaan vaikuttavia tekijöitä varhaislapsuudessa. Näistä on eritelty vanhempien ja kodin merkitys, päivähoiton merkitys ja asuinympäristön merkitys lapsen liikunnalle. Päivähoidon merkitys lapsen liikunnalle vastaa hyvin tähän tutkimukseen. (Harjuoja & Harjuoja 2000, 32.) Tutkielman tuloksena selvisi, että äidit ulkoilevat lasten kanssa keskimäärin enemmän kuin isät, mutta ero ei ole kovin suuri. Noin 70 % äideistä ja 50 % isistä ulkoili mielestään lastensa kanssa riittävästi.

Roihan & Ärlingin (2001, Tiivistelmä) tutkielman tarkoituksena on ollut selvittää, mitä asioita lapset pitävät tärkeinä ja minkälainen rooli liikunnalla on lasten elämässä. Liikunta ei ollut suoranaisesti tärkeimpien asioiden joukossa, mutta erilaiset harrastukset nousivat esille ja monet näistä olivat liikunnallisia. Tutkittavat olivat siis lapsia, toisin kuin tässä tutkimuksessa.

Liikuntamahdollisuuskartoituksia on tehty mm. seuraavanlaisia:

Jaatisen (2009, 23) tutkimuksessa on kartoitettu, millaisia mahdollisuuksia erityistä tukea tarvitsevilla henkilöillä on käydä ratsastamassa Keski-Suomessa sekä tarkasteltu, millaista osaamista yrittäjillä on erityistä tukea tarvitsevista henkilöistä, kuinka esteettömät talliympäristöt ovat ja minkälaisia ratsastustunnit ovat sisällöltään ja hinnaltaan.

Paajasen (2011, 9–19, 29, 30–31) tekemän kartoituksen tavoitteena on ollut auttaa paikallisia toimijoita erityisliikunnan harrastustoiminnan järjestämisessä ja kehittää yhteinen sähköinen tiedotuskanava erityisliikunnan tarjoajien ja käyttäjien välille. Opinnäytetyössä painottuu fysioterapian osuus, sillä kyseessä on fysioterapian koulutusohjelman opinnäytetyö. Tutkimus on kvalitatiivinen, kuten myös tämä tutkimus, mutta tutkimusaineiston keruu on suoritettu eri tavalla. Erityisliikuntapalveluja on kartoitettu kyselylomakkeella, kun taas tässä tutkimuksessa aineisto on kerätty haastatte-

lemalla. Tutkittavien määriä ajatellen molemmat tavat ovat kuitenkin olleet juuri sopivat.

8 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

8.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena on lisätä ryhmäperhepäiväkoti Vekkulan työntekijöiden tietoisuutta liikunnan merkityksestä lapsen fyysisen kehityksen lisäksi myös psyykkiselle ja sosiaaliselle kehitykselle ja kasvulle lapsen eri kehitysvaiheissa. Lisäksi tutkimuksen tavoitteena on tehdä näkyväksi ympäristön tarjoamat liikuntamahdollisuudet sekä luoda työntekijöille näkemys siitä, miten he voivat hyödyntää lähiympäristön liikuntamahdollisuuksia ja miten liikuntaa voidaan toteuttaa eri-ikäisten lasten kanssa.

Tavoitteiden perusteella tutkimuskysymykset muovautuivat seuraavasti:

1. Millaisia liikuntamahdollisuuksia ryhmäperhepäiväkoti Vekkulan lähiympäristössä on?
2. Miten ryhmäperhepäiväkoti Vekkulan henkilökunta voi hyödyntää kylän liikuntamahdollisuuksia eri-ikäisten lasten kanssa?

8.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusasetelma on kvalitatiivinen eli laadullinen. Tässä tutkimuksessa tutkitaan tutkittavien kokemuksiin ja osittain myös käsityksiin liittyviä merkityksiä. Kokemus on aina ihmisen omakohtainen, kun taas käsitykset kertovat enemmänkin yhteisön perinteellisistä ja tyypillisistä tavoista ajatella yhteisössä. (Vilka 2007, 97.)

Tutkimusmenetelmänä on puolistrukturoitu teemahaastattelu. Puolistrukturoitu teemahaastattelu on lomake- ja avoimen haastattelun välimuoto. Haastattelun aihepiirit ovat tiedossa, mutta kysymyksillä ei välttämättä ole tarkkaa muotoa ja järjestystä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 197.)

Teemahaastattelun avulla voidaan saada tutkittavista selville asioita, joita ei välttämättä kyselylomakkeessa osattaisi huomioda. Haastattelun valintaan vaikuttaa oleellisesti myös se, että tutkimusasetelma on laadullinen. Hirsjärven ym. mukaan laadullisessa tutkimuksessa aineistoa kerätään pääasiassa haastattelemalla (2004, 194). Puolistrukturoitu teemahaastattelu on hyvä aineiston keräämisen tapa tässä tutkimuksessa siksi, että teemahaastattelun avulla voi syventää niitä tietoja, joita saa. Tarvittaessa voidaan esimerkiksi pyytää perusteluja ja esittää lisäkysymyksiä saatuihin vastauksiin. Teemahaastattelu on siis melko joustava tapa kysellä tietoja. (Hirsjärvi ym. 2004, 194.)

8.2.1 Tutkittavat ja aineiston keruu

Tutkittavat ovat ryhmäperhepäiväkoti Vekkulan henkilökunta. Työntekijöitä on viisi. Työntekijöistä kaksi on päivähoitajia, yksi on lähihoitaja, yksi on perhepäivähoitaja ja yhdellä on eri alan koulutus.

Aineiston kerääminen oli alun perin tarkoitus suorittaa teemahaastatteluna yhdelle työntekijälle kerrallaan. Haastattelutilanteessa huomattiin haastattelun kuitenkin sujuvan paremmin kahden haastateltavan ollessa tilanteessa samaan aikaan. Tällöin työntekijät ikään kuin keskustelivat haastattelun teemoista ja kysymyksistä. Haastattelut nauhoitettiin ja nauhoitusten litteroinnin jälkeen nauhoitukset tuhottiin.

8.2.2 Aineiston analysointi

Jotta aineisto oli mahdollista analysoida, se täytyi muuttaa kirjalliseen muotoon. Nauhoitukset litteroitiin olennaisilta osilta, eikä nimiä ja muita tunnistettavia tietoja jäänyt näkyviin. Litterointi suoritettiin teemojen mukaan, eikä koko nauhoitusta litteroitu. Aineiston analyysissä käytettiin kvalitatiivista sisällönanalyysia ja päätelmien tekoa. (Hirsjärvi ym. 2004, 212.)

Kvalitatiivinen sisällönanalyysi toteutettiin muuttamalla aineisto ensin tekstimuotoon. Tämän jälkeen aineisto luokiteltiin teemojen mukaan ja ositettiin aineisto semanttisesti. Aineiston osittaminen semanttisesti tarkoittaa sitä, että analyysiyksikkönä on ajatuksellinen kokonaisuus, idea tai yhtenäinen toiminnallinen kokonaisuus. Kyseessä ei siis ole struktuurialinen aineiston osittaminen, mikä taas tarkoittaa sitä, että osittaminen

perustuu kielellisen raportin ulkoisiin piirteisiin, esimerkiksi taukoihin ja hiljaisiin hetkiin haastattelun aikana. (Seitamaa-Hakkarainen 2012.)

Muutin nauhoitetut haastattelut kirjalliseen muotoon lähes heti haastattelujen jälkeen. Täysin sanatarkasti en haastatteluja litteroinut, vaan litteroin vain tutkimuksen kannalta olennaisimmat asiat. Kirjoitettua tekstiä tuli lopulta kahdeksan sivua.

8.3 Tutkimusprosessi

Ennen itse tutkimusprosessin käynnistämistä kävin tutustumassa tammikuussa 2012 ryhmäperhepäiväkotia Vekkulan henkilökuntaan ja samalla keskustelimme tutkimuksesta. Jaoin mielipiteitämme ja toiveitamme tutkimuksen suhteen. Tämän pohjalta lähdin tekemään tutkimussuunnitelmaa, jonka hyväksyin ryhmäperhepäiväkodin henkilökunnalla ennen sen esittelemistä koululla. Tutkimussuunnitelman esittelin huhtikuussa 2012.

Haastattelut suoritin toukokuun alussa 2012. Kaikki haastattelut ehdittiin tekemään yhden päivän aikana, joten uusia tapaamisia ei tarvinnut sopia. Aloitin haastattelujen litteroinnin pian haastattelujen jälkeen, ja litterointi valmistui myös toukokuun alkupuolella. Tämän jälkeen tuhosin nauhoitukset.

Kirjoitin teoria osuutta touko-, kesä- ja heinäkuun 2012 aikana. Tämän jälkeen, heinäkuun aikana analysoin myös tutkimustuloksia ja tein johtopäätökset. Elokuussa 2012 tein vielä pieniä lisäyksiä ja tarkistuksia opinnäytetyöhön sekä kirjoitin tiivistelmän.

Opinnäytetyö kävi esitarkistuksessa syyskuun puolivälissä, minkä jälkeen tein siihen vielä lisäyksiä lähikuntien tarjoamista liikuntamahdollisuuksista ja aiemmista tutkimuksista. Lisäsin myös vähän tietoa teoriaosuuteen löydettyäni itselleni vielä tunteuttoman teoksen.

9 TUTKIMUSTULOKSET

Liikuntatottumukset

Ryhmäperhepäiväkoti Vekkulan liikuntatottumuksista kysellessäni ilmeni, että talvi-aikaan ohjattua liikuntaa järjestetään vähemmän kuin kesällä. Ohjatun liikunnan määrästä keskusteltaessa ilmeni hieman eroavaisuutta, mutta yksi henkilökunnasta on ollut vasta vuoden 2012 alusta mukana toiminnassa, joten hänellä ei ole pitemmältä ajalta tietoa. Neljä työntekijää nostivat esiin seuraavanlaisia asioita:

”Talvella noin pari kertaa viikossa, kesällä lähes päivittäin.”

”Sisällä noin kerran viikossa, ulkona voi olla useammin. Riippuu, että pelataanko ja kuinka paljon lapsia on ja minkä ikäisiä.”

Kun kysyin, minkälaista ohjattua liikuntaa lapsille järjestetään, vastauksissa oli jälleen pientä hajontaa. Kyseessä oli kuitenkin taas pitempään työskennelleiden näkemysten eroaminen uuden työntekijän näkemyksestä. Sain kysymykseen seuraavanlaisia vastauksia:

”Talvella hiihtoa, mäenlaskua, lenkkejä, kevättalvella isompien lasten kanssa pidempi hiihtoretki. Ulkona puistossa pelataan salibandya, jolloin jaetaan lapsia ryhmiin iän mukaan. Sisällä jumppahetkiä musiikin tahdissa. Tänä vuonna ei ole salivuoroa, aikaisempina sitä on käytetty kerran viikossa.”

”Erlaisia leikkejä, kehonhallintaa, pallonheittelyä, tasapainoilua, musiikkileikkejä, musiikkileikkiä on noin pari kertaa viikossa. Ulkona järjestetään välillä ratoja ja hippaleikkejä ja yleisurheilujuttuja. Sitten on sählyn peluuta ja pallon potkimista. Lapset itse kiipeilevät aika auliisti.”

”Musiikin tahtiin jumppaa ja tanssia. Varmaan, kun nurmikko ulkona kuivuu, niin voidaan sitten jotain pelaila, palloa potkia.”

Kaikki haastateltavat huomioivat jumpan ja leikin musiikin tahtiin. Keskustelussa nousikin esille se, miten erityisesti lapset pitävät musiikkileikeistä. Musiikkileikit ja

jumpat korostuivatkin hyvin merkittäväksi ohjatuksi liikunnaksi ryhmäperhepäiväkoti Vekkulassa. Erilaiset palloleikit ja -pelit osoittautuivat myös hyväksi ja käytetyiksi. Kylän tarjoamista liikuntamahdollisuuksista tärkeimmäksi tällä hetkellä nousi läheinen ranta, jota on talvella käytetty mäen laskuun sekä ryhmäperhepäiväkodin vieressä oleva yleinen leikkipuisto. Tähän kohtaan vastaukset olivat seuraavat:

”Metsäpolut, jolloin tutustutaan luontoon ja liikutaan, keväällä järjestetään perhepäivähoitajien kanssa yhteinen liikuntatapahtuma viereisellä kentällä. Urheilukentällä ollaan käyty ja pururadalla. Rannassa mäenlaskua talvella ja tietysti viereinen yhteinen kaupungin leikkipuisto.”

”Ei niin suuresti, että ehkä vanhemmat hyödyntävät enemmän iltaisin, vievät harrastuksiin. Liikuntahallia on käytetty, muttei tänä vuonna. Urheilukentällä käydään kesällä.”

”Rannassa ollaan käyty pari kertaa laskemassa mäkeä minun aikana.”

Ryhmäperhepäiväkoti Vekkulalla on aikaisemmin ollut vuorot liikuntahalliin, joka sijaitsee Vuorenmäen koulun yhteydessä. Tänä vuonna liikuntahallia ei kuitenkaan ole hyödynnetty pitkän matkan vuoksi. Viereisen leikkipuiston koripallokenttää pystytään kuitenkin käyttämään ahkerasti vaikkapa salibandyn pelaamiseen ja kesällä hyödynnetään Vuorenmäen koulun urheilukenttää.

Ohjatun liikunnan järjestämisessä eri-ikäisten lasten kanssa tuntuisi vastausten perusteella olevan hieman vaikeuksia. Kun kysyin, minkälaisissa ryhmissä ohjattua liikuntaa järjestetään, sain seuraavia vastauksia:

”Sisällä on ainakin jumpassa ollut kaikki mukana, mutta ulkona jos ollaan esimerkiksi polttopalloa, niin sitten on pienemmille pallonheittoa tai muuta vastaavaa.”

”Konttausikäiset on yleensä poissa jaloista. Kaikki tekee taitojensa mukaan. Pienemmät tekee omalla tavallaan ja ovat mukana mallia katsomassa. Isommat kuuntelee ohjeita ja pieniä aikuiset auttaa.”

”Suunnilleen kaikki on ollut mukana toiminnassa. Toimintaa on järjestetty sellaisina päivinä, kun ihan kaikki ei ole täällä, suunnilleen kymmenkunta lasta paikalla, että pystyy tekemäänkin jotain, ettei ole täysi kaaos.”

Vastauksista ilmeni siis, ettei pienemmille lapsille järjestetä aina selkeästi omaa ohjattua liikuntaa silloin, kun he eivät voi kehitystasonsa vuoksi toimia yhdessä isompien lasten kanssa.

Työntekijöiden liikuntamieltymykset

Haastattelussa kysyin työntekijöiden liikuntamieltymyksistä. Koin tämän tärkeäksi siksi, että jos joku henkilökunnasta pitäisi erityisen paljon esimerkiksi hiihdosta, hän voisi käydä lasten kanssa hiihtämässä, kun taas joku toinen työntekijä voisi hoitaa jonkin muun lajin opettamisen lapsille. Vastauksista ilmenikin lajeja, joista toiset työntekijät pitivät ja toiset eivät niinkään. Vastausten perusteella pystyin jaottelemaan työntekijöille mielekkäät liikuntalajit seuraavasti:

haastateltava 1: sauvakävely, uinti, metsässä retkeily ja ulkoilu yleensäkin

haastateltava 2: sauvakävely, kesällä pyöräily

haastateltava 3: kävely ja lasten vieminen mäenlaskuun

haastateltava 4: kesällä lähes kaikki liikuntamuodot, talvella lasten kanssa luistelu ja tarvittaessa myös hiihto, pallopelit erityisen mukavia, mutta jumppa taas ei

haastateltava 5: talvella hiihto, kesäaikaan lenkkeily.

Resurssit

Kysyessäni siitä, millaiset resurssit ryhmäperhepäiväkodilla on liikunnan järjestämiseen ja tarjoaako esimerkiksi kaupunki tietyn rahasumman liikunnan tukemiseen, sain seuraavia vastauksia:

”Artjärven kunnan aikaan salivuorot olivat ilmaisia, ehkä päivähoito omalta osaltaan maksoi. Uskon, että salivuoro järjestyisi.”

”Ei tarjoa ainakaan tällä hetkellä. Taksikyytejä on kysytty liikuntahallille, mutta ei saatu.”

”Ei ole tietoa.”

Jatkoin tästä kysymällä resurssien riittävydestä, johon vastaukset olivat hyvin samankaltaisia:

”Eivät ole. Esimerkiksi mahdollisuus taksiin helpottaisi. Mutta meillä on kyllä hyvät maastot ja mahdollisuudet muuten.”

”Ei ole.”

”Olisihan se kivempi, että lapset pääsisivät vähän muuallekin telmumaan, kuin tuohon nurmikolle.”

Liikunnan vaikutukset

Liikunnan vaikutuksiin liittyen kysyin ensimmäiseksi työntekijöiden mielipidettä siihen, vaikuttaako liikunta heidän mielestään lapsen fyysisen kehityksen ja kasvun lisäksi myös psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen, ja jos vaikuttaa niin miten. Sain kysymykseeni seuraavia vastauksia:

”Kyllä se vaikuttaa. Joudutaan odottamaan omaa vuoroa ja ottamaan huomioon toiset. Opitaan sääntöjä ja pettymyksen sietokykyä, ettei aina voi olla paras, pitkäjänteisyyttä, keskittymistä, ohjeiden kuuntelemista ja noudattamista.”

”Kyllä, erityisesti ryhmäliikunta. Ja sitten on ne, joiden kanssa harjoitellaan yksilöllisesti jotakin, kyllähän sekin jotain tulosta tuottaa aina pitemmän päälle. Kun lapset itse huomaavat, että he oppivat jotain, niin sehän on aina positiivinen asia, ja he innostuvat siitä aina enemmän.”

”Kyllä minun mielestä. Opitaan sitä yhdessä tekemistä ja että otetaan muitakin huomioon.”

Tämän lisäksi halusin tietää, miten työntekijöiden mielestä lasten sosiaalista ja karkeamotorista kehitystä voi tukea liikunnan avulla. Avuksi keskustelun herättämiseen kysyin myös, että millaisilla lajeilla voitaisiin erityisesti tukea sosiaalista ja karkeamotorista kehitystä. Sosiaaliseen kehitykseen sain seuraavia vastauksia:

”Erilaiset pallopelit ja järjestetyt tuokiot, missä mennään eri pisteille, siinä odotellaan vuoroa. Opetellaan häviämistä, meillä on ollut keihäänheittoa, että kuka heittää pidemmälle. Ei voi olla aina voittaja.”

”Kehumalla. Lajeista on aika vaikea lähteä sanomaan, mutta pallopeleinä he pelaavat polttopalloa, kaikki hippaleikit, parileikit, joissa joutuu toimimaan yhdessä, eikä aina välttämättä parhaan kaverin kanssa. Vaikka ei olisikaan se mieleinen kaveri, niin kuitenkin on ihan hauskaa. Joukkuelajit tietysti. Vuoron perään jonkun liikkeen tekeminen, että kuinka erilaisia liikkeitä lapset hahmottaa, tieto omasta osaamisesta ja onnistuminen jossain liikkeessä saa aikaan hyvän kokemuksen. Lapset pitävät yllä myös ryhmäkuria, kun lapsi kertoo toiselle, miten liike oikeasti piti tehdä.”

”En mitään lajia osaa sanoa, mutta siis yhdessä tekeminen, saa onnistumisia, saa vaikka pallon maaliin. Ja välillä tietysti häviää, aina ei voi voittaa. Pallopelejä aika monipuolisesti.”

Karkeamotoriseen kehitykseen liittyen vastaukset olivat seuraavat:

”Pallopelit, liukumäet, kiipeilytelineet, keinut. Pyörällä ajohan on tietysti hyvä ja hyppynaru ja erilaiset tasapainottelut vaikka puomilla. Ihan keskinäiset leikit, joissa kiivetään aidan yli ja lenkkeily, kun kiivetään mäkeä ylös. Polttopallo. Vaikka mitä on, kun keksii ja käyttää mielikuvi- tusta. Ne ämpärit, joilla kävellään, niin kuin puujalat, se on aika taitolaji.”

”Oman kehon tunnistamisestahan siinä lähdetään, miten kädet toimii ja miten jalat toimii. Missä on pää, missä on polvet. Meillä on musiik-

*kisatujumppia, Fröbelin palikat on aika suosittu. Ihan jo siitä, jolla on niin kuin motoriikka heikompaa, lähtee hyvin yksinkertaisesta kehontun-
nistamisesta liikkeelle. Lapsihan ei välttämättä itse ajattele tanssittaessa
Fröbelin palikoiden mukaan, että minä niin kuin kehityn. Minun mieles-
täni, jos lasta ajatellaan, että miten hän oppisi tuntemaan sitä, missä
hän kehittyi, niin nehan on juuri kaikki ne, että hypätään joltain lankulta
aina vaan pidemmälle. Hyvin pieniä asioita, että lapsen omat aivot ru-
peaa ajattelemaan niin että nyt meni paljon paremmin kuin viimeksi. La-
jin kiinnostavuus on tärkeää ja kilpailutilanne, esimerkiksi polttopallo.”*

*”Varmaan pallopelejä, kun saa sen pallon menemään oikeaan suuntaan.
Ja sitten tietysti voimankäyttöä siinä samalla, tarpeeksi pitkälle saa pot-
kaistua tai heitettyä pallon tai tarvittaessa lähelle.”*

Näiden lisäksi kyselin työntekijöiltä vielä ”vapaata sanaa” lasten liikuntaan liittyen ja tärkeäksi nousi kysymys päivähoiton tilojen riittävydestä sekä vanhempien omasta aktiivisuudesta viedä lapset harrastuksiin. Liian suuri vastuu liikunnan järjestämisestä jätetään nykyään päivähoitolle ja kouluille.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET

Liikuntatottumukset

Haastatteluista saatujen vastausten perusteella ryhmäperhepäiväkotit Vekkulassa ei järjestetä säännöllisesti liikuntatuokioita tiettyinä päivinä, mihin on kenties osaltaan vaikuttanut se, että salivuoro liikuntahallilla on jätetty pois. Salivuoron käyttäminen säännöllistäisi ja kenties myös lisäisi ohjatun liikunnan määrää. Ongelmana salin käytössä on ollut liian pitkä matka ryhmäperhepäiväkodilta salille. Pienemmät lapset eivät kävelymatkan jälkeen jaksakaan enää liikkua salissa. Orimattilan kaupunki ei ole myöntänyt rahaa taksikyytejä varten, joten mahdollisuutena olisi pyytää lapsille taksirahat vanhemmilta, jotta kaikki pääsisivät salille tai viedä vain isommat lapset kävellen sinne. Ryhmän jakamisessa ongelmaksi voi muodostua henkilökunnan työvoimien ja työtehtävien osuminen niin, ettei lasten määrään nähden ryhmiin riitä tarpeeksi työntekijöitä.

Vekkulassa on viisi työntekijää, ja työvuorot sekä pääasialliset työtehtävät on jaettu seuraavasti: ensimmäisen työntekijän vuoro alkaa kello 4.45–6.45 ja hän laittaa aamupalan, huolehtii siivouksesta ja yleisesti keittiön tehtävistä. Seuraavat kaksi työntekijää, niin sanotut välivuorolaiset, tulevat töihin kello 8.00–8.30 ja he suunnittelevat ja vastaavat aamupäivän toiminnasta. Iltavuorolainen tulee töihin kello 9.15–10.00 ja hän vastaa iltapäivän toiminnasta. Ryhmäavustaja tekee töitä pääsääntöisesti kello 8.15–16.15. Työvuorot ovat kahdeksan tuntia, ja niiden ajoitus vaihtelee lasten vanhempien työvuorojen mukaan. Aamuvuorolainen ei voi osallistua tuokioihin, sillä hänen on huolehdittava ruoan valmistamisesta ja siivoamisesta. Joinakin päivinä iltavuorolainen saattaa tulla niin myöhään töihin, ettei hän ehdi osallistua aamupäivän toimintaan. Näin ollen aamun toiminnassa voi olla mukana kaksi tai kolme työntekijää, välivuoron työntekijät ja ryhmäavustaja. Joinakin aamuina työntekijöitä saattaa taas olla jopa neljä, edellisten lisäksi iltavuorolainen. Iltapäivällä ohjatussa toiminnassa voi olla mukana iltavuorolainen, ryhmäavustajat ja välivuorolainen. Näin ollen työntekijöitä on ohjatussa toiminnassa parhaimmillaan neljä.

Kun ohjattuihin tuokioihin saadaan riittävästi työntekijöitä mukaan, lapset voidaan helposti jakaa pienempiin ryhmiin iän ja kehitystason mukaan. Ryhmäperhepäiväkoti Vekkulassa lapset ovat niin eri-ikäisiä, että muitakin ohjattuja liikuntatuokioita kuin vain salivuoroja helpottaisi, jos lapset saataisiin jaettua ryhmiin. Tällöin pienempien ei tarvitsisi vain seurata vierestä, kun vanhemmat lapset suorittavat vaativampia lajeja. Ryhmäperhepäiväkoti Vekkulassa on yhteensä 19 lasta, joista kuusi on 6-vuotiaita, kaksi 5-vuotiaita, kuusi 4-vuotiaita, neljä 3-vuotiaita ja yksi 1-vuotias. 6-vuotiaat ovat ryhmäperhepäiväkodissa vain aamuisin, niinä aamuina, kun he tarvitsevat päivähoidtoa. Ennen aamuyhdeksää 6-vuotiaat lähtevät Vuorenmäen koululla järjestettävään esiopetukseen ja jäävät tämän jälkeen koulun iltapäiväkerhoon. 6-vuotiaat eivät siis osallistu ryhmäperhepäiväkodin toimintatuokioihin. Karkeasti motorista kehitystä ajatellen lapset voisi jakaa ryhmiin seuraavasti: 4–5-vuotiaat ja 1–3-vuotiaat. Yksivuotiaan liikunta on kuitenkin vielä hyvin omatoimista, vapaaseen leikkiin pohjautuvaa, joten yksivuotiaasta lasta ei vielä tarvitsisi ottaa mukaan ohjattuihin liikuntatuokioihin. Tällöin yhden kasvattajan täytyisi olla lapsen kanssa, jolloin liikuntatuokion järjestämisessä olisi yksi työntekijä vähemmän. Toisaalta yksivuotiaan voi ottaa mukaan seuraamaan muiden lasten liikuntatuokiota, mutta tässäkin tilanteessa lapsi vaatii yleensä yhden aikuisen huomion. 4–5-vuotiaiden ryhmässä olisi yhteensä kahdeksan lasta ja 1–3-vuotiaiden ryhmässä olisi viisi lasta. Kahdeksan lapsen ryhmään tarvitaan ainakin

kaksi kasvattajaa ja viiden lapsen ryhmään myös kaksi, paitsi silloin kun yksivuotiaista ei oteta mukaan tuokioon (tällöin riittää yksi kasvattaja). Näin ollen liikuntatuokioiden järjestäminen pitäisi onnistua. Ohjatut liikuntatuokiot on järkevintä järjestää aamupäivisin, sillä iltapäivällä monen lapsen toiminta saattaa keskeytyä kotiin lähdön vuoksi.

Ryhmäperhepäiväkodin sisätilat ovat tärkeässä asemassa etenkin musiikkileikkejä järjestettäessä. Ryhmäperhepäiväkodin kokonaispinta-ala on 123 neliometriä. Rakennuksessa on viisi huonetta, keittiö, sauna ja kaksi wc:tä. Tiloihin, joissa lapset saavat leikkiä kuuluu keittiö, jossa lapset voivat esimerkiksi piirtää ja askarrella pöytien ääressä, leikkihuone ja olohuone. Rauhallisia leikkejä voi leikkiä myös kahdessa lepohuoneessa. Olohuoneessa järjestetään muun muassa musiikkileikkituokioita. Sisätilat ovat kuitenkin liian pienet liikunnallisten tuokioiden järjestämiseen, jos kaikki lapset ovat paikalla. Ryhmäperhepäiväkodin sisätiloissa ei myöskään voi pelata esimerkiksi pallopelejä samalla tavalla, kuin suuremmassa salissa voisi.

Ryhmäperhepäiväkodin ulkopuolella on kaupungin yleinen leikkipuisto, jossa on keinnut sekä pienemmille että isommille lapsille, kaksi liukumäkeä, kaksi kiipeilytelinettä, kaksi tasapainoilukeinua ja kiipeilykatos. Lisäksi leikkipuiston yhteydessä on kenttä erilaisia ohjattuja ja vapaita pallopelejä varten. Puistoa onkin helppo hyödyntää, koska se on aivan ryhmäperhepäiväkodin vieressä ja sen suunnittelussa on huomioitu myös pienempiä lapsia. Kelien salliessa puistossa voi ulkoilla sekä aamu- että iltapäivällä.

Ryhmäperhepäiväkodin läheiset metsäpolut ovat tärkeitä paikkoja lapsille liikkua, mutta myös oppia luonnosta. Talvella onkin hyvä käydä isompien lasten kanssa hiihtämässä läheisellä latureitillä. Liikuntahallin läheisyydessä olevaa urheilukenttää ja pururataa on järkevintä hyödyntää keväisin, kesäisin ja syksyisin, mutta kuten liikuntahallille, niin myös urheilukentälle ja pururadalle on pitkä matka, joten pienimpien lasten kanssa sinne ei voi lähteä. Urheilukentällä olisi kesällä erinomainen mahdollisuus järjestää vaikkapa lasten jalkapallo-ottelu niin, että Artjärven perhepäivähoitajat lähtisivät myös lasten kanssa mukaan tähän. Joissakin kaupungeissa tällaisia otteluita on järjestetty jo usean vuoden ajan.

Rantaa hyödynnetään talvella mäenlaskupaikkana. Alle kouluikäisten lasten vieminen kesällä järveen uimaan isossa ryhmäperhepäiväkotiryhmässä ei olekaan kannattavaa. Valitettavasti Artjärvellä ei ole mahdollisuutta viedä lapsia uimahalliin, sillä lähin ui-

mahalli on Orimattilassa. Muuten vanhemmista lapsista voisi muodostaa ryhmän, jonka kanssa käytäisiin muutaman kerran uimassa.

Orimattilassa voi kyytien mahdollistuessa hyödyntää ulkoliikunnassa urheilukeskuksen keskusurheilukenttää, josta löytyy muun muassa tenniskenttiä, koripallokenttä, jääkiekkokaukalo, palloilu- ja luistelualue, jossa voi pelata myös talvijalkapalloa sekä kuntopolku. Ampuma- ja hiihtokeskuksesta löytyy myös ulkoilu- ja hiihtoreitit. Urheilutalossa on uimahalli, palloiluhalli ja kuntosali.

Nastolassa on niin ikään urheilukeskus ja uimahalli, joita voitaisiin hyödyntää kuljetusten mahdollistuessa. Urheilukeskuksessa on nurmikenttä ja hiekkakenttä, joilla voi pelata jalkapalloa niin kesällä kuin talvella, seitsemän tenniskenttää, jääkiekkokaukalo, vapaa luistelualue, pesäpallokenttä, lentopallokenttä ja koripallokenttä. Ulkoilureittejä Nastolassa on useita, ja ne ovat talvisin tarkoitettu pääasiassa hiihtäjille.

Poniratsastusta voisi kokeilla vaikkapa Orimattilassa Vironmäen ponitallilla tai Artjärvellä Tortolan tallilla, mutta tämä vaatisi mitä luultavimmin rahoituksen lasten vanhemmilta.

Metsässä retkeilyyn tuo uuden pilkahduksen Metsämörritoiminta. Retkiin sisältyy muun muassa leikkejä, lauluja ja satuja, joiden johdattamina seurataan vuodenaikojen vaihtelua. Metsämörri on satuhahmo, joka johdattaa lapset tutustumaan luontoon. Suomen Latu järjestää Metsämörrin ohjaajakoulutuksia, jotka ovat osallistujille maksullisia.

Varhaiskasvatuksessa tunnetaan Suomen Ladulta varmasti parhaiten Muumien hiihtokoulu. Muumien hiihtokoulu on jaettu niin, että 2–5-vuotiaat alkavat yhdessä oman aikuisen kanssa Muumiperheen hiihtokoulun ja 5-vuotiaasta alkaen aloitetaan Muumien hiihtokoulu. Hiihtokoulun lisäksi Muumeilla on myös lumikenkäilykoulu ja retkeilykoulu.

Nuori Suomi tarjoaa Internet-sivuillaan maksuttoman palvelun, jossa voi hakea yksittäisiä liikuntatehtäviä ja suunnitella liikuntatuokioita. Palvelua kannattaa ehdottomasti hyödyntää, mikäli kokee liikuntatuokion suunnittelemisen vaikeaksi. Nuori Suomi – kaupan kautta voi myös hankkia muun muassa erilaisia liikuntavälineitä, liikuntamusiikkia ja oppaita.

Työntekijöiden liikuntamieltymykset

Ohjatun liikunnan järjestämistä helpottaa, kun työntekijät ovat tietoisia, mistä he itse pitävät ja mistä työkaverit pitävät. Näin ohjatut liikuntatuokiot voidaan jakaa työntekijöiden kesken niin, että se työntekijä, joka pitää erityisesti esimerkiksi hiihdosta, on päävastuussa hiihdon järjestämisestä lapsille. Haastattelujen perusteella vastuualueita työntekijöiden mieltymysten mukaan voidaan jakaa seuraavasti:

työntekijä 1: retkeily ja mahdollisesti tulevaisuudessa isompien lasten kanssa uinti, mikäli siihen saadaan määrärahoja

työntekijä 2: kävelylenkit

työntekijä 3: kävelylenkit ja mäenlasku

työntekijä 4: luistelu ja tarvittaessa myös hiihto, pallopelit

työntekijä 5: hiihto

Kukaan työntekijöistä ei pidä jumppaa mieluisimpana liikuntamuotona, mikä voi hankaloittaa salivuorojen hyödyntämistä entisestään. Salivuorojen aikana voidaan toki esimerkiksi pelata erilaisia pallopelejä, mutta jumppa olisi hyvä olla osana monipuolista liikuntaa. Lenkkeilystä sen sijaan pitää suurin osa, joten esimerkiksi metsäretkien järjestämisen pitäisi onnistua, kunhan vain työntekijöitä on samaan aikaan paikalla tarpeeksi monta.

Resurssit

Ryhmäperhepäiväkotia ympäröivät maastot ovat hyvät ja niitä pyritäänkin hyödyntämään, kuten myös läheistä leikkipuistoa. Juuri tämän kauemmaksi lasten kanssa ei kuitenkaan päästä, sillä esimerkiksi taksimatkoihin ei saada kaupungilta avustusta. Kaupungin ei nähdä tulevan riittävästi vastaan monipuolisen liikunnan mahdollistamisessa lapsille. Lasten vanhemmilta on toki mahdollista kysyä heidän valmiuttaan osallistua erilaisiin kustannuksiin, kuten taksikyyteihin.

Liikunnan vaikutukset

Liikunta nähdään yhtenä suurena osatekijänä lapsen sosiaalisessa kehityksessä ja kasvussa, eikä vain fyysisen terveyden ja hyvinvoinnin edesauttajana. Tämä tarkoittaa sitä, että työntekijöillä on näkemystä siitä, miksi liikunta, niin ohjattu kuin spontaani on tärkeää lapsen kehitykselle. Ryhmässä yhdessä tekeminen on tärkeää sosiaalisten taitojen oppimisessa.

Liikunnan vaikutus lapsen psyykkiseen kehitykseen jäi vähemmälle pohdinnalle. Psyykkisen kehityksen ja hyvinvoinnin huomioiminen on kuitenkin hyvin tärkeää. Ohjatut liikuntatuokiot tulisi suunnitella niin, että jokainen lapsi huomioidaan yksilöllisesti esimerkiksi ryhmiä muodostettaessa. Kehitystasoltaan erilaisia lapsia ei välttämättä kannata pyytää tekemään kaikkia samoja asioita. Liian vaativat tehtävät aiheuttavat usein epäonnistumisen kokemuksia, mitkä vaikuttavat negatiivisesti lapsen psyykkiseen kehitykseen. Onnistumisen kokemukset ovat tärkeitä ja lasta onkin hyvä muistaa kehua hyvästä suorituksesta.

Liikunnan vaikutuksia olisi syytä miettiä ja liikuntatuokioita suunnitellessa pohtia, mitä asioita halutaan kehittää. Kun tiedetään, mitä asioita lapsen kehityksessä halutaan kehittää, voidaan päättää, mikä laji tähän on sopivin. Pettymyksen sietokykyä harjoittellessa hyvä laji voisi olla vaikkapa jalkapallo: useimmiten toinen joukkue häviää ja joutuu sietämään tilanteen. Kärsivällisyyttä taas kehittävät hyvin lajit, joissa lapsi joutuu odottamaan omaa vuoroaan, kuten esimerkiksi Vekkulassa jo järjestettävät tempuradat.

Erilaiset pallopelit ovat erinomaisia lajeja kehittämään niin fyysistä, sosiaalista kuin psyykkistäkin kehitystä, mutta hyviä liikuntalajeja on paljon lisää. Pulli (2007) on koonnut teokseensa ”Temppuja taaperoilille: Liikuntaleikkejä 1–3-vuotiaille” paljon erilaisia liikuntaleikkejä, jotka soveltuvat käytettäväksi erityisesti pienten lasten kanssa. Hyviä, yksinkertaisia lajeja ovat esimerkiksi pujottelu, erilaiset kehonosaleikit, hernepussien poimiminen ja värirata (sali tai piha-alue jaetaan neljään alueeseen, jotka merkitään eri väreillä ja aikuinen antaa lapsille ohjeita siirtyä juosten tai muulla keinolla tiettyyn värialueeseen). Pulli (2004) on koonnut myös erilaisia talvileikkejä teokseen ”Lumella ja jäällä, leikkien joka säällä: Hauskoja leikkejä hiihdon ja luistelun opetukseen”. Pulli (2004, 18) muistuttaa, että esimerkiksi luistelua on hyvä alkaa harjoitella ilman luistimia. Tasapainoa voi lapsen kanssa kehittää jäällä ensin tavallisilla

kengillä. Hiihdossa ja luistelussa on tärkeää harjoitella kaatumista ja ylös nousemista. Hyviä leikkejä hiihtoon ja luisteluun ovat esimerkiksi tunnelileikit (hiihdetään tai luistellaan toisten käsien alta), keihäänheitto (heitetään suksisauvalla keihästä aikuisen varmistamaan suuntaan), sukset rastilla –leikki (hiihdetään lenkki, jonka varrella on rasteja, joissa tehdään erilaisia tehtäviä), luistimilla esimerkiksi kartioiden kiertämistä ja pallojen keräilyä. Talvella ulkoleikkinä erinomainen on vaikkapa enkelihippa, jossa sovitaan aluksi leikkialue ja valitaan yksi tai useampi hippa. Hippa ottaa muita kiinni tavallisesti tai esimerkiksi heittämällä pehmeällä pallolla vyötärön alapuolelle ja saatuaan jonkun kiinni, tämä jää lumeen makaamaan enkeliasentoon. Vapaana juokseva lapsi voi pelastaa kiinni jääneen asettumalla myös maahan enkeliasentoon jalat vastakkain kiinni jääneen kanssa, minkä jälkeen molemmat tekevät lumeen lumienkelit ja voivat lähteä taas vapaina juoksemaan.

11 POHDINTAA

11.1 Jatkotutkimusaiheita

Kun nyt on pohdittu, miten liikuntaa voitaisiin toteuttaa ryhmäperhepäiväkoti Vekkulassa, jatkossa voisi olla hyvä toteuttaa tutkimus siitä, miten tätä tietoa on hyödynnetty, eli onko liikuntaa lisätty, millä tavalla ohjatut tuokiot on järjestetty ja miten ryhmät on jaettu. Lisäksi voi selvittää, ovatko tämän tutkimuksen johtopäätökset olleet toimivia. Ryhmäperhepäiväkoti Vekkulan työntekijät itse toivoisivat liikunnallisen päivän järjestämistä lapsille ja työntekijöille.

11.2 Tutkimuksen luotettavuus

Haastateltavia on laadullista tutkimusta ajatellen riittävästi. Tutkimusaineistoa kenties vähensi kuitenkin muutos haastattelujen suorittamisessa. Alun perin tarkoitus oli haastatella kaikki viisi työntekijää erikseen, mutta lopulta ne tehtiin kahdelle työntekijälle yhtä aikaa ja viimeinen haastateltava haastateltiin yksin. Pareittain haastattelu loi kuitenkin haastatteluista luonnollisemmat, keskustelunomaiset tilanteet. Vastaukset olisivat neljän ensimmäisen haastateltavan kohdalla tuskin kovin paljon toisistaan poikenneet, vaikka haastattelut olisi tehty yksitellen. Viimeisen haastatellun kohdalla muista poikkeavat mielipiteet saattoivat johtua siitä, että haastateltava oli työskennellyt ryh-

mäperhepäiväkodissa vasta vähän aikaa. Muilla työntekijöillä oli siis pitemmän ajan näkemys asioista.

11.3 Opinnäytetyön arviointi

Tutkimuksen tavoitteena oli lisätä Ryhmäperhepäiväkoti Vekkulan työntekijöiden tietoisuutta liikunnan vaikutuksista lapsen kehitykselle ja kasvulle, tehdä näkyväksi ympäristön tarjoamia liikuntamahdollisuuksia ja luoda työntekijöille näkemys siitä, kuinka he voivat hyödyntää näitä mahdollisuuksia eri-ikäisten lasten kanssa.

Ympäristön tarjoamista liikuntamahdollisuuksista Artjärvellä työntekijöillä oli jo ennestään hyvin tietoa ja he olivat näitä jo jonkin verran hyödyntäneetkin. Tältä osin tutkimuksen tavoite jäi siis hieman taka-alalle. Lisäsin opinnäytetyöhön esimerkkejä lähikuntien tarjoamista liikuntamahdollisuuksista, vaikka niitä ei tällä hetkellä voida hyödyntää kyydityksen puuttuessa. Työntekijät saivat siis kuitenkin lisää tietoa erilaisista liikuntamahdollisuuksista, joita voidaan hyödyntää myöhemmin, jos kyyditys saadaan hoidettua. Haastattelujen perusteella työntekijöille oli kuitenkin muodostunut ongelmaksi se, että he eivät enää voineet hyödyntää kaikkia liikuntamahdollisuuksia, kuten Vuorenmäen liikuntahallia, koska pienimmät lapset eivät jaksaneet kävellä sinne. Näin ollen kirjallinen suunnitelma siitä, miten työntekijät voivat jakaa lapset ja työntekijät ryhmiin, on tärkeä. Tältä osin tavoite siis toteutui. Teoriaosuus antaa työntekijöille niin ikään lisää tietoa lapsen motorisesta kehityksestä ja liikunnan vaikutuksista.

Teemahaastattelu toimi hyvin tässä tutkimuksessa. Valmiiden teemojen mukaan haastattelut oli helppo toteuttaa ja haastattelutilanteissa pystyi hyvin esittämään tarkentavia kysymyksiä. Haastattelut sujuivatkin luonnollisesti ja onnistuneesti. Haastattelut olisivat kenties voineet olla vielä laajempia ja ainakin liikunnan vaikutuksiin liittyen olisi voitu vielä pohtia psyykkisiä vaikutuksia fyysisten ja sosiaalisten vaikutusten lisäksi.

Opinnäytetyön tutkimussuunnitelman laatiminen vei paljon aikaa, mikä venytti itse tutkimuksen ja opinnäytetyön aloittamista. Tilaaajan kanssa oli kuitenkin sovittu, että riittää, kun opinnäytetyö valmistuu syyslukukaudella 2012. Haastattelut ehdin kuitenkin tehdä sovitusti ennen kesälomien alkamista. Tätä helpotti varmasti se, että haastatteluaikat saatiin hyvin sovittua kaikille sopivaan aikaan.

Haastattelujen jälkeen opinnäytetyö alkoi valmistua hyvään tahtiin ja pysyinkin suhteellisen hyvin suunnitellussa aikataulussa. Tiivistelmät, muutamat tarkistukset ja pieniä lisäyksiä tein vielä loppukesästä, mutta pääasiat olin saanut valmiiksi heinäkuun loppuun mennessä.

Olen työharjoittelujeni aikana eri päiväkodeissa tarkkaillut lasten fyysistä kuntoa ja sosiaalisia taitoja ja huomannut puutteita niissä. Kun olen kysynyt lapsilta menneen viikonlopun puuhista, olen hyvin usein kuullut siitä, kuinka paljon he ovat pelanneet erilaisia tietokonepelejä. Vastuu liikunnasta on siis selvästi jätetty päivähoidolle, joten mielestäni onkin erityisen tärkeää, että lapsille löytyisi päivähoidossa tarjottavasta monipuolisesta liikunnasta jokin oikein mieluisa laji, josta he voisivat innostua myös vapaa-ajalla. Opinnäytetyöni on mielestäni tärkeä juuri siksi, että se herättää työntekijät huomaamaan, miten tärkeää monipuolinen liikunta on.

LÄHTEET

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito: Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.

Asetus lasten päivähoidosta. 16.3.1973/239.

Harjuoja, J. & Harjuoja, M. 2000. 2–4-vuotiaiden lasten ulkoilu vanhempien arvioimana. Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9476/harjuoja_harjuoja.pdf?sequence=1. [Viitattu 19.9.2012].

Harmokivi, P. & Rantala, M. (toim.) 2008. Päijät-Hämeen terveystuokuntastrategia 2009 – 2020. Saatavissa: http://www.paijathame.fi/easydata/customers/paijathame/files/paketti/julkaisut/terveystuokuntastrategia_2009_2020_nettiin.pdf. [Viitattu 2.2.2012.]

Henner, M. 2001. Healthy Kids: Help Them Eat Smart and Stay Active – for Life! New York: HarperCollins Publishers Inc.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Jaatinen, S. 2009. Erityistä tukea tarvitsevien ratsastusmahdollisuudet Keski-Suomessa: Liiketoiminnallisten mahdollisuuksien kartoitus. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Saatavissa: https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/6677/Jaatinen_Sari.pdf?sequence=1. [Viitattu 19.9.2012].

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Miettinen, M. (toim.) 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi: Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: PainoPorras Oy.

Paajanen, J. 2011. Kunna(o)lliset erityisliikuntapalvelut lapsille ja nuorille: kartoitus ja kehittämisehdotuksia Kymenlaakson kuntiin. Opinnäyetyö. Lahden ammattikorkeakoulu. Saatavissa:

http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/33474/Paajanen_Jenna.pdf?sequence=1. [Viitattu 19.9.2012].

Pulli, E. 2004. Lumella ja jäällä, leikkien joka säällä: Hauskoja leikkejä hiihdon ja luistelun opetukseen. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Pulli, E. 2007. Temppuja taaperoilta: Liikuntaleikkejä 1–3-vuotiaille. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Roiha, K. & Ärling, H. 2001. Liikunta ja muut tärkeät asiat lasten kertomana. Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9320/katroiha.pdf?sequence=1>. [Viitattu 19.9.2012].

Seitamaa-Hakkarainen, P. Päivitetty 2012. Kvalitatiivinen sisällönanalyysi. Academia.edu. Saatavana:

http://helsinki.academia.edu/PiritaSeitamaaHakkarainen/Papers/592612/Kvalitatiivinen_sisallon_analyysi. [Viitattu 22.3.2012].

Sherborne, V. 2000. Lasten kokonaiskehitystä tukeva liikunta: yleisopetus, erityisopetus ja esiopetus. Helsinki: Hakapaino Oy.

Stakes. 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/S%C3%84%C3%84KSLAHTI_ARJA_screen.pdf?sequence=3. [Viitattu 19.9.2012].

Vilka, H. 2007. Tutki ja kehitä. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Prima Oy.

Väisänen, T. 2007. Ryhmis: Ryhmäperhepäivähoito tänään. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja: Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Hämeenlinna: Karisto Oy Kirjapaino.

Haastattelukysymykset / teemahaastattelu

Ryhmäperhepäiväkoti Vekkulan liikuntatottumukset:

1. Kuinka paljon / usein järjestätte ohjattua liikuntaa lapsille?
2. Minkälaista ohjattua liikuntaa järjestätte lapsille?
3. Miten hyödynnätte lähiympäristön tarjoamia liikuntamahdollisuuksia?
4. Minkälaisissa ryhmissä olette järjestäneet ohjatut liikuntatuokit?

Työntekijöiden liikuntamieltymykset:

5. Mikä on teille mieluista liikuntaa eri vuodenaikoina?

Resurssit:

6. Millaiset resurssit teillä on hyödyntää erilaisia liikuntamahdollisuuksia? (Tarjoaako kaupunki tietyn rahasumman?)
7. Ovatko resurssit mielestänne riittävät?

Liikunnan vaikutukset:

8. Vaikuttaako liikunta mielestänne lapsen fyysisen kehityksen ja kasvun lisäksi psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen? (Miten?)

9. Miten lasten sosiaalista kehitystä voi mielestänne tukea liikunnan avulla?

10. Miten lasten karkeamotorista kehitystä voi mielestänne tukea liikunnan avulla?