

”Ennen vanhaan puhuttiin voimistelusta”

4-5-vuotiaiden ohjattu liikuntakasvatus päiväkodissa

Korhonen Saana

Sosiaalialan opinnäytetyö
Lapsi- ja nuorisotyö
Sosionomi (AMK)

KEMI 2012

TIIVISTELMÄ

KEMI-TORNION AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelma:	Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyön tekijä:	Korhonen Saana
Opinnäytetyön nimi:	”Ennen vanhaan puhuttiin voimistelusta” 4-5-vuotiaiden ohjattu liikuntakasvatus päiväkodissa
Sivuja (joista liitesivuja):	46 (1)
Päiväys:	21.11.2012
Opinnäytetyön ohjaajat:	Leppälä Sari & Vähänikkilä Raimo
Opinnäytetyön kuvaus:	<p>Käsittelen opinnäytetyössäni 4-5-vuotiaiden lasten ohjattua liikuntakasvatusta päiväkodissa. Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää, mitä ohjattu liikuntakasvatus merkitsee lastentarhanopettajien mielestä 4-5-vuotiaille lapsille. Tutkimuksessani selvitän myös miten lastentarhanopettajat suunnittelevat, toteuttavat ja arvioivat 4-5-vuotiaiden lasten ohjattua liikuntakasvatusta.</p> <p>Teoreettinen ja käsitteellinen osio: Opinnäytetyöni teoreettisessa osassa käsittelen varhaiskasvatusta, ohjatun liikuntakasvatuksen tavoitteita sekä lapsuuden liikuntaa. Lisäksi käsittelen sitä, mikä on kasvattajan merkitys päiväkodin ohjatussa liikuntakasvatuksessa.</p> <p>Metodologinen osio: Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tutkimusaineiston olen kerännyt haastattelemalla kahta (2) lastentarhanopettajaa. Haastattelut olen suorittanut yksilö teemahaastattelulla. Analyysimenetelmänä olen käyttänyt teemoittelua.</p> <p>Keskeiset tutkimustulokset ja johtopäätökset: Lastentarhanopettajat pitävät ohjattua liikuntakasvatusta hyvin kokonaisvaltaisena 4-5-vuotiaille lapsille. Liikuntakasvatus antaa jokaiselle lapselle tasavertaisen mahdollisuuden liikuntaan. Päiväkotien ohjattu liikuntakasvatus koostuu sekä päivittäisistä spontaaneista ideoista että ohjatuista liikuntatuokioista, joita pidetään päiväkodeissa kerran viikossa. Liikuntakasvatuksen suunnittelu, toteuttaminen ja arvioiminen muodostavat yhtenäisen kokonaisuuden. Lapsilähtöisyys näyttäytyy ja toteutuu eri tavoin liikuntakasvatuksessa. Tiimityö nähdään tärkeänä.</p>
Asiasanat:	lapsi, päiväkotiki, liikunta, liikuntakasvatus

ABSTRACT

KEMI-TORNIO UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme:	Degree Programme in Social Services
Author:	Korhonen Saana
Thesis title:	"In the old days it was called gymnastics" - Supervised physical education in day care centre for children aged 4-5.
Pages (of which appendixes):	46 (1)
Date:	21.11.2012
Thesis instructors:	Leppälä Sari & Vähänikkilä Raimo
<p>Thesis description:</p> <p>In my thesis I process supervised physical education for children aged 4-5 in day care centre. Purpose of my thesis is finding out what do kindergarten teachers think about significance of supervised physical education for children aged 4-5. In my research I also investigate how do kindergarten teachers plan, put into practice and estimate supervised physical education for children aged 4-5.</p> <p>Theoretical summary:</p> <p>In the theoretical part of my thesis I discuss early childhood education, goals of supervised physical education and sport of childhood. Furthermore I discuss what is the meaning of educator in supervised physical education in day care centre.</p> <p>Methodological summary:</p> <p>My thesis is qualitative research. I have collected the research material by interviewing two (2) kindergarten teachers. I have executed the interviews by using individual subject interview. As an assay method I have used different themes.</p> <p>Main results and conclusions:</p> <p>Kindergarten teachers assume supervised physical education very comprehensive for children aged 4-5. Physical education gives equal opportunity for every child to do sports. Supervised physical education of day care centres consist both daily spontaneous ideas and supervised physical moments which are held once a week. Planning, fulfilling and valuation of physical education combines an united entity. Functions based on children's needs appear and actualises through different ways in physical education. Teamwork is seen important.</p>	
Key words: child, day care, sport, physical education	

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 METODOLOGINEN OSUUS	6
2.1 Tutkimusongelmat ja laadullinen tutkimus	6
2.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	8
2.3 Aineiston keruumenetelmät, aineiston käsittely ja analysointi	9
2.4 Opinnäytetyöprosessin kuvaus	12
3 VARHAISKASVATUKSEN MÄÄRITTELYÄ JA VARHAISKASVATUSSUUNNITELMA OSANA PÄIVÄKODIN TOIMINTAA	14
3.1 Varhaiskasvatuksen määrittelyä	14
3.2 Varhaiskasvatussuunnitelma ohjaamassa päiväkodin toimintaa	15
4 KOTI JA PÄIVÄKOTI LAPSEN LIIKUNTAYMPÄRISTÖINÄ	17
5 LIIKUNTAKASVATUS PÄIVÄKODISSA	22
5.1 Liikuntakasvatuksen määrittelyä ja liikuntakasvatuksen tavoitteet	22
5.2 Liikkumaan oppiminen	23
5.3 Oppiminen liikunnan avulla	25
6 KASVATTAJA PÄIVÄKODIN LIIKUNTAKASVATUKSESSA	28
6.1 Liikuntakasvatuksen suunnittelu	28
6.2 Liikuntakasvatuksen toteuttaminen	31
6.3 Arvioiminen liikuntakasvatuksessa	35
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	38
LÄHTEET	42
LIITELUETTELO	44
LIITTEET	45

1 JOHDANTO

Lasten elinympäristö on kokenut sosiaalisia ja ekologisia muutoksia, jotka ovat johtaneet siihen, että lapsilla ei ole mahdollista olla aktiivisessa vuorovaikutuksessa elinympäristönsä kanssa. Muun muassa media, tietotekniikka sekä luonnollisten liikuntapaikkojen ja välineiden häviäminen ovat syrjäyttäneet lasten oman asioiden kokeilemisen ja tutkimisen. Näiden asioiden vaikutuksesta myös lasten oma aktiivinen liikunnallisuus on heikentynyt. (Zimmer 2001, 17–18.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005, 16–17.) mukaan liikunta on edellytys lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle. Lapsi tarvitsee liikuntaa oman päivittäisen hyvinvointinsa tukemiseksi. Lapselle päivittäinen riittävä liikuntamäärä on kaksi tuntia reipasta ja riittävän hengästyttävää liikuntaa. Jo lapsuudessa opittu elämäntapa on melko pysyvää. Tämä takia on tärkeää, että liikunnallinen elämäntapa muodostuu lapselle jo varhaislapsuudessa.

Geeniperimä määrittää lapsen kehityksen kulkua, mutta ympäristö vaikuttaa suuresti lapsen kehityksen kulkuun. Riittävä ravinto, uni ja hygienia yhdessä liikkumiseen kannustavat ympäristön kanssa turvaavat lapsen lihasten, jänteiden ja luiden kehitystä. Oikeanlainen ja ohjattu liikunta pitää lapsen hyvässä kunnossa ja edistää hänen terveyttään. Tutkimusten mukaan liikunnalliset lapset ovat terveempiä ja toimintakykyisempiä kuin liikunnallisesti passiiviset lapset. Aktiivinen liikkuminen ehkäisee muun muassa ylipainoa, sydän- ja verisuonitautien sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien kehittymistä. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 136; Hiltunen & Kivirauma 1994, 12; Sosiaali- ja terveysministeriö ja Nuori Suomi ry 2005:17, 10.)

Liikunta auttaa lasta hahmottamaan omaa kehoaan. Oman kehon hahmottaminen luo pohjan lapsen kehonkuvan kehittymiselle. Kun lapselle kehittyy hyvä kehonkuva, edesauttaa se osakseen kehittämään lapselle myönteistä minäkuvaa. Myönteinen minäkuva toimii lapsen terveen itsetunnon perustana. Liikunta edesauttaa lasta myös muodostamaan käsityksensä omista mahdollisuuksistaan ja rajoistaan. Lisäksi liikunta antaa lapselle hyvän olon, sillä se on hauskaa tekemistä, joka antaa lapselle samalla mahdollisuuden tutkia ympäristöä sekä tehdä pohjaa sosiaaliselle kanssakäymiselle. (Sosiaali- ja

terveysministeriö, Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Oppaita 2005:17, 14; Hiltunen & Kivirauma 1994, 11, 12).

Liikunnan kautta lapset oppivat monia asioita. Lapsille on tärkeää, että oppiminen tapahtuu heille mielekkäällä tavalla eli leikin kautta. Leikki on tehokas väline lapsen oppimisen edistämiseen, sillä leikki antaa mahdollisuuden asioiden tutkimiseen, kokemiseen ja käsittelemiseen. Nämä asiat ovat perusedellytyksiä tietopohjan rakentumiselle. Leikin pedagoginen näkökulma tarkastelee leikkiä kasvattajan ohjaamina oppimistilanteina. Pedagogisessa leikinäkemyksessä kasvattaja ohjaa lasta keskittymään käsiteltävään asiaan. Tavoitteellinen ohjaus ei häiritse leikkiä vaan mahdollistaa sen toteutumisen antaen lapselle samalla uusia kokemuksia. (Autio & Kaski 2005, 44; Virolainen, 2006, 153.)

Mielestäni opinnäytetyöni aihe on tärkeä, koska lapset liikkuvat mielellään ja liikunnalla on hyvin kokonaisvaltainen merkitys lasten elämään. Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus, jonka aiheena on 4-5-vuotiaiden lasten ohjattu liikuntakasvatus päiväkodissa. Aiheeni pohjautuu omaan mielenkiintoni liikunnan harrastamista kohtaan sekä suuntaavassa päiväkotiharjoittelussa nousseisiin ajatuksiin päiväkodin liikuntakasvatusta kohtaan. Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää mitä liikuntakasvatus merkitsee päiväkodissa 4-5-vuotiaille lapsille lastentarhanopettajien mielestä. Selvitän myös sitä, kuinka lastentarhanopettaja suunnittelee, toteuttaa ja arvioi ohjattu liikuntakasvatusta. Tutkimusaineiston olen hankkinut haastattelemalla kahta (2) lastentarhanopettajaa. Analyysimenetelmänä olen käyttänyt teemoittelua. Opinnäytetyöni teoreettisessa osassa käsitelen varhaiskasvatusta, liikuntakasvatuksen tavoitteita sekä kasvattajan roolia liikuntakasvatuksen suunnittelussa, toteuttamisessa ja arvioimisessa. En ole tehnyt opinnäytetyöhöni erillistä tutkimustulososiota, vaan olen sijoittanut tutkimustulokseni teorian joukkoon.

2 METODOLOGINEN OSUUS

2.1 Tutkimusongelmat ja laadullinen tutkimus

Opinnäytetyöni aiheena on 4-5-vuotiaiden ohjattu liikuntakasvatus päiväkodissa. Tavoitteenani on selvittää, mitä ohjattu liikuntakasvatus merkitsee lastentarhanopettajien mielestä 4-5-vuotiaille lapsille. Tämän lisäksi tavoitteenani on saada selville kuinka lastentarhanopettajat käytännössä suunnittelevat, toteuttavat ja arvioivat 4-5-vuotiaiden lasten ohjattua liikuntakasvatusta. Alusta alkaen halusin, että opinnäytetyöni tulee olemaan minulle tulevaisuudessa mahdollisimman hyödyllinen. Tutkimusongelmia minulla on kaksi.

1. Mikä merkitys päiväkodin ohjatulla liikuntakasvatuksella on lastentarhanopettajien mielestä 4-5-vuotiaille lapsille?
2. Kuinka lastentarhanopettajat suunnittelevat, toteuttavat ja arvioivat 4-5-vuotiaiden lasten ohjattua liikuntakasvatusta päiväkodissa?

Tutkimusongelmani muodostuivat omien mielenkiintojeni pohjalta ja ne ovat kysymyksiä, joita pohdin suuntaavan harjoitteluni aikana päiväkodissa. Näihin kysymyksiin halusin tutkimuksessani saada vastauksia päiväkodin lastentarhanopettajilta. Opinnäytetyöni kohderyhmänä toimivat lastentarhanopettajat.

Opinnäytetyöni on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadullinen tutkimus perustuu todellisen elämän kuvaamiseen ja kohteen kokonaisvaltaiseen tutkimiseen. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija hankkii aineistoa esimerkiksi havainnoiden tai haastatellen. Laadulliselle tutkimukselle tyypillisiä piirteitä ovat muun muassa kohdejoukon tarkoituksenmukainen valitseminen, tutkimusaineiston hankkiminen todellisissa tilanteissa, valitut tutkimusmenetelmät antavat äänen tutkittaville ja tutkimuksen toteutus on joustavaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2001, 152–155.) Kuten oma opinnäytetyönikin pohjautuu lastentarhanopettajien järjestämään ohjatun liikuntakasvatuksen tutkimiseen eli todellisen päiväkotielämän tutkimiseen. Pyrin opinnäytetyössäni kuvaavaan liikunnan merkitystä lapselle, ohjatun liikuntakasvatuksen tavoitteita sekä kasvattajan merkitystä ohjattuun liikuntakasvatukseen kokonaisvaltaisesti. Opinnäytetyöni kohdejoukoiksi valitsin lastentarhanopettajat tulevan ammattini vuoksi. Tutkimusaineistoni päädyin hank-

kimaan haastattelemalla kahta lastentarhanopettajaa. Haastattelemisen ansiosta lastentarhanopettajien mielipiteet pääsisivät esille. Kysyin satunnaisilta Kemin päiväkodin johtajilta sähköpostitse mahdollisia halukkaita lastentarhanopettajia osallistumaan opinnäytetyöni haastatteluun. Kyseiset lastentarhanopettajat päätyivät opinnäytetyöni tutkimusjoukoiksi johtajien antamien yhteystietojen sekä lastentarhanopettajien suostumusten ja halukkuuden perusteella. Opinnäytetyöni on toteutunut joustavasti ja sen suunnitelmat ovat muuttuneet ajan kuluessa. En ole pysynyt alkuperäisessä tutkimussuunnitelmassani, vaan olen muuttanut suunnitelmiani vaativien olosuhteiden mukaisesti. Esimerkiksi tutkimusongelmani muuttuivat ajan kuluessa.

Kvalitatiivisen tutkimusaineiston koon määrittäminen saattaa olla ongelmallista. Kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on tutkimuskohteen ymmärtäminen eikä tarkoituksena ole etsiä säännönmukaisuutta tai keskimääräisiä yhteyksiä. Tutkimusaineiston suuruus voi vaihdella yhden ja joukon yksilöhaastattelujen välillä. Tutkijalla on oma vapautensa päättää itse tutkittavan aineiston määrä. Saturaatiolla tarkoitetaan aineiston kyläntymistä eli sitä, että tutkimusaineisto on riittävä kun samat asiat alkavat kertaantua haastatteluissa. Laadullisen tutkimuksen aineistosta ei ole tarkoitus tehdä päätelmiä yleistettävyyttä varten, vaan ajatuksena on, että yksityisessä ilmenee yleinen. Kun tutkija tutkii yksityistä aihetta tarkasti, hän saa myös näkyviin tutkimuksen merkilliset ilmiöt, jotka toistuvat useimmiten, kun ilmiötä käsitellään yleisemmällä tasolla. (Hirsjärvi ym. 2001, 168–169.)

Omassa opinnäytetyössäni päädyin haastattelemaan kahta lastentarhanopettajaa. Ohjaavat opettajani suosittelivat haastattelemaan ainakin kahta lastentarhanopettajaa. Mietin myös kolmannen haastattelun tekemistä, mutta toisen haastattelun aikana huomasin samoja asioita kuin ensimmäisessä haastattelussa. Toki, eriväriäkin asioita löytyi, mutta pääpiirtein haastatteluista ilmeni samankaltaisia vastauksia. Pohdin paljon ilmentyisikö kolmannessa haastattelussa vielä uusia asioita, mikä olisi saattanut hyvinkin olla mahdollista. Loppujen lopuksi päädyin kumminkin tekemään kaksi haastattelua. Kaksi haastattelua ei ole tutkimusjoukkona suuri, mutta opinnäytetyöni kautta pyrin löytämään kahden lastentarhanopettajan näkemyksen aiheesta ja ymmärtämään tutkittavaa asiaa yleisemmällä tasolla.

2.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyöni metodologisessa osuudessa olen kuvannut opinnäytetyöni eri vaiheita. Mielestäni olen selostanut tarkasti opinnäytetyöhöni liittyviä vaiheita ja tekemiäni päätöksiä. Hirsjärven ym. (2001, 214.) mukaan tällainen monipuolinen ja kattava selonteko tutkimuksesta lisää tutkimuksen luotettavuutta.

Kuula kirjoittaa teoksessaan (2006, 34–35.) tutkimuseettisen neuvottelulautakunnan laatiman hyvien tieteellisten käytäntöjen noudattamisesta. Eettisesti hyvään tutkimukseen tarvitaan tieteellisiä tietoja ja taitoja sekä tutkimuksessa että sosiaalisessa ympäristössä. Opinnäytetyössäni olen pyrkinyt noudattamaan hyviä tieteellisiä toimintatapoja: tutkimustulokset olen tallentanut, esittänyt sekä arvioinut rehellisesti, olen raportoinut tutkimukseni eri vaiheet tarkasti sekä kunnioittanut muiden tutkijoiden tutkimuksia.

Jokainen tutkija kohtaa tutkimuksensa teon aikana lukuisia eettisiä kysymyksiä, sillä tutkimusprosessi sisältää aina useita päätöksiä ja tällöin tutkijan etiikka joutuu koetukselle (Eskola & Suoranta 1998, 52). Sain opinnäytetyölleni tutkimusluvan Kemian kaupungin päivähoiton johtajalta. Lisäksi kysyin haastattelujen suorittamiseen luvan myös päiväkotien johtajilta. Haastateltavat osallistuivat opinnäytetyöni omasta tahdostaan. Opinnäytetyössäni olen huolehtinut, että haastateltavien anonymisuus säilyy. Haastateltaville kerroin ennen haastatteluja, ettei heitä tulla tunnistamaan tutkimuksestani. Samalla myös kysyin luvan haastattelujen nauhoittamiseen. Olen myös käsitellyt tutkimusaineistoa luottamuksellisesti ja huolehtinut, että se on ainoastaan minun käytössäni. Tutkimusaineiston olen hävittänyt huolellisesti. Kuula määrittää (2006, 64.) tutkimusaineiston luottamuksellisuutta siten, että tutkittava voi luottaa siihen, että tutkimusaineistoa käsitellään tavoin, kuten siitä on aiemmin sovittu. Näiden asioiden lisäksi opinnäytetyöni luotettavuutta parantaa se, että olen käyttänyt luotettavia lähteitä. Kaikki lähteet eivät ole uusimpia, mutta olen huomoinut sen, että tieto on edelleen ajan tasalla. Lähteet olen merkinnyt nähtäville lähdeluetteloon.

Tutkimuksen luotettavuuteen liittyvät käsitteet reliabiliteetti ja validiteetti. Reliabiliteetti tarkoittaa tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia eli mahdollisuutta toistaa tutkimus. Validiteetti tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä sillä on tarkoituskin mitata. (Hirsjärvi ym. 2001, 213.) Olen miettinyt sitä, kuinka reliabiliteetti ja validiteetti toteutuvat omassa opinnäytetyössäni. Haastattelujen tekeminen uudelleen olisi

mahdollista, mutta jos haastateltavat vaihtuisivat, ei ole varmaa selvyyttä, että tutkimustulokset olisivat täysin samat. Luultavammin löytyisi niin samankaltaisia kuin eriäviäkin asioita. Koen, että tutkimusmenetelmäni oli oikea ja sain sen avulla parhaiten tietoa tutkimusaiheestani.

2.3 Aineiston keruumenetelmät, aineiston käsittely ja analysointi

Tutkimusaineiston keräsin haastattelemalla kahta (2) lastentarhanopettajaa, jotka työskentelevät 4-5-vuotiaiden lasten kanssa. Haastattelu on yksi laadullisen tutkimuksen aineiston hankintatapa, jonka tavoitteena on selvittää, mitä haastateltavalla on mielessään. Haastattelu on vuorovaikutustilanne, joka tapahtuu tutkijan aloitteesta ja on hänen johdattelemansa. Haastattelu kuuluu normaaliin elämäämme, joten haastattelutilanteeseen vaikuttavat normaalit fyysiset, sosiaaliset ja kommunikaation liittyvät asiat. Haastattelulle on tyypillistä, että se on ennalta suunniteltu, haastattelijan aloittama, ohjaama ja ylläpitämä, luottamuksellinen sekä haastattelussa haastattelija tuntee oman roolinsa. (Eskola & Suoranta 1998, 85.) Valitsin haastattelun aineiston keruumenetelmäksi, koska halusin saada kuvaavia esimerkkejä ja saada selville mitä haastateltava asiasta ajattelee. Päädyin haastatteluun myös sen takia, että haastattelun muodostaman vuorovaikutustilanteen ansiosta on helppoa saada laajoja vastauksia sekä kysyä täsmentäviä kysymyksiä, jos jokin asia jäisi epäselväksi. Loppujen lopuksi minulla ei ollut tarvetta tarkentavien kysymysten esittämiseen.

Hirsjärvi ym. (2001, 192–193.) luettelevat haastattelun etuja ja haittoja. Haastattelun hyviä puolia ovat sen vastausten laaja tulkitseminen sekä haastattelutilanteen joustava muokkaaminen tilanteen edellyttämällä tavalla. Lisäksi haastateltavat voidaan saada aktiivisesti mukaan tutkimukseen sekä ottaa heihin helposti myöhemmin yhteyttä aineiston täydentämisen vuoksi. Minulle oli tärkeää, että voisin ottaa haastateltaviini haastattelun jälkeen yhteyttä, jos haluaisin tiettyyn aiheeseen täydennystä ja tarkennusta. Tähän myöhempään yhteydenottoon kysyin haastatteluissa luvan. Muutamia vastauksia pohdin pidempään ja mietin pitäisikö minun kysyä haastateltavilta tarkennusta asiaan, mutta ajan kanssa asia selveni itselleni enkä kysynyt tarkentavia kysymyksiä. Haastattelun haitaksi voidaan sanoa se, että se on aikaa vievä prosessi, jonka itse huomasi. Haastatteluihin valmistautuminen, haastattelujen tekeminen sekä haastattelujen

litterointi olivat hyvin työläitä, mutta itselleni nämä olivat loppujen lopuksi pieni haitta haastattelun etuihin verrattuna.

Erilaisia haastattelutyyppjeä on useita. Yksi haastattelutyyppi on käyttämäni teemahaastattelu. Teemahaastattelussa haastattelijalla on etukäteen määritellyt haastattelun aihepiirit. Haastattelukysymyksillä ei ole tarkkaa muotoa ja järjestystä, mutta haastattelijalla varmistetaan, että kaikki aihepiirien asiat käydään haastattelussa läpi. Teemahaastattelu muodostaa avoimen haastattelutilanteen. Avoimuus mahdollistaa haastateltavalle vapaamuotoisen vastaamisen. (Eskola & Suoranta 1998, 86–87.) Haastattelutyyppiksi valitsin teemahaastattelun avoimen vuorovaikutustilanteen vuoksi, jolloin haastateltava pystyy vastaamaan mahdollisimman vapaasti, miten hän aiheesta ajattelee. Itse kumminkin pidin huolta, että kaikki aiemmin määrittelemäni teemat tulevat käytyä läpi. Teemoja eli kysymysteni aihepiirejä minulla oli neljä. Ensimmäinen aihepiiri liittyi lastentarhanopettajien mielipiteisiin ohjatun liikuntakasvatuksen merkityksestä lapselle sekä loput aihepiirit muotoutuivat ohjatun liikuntakasvatuksen suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. Eli teemat perustuivat tutkimusongelmiini.

Alasuutari (1995, 151) toteaa, että erilaiset vuorovaikutustilanteet vaikuttavat saatavaan tutkimusaineistoon. Esimerkiksi yksilöhaastattelujen kautta voidaan saada erilaista tietoa kuin ryhmähaastattelujen kautta. Haastattelut suoritin yksilöhaastatteluina, koska halusin haastateltavilla olevan oma rauhansa miettiä kysymyksiä ja vastata niihin niin kuin haluavat. Näin pystyin itsekin antamaan oman huomioni ainoastaan yhdelle haastateltavalle. Käytin haastatteluissa nauhuria, jonka käyttäminen mahdollisti itselleni haastateltavan vastausten kuuntelemisen ja keskustelutilanteen syntymisen. En siis keskittynyt vastausten kirjoittamiseen, vaan pystyin olemaan tilanteessa aidosti läsnä. Myös molemmat haastatteluista tapahtuivat rauhallisessa ympäristössä ilman ulkopuolisia häiriötekijöitä.

Saaranen-Kauppinen & Puusniekka (2006) kertovat, että tutkimusaineiston käsittelyn tarkoituksena on valmistautua itse tutkimusaineiston analyysiin tekoon. Itse käsitteelin tutkimusaineistoani ensin litteroimalla eli puhtaaksi kirjoittamalla haastattelut heti haastattelujen jälkeen. Haastattelujen litterointi helpottaa tutkijan työskentelyä. Litteroinnin jälkeen tulostin haastattelut, koska siten pystyin paremmin keskittymään haastattelujen lukemiseen ja pystyin tekemään papereihin merkintöjä. Koodasin tutkimusaineistoani erivärisin kynin, kuten Saaranen-Kauppinen & Puusniekka (2006) neuvovat. Merkitsin

eri väreillä eri lauseita. Eli samankaltaisia asioita kohti käytin tietyn väristä kynää. Koodausta apuna käyttämällä on aineistoista helppoa löytää tietyt halutut asiat ja sen jälkeen vielä järjestellä niitä aihepiireittäin. Koodauksen ohessa annoin molemmille haastateltavalle omat koodinsa. Ensimmäisen haastateltavan koodi on H1 ja toisen haastateltavan koodi H2.

Opinnäytetyöni analyysimenetelmänä toimii teemoittelu. Saaranen-Kauppinen & Puusniekka (2006) kertovat teemoittelun olevan luonteva tapa analysoida esimerkiksi teemahaastatteluaineistoa. Teemoittelun tarkoituksena on järjestää tutkimusaineisto erilaisten teemojen mukaisesti. Jokaisen teeman alle kootaan haastattelusta kaikki ne kohdat, jotka liittyvät kyseiseen teemaan. Valitsin teemoittelun analyysimenetelmäksi, koska se mielestäni sopi parhaiten yhteen aineistonkeruumenetelmäni, teemahaastattelun, kanssa. Itselleni teemoittelu oli siis luonteva analyysimenetelmä. Olin jo ryhmitellyt teemahaastatteluni neljään eri aihepiiriin, joten minun ei tarvinnut muuttaa niitä. Kokosin siis tutkimusaineistani neljän eri pääteeman alle kaikki tiettyihin teemoihin liittyvät asiat. Tein selläni tulostetuista haastatteluista ikään kuin ison teemakartan. Leikkelin haastattelut paloiksi ja liitin ne omien teemojensa alle. Tämä auttoi hahmottamaan tutkimusaineistoa kokonaisuudessaan.

Alasuutarin (1995, 39–40, 44.) mukaan laadulliseen analyysiin liittyy kaksi vaihetta, jotka ovat havaintojen pelkistäminen ja arvoituksen ratkaiseminen. Kyseisen erottelun voi tehdä analyttisesti, mutta käytännössä nämä laadullinen analyysin vaiheet nivoutuvat toisiinsa. Havaintojen pelkistämiseen liittyy huomion kiinnittäminen olennaisiin asioihin sekä teoreettisen viitekehityksen että kulloisen kysymyksenasettelun kannalta. Lisäksi havaintoja pelkistetään myös havaintoja yhdistämällä. Arvoituksen ratkaiseminen tapahtuu yhdistämällä teoria ja saadut tutkimustulokset yhteen, jolloin saadaan merkitystulkinta tutkittavasta aiheesta. Koetin mahdollisimman hyvin kiinnittää huomioni tutkimusaineiston oleellisiin asioihin ottaen huomioon teorian ja tutkimusongelmani. Tutkimusaineistostani yhdistin ne asiat yhteen, jotka näkyivät eri puolilla tutkimusaineistoa, mutta kumminkin kuuluivat saman teeman alle. Analyysin tekeminen tuntui haastavalta, koska en ollut varma miten saan osoitettua teorian ja tutkimustulosten yhteen nivoutumisen tai niiden eroavaisuuden ja vielä pohtia miksi niin on. Yritin kyllä tehdä parhaani saadakseni analyysia aikaiseksi ja etsiä teorian ja tutkimusaineiston yhteen nivoutumista.

2.4 Opinnäytetyöprosessin kuvaus

Opinnäytetyöprosessini alkoi syksyllä 2011. Silloin minulla ei ollut mielessäni selvää aihetta. Aiheen keksiminen tuntui muutenkin vaikealta. Ainut varma asia siinä vaiheessa oli se, että haluaisin tehdä opinnäytetyöni yksin, koska motivaation löytyessä olisin vapaampi työstämään opinnäytetyötä eteenpäin. Lopulta keksin, että tutkisin liikuntaleikkiä ja roolileikkiä ja vertaisin miten sääntöleikkeihin kuuluvan liikuntaleikin toteutus eroaa vapaaseen leikkiin kuuluvasta roolileikeistä. Työstin aikani tätä aihetta, mutta jostain syystä se ei tuntunut täysin omalta aiheelta.

Vuoden 2012 alussa tein suuntaavan harjoitteluni päiväkodissa ja silloin päiväkodin liikuntakasvatus alkoi kiinnostaa minua. Ajattelin, että en mieluiten enää vaihtaisi aihetta vaan tekisin jo aloitetusta aiheesta. Myöhemmin keväällä hain Kemissä kaupungilta tutkimusluvan ja tein hankkeistus-sopimuksen ensimmäiseen opinnäytetyöaiheeseeni.

Kun ensimmäisen aiheeni haastattelujen tekeminen lähestyi, aloin olla entistä epävarmempi aiheestani. Toukokuussa päätin, että muutan opinnäytetyöni aihetta siten, että jätän roolileikin opinnäytetyöstäni kokonaan pois sekä keskityn laajentamaan liikuntaleikkiä ohjattuun liikuntakasvatukseen. Kun olin tutustunut Zimmerin kirjoittamaan liikuntakasvatuksen käsikirjaan, oli aiheen vaihtaminen minulle täysin selvää. Tuntui myös luontevalta tehdä liikuntakasvatuksesta omien liikunnallisten harrastusten takia. Lisäksi suuntaavassa harjoittelussani pohdin liikuntakasvatukseen liittyviä asioita, joihin päätin sitten opinnäytetyössäni löytää vastauksia. 4-5-vuotiaiden ikäryhmä muodostui harjoittelun ajan positiivisten kokemusten perusteella. Liikuntakasvatuksen rajasin ohjattuun liikuntakasvatukseen sen takia, sillä lapsi tarvitsee omaehtoisen liikunnan lisäksi myös kasvattajan johdolla tapahtuvaa ohjattua liikuntaa, joka edesauttaa lapsen kehitystä. Tutkimusaineiston keruun suoritin Kemissä, koska silloinen asuinpaikkani ja kouluni sijaitsivat siellä.

Toukokuun lopussa aloin luonnostelemaan opinnäytetyöni aihetta uudelleen ja tekemään tutkimussuunnitelmaa. Opinnäytetyöni teoriapohjan kirjoitin kesän aikana. Olin keväällä ollut yhteydessä sähköpostitse päiväkodin johtajiin ja kysynyt heiltä lupaa toteuttaa haastattelujani heidän päiväkodillaan. Samalla kysyin myös mahdollisia haastateltavia. Haastateltaviin olin yhteydessä ensimmäisen kerran keväällä ja aiheen vaihtamisen jälkeen elokuussa sekä puhelimitse että sähköpostitse.

Haastattelut suoritin syyskuun 2012 alussa. En ollut koskaan ennen tehnyt tällaisia haastatteluja, joten tilanne oli itselleni uusi. Haastattelukysymysrungon läpi käyminen yhdessä ohjaavien opettajien kanssa edesauttoi haastattelujen onnistumista. Ensin jännitin hieman uutta tilannetta ja sitä kuinka se tulisi menemään, mutta onneksi jännitys osoittautui turhaksi. Harjoittelin haastattelun tekemistä lähipiiristäni löytyvän lastentarhanopettajan kanssa. Haastattelun harjoittelu antoi itselleni varmemman olon ennen varsinaisia haastatteluja. Haastateltaville lähetin sähköpostitse etukäteen haastattelukysymyksiäni rungon. Tämä osoittautui hyväksi päätökseksi. Sekä minä että molemmat haastateltavat olimme tähän päätökseen tyytyväisiä.

Haastattelut litteroin heti haastattelujen jälkeen, joka oli hyvin stressaavaa ja aikaa vievää. Opinnäytetyöprosessissani juuri litterointi oli minulle hyvin turhauttavaa. Litteroinnin jälkeen aloin koodata tutkimusaineistoani erivärisin kynin. Etsin tutkimusaineistosta niin samankaltaisia asioita kuin eriäviä asioita. Lisäksi merkitsin ensimmäisen haastateltavan koodilla H1 ja toisen haastateltavan koodilla H2. Aineiston koodaamisesta oli minulle apua ennen aineiston analyysiin siirtymistä. Ennen haastattelujani olin jaotellut teemahaastatteluni neljään valmiiseen teemaan: lastentarhanopettajien mielipiteisiin ohjatun liikuntakasvatuksen merkityksestä lapselle sekä liikuntakasvatuksen suunnitteluun, toteuttamiseen ja arvioimiseen. Tämä ansiosta minulla oli teemat jo valmiina, joten en alkanut tehdä valmiisiin teemoihin paljoakaan muutoksia. Pysyin siis edelleen näissä neljässä valmiissa teemassani. Ainoastaan kokosin näiden teemojen alle kaikki tiettyä teemaa koskettavat asiat. Kokosin tulostamani tutkimustulokset seinälleni eri teemojen alle isoksi kartaksi. Tämä auttoi itseäni hahmottamaan tutkimusaineiston kokonaisuudessa ja yhdistelemään asioita keskenään.

Opinnäytetyöprosessini loppu puolella kirjoitin myös tiivistelmän sekä johtopäätökset ja pohdinnan. Päädyin myös laittamaan tutkimustulokset ja analyysin teorian joukkoon, jotta työni olisi yhtenäisempi kokonaisuus. Opinnäytetyöprosessin loppuessa olin helpottunut, koska opinnäytetyötä tehdessäni olin välillä melko stressaantunut. Oli mukava saada pitkän ajan prosessi vihdoin loppuun ja nähdä tekemäni työn tulos.

3 VARHAISKASVATUKSEN MÄÄRITTELYÄ JA VARHAISKASVATUSSUUNNITELMA OSANA PÄIVÄKODIN TOIMINTAA

3.1 Varhaiskasvatuksen määrittelyä

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lasten kasvatuksellista vuorovaikutusta, jonka tavoitteena on lasten kokonaisvaltainen hyvinvointi. Lapsen voidessa hyvin, on hänellä hyvät mahdollisuudet kasvaa, kehittyä ja oppia. Kasvatustavoitteina on edistää lapsen hyvinvointia, kasvattaa lasta ottamaan muita huomioon ja välittämään toisista sekä edesauttaa lapsen itsenäisyyttä lapsen edellytysten mukaisesti. Hyvinvoiva lapsi nauttii leikeistään yhdessä muiden lasten kanssa ja kokee iloa turvallisessa ympäristössä yhdessä kasvattajien kanssa. Yhtenäinen ja toimiva varhaiskasvatuksen kokonaisuus syntyy perheiden ja kasvattajien yhteistyöstä. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus 2005:56, 11–15.)

Varhaiskasvatus on yhteiskunnan järjestämää, valvomaa ja tukemaa. Se on suunnitelmallista vanhempien kanssa tapahtuvaa yhteistyötä, joka kostuu hoidon kasvatukseen ja opetuksen kokonaisuudesta. Lasten päivähoitoa voidaan järjestää päiväkotihoidona, perhepäivähoitona, leikkitoimintana tai jonain muuna päivähoitotoimintana. Näitä eri päivähoitomuotoja tuottavat kunnat, järjestöt, yksityiset palveluntuottajat ja seurakunnat. Kuntien tehtävänä on järjestää päivähoitoa lapsille siinä laajuudessa ja sellaisin toimintamuodoin kuin kunnassa oleva tarve edellyttää. Opinnäytetyöni olen keskittänyt tarkastelemaan liikuntakasvatusta päiväkodin näkökulmasta. Molemmat lastentarhanopettajat, joita haastattelin työskentelevät kahdessa Kemin kaupungin ylläpitämässä päiväkodeissa 4-5-vuotiaiden lasten parissa. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus 2005:56, 11; Laki lasten päivähoitosta 19.1.1973/36.)

Varhaiskasvatuksen arvopohja koostuu keskeisistä kansainvälisistä lapsen oikeuksien määrittelevistä sopimuksista, kansallisista säädöksistä ja muista asiakirjoista. Varhaiskasvattajien tehtävänä on huolehtia arvopohjan toteutumisesta päiväkodissa. Lasten oikeuksien yleissopimus määrittää tärkeimmäksi arvoksi lapsen ihmisarvon. Tähän perusarvoon liittyy lapsen edun kunnioittaminen, lapsen mielipiteen huomioon ottaminen, lapsen oikeus elämään ja tasa-arvoiseen kohteluun. Näiden asioiden lisäksi päiväkodissa tulee lapsille tehdä mahdolliseksi muun muassa lapsen turvalliset ihmissuhteet, oikeus

turvattuun ja terveelliseen kasvuun, kehittymiseen ja oppimiseen sekä oikeus tarvitsemaansa erityistukeen. (Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus 2005:56, 12.)

3.2 Varhaiskasvatussuunnitelma ohjaamassa päiväkodin toimintaa

Varhaiskasvatusta voidaan ohjata valtakunnallisilla ja kuntakohtaisilla asiakirjoilla. Valtakunnallinen ja kunnallinen varhaiskasvatuksen ohjaus yhdessä muodostavat yhtenäisen kokonaisuuden. (Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus 2005:56, 8.)

Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma eli varhaiskasvatussuunnitelman perusteet perustuvat päivähoitoa ja esiopetusta koskeviin lakeihin sekä valtakunnallisiin linjauksiin, jotka sisältävät varhaiskasvatuksen keskeisiä periaatteita ja kehittämisen painopisteitä. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ovat pohjana valtakunnallisen varhaiskasvatuksen sisällölle ja laadulle. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tarkoituksena onkin edesauttaa varhaiskasvatuksen tasavertaista toteuttamista ja ohjata sisällöllistä kehittämistä. Näiden asioiden lisäksi valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelman perusteet tavoittelee muun muassa varhaiskasvatuksen ammattihenkilökunnan ammatillisen tietouden lisäämistä ja moniammatillisen yhteistyön kehittämistä. (Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus 2005:56, 7-9.)

Varhaiskasvatussuunnitelmien perusteet toimivat pohjana kuntien omalle varhaiskasvatussuunnitelmalle. Kuntien tulisi arvioida varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjalta oman varhaiskasvatuspalveluiden toteutumista. Kunnan omaan varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjataan ylös kunnan omat varhaiskasvatuspalveluiden linjaukset, suunnitelmat ja tavoitteet. Kuntien jokaiseen päiväkotiin laaditaan vielä oma päiväkoti-kohtainen varhaiskasvatussuunnitelma, johon kuvataan yksikön lähtökohdat ja painotukset ja niiden toteutuminen arjessa. (Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus 2005:56, 7-9.) Kemin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma on laadittu vuonna 2005, jonka jälkeen sitä on päivitetty vuonna 2011. Kemin varhaiskasvatussuunnitelmassa varhaiskasvatusta luonnehditaan laadukkaaksi sekä lapsen tasapainoista kasvua ja kehitystä tukevaksi. Kaupungin varhaiskasvatuksen arvot ovatkin lapsuus, turvallisuus, oikeudenmukaisuus ja asiakaslähtöisyys. Varhaiskasvatussuunnitelmasta korostetaan säännöllistä yhteistyötä lasten vanhempien kanssa ja moniammatillista yhteistyötä eri

ammattiryhmien kesken. Jokaisessa kaupungin päiväkotiyksikössä on päiväkodin oma varhaiskasvatussuunnitelma tavoitteineen ja painotuksineen. (Kemin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma.) Molempien lastentarhanopettajien päiväkodeista löytyy päiväkotikohtainen varhaiskasvatussuunnitelma. Haastattelujeni kautta selvitin, miten molempien lastentarhanopettajien päiväkotien varhaiskasvatussuunnitelmaan on huomioitu ja kirjattu ohjattu liikuntakasvatus. Toiseen varhaiskasvatussuunnitelmaan liikuntakasvatus oli kuvattu laajemmin kuin toiseen, mutta niistä löytyi yhtäläisyyksiä. Molemmista varhaiskasvatussuunnitelmista ilmeni, että tarkoituksena on kannustaa lasta liikkumaan luoden hänelle myönteisen kuvan liikkumisesta. Lapselle annetaan mahdollisuuksia liikkua erilaisissa ympäristöissä monipuolisia liikuntamuotoja hyödyntäen.

Päiväkodin varhaiskasvatukseen sisältyy vielä lapsen oma henkilökohtaisen varhaiskasvatussuunnitelman laatiminen. Kemin päiväkodeissa käydään vuosittain yhdessä vanhempien kanssa varhaiskasvatussuunnitelmakeskusteluja, joiden tarkoituksena on laatia lapselle oma varhaiskasvatussuunnitelma huomioiden lapsen yksilöllisyys. Varhaiskasvatussuunnitelmakeskustelussa keskustellaan muun muassa lapsen vahvuuksista, kehityskohteista ja erityisen tuen tarpeesta. Muun muassa lapsen fyysinen hyvinvointi, liikunnallisuus ja motoriset taidot liittyvät myös varhaiskasvatussuunnitelmakeskustelussa keskusteltaviin asioihin. Keskustelua voidaan käydä muun muassa motoristen taitojen kehityksestä sekä vanhempien että lastentarhanopettajien näkökulmasta ja lapsen liikkumisesta sekä päiväkodissa että kotona. Vanhemmat ja lastentarhanopettaja tekevät yhdessä lapselle suunnitelman siitä, mitä lapsen kanssa tehdään ja tavoitellaan seuraavan vuoden aikana. Lapsella saattaa esimerkiksi esiintyä kehitystarvetta tietyssä motorisessa taidossa ja tähän mietitään yhdessä ratkaisuja ja suunnitelmaa sen kehittämiseksi. Varhaiskasvatussuunnitelmakeskustelussa vanhemmat voivat myös esittää päiväkodille toiveita esimerkiksi liittyen liikuntakasvatuksen sisältöihin. (Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus 2005:56, 7-9; Kemin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma.)

4 KOTI JA PÄIVÄKOTI LAPSEN LIIKUNTAYMPÄRISTÖINÄ

Tässä luvussa olen tuonut esille sekä perheen että päiväkodin mahdollistamaa liikuntaa lapselle, sillä ne ovat yleensä tavallisimmat ympäristöt, joissa lapsi liikkuu ja viettää aikaansa. Lapset pitävät liikkumisesta eikä heidän liikkumistarvettaan pidä rajoittaa tiettyyn aikaan tai paikkaan. Tämän takia liikkumisen tulisi olla lapsille mahdollista ja esteetöntä niissä paikoissa, joissa lapset viettävät aikaansa. Liikunnallinen kehitys ei ole ainoastaan sidoksissa tiloihin ja välineisiin, vaan siihen vaikuttaa ennen kaikkea ihmiset, joiden kanssa lapset ovat tekemisissä. Lapset tarvitsevat yksilöllistä tukea perheeltään ja muulta sosiaaliselta lähipiiriltään. Perheen ja lähipiirin yhteinen tuki on parasta, mitä lapselle voi tarjota. (Zimmer 2001, 87–88; Gervis & Brierley 1999, 9.)

Lapsen ensimmäisten ikävuosien aikana perhe vaikuttaa tehokkaimmin lapsen motoriiseen kehitykseen. Sekä asuinympäristö että kodin tavarat ja materiaalit antavat lapselle liikunnallisia virikkeitä. Varhaislapsuudessa lapsen aktiiviseen tutkimiseen vaikuttaa suuresti lapsen oma lähiympäristönsä, mutta lapsen ja vanhempien välinen suhde on erittäin suuressa keskipisteessä tässä asiassa. Vanhemmat nimittäin päättävät, tukevatko he lapsen omaa kehitystä vai rajoittavatko he sitä. Perhe myös muokkaa lapsen asennoitumista liikkumista kohtaan. Yleensä vanhempien harrastukset ovat lapselle esikuvia, kuin myös sisarukset esiintyvät lapselle käyttäytymismallina. Eräs tutkimus on osoittanut, että perheen yhteiset liikuntaharrastukset vaikuttavat positiivisesti lapsen motoriiseen kehitykseen. Lasten ja vanhempien yhteiset liikuntamuodot kehittävät heidän välisiä suhteitaan, ja näille yhteisleikeille voi löytyä monia tilaisuuksia. (Zimmer 2001, 88–89.) Lasten liikkuminen yhdessä vanhempiensa kanssa voi olla erilaista kuin esimerkiksi liikkuminen päiväkodissa. Lapsi saa vanhemmiltaan enemmän yksilöllistä huomiota ja tukea, mikä ei välttämättä ole päiväkodin isoissa ryhmissä mahdollista. Toinen haastateltavista totesi, että vanhempien kanssa liikkeessä liikuntamuodot voivat myös olla erilaisempia kuin päiväkodissa. Esimerkiksi lapsi pystyy lähtemään vanhempiensa kanssa laskettelemaan tai uimaan. Nykyaikana molemmat vanhemmista saattavat käydä töissä ja lapsi saattaa viettää paljon aikaa yksinään, joten perheen yhteiset liikunnalliset harrastukset varmasti edesauttavat lasten ja vanhempien välisiä suhteita. Liikunnan kautta koko perheellä on yhteinen mielekäs harrastus.

Zimmerin mukaan (2001, 103.) päiväkotit täydentää merkittävästi lapsen kotona tapahtuvaa perhekasvatusta. Päiväkotit tekee lapselle mahdolliseksi harjoittaa sosiaalisia suhteita omiin ikätovereihinsa ja lapsi saa uusia virikkeitä uusien asioiden kokemiseen. Lastentarhanopettajat näkevät päiväkodin liikuntakasvatuksen lapselle tärkeänä, sillä se heidän mielestään täydentää lasten kotona saamaa liikuntaa. Osa lapsista saattaa käydä erilaisissa liikuntakerhoissa, mutta jokaisella lapsella ei ole siihen mahdollisuutta. Jokaisen lapsen lähipiiristä ei välttämättä löydy aikuista kenen kanssa harrastaa liikuntaa tai jotakuta, joka veisi hänet liikuntakerhoihin. Lasten liikkuminen on siis vahvasti sidoksissa lähipiiristä löytyviin ihmisiin. Päiväkodin liikuntakasvatuksen ansiosta lapset saavat samanlaista liikuntaa tasapuolisesti ja jokaisella on oma oikeutensa osallistua ja harjoitella. Päiväkodin tarjoama liikunta on lapsille paljolti ryhmäpainotteista liikuntaa. Vaikka lapsi liikkuisikin yhdessä vanhempien kanssa, jokaisella lapsella ei ole sisarusia tai lähipiiristä ei välttämättä löydy leikkikavereita. Päiväkodissa ryhmässä toimiminen tulee tutuksi. Ryhmän kanssa liikkeessä lapset oppivat esimerkiksi sosiaalisia suhteita ja oppivat ottamaan muut huomioon. Liikunta ja liikuntaleikit voivat myös olla erilaisia lastenryhmässä kuin vanhempien kanssa.

”Päiväkodissa kaikki lapset ainakin saa perustan sille liikunnalle ja liikkumaan oppimiselle.”(H1)

Päivähoidon tulee hoitamisen ohella myös kasvattaa ja kouluttaa lasta. Päivähoito onkin lapsen ensimmäinen kodin ulkopuolinen julkinen kasvatuspaikka, jonka ansiosta päiväkodilla on suuri mahdollisuus vaikuttaa lapsen elintottumuksiin sekä lapsen asennoitumista liikunnalliseen toimintaan ja lapsen omaan kehoon. Näiden asioiden takia on syytä kiinnittää huomiota päiväkodin pedagogisiin toimintamalleihin ja liikuntakasvatuksen sisältöön. (Zimmer 2001, 103.) Päiväkotien liikuntakasvatus nähdään tärkeänä osana päiväkodin arkea. Monipuolinen liikunta yhdessä levon ja terveellisen ruoan kanssa ovat perusedellytyksiä lapsen kasvulle ja kehitykselle. Liikuntakasvatusta ei nosteta päiväkodeissa tärkeimmäksi osa-alueeksi, vaan päiväkodissa kaikkea tulee olla sopivassa suhteessa. Ohjatun liikuntakasvatuksen vuoksi lapset oppivat tiettyjä liikuntamuotoja, joita eivät välttämättä itseksensä oppisi. Päiväkotien liikuntakasvatuksen toimintamalleja ja sisältöjä määritellään päiväkotien varhaiskasvatussuunnitelmissa ja liikuntakasvatuksen suunnittelun kautta. Haastatteluistani selvisi, että molempien lastentarhanopettajien päiväkotien varhaiskasvatussuunnitelmiin on kirjattu liikuntakasvatuksen yleisiä päämääriä. Päiväkotien päämäärät jakautuivat selkeästi motoristen taitojen oppimiseen

ja terveellisten elintapojen ymmärtämiseen. Fyysisen ja motorisen kehityksen tavoitteena on oppia hahmottamaan omaa kehoa ja hallitsemaan 4-5-vuotiailta edellytettävät motoristen perustaidot. Terveellisten elintapojen ymmärtämiseen liittyy muun muassa positiivisen kuvan luominen liikkumista kohtaan, terveellisten elintapojen omaksuminen ja huolehtiminen sekä omasta että muiden hyvinvoinnista. Näistä asioista huomaa, että päiväkodissa hoitamisen ohella myös kasvatetaan lasta. Päiväkodin kasvatushenkilökunta toimii lapsille näissä asioissa esimerkkinä, jonka takia päiväkodilla tulee olla yhteiset säännöt esimerkkinä toimimisesta.

Ympäristöllä on oma vaikutuksensa lasten liikkumiseen. Päiväkodissa lasten liikunta tarvitsee sisätiloissa vapaata tilaa sekä tilojen muunneltavuutta. Liikuntaympäristön tulisi olla ennen kaikkea turvallinen, mutta silti liikkumiseen inspiroiva. Lapselle tulisi tarjota vaihtelevaa liikuntaympäristöä sekä sisällä että ulkona, ilman välineitä tai välineiden kanssa. Varhaiskasvatuksen henkilöstön tehtävänä on laatia lapsille liikuntaan houkutteleva liikuntaympäristö, opettaa turvallista liikkumista vaihtelevissa ympäristöissä sekä poistaa liikkumiseen liittyvät esteet. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 147–148; Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2005:17, 26.)

Lastentarhanopettajien mielestä päiväkotien ympäristö on monipuolinen lasten liikunnalle. Päiväkotien tilat ulkona ja sisällä on suunniteltu sellaisiksi, että lapsilla on niissä hyvä ja turvallista liikkua eri tavoin. Molemmat lastentarhanopettajat pitävät tärkeänä päiväkodin ympäristöä, monipuolista pihaa sekä järkeviä ja tilavia sisätilojen ratkaisuja. Nämä asiat nähdään vaikuttavina asioina liikuntatuokioiden järjestämiseen ja lasten liikunnallisuuteen. On tärkeää, että lapsilla on ulkona tilaa liikkua vapaasti ja vieläpä jos päiväkodin piha mahdollistaa vaihtelevan ympäristön. Liikkuminen vaihtelevassa ympäristössä tuo lapsille uutta iloa ja kiinnostusta liikkumista kohtaan. Lisäksi se esimerkiksi kehittää lasten lihaksistoa eri tavoin. Ensimmäinen haastateltavani lisäsi tilaratkaisuihin vielä sen näkökulman, että vaikka päiväkodin tilaratkaisut olisivatkin pienet, niin ovat nekin käytettävissä, jos niitä vain osaa hyödyntää. Jotkut päiväkodit saattavat sijaita vanhoissa taloissa ja niiden tilaratkaisut saattavat olla pieniä ja hankalia muunneltavaksi. On hyvä, että lastentarhanopettajat eivät näe hankalia tilaratkaisuja esteeksi, vaan osaavat käyttää niitä hyväksi. Lastentarhanopettajat hyödyntävät myös päiväkodin lähiympäristöä liikkumiseen, mikä on hyvä, että lapset voivat liikkua myös päiväkodin pihan ulkopuolella. Jos päiväkodin sali on pieni, päiväkodeilla on mahdollisuus käyttää lähikoulun salia liikuntatuokioiden järjestämiseen.

*”Tässäkin päiväkodissa on iso ja vaihteleva piha, joka mahdollistaa juoksu-
suleikit ja hyppelyt ja kiipeilyt. Kun on epätasaista maastoa, myös esimer-
kiksi tasapaino harjoittuu. Mun mielestä tämän päiväkodin tilat ja ympä-
ristö edesauttaa lapsen liikunnallista kehitystä.”(H2)*

*”Ja sitten, jos ajatellaan meidän omaa päiväkodin, että päiväkodissamme
on ihanteelliset puitteet ulkona liikkumiseen, iso pihamaa, joka mahdollis-
taa erilaiset pihaleikit, talvella myös hiihtämisen. Ja luonnon läheinen si-
jainnin ansioista voidaan tehdä kävelyretkiä ympäristöön.”(H1)*

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005, 28) päiväkodin liikuntavälineistön suositellaan olevan riittävää, monipuolisia ja muunneltavia. Päiväkotien liikuntavälineistön hankkiminen, kunto ja riittävyys vaihtelevat päiväkotien kesken. Lastentarhanopettajat kokevat, että päiväkodin liikuntavälineet vaikuttavat liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. Jos päiväkodin liikuntavälineet ovat kunnossa ja niitä on monipuolisesti saatavilla, niin liikuntakasvatuksen sisältöä voi suunnitella ja toteuttaa sen mukaisesti. Taloudelliset resurssit nähdään vaikuttavan päiväkotien liikuntavälineiden määrään ja kuntoon. Jos päiväkodin taloudellinen tilanne on hyvä, on tällöin myös mahdollista ostaa monipuolisia ja ehyitä liikuntavälineitä. Olisi lapsen etu, että liikuntavälineet olisivat ehyitä, koska liikunta rikkiäisten välineiden kanssa saattaa aiheuttaa lapsille vaaratilanteita. Toinen haastateltavani toi ilmi, ettei liikunnalliseen toimintaan aina edes tarvita liikuntavälineitä, sillä lapset voivat myös toimia pelkästään oman kehonsa avulla. Tämän ”välineettömän” liikunnan kautta lasten mielikuvitus pääsee käyttöön ja lapset saattavat myös itsekin huomata, ettei liikuntavälineistö ole aina pakollista.

*”Oon ottanu sydämen asiaksi liikuntavälineiden hankkimisen. Joka vuosi
ku tehdään tilauksia, niin katon, että nyt tarvitaan näitä ja näitä välineitä.
Taloudelliset resurssit tulee kyllä vastaan. Että ei voi ostaa kuin pieniä
eriä liikuntavälineitä.”(H1)*

*”Meidän päiväkodissa ei ole kauhean hyvät välineet, mutta me toimimme
niillä välineillä mitä meillä on ja kehitämme myös itse lisää. Lapset eivät
välttämättä tarvitse välineitä, vaan on se oma kehokin ja sen kanssa toi-
miminen on sitä parasta liikuntaa. No, varmaan sillä tavalla, että jos on*

hyvät taloudelliset resurssit, niin välineistö on ehyttä ja monipuolista, että sillä tavalla vaikuttaa.”(H2)

5 LIIKUNTAKASVATUS PÄIVÄKODISSA

5.1 Liikuntakasvatuksen määrittelyä ja liikuntakasvatuksen tavoitteet

Zimmer (2001,111) määrittelee liikuntakasvatuksen ohjatuiksi, säännöllisiksi ja ennakoon suunnitelluiksi ”jumppatunneiksi”, joissa annetaan tilaa myös lasten omille ideoille ja mielenkiinnon kohteille. Lastentarhanopettajat määrittelevät liikuntakasvatuksen suunnitelmalliseksi toiminnaksi, johon kuuluu ohjatut liikuntatuokiot. Päiväkodeissa liikuntakasvatus ei pelkästään rajoitu ohjattuihin liikuntatuokioihin, vaan ohjattua liikuntakasvatusta tapahtuu päiväkodeissa päivittäin spontaanisti erilaisissa arjentoiminnissa. Spontaania liikuntakasvatusta voi tapahtua päiväkodeissa esimerkiksi ulkona tai siirtymätilanteissa. Ohjattu liikuntakasvatus perustuu lasten kehitystason havainnointiin, mikä onkin tärkeää, että liikuntakasvatus perustuu lasten tarpeisiin. Ohjatun liikuntakasvatuksen tulee myös tapahtua lapsille merkityksellisellä tavalla eli leikin kautta. Ensimmäinen haastateltavani myös korosti, että liikuntakasvatuksen tarkoituksena on antaa läpi elämän kestäviä positiivisia liikunnallisia kokemuksia.

”Se on suunnitelmallista ja perustuu lasten havainnointiin, siitä millä tasolla ne lapset on tässä motorisessa kehityksessä. Siihen kuuluu ne ohjatut tuokiot. Se kulkee läpi päivän ja läpi koko lapsen olemisen tällä päiväkodissa. Joka ikisessä tilanteessa, jos vaan pystyy, niin on sitä liikuntakasvatusta mukana.”(H2)

”Se liikunta on ohjatusti ja se pitää tehdä silleen leikin varjolla, että lapset saadaan mukaan. Sitten on tietenkin sitä liikuntaa, joka tulee joka päivä arkikäytännössä liikkuen. Ja tietenkin liikuntakasvatuksessa pyritään tuota antamaan koko elämäksi kokemuksia. Ja nimenomaan positiivisia kokemuksia liikunnasta.”(H1)

Numminen (1996, 11.) määrittelee varhaiskasvatuksen liikuntakasvatukselle kaksi keskeistä tavoitetta, jotka ovat oppia liikkumaan sekä oppia liikunnan avulla. Kun liikuntakasvatus on suunniteltu ja ohjattu kunnolla, voi lapsi oppia motoriset perustaidot eli oppia tuntemaan oman kehonsa, sen osat sekä niiden käytön, joiden avulla hän kykenee suoriutumaan päivittäin elämän vaatimuksista. Tämän lisäksi liikunnan avulla voidaan

tukea lapsen oppimista ja kehitystä, vaikuttaa lapsen minäkuvan ja itsetunnon vahvistumiseen, ajattelutoimintojen tukemiseen sekä sosiaalisuuden kehittämiseen (Karvonen 2000, 13).

5.2 Liikkumaan oppiminen

Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen toinen tavoite, liikkumaan oppiminen, koostuu motorisista tekijöistä. Numminen (1996, 14) jakaa motoriset tekijät perustaitoihin ja fyysiseen kuntoon. 4-5-vuotias lapsi osaa jo vartalon hallintaa vaativat perusliikkeet. Hän osaa muun muassa juosta, hypätä, riippua, kieriä, tehdä kuperkeikan, potkia, heittää ja lyödä palloa. Lapsi harjoittelee oppimiaan perusliikkeitä, jolloin liikkeiden laatu paranee ja lapsi oppii yhdistämään taitojaan uusiin tilanteisiin ja harjoituksiin. Vähitellen lapsi oppii liittämään liikunnan eri muotoja, kuten juoksemista ja esteen yli hyppäämistä samanaikaisesti. (Soronen & Seeslahti 1999, 10; Miettinen 1999, 12–13.)

Motoriset perustaidot voidaan jakaa tasapainotaitoihin, käsittelytaitoihin ja liikkumistaitoihin (Numminen 1996, 14). Numminen (2005, 147.) mukaan motoristen perustaitojen kehitys on pitkälti riippuvainen geneettisestä perimästä ja mahdollisuuksista, joita lapsi kokeilemiseen saa. Perustaidot muodostavat pohjan arkipäivän toiminnoille sekä myöhemmin luovat perustan lajitaitojen oppimiselle. Tasapainotaidolla tarkoitetaan kykyä säilyttää tasapaino joko paikallaan (staattinen tasapaino) tai liikkeessä (dynaaminen tasapaino). Staattiset tasapainotaidot kehittyvät ennen dynaamisia tasapainotaitoja. Tasapainotaitojen kehitys edellyttää oppimista, joka tapahtuu ajallisesti toistojen avulla. Tasapainotaitojen ylläpitäminen vaatii lihastoimintaa sekä aistien kautta saatavan palautteen hyödyntämistä. (Numminen 2005, 115.) Lapsen käsittelytaitojen kehittymiseen tarvitaan havaitsemis- ja motoristen toimintojen yhteistyötä. Käsittelytaidot voidaan jakaa kahteen ryhmään: karkeamotorisiin (suuret lihasryhmät) ja hienomotorisiin (pienet lihasryhmät) käsittelytaitoihin. Karkeamotorisia taitoja ovat esimerkiksi pyöritys, heitto, kiinniotto, potku, lyönti ja kuljetus. Hienomotorisiin käsittelytaitoihin kuuluvat esimerkiksi piirtäminen, saksilla leikkaaminen, kengännauhojen solmiminen ja soittaminen (Numminen 1996, 26, 31). Taidot, joiden avulla lapsi pystyy liikkumaan paikasta toiseen, kutsutaan liikkumistaidoksi. Liikkumistaitoja ovat muun muassa kiipeäminen, kävely, juoksu, hyppy, hyppely ja laukka. Karkeamotoristen käsittelytaitojen oppiminen ja kehittäminen on liikuntakasvatuksessa aktiivisempaa kuin hienomotoristen käsittely-

taitojen oppiminen. Hienomotoriset eivät niinkään tule opituiksi liikuntakasvatuksessa, mutta niitä opitaan ja harjoitellaan päiväkotien muissa tilanteissa. (Numminen 1996, 26.)

Päiväkodissa lapsilla on hyvät mahdollisuudet harjoitella monipuolisesti tasapainotaitoja, liikkumistaitoja ja käsittelytaitoja. Lasten motoristen taitojen kehittyminen vaatii päivittäin mahdollisuuksia harjoitella ja kokeilla liikkumista monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry, 2005, 10). Päiväkodeissa kasvattajat huolehtivat lasten oppimisesta kehitystason mukaisesti. Päiväkotien ohjatuilla liikuntatuokioilla harjoitellaan muun muassa erilaisten harjoitusten, leikkien, ratojen ja välineiden kautta motoristen perustaitojen oppimista ja niiden yhdistelemistä uusiin tilanteisiin. Liikkuminen eri ympäristöissä myös muulloin kuin ohjatuilla liikuntatuokioilla vahvistavat motoristen taitojen kehitystä. Liikuntatuokiot tuovat lapsille haastetta, onnistumisen kokemuksia ja ongelmanratkaisua.

”Mä ainakin henkilökohtaisesti yritän käydä kaikkia osa-alueita läpi. Lapset saa kokeilla kaikenlaista, mitä 4-5-vuotiaan kuuluis osata jo – kokeillaan ja tehdään.”(H2)

Liikkumaan oppimisen yhteen osa-alueeseen kuuluu vielä lapsen fyysinen kunto. Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen (2003, 47) ovat sitä mieltä, että lasten kuuluu hengästyä ja hikoilla liikkeessaan, sillä mitä useammin lapset hengästyvät, sitä paremmin he jaksavat. Liikkuminen edellyttää lapsilta fyysistä kuntoa, joka tarkoittaa kykyä suorittaa jokapäiväisistä suorituksista uupumatta. Fyysinen kunto voi olla joko terveyteen liittyvää kuntoa tai suoritukseen liittyvää kuntoa. (Numminen 1996, 12.) Lastentarhanopettajien mielestä päiväkodin ohjattu liikuntakasvatus kasvattaa lasten fyysistä kuntoa. Näin ollen lapset jaksavat paremmin jokapäiväisessä arjessa kuin myös tehdessä erilaisia liikunnallisia harjoitteita. Myös terveyteen liittyvä kunto kehittyy, sillä esimerkiksi lihaksisto ja luusto kehittyvät liikkeessa. Päiväkodissa lasten kunto kohoaa muutenkin kuin vain ohjatuilla liikuntatuokioilla, sillä lapset saattavat liikkua päivän mittaan paljon sisällä ja ulkona.

”Sitten on se fyysinen puoli, et se nostattaa kuntoa. Jaksaa paremmin ja tuo muutenkin virkeyttä.”(H1)

5.3 Oppiminen liikunnan avulla

Liikuntakasvatuksen toiseen tavoitteeseen, oppimiseen liikunnan avulla, kuuluu kaksi osatekijää, jotka ovat kognitiiviset tekijät ja sosioemotionaaliset tekijät. Numminen (1996, 14.) luokittelee kognitiivisiin tekijöihin kognitiivisen oppimisen sekä havaintomotorisen oppimisen. Sosioemotionaaliset tekijät puolestaan koostuvat tunteiden hallinnan kehittämisestä, minäkäsityksen kehittämisestä ja positiivisesta sosiaalistamisesta.

Kognitiivinen oppiminen tarkoittaa ajattelutoiminnan ja siihen liittyvien havaitsemisen, muistamisen ja motoristen toimintojen muutoksia. Oikein ohjattu liikunta toimii välineenä lapsen ajattelun kehityksessä ja käsitteiden oppimisessa. Kun liikuntatuokioita pidetään erilaisissa ympäristöissä, voi lapsi alkaa oppia voimaan, tilaan, aikaan, määrään, laatuun ja syy-seuraussuhteeseen liittyviä käsitteitä. Käsitteiden muodostumisen vaatimuksena on erilaisten välineiden käyttäminen kaikkia aistikanavia hyödyntäen. Havaintomotorisella oppimisella puolestaan tarkoitetaan lapsen aistitoimintojen kehittämistä liikunnan avulla. Lapsi tutustuu vartalonsa ja tekee siitä havaintoja omien liikkeidensä välityksellä. Lapsen oppiessa tuntemaan toimintamahdollisuutensa, alkaa hän rakentaa omaa kehonkaaviotaan ja minäänsä. Kehonkaavion kehittyminen auttaa lasta hahmottamaan ympäristöään tilan ja ajan suhteen. Havaintomotorinen oppiminen voidaan jakaa neljään eri osatekijään, jotka ovat kehontuntemus, avaruudellinen hahmottaminen, suunnan hahmottaminen ja ajan hahmottaminen. (Numminen 1996, 12–13; Karvonen 2000, 21.)

Lastentarhanopettajat näkevät ohjatun liikuntakasvatuksen kehittävän lasten kognitiivista ja havaintomotorista oppimista. Päiväkodissa liikutaan erilaisissa ympäristöissä, mikä edesauttaa lasten oppimista ja tarjoaa lapsille oppimisen mahdollisuuksia. Maasto ja sieltä löytyvät virikkeet eroavat päiväkotien sisätilojen toimintamahdollisuuksista. Lapsen pystyvät myös hyödyntämään eri aistejaan monipuolisemmin, kun heillä on mahdollisuus liikkua vaihtelevissa ympäristöissä. Erilaisissa liikuntaleikeissä lastentarhanopettajat hyödyntävät esimerkiksi suunnan vaihtoja, eri muotoja ja kokoja tai värejä. Näin ollen käsitteet tulevat lapsille tutuiksi. Liikuntatuokioilla voidaan esimerkiksi ryömiä penkkien alta, venytellä ja kuljettaa esineitä hyödyntäen omaa kehoa apuna, jolloin myös lasten omat kehonkaaviot alkavat muodostua. Lapsen oppivat nimeämään kehonosia, ymmärtävät miten heidän kehonsa toimii eri tiloissa ja eri välineiden kanssa.

Huomaamatta monipuoliset liikuntaleikit ja ympäristöt ilman välineitä tai välineiden kanssa edesauttavat lasten kognitiivista ja havintomotorista oppimista.

”Kyllähän liikunta auttaa tähän kielipuoleenkin ja tietopuoleen. Käsitteet tulee tutuiksi.” (H2)

”Jos joutuu erilaisia aisteja käyttämään niinku että jos annetaan vaikka ohjeita, että mene jonku värin luokse tai jonku muodon luo. Tai sit pitää mennä jostakin kapeammasta paikasta, että miten se lapsi hahmottaa sen tilan.”(H1)

Tunteiden tunnistaminen, ilmaiseminen, nimeäminen ja hallitseminen ovat sosioemotionaaliseen kehitykseen kuuluvia tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Myös muiden kuunteleminen ja auttaminen kuuluvat sosioemotionaaliseen kehitykseen. Sosioemotionaalinen oppiminen tukee lapsia tulemaan toimeen itsensä ja muiden ihmisten kanssa. Liikunnallisten kokemusten kautta voidaan vaikuttaa siihen, miten lapsi kokee itseensä ja miten hän suhtautuu toisiin lapsiin. Liikunnan positiiviset elämykset edesauttavat luomaan positiivisen pohjan lapsen fyysisen, sosiaalisen ja kognitiivisen minäkäsityksen kehittymiselle. Liikunta mahdollistaa tunteiden ilmaisun ja ylimääräisen energian purkamisen turvallisella tavalla. Myös toisten huomioon ottaminen sekä ohjeiden ja sääntöjen noudattaminen tulevat opituiksi. (Numminen 2005, 175; Numminen 1996, 13.)

Päiväkotien liikuntakasvatus on pääsääntöisesti ryhmäliikuntaa eli kaikki lapset liikkuvat yhdessä samassa ryhmässä. Karvosen ym. (2003, 141) mukaan 4-5-vuoden iässä lapsilla alkaa kehittyä kiinnostus ryhmäliikuntaleikkejä kohtaan. Ryhmäliikunta auttaa lasta luomaan sosiaalisia kontakteja muihin lapsiin, jonka takia 4-5-vuotiaiden lasten kiinnostusta ryhmäliikuntaleikkejä kohtaan kannattaa päiväkodeissa hyödyntää. Erilaisia liikuntaleikkejä leikitään päiväkodeissa koko ryhmän kesken tai pienimissä ryhmissä, jolloin lapset oppivat kommunikoimaan muiden lasten kanssa eli vuorovaikutustaidot tulevat harjoitetuksi. Ensimmäinen haastateltavani myös kertoi, että hänen mielestään liikunta vapauttaa lasta, jonka ansiosta aremmat ja taka-alalle jäävät lapset uskaltavat paremmin tulla toimintaan mukaan. Liikunta siis edesauttaa lapsia pääsemään mukaan ryhmään ja toimimaan ryhmän jäsenenä. Ryhmässä liikkuminen vaatii lapsilta myös oman vuoron opettelemista. Isossa ryhmässä täytyy ottaa muut lapset huomioon ja oppia ymmärtämään, että jokainen lapsi tekee omalla vuorollaan. Haastattelujeni kautta

ilmeni myös se, että liikunnan kautta lapsi myös oppii tuntemaan itseään: hän ymmärtää mitä hän osaa, ei osaa tai mitä hänen tulisi vielä harjoitella.

”Monesti liikunnan kautta pystyy niinku vapautumaan ja myös siinä sitten, että tehään ryhmässä sitä liikuntaa. Lapsi pääsee ryhmään mukaan.”(H1)

”Kun ollaan ryhmäkasvatusta toteuttamassa, niin siinä täytyy oppia odottamaan omaa vuoroaan ja oppia kommunikoimaan toisten lasten kanssa ja harjoittaa vuorovaikutustaitoja.”(H2)

6 KASVATTAJA PÄIVÄKODIN LIIKUNTAKASVATUKSESSA

6.1 Liikuntakasvatuksen suunnittelu

Liikuntakasvatuksen suunnittelu on tärkeää, koska hyvin suunniteltu liikuntakasvatus on asianmukainen ja tuloksellinen. Hyvän suunnittelun ansiosta lapset saavat liikuntatuokiosta parhaan mahdollisen hyödyn. Myös ohjaaja saa tärkeää palautetta, jota voi hyödyntää tulevissa suunnitelmissa. (Soronen & Seeslahti 1999, 9, 11.) Lastentarhanopettajat kokevat liikuntakasvatuksen suunnittelun olevan tärkeä osa sekä heidän työtänsä että liikuntakasvatusta. Suunnittelun ansiosta liikuntakasvatukseen tulee monipuolisuutta ja monet liikuntamuodot tulevat kokeiluksi ja harjoitelluksi. Tämä edesauttaa lasten oppimista liikunnan kautta. Suunnittelu tuo työhön varmuutta ja lastentarhanopettajalle itselleen varmemman olon.

”Suunnittelu on tärkeää. Ilman suunnittelua ei tätä liikuntakasvatusta voi toteuttaa.”(H2)

”Ainakin kumminkin mikä on suunniteltu, niin se on sitten jo tavallaan niinku mielikuvissa tehty. Ja sitten se toteuttaminen on paljon helpompaa sen lapsiryhmän kanssa.”(H1)

Liikuntakasvatusta sekä päiväkodissa tapahtuvia ohjattuja liikuntatuokioita voidaan suunnitella esimerkiksi vuosisuunnitelman, kausisuunnitelman ja tuokiosuunnitelman avulla. Riippuu tietenkin lastentarhanopettajasta miten hän liikuntakasvatusta suunnittelee ja millaisia suunnittelutapoja hän käyttää. Haastatteluissa ilmeni, että vuosisuunnitelma ja tuokiosuunnitelma ovat tavanomaisimmat suunnittelutavat, joita lastentarhanopettajat käyttävät suunnittelussa. (Numminen 1999, 112–115.)

Vuosisuunnitelman tarkoituksena on varmistaa eri vuodenaikojen hyödyntäminen lasten liikunnassa, hyödyntää eri toimintaympäristöjä monipuolisesti, huomioida erilaiset juhlat sekä kulttuuriset tapahtumat sekä suunnitella liikunnan arviointia laaja-alaisesti. Vuosisuunnitelman edesauttaa päiväkodin henkilökuntaa muodostamaan kokonaiskuvan vuoden aikana tapahtuvasta liikunnasta, jolloin vuodenaikojen rikkaus tulee huomioituksi. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 18; Karvonen ym. 2003, 99.)

Molemmat lastentarhanopettajat tekevät vuosisuunnitelman päiväkotiansa liikuntakasvatuksesta. Vuosisuunnitelman laatiminen tapahtuu aina syksyisin joko yksin tai yhdessä koko päiväkodin tiimin kanssa. Vuosisuunnitelmaan laaditaan monipuolisesti kaikki erilaiset liikuntamuodot, joita vuoden aika tullaan harjoittelemaan lasten kanssa. Vuosisuunnitelman tarkoituksena on huomioida koko vuodenkierto, jotta eri liikuntamuodot tulevat monipuolisesti hyödynnettyä. Esimerkiksi eri ympäristöissä voidaan eri vuodenaikoina liikkua eri tavoin. Syksyisin luonnossa voidaan leikkiä erilaisia pihaleikkejä ja talvisin puolestaan hiihdetään.

”Olen tänäkin vuonna tehnyt vuosisuunnitelman liikunnan osalta. Ihan kuukausittain oon miettiny, että tietyt asiat tulee vuoden aikana monipuolisesti huomioitua. Eri liikuntamuodot huomioidaan.”(H2)

Tuokiosuunnitelman tavoitteena on ylläpitää lasten henkistä ja fyysistä aktiivisuutta koko liikuntatuokion ajan. Tämän takia tuokiosuunnitelma tulisi tehdä huolellisesti. Tuokiosuunnitelmaan laaditaan muun muassa tuokion sisältö, tavoitteet ja käytettävät välineet. Tuokiosuunnitelman tekeminen antaa kasvattajalle myös mahdollisuuden pohdita esimerkiksi kuinka luoda liikuntatuokiolle positiivisen ilmapiirin, kuinka vähän liikkuvat lapset saadaan mukaan toimintaan ja onko tarpeellista eriyttää toimintaa lasten taitojen tai fyysisten rajoitteiden mukaisesti. (Numminen 1999, 113–115.; Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2005:17, 18.)

Lastentarhanopettajat pitävät tärkeänä asiana erillisen tuokiosuunnitelman laatimista jokaiselle ohjatulle liikuntatuokiolle. Valmiiksi tehty tuokiosuunnitelma edesauttaa liikuntatuokion sujuvuutta ja toimivuutta. Sen avulla pystyy hahmottamaan tuokion etenemisen ja keston. Voi olla, että liikuntatuokion kesken ilmenee ongelmia tai asioita, joita ei tullut huomioiduksi. Tämän takia myös varasuunnitelmien mahdollisuus on otettava huomioon tuokiosuunnitelmaa laatiessa. Tuokiosuunnitelman laatimisen huolellisuus vaihtelee haastateltavieni kesken. Toiselle se on karkea vedos, toiselle huolellisemmin tehty suunnitelma. Tuokiosuunnitelmaan kirjataan ylös myös liikuntatuokiolle asetettavat tavoitteet. Tavoitteet määräytyvät sen perusteella, mitä liikuntatuokiolla tarkoituksena tehdä. Jos siis on suunniteltu liikuntaa tietyn välineen kanssa, niin tavoitteet tulevat kyseisen välineen mukaisesti. Ensimmäinen haastateltava asettaa tavoitteeksi myös sen, että lapset saavat liikunnasta itselleen hyvän mielen ja ovat motivoituneita liikkumiseen. Toinen haastateltava lähtee asettamaan liikuntatuokion tavoitteita lasten

osaamisen perusteella. Tavoitteet määräytyvät siis lasten henkilökohtaisten tarpeiden mukaisesti.

”Että kyllä se tuokio pitää etukäteen suunnitella ettei se hajoa käsiin. Siellä voi vaikka tulla yllätyksiä ja pitää muuttaa suunnitelmaa, mutta siihenki pitää varasuunnitelma suunnitella.”(H1)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005, 32.) suosittelevat, että varhaiskasvattajien tulisi myös huomioida yhteistyö lasten vanhempien kanssa liikuntakasvatuksen suunnitelmissa. Varhaiskasvattajien tehtävänä on sekä antaa tietoa vanhemmille liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle että heidän tulisi kannustaa vanhempia liikkumaan yhdessä lastensa kanssa. Lastentarhanopettajat eivät hyödynnä yhteistyötä vanhempien kanssa päiväkodin liikuntakasvatuksessa. Asiaa pidetään ihan hyvänä, mutta tällä hetkellä päiväkodeissa ei niin toimita. Vanhempien kanssa kyllä keskustellaan yleisesti lasten liikuntaharrastuksista ja varhaiskasvatuskeskusteluissa voi tulla ilmi vanhempien toiveita. Toinen haastateltava aavisteli, etteivät perheet välttämättä ehtisi yhteiseen suunnittelutyöhön mukaan. Vanhempien aktiivisempi mukaan ottaminen liikuntakasvatuksen suunnitteluun tukisi varhaiskasvattajien ja kodin välistä kasvatuskumppanuutta. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2005, 31–32) mukaan kasvatuskumppanuudella tarkoitetaan vanhempien ja päiväkodin henkilökunnan yhteistä sitoutumista lapsen kasvutehtävään. Se myös edellyttää, että vanhemmilla tulisi olla mahdollisuus vaikuttaa päiväkodin sisältöihin. Myös Kemin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmassa korostetaan säännöllistä yhteistyötä vanhempien kanssa. Yhteistyö voi toteutua aktiivisemmin jossain muilla osa-alueella kuin liikuntakasvatuksessa, mutta siihenkin voisi panostaa.

”No, tämä on kyllä semmonen, että ei tässä nyt hirveän paljon perheitä oo sillain. Tietenkin vanhemmat kertoo, että missä kerhoissa lapset kulkee tai joku harrastaa yleisurheilua tai muuta. Ja niinku jutellaan silleen yleensä yhdessä niistä kokemuksista. Että ei ne kyllä silleen kummemmin oo siellä suunnitelmissa.” (H1)

”Tämä on kyllä aika heikolla mallilla. Täällä ei ole ollut tapana ottaa perhettä mukaan. On monesti puhuttu ottaa perheet mukaan kaikkeen

suunnitteluun. Mutta en pidä sitä pahana, että sellaistaikin voisi tehdä.”(H2)

6.2 Liikuntakasvatuksen toteuttaminen

Kasvattajan tulee mahdollistaa lasten osallistuminen ohjattuun liikuntatuokioon useita kertoja viikossa. Viikossa ohjattuja liikuntatuokioita tulisi järjestää kaksi, yksi sisällä ja yksi ulkona. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2005:17, 24.) Päiväkodeissa ohjattuja liikuntatuokioita järjestetään kerran viikossa. Yleensä liikuntatuokio järjestetään sisällä, mutta se vaihtelee vuodenaikojen mukaisesti. Esimerkiksi talvisin hyödynnetään mahdollisuuksia hiihtämiseen ja luistelemiseen, eli silloin liikutaan ulkona. Lastentarhanopettajat voisivat kokeilla sään salliessa saman liikuntatuokion järjestämistä sekä sisällä että ulkona muunnellen sisältöä ympäristöön sopivaksi, jonka ansiosta lapset saisivat samasta asiasta harjoitusta kahdessa eri ympäristössä. Eri ympäristö vaikuttaa eri tavoin lasten motoristen perustaitojen kehitykseen ja kognitiivisten tekijöiden oppimiseen. Vaihteleva liikkumisympäristö tuo lapsille myös uutta mielenkiintoa liikuntaa kohtaan. Liikuntakasvatus ei myöskään rajoitu pelkkiin ohjattuihin liikuntatuokioihin, vaan suunnittelematonta liikuntakasvatusta toteutuu päiväkodeissa päivittäin pitkin päivää.

”Meillä on yksi päivä viikossa, millon me voidaan käyttää tuota jumppasalia. Näin syksyllä ja tietysti talvella hiihtoaikaan niin ne tapahtuu ulkona. Se riippuu ihan siitä, mikä se toiminta on, mutta yleensä kerran viikkoon.”(H2)

”Sitä niinku ruppee miettimään, että ei aina huomaa, että tää on niinku joku ohjattu liikuntatuokio. Tietenkin, kun seuraa lasten leikkejä ja havainnoin, niin sitä voi sitten sanoa et laittakaa vaikka penkkejä peräkkäin, ja kävelkääpä noita ja voitte hyppiä tuota alas ja tuolta voi ryömiä. Niin siinäkin tulee ohjattu liikuntatuokio. Ulkona on ihan sama juttu.”(H1)

Kysyin lastentarhanopettajilta, miten heidän oma kiinnostuksena liikuntaa kohtaan vaikuttaa liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. Oma kiinnostus liikuntakasvatuksen toteuttamiseen nähdään merkittävänä tekijänä. Jos lastentarhanopettajat itse pitävät liikunnas-

ta, järjestävät he liikuntakasvatusta lapsille mielellään ja ovat motivoineita liikunnan toteuttamiseen.

”Kyllä vaikuttaa kovasti. Että, jos itte liikkuu ja tykkää olla ulkona ja erilaisissa paikoissa käydä, vaikka retkillä tai missä tahansa, niin kyllä se vaikuttaa.”(H1)

Lapsilähtöisyydellä liikuntakasvatuksessa tarkoitetaan sitä, että liikuntakasvatuksen tulisi pohjautua lasten kykyihin, tarpeisiin ja kiinnostuksen kohteisiin (Zimmer 2001, 122). Karvonen (2000, 25.) määrittelee lapsilähtöisyyden lasten yksilöllisten erojen tunnistamiseen, hyväksymiseen ja huomioimiseen. Kun nämä asiat toteutuvat, jokaiselle lapselle on mahdollistettu tasavertaisten oppimistilanteiden tarjoaminen. Lastentarhanopettajille lapsilähtöisyys ohjatussa liikuntakasvatuksessa merkitsee sitä, että liikuntakasvatus perustuu jokaisen lapsen omiin tarpeisiin ja taitoihin. Jokaisen lapsen kehitys on yksilöllistä mikä tulee huomioida liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Lapsilähtöisyyteen myös liitetään lasten omat ehdotukset siitä mitä he halaisivat tehdä.

”Mä oon tarkkaillu sitä lasta missä vaiheessa hän on motorisessa kehityksessä ja lähden siitä. Eli ei niin, että lapsi määrää mitä me tehdään. Vaan mitä lapsi tarvitsee, näen sen niin.”(H2)

”Toiset lapset osaa jo paremmin tehdä joitakin asioita ja täytyy ottaa huomioon semmosetkin, jotka ei niin hyvin osaa. Hänen kanssaan harjoitellaan sitten enemmän. Lapsi saa myös itekkin antaa niitä vinkkejä miten leikkiä leikitään tai miten se liikuntatuokio menee.”(H1)

Varhaisvuosien liikunnan tulisi pohjautua lasten elämysmaailmaan ja mielikuvitusmaailmaan. Liikunnassa voidaan antaa tilaa lapsen mielikuvituksen kehitykselle yhdistelemällä erilaisia materiaaleja ja välineitä keskenään. (Zimmer 2001, 123–124.) Sorosen & Seeslahden (1999, 12.) mielestä liikuntatuokioihin saadaan monipuolisuutta elämyksellisyydellä ja iloisuudella. Monipuolisuutta voi toteuttaa myös muun muassa vaihtelevalla liikuntatilalla, musiikilla, sopivilla välineillä sekä ottamalla huomioon lasten herkkyskaudet sekä lasten omat ideat. Lastentarhanopettajat tuovat ohjattuihin liikuntatuokioihin elämyksellisyyttä ja iloa erilaisten tarinoiden ja satuhahmojen kautta. Haas-

tatteluissa korostui, että ennen kaikkea on tärkeää olla itse innostunut ja motivoitunut sekä eläytyä mukaan lasten maailmaan. Päiväkodeissa myös hyödynnetään musiikkia, eri ympäristöjä ja välineitä mitkä tuovat liikuntatuokioihin vaihtelevuutta. Kun lastentarhanopettajat kiinnittävät huomiota myös lasten omiin ideoihin ja tarpeisiin, saadaan ohjattuihin liikuntatuokioihin monipuolisuutta.

*”Kun aikuinen lyöttäytyy sinne mukaan, esittää vaikka jotain hahmoa siel-
lä, niin lapsista on hauskaa ku aikuinen tulee sinne lapsen tasolle. Kyllä-
hän liikuntatuokion tulee olla iloa tuottava ja tuoda uusia elämyksiä eri-
laisista välineistä ja tekemisistä.”(H1)*

*”Täytyy aina eläytyä siihen lapsen maailmaan vaikka satuhahmon kautta.
Ja olemalla itse innostunut.”(H2)*

Jokaisella lapsella on oikeus päättää haluaako hän osallistua liikuntatuokioiden toimintaan. Kasvattaja ei saa pakottaa lasta osallistumaan, mutta hän voi omalla käytöksellään rohkaista lasta osallistumaan. (Zimmer 2001, 123.) Jokaisella lapsella on päiväkodissa oma päätäntävapautensa osallistua toimintaan. Kenenkään lapsen ei tarvitse osallistua, jos hän ei halua. Lastentarhanopettajat eivät voi pakottaa ketään lasta osallistumaan, mutta he kumminkin koettavat houkutella lasta mukaan toimintaan. Lapsen rohkaiseminen mukaan toimintaan tapahtuu yhdessä tehden: otetaan kädestä kiinni ja tehdään aikuisen kanssa yhdessä.

Vaikka ohjatut liikuntatuokiot ovatkin ennalta suunniteltuja, tulee suunnitelmien olla joustavia ja avoimia siten, että lapsilla on mahdollisuus vaikuttaa suunnitelmiin omien spontaanien ideoidensa kautta (Zimmer 2001, 123). Lastentarhanopettajien joustavuus ja avoimuus liikuntatuokioissa osoittautui pitkälti riippuvaiseksi ennalta tehtyihin suunnitelmiin. Lasten spontaanit ideat otetaan huomioon, jos ne sopivat liikuntatuokion aiheeseen ja ovat mahdollisia toteuttaa. Kumminkin haastatteluissa ilmeni, että on lasten edun mukaista, että heillä on aina mahdollisuus valita esimerkiksi muutamasta vaihtoehdosta suunnitelmien ohella. Ensimmäinen haastateltava kertoi, että heillä on päiväkodissa tiettyjä vapaavalintaisia hetkiä, jolloin lapsilla on mahdollisuus kokeilla erilaisia liikuntavälineitä mielensä mukaisesti.

Miettinen (1999, 80.) kirjoittaa ohjaajan roolista lasten liikunnassa. Lapsille ohjaaja toimii esikuvana ja kasvun ohjaajana. Ohjaamisen taito perustuu siihen, kuinka ohjaaja onnistuu innostamaan lapset liikunnasta ja sen hetkisestä tavoitteesta. Joustavuus liittyy olennaisesti ohjaamiseen, sillä ohjaajan tulee osata vaihtaa suhdettaan ryhmään tuokion aikana. On tärkeää osata itse olla vastuussa ryhmän toiminnasta, mutta siltä osata siirtyä tarpeen mukaan sivuun tarkkailijaksi. Ohjaamisessa tulee huomioida turvallinen ilmapiiri sekä tilan antaminen lapsen omalle havainnoinnille, tutkimiselle ja kokeilemiselle. Aikuisen olisi syytä kiinnittää huomiota siihen, että jokaisen lapsen tulee saada paljon toimintaa sekä onnistumisen kokemuksia. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2005:17, 20–21.)

Lastentarhanopettajat pitävät ohjaamisessa tärkeänä ennen kaikkea selkeää vuorovaikutusta. Lapsille annettavien ohjeiden tulee olla lyhyitä ja ymmärrettäviä. Ohjaaminen liitetään myös ohjattujen liikuntatuokioiden turvallisuuteen. Ohjauksella tavoitellaan myös motivoitunutta ja kannustavaa ilmapiiriä. Motivaatio ja kannustaminen ovatkin lasten kohdalla tärkeitä, jotta he jaksaisivat keskittyä. Lastentarhanopettajat ohjaavat liikuntatuokioita lähinnä siten, että he itse kertovat lapsille ohjeet miten toimintaan ja tämän jälkeen lapset saavat harjoitella kyseistä asiaa tai leikkiä liikuntaleikkejä. Lastentarhanopettajat ovat kokoajan lasten saatavilla eli auttavat ja ohjaavat lapsia aina tarpeen vaatiessa. Lastentarhanopettajat osallistuvat myös itse liikuntatuokioihin harjoitellen ja leikkien lasten kanssa yhdessä.

”Tärkeää on juuri tämä selkeä vuorovaikutus, selkeä ilmaisu, lyhyet ja selkeät ohjeet, että jokainen ymmärtää.”(H2)

”Selkeät ohjeet ja sit se, että lapsilla on turvallista siellä tilassa on tärkeitä. Myös kannustaminen ja motivoiminen tekemiseen.”(H1)

”Annan niinku ohjeet ja sitten lapset tekevät itse tai leikkivät. Toki, minulla on koko ajan ne ohjat käsissä siinä ohjatun toiminnan aikana vaaratilanteiden välttämiseksi.”(H2)

6.3 Arvioiminen liikuntakasvatuksessa

Arvioinnilla on keskeinen merkitys pedagogikassa. Arvioinnissa kasvattajat ja vanhemmat hankkivat tietoa lapsesta. Päiväkodissa tiedonhankinta perustuu lapsen havainnointiin sekä vapaamuotoisesti että erilaisia valmiita arviointilomakkeita hyödyntäen. Liikuntakasvatuksessa arvioiminen liittyy lähinnä motoristen taitojen havainnointiin. Arvioinnin merkitykseen voidaan liittää neljä eri osa-aluetta. Arviointi tukee lapsen oppimista ja kehitystä, arviointi mahdollistaa lapsesta lähtevän varhaiskasvatuksen suunnittelun, arviointi antaa tietoa toiminnan kehittämistarpeista ja arviointi tukee vanhemmat kanssa tehtävää yhteistyötä. (Heikka, Hujala, Turja & Fonsen 2011, 57.)

Kun arviointi tukee lapsen oppimista ja kehitystä, on lapsen oppimisella jatkumo. Arviointi auttaa tunnistamaan lapsen mahdollisen lisätuen tarpeen. Kun arviointia toteutetaan järjestelmällisesti, voidaan lapsilla huomata yksilöllistä kehittymistä. Jos jokin alue on kehittynyt muita heikommin, tulee kasvattaja huomioida se liikuntakasvatuksen suunnittelussa. (Heikka ym. 2011, 57; Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2005:17, 21.) Lastentarhanopettajat tekevät suunnitelmallista arviointia päiväkodeissa pitkin vuotta. Päiväkodeissa tarkkaillaan jokaisella ohjatulla liikunta- tuokiolla jokaisen lapsen motorisia taitoja ja mahdolliset huomioidot kirjataan ylös. Päiväkodeissa lapsilla on oma varhaiskasvatussuunnitelmansa, johon kirjataan ylös lapseen liittyviä asioita. Tämä auttaa lapsen tietojen eteenpäin siirtymisessä. Järjestelmällistä arviointia lastentarhanopettajat toteuttavat sekä syksyisin että keväisin havainnoimalla lasten taitoja. Havainnointitiedot kirjataan ylös ja näin ollen lastentarhanopettajat pystyvät tarkkailemaan mitä kehitystä kunkin lapsen kohdalla on tapahtunut. Lastentarhanopettajat eivät käytä arvioinnissa hyödykseen valmiita arviointilomakkeita, vaan kokevat että vuosien tuoma työkokemus auttaa huomaamaan tarvittavat asiat. Varhaiskasvatussuunnitelmasta löytyvä motoristen taitojen lomake kylläkin toimii silloin tällöin apuna. Liikuntakasvatukseen liittyvässä arvioinnissa hyödynnetään tiimityötä. Tiimin kanssa keskustellaan yhdessä siitä mitä havaintoja kukin on lapsista tehnyt, jotta jokaisen lapsen osaaminen tulee huomatuksi ja jokaisen lapsen kohdalla arvioiminen perustuisi yksilöllisyyteen.

”Ainakin kerran kaksi vuodessa käydään vasussa olevat asiat läpi, syksyllä ja keväällä, että mitä kehitystä siinä on tapahtunut. Tietenkin arvioi-

daan jokaisen tuokion jälkeen missä kukin lapsi on onnistunut ja kuinka oppinut jotakin asiaa.”(H1)

Arvioinnin nähdään mahdollistavan lapsesta lähtevän suunnittelun. Lapsesta koottu havainnointitieto on suunnittelun lähtökohta. Havainnoiminen edesauttaa lastentarhanopettajaa mukauttamaan toiminnan sisältöjä lasten kehitystarpeiden mukaisesti. Myös kuulemalla lapsia lastentarhanopettaja tavoittaa lasten näkökulmat ja voi ottaa ne huomioon liikuntakasvatuksen suunnittelussa. Arvioinnissa keskitytään liikkumisen laatuun sekä mahdollisten puitteiden havaitsemiseen ja kehittämiseen. Lapsen tuloksia ei verrata toisten lasten tuloksiin, vaan motoriikan arvioinnin tuloksia verrataan lapsen aiempiin tuloksiin. (Heikka ym. 2011, 58–59; Karvonen 2000, 10.) Opinnäytetyössäni tuli jo aiemmin ilmi, että ohjattu liikuntakasvatus perustuu lasten havainnointiin. Tämän ansiosta ohjatun liikuntakasvatuksen suunnittelu ja sisältö perustuvat lasten kehitystasoon ja lapset saavat harjoitusta siten, miten tarvitsevatkin. Lastentarhanopettajat kertoivat, että arvioivat ohjattujen liikuntatuokioiden sujuvuutta. Eli sitä, miten tehdyt suunnitelmat toteutuvat ja onko jokin harjoitus liian vaikea tai helppo. Harjoitusten ja liikuntaleikkien auttaa lastentarhanopettajaa näkemään ovatko kyseiset asiat lasten kehitystasolle sopivia. Liikuntatuokion sisältöä voidaan muuttaa kesken liikuntatuokiota. Myös lapsia kuullaan ohjattujen liikuntatuokioiden sisällöistä. Lapsilta kysytään aina ohjattujen liikuntatuokioiden jälkeen mikä liikuntatuokiolla oli mukavinta ja mistä he tykkäsivät. Jokainen lapsi saa halutessaan vastata ja kertoa mielipiteensä. Lasten mielipiteet vaikuttavat liikuntakasvatuksen sisältöön ja ne otetaan huomioon tulevissa suunnitelmissa.

Arvioinnin kautta voi saada tietoa myös toiminnan kehittämistarpeista. Lastentarhanopettaja voi kehittää omaa toimintaansa ja liikuntakasvatuksen pedagogiikkaa. (Heikka ym. 2011, 59.) Päiväkotien varhaiskasvatussuunnitelmat muokkautuvat jatkuvasti ajan kanssa ja niitä täydennetään tarvittaessa. Myös liikuntakasvatuksen pääsisällöt muokkaantuvat. Lastentarhanopettajat arvioivat ohjattuja liikuntatuokioita niiden jälkeen. Keskustelua käydään niiden tiimijäsenten kanssa, jotka osallistuivat liikuntatuokiolle. Lastentarhanopettaja yksinään ei välttämättä huomaa kaikkea, jonka takia keskustelu muiden työntekijöiden kanssa on tärkeää. Keskustelua käydään liikuntatuokion onnistumisesta, siitä mitä tulisi mahdollisesti muuttaa ja mitä kenenkin lapsen tulisi harjoitella vielä enemmän. Näin ollen ohjatusta liikuntatuokiosta saadaan kokonaisvaltaisempi kuva ja arviointi voi tuoda kehitysideoita liikuntatuokion sisällöstä, joita voidaan hyödyntää tulevaisuudessa.

”Keskustelen myös muitten tiimijäsenten kanssa, oliko ne huomannu jostain mikä ei toiminu tai mikä oli hyvin toimivaa. Tämmönen vuoropuhelu on hyvin tärkeää, sillä ite ei välttämättä kaikkea huomaa.”(H2)

Arviointi tukee myös vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä (Heikka ym. 2011, 59). Opinnäytetyössäni ilmeni aiemmin, etteivät lastentarhanopettajat hyödynnä vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä liikuntakasvatuksen suunnittelussa. Päiväkodeissa käydään vuosittain vanhempien kanssa lapsen yksilöllisiä varhaiskasvatuskeskusteluja. Ainakin näiden keskustelun kautta vanhempien ääni voidaan saada kuuluviin. Varhaiskasvatuskeskustelussa vanhemmat ja lastentarhanopettaja voivat tarkastella lapsen motoristen taitojen kehitystä, jos arvioiminen on toteutunut järjestelmällisesti. Varhaiskasvatuskeskusteluissa vanhemmat ja päiväkodit voivat asettaa yhteisiä tavoitteita liittyen esimerkiksi lapsen liikkumiseen ja motoristen taitojen kehitykseen. Tällöin vanhemmilla ja päiväkodilla on yhteinen päämäärä.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyöni sisältää neljä eri osa-aluetta, joita olen tarkastellut: lastentarhanopettajien mielipiteitä 4-5-vuotiaiden ohjatun liikuntakasvatuksen merkityksestä sekä liikuntakasvatuksen suunnittelua, toteutusta ja arviointia. Käsiteltäviä asioita oli siis useampi ja ne ovat toimineet opinnäytetyöni tutkimusongelminani. Harkitsin sitä, että olisin voinut tarkastella pelkästään muutamaa osa-aluetta laajemmin, mutta toisaalta näillä aihealueilla koen saavani aika kokonaisvaltaisen kuvan päiväkodin liikuntakasvatuksesta. Mielestäni löysin vastaukset tutkimusongelmiini. Opinnäytetyöni perehdytti minut kattavasti lasten liikuntaan, päiväkodin ohjattuun liikuntakasvatukseen ja siihen liittyviin tavoitteisiin, suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Yksi tavoitteeni oli se, että opinnäytetyöni olisi minulle itselleni hyödyllinen tulevaisuudessa eli oppisin sitä tehdessäni päiväkodin ohjatusta liikuntakasvatuksesta ja voisin hyödyntää oppimaani tulevassa ammatissani. Tällä hetkellä koen, että opinnäytetyön tekeminen on ollut minulle hyödyllistä ja tulee tulevaisuudessakin olemaan minulle hyödyllinen. Opinnäytetyöprosessini aikana olen lukenut paljon liikuntakasvatukseen liittyvää kirjallisuutta, mikä tukee omaa ammatillista identiteettiäni.

Mielestäni opinnäytetyöni on tärkeä, koska liikunta on jokaisen ihmisen elämässä yksi tekijöistä, joka vaikuttaa terveelliseen elämään. Liikunta on elämässä jatkuva prosessi, joka edesauttaa jaksamaan paremmin. Kuten opinnäytetyössäni tuli ilmi, että liikunnalla on lasten elämässä merkityksellinen asema. Lasten liikunnassa on vielä tärkeää, että se tapahtuu heille mielekkäällä tavalla eli liikunnassa yhdistyy leikillisuus, joka tuottaa lapsille oppimisen iloa. On myös tärkeää, että päiväkodin liikunnassa huomioidaan lasten yksilölliset tarpeet ja kasvattajat asettuvat heidän tasolleen. Koen aiheen myös itselleni tärkeäksi, koska olen oppinut sen kautta paljon uusia asioita. Toivottavasti myös muut voivat hyödyntää sitä opiskeluiden, harrastusten ja töiden parissa.

Koen opinnäytetyöprosessini hyvin opettavaiseksi ja antoisaksi, mutta samalla melko vaativaksi prosessiksi. Opinnäytetyötä oli melko hankala aloittaa, koska en ollut aiemmin tehnyt sellaista. Opinnäytetyö vei paljon aikaa, mutta mielestäni on tärkeää, että löytää oikean aiheen, jotta sen tekeminen tuntuu mielekkäältä. Opinnäytetyön tekeminen yksin oli itselleni oikea valinta, sillä koin hyvin vapauttavaksi työskennellä aina silloin kun on motivaatiota. Mutta yksin tehdessä huomasin sen puolen, että vaikean

paikan sattuessa kohdalle ei ollut ketään miettimässä ja ratkaisemassa asiaa kanssani, vaan ratkaisut tuli löytää yksin. Tehdessäni opinnäytetyötäni myös oma tietoni tutkimuksellinen osaaminen on kehittynyt. Olen lähinnä perehtynyt siihen tutkimusmenetelmään, jota olen omassa opinnäytetyössäni käyttänyt, mutta toki ennen oman tutkimusmenetelmän valintaa olen tutustunut myös muihin mahdollisiin vaihtoehtoihin. Aloittaessani opinnäytetyötäni ajattelin, että siihen liittyvät asiat tuntevat todella hankalilta enkä tulisi ymmärtämään niitä. Mutta ajan kuluessa ja asioita tutkiessa, huomasin että kyseiset asiat oppii opinnäytetyöprosessin aikana.

Lapsille liikunta on luontaista. Leikki ja liikkuminen ovat lapsille peruskeinoja hankkia kokemuksia ja ilmaisumahdollisuuksia. (Zimmer 2001, 14). Opinnäytetyöstäni selvisi, että lastentarhanopettajat pitävät päiväkodin liikuntakasvatusta kokonaisvaltaisena 4-5-vuotiaille lapsille. Liikunnan kautta lapset oppivat liikkumaan ja oppivat liikunnan kautta monia asioita. Päiväkodissa motoriset perustaidot tulevat harjoitelluiksi erilaisin harjoittein kasvattajan johdolla. Päiväkodin ryhmäpainotteisuus myös antaa liikunnalle oman ulottuvuutensa. Liikunta antaa lapsille mahdollisuuden toimia ryhmässä, sopeutua sääntöihin, purkaa energiaa turvallisella tavalla, ilmaista itseään ja tunteitaan sekä otta-
maan kanssaihmiset huomioon.

Jokaisella lapsella ei ole mahdollisuutta liikunnan harrastamiseen päiväkodin ulkopuolella. Jotkut lapset käyvät enemmän tai vähemmän erilaisissa liikuntakerhoissa tai liikkuvat perheen parissa, mutta kaikilla lapsilla ei ole mahdollisuutta näihin asioihin. Päiväkoti antaa jokaiselle lapselle tasavertaisen mahdollisuuden osallistua liikuntaan ja saada erilaisia liikuntakokemuksia. Jokainen lapsi saa liikkua monipuolisesti vaihtelevissa ympäristöissä kokeillen eri liikuntavälineitä ja saaden perustan omalle liikkumiselleen. Lastentarhanopettajien oma liikunnallisuus osoittautui yhdeksi tärkeäksi tekijäksi liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. Niinhän se on, että jos on itse kiinnostunut tietystä asiasta, sitä myös toteuttaa motivoituneesti. Mielestäni on arvokasta, että lastentarhanopettajat haluavat olla lapsille esimerkkinä liikunnallisesta elämäntavasta ja ovat motivoituneita liikunnan järjestämiseen päiväkodissa. Lapsille on tärkeää, että liikunnallinen elämäntapa muodostuu jo varhain lapsuudessa, jotta kestäisi mahdollisesti koko elämän ajan. Toisaalta olisi ollut mielenkiintoista haastatella lastentarhanopettajaa, joka ei ole itse juurikaan kiinnostunut liikunnan harrastamisesta ja saada selville, millainen on hänen tapansa toteuttaa ohjattua liikuntakasvatusta.

Ohjattu liikuntatuokioita pidetään päiväkodeissa kerran viikossa, mutta päiväkotien liikuntakasvatus ei ole pelkästään suunniteltuja liikuntatuokioita. Vaan se koostuu sekä ohjatusta ja suunnitellusta liikuntakasvatuksesta että spontaaneista ideoista. Aina ei tarvitse suunniteltuja liikuntatuokioita liikuntakasvatuksen toteuttamiseen, vaan liikuntakasvatusta tapahtuu päiväkodeissa arjen toiminnoissa. Pienestäkin ideasta voi hetkessä tulla ilman suunnitelmia ohjattu liikuntatuokio. Liikuntakasvatukseen liittyvä suunnittelu, toteuttaminen ja arvioiminen nivoutuvat yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Hyvin tehty suunnittelu vaikuttaa liikuntatuokioiden monipuolisuuteen ja niiden onnistumiseen. Järjestelmällisen ja huolellisen arvioimisen kautta lasten yksilöllisestä kehityksestä saadaan tietoa ja sitä puolestaan hyödynnetään pohjana lasten tarpeisiin perustuvassa suunnittelussa.

Lapsilähtöisyys näyttäytyy ja toteutuu eri tavoin liikuntakasvatuksen eri vaiheissa. Ohjatun liikuntakasvatuksen suunnittelussa lastentarhanopettajat laativat tavoitteet jokaisen lapsen yksilöllisen kehityksen perusteella. Liikuntakasvatusta lähdetään siis suunnittelemaan siitä mitä lapsi tarvitsee eli lasten tarpeet tulevat huomioiduiksi. On myös hyvä, että lastentarhanopettajat asettuvat lapsen tasolle. Lasten omia ehdotuksia ja ideoita voisi kysyä enemmän jo itse suunnitteluvaiheessa, sillä liikuntatuokiot ovat aika sidoksissa aiemmin tehtyihin suunnitelmiin ja lasten spontaaneihin ideoihin vastataan, jos ne sopivat liikuntatuokion aiheeseen. Toisaalta, lapsilta kysytään mielipiteitä jokaisen liikuntatuokion jälkeen ja ne vaikuttavat sitten tuleviin suunnitelmiin. Vapaavalintaiset hetket myös mahdollistavat lasten omien ideoiden kokeilemisen. Mutta olisi hyvä, jos silloin tällöin suunnitelmista voisi joustaa kokonaan ja tehdä asioita täysin lasten ehdoilla. Lasten osallisuudelle voi päiväkodin arjessa olla monenlaisia spontaaneja ja tietoisesti järjestettyjä tilaisuuksia. Osallisuuden mahdollistaminen lapsille osoittaa luottamusta heitä kohtaan. Lapsille osallisuuden kulttuuri tuo mahdollisuuksia pohtia omia ideoita, kokemuksia ja näkemyksiä. Kasvattajille lasten näkemysten kuuleminen auttaa näkemään lapset osaavina toimijoina. Lasten kuuleminen toimii kasvattajien työskentelylle myös palautetta antavana peilinä, joka auttaa heitä kehittämään päiväkodin toimintaa. (Turja 2011, 48, 52–53.)

Haastatteluissani ilmeni, että lastentarhanopettajat pitävät vanhempien mukaan ottamista suunniteluun hyvänä ajatuksena, mutta eivät kumminkaan hyödynnä sen mahdollisuuksia. Yhteiset keskustelut vanhempien kanssa antavat kyllä viitettä lasten harrastuksista, mutta toisaalta vanhempien ottaminen mukaan aktiivisesti liikuntakasvatuksen

suunnitteluun tukisi kasvatuskumppanuutta. Mielestäni vanhempien kanssa tapahtuva liikunnallinen yhteistyö voisi yksinkertaisesti olla vaikkapa lyhyen palautettavan kyselyn lähettämistä lasten kotiin liikunnan suunnittelua ajatellen. Tai hieman isommassa mittakaavassa voisi järjestää liikunnallisen vanhempainillan tai perheiden yhteisen pihaleikki-illan. Tämä pohjalta mieleeni nousi jatkotutkimus aihe, joka liittyy liikuntakasvatuksen vanhempien ja päiväkodin väliseen yhteistyöhön. Mietin, että voisi tutkia sitä, miten vanhemmat kokevat liikunnallisen yhteistyö toteutuvan ja kokevatko he, että siihen tulisi panostaa lastentarhanopettajien taholta enemmän.

Päiväkodeissa työskennellään useasti tiimeissä. Työskenteleminen tiimissä antaa työntekijälle mahdollisuuden laajentaa omaa ammatillista näkemystään. Tiimin keskinäinen dialogi eli vuoropuhelu edesauttaa ammatillista kasvua ja auttaa merkityksellisen tiedon jäsentämisessä. Tiimissä on mahdollisuus kokeilla, arvioida ja muuttua. (Kemin varhaiskasvatuksen laatukäsikirja, 12.; Kupila 2011, 302.) Tämä tiimityöskentelyn hyödyntäminen osoittautui tutkimuksessani hyödylliseksi toimintatavaksi liikuntakasvatuksen eri osa-alueilla. Tiimityöskentelyä hyödynnetään jo liikuntakasvatuksen suunnitteluvaiheessa, jolloin mietitään yhdessä tiimi kanssa liikuntakasvatuksen sisältöjä. Suunnittelu tiimissä saattaa tuoda liikuntakasvatuksen moniulotteisemmaksi. Liikuntatuokioiden jälkeen päiväkodeissa keskustellaan yhdessä liikuntatuokiolla mukana olleiden tiimijäsenten kanssa siitä, miten kullakin lapsella sujui liikuntatuokiolla. Tiivis vuorovaikutuksellinen yhteistyö tiimijäsenten kanssa on tärkeää, sillä yksi aikuinen ei välttämättä pysty havainnoimaan jokaista lasta. Tiimin jäsenten kanssa jutellaan yhdessä liikuntatuokioiden jälkeen myös niiden sisällöistä, mikä oli toimivaa, mikä ei ja mitä tulisi ottaa huomioon seuraavilla kerroilla.

LÄHTEET

- Alasuutari, Pertti 1995. Laadullinen tutkimus. 3. painos. Tampere: Vastapaino.
- Autio, Tuire & Kaski, Satu 2005. Ohjaamisen taito: liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Gervis, Misia & Brierley, John 1999. Effective coaching for children: Understanding the sports process. Ramsbury: Crowood.
- Heikka, Johanna, Hujala, Eeva, Turja, Leena & Fonsen, Elina 2011. Lapsikohtainen havainnointi ja arviointi varhaispedagogiikassa. Teoksessa Hujala, Eeva & Turja, Leena (toim.) 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 54–66.
- Hiltunen, Pentti & Kivirauma, Matti 1994. Pikkuväen liikuntakirja: liikuntaa, leikkejä, seikkailuja 4-6-vuotiaille. Vaasa: Ykkös-Offset Oy.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2001. Tutki ja kirjoita. 6.-7. painos. Helsinki: Tammi.
- Karvonen, Pirkko 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriiikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki.: Tammi.
- Karvonen, Pirkko, Siren-Tiusanen, Helena & Vuorinen, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus.
- Kemin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma. Hakupäivä 15.9.2012.
<<http://www.kemi.fi/Sivistyspalvelukeskus/varhaiskasvatus/Vasu.pdf>>
- Kemin varhaiskasvatuksen laatukäsikirja. Hakupäivä 14.10.2012
< <http://www.kemi.fi/Sivistyspalvelukeskus/varhaiskasvatus/Laatukasikirja.pdf>>
- Kupila, Päivi 2011. Varhaiskasvatuksen asiantuntijuus oppivassa työyhteisössä. Teoksessa Hujala, Eeva & Turja, Leena (toim.) 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 300–311.
- Kuula, Arja 2006. Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Laki lasten päivähoidosta 19.1.1973/36.
- Miettinen, Pauli 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus.
- Numminen, Pirkko 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan: kysellään, ihmetellään ja liikutaan yhdessä. Tampere: Pilot-kustannus Oy.
- Numminen, Pirkko 1996. Kuperkeikka. Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lastenkeskus Oy.
- Pönkkö, Anneli & Sääkslahti, Arja 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, Eeva & Turja, Leena (toim.) 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 136–150.
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkajulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Hakupäivä 17.9.2012.
<<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>
- Soronen, Sirkka & Seeslahti, Pirkko 1999. Kieputellen: Liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen. Helsinki: Tammi.
- Turja, Leena 2011. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Hujala, Eeva & Turja, Leena (toim.) 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 41–53.
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Oppaita 2005:17. Helsinki: Yliopistopaino Oy.

- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Oppaita 2005:56. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Violainen, Arja 2006. Varhaiskasvatus arjen toimintana. Teoksessa Häkkä, Arja, Kuokkanen, Helena & Violainen, Arja (toim.) 2006. Lapsen parhaaksi: lähihoitaja varhaiskasvattajana. Helsinki: Edita. 109–174.
- Zimmer, Renate 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja: Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön harjoitteita. Hämeenlinna: Karisto Oy kirjapaino.

LIITELUETTELO

Liite 1. Tutkimuslupa

KEMIN KAUPUNKI
Sivistyspalvelukeskus

VIRANHALTIJAPÄÄTÖS

Päivähoidon johtaja 2 § 05.04.2012

HAKIJA/
VIREILLEPANIJA

Saana Korhonen

ASIA

Lupa opinnäytetyön tekemiseen Kemlin päiväkodeissa/Saana Korhonen

TARKEMPI SELOSTUS
ASIASTA

PERUSTELUT
(lain, asetuksen tai kunnallisen säännön kohdat, määräykset ja sopimukset)

Sivistyspalvelukeskuksen johtosääntö 2009 §6

PÄÄTÖS

Annan Saana Korhoselle luvan opinnäytetyön tekemiseen Kemlin päiväkodeissa oheisen tutkimussuunnitelman mukaan. Opinnäytetyön aiheena on Erilaiset leikkilajit päiväkodissa.

PÄIVÄYS JA
ALLEKIRJOITUS

5.4.2012



Päivähoidon johtaja
Kemlin päiväkotien johtajat
Saana Korhonen

Benita Räsänen

TIEDOKSI

OIKAISUVAATIMUSOHJEET
KUNNALLISIASIAT

Viranomaiselle, jolle oikaisuvaatimus tehdään, osoite ja postiosoite
Koulutuslautakunta Valtakatu 26 94100 KEMI

Sähköpostiosoite: kirjaamo@kemi.fi
Telefax: 016-259 699

Oikaisuvaatimuksen saa tehdä se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa (asianosainen) sekä kunnan jäsen.
Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista. Asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, seitsemän päivän kuluttua kirjeen lähettämisestä.
Kunnan jäsenen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, kun pöytäkirja on asetettu yleisesti nähtävaksi.

Oikaisuvaatimuksesta on käytävä ilmi vaatimus ja se on tekijän allekirjoitettava. Oikaisuvaatimus on toimitettava oikaisuvaatimusviranomaiselle ennen oikaisuvaatimusajan päättymistä.

Tiedoksianto asianosaiselle

Lähetetty tiedoksi kirjeellä, pvm 5.4.2012
Annettu postin kuljetettavaksi, pvm
Luovutettu asianosaiselle, pvm
Vastaanottajan allekirjoitus

Muulla tavoin, miten

Oikaisuvaatimuskielto

Koska päätös koskee vain valmistelua tai täytäntöönpanoa, ei oikaisuvaatimusta saa tehdä.
Muu peruste