



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU

*Uuden edellä*

# Liikunta perhepäivähoidossa Luontoloikka lasten liikuttajana

---

Holck, Saana  
Kari, Katri

2013 Hyvinkää

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Hyvinkää

Liikunta perhepäivähoitossa  
Luontoloikka lasten liikuttajana

Saana Holck  
Katri Kari  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Helmikuu, 2013

Saana Holck  
Katri Kari

### Liikunta perhepäivähoidossa - Luontoloikka lasten liikuttajana

Vuosi 2013 Sivumäärä 58

---

Luontoloikka on opetuspelejä, joka tukee lasten motoristen taitojen harjaantumista. Peli on suunniteltu erityisesti perhepäivähoitajien toimitiloihin. Pelissä lapset suorittavat erilaisia motorisia harjoitteita sekä alkulämmittelyä ja loppuvenyttelyä. Lähtökohtana opinnäytetyölle oli työelämästä tullut toive saada liikuntavälineistöä perhepäivähoitajille. Toiveeseen vastattiin kehittämällä peliä ja sen myötä heräsi myös kiinnostus tutkia perhepäivähoidossa tapahtuvaa liikuntaa.

Opinnäytetyössä esitellään kaksi lasten liikuntaa koskevaa tutkimusta, laadullinen ja määrällinen. Määrällisen tutkimuksen tutkimuskysymykset olivat, kuinka paljon ja minkälaista liikuntaa Hyvinkään perhepäivähoidossa oleville lapsille järjestetään. Määrällisessä tutkimuksessa selvitetään myös, mitkä tekijät vaikuttavat liikunnan järjestämiseen. Laadullisen tutkimuksen tutkimuskysymykset olivat, miten Luontoloikka soveltuu perhepäivähoitajien käyttöön ja kuinka se tukee lapsen motoristen perustaitojen harjaantumista. Samalla tarkoituksena oli selvittää, miten peliä voidaan kehittää toimivammaksi.

Tutkimukset toteutettiin Hyvinkään perhepäivähoidon piirissä. Opinnäytetyön määrällinen tutkimus suoritettiin tekemällä kokonaistutkimus kaikkien Hyvinkäällä toimivien perhepäivähoitajien kesken. Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeiden avulla. Tutkimustulokset analysoitiin SPSS-ohjelman avulla käyttäen apuna frekvenssijakaumaa. Opinnäytetyön laadullisessa tutkimuksessa käytettiin tutkimusmenetelmänä videoavusteista, osallistumatonta havainnointia sekä teemahaastattelua. Tutkimuksessa havainnoitiin kolme pelikertaa, joihin osallistui kolme erilaisissa puitteissa toimivaa perhepäivähoitoryhmää. Tämän lisäksi haastateltiin peliä ohjanneita perhepäivähoitajia. Tutkimuksen analyysimenetelmänä käytettiin teorialähtöistä sisällönanalyysiä.

Määrällisessä tutkimuksessa ilmeni, että Hyvinkäällä perhepäivähoidossa olevat lapset liikkuvat hoitajien näkökulmasta paljon. Perhepäivähoitajat järjestävät hoitolapsilleen säännöllisesti ohjattua liikuntaa huolimatta vaihtelevista toimitiloista. Hoitajat mielsivät roolinsa lasten liikuttajana merkittäväksi. He kokivat ulkoliikunnan järjestämisen olevan helppoa, kun taas sisäliikunnan järjestäminen koettiin haastavampana. Tutkimuksessa ilmeni myös, että valtaosa hoitajista uskoi hoitolastensa saavan luonnostaan riittävästi liikuntaa hoitopäivän aikana ja että ulkoilu takaa lasten liikkumisen, vaikka tämä ei välttämättä toteudu kaikkien lasten kohdalla.

Laadullisen tutkimuksen perusteella Luontoloikka soveltuu hyvin käytettäväksi perhepäivähoidossa. Se soveltuu hyvin pieniin tiloihin ja on muunneltavissa erimittaisiksi tuokioiksi. Pelissä tuli runsaasti toistoja kaikille muille motorisille perusliikkumistaidoille paitsi potkaisemiselle. Pelissä ilmeni muutamia muitakin pieniä kehittämismahdollisuuksia, mutta kokonaisuudessaan se oli innostava ja toimiva paketti. Sekä lapset että perhepäivähoitajat olivat pitäneet pelistä ja sen monipuolisuudesta. Tutkimus vahvisti pelin soveltuvan perhepäivähoitoon ja pelin toimivan lasten motoristen perustaitojen harjaannuttajana.

Asiasanat: varhaiskasvatus, perhepäivähoito, liikunta, motorinen kehitys, opetuspelit

Saana Holck  
Katri Kari

**Exercise in private daycare: Luontoloikka as a children's sport lesson**

| Year | 2013 | Pages | 58 |
|------|------|-------|----|
|------|------|-------|----|

---

This thesis deals with children's physical activity in family day care and the Luontoloikka-game which is an educational game that supports children's motor skills. Luontoloikka is an exercise game planned for childminders working in small premises. By playing the game children perform a wide range of motor exercises including warm-up and stretching. The starting point of the game development and thesis was to increase opportunities for children's physical activity in family day care.

Two studies on children's physical activity, one qualitative and the other quantitative, are included in this thesis. The aim of the quantitative study was to find out how much and what kind of physical activity was provided for children in family day care in Hyvinkää. The questions studied in the qualitative research were the following: Is the game Luontoloikka suitable for private day care use and how can it support children's basic motor skills. Furthermore, on the base qualitative research, the game was developed more workable.

The researches were carried out within the family day care in Hyvinkää. The quantitative research was performed as a full survey covering all municipal child minders who worked in Hyvinkää. The data was collected by using questionnaires and it was analysed by SPSS software. The results were indicated as frequencies. In the qualitative study the material was based on video-related, non-participating observation and theme interviews. The data was gathered from three child minders who worked in different circumstances by observing three game situations. Each game situation involved 3 or 4 children playing. In addition, the child minders were interviewed. The results were analyzed by means of theory-driven content analysis.

The quantitative research showed that the child minders believed that children had plenty of exercise in family day care in Hyvinkää. They had organized the children regular exercise lessons, even in small premises. The child minders also considered their role important in children's physical education. Child minders experienced that it was easy to arrange exercises outdoors, while the physical education indoors was considered more challenging. However, the study showed that the majority of the child minders thought that their care children had enough exercise during the day and the outdoor activities ensured that their daily physical needs were met. Achieving a sufficient amount of physical activity was not necessarily achieved by all children.

Qualitative study showed that the game suited well for use in family day care and in small premises and it inspired different aged children to play together. Minor improvements were needed, but overall it was an inspiring and effective package. Both children and child minders had liked the game and its versatility. The game trained comprehensively all the basic motor skills, except kicking. The research showed that one game session included a lot of repetitions of basic motor skills. It verified that regular playing sessions of the game can support the development of basic motor skills.

Keywords: early childhood education, family day care, physical education, motor development, educational games

## Sisällys

|    |   |    |
|----|---|----|
| 1  | Johdanto.....   | 6  |
| 2  | Opinnäytetyön tausta ja tarkoitus .....                           | 7  |
|    | 2.1 Tutkimusongelma ja tavoitteet.....                            | 8  |
|    | 2.2 Tutkimusten toteutus .....                                    | 9  |
| 3  | Pelit ja leikki .....   | 11 |
|    | 3.1 Pelit oppimisen apuvälineenä.....                             | 11 |
|    | 3.2 Luontoloikka – liikuntapeli varhaiskasvatukseen .....         | 12 |
| 4  | Perhepäivähoito osana varhaiskasvatusta .....                     | 14 |
| 5  | Liikunta varhaiskasvatuksessa .....                               | 17 |
|    | 5.1 Lapsen motorinen kehitys .....                                | 18 |
|    | 5.2 Perusliikkeiden oppiminen.....                                | 21 |
|    | 5.3 Liikunta ja kognitiiviset taidot.....                         | 21 |
|    | 5.4 Liikunta ja sosiaalisemotionaaliset taidot .....              | 22 |
| 6  | Liikunta perhepäivähoidossa - kvantitatiivinen tutkimus .....     | 23 |
|    | 6.1 Mittarin rakentaminen ja kyselylomake.....                    | 24 |
|    | 6.2 Aineiston kerääminen ja käsittely.....                        | 25 |
| 7  | Liikunta perhepäivähoidossa - tutkimustulokset .....              | 25 |
|    | 7.1 Miten perhepäivähoidossa liikutaan.....                       | 26 |
|    | 7.2 Mitkä tekijät vaikuttavat liikunnan järjestämiseen .....      | 29 |
| 8  | Luontoloikka lasten liikuttajana - kvalitatiivinen tutkimus ..... | 32 |
|    | 8.1 Menetelmälliset valinnat.....                                 | 33 |
|    | 8.2 Teemahaastattelu ja havainnointi .....                        | 34 |
| 9  | Luontoloikka lasten liikuttajana -tutkimustulokset .....          | 35 |
|    | 9.1 Peliohjeiden ymmärrettävyys ja pelin ohjattavuus .....        | 36 |
|    | 9.2 Pelin muunneltavuus .....                                     | 37 |
|    | 9.3 Luontoloikka liikuntatuokiona .....                           | 37 |
|    | 9.4 Luontoloikka motoristen perustaitojen harjoittajana .....     | 38 |
|    | 9.5 Yhteistoiminnallinen oppiminen Luontoloikassa.....            | 39 |
|    | 9.6 Kehittämisideat.....  | 41 |
| 10 | Tutkimusten luotettavuus ja eettisyys .....                       | 42 |
| 11 | Pohdinta .....  | 43 |
|    | Lähteet .....   | 47 |
|    | Kuvat.....  | 50 |
|    | Kuviot.....   | 51 |
|    | Taulukot .....  | 52 |
|    | Liitteet.....   | 53 |

## 1 Johdanto

Liikkuminen ja leikkiminen ovat lapsen fyysistä aktiivisuutta, jota hän tarvitsee hyvinvointinsa ja terveytensä tueksi. Riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus vähentää terveyttä heikentäviä tekijöitä, kuten sydän- ja verisuonitauteja, liikuntaelinsairauksia, kakkostyyppin diabetesta ja ylipainoa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10.) Kiinnostus tutkia ja kehittää perhepäivähoidossa olevien lasten liikuntaa nousi erityisesti liikunnan monialaisten terveysvaikutusten vuoksi. Liikunta edistää lapsen kokonaisvaltaista kehitystä monipuolisesti; se vaikuttaa motoriseen, tiedolliseen, taidolliseen ja tunne-elämän kehitykseen (Autio & Kaski 2005, 54). Tämän vuoksi jokaiselle lapselle tulisi taata yhtäläiset oikeudet liikuntaan hoitopaikasta riippumatta.

Luontoloikka on liikuntapeli, joka on suunniteltu ensisijaisesti perhepäivähoitajille, sillä heillä ei ole käytettävissään yhtä paljon liikuntavälineistöä kuin päiväkodeissa. Perhepäivähoitajien toimitilat voivat myös luoda haasteita sisäliikunnan järjestämiselle. Tässä opinnäytetyössä esitellään kaksi Luontoloikkaan ja perhepäivähoitoon liittyvää tutkimusta. Ensimmäisessä, määrällisessä tutkimuksessa selvitetään, kuinka paljon ja minkälaista liikuntaa Hyvinkään perhepäivähoidossa oleville lapsille tarjotaan. Tutkimuksessa myös selvitetään, mitkä tekijät vaikuttavat liikunnan järjestämiseen. Tutkimuksella halutaan selvittää, onko Luontoloikan kaltaiselle liikuntavälineistölle tarvetta. Toisessa, laadullisessa tutkimuksessa tarkastellaan Luontoloikan soveltuvuutta perhepäivähoitoon sekä sitä, miten Luontoloikka tukee motoristen perustaitojen harjaantumista. Perhepäivähoitoa koskevaa tutkimustietoa löytyy vain vähän ja perhepäivähoitajista saatava tieto vaikuttaa olevan hyvin vaihtelevaa. Opinnäytetyön tekijöiden näkemys on, että tiedon vähäisyyden vuoksi perhepäivähoitajien työtä ei osata arvostaa riittävästi. Tällä opinnäytetyöllä sen tekijät tahtovat avartaa omaa näkemystään perhepäivähoitajan työstä. Lasten liikkuminen puolestaan valittiin opinnäytetyön aiheeksi, koska opinnäytetyön tekijät jakavat kiinnostuksen lasten liikuntaan ja liikuttamiseen. Aihe on myös ajankohtainen, sillä lasten liikkuminen on viime vuosina vähentynyt ja pienten lasten ylipaino on lisääntynyt (Kalavainen, Päätalo, Ihanainen & Nuutinen 2008, 4).

Lasten liikkumista perhepäivähoidossa tutkittiin määrällisen tutkimuksen avulla. Määrällinen tutkimus suoritettiin tekemällä kokonaistutkimus kaikkien Hyvinkäällä toimivien perhepäivähoitajien kesken. Määrällisen tutkimuksen tavoite oli selvittää, kuinka paljon lapset liikkuvat perhepäivähoidossa ja sitä, mitkä tekijät vaikuttavat liikunnan järjestämiseen. Tutkimus toteutettiin kyselylomaketutkimuksena. Tutkimustulokset analysoitiin SPSS-ohjelmalla käyttäen apuna frekvenssijakaumaa ja keskiarvoja. Laadullisessa tutkimuksessa tutkittiin Luontoloikan soveltuvuutta perhepäivähoitoon sekä sitä, miten kyseinen peli harjaannuttaa motorisia perustaitoja. Laadullisessa tutkimuksessa käytettiin menetelmänä videoavusteista havainnointia sekä teemahaastattelua. Liikuntapelin kulkua havainnoitiin kolmen hyvinkääläisen perhepäivä-

vähoitajan toimitiloissa. Videoinnin jälkeen suoritettiin peliä käsittelevä teemahaastattelu. Kvalitatiivinen aineisto analysoitiin teorialähtöisen sisällönanalyysin avulla.

Opinnäytetyön aluksi esitellään lyhyesti tutkimuksen taustat ja toteutustavat. Tämän jälkeen kuvataan opinnäytetyön keskeisimmät käsitteet, jotka ovat pelit ja leikki, perhepäivähoito sekä liikunta varhaiskasvatuksessa. Lisäksi työssä esitellään Luontoloikka-peli. Seuraavana selvitetään perhepäivähoidon liikuntaa tarkastelevan määrällisen tutkimuksen vaiheet ja tulokset sekä Luontoloikkaa lasten liikuttajana tarkastelevan laadullisen tutkimuksen vaiheet ja tulokset. Lopuksi arvioidaan tutkimusten luotettavuutta ja eettisyyttä.

## 2 Opinnäytetyön tausta ja tarkoitus

Varhaiskasvatuksen tärkein tavoite on edistää lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Lapsen hyvinvointi takaa mahdollisimman hyvät edellytykset kasvulle, oppimiselle ja kehitykselle. Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman mukaan (2005, 15) lapsen hyvinvointia tulee edistää huolehtimalla lapsen terveydestä ja perustarpeista.

Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry ovat yhteistyössä kehittäneet varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005). Suositusten tarkoituksena on toimia valtakunnallista varhaiskasvatussuunnitelmaa tukevana osana. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset painottuvat päivähoitoon, eli ne on tarkoitettu ohjaamaan kaikkia alle kouluikäisten lasten kanssa työskenteleviä kasvattajia. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa kuvaillaan lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä tukevia liikunta- ja leikkimuotoja. Suosituksissa määritellään, kuinka paljon ja millä tavoin lapsien tulisi liikkua sekä minkälainen liikuntavälineistö on lapselle sopivaa. Liikunnan suosituksissa ohjeistetaan liikuntakasvatuksen suunnitteluun ja toteutukseen.

Nyky-yhteiskunnan elintavat aiheuttavat haasteita terveellisiin elämäntapoihin pyrkiville. Kaupungistuminen ja teollistuminen ovat vähentäneet ihmisten fyysistä aktiivisuutta. Samalla, kun liikunnallinen vapaa-ajan vietto on vähentynyt, on ruokatarjonta lisääntynyt ja pakkaus-koot kasvaneet. Välipalatyypinen syöminen on lisääntynyt ja säännöllinen ateriointi vähentynyt. Lasten lihavuuden yleistyminen johtuu paljolti ympäristötekijöistä. Arkiliikunta on vähentynyt ja sitä korvaavat television katselu ja tietokonepelien pelaaminen. (Kalavainen, Päätälo, Ihanainen & Nuutinen 2008, 4–5.)

Alle kouluikäinen lapsi on lihava, jos hänen suhteellinen painonsa on 10-20 % keskipainoa suurempi. Lihavuus määritellään kasvukäyrien avulla. Pitkittäistutkimuksen mukaan lapsuuden ajan ylipaino johtaa 70-80 % todennäköisyydellä ylipainoon aikuisena (Nuutinen 1998, 177; Karppinen, Puurula & Ruokonen 2001, 72). Etelä-Karjalassa tehdyn tutkimuksen mukaan

vuonna 2005 ylipainoisten tai lihaviin lasten määrä vaihteli eri kunnissa kymmenestä kahteenkymmeneen prosenttiin. (Kalavainen ym. 2008, 5.) Lasten terveysseurantatutkimus, joka toteutettiin vuosina 2007-2008, kertoo ylipainoisten osuuden olevan 3-vuotiaista 11 % ja 5-vuotiaista 18 % (Mäki ym. 2010, 54).

Luontoloikka ja siihen liittyvät tutkimukset kuuluvat Lapsen ja nuoren hyvä arki -hankkeeseen, joka toteutettiin vuosina 2008–2010 Keski- ja Pohjois-Uudenmaan alueella. Lapsen ja nuoren hyvä arki on Laurea-ammattikorkeakoulun organisoima hanke, jonka tavoitteena oli kehittää ammattikorkeakoulun työelämävastaavuutta oppilaitosten ja työelämän yhteisten toimintaprosessien avulla. Hankkeen tavoitteena oli myös tuottaa lasten ja nuorten hyvinvointia tukevia työvälineitä ja menetelmiä työelämästä nousseiden haasteiden ratkaisemiseksi. (Lapsen ja nuoren hyvä arki 2013.)

Alkuperäinen tarkoitus oli suunnitella liikuntapeli Keravan perhepäivähoitajien tarpeisiin, mutta myös Hyvinkäältä tuli esiin toive saada liikuntavälineistöä perhepäivähoitajien käyttöön. On ilmeistä, että tarvetta uudenlaiseen liikuntavälineistöön ja liikuntamahdollisuuksien tutkimiseen ja tuottamiseen on myös muissa kunnissa.

Varhaiskasvatuksessa on hiljattain alettu kiinnittää huomiota liikunnan ja terveiden elämäntapojen merkitykseen. Vuosina 2009-2011 Hyvinkään päivähoitossa toteutettiin Hyvinvoiva liikkuva lapsi -hanke. Sen keskeisenä tavoitteena oli tukea lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia liikunnan, ravinnon ja riittävän levon avulla. Hankkeen puitteissa varhaiskasvatuksen henkilöstöä koulutettiin tukemaan lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia entistä paremmin. (Kehittämishankkeet 2012.)

## 2.1 Tutkimusongelma ja tavoitteet

Tämä opinnäytetyö koostuu kvantitatiivisesta ja kvalitatiivisesta osuudesta. Kvantitatiivisen tutkimuksen tavoite on selvittää, miten paljon liikuntaa hyvinkääläisille perhepäivähoidossa oleville lapsille järjestetään ja mitkä tekijät vaikuttavat liikunnan järjestämiseen. Kvalitatiivisen tutkimuksen tavoite on arvioida Luontoloikan soveltuvuutta perhepäivähoitajien käyttöön sekä sitä, kuinka se tukee lasten perusliikkumistaitoja.

Kvantitatiivisen tutkimuksen täsmennetyt tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

- 1) Kuinka paljon liikuntaa perhepäivähoidossa järjestetään
- 2) Mitkä tekijät vaikuttavat liikunnan järjestämiseen

Tutkimuskysymyksiin haettiin vastauksia seuraavien teemojen avulla:

- 1) hoitajien tilojen vaikutus liikunnan järjestämiseen
- 2) liikuntavälineiden merkitys liikunnan järjestämisessä



- 3) hoitajien tietämys varhaisvuosien liikunnan merkityksestä
- 4) hoitajien asenteet lasten liikunnan järjestämistä kohtaan

Näihin tutkimuskysymyksiin vastauksia haettiin kyselylomaketutkimuksella. Kyselylomakkeessa (liite 1) oli avoimia kysymyksiä sekä väittämiä, joihin perhepäivähoitajat vastasivat viisipor-  
taisen täysin eri mieltä – täysin samaa mieltä -asteikon avulla. Jokaisen teeman alle muodos-  
tettiin vähintään kolme kyseistä asiaa mittaavaa kysymystä. Yksi valituista teemoista oli lii-  
kuntavälineiden merkitys, jonka avulla arvioitiin onko kehitetylle Luontoloikka-liikuntapelille  
tarvetta.

Tutkimuksen kvalitatiivisen osuuden tarkoituksena on arvioida Luontoloikan soveltuvuutta  
perhepäivähoitajien käyttöön ja Luontoloikkaa motoristen taitojen harjaannuttajana. Tutki-  
muskysymyksiin haettiin vastauksia videoavusteisen havainnoinnin ja teemahaastattelujen  
avulla.

Laadullisessa tutkimuksen tutkimuskysymykset ovat:

- 1) Miten Luontoloikka harjaannuttaa lapsen motorisia perustaitoja
- 2) Miten Luontoloikka soveltuu perhepäivähoitajien käyttöön

Pelin soveltuvuutta perhepäivähoitajien käyttöön arvioidaan seuraavien teemojen kautta:

- 1) peliohjeiden ymmärrettävyys
- 2) pelin ohjattavuus
- 3) pelin muunneltavuus
- 4) peli liikuntatuokiona

## 2.2 Tutkimusten toteutus

Tutkimuslupa myönnettiin keväällä 2009, minkä jälkeen otettiin yhteyttä Hyvinkään perhepäi-  
vähoidon ohjaajiin, joille esiteltiin tutkimussuunnitelmat. Perhepäivähoidon ohjaajien kanssa  
neuvoteltiin tutkimuksista ja niiden toteuttamismenetelmistä. Perhepäivähoidon ohjaajien  
kanssa sovittiin perhepäivähoitajien työilloista, joissa tutkimukset esitellään ja kvantitatiivi-  
sen tutkimuksen tutkimusaineisto kerätään. Olimme yhteydessä myös Nuori Suomi -järjestön  
edustajiin, mistä saatiin lahjoituksena palloja jaettavaksi perhepäivähoitajille.

Tehtävät tutkimukset esiteltiin perhepäivähoitajien työilloissa keväällä 2009. Hoitajille jaet-  
tiin kyselylomakkeet ja heidät ohjeistettiin niiden täyttöön. Hoitajat täyttivät lomakkeen vä-  
littömästi ja saivat pallon kiitokseksi vastauksesta. Yksi kolmen eri päivähoitoalueen työillois-  
ta peruuntui, mutta perhepäivähoidon ohjaaja tarjoutui keräämään vastaukset hoitajilta ko-

tona tapahtuvien ohjauskäyntien yhteydessä. Nämä vastauslomakkeet saatiin kesällä 2009. Saatu kvantitatiivinen aineisto purettiin ja käsiteltiin syksyllä 2009.

Yhden hoitoalueen työllässä kysyttiin hoitajilta halukkuutta osallistua laadulliseen tutkimukseen. Halukkaita oli paljon ja heidän joukostaan valittiin kolme mahdollisimman erilaisissa puitteissa toimivaa hoitajaa. Näiden kolmen perhepäivähoitajan kanssa sovittiin tutkimusaineiston keräämisaikataulusta. Kvalitatiiviseen tutkimukseen osallistuvien perhepäivähoitajien välityksellä oltiin yhteydessä heidän hoitolastensa vanhempiin, joilta kysyttiin kirjalliset luvat lasten seurantaan ja videointiin. Kevään aikana tehtiin kaikkien kolmen hoitajan luo kaksi vierailukäyntiä, joista jälkimmäisessä videoitiin lasten pelituokio. Pelituokion jälkeen perhepäivähoitajia haastateltiin haastattelurungon (liite 2) pohjalta. Haastatteluiden avulla selvitettiin perhepäivähoitajien käsityksiä Luontoloikan soveltuvuudesta perhepäivähoitoon sekä pelin kehitystarpeita. Videomateriaali purettiin kesän 2009 aikana. Materiaalia purettaessa tarkasteltiin lasten toimintaa ja kommentteja pelin aikana. Lukumääräisesti mitattiin kaikki motoriset harjoitteet, pelituokioiden kestot sekä suoritettavat verryttely-, harjoite- ja venyttelytehtävät (liite 3).

|                      | Luontoloikka  | Määrällinen tutkimus  | Laadullinen tutkimus   |
|----------------------|---|---|--|
| <b>2008</b><br>kevät | -Pikkukarhun metsäpolku keksittiin ja kehitettiin   |   |  |
| syksy                | -Peli arvioitavana eri päiväkodeissa ja tapahtumissa  |   |  |
| talvi                | -Päätös jatkaa pelin tutkimista ja kehittämistä opinnäytetyönä                              | -Tutkimusongelman määrittely<br>-Tutkimuksen suunnittelu  | -Tutkimusongelman määrittely<br>-Tutkimuksen suunnittelu   |
| <b>2009</b><br>kevät |   | -Suunnitelman esittely<br>-Tutkimuslupan hankinta<br>-Tutkimusaineiston kerääminen perhepäivähoitajilta | -Suunnitelman esittely<br>-Tutkimuslupien hankinta<br>-Tutkimusaineiston hankinta (videointi ja haastattelu) |
| kesä                 |   |   | -Videomateriaalin purkaminen<br>-Teemahaastattelujen purkaminen  |
| syksy                | -Nimi vaihdettiin Luontoloikaksi  | -Tutkimusaineiston purkaminen ja käsittely  |  |
| talvi                | -Luontoloikan kehittämissiimi perustettiin  | -Tutkimustulosten analysointi   | -Tutkimustulosten analysointi  |
| <b>2010</b><br>kevät | -Pelille uusi ulkoasu<br>-Esittelyä messuilla ja tapahtumissa<br>-Luontoloikalle nettisivut | -Tutkimustulosten esittely Lapsen ja nuoren hyvä arki-seminaarissa                                      | -Tutkimustulosten esittely Lapsen ja nuoren hyvä arki-seminaarissa   |
| kesä                 | -Luontoloikasta tavaramerkki  |   |  |
| <b>2011</b><br>kevät | -Luontoloikalle liiketoimintasuunnitelma  |   |  |

Taulukko 1: Luontoloikan ja tutkimusten eteneminen 2008-2011.

### 3 Pelit ja leikki

Leikit ja pelit ovat lapsille ominainen vuorovaikutuksen muoto. Lapsia ei tarvitse kannustaa pelaamaan tai leikkimään, sillä ne ovat sisäisesti motivoivia tilanteita, joissa opitaan merkitysten ja sääntöjen avulla ohjaamaan toimintaa. Lasten mielenkiinto suuntautuu luonnostaan sellaiseen toimintaan, jota he eivät vielä täysin hallitse. (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 1999, 151.)

Roger Caillois (2001) määrittelee pelaamisen vapaaksi, irralliseksi, tuottamattomaksi, säännönmukaiseksi ja kuvitteelliseksi toiminnaksi. Pelaamisen vapaus tarkoittaa sitä, ettei pelaaminen ole pakollista, sillä jos pelaaminen saa pakonomaisen luonteen, niin kiinnostus pelämisestä kohtaan vähenee. Irrallisuudella Caillois tarkoittaa sitä, ettei pelaaminen ole sidoksissa aikaan tai paikkaan. Tuottamattomuus tarkoittaa, että pelaamisen jälkeen pelaajat eivät ole saavuttaneet näkyvää materiaalia pelin aikana. Säännönmukaisuus on sitä, että pelaamisen aikana vallitsevat yhteiset uudet säännöt joita pelaajat noudattavat. Kuvitteellisuus on pelin luoma kuva todellisuudesta, jossa pelaajat toimivat. Caillois jakaa pelit neljään luokkaan: (1) kilpailuun, (2) jäljittelyyn ja eläytymiseen, (3) huimaukseen ja fyysisiin elämyksiin sekä (4) sattumaan ja onneen perustuviin peleihin. (Caillois 2001, 9–10, 12.) Vaikka leikeissä ja peleissä on joitain eroavaisuuksia, ei niiden käsitteitä ole tarpeellista erottaa toisistaan. Huizinga määrittelee pelit leikin yhdeksi muodoksi. (ks. Hyvönen, Kangas, Kultima & Latva 2007, 171.)

#### 3.1 Pelit oppimisen apuvälineenä

Lummelahti (1995, 71) kuvailee peliä ajanvietteenä, joka tarjoaa lapsille monipuolista toimintaa. Hyvin suunnitellut ja valmistetut pelit tukevat lapsen kehittymistä monipuolisesti, niillä on selkeät tavoitteet, säännöt, ratkaisut ja toimintatavat. Peleille on ominaista, että ne vaativat luonteensa mukaan eri kehitysvaiheiden saavuttamista. Hyvässä pelissä ei tarvitse noudattaa kaavamaisuutta, vaan se antaa mahdollisuuksia useanlaiseen työskentelyyn ja erilaisiin ratkaisuihin. Pelien eräänä tavoitteena on tarjota lapselle toimintaa yhdessä toisten lasten ja aikuisen kanssa. Vaikka pelit mielletäänkin usein ajanvietteeksi, ne voivat toimia myös oppimisen tukena, jolloin peleistä käytetään yleensä termejä oppimispeli, opetuspelit tai opetuksellinen peli. Oppimisen tueksi tarkoitetuilla peleillä voidaan opettaa muun muassa kielellisiä tai matemaattisia valmiuksia. Pelien avulla voidaan harjoitella myös vuorovaikutustaitoja, odottamista, pettymyksen sietoa ja ongelmanratkaisutaitoja. Perinteisillä digitaalisilla peleillä tarkoitetaan pelikonsoleilla ja tietokoneilla pelattavia pelejä.

Pelit voidaan jakaa myös opetuksen tueksi suunniteltuihin peleihin ja huvitustarkoituksiin suunniteltuihin peleihin. Opetuspelejä suunniteltaessa on hyvä huomioida huvipelien hyvät

käytänteet. Niiden avulla opetuspeleistä voidaan saada viihdyttäviä ja innostavia. (Hyvönen, Kangas, Kultima & Latva 2007, 179–180.) Myös Luontoloikan suunnittelussa on pyritty huomiomaan tämä seikka. Vaikka Luontoloikan tarkoitus on kasvatuksellinen, se ei ole estänyt liittämistä siihen myös huvipeleille ominaisia elementtejä.

Hyvin suunnitellut pelit tukevat lapsen kehittymistä monipuolisesti. Tämä edellyttää, että pelillä on selkeät tavoitteet, säännöt ja ratkaisut. Pelit vaativat eri kehitysvaiheiden saavuttamista. Ne luovat sosiaalisia tilanteita, joissa lapsi omaksuu sääntöjä ja toimintaohjeita. Hyvissä peleissä lapsi joutuu ajattelemaan, päättämään, muistamaan ja ratkaisemaan peliin sisältyviä tehtäviä. Pelin päättyminen tuottaa lapsille yhdessä saavutetun loppuun suorittamisen ja onnistumisen tunteen. (Lummelahti 1995, 71.)

### 3.2 Luontoloikka – liikuntapeli varhaiskasvatukseen

Luontoloikka on varhaiskasvatukseen suunniteltu, liikuntaan innostava työväline, joka yhdistää ajatusta pelistä ja liikuntaleikistä. Sen rakenne on muunneltavissa erimalliseksi ja -kokoiseksi peliradaksi, eikä siinä olevien tehtävien suorittaminen vaadi suurta tilaa. Peli tarjoaa alle kouluikäisten lasten kanssa toimiville uutta liikuntavälineistöä, joka soveltuu hyvin myös pieniin tiloihin. Luontoloikan tavoitteena on tuottaa lapsille liikkumisen riemua ja tarjota varhaiskasvatuksen henkilöstölle helposti ohjattava valmis liikuntatuokio, joka ulottuu alkulämmittelystä loppuvenyttelyyn.

Luontoloikka sai alkunsa keväällä 2008 opintojaksolla Elämykselliset leikki- ja toimintavälineet eri-ikäisille asiakkaille. Opintojakson tavoitteena oli suunnitella ja valmistaa apuväline jollekin sosiaalialan asiakasryhmälle. Keravan perhepäivähoidon ohjaajalta oli tullut toivomus saada pieneen tilaan soveltuvaa liikuntavälineistöä perhepäivähoitajille. Haasteeseen tartuttiin ja opintojakson aikana suunniteltiin peli nimeltä Pikkukarhun metsäpolku. Nimi muutettiin Luontoloikaksi syksyllä 2009. Pikkukarhun metsäpolku koettiin pelin nimenä vaikeaksi muistaa ja tuotteistamista varten sen katsottiin olevan liian pitkä ja monimutkainen.

Pelitehtävät on suunniteltu niin, että ne tukevat lasten perusliikkumistaitojen kehitystä. Pelitehtävien avulla on helppo kartoittaa lapsen motorista kehitystasoa. Pohjana tehtävien kehittämisessä on käytetty ”Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa” (2005, 21–24) olevia motoristen taitojen arviointikysymyksiä. Esimerkiksi tehtävässä, jossa lapset heiluttavat käsiään ilmassa Harri Harakalle niin, että kädet käyvät ristissä, etsitään vastausta kysymykseen siitä, osaako lapsi tehdä kehon oletetun keskilinjan ylittäviä liikkeitä. Tehtävänannot ovat tarinallisia ja liittyvät kaikki luontoon, syksyn tulemiseen tai eläinten valmistautumiseen talvea varten.



Kuva 1: Luontoloikan ensimmäinen, tutkimuksessa käytetty versio.

Tutkimusten tekovaiheessa peli koostui seuraavista osista:

29 kuramatosta valmistettua n.30cm x 30cm kokoista askelmaa, joista

9 vihreillä ketunjäljillä kuvitettua (lämmittely)

13 punaisilla jäniksenjäljillä kuvitettua (motoriset harjoitteet)

7 keltaisella karhunjäljellä kuvitettua (venyttely)

45 tehtäväkorttia, joista

14 kettu- eli lämmittelytehtävää,

23 jänis- eli motorisen harjoitteen tehtävää

8 karhu- eli venyttelytehtävää

lisäksi peliin kuului:

kolme erilaista korttipussia

alkutarina

4 pientä pehmonallea

iso noppa

pallo

Peliä varten tulee varata käyttöön patja ja sanomalehtiä. Pelin valmisteluvaiheessa peliruudut (askelmat) levitetään lattialle kuvasymbolien mukaisesti. Ensimmäiseksi tulee verryttelysymbolilla eli ketunjäljellä merkityt peliruudut, seuraavaksi motoristen harjoitteiden eli jäniksen jäljellä merkityt askelmat ja lopuksi venyttelysymbolilla merkityt karhuruudut. Askelmien määrän voi ohjaaja valita käytettävissä olevan ajan ja tilan mukaan. Lisäksi aikuinen

laittaa valmiiksi karhunpesän, joka voi olla esimerkiksi lattialle levitetty peitto. Aikuinen lukee lapsille alkutarinan innostaakseen lapsia pelaamaan. Tämän yhteydessä hän jakaa jokaiselle lapselle oman erivärisin nauhoihin merkityn nallen pesään vietäväksi. Nallet toimivat ruutuun jätettävänä pelimerkkeinä sen aikana, kun lapset suorittavat tehtäviä ruudun ulkopuolella esimerkiksi kuperkeikkaa patjalla. Jokainen lapsi heittää vuorollaan noppaa ja liikkuu nopan osoittaman lukeman verran eteenpäin. Jokaisessa askelmassa on kuva, jonka mukaan lapsi saa nostaa tehtäväkortin karhun, ketun tai jäniksen jäljellä merkitystä pussista. Aikuinen lukee kortista tehtävän, jonka lapset suorittavat. Tämän jälkeen vuoro siirtyy seuraavalle pelaajalle. Näin jatketaan, kunnes jokainen pelaaja on päässyt karhunpesään. Kaikkien lasten päästyä karhunpesään lapset käyvät makuulle ja alkavat nukkua talviunta. Ohjaaja levittää lasten päälle peiton lumivaipaksi ja silittelee lapset ”talviuneen”. Rentoutumisen jälkeen lapset saavat nousta rauhassa peiton alta omaan tahtiinsa.

#### 4 Perhepäivähoito osana varhaiskasvatusta

Perhepäivähoitoa on tutkittu vähän Suomessa ja muualla maailmalla. Perhepäivähoitoa koskeva tutkimustoiminta on painottunut eri tieteenalojen opinnäytetöihin. Merkittävimpänä suomalaisena perhepäivähoidon tutkijana voidaan pitää Sanna Parrilaa. Parrila (2002) on väitöskirjassaan tutkinut perhepäivähoitoa osana varhaiskasvatusjärjestelmää sekä perhepäivähoitajien ammatillisuutta. Lisäksi Suomessa on ilmestynyt perhepäivähoidosta muutamia lisensiaattitutkimuksia. Metsomäki (2003) keskittyy väitöskirjassaan ryhmäperhepäivähoidossa tapahtuviin ruokailuihin, kuten myös Martikainen (2003) lisensiaattityössään. Alho-Kivi (1999) on tutkinut perhepäivähoitajien kasvatustietoisuutta ja perhepäivähoitoa oppimisympäristönä ja Huhtala (1993) perhepäivähoitajien ammatti-identiteettiä ja työssä viihtymistä. (ks. Alila & Harjamäki 2006, 10.)

Varhaiskasvatus tarkoittaa pieniä lapsia koskevaa kasvatuksellista vuorovaikutusta. Se pyrkii edistämään lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista. Varhaiskasvatusta tukee perheiden ja kasvatushenkilöstön välinen yhteinen näkemys kasvatustehtävästä. Varhaiskasvatus on yhteiskunnan järjestämää, valvomaa ja tukemaa tavoitteellista ja suunnitelmallista vuorovaikutuksellista toimintaa, joka koostuu kasvatuksesta, hoidosta ja opetuksesta. Siinä lapsen omaehtoisella leikillä on keskeinen merkitys. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 11.) Varhaiskasvatusta määrittelevän päivähoitolain mukaan:

”Päivähoidon tulee omalta osaltaan tarjota lapselle jatkuvat, turvalliset ja lämpimät ihmissuhteet, lapsen kehitystä monipuolisesti tukevaa toimintaa sekä lapsen lähtökohdat huomioon ottaen suotuisa kasvu ympäristö. Lapsen iän ja yksilöllisten tarpeiden mukaisesti päivähoitolaisten tulee yleinen kulttuuriperinne huomioon ottaen edistää lapsen fyysistä, sosiaalista ja tunne-elämän kehitystä

sekä tukea lapsen esteettistä, älyllistä, eettistä ja uskonnollista kasvatusta.”  
(Laki lasten päivähoitosta 1973, 2 a §.)

Varhaiskasvatus koostuu kasvatustieteellisestä tiedosta ja tutkimuksesta sekä erilaisten pedagogisten menetelmien hallinnasta muodostuvasta näkemyksestä lasten kasvusta, kehityksestä ja oppimisesta. Sitä järjestetään varhaiskasvatuspalveluissa, joista keskeisimpinä päiväkodit, perhepäivähoito ja erilaiset avoimet toiminnat. Varhaiskasvatuspalveluja tuottavat kunnat, järjestöt, yksityiset palveluntuottajat ja seurakunnat. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 11.)

Lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen on varhaiskasvatuksen keskeinen tavoite. Hyvinvointi on pohja lapsen viihtymiselle, oppimiselle ja kehitykselle. Kun lapsi voi hyvin, hänellä on mahdollisimman hyvät kasvun, kehittymisen ja oppimisen edellytykset. Saadessaan toimia itselleen ominaisella tavalla lapsen hyvinvointi lisääntyy. Leikkiminen, liikkuminen, tutkiminen ja taiteen ilmaiseminen ovat lapselle ominaisia tapoja toimia. Toimiessaan itselleen mielekkäällä tavalla lapsi kokee voivansa osallistua ja hänen hyvinvointinsa lisääntyy. Omalla toiminnallansa sekä varhaiskasvatusympäristöä muokkaamalla kasvattajat mahdollistavat lapsille ominaisen tavan toimia. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 20.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2005, 26–27) määrittävät varhaiskasvatuksen keskeiset sisällöt matemaattisen, luonnontieteellisen, historiallis-yhteiskunnallisen, esteettisen, eettisen ja uskonnollis-katsomuksellisen orientaation mukaan. Orientaatiot määrittävät varhaiskasvatuksesta vastaavalle viitekehyksen siitä, millaisia kokemuksia ja tilanteita hänen tulee järjestää lasten oppimista edistääkseen. Orientaatioiden kohdalla kyse ei ole oppiaineiden sisältöjen opiskelusta, vaan lapsen oppimisvalmiuksien harjaannuttamisesta ja mahdollisuudesta oppia ymmärtämään ympäröivää maailmaa. Orientaatioiden omaksuminen tapahtuu integroimalla eri orientaatioita jokapäiväiseen toimintaan, esimerkiksi liikuntatuokioon voi luontevasti yhdistää luonnontieteellisen orientaation (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 19).

Varhaiskasvatus ja koulukasvatus tähtäävät lapsen kannalta mielekkääseen ja eheään kokonaisuuteen. Kasvatustavoitteiden asettelussa paljastuu kuitenkin selvän ero varhaiskasvatuksen ja koulukasvatuksen välillä. Päivähoidon tavoitteet ovat väljemmin muotoiltuja ja ne jättävät varhaiskasvattajalle enemmän toteuttamistilaa. Lapselle tulisi tarjota hänen ikänsä ja kehitystasonsa mukaisia aktiviteetteja, mutta loppujen lopuksi jää kasvattajan vastuulle kuinka paljon toteutetaan tietyn tavoitealueen asioita ja kuinka paljon harjoitetaan kasvatus-tavoitteellista toimintaa. (Brotherus, Helimäki & Hytönen 1994, 35.)

Ohjattu perhepäivähoito on osa kunnallista päivähoitoa ja varhaiskasvatuspalveluja. Perhepäivähoitoryhmässä voi olla enintään neljä kokopäivähoidossa olevaa alle kouluikäistä lasta. Perhepäivähoitajan työ on itsenäistä, tavoitteellista ja suunnitelmallista varhaiskasvatustyötä, mitä ohjaavat valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja kunnan oma varhaiskasvatussuunnitelma. Perhepäivähoitaja toimii yhdessä alueensa muiden perhepäivähoitajien, perhepäivähoidon esimiehen sekä päivähoidon yhteistyöverkoston kanssa. Perhepäivähoitajien kelpoisuusehtoja ei ole säädetty laissa ja heidän koulutustaustansa on hyvin kirjava. Valtaosa perhepäivähoitajista on käynyt perhepäivähoitajakurssin, jonka laajuus on yleensä 150-250 tuntia. Perhepäivähoitajakurssi on ollut ainoa ammattiin valmentava koulutus vuoteen 2000 saakka. Vuonna 2000 Opetushallitus sääti yhtenäiset perusteet perhepäivähoitajien ammattitutkinnoille, mikä pitää sisällään näyttöön valmistavan koulutuksen ja näyttötutkinnon. (Parrila 2002, 30.)

Perhepäivähoitajien toimintatilat rajoittuvat pääasiassa perhepäivähoitajan omaan kotiin ja ulkona omaan pihaan sekä lähiympäristöön. Parrilan tutkimus Suomen perhepäivähoitajista osoittaa, että yli puolet (55 %) perhepäivähoitajista toimii kotonaan. Muita toimintamuotoja ovat hoitolapsen kotona, kolmiperhepäivähoidossa tai ryhmäperhepäivähoidossa tapahtuva hoito. (Parrila 2002, 210.) Perhepäivähoitoon sijoitetaan ensisijaisesti pieniä, päivähoitotaipaleensa alussa olevia lapsia sekä sisaruksia, joista nuorin on alle kolmevuotias. Useimmat jatkavat perhepäivähoidossa esiopetukseen siirtymiseen asti, osa taas siirtyy päiväkotiin 4-5-vuotiaana. (Perhepäivähoidon kehittämisen suuntia 2006, 16.)

Perhepäivähoidon toimitiloista ei ole laadittu kattavaa ohjeistusta ja sitä säädellään pääasiassa yleisemmällä tasolla kuten päivähoitolaissa ja -asetuksissa. Sen mukaan päivähoidon tarjoaman ympäristön on oltava "lapsen lähtökohdat huomioon ottaen suotuisa kasvuympäristö" ja "terveydellisiltä ja muilta olosuhteiltaan lapselle ja lapsen hoidolle ja kasvatukselle sopiva" (Laki lasten päivähoitosta 1973, 2 a §; 6 §). Hoitajan kodin hyväksyminen perhepäivähoitokodiksi perustuu perhepäivähoidon esimiehen kotikäynnillä tehtyyn arviointiin, jossa kiinnitetään huomiota turvallisuuteen, toiminnallisuuteen, siisteyteen, tilojen tarkoituksenmukaisuuteen ja välineisiin. Lisäksi perhepäivähoitajan koulutuksessa korostetaan, että oleellinen osa hoitajan työympäristöä on oman työympäristön lisäksi lähiympäristö, jota on hyödynnettävä kattavasti. (Perhepäivähoidon kehittämisen suuntia 2006, 28.)

Parrilan (2002) väitöskirjan mukaan perhepäivähoidon suurimmat haasteet ovat työnohjauksen vähäisyys, koulutuksen kehittämistarpeet, toimintasisältöjen monipuolistaminen ja laadun suuri vaihtelu. Myös Varhaiskasvatuksen neuvottelukunta on havainnut perhepäivähoidon kehittämisen ja säilyttämisen tarpeen vaativan toimia, minkä seurauksena perustettiin Perhepäivähoidon kehittämisjaosto. Kehittämisjaoston tehtävä oli perhepäivähoidon toimintaedellytysten ja laadun kehittäminen. Lisäksi jaoston tehtävänä oli vahvistaa rakenteita, jotka tu-



kevat perhepäivähoidon säilymistä hoitomuotona. (Perhepäivähoidon kehittämisen suuntia 2006, 2.) Sosiaalialan kehittämishankkeen toimeenpanosuunnitelmaan oli kirjattu tavoitteeksi perhepäivähoidon aseman turvaaminen yhtenä varhaiskasvatuksen toimintamuotona. Toimeenpanosuunnitelmassa nostettiin esille myös perhepäivähoitohenkilöstön osaamisen ja työolosuhteiden kehittämisen tarve. (Sosiaalialan kehittämishanke 2003, 21, 31.) Tavoitteen saavuttamiseksi perustettiin Perho-hanke, joka keskittyi perhepäivähoidon ohjauksen kehittämiseen. Hankkeessa toteutettiin perhepäivähoidon ohjauksen toimivuuden analyysi ja tehtiin valtakunnallinen perhepäivähoitajien osaamiskartoitus. (Kallinen-Kräkin 2008, 49.)

## 5 Liikunta varhaiskasvatuksessa

Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman mukaan jokaisella päivähoidossa olevalla lapsella kuuluu olla oikeus säännölliseen ohjattuun liikuntaan. Liikunta voidaan kytkeä erilaisiin opetusmenetelmiin. Varhaiskasvatussuunnitelmassa määritellään hyväksi varhaiskasvatusympäristöksi paikka, joka on sopivan haasteellinen sekä liikkumaan ja leikkimään motivoiva. Liikuntavälineiden tulee olla lasten käytettävissä ja tilojen oltava muunneltavissa liikuntaan soveltuviksi. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 23.)

Liikkuminen on lapselle ominainen tapa toimia ja ajatella. Liikunnan avulla lapsi saa kokemuksia sekä ilmentää ajatteluaan ja tunteitaan. Lisäksi liikunta saa lapsen voimaan hyvin fyysisesti ja psyykkisesti. Liikkuessaan lapsi hahmottaa ympäristöään ja kehonsa rajoja. Näin hänen itsetuntemuksensa kehittyy. Liikkuva lapsi tarvitsee tilaa ja mahdollisuuden liikkumiseen. Kasvattajan tehtävä on tarjota lapselle liikkumaan innostava ympäristö. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 20–23.) Liikunta on lapselle myös luonnollinen oppimisen väline. Maaailman kokeminen ja ymmärtäminen edellyttää lapselta jatkuvaa liikettä ja koskettamista. (Autio & Kaski 2005, 41.)

Jotta lapsi voi kehittyä motorisesti normaalisti, vaatii se päivittäisiä mahdollisuuksia harjoitella liikkumista. Motoriset taidot kehittyvät, kun lapsi saa kokeilla ja opetella uusia taitoja sekä toistaa aikaisemmin oppimiaan erilaisissa ympäristöissä monipuolisilla välineillä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10–11.)

Aikaisemmin lapsen päivittäisen liikunnan kokonaismääräksi katsottiin riittävän yksi tunti päivässä, mutta nyt kansainvälisiin suosituksiin pohjautuen reipasta ja riittävän kuormittavaa liikuntaa tulee olla vähintään kaksi tuntia päivässä. Tämä kaksi tuntia koostuu useista lyhyemmistä aktiviteettijaksoista päivän aikana. Liikunnan laatu on yksilöllistä, mutta se on riittävää, kun lapsi hengästyy liikkuessaan. Alle kolmevuotiaiden lasten liikkuminen on pääasiassa omaehtoista liikkumista, mikä tapahtuu osana arkipäivän toimintoja ja hoitotilanteita. Tällöin on tärkeää, että aikuinen antaa lapselle tilaa ja aikaa liikkua lapsen omien edellytystensä

mukaisesti. Myös 3–6-vuotiaiden lasten liikunta on suurimmalta osalta omaehtoista. Aikuisen tehtävänä on taata lapselle monipuoliset mahdollisuudet vaihtelevassa ympäristössä tapahtuvaan liikuntaan. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10–11.)

Liikunta on mielletty varhaiskasvatuksessa pääasiassa lapsen motorista kehitystä tukevaksi toiminnaksi. Liikunta voi kuitenkin tarjota lapselle myös leikinomaista oppimista sellaisella menetelmällä, joka innostaa lasta. Tämän lisäksi liikkuminen synnyttää useimmissa lapsissa positiivisen tunnetilan. Positiivinen tunnetila yhdessä lapsen kiinnostuksen kanssa helpottaa uusien asioiden oppimista. (Kokljuschkin 1997, 21.)

Liikuntapeleissä ja -leikeissä lapsi oppii huomioimaan omat ja muiden lasten tavoitteet. Liikuntaleikit myös edesauttavat sääntöjen oppimista ja sosiaalisten suhteiden muodostamista. Joukkuepeleissä lapsi kokee kuuluvansa ryhmään, jolloin käsitys yhteisten tavoitteiden saavuttamisesta kehittyy ja lapsi oppii riemuitsemaan yhteisestä saavutuksesta. Tavoitteellisessa liikuntatuokiossa lapsi oppii kehontuntemusta, tasapainotaitoja ja avaruudellisten suhteiden hahmottamista. Liikuntatuokioissa voi oppia myös erilaisia käsitteitä ja niihin liittyviä sääntönmukaisuuksia. Lapsi oppii hallitsemaan kehoaan ja liikkeitään toimiessaan annetun mallin mukaan. Lopulta lapsi pystyy suoritukseen pelkästään sanallisten ohjeiden mukaan, eikä mal-  
lia enää tarvita. Mielikuvien yhdistäminen liikuntaan tarjoaa lapselle mahdollisuuden yhdistää liikkeisiin kokemusperäisiä muistikuvia. Muistikuvien yhdistäminen liikkeisiin puolestaan kehittää lapsen kuvittelukykyä ja mielikuvitusta. Parhaassa tapauksessa lapsi motivoituu itse keksimään tapoja liikkua jonkin kuvitellun aiheen tavoin. Mielikuvien mukaan liikkuminen edellyttää joko aikuisen tai toisen lapsen liikkumismallin näkemistä, mikä helpottaa lapsen eläytymis- ja liikkeidensuorituskykyä. (Lummelahti 1995, 70.)

## 5.1 Lapsen motorinen kehitys

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2005, 33) mukaan henkilöstön tehtävänä on havainnoida lapsen kehitystä systemaattisesti ja tietoisesti sekä ottaa havainnointitieto huomioon toiminnan suunnittelussa. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005, 21) puolestaan sanotaan, että jokaisen varhaiskasvatushenkilöstöön kuuluvan tulee suunnitelmallisesti havainnoida lapsen liikkumisen määrää ja laatua sekä seurata havaintomotoristen taitojen että motoristen perustaitojen kehittymistä.

Varhaiskasvattajan on tärkeää tuntea motorisen kehityksen päävaiheet ja ymmärtää, kuinka hän voi tukea lasta eri vaiheiden oppimisessa. Motorisen kehityksen päävaiheiden tuntemisen lisäksi kasvattajan on hyvä tietää perusliikkeiden alkeis-, perus- ja kehittynyt vaihe sekä missä vaiheessa lapsi on. Motorisen kehityksen päävaiheiden tuntemuksen avulla kasvattaja pystyy paremmin lapsen yksilölliseen ohjaamiseen. (Karvonen 2000, 10.)

Kephartin mukaan lapsen motorinen kehitys on lähtökohta lapsen muulle kehitykselle. Aluksi lapsen ympäristöön tutustuminen ja tiedonsaanti perustuvat motorisiin yleistyksiin, liikkeisiin ja lopuksi liikemalleihin. Motoriset yleistykset etenevät kokonaisvaltaisista eriytyneisiin liikkeisiin ja myöhemmin ne muodostavat liikemalleja. Liikkeiden kehitys etenee ensin päästä jalkoihin ja sitten kehon keskustasta ääriosiin. Lopuksi liikkeet integroituvat toisiinsa. (ks. Lummelahdi 2001, 175.) Motoristen taitojen kehittyminen on olennainen osa lapsen kasvua ja kehitystä. Motoristen taitojen kehityksen seurannalla saadaan arvokasta tietoa lapsesta. Lapsilla, joilla on motorisia ongelmia, on usein vaikeuksia myös muilla kehityksen alueilla. Lasten kanssa työskentelevien tehtäviin kuuluu arvioida lapsen kehitystä kaiken aikaa. Tutkimusten mukaan huomioimalla lasta arjen toimintatilanteissa saadaan luotettavaa tietoa lapsesta ja hänen motorisesta kehityksestään. (Laasonen 2005, 197–199.)

Arviointi ei saa olla lapselle pakonomainen tilanne. Liikkeiden suorittamiseen on hyvä liittää mielikuvia, jolloin liikkeiden suorittaminen on lasta liikkumaan innostavaa. Tärkeää on, ettei lapsi koe suorituspainetta tai tiedosta olevansa arviointitilanteessa. Karvonen (2000, 42) ehdottaa, että arviointi suoritettaisiin jossain liikuntatuokiossa mielikuvien ja satujen avulla. Luontoloikka helpottaa motoristen taitojen seurantaa niin, että se voi tapahtua luontevasti pelaamisen yhteydessä.

Luontoloikka on suunniteltu kehittämään motorisia taitoja. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005, 14) motorisiksi perustaidoiksi luokitellaan kävely, juoksu, hyppäminen, heittäminen, kiinniottaminen, lyöminen ja potkaiseminen. Näiden taitojen tulisi automatisoitua ennen kouluikää. Luontoloikan tehtävillä on haettu vastauksia myös varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005, 21–24) oleville motoristen taitojen havainnointikysymyksille, mutta pääpaino pelissä on nimenomaan yllä mainituissa seitsemässä motorisessa perustaidossa.

Holopainen on luokitellut perusliikkeet liikunta-, liikkumis-, ja esineenkäsittelyliikkeisiin. Liikuntaliikkeillä Holopainen tarkoittaa liikkeitä, jotka suoritetaan paikallaan. Liikkumisliikkeet ovat paikasta toiseen tapahtuvaa liikkumista, esineiden käsittelyyn kuuluvat muun muassa työntö, heitto ja potku. (ks. Pulli 2001, 30–31.) Gallahue puolestaan on jaotellut perusliikkumistaidot kolmeen eri luokkaan, jotka ovat tasapainotaidot, liikkumistaidot ja käsittelytaidot. Tasapainotaidoissa lapsi pyrkii pitämään tasapainoa yllä liikkuessaan tai paikallaan tiettyssä asennossa. Nämä dynaamiset ja staattiset taidot kehittyvät erityisesti 5–7-vuoden iässä. Liikkumistaidot tarkoittavat taitoja, jolla lapsi siirtyy paikasta toiseen, kuten kävely tai juoksu. Käsittelytaidot jaetaan kahteen ryhmään: karkeamotorisiin ja hienomotorisiin. Karkeamotorisia käsittelytaitoja ovat eri välineiden hallinta. Hienomotoriset taidot ovat tarkkuutta ja täsmällisyyttä vaativia taitoja, kuten saksilla leikkaaminen. (ks. Karvonen 2000, 34.)

Tasapainotaidot ovat lapsen oman pituus- tai poikittaisakselin ympäri tapahtuvia liikkeitä tai liikettä, jolla vartalon tasapainoa pidetään yllä siirryttäessä paikasta toiseen. Tasapainotaitojen voidaan katsoa olevan yhteydessä kaikkiin motorisiin suorituksiin. Pituus- ja poikittaisakselin ympäri tapahtuvia tasapainotaitoja ovat koukistaminen, ojentaminen, kiertäminen, kääntyminen ja heiluminen. Nämä taidot kehittyvät ensimmäisten elinkuukausien aikana. Ensimmäisen elinvuotensa aikana lapsi oppii myös kierimään oman pituusakselinsa ympäri sekä ryömimään eteen ja taaksepäin. Tasapaino kehittyy lapsen oppiessa suuntaamaan konttaustaan ja kävelyään ensimmäisen ikävuoden aikana. Tämän jälkeen lapsi pystyy kierimään poikittaisakselinsa ympäri tehden kuperkeikan eteenpäin ja myöhemmin taaksepäin. Alle kouluikäisen lapsen tasapainotaitoihin kuuluvat myös laskeutuminen ja nouseminen, pysähtyminen alastulossa ja vauhdissa, lähteminen paikalta, harhauttaminen ja törmääminen. Tasapainotaidot paranevat toistojen avulla. (Numminen 1996, 24–26, 37.)

Liikkumistaitojen avulla lapsi siirtyy paikasta toiseen. Näitä taitoja ovat kiipeäminen, kävelminen, juokseminen, hyppääminen, hyppeleminen ja laukkaaminen. Lapsi oppii edellä mainitut taidot kolmeen ikävuoteen mennessä. Lapsen tulisi saavuttaa näiden taitojen kehittynyt liikemalli kouluikään mennessä. (Numminen 1996, 26.)

Havaitsemistaitojen ja motoristen toimintojen integroiduttua alkavat käsittelytaidot kehittyä. Käsittelytaidot jaetaan karkea- ja hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotoristen käsittelytaitojen avulla lapsi pystyy käsittelemään esineitä, välineitä ja telineitä työntäen niitä itsestä pois päin antaakseen niihin lähtövoimaa tai vetäen niitä itseensä päin vaimentaakseen niiden liikevoimaa. Käsittelytaidoista vierittäminen, pyörittäminen, työntäminen, vetäminen, heittäminen, kiinniottaminen ja potkaiseminen opitaan alle kolmevuotiaana. Kolmen ikävuoden jälkeen lapsi oppii osumaan liikkuvaan palloon joko kädellä, jalalla tai mailalla, minkä jälkeen on mahdollista oppia myös pompottamaan, lyömään, pukkaamaan, kuljettamaan ja pysäyttämään esineitä. Koska kehitys etenee kefalokaudaalaisesti päästä jalkoihin ja vartalon keski-osasta raajoihin, kehittyvät hienomotoriset käsittelytaidot vasta karkeamotoristen käsittelytaitojen myötä. Hienomotoriset käsittelytaidot vaativat tarkkuutta ja täsmällisyyttä. Hienomotorisia taitoja ovat muun muassa kengännauhojen solmiminen, piirtäminen ja saksilla leikkaaminen. (Numminen 1996, 26–31.)

## 5.2 Perusliikkeiden oppiminen

Varhaiskasvatuksessa tapahtuvan liikunnan yksi merkittävä tavoite on perusliikkeiden automatisoituminen. Perusliikkeiden automatisoituminen edellyttää suurimmalta osalta lapsista tavoitteellista ohjattua harjoittelua. Jokainen liike täytyy ensin oppia ja sitten toistaa useita kertoja, että liike automatisoituu. Kasvattajan tehtävä on auttaa lasta perusliikkeiden oppimisessa. Kasvattajan täytyy tarjota lapselle erilaisia tilanteita, joissa lapsella on mahdollisuus kehittää liikkumisen taitoja. Perusliikkeet kehittyvät voimakkaimmin ennen kouluikää, jolloin näihin taitoihin voidaan tehokkaasti vaikuttaa. (Kokljuschkin 1997, 19–20.) Luontoloikka on suunniteltu alle kouluikäisille lapsille perusliikkeiden kehittymisen harjaannuttajaksi. Pelin harjoitteet ovat suunniteltu toistettavaksi useita kertoja, jotta liikkeet automatisoituvat. Luontoloikka pyrkii tarjoamaan varhaiskasvatusalan ammattilaisille vaivattoman tavan auttaa lasta kehittämään perusliikkumistaitoja.

Perustaitojen kehittyminen tapahtuu vaiheittain. Gallahue on määritellyt vaiheita kuvaamaan termit alkeismallin, perusmallin ja kehittyneen mallin vaihe. Kehitysvaiheelta toiselle siirtyminen ei ole mahdollista, ennen kuin alemman tason vaiheesta on saatu riittävästi kokemuksia. Perustaitojen oppimisessa on tavoiteltava liikkeiden oppimista niin hyvin, että ne automatisoituvat. Liikkeiden tulisi automatisoitua vasta kehittyneen mallin vaiheessa. (ks. Pulli 2001, 32–38.) Motoristen perusliikkeiden oppimisessa on siis tavoiteltava kehittyneen mallin oppimistasoa, jolloin taidot automatisoituvat osaksi lapsen toimintakykyä. Automatisoituminen tarkoittaa sitä, että liikkeen suorittaminen ei vaadi ajatustyötä. Kun liikkeet ovat automatisoituneet, on perusliikkeiden yhdistäminen mahdollista. Lasta tulee rohkaista ja kannustaa harjoittelemaan perusliikkeitä, jotta lapsi saavuttaisi liikkeen kehittyneen mallin tason. Jos liikkeen perusvaihe automatisoituu ennen kuin kehittyneen mallin taso on saavutettu, on likeyhdistelmien tekeminen ja liikuntataidoissa kehittyminen haasteellisempaa. (Karvonen ym. 2003, 48.)

## 5.3 Liikunta ja kognitiiviset taidot

Kognitiivinen eli tiedollinen oppiminen tarkoittaa havaitsemisen, ajattelun, kielen ja muistin kehittymistä. Kognitiiviset taidot kehittyvät vaiheittain, siten että edellisen vaiheen sisäistäminen toimii pohjana seuraavaan vaiheeseen siirtymisessä. Kognitiivisten taitojen oppimisnopeuteen vaikuttaa lapsen kasvuympäristö. Perusta näille taidoille omaksutaan jo ensimmäisten ikävuosien aikana. (Numminen 1996, 64.)

Ajattelu on mielensisäistä tiedon käsittelyä, jonka avulla lapsi säätelee psyykkisiä toimintoja ja ulkoista käyttäytymistään. Ajattelu mahdollistaa tiedon muokkauksen ja mieleen palauttamisen. Ajattelu voi tapahtua joko mielikuvien tai käsitteiden avulla. Mielikuvia kutsutaan

sisäisiksi malleiksi, jotka ovat hermoston ehdollistuneita vastauksia tiettyihin ärsykkeisiin. Lapsi luo näiden sisäisten mielikuvien ja kielen avulla oman maailmankuvansa. (Numminen 1996, 75.)

Lapsi hankkii tietoa ja jäsentää ympäristöään havaitsemisen kautta. Havaitseminen edellyttää yleistä valppautta ja valikointia, jolloin ulkoisia ärsykejä pystytään tunnistamaan ja tulkitsemaan aikaisempien kokemusten perusteella. Havaintomotorinen oppiminen on siis aistitoimintojen herkistämistä ympäristöstä tulevien ärsykkeiden vastaanottamiseen ja järjestämiseen. Havaitsemisen kehittyminen edellyttää havaitsemisen ja motorisen toiminnan yhdistymistä eli sensorista integraatiota. Tämä tarkoittaa lapsen taitoa valita oikeat ärsykkeet, tulkitta niitä oikein, järjestää ne tarkoituksenmukaisesti ja taten siis kykyä ohjata liikkeitään. (Numminen 1996, 65.)

Havaintotoiminnot harjaantuvat lapsen liikkuesssa. Niiden harjaannuttaminen on erittäin keskeinen kognitiivisen kehityksen osa-alue. Lapsi on liikkueessaan jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Tämä tarkoittaa, että lapsi havainnoi jatkuvasti ympäristöään ja ympäristön reaktioita suhteessa oman kehonsa reaktioihin. Liikunnalla on tärkeä rooli aistitoimintojen yhdistymiskehityksessä. Liikkueessaan lapsi joutuu käyttämään kaikkia aistitoimintojaan, mikä tukee niiden yhdistymiskehitystä eli sensorista integraatiota. (Sääkslahti 2002, 166.)

Käsitteet ovat keskeisiä tiedonhankinnassa, sillä ajattelu tapahtuu käsitteiden varassa. Lapsen siirtyminen konkreettisesta tekemisestä abstraktiin ajatteluun tapahtuu kielellisten käsitteiden avulla. Liikunnan avulla lapsi saa kokemuksia monista käsitteistä, joiden avulla hän jäsentää maailmaa. (Kokljuschkin 1997, 22–23.) Lapsen liikkueessa ja välineistöä käsitellessä hän oppii esineiden nimiä aikuisen avustuksella. Liikunta on erinomainen väline konkretisoimaan lapselle vaikeita sanoja ja auttamaan abstraktien käsitteiden (kuten alla, päällä ja läpi) omaksumisessa. (Sääkslahti 2002, 167–168.)

#### 5.4 Liikunta ja sosiaalisemotionaaliset taidot

Motoristen perustaitojen kehittyminen antaa lapselle välineet itsensä ja ympäristönsä tutkimiseen. Liikkueessaan lapsi saa kokemuksia omasta kehostaan ja sen käyttömahdollisuuksista samoin kuin omista kyvyistään. Lapsen positiiviselle kehitykselle on tärkeää hyvän kehonhahmotuksen muodostuminen, sillä se edistää terveen minäkäsityksen syntymistä. Terve minäkäsitys on merkittävä osa lapsen itsetunnon kehitystä. (Sääkslahti 2002, 165.)

Lapsen sosioemotionaalinen kehitys alkaa juuri lapsen minäkuvan kehittymisestä. Liike ja liikunta ovat suuressa roolissa minuuden muodostamisen alkutaipaleella. Liikkeen avulla lapsi erottaa vartalonsa ja sen osat ympäristöstä. Lapsen fyysisen minän kehitys luo perustan psy-

kologisen minän kehitykselle. Fyysisen minän kehittymisen alkuvaiheessa toiminta ja persoonallisuuspiirteet eivät ole vielä eriytyneet. Vasta myöhemmin lapsi alkaa ymmärtää sisäisen maailmansa ja ulkoisen maailman erillisyyden. Vähitellen lapsi alkaa matkia ympäristöään ja ymmärtää voivansa vaikuttaa liikkeisiinsä ja ympäristöönsä. Kokemustensa kautta lapsi ymmärtää itsensä omaksi erilliseksi yksiköksi. Kasvattaja voi auttaa lasta fyysisen minän kehityksessä oikein ohjatun liikunnan avulla. Lasta voi opettaa hahmottamaan vartalonsa ja sen muutokset sekä sen, kuinka vartalon eri osia voi käyttää. Ohjaamalla lasta tarkastelemaan fyysistä kehitystään, kasvattaja voi auttaa lasta hyväksymään itsessään ja toiminnoissaan tapahtuvat muutokset. (Numminen 1996, 81–85.)

Opittuaan puhumaan lapsi alkaa tutustua itseensä ja ohjata puheen avulla omia ajatus- ja fyysisiä toimintojaan. Lapsi alkaa kokeilla toden ja mielikuvituksen välisiä eroja, jolloin mielikuvitusleikki nousee suureen rooliin. Erilaisten leikkien, myös liikuntaleikkien, avulla lapsi pääsee harjoittelemaan sosiaalisia taitojaan ja kehittämään tunne-elämäänsä sekä persoonallisuuttaan. Oppiminen leikin avulla ei kuitenkaan tarkoita samaa kuin leikki. Leikin ja liikunnan avulla lapsi voi löytää oman itsensä, mikäli hän saa kasvattajalta asianmukaista ohjausta. (Numminen 1996, 81–84.)

Sosioemotionaaliset taidot auttavat lasta tulemaan toimeen muiden kanssa. Ympäristön virikkeellisyys vaikuttaa merkittävästi siihen, kuinka lapsi kokee hallitsevansa ympäristöään. Liikunnan avulla saavutetuilla kokemuksilla on huomattava vaikutus siihen, miten lapsi kokee itsensä ja kuinka hän suhtautuu muihin ihmisiin. Liikunta tarjoaa lapselle mahdollisuuden oppia ilmaisemaan tunteitaan ja emootioitaan. Liikunnan avulla lapsi voi myös purkaa ylimääräistä energiaa sosiaalisesti hyväksytyllä tavalla. Liikuntaleikkien ja pelien kautta lapsi oppii noudattamaan ohjeita ja sääntöjä sekä huomioimaan toiset lapset. (Numminen 1996, 13.)

## 6 Liikunta perhepäivähoidossa - kvantitatiivinen tutkimus

Kvantitatiivisen tutkimuksen tarkoitus oli tutkia, kuinka paljon lapset liikkuvat perhepäivähoitossa ja mitkä tekijät vaikuttavat liikunnan järjestämiseen. Liikunnan järjestämiseen vaikuttavia asioita arveltiin olevan (1) tilojen merkitys, (2) liikuntavälineiden merkitys, (3) hoitajien tietämys varhaisvuorien liikunnasta ja (4) asenteet liikunnan järjestämistä kohtaan. Samalla tutkimuksella pyrittiin selvittämään, onko kehitetylle liikuntapelille tarvetta.

Tiedonkeruutavaksi valittiin kyselylomakkeen avulla tehtävän tutkimus sen etujen vuoksi. Kyselylomakkeella voi vaivattomasti kerätä vastaukset suurelta joukolta ihmisiä. Lisäksi kyselylomaketutkimuksen etu on, että vastaaja jää tuntemattomaksi. Sen haittapuolena on kuitenkin pidetty vastausprosentin alhaisuutta. (Vilka 2005, 74.) Tässä tutkimuksessa vastausprosentti saatiin mahdollisimman korkeaksi keräämällä aineisto perhepäivähoitajien työtiloissa.

## 6.1 Mittarin rakentaminen ja kyselylomake

Tutkimusta varten tarvittiin mittari, joka mittaisi perhepäivähoidossa tapahtuvaa liikuntaa. Sellaista ei kuitenkaan löytynyt valmiina, joten mittari kehitettiin itse. Mittarin kehittäminen aloitettiin luokittelemalla tutkimusongelmien alle niihin todennäköisesti vaikuttavia tekijöitä, joista muodostettiin neljä eri osiota. Osiot mittasivat perhepäivähoitajien (1) tilojen, (2) liikuntavälineiden, (3) tietämyksen ja kiinnostuksen sekä (4) asenteiden vaikutusta liikunnan järjestämiseen. Jokaisen eri osion alle jaoteltiin kysymykset, joilla mitattiin kyseistä asiaa. Kysymykset muokattiin väitelauseiksi, joihin perhepäivähoitajat saivat vastata olemalla joko samaa tai eri mieltä. Lomakkeeseen muodostui yhteensä 22 väittämää, joiden avulla perhepäivähoitajat saivat itse arvioida liikuntaa perhepäivähoidossa. Metsämuurosen (2002, 83) mukaan ideana osioiden muodostamisessa on se, että yksittäiset erilliset kysymykset luovat mittarin ja toimivat yhdessä mittarin osioina. Mittarin koostaminen osioista johtaa siihen, että osioiden muodostama kokonaisuus on tärkeämpi kuin yksittäinen kysymys.

Mittarin tarkoitus on tuottaa mahdollisimman objektiivista tietoa tutkittavasta alueesta. Hyvän mittarin kehittäminen on prosessi, joka alkaa mittarin raakaversiolla, työtovereiden ja ystävien kehittämissuhteilla ja mittariin tehtävillä korjauksilla. On suositeltavaa testata mittari pienimuotoisella pilottitutkimuksella, jonka avulla mittarin mahdolliset monimerkityksiset ja tarpeettomat kysymykset paljastuisivat. (Metsämuuronen 2002, 49.) Tutkimuksessa käytetyn kyselylomakkeen raakaversiota muokattiin opiskelutovereilta kerätyn palautteen perusteella. Tämän jälkeen suoritettiin pilottitutkimus lähettämällä kyselylomake viidelle järvenpääläiselle perhepäivähoitajalle. Kyselylomaketta muokattiin yksiselitteisempään muotoon pilottitutkimuksen paljastamien epäselvyyksien perusteella. Muokkauksen jälkeen kyselylomake saavutti lopullisen muotonsa.

Kyselylomakkeissa käytetään yleensä joitakin seuraavista kolmesta muodosta: avoimet kysymykset, monivalintakysymykset ja asteikkoihin perustuvat kysymykset. Asteikko-kysymyksissä esitetään erilaisia väittämiä ja vastaajan tehtävänä on valita, miten vahvasti hän on samaa mieltä tai eri mieltä esitettyjen väittämien kanssa. Eräs asteikko-kysymyksiä esittävä muoto on Likertin mielipideasteikko. (Metsämuuronen 2002, 51 - 52.) Perhepäivähoidossa tapahtuva liikunta ja siihen vaikuttavat tekijät ovat niin moniulotteisia asioita, että kyselylomakkeeseen tuli sekä avoimia että asteikkoihin perustuvia kysymyksiä. Tutkimuslomakkeeseen sisältyi saattekirje ja varsinainen kyselylomake (liite 1), jossa oli 22 väittämää, seitsemän perustietoa koskevaa kysymystä ja kuusi avointa kysymystä sekä tilaa vapaalle kommentoinnille. Perhepäivähoitajilta kysyttiin perustietoina hoitajien toimialuetta, työkokemusta, koulutusta, toimitiloja, lasten hoitomuotoa, hoidettavien lasten ikää ja määrää. Avoimilla kysymyksillä selvitettiin lasten ulkoilun ja sisäliikunnan määriä sekä sitä, missä lasten liikkuminen tapahtuu.



## 6.2 Aineiston kerääminen ja käsittely

Tutkimus suoritettiin kokonaistutkimuksena kohdejoukon pienuuden vuoksi. Helmikuussa 2009 Hyvinkäällä toimi 43 perhepäivähoitajaa, joten otannan tekeminen oli tarpeetonta. Kyselytutkimus suoritettiin jakamalla kyselylomakkeet täytettäväksi perhepäivähoitajien työiloissa keväällä 2009. Perhepäivähoitajien työiloissa tavoitettiin lähes jokainen Hyvinkäällä toimiva kunnallinen perhepäivähoitaja. Vastausprosentti tässä tutkimuksessa on 95,3, mikä tarkoittaa että tutkimukseen jätti vastaamatta vain kaksi perhepäivähoitajaa.

Aineiston käsittely on hyvä aloittaa numeroimalla kyselylomakkeet. Kyselylomakkeiden numerointi on tärkeää siksi, että jos tietoja koodatessa sattuu virheitä, voidaan epäilyttävät arvot tarkistaa kyseenomaisesta lomakkeesta. Kun aineisto on pieni, on syytä käyttää frekvenssiä, sillä lukumäärien näkyminen prosenttilukujen rinnalla antaa paremmin todellisuutta vastaavan kuvan lukijalle. Ristiintaulukoimalla voi puolestaan kuvata selvästi ja havainnollisesti muuttujien välisiä yhteyksiä. (Metsämuuronen 2009, 357.)

Kun aineisto oli kerätty, sen tutkimustulokset käsiteltiin SPSS-ohjelmalla. Aluksi lomakkeet numeroitiin yhdestä neljäänkymmeneen yhteen. Tämän jälkeen aineisto käsiteltiin niin, että kaikki vastaukset muutettiin havainnollisuuden vuoksi pylväsdiagrammeiksi. Ristiintaulukointia puolestaan kokeiltiin muutamien muuttujien välillä, mutta merkitseviä yhteyksiä ei löytynyt. Tämän jälkeen perehdyttiin uutta tietoa koskeviin tutkimustuloksiin ja haettiin yhteyksiä niiden ja aikaisempien tutkimuksien välillä.

## 7 Liikunta perhepäivähoidossa - tutkimustulokset

Tutkimuksesta ilmeni, että reilusti yli puolet perhepäivähoitajista on toiminut työssään yli kymmenen vuotta. Tästä voi päätellä, että perhepäivähoitajat ovat jokseenkin sitoutuneita työhönsä. Puolet perhepäivähoitajista oli käynyt joko perhepäivähoitajan ammattitutkinnon tai jonkun muun toisen asteen sosiaalialan tutkinnon. Lähes saman verran hoitajista oli käynyt suppeamman perhepäivähoitajakurssin. Kolme perhepäivähoitajaa oli käynyt jonkin muun koulutuksen. Ammattitutkinnon saaneiden vähäistä määrää selittää osaltaan se, että perhepäivähoitajan ammattitutkinnon on voinut suorittaa vasta vuodesta 2000 lähtien. Perhepäivähoitajien koulutus on kehittynyt asteittain työtehtävien vaatimusten lisääntyessä. Vuoteen 2000 asti ainoa perhepäivähoitajan ammattiin valmentava koulutus oli perhepäivähoitajakurssi. Vuonna 2000 Opetushallitus sai valmiiksi yhtenäiset perusteet perhepäivähoitajien ammattitutkinnolle. Parrilan tutkimuksessa 76 % perhepäivähoitajista oli käynyt perhepäivähoitajakurssin tai muun varhaiskasvatukseen liittyvän koulutuksen. Perhepäivähoitajista 24 %:lla ei ollut minkäänlaista varhaiskasvatukseen liittyvää koulutusta. (Parrila 2002, 24, 30, 211.)

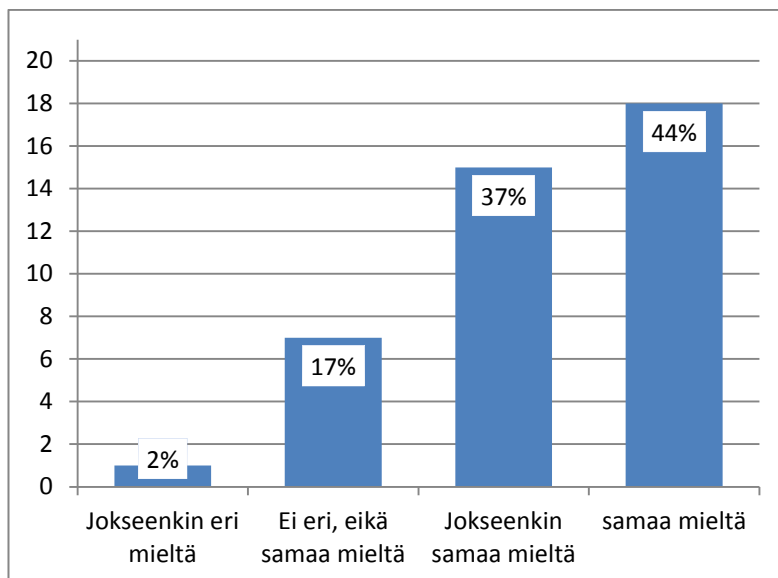
Hyvinkäällä toimivista perhepäivähoitajista kaikilla yksin toimivilla oli neljä hoitolasta. Osa perhepäivähoitajista toimi ryhmäperhepäiväkodeissa, joissa lapsia oli 11–12. Lähes jokaisella oli hoidossa yksi tai useampi alle kolmevuotias lapsi. Tämä luo haasteita koko ryhmälle sopivan toiminnan suunnitteluun, erityisesti liikunnan suunnittelu eri-ikäisistä lapsista koostuvassa ryhmässä voi olla haastavaa. Perhepäivähoitajien toimitilat jaoteltiin neljään vaihtoehtoon: kerros-, omakoti-, rivi- ja paritaloon. Yli puolet (51 %) hoitajista työskenteli omakotitalossa ja loppuosa jakaantui tasaisesti muiden asumismuotojen välille.

### 7.1 Miten perhepäivähoidossa liikutaan

Tutkimus paljasti lasten ulkoilevan paljon perhepäivähoidossa. Kysyttäessä milloin ulkoilu jätetään väliin, monet perhepäivähoitajat olivat vastanneet ulkoilun väliin jättämisen olevan hyvin harvinaista. Lapset ulkoilivat perhepäivähoidossa keskimäärin reilut kolme tuntia päivässä. Ulkoilun määrä vaihteli tunnista neljään ja puoleen tuntiin. Iivosen (2008, 53) tutkimuksen mukaan päiväkodissa lapsi on ulkona keskimäärin hieman yli kolme tuntia päivässä. Sääkslahti (2005, 68) on puolestaan tutkinut 4–7-vuotiaiden lasten ulkoilevan keskimäärin yli kaksi tuntia päivässä. Parrilan (2002, 151) tutkimuksen mukaan perhepäivähoitajat kokivat ulkoilun järjestämisen lapsille ruokailun rinnalla yhdeksi tärkeimmistä työtehtävistä.

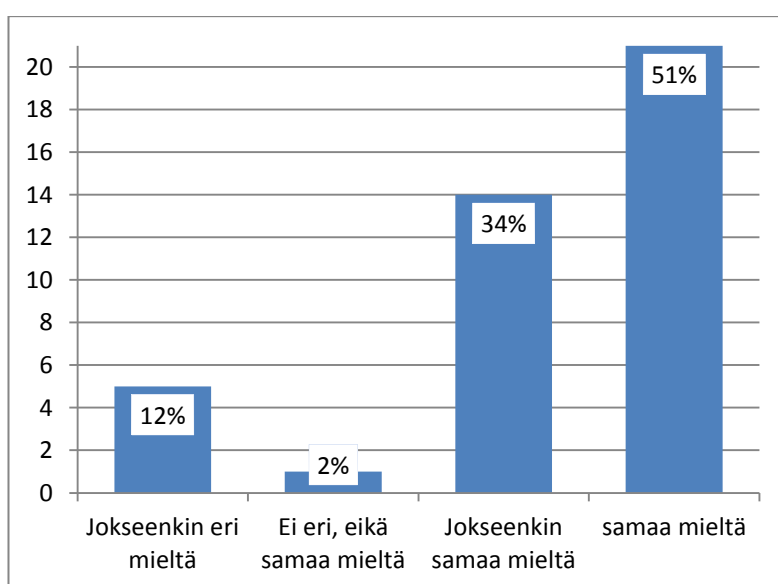
Hoitajilta kysyttiin avoimella kysymyksellä, kuinka paljon he harrastavat lasten kanssa sisäliikuntaa. Tämän kysymyksen perusteella kaikki perhepäivähoitajat harrastivat lasten kanssa sisäliikuntaa. Sisäliikunnan määrä viikossa vaihteli puolesta tunnista viiteen tuntiin. Valtaosa (83 %) perhepäivähoitajista harrasti lasten kanssa sisäliikuntaa alle kaksi tuntia viikossa. Näistä puolet harrasti sisäliikuntaa viikossa tunnin tai vähemmän. Kysymyksen kohdalla ei kuitenkaan selvennetä, minkä hoitajat mieltävät sisäliikunnaksi tai onko liikunta ohjattua. Toiset hoitajat voivat mieltää vauhdikkaan leikin sisäliikunnaksi, kun puolestaan toiset ajattelevat, että sisäliikunta tapahtuu vain ohjatuissa tuokioissa.

Kaikkien perhepäivähoitajien mielestä heidän hoitolapsensa liikkuvat riittävästi hoitopäivän aikana. Hoitajille esitettiin erikseen väittämät koskien liikunnan suunnittelua ja sisäliikunnan järjestämistä. Lähes puolet (44 %) suunnitteli lapsille ohjattua liikuntaa säännöllisesti. Hoitajista 81 % oli väitteen kanssa enemmän samaa mieltä kuin eri mieltä. Tämä kertoo, että perhepäivähoitajien järjestämä liikunta on pääasiassa suunnitelmallista.



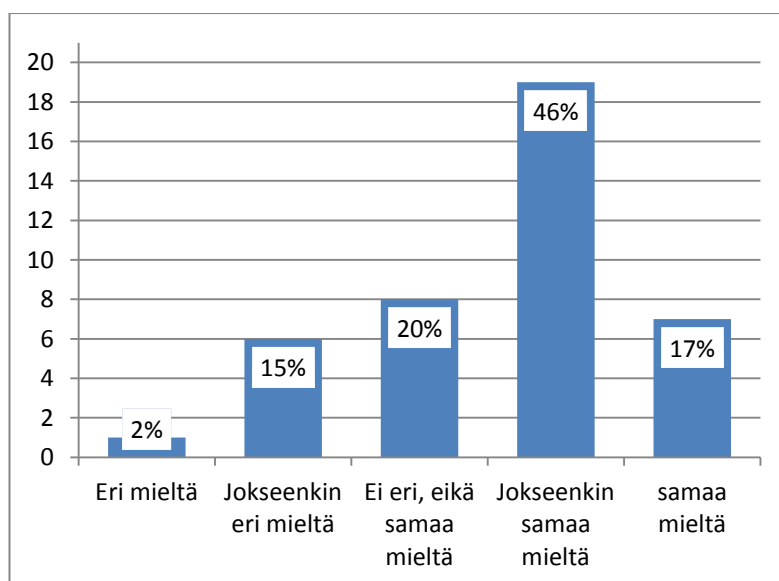
Kuvio 1: Suunnittelen lapsille säännöllisesti ohjattua liikuntaa.

Perhepäivähoitajista puolet (51 %) järjesti ohjattua sisäliikuntaa lapsille viikoittain ja 34 % oli väittämän kanssa jokseenkin samaa mieltä. Enemmistö hoitajista siis järjestää hoitolapsilleen ohjattua sisäliikuntaa viikoittain, mutta on huomioitava, että 12 % hoitajista oli väittämän kanssa jokseenkin eri mieltä. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005, 24) mukaan lapsille tulisi järjestää vähintään yksi ohjattu sisäliikuntatuokio viikossa. Näyttäisi siltä, että näiden 12 prosentin kohdalla suosituksia ei noudateta. Syytä siihen, miksi nämä hoitajat eivät suunnittele ja järjestä sisäliikuntaa hoitolapsilleen, voidaan hakea tilojen asettamista rajoituksista.



Kuvio 2: Järjestän lapsille ohjattua sisäliikuntaa viikoittain.

Perhepäivähoitajat kokivat että lapsille on helppo järjestää ulkoliikuntaa. Kaikki vastaajat olivat väittämistä samaa mieltä. Mielenpitoet sisäliikunnan järjestämisestä puolestaan jakaantuivat kaikkiin vastausluokkiin. Kuitenkin yli puolet (63 %) vastanneista oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä väitteestä ”Lapsille on helppo järjestää sisäliikuntaa omissa tiloissa”. Vastaajista 17 % esitti poikkeavan mielenpitoen. Viidesosa vastaajista ei ilmaissut kantaansa. Tästä voi päätellä sisäliikunnan järjestämisen aiheuttavan perhepäivähoitajille enemmän haasteita kuin ulkoliikunnan järjestämisen.



Kuvio 3: Lapsille on helppo järjestää sisäliikuntaa omissa tiloissa.

Liikuntasalit antavat perhepäivähoitajille mahdollisuuden järjestää lapsille laajamittaisempaa liikuntaa kuin hoitajan toimitiloissa, joka useissa tapauksissa on hoitajan oma koti. Vastaajista 71 %:lla oli käytössään salivuorot. He, joilla oli mahdollisuus salivuoroihin, myös käyttivät niitä. Monissa vastauksissa myös eriteltiin, millaisia tai kuinka usein vuorot olivat käytössä. Pääasiassa salit olivat päiväkotien saleja. Niitä käytti useampi perhepäivähoitaja yhtä aikaa. Usein liikuntasalit olivat käytössä vain kaksi kertaa kuukaudessa. Jotta varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005, 24) toteutuvat, eli lapsilla on vähintään yksi ohjattu sisäliikuntatuokio viikossa, on perhepäivähoitajan järjestettävä suunniteltua liikuntaa myös hoitajan toimitiloissa.

Tiivistetysti voidaan todeta, että perhepäivähoidossa liikutaan päivittäin ulkona. Ulkoliikunnan järjestämisen myös koetaan olevan helppoa. Tutkimuksen mukaan päivittäin ulkona ollaan keskimäärin kolme tuntia päivässä. Kaikki perhepäivähoitajat olivat yhtä mieltä siitä, että hoitolapset saavat riittävästi liikuntaa päivittäin. Lisäksi voidaan todeta, että perhepäivä-

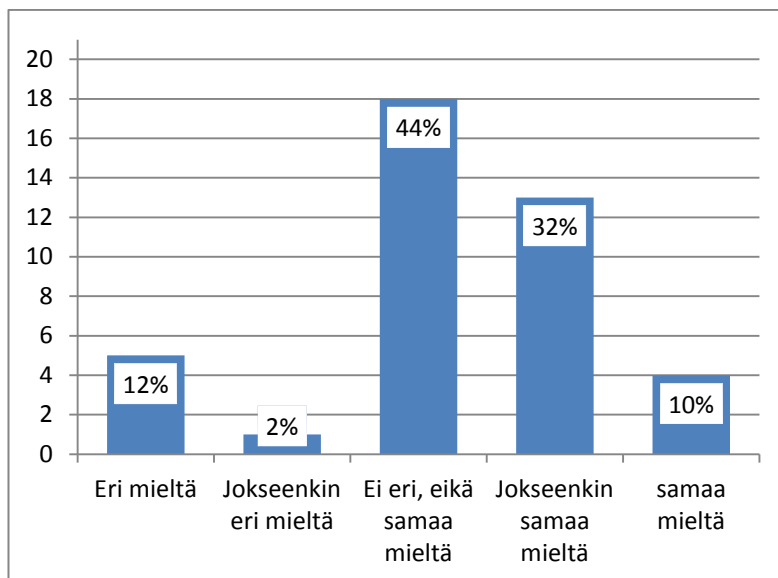
vähoitajat hyödyntävät käytettävissään olevat tilat liikkumiseen. Kaikki, joilla oli mahdollisuus käyttää salivuoroja, myös käyttivät niitä.

Sisällä liikutaan vähemmän kuin ulkona. Myös sisäliikunnan järjestäminen koetaan haastavammaksi. Valtaosa perhepäivähoitajista kertoi sisäliikunnan määrän jäävän alle kahteen tuntiin viikossa. Perhepäivähoidon liikuntaa myös suunnitellaan. Valtaosa perhepäivähoitajista suunnittelee säännöllisesti liikuntaa. Ohjatun sisäliikunnan järjestäminen viikoittain sai kuitenkin mielipiteet jakautumaan myös eriäviin mielipiteisiin.

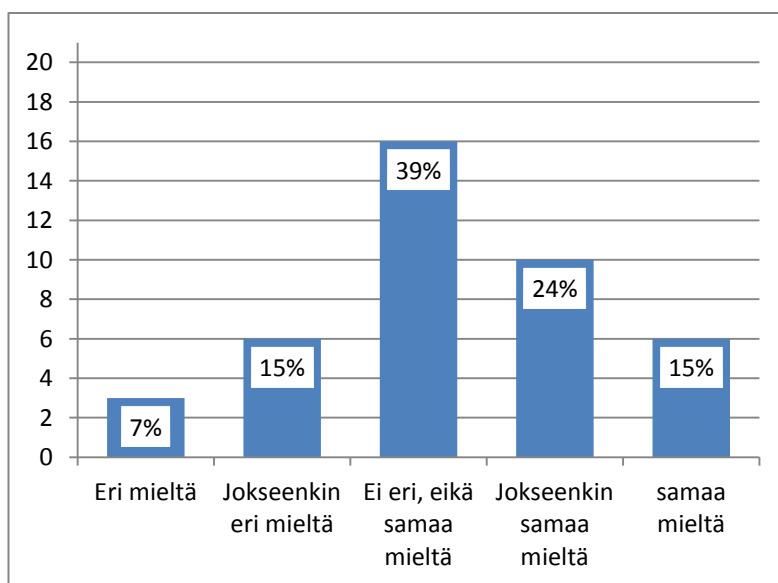
## 7.2 Mitkä tekijät vaikuttavat liikunnan järjestämiseen

Riittävät liikuntavälineet voivat vaikuttaa positiivisesti lapsen mahdollisuuksiin opetella motorisia taitoja. Halmeen tekemä tutkimus paljasti, että vanhempien hankkimien liikuntavälineiden lukumäärä oli yhteydessä kuusivuotiaiden ikäisiään nopeampaan juoksuaikaan sekä pidempään tasaponnistushyppyyn. Lisäksi Halmeen tutkimus osoitti, että runsaasti liikuntavälineistöä käyttöönsä saaneet 3–8-vuotiaat lapset saavat parempia juoksu- ja hyppytuloksia. (ks. Iivonen 2008, 44.)

Kyselyssä hoitajien näkemykset liikuntavälineistön riittävydestä jakoutuivat kaikkiin eri luokkiin. Valtaosa (44 %) ei kuitenkaan ilmaissut kantaansa väittämään. Tämä tutkimustulos voi johtua siitä, että pieniin tiloihin perhepäivähoitajille suunniteltua liikuntavälineistöä ei juuri ole markkinoilla tai hoitajilla ei ole tietoa siitä, mitä välineistöä heille olisi mahdollista järjestää. Huomion arvoista on, että väittämän kanssa eri mieltä oli 14 % vastanneista. Väittämään, ”Järjestäisin lapsille enemmän liikuntaa jos tarjolla olisi enemmän liikuntaa tukevaa materiaalia”, perhepäivähoitajien vastauksista suurin osa (39 %) sijoittui kohtaan - ei eri eikä samaa mieltä. Yhtä suuri osuus perhepäivähoitajista kuitenkin oli samaa mieltä väittämän kanssa. Tästä voi päätellä, että perhepäivähoitajat toivovat lisää perhepäivähoitoon soveltuvaa liikuntavälineistöä.



Kuvio 4: Perhepäivähoitajille on riittävästi liikuntavälineistöä.



Kuvio 5: Järjestäisin lapsille enemmän liikuntaa jos olisi enemmän liikuntaa tukevaa materiaalia.

Luontoloikka tarjoaa valmiin materiaalin liikuntatuokion järjestämiseen. Pelillä voisi vaikuttaa perhepäivähoidossa olevien lasten liikunnan määrään sijoittamalla se perhepäivähoitajien yhteiseen käyttöön esimerkiksi hoitajien välinelainaamoon. Tämä kuitenkin edellyttää, että perhepäivähoitajat käyttävät heille järjestetyn välinelainaamon mahdollisuuksia.

Hyvinkäällä toimii perhepäivähoitajille kaksi välinelainaamoa, josta hoitajat voivat lainata muun muassa liikunta-, leikki- ja hoitovälineistöä tarpeen mukaan. Tutkimus osoitti, että vain

27 % perhepäivähoitajista käytti säännöllisesti välinelainaamon mahdollisuuksia liikunnan järjestämiseen. Hoitajista yli puolet (52 %) ei lainannut välinelainaamosta liikuntavälineistöä säännöllisesti. Tämä voi johtua siitä, että välinelainaamon tarjoamista mahdollisuuksista ei tiedetä, mutta mahdollisesti myös välinelainaamon heikosta tarjonnasta tai liikuntavälineiden heikosta soveltuvuudesta perhepäivähoitajien käytössä oleviin tiloihin. Lisäksi hoitajilta voi puuttua kiinnostus käyttää välinelainaamon palveluita hyväkseen liittyen esimerkiksi välineiden kuljetusmahdollisuuksiin ja ajan puutteeseen.

Tutkimuksessa selvitettiin myös, miten perhepäivähoitajat asennoituvat hoidossa olevien lasten liikunnan järjestämiseen. Perhepäivähoitajista valtaosa (78 %) oli joko jokseenkin tai täysin samaa mieltä väitteestä, että lapsi liikkuu luonnostaan riittävästi päivän aikana. Liikunnan määrä päivähoitossa ei kuitenkaan välttämättä jakaannu tasaisesti kaikkien lasten välillä. On lapsia, joiden leikki on hyvinkin liikkuvaista sekä ulkona että sisällä, kun puolestaan toiset keskittyvät enemmän rauhalliseen toimintaan, kuten hiekkalaatikkoleikkeihin ja askarteluun. Sääkslahti (2005, 69) painottaa näitä liikunnan määrässä ilmeneviä eroja. Sääkslahden 3–7-vuotiaista suomalaislapsista tekemä tutkimus osoittaa muun muassa, että pojat leikkivät tyttöjä enemmän vauhdikkaita liikunnallisia leikkejä.

Valtaosa perhepäivähoitajista (90 %) oli sitä mieltä, että lapsi saa riittävästi liikuntaa ulkoilun yhteydessä. Ulkoilu ei kuitenkaan takaa riittävän omaehtoisen liikunnan toteutumista. Vaikka suuri osa lapsista löytää itselleen tekemistä ja liikkuu koko ulkoiluajan, löytyy joukosta myös lapsia joita on rohkaistava ja houkuteltava liikkumaan. Usein lapsille riittää, että aikuinen tuo liikuntaan soveltuvia välineitä, tarvittaessa lapsille on myös näytettävä mitä välineillä voi tehdä tai auttaa lapsia leikin aloituksessa. Omaehtoisen liikunnan mahdollistaminen ja varmistaminen on aikuisen tehtävä. Aikuisen kuuluu huolehtia siitä, että ulkoilualueella on mahdollisuus liikunnalliseen leikkiin ja peliin. (Pulli 2001, 70.) Luottaminen lapsen luontaiseen liikkumiseen ulkoilun aikana, voi aiheuttaa sen, ettei nähdä tarvetta järjestää ohjattua liikuntaa tai tarjota riittävästi monipuolisia virikkeitä liikkumiseen, jotta lasten päivittäinen liikunnan tarve täyttyisi.

Mielipiteet siitä, kenelle ensisijainen vastuu lapsen liikunnasta kuuluu, jakautuivat tasaisesti. Kun väittämänä oli että lapsen ensisijainen liikuttamisvastuu kuuluu vanhemmille, 39 % oli samaa tai jokseenkin samaa mieltä. Suuri osa vastaajista ei kuitenkaan määritellyt kantaansa siitä, kenelle ensisijainen liikuntavastuu kuuluu (ei eri eikä samaa mieltä -vastauksia 32 %). Arkena lapsen päivän aktiivisimmat vaiheet tapahtuvat hoidossa, jolloin hoitopäivän aikana tulisi täyttyä vähintään puolet päivittäisestä liikunnan tarpeesta.

Parrilan (2002, 151) tekemässä tutkimuksessa kysyttäessä perhepäivähoitajien tärkeimmiksi mieltämiään työtehtäviä, ei liikunnan järjestäminen tullut lainkaan ilmi. Ohjatun toiminnan

järjestäminen kuului listalla vähemmän tärkeänä pidettyihin työtehtäviin, mutta liikuntaa ei mainittu osana tätäkään osa-aluetta. Hyvinkäällä toteutetussa tutkimuksessa kuitenkin ilmeni, että hoitajat kokevat oman vastuunsa lapsen liikuttamisesta merkittäväksi. Peräti 95 % vastanneista oli jokseenkin samaa mieltä tai samaa mieltä kun hoitajan vastuuta lapsen liikumisesta väitettiin merkittäväksi. Väitettäessä, että liikunnan järjestäminen riippuu hoitaja omasta aktiivisuudesta, 78 % hoitajista oli täysin samaa mieltä väittämän kanssa. Yksikään vastaajista ei ollut eri mieltä.

Tutkimuksessa tarkasteltiin lisäksi perhepäivähoitajien tietämystä ja kiinnostusta lasten liikuntaa kohtaan. Hoitajista 80 % oli tutustunut varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin. Yhtään täysin eriävää mielipidettä ei ilmennyt. Varhaiskasvatuksen liikunnan tavoitteita kuitenkin koki noudattavansa vain 54 %. Vastanneista 71 % oli saanut mahdollisuuden osallistua liikunnan ohjauksen koulutukseen. Perhepäivähoitajan koulutuksessa riittävästi tietoa lasten liikunnasta koki saaneensa 63 %. Mielenkiinnosta liikunnan järjestämistä kohtaan kertoo kuitenkin se, että 60 % hoitajista toivoisi perhepäivähoitajille järjestettävän vielä enemmän liikuntakoulutusta. Tästä voi päätellä perhepäivähoitajien motivaation liikunnan järjestämistä kohtaan olevan melko korkea. Vaikka valtaosa kokee, että koulutuksessa on saanut riittävästi tietoa, niin silti toivotaan lisää liikuntakoulutusta.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005, 21) mukaan lapsen motorisen kehityksen seuranta ja arviointi kuuluvat perhepäivähoitajan tehtäviin. Liikuntakoulutuksen järjestämisen kannattavuudesta kertoo se, että 17 % perhepäivähoitajista ei osannut ilmaista kantaansa siihen, kuuluuko lapsen motorisen kehityksen seuranta perhepäivähoitajan tehtäviin. Jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa oli 27 %. Vain reilulla puolella (56 %) hoitajista vaikutti olevan varmuus siitä, että se kuuluu heidän tehtäviinsä. Parrilan (2002, 132–133) tutkimuksen mukaan sekä perhepäivähoidon ohjaajat että perhepäivähoitajat itse näkevät tämänhetkisen koulutuksen olevan riittämätöntä suhteessa ammatillisiin tarpeisiin ja työn haasteisiin. Perhepäivähoitajista 27 % piti koulutuksen puutteellisuutta yhtenä keskeisimpänä perhepäivähoidon kehittämiskohteena. Parrila toteaa perhepäivähoitajiin kohdistuvan korkeat vaatimukset; perhepäivähoitajien odotetaan olevan varhaiskasvatuksen ammattilaisia, jotka tarjoavat pedagogisesti laadukkaan kasvuympäristön hoitolapsille (Parrila 2002, 20).

## 8 Luontoloikka lasten liikuttajana - kvalitatiivinen tutkimus

Laadullisessa tutkimuksessa selvitettiin pelin soveltuvuutta perhepäivähoitajien käyttöön ja sitä, kuinka peli tukee lasten motorisia perustaitoja. Motorisia perustaitoja ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen sekä lyöminen (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 14).



Tutkimusta varten valittiin kolme hyvinkääläistä perhepäivähoitajaa. Valinta suoritettiin ottamalla mukaan vapaaehtoisista henkilöistä mahdollisimman erilaisissa puitteissa toimivia perhepäivähoitajia. Tutkimuksessa oli mukana omassa omakotitalossa, omassa rivitaloasunnossa ja hoitolasten rivitaloasunnossa toimiva hoitaja. Kunkin perhepäivähoitajan luona käytiin kaksi kertaa. Peli toimitettiin hoitajille jo ennen ensimmäistä käyntiä, jotta hoitajat saivat rauhassa tutustua siihen. Ensimmäisellä kerralla havainnoitiin pelin etenemistä sekä kuinka perhepäivähoitaja käytti peliä. Ensimmäisen kerran tavoitteena oli myös tutustuttaa lapset videokameraan, jotta he tottuisivat kameran läsnäoloon seuraavaa kertaa varten. Peli jätettiin perhepäivähoitajien käyttöön käyntien väliseksi ajaksi, jotta sekä hoitajat, että lapset pääsevät perehtymään siihen ennen videoitavaa kertaa. Lisäksi useamman pelikerran myötä hoitajan oli helpompi kertoa pelikokemuksistaan.

Toisella vierailukerralla lasten pelaaminen videoitiin. Videoinnin jälkeen perhepäivähoitajia haastateltiin pelin tuomista kokemuksista. Tutkimusaineisto päätettiin kerätä videoimalla, sillä se mahdollisti materiaalin perusteellisen tutkimisen. Videomateriaalia oli mahdollista havainnoida mahdollisimman monesta näkökulmasta katsomalla aineisto aina uudelleen.

### 8.1 Menetelmälliset valinnat

Laadullisessa tutkimuksessa yleinen perusanalyysimenetelmä on sisällönanalyysi. Sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmeen eri analysointimalliin: aineistolähtöiseen, teorialähtöiseen ja teoriaohjaavaan analysointimalliin. Tässä tutkimuksessa aineistoa analysoidaan teorialähtöisesti. Teorialähtöinen analyysi nojaa johonkin tiettyyn teoriaan tai malliin, jonka mukaan määritellään tutkimuksessa kiinnostavat käsitteet. Teorialähtöisessä tutkimuksessa valmis tieto ilmiöstä sanelee sen, miten aineiston hankinta järjestetään ja kuinka sitä tullaan määrittelemään. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–100.)

Laadullisessa tutkimuksessa perehdyttiin lasten perusliikuntataitoihin ja siihen, miten niitä voi kehittää Luontoloikan avulla. Hankitun pohjatiedon valossa valittiin analysointimalliksi teorialähtöinen analysointimalli. Videoanalyysin ja teemahaastattelun avulla tutkittiin, kuinka paljon lapset saavat harjoittaa perusliikuntataitoja yhden pelikerran aikana. Lisäksi arvioitiin pelin soveltuvuutta perhepäivähoitajien käyttöön ja pelin yleistä toimivuutta. Soveltuvuutta perhepäivähoitajien käyttöön arvioitiin pelin ohjattavuuden, peliohjeiden ymmärrettävyyden ja pelin muunneltavuuden sekä liikunnallisuuden näkökulmasta.

Samaa aineistoa voidaan tulkita useista eri näkökulmista. Onnistuneen tulkinnan kriteereihin kuuluu, että lukija pystyy katsomaan aineistoa tutkijan näkökulmasta. Tästä syystä tutkijan on kirjoitettava tarkka kuvaus, kuinka on päätytty tulkintaansa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 151–152.)

## 8.2 Teemahaastattelu ja havainnointi

Tutkimuksen kvalitatiiviseen osioon valittiin menetelmiksi teemahaastattelu ja havainnointi videomateriaalin avulla. Teemahaastattelu on yleinen tapa kerätä laadullista tutkimusaineistoa. Teemahaastattelussa etuna on, että kaikki haastattelijaa kiinnostavat asiat käydään perusteellisesti läpi. Näin tulee varmistettua, että haastattelija saa vastaukset kaikkiin tutkimuskysymyksiin. (Eskola & Vastamäki 2007, 25–28.)

Metsämuuronen (2006, 114–115) jaottelee haastattelut klassisen jaon mukaan strukturoituihin, puolistrukturoituihin ja avoihin haastatteluihin. Strukturoidussa haastattelussa on yleensä kyseessä lomakehaastattelu ja sen valmiit kysymykset ovat samat kaikille vastaajille. Puolistrukturoidusta haastattelusta eli teemahaastattelusta on kyse, kun haastattelu kohdistuu ennalta valittuihin teemoihin, mutta kysymysten muotoa tai järjestystä ei ole etukäteen päätetty. Ei-strukturoitu haastattelu puolestaan on avointa haastattelua joka lähentelee jo keskustelua eikä haastattelija välttämättä ohjaa tilannetta.

Teemahaastattelua käytetään tiedonkeruumenetelmänä muun muassa silloin, kun kysymyksessä on vähän kartoitettu alue, josta tutkijan on vaikea tietää etukäteen vastausten suuntia. Teemahaastattelun avulla on myös mahdollista selventää vastauksia ja syventää saatavaa tietoa mahdollisilla lisäkysymyksillä. Teemahaastattelu ei rajoita haastattelukertojen määrää tai aiheen syvällistä analysointia. Sen sijaan teemahaastattelu keskittyy siihen, mikä haastattelussa on tutkijoiden mielestä oleellista. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 35, 48.)

Haastattelupaikaksi valittiin perhepäivähoitajien toimitilat, koska se on hoitajalle itselleen tuttu ja turvallinen ympäristö. Tämä mahdollisti myös hoitajien haastattelun heti pelaamisen jälkeen. Haastatteluaineisto analysoitiin teema-alueittain. Teema-alueita olivat peliohjeiden ymmärrettävyys, pelin muunneltavuus, pelin ohjattavuus, peli eheänä liikuntatuokiona sekä liikuntatehtävien toimivuus ja kehittämistarpeet.

Käyttämällä tutkimusmenetelmänä videoavusteista havainnointia aineistoon suhtautuminen oli objektiivisempaa. Teemahaastattelun keinoin kysymyksiä ohjaavat mahdolliset ennakkooletukset. Tässä tutkimuksessa ensin havainnoitiin peliä sen kontekstissa ja sen jälkeen verrattiin tehtyjä havaintoja teemahaastatteluista saatuihin tietoihin. Näin havainnointi ja haastattelu toimivat toisiaan täydentävinä menetelminä ja tämä mahdollistaa havaitsemaan ne vastaukset, jotka pyrkivät miellyttämään tutkijaa.

Havainnoinnin yhteydessä tehtiin muistiinpanoja ja tallennettiin havainnoitava tilanne videokameralla. Pelitilanteen havainnointi videolta mahdollisti tilanteiden tarkastelemista eri nä-

kökulmista ja tarjosi mahdollisuuden palata aineistoon niin monta kertaa, kuin oli tarpeen. Pelitilanteissa nauhoitettuja videotallenteita analysoimalla selvitettiin muun muassa motoristen harjoitteiden määriä, pelikertojen kestoja sekä suoritettujen verryttely-, harjoite- ja venyttelytehtävien määriä. Lisäksi tarkasteltiin lasten osallistumista ja pelin yleistä kokonaisuutta liikuntatuokiona. Analysoinnin apuna käytettiin havainnointilomaketta (liite 3), joka ohjasi kiinnittämään huomion analysoinnin kannalta oleellisiin asioihin.

Havainnoinnista on kyse, kun tutkija tarkkailee tutkimuksen kohdetta ja tekee havainnoinnin aikana muistiinpanoja tai kenttäraporttia. Havainnoijan objektiivisuus voidaan jakaa piilohavainnointiin, havainnointiin ilman osallistumista, osallistuvaan havainnointiin ja osallistavaan havainnointiin. Piilohavainnointi on menetelmänä harvinaisempi, koska se sisältää suuria eettisiä ongelmia, kuten sen, että havainnoitavilta ei ole saatu lupaa havainnointiin. Osallistuvan havainnoinnin ja ilman osallistumista tapahtuvan havainnoinnin välinen raja ei ole kovin selkeä, sillä osallistumattomassakin havainnoinnissa tutkija on vuorovaikutuksessa havainnoitavan kanssa. Ero on kuitenkin siinä, että vuorovaikutus ei ole tiedonhankinnan kannalta tärkeää, vaan tutkija on ulkopuolinen ja osallistumaton tarkkailija ja voi havainnoida tilanteita esimerkiksi videolta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 81–83.) Tässä tutkimuksessa tutkijoilla oli osallistumattomien havainnoitsijoiden rooli. Perhepäivähoitajille annettiin ohjeita pyydyttäessä, mutta pyrkimys oli tarkkailla etäältä osallistumatta tutkimustilanteeseen.

## 9 Luontoloikka lasten liikuttajana -tutkimustulokset

Luontoloikan soveltuvuutta perhepäivähoitajien käyttöön tutkittiin videomateriaalin ja teemahaastattelun pohjalta. Soveltuvuutta arvioitiin Luontoloikan käytettävyyden kautta. Käytettävyyttä arvioitiin ohjeiden ymmärrettävyyden ja pelin ohjattavuuden sekä pelin muunneltavuuden ja liikunnallisuuden kautta. Koska Luontoloikka kehitettiin nimenomaan toiveesta saada liikuntavälineistöä pieniin tiloihin perhepäivähoitajille, tutkimuksessa painottuu Luontoloikan kelpoisuus liikuntatuokioksi. Pelin liikunnallisuutta arvioidaan erityisesti siitä näkökulmasta, miten se harjoittaa motorisia perustaitoja. Tutkimuksessa nousi esiin tärkeänä osana peliä vertaisoppiminen, mitä arvioidaan edellä lueteltujen teemojen lisäksi. Tutkimuksen aikana ilmenneet kehittämistarpeet ja -ideat esitellään viimeisenä.

Teemahaastatteluissa perhepäivähoitajat kehuivat pelin monipuolisuutta ja käyttäjäystävällisyyttä. Peli oli ollut mieluinen niin lasten kuin perhepäivähoitajienkin mielestä. Lapset olivat pitäneet pelin ulkoasusta ja pelin toiminnallisuudesta. Videomateriaalista ilmeni pelin soveltuvan hyvin pieniin tiloihin. Sitä pelattiin muun muassa ruokapöydän ympärille rakennettuna peliratana. Perhepäivähoitajat työskentelevät yleensä yksin ja toiminta on suunniteltava sen mukaisesti. Luontoloikan ohjaus ei vaadi kuin yhden ohjaajan. Perhepäivähoitajille kehitetyssä pelissä on otettu huomioon se, että perhepäivähoidossa lapsia ei ole jaettu ryhmiin iän tai

kehitystason mukaan kuten päiväkodeissa. Lisäksi peli on valmiiksi suunniteltu tavoitteellinen liikuntatuokio alkulämmittelyistä loppurentoutukseen.

### 9.1 Peliohjeiden ymmärrettävyys ja pelin ohjattavuus

Kaikki perhepäivähoitajat ymmärsivät ohjeet ja pelin idean hyvin. Pelin pelaamisessa ilmenevä vaihtelu johtui pääasiassa hoitajien erilaisista ohjaustyyleistä. Kokonaisuudessaan peli osoittautui vaivattomaksi ohjata. Pelin kulkua seuratessa huomattiin kuitenkin, että osa tehtävistä oli vaikeasti ymmärrettäviä. Pelin aikana hoitaja joutui lukemaan joitain tehtäväkortteja useampaan kertaan ymmärtääkseen tehtävänannon. Nämä tehtäväkortit vaativat muokkausta yksiselitteisempään muotoon. Kaikki hoitajat pelasivat peliä tarkoituksenmukaisesti. Tutkimusaineistosta tehtyjen havaintojen ja haastatteluiden mukaan peliohjeet olivat selkeät ja ymmärrettävät.

Tutkimusaineistosta ilmeni, että aikaisemmin peliä pelanneet lapset osasivat suorittaa tehtäviä kuvien perusteella jo ennen sanallista ohjeistusta. Myös perhepäivähoitajista kaksi kertoi lasten alkaneen suorittaa tehtäviä itsenäisesti pelkän kuvan perusteella. Tehtäväkortista luettu tarinallinen ohjeistus riitti tehtävän ymmärtämiseen. Hoitajan antamaa lisäohjausta kortista luetun tarinallisen ohjeistuksen jälkeen ei tarvittu. Ohjeistukseksi riitti joko hoitajan tai muiden lasten näyttämä esimerkki.

Liikuntatuokion ohjaaminen vaatii aina aikuiselta tilanneherkkyyttä. Kun liikuntatuokio on hyvin suunniteltu, jättää se aikuiselle tilaa seurata lasten reaktioita ja näyttää tarvittaessa esimerkkiä. (Karvonen ym. 2003, 101–103.) Luontoloikan tehtäväkortit voi nähdä valmiina suunnitelmana tuokiolle. Luontoloikan ohjattavuutta tarkasteltaessa kiinnitettiin huomiota siihen, onko ohjaajalla mahdollisuuksia olla läsnä pelitilanteessa, vai vaativatko pelissä olevat elementit niin suuren osan ohjauksesta, että läsnäololle ei jää aikaa.

Teemahaastatteluissa ilmeni, että perhepäivähoitajien mielestä peliä oli helppo ohjata. Perhepäivähoitajat olivat huomanneet, että peliä ohjatessa hengästyy myös itse. Videomateriaalin analysointi vahvisti tämän huomion. Videomateriaalista ilmeni, että pelin ohjaajan oli oltava aktiivisesti mukana pelissä näyttäen lapsille esimerkkiä, kuinka tehtävä suoritetaan. Ohjaajien innostunut asenne tarttui myös lapsiin. Lapset, jotka olivat pelanneet peliä aiemmin, eivät tarvinneet alkutarinaa mukaan peliin innostamaan, vaan pelaaminen itsessään oli riittävän motivoivaa. Tutkimustilanteen ulkopuolella lapset olivat osoittaneet innostustaan myös itse ehdottamalla pelin pelaamista.

## 9.2 Pelin muunneltavuus

Luontoloikan muunneltavuuden valikoituminen yhdeksi tutkimuksen arviointiperusteeksi johdettiin siitä, että työelämästä oli lähtenyt toive saada juuri perhepäivähoitajien pieniin tiloihin soveltuvaa välineistöä. Pieniin tiloihin soveltavuuden kriteeriksi katsottiin välineen muunneltavuus tilojen mukaisesti. Muunneltavuudella on pyritty siihen, että pelin saa kasvatettua juuri sen kokoiseksi, kuin tilojen ja lapsiryhmän kokoonpanon puolesta on mahdollista. Muunneltavuuden osalta tutkimuksessa on keskitytty havainnoimaan kunkin pelikerran vaatimaa tilan- ja ajan käyttöä sekä eri lähtökohtien asettamien rajoitusten tuomia muutoksia.

Tutkimus vakuutti, että Luontoloikkaa voi koota erimittaisiksi ja -muotoisiksi peliradoiksi käytettävissä olevien tilojen mukaisesti. Luontoloikkaa pelattiin hyvin monenlaisissa tiloissa sekä erimittaisina pelituokioina. Peli oli rakennettu muun muassa keittiön pöydän ympärille sekä huoneesta toiseen johtavaksi radaksi. Tutkimuksessa mukana olleet hoitajat käyttivät peliroutuja eri määriä riippuen lasten ikätasosta ja aikaisempien pelikertojen määrästä. Pelin kesto vaihteli 18 minuutista 45 minuuttiin. Kestoon vaikutti lasten määrä, käytettävissä oleva aika ja peliradan pituus. Yksi perhepäivähoitajista oli karsinut pelin tehtäväkorteista pois vaikeimmat tehtävät helpottaakseen peliä nuorempien lasten kanssa pelatessa.

Kokljuschkin (2001, 68–70) on pohtinut sitä, millainen päiväkotiympäristön tulisi olla, jotta se tukisi lapsen fyysistä kehitystä. Hänen mukaansa päiväkotiympäristön suunnittelussa pitäisi lähteä siitä, millaisessa ympäristössä lapset viihtyvät ja voivat olla luovia sekä liikkua vapaasti ja monipuolisesti. Tilat ovat epätarkoituksenmukaiset, jos ne on suunniteltu kasvattajien tarpeiden mukaan niin, että toimintaympäristön pelätään rikkoutuvan. Päiväkoti toimii käytössä vain, kun lapset ovat hoidossa ja se on muokattavissa heidän tarpeilleen suotuisaksi toisin kuin perhepäivähoitokoti. Perhepäivähoitossa toimintaympäristönä on hoitajan oma koti, jossa hoitajalla on oltava mahdollisuus viettää myös vapaa-aikaansa. Luontoloikka soveltuu perhepäivähoitajien käyttöön erityisesti myös siksi, että levittämällä Luontoloikan peliradaksi se muokkaa kodin vain hetkellisesti lasten liikuntaan innostavaksi ympäristöksi.

## 9.3 Luontoloikka liikuntatuokiona

Perhepäivähoitajat kokivat, että tehtäviä oli pelissä monipuolisesti. Hyppimistehtäviä pelissä oli hoitajien mielestä melko paljon. Videomateriaalista kuitenkin selvisi, että pallon heittämis- ja kiinniottamistehtäviä oli yhtä paljon kuin hyppytehtäviä. Yksi hoitajista koki, että peliroutujen määrällä voi myös säädellä pelin monipuolisuutta. Luontoloikan liikunnallisuutta arvioitiin tarkkailemalla myös lasten käyttäytymistä. Videomateriaalista havaittiin, että lapset oma-aloitteisesti vähensivät vaatteita pelin aikana. Lapset myös kertoivat kesken pelin, että heille oli tullut liikkumisesta kuuma ja tahtoivat saada juoda vettä pelin aikana.

Hyvään liikuntatuokioon täytyy varata ennakkoon tarvittavat välineet ja valmistella tila liikuntaan sopivaksi. Harjoiteltavien taitojen ja tuokion tavoitteiden tulee olla valmiiksi suunniteltuna niin, että ne tukevat juuri ohjattavan ryhmän tarpeita. Liikuntatuokiossa tulee minimoida lasten liikkumattomuus, esimerkiksi jonotustilanteissa. Liikuntatuokioon tulee myös luoda myönteinen toimintailmapiiiri. (Nuori Suomi ry 2013.) Liikkumattomuuden välttämiseksi Luontoloikka on suunniteltu siten, että kaikki lapset suorittavat jokaisen pussista nostetun tehtävän. Harjoiteltavat taidot Luontoloikassa ovat motoriset perustaidot, joita alle kouluikäisten on hyvä harjoitella, jotta nämä taidot automatisoituvat ennen kouluikää.

Liikuntatuokio pitää sisällään aloituksen, alkulämmittelyn, harjoitusosan ja lopetuksen. Aloituksessa lapset johdatellaan aiheeseen kertomalla, mitä on tarkoitus tehdä. Alkulämmittelyn tehtävä on liikuttaa lapsia niin, että lihakset lämpiävät ja lapset hengästyvät. Harjoitusosassa harjoitellaan uusia tai kerrataan aikaisemmin opittuja taitoja. Lopetusosan tarkoitus on venyttely ja rauhoittuminen. Luontoloikassa alkutarina toimii aiheeseen johdattelevana tekijänä. Luontoloikan ensimmäiset, ketun jäljellä varustetut askelmat ja tehtäväkortit toimivat alkulämmittelynä. Niissä tehtävät tähtäävät lapsen hengästymiseen muun muassa hyppelyn ja paikallaan juoksun avulla. Luontoloikan harjoitusosana toimivat jäniksenjälkitehtävät. Jäniksenjälkitehtävät sisältävät monipuolisesti erilaisia motorisia perusharjoitteita kuten lyömistä ja heittämistä. Luontoloikassa loppuvenyttelyt tulevat karhunjälkitehtävissä, varsinainen loppurentoutus suoritetaan kaikkien lasten päästyä karhunpesään. (Nuori Suomi ry 2013.)

#### 9.4 Luontoloikka motoristen perustaitojen harjoittajana

Havaintomotoriset taidot ja motoriset perustaidot ovat kognitiivisen kehityksen välineitä. Havaintomotorisilla taidoilla tarkoitetaan sitä, miten lapsi hahmottaa omaa kehoaan suhteessa ympäröivään tilaan, aikaan ja voimaan. Motoriset perustaidot ovat yksilön itsenäiselle selviytymiselle välttämättömiä taitoja. Motorisia perustaitoja ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen sekä lyöminen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 14.)

Havaintomotoristen taitojen ja motoristen perustaitojen kehittymisen kannalta on ratkaisevaa, että lapsi harjoittelee riittävästi motorisia perustaitoja. Taitojen automatisoituminen vaatii useita toistoja. Taitojen automatisoiduttua aivot vapautuvat kehittämään havaintomotorisia taitoja. Mitä kehittyneemmät liikuntataidot lapsella on, sitä enemmän lapsella aikaa ja mahdollisuuksia seurata ympäristönsä tapahtumia. Hyvät motoriset perustaidot ennaltaehkäisevät tapaturmia. Lapsen tulisi saavuttaa motoristen perustaitojen ihannemallit ennen koulun aloitusta. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 26, 13.)

Luontoloikka on kehitetty tukemaan lapsen perusliikuntataitoja. Toimintatehtäviin on valittu pääasiassa sellaisia tehtäviä, jotka harjaannuttavat jotain seitsemästä motorisesta perustaidosta. Näiden taitojen lisäksi Luontoloikassa harjoitellaan myös muita taitoja kuten kuperkeikan tekemistä ja ryömimistä. Yhden pelikerran aikana lapset suorittivat erilaisia liikunta-tehtäviä kahdestatoista kahteenkymmeneenkolmeen kappaletta.

Jokaisella pelikerralla lapset harjoittelivat vähintään neljää seitsemästä motorisesta perustaidosta. Potkaisemisharjoitteet jäivät kaikilta tekemättä, koska pelissä ei ole yhtään potkaisutehtävää. Perusliikuntataitojen lisäksi lapset harjoittelivat keskiviivan ylittäviä liikkeitä sekä varpailta seisontaa ja -kävelyä. Luontoloikkaan on sisällytetty erityisesti sellaisten taitojen harjoittelua, mitä lapset eivät usein pääse harjoittelemaan vapaan liikkumisen yhteydessä, kuten lyömistä. Perhepäivähoitajien mukaan juuri sanomalehden läpi lyöminen oli ollut yksi lasten suosikkitehtävistä.

Jotta peli tukisi lapsen motoristen taitojen kehittymistä, tehtävät on suoritettava useampaan kertaan. Mikäli peliä pelataan useasti ja säännöllisesti, liikeradat automatisoituvat. Yhdellä pelikerralla toistoja kuitenkin muodostuu jo useampia, kun jokainen lapsi saa suorittaa tehtävän monta kertaa. Videomateriaalista ilmeni, että lapsia eniten motivoivia tehtäviä toistettiin useampia kertoja. Toisinaan tehtäviä suoritettiin vähemmän, mikäli lapsi osasi jo kyseisen taidon, esimerkiksi korin heittoa isommille lapsille tuli vähemmän kuin pienemmille. Heitelly- ja hyppytehtävissä toistoja tuli eniten. Nämä ovat yhdessä suoritettavia tehtäviä, jolloin lapset motivoivat toisiaan liikkumaan.

## 9.5 Yhteistoiminnallinen oppiminen Luontoloikassa

Yhteistoiminnallinen oppiminen ei kuulunut tutkimuskysymyksiin, mutta se nousi tutkimuksen teon aikana voimakkaana esille. Videomateriaalia analysoidessa havaittiin lasten ohjeistavan toisiaan ja seuraavan toisten esimerkkiä tehtäviä suorittaessaan. Pelissä tehtävät suoritetaan pääasiassa niin, että jokainen pelaaja suorittaa pussista saadun tehtävän, jolloin lapset voivat ottaa toisistaan mallia.

Lummelahden (1995, 71) mukaan sosiaalinen pelitilanne on lapsen kokonaisvaltaisen oppimisen kannalta merkityksenkäs. Lapsi omaksuu pelin säännöt ja toimintaohjeet sekä joutuu ajattelemaan, päättämään, valitsemaan, muistamaan ja ratkaisemaan peliin sisältyviä tehtäviä. Hän oppii seuraamaan toisten peliin osallistujien ratkaisuja ja odottamaan omaa vuoroaan sekä antamaan toisille mahdollisuuden työskennellä samalla materiaalilla. Pelin päätökseen saattaminen ja yhteinen lopputulos antavat lapsille yhdessä koetun loppuun suorittamisen ja ilontunteen. Tätä voidaan kutsua yhteistoiminnalliseksi oppimiseksi.

Jokaisen yhteistoiminnallisen tuokion on pidettävä sisällään positiivista keskinäistä riippuvuutta, kasvokkain annettavaa kannustavaa vuorovaikutusta, yksilöllistä vastuuta, sosiaalisia taitoja ja ryhmän suorittamaa prosessointia. Positiivinen keskinäinen riippuvuus syntyy siitä, kun ryhmän jäsenet ymmärtävät olevansa yhteydessä toisiinsa niin, että ryhmä ei voi onnistua tehtävässä yksilön onnistumatta. Kun positiivisen keskinäisen riippuvuuden henki on luotu, aikuisen on tarjottava lapsille tilaisuus edistää toisten menestystä niin, että he voivat auttaa ja kehua toistensa ponnistuksia. Jotta kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus olisi mielekästä, tulisi ryhmien olla pieniä. Yhteistoiminnallisten oppimisryhmien on tarkoitus tehdä jokaisesta vahvempi yksilö. Lapset oppivat yhdessä, jotta he voisivat sen jälkeen suoriutua myös yksilöinä. Jotta ryhmän jäsenten osaaminen vahvistuisi, on lasten vastattava itse sitä, että heidän osuutensa tulee tehtyä. Yhteistoiminnallisen toiminnan onnistumiseen tarvitaan vuorovaikutustaitoja ja taitoa toimia pienessä ryhmässä. Prosessointivaiheessa ryhmä palaa suorittamaansa tehtävään ja yhdessä pohtii toimintaansa ryhmänä ja sitä, kuinka ryhmä on päässyt kohti tavoitettaan. (Johnson & Johnson 2002, 109–110.)

Luontoloikassa positiivinen keskinäinen riippuvuus näkyy siten, että kaikkien lasten on yhdessä päästävä maaliin, eli karhunpesään. Jokaisen lapsen on myös yhdessä suoritettava pussista nostettu tehtävä. Osa tehtävistä on sellaisia, että niitä ei voi suorittaa ilman toisen lapsen avustusta. Videomateriaalista havaittiin, että lapset kokivat olevansa riippuvaisia toisistaan, jotta peli edistyisi. Vernerin seisoessa kädet taskuissa, muut kehottivat häntä osallistumaan peliin: ”Hei! Tee perässä, sunki täytyy tehdä”. Kasvokkain tapahtuvaa, kannustavaa vuorovaikutusta tapahtui pelikertojen aikana runsaasti. Jokaisella pelikerralla lapset ohjasivat sanallisesti toisiaan ja katsoivat muilta lapsilta mallia tehtävän suorittamiseen. Lapset myös kannustivat toisia lapsia suorittaessa tehtäviä. Esimerkiksi Tommi kannusti Aadan hypätessä hoitajan käden yli: ”Hyvä Aada, hyvä!”.

Luontoloikkaa pelatessaan lapsilla oli mahdollisuus oppia yksilöllisesti uusia taitoja oman kehitystasonsa mukaisesti ja kehittää aikaisemmin oppimiaan. Yhdessä ryhmänä lapset ohjeistivat toisiaan oikeanlaisiin suorituksiin. Lapset myös katsoivat mallia toisiltaan ja näyttivät pienemmille esimerkkiä, jotta peli etenisi. Esimerkiksi Vernerin ohjeisti Milkaa eräässä tehtävässä: ”Jaloista tehdään Milka kirja, niinku näin. Kato... Näin, näin kun suljet.”. Milka, joka pelasi peliä ensimmäistä kertaa, omaksui sen säännöt muilta lapsilta esimerkkiä seuraten. Muut lapset huomioivat sen, ettei Milka ollut pelannut aikaisemmin ja ohjeistivat Milkaa paljon: ”Kyykkyyn, kyykkyyn, Milka! Kyykkyyn näin, varpaat vaan näin ku noustaan.”.

Yhteistoiminnallisen oppimisen toteuttamisessa muodostetaan pysyviä ryhmiä. Ryhmäkoko voi vaihdella neljän ja kuuden lapsen välillä. Ryhmä toimii parhaiten, kun siinä on erilaisia lapsia, sillä heterogeenisessä ryhmässä lasten erilaista osaamista voidaan hyödyntää. (Lummelahti 2001, 56.) Tutkimukseen osallistuneissa perhepäivähoitoryhmissä oli kaikissa neljä lasta, jotka



vaihtelivat iältään ja kehitystasoiltaan. Peliryhmissä lasten ikäjakauma ulottui kolmesta viiteen vuoteen.

Yhteistoiminnallisessa oppimisessa saavutetaan tiedollisia ja taidollisia tavoitteita ja kehitetään vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja. Yhteistoiminnallisen oppimisen taustalla on konstruktivistinen oppimiskäsitys, jonka mukaan lapsi rakentaa itse oman subjektiivisen todellisuutensa. Subjektiiviset kokemukset muuttuvat objektiiviseksi tiedoksi vuorovaikutuksen ja lasten yhteistoiminnan avulla. Yhteistoiminnallisessa oppimisessä on oleellista toisilta oppiminen ja toisten auttaminen. (Lummelahti 2001, 56, 59.)

## 9.6 Kehittämisideat

Aineistoa purettaessa huomattiin, että pelistä puuttuvat potkaisutehtävät. Potkaiseminen on kuitenkin yksi seitsemästä perusliikuntataidosta, jolloin sen harjoitteluun pitäisi liittää toimintatehtäviin. Muita perusliikuntataitoja pelin pelaaminen harjoittaa monipuolisesti. Heittotehtäviä tulee paljon kun otetaan huomioon, että myös nopan heitto on aina yksi harjoituskerta. Hyppäämistehtäviä on myös laaja-alaisesti, muun muassa tasaponnistushyppyjä ja estehyppyjä. Peliin voisi liittää mukaan lapsen motorisia taitoja mittaavan arviointikaavakkeen. Peliä pelattaessa lapsen motoristen taitojen arviointi tapahtuisi leikin ohella lapselle mieluisella tavalla. Arviointikaavakkeen liittämistä mukaan puoltaa myös se, että lasten motoristen taitojen arviointi kuuluu perhepäivähoitajan tehtäviin (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 23). Arviointilomake myös lisäisi käyttäjävällisyyttä, sillä se helpottaa lasten motoristen taitojen seuranta.

Lasten yhtenäisemmän liikkumisen pelissä voisi varmistaa muuttamalla arpakuutiota siten, että siinä olisi numeroita vain yhdestä kolmeen. Tämä vähentäisi myös lasten kilpailuasetelmaa pelissä ja takaisi sen, että lämmittelytehtävät tulisi suoritettua ennen toimintatehtäviä. Lisäksi nopan numeroiden pienentäminen vähentäisi käytettävien peliruutujen tarvetta ja tällöin se soveltuisi entistä paremmin pieniin tiloihin.

Luontoloikkaa pelatessa vertaisoppimisen havaittiin olevan merkittävää. Nuoremmat lapset seurasivat taitavampien tai vanhempien lasten esimerkkiä, kun he suorittivat tehtäviä, joita eivät osanneet itse suorittaa. Vertaisoppimista voisi tietoisesti tukea liittämällä peliin mukaan sellaisia tehtäviä, joissa lapset auttavat toisiaan tehtävien suorittamisessa. Lasten taitoja voisi hyödyntää pelissä myös laaja-alaisemmin. Lasten kekseliäisyys ilmeni pelissä muun muassa erilaisina liikkumistapoina askelmalta toiselle sekä suorana palautteena pelin pelaamisen jälkeen. Lapsilta saatiin kuulla uusia ideoita pelin tehtäviksi, kuten nallen kantaminen pään päällä. Lasten luovuutta liikkumisessa voisi tukea sisällyttämällä peliin muutaman tyhjän tehtäväkortin, jolloin lapset saisivat itse keksiä suoritettavan tehtävän.

## 10 Tutkimusten luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen validiteetti tarkoittaa tutkimuksen luotettavuutta. Validiteetti kertoo, tutkitaanko sitä, mitä on tarkoitus tutkia. Tutkimuksen validiteetti voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen validiteettiin. Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen yleistettävyyttä ja sisäisellä validiteetilla tutkimuksen teoreettista luotettavuutta. (Metsämuuronen 2006, 48.) Teoreettinen luotettavuus tarkoittaa sitä, että tutkimuksessa käytetyt käsitteet nojaavat kattavasti teoriaan ja ovat asianmukaisesti operationalisoituja (Metsämuuronen 2000, 50). Teoreettinen luotettavuus pyrittiin takaamaan syventymällä kattavasti teorian tietoon ennen tutkimusongelmien ja mittarien muodostamista. Lisäksi teorian tietoa käytettiin tulkintojen rinnalla tutkimustuloksia analysoidessa. Kyselylomaketutkimuksen ulkoista validiteettiä lisää myös se, että otannan sijaan tutkittiin koko perusjoukko. Luontoloikkaa koskevan tutkimuksen luotettavuus pyrittiin takaamaan suunnittelemalla etukäteen haastattelurunko ja päättämällä haastatteluteemat. Ulkoinen validiteetti, eli tutkimuksen yleistettävyys, turvattiin olemalla pelitilanteissa mahdollisimman etäisiä. Ulkoista validiteettiä heikensi kuitenkin se, että laadullisen tutkimukseen osallistuneet hoitajat valittiin vapaaehtoisten joukosta. Tällöin tutkimustuloksiin saattoi vaikuttaa tutkittavien oma innokkuus osallistua tutkimukseen. Tästä syystä Luontoloikan arvioinnit ovat oletettavasti myönteisempiä, kuin ne olisivat, jos tutkimukseen osallistuvat perhepäivähoitajat olisi valittu sattumanvaraisesti.

Tutkimuksen reliabiliteetti tarkoittaa mittarin kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Reliabiliteetti tarkoittaa, että toistettaessa tutkimus saman henkilön kohdalla saadaan sama tulos. Tutkimuksen luotettavuutta voivat heikentää satunnaisvirheet vastauksissa tai vastaus-ten tallennusvaiheessa. (Vilka 2005, 161.) Kyselylomaketutkimuksessa toistettavuus on todennäköisesti melko hyvä. Vastaus-ten tallennusvaiheessa jokaisen lomakkeen tiedot tarkastettiin kertaalleen virheiden välttämiseksi. Luontoloikkaa koskevassa tutkimuksessa toistettavuus on hieman heikompi, sillä samankaltaisten tulosten saamiseksi tutkittavat lapsiryhmät pitäisi olla samankaltaisia. Samoja tutkimusmenetelmiä käyttämällä päästäisiin varmaan kuitenkin samansuuntaisiin tuloksiin.

Triangulaatiomenetelmä tarkoittaa aineiston tarkastelua monesta eri näkökulmasta. Metodien yhdistäminen lisää tutkimuksien luotettavuutta ja uskottavuutta. (Metsämuuronen 2006, 454, 268.) Tässä tutkimuksessa aineistoa tarkasteltiin monesta eri näkökulmasta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa teemahaastatteluilla saatiin perhepäivähoitajien näkökulma pelin soveltuvuudesta perhepäivähoitajien käyttöön ja videohavainnoinnin avulla tutkittiin pelin liikunnallisuutta ja sen mahdollisuutta toimia varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia tukevana välineenä.

Tutkimusaineiston kohdalla on turvattava, että aineisto ei joudu väriin käsiin ja että tutkittavien anonymiteetti säilyy koko tutkimuksen ajan aina tutkimustuloksiin saakka. Tutkijan pitää selvittää tutkimukseen osallistuville, miten anonymiteetti turvataan tutkimuksessa. (Vilka 2005, 35.) Tutkittaville täytyy myös kertoa, miten tutkimusaineistoa säilytetään niin, että tutkittavien tiedot pysyvät salassa. Kaikki suorat tunnistetiedot hävitetään tutkimuksen jälkeen. (Kuula 2006, 214.) Tutkimusryhmä oli pieni, joten tutkimuksen aikana oli erityisesti huomioitava vastaajien pysyminen anonyymeina. Tämä varmistettiin siten, että kyselylomakkeet palautettiin tutkimuksen tekijöille henkilökohtaisesti. Laadulliseen tutkimukseen osallistuneiden hoitajien ja lasten anonyymiudesta on huolehdittu muuttamalla lasten ja hoitajien nimet. Kaikki tutkimusaineisto säilytettiin lukitussa kaapissa, ettei se ollut ulkopuolisten saatavilla.

Koska kyseessä oli ihmisiin kohdistuva tutkimus, sen eettinen osuus nousee huomattavan tärkeäksi. Eettisen pohdinnan tärkeyttä korostaa myös se, että laadullisessa tutkimuksessa on mukana lapsia. Tämän vuoksi lupa lasten kuvaamiseen pyydettiin kirjallisesti lasten vanhemmilta, ja sanallisesti myös lapsilta ennen videointia. Perhepäivähoitajia ja lapsia kuvattaessa ja haastateltaessa heille kerrottiin, ettei aineistoa näe kukaan ulkopuolinen ja kerrottiin että aineistoa käytetään vain tutkimuskäyttöön.

## 11 Pohdinta

Lasten liikunnan kehittäminen oli meille itsestään selvä aihepiiri, sillä olemme kiinnostuneita lasten liikunnasta ja liikuttamisesta. Aiheeseen tarttumiseen vaikutti myös sen ajankohtaisuus. Lasten ylipaino ja liikkumattomuus ovat nykyaikana haaste kaikille lasten kanssa työskenteleville. Päiväkodeissa järjestettävästä liikunnasta löysimme tutkimustietoa, mutta tutkimusta perhepäivähoidossa tapahtuvasta liikunnasta emme löytäneet. Lisäksi perhepäivähoitoa koskevaa yleistä tutkimustietoa on niukasti. Tutkimusten puuttuminen lisäsi innostustamme tutkia juuri perhepäivähoidossa olevien lasten liikuntaa. Varhaiskasvatuksen työnteekijöille Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) antavat uusia haasteita ja vaatimuksia lasten kanssa tehtävään työhön. Tietoisuus lasten liikunnan lisäämisen tärkeydestä lisää paineita kehittää uusia työtapoja ja -menetelmiä. Tästä syystä tuntui luonnolliselta jatkaa tutkimusta tutkimalla, miten Luontoloikka toimii lasten liikuttajana ja erityisesti motoristen perustaitojen harjaannuttajana.

Tutkimusongelmat vaativat määrällistä ja laadullista tutkimusta. Teimme määrällisen tutkimuksen perhepäivähoidossa tapahtuvasta lasten liikunnasta, jossa perhepäivähoitajat saivat itse arvioida lasten liikunnan mahdollisuuksia ja määrää. Tästä tutkimuksesta saimme suuntaa antavia tutkimustuloksia, siitä kuinka paljon ja millaista liikuntaa perhepäivähoidossa on. Vastaukset olivat toisinaan yllättäviä ja kumosivat perhepäivähoitajien motivaatiota koskevia

ennakkoasenteitamme. Olimme yllättyneitä siitä, kuinka motivoituneita ja työhönsä sitoutuneita perhepäivähoitajat olivat. Tutkimuksemme paljasti, että kaikki perhepäivähoitajat pitivät omaa vastuutaan lasten liikuttamisesta merkittävänä ja että kaikki perhepäivähoitajat järjestivät lapsille säännöllisesti liikuntaa.

Lasten liikkuminen perhepäivähoidossa näyttäytyi tämän tutkimuksen valossa hieman yksipuolisena. Suurin osa perhepäivähoitajista mielsi lasten ulkoilun liikunnaksi. Mielestämme ulkoilu ei ole liikuntaa, sillä kaikki lapset eivät leiki liikunnallisia leikkejä ulkoilun aikana. Perhepäivähoitajat toivoivat mahdollisuutta osallistua lasten liikuntaa koskeviin koulutuksiin ja tahtovat siis kehittää ammattitaitoaan. Tämän tutkimuksen pääosin positiivisiin tuloksiin on voinut osaltaan vaikuttaa aineistonkeruuhetkellä meneillään ollut Hyvinvoiva liikkuva lapsi -hanke. Hanke on voinut lisätä perhepäivähoitajien kiinnostusta lisätä lasten liikunnan määrää ja tietoisuutta lasten liikuttamisen merkityksestä.

Laadullisessa tutkimuksessa pääsimme tutustumaan peliimme uudesta näkökulmasta. Videoinnin ja perhepäivähoitajien haastattelun avulla pyrimme saamaan mahdollisimman objektiivista ja luotettavaa tietoa pelistä, sillä siitä oli tullut meille varsin henkilökohtainen projekti ja tahtoimme minimoida subjektiivisen suhtautumisemme vaikutuksen. Oli mielenkiintoista päästä seuraamaan ulkopuolisena pelin pelaamista ja tyydyttävää nähdä, kuinka pelin äärellä viihdyttiin. Saamamme tiedon koemme hyvin tärkeäksi, sillä sen avulla olemme pystyneet jälleenkehittämään peliä.

Pelikertojen videointi osoittautui oivaksi valinnaksi, sillä näin meillä oli mahdollisuus palata tutkimusaineistoon aina halutessamme ja tutkia sitä eri näkökulmista. Laskimme videolta, kuinka monta kertaa lapset suorittivat tehtäviä ja kuinka monta kertaa lapset harjoittelivat perusmotorisia taitoja pelin aikana. Lisäksi laskimme kaikki toteutuneet hyppy- ja heittoharjoitteet. Havaitsimme, että Luontoloikkaa pelatessa lapset harjoittelevat, monipuolisesti perusmotorisia taitoja ja että peli sopii hyvin perhepäivähoitajien käyttöön. Pelikertojen videointi toi esille erilaisia kehittämistarpeita. Havaitsimme muun muassa, että olimme unohtaneet potkaisuharjoitteet pelistä ja että pelin askelmien lukumäärää voi pienentää laittamalla peliin arpakuution, joissa on numerot vain yhdestä kolmeen.

Oman oppimisen tavoitteena meillä oli lisätä tietämystämme lapsen motorisesta kasvusta ja kehityksestä sekä lasten liikunnan merkityksen ymmärtäminen. Saavutimme mielestämme oman oppimisen tavoitteet hyvin. Lapsen motorisen kehityksen tunteminen ja liikunnan merkityksen ymmärtäminen lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä on merkittävää toimiessa missä tahansa varhaiskasvatuksen kentällä. Opinnäytetyön myötä olemme oppineet ammattimaisesti perustelemaan liikunnan tarvetta lapsen kasvun ja kehityksen näkökulmasta. Taito perustella omaa toimintaansa ja merkityksen antaminen tekemälleen työlle on tärkeä tuki

toimissamme varhaiskasvatuksen ammattilaisina. Opinnäytetyön myötä koemme kumpikin vahvuusiksemme lasten liikunnan järjestämisen. Tutkimusprosessin vaiheiden tunteminen ja tutkimusaineiston analysointi loi meille uskoa, että meille on kehittynyt tärkeitä työelämässä vaadittavia taitoja.

Arvostuksemme perhepäivähoitajien tekemää työtä kohtaan on noussut tutustuttuamme perhepäivähoitajien toimintaan. Matalasta palkkauksesta, pitkistä työpäivistä ja jatkuvasti kasvavista odotuksista huolimatta perhepäivähoitajat vaikuttavat olevan sitoutuneita työhönsä ja ammatillisuutensa kehittämiseen. Perhepäivähoidossa olevien lasten liikunnasta tutkimustietoa on hyvin vähän ja tällä saralla jatkotutkimustarpeita on paljon. Olisi mielenkiintoista tutkia, kuinka lasten liikkuminen perhepäivähoidossa eroaa päiväkodissa olevien lasten liikkumisesta ja minkälaisia mahdollisuuksia ja haasteita perhepäivähoitajilla on järjestää lapsille liikuntaa ja liikkumista mahdollistavia toimintaympäristöjä. Tutkimuksen perusteella uskomme Luontoloikan toimivan hyvin lasten liikuttajana ja motoristen perustaitojen harjaannuttajana. Uskomme, että peli soveltuu hyvin varhaiskasvatuksen, lastensuojelun ja perhetyön käyttöön. Olisi kuitenkin mielenkiintoista saada myös tutkimustuloksia Luontoloikan soveltuvuudesta ja käytettävyydestä päiväkodissa, sekä siitä, kuinka Luontoloikka edistää lapsen motoristen perustaitojen kehittymistä.

Opinnäytetyöprosessin aikana Luontoloikkaa on viety eteenpäin ja sitä ollaan yhä jälleenkehittämässä. Peliä varten perustettiin vuonna 2009 Luontoloikka-opiskelijatiimi, joka koostui Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijoista. Tiimiin kuului pelin kehittäjien lisäksi kaksi tradenomiopiskelijää, joista toinen jättäytyi pois keväällä 2010. Tradenomiopiskelijat vastasivat muun muassa Luontoloikan liiketoimintasuunnitelmasta, joka valmistui keväällä 2011. Tiimi sai tarvittaessa apua ohjaavilta opettajilta sekä sosiaalialan että liiketalouden koulutusohjelmista. Myös InnoVilla -oppimisympäristön tutkimusharjoittelijat ovat olleet avuksi Luontoloikan toiminnassa. Peli on saanut uuden, innostavamman ulkonäön; graafinen suunnittelija on tehnyt Luontoloikalle kuvituksen ja on lupautunut myös jatkossa tekemään tarvittavia lisäyksiä peliin. Lisäksi Luontoloikalle on luotu omat nettisivut. Luontoloikka rekisteröitiin tavaramerkiksi kesällä 2010 ja syksyllä 2012 siitä tehtiin keksintöilmoitus. Luontoloikkaa on markkinoitu ja tuotu ihmisten tietoisuuteen muutamilla messuilla ja tapahtumissa, missä se on herättänyt runsaasti kiinnostusta. Thermonova on valmistanut Luontoloikkaan kuuluville askeleille uudet prototyypit.

Keväällä 2013 Luontoloikasta tehdään uusi prototyyppi pienemmän pöytäpelin muodossa. Pöytäpelin myymistä jollekin pelivalmistajalle on alettu harkita. Keväällä 2013 peliprojektiin on tullut mukaan uusi liiketalouden opiskelijoista koostuva tiimi, joka tekee Luontoloikalle tuotteistamissuunnitelmaa sekä tutkii ja erittelee mahdollisuuksia idean myymisestä sekä sen vaatimista sopimuksista.



Kuva 2: Luontoloikan viimeisin prototyyppi keväällä 2012.

## Lähteet

- Alila, K. & Harjamäki, L. 2005. Perhepäivähoidon osaamiskartoitus ja täydennyskoulutustarpeet pääkaupunkiseudulla. Kyselyjen laatiminen perhepäivähoitajille ja perhepäivähoidon esimiehille. Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus SOCCA.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita.
- Brotherus, A., Helimäki, E. & Hytönen, J. 1994. Opetus varhaiskasvatuksessa. Helsinki: WSOY.
- Caillois, R. 2001. Man, play and games. Urbana and Chicago: University of Illinois Press.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2007. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa: Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1, Metodin valinta ja aineiston keruu. 2. korjattu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Helkama, K., Myllyniemi, R. & Liebkind, K. 1999. Johdatus Sosiaalipsykologiaan. 3. painos. Helsinki: Edita.
- Hyvönen, P., Kangas, M., Kultima, A. & Latva, S. 2007. Let's Play! : Tutkimuksia leikkillisistä oppimisympäristöistä. Rovaniemi: Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta, mediapedagogiikkakeskus.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu - Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Iivonen, S. 2008. Early Steps -liikuntaohjelman yhteydet 4 - 5 -vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Johnson, D. & Johnson, F. 2002. Joining together: group theory and group skills. Boston: Allyn and Bacon.
- Kalavainen, M., Päätaalo, A., Ihanainen, M., & Nuutinen, O. 2008. Mahtavat muksut - Ratkaisuja ylipainoisen lapsen hoitoon. Vammala: Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry.
- Karppinen, S., Puurula, A. & Ruokonen, I. 2001. Taiteen ja leikin lumous. Helsinki: Finn Lectura.
- Karvonen, P. 2000 Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-kustannus.
- Kokljuschkin, M. 1997. Esiopetusta liikunnan keinoin. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Kokljuschkin, M. 2001. Unelmien päiväkotit - Kohti parempaa oppimisympäristöä. Helsinki: Tammi: Nuori Suomi.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Laasonen, K. 2005. Lasten motoristen taitojen arviointi. Teoksessa: Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. Liiku ja opi - Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Laki lasten päivähoitosta 19.1.1973/36.
- Lummelahti, L. 2001. Yksilöllinen esiopetus. Helsinki: Tammi.

- Martikainen, M. 2003. "Vielä yks lusikallinen." Lasten ja aikuisten kohtaaminen ryhmäperhepäivähoitokodin ruokailutilanteissa. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Lisensiaatin työ.
- Metsomäki, M. 2006. "Suu on syömistä varten." Lasten ja aikuisten kohtaamisia ryhmäperhepäiväkodin ruokailutilanteissa. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Väitöskirja.
- Metsämuuronen, J. 2000. Metodologian perusteet ihmistieteissä. Metodologia - sarja 1. Helsinki: International Methelp.
- Metsämuuronen, J. 2002. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp.
- Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Methelp.
- Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp.
- Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten keskus.
- Nuutinen, O. 1998. Lasten lihavuus. Teoksessa Fogelholm, M., Mustajoki, P., Rissanen, A., Uusitupa, M., (toim.): Lihavuus - ongelma ja hoito. Helsinki: Duodecim, 177–192.
- Parrila, S. 2002. Perhepäivähoito osana suomalaista päivähoitojärjestelmää - Näkökulmia perhepäivähoidon laatuun ja sen kehittämiseen. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja.
- Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen. Helsinki: Tammi.
- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.
- Sääkslahti, A. 2002. Pienten lasten liikuntakasvatus. Teoksessa Alho-Kivi, H. & Keskinen, S. Kodissa vaan ei kotona - Perhepäivähoito varhaiskasvatuksen oppimisympäristönä. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön oppaita 2005:17.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. 2. tarkistettu painos. Oppaita 56. Helsinki: Stakes.
- Vilkkä, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.



## Elektroniset julkaisut

Kallinen-Kräkin, S. 2008. Sosiaalialan kehittämishanke 2003-2007. Loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2008:6. Viitattu 29.1.2013.  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=39503&name=DLFE-8420.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=DLFE-8420.pdf)

Kehittämishankkeet. 2012. Viitattu 4.1.2013. <http://www.hyvinkaa.fi/kasvatus-ja-opetus/Varhaiskasvatuspalvelut/Kehittamishankkeet/>

Lapsen ja nuoren hyvä arki. 2013. Viitattu 29.1.2013. <http://www.lapsenjanuorenyhyvaarki.fi>

Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M.-L., Sippola, R., Virtanen, S. & Laatikainen, T. 2010. Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Viitattu 4.1.2013. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33>

Nuori Suomi ry. Yksittäisen liikuntatuokion suunnittelu. 2013. Viitattu 29.1.2013.  
[http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita\\_ohjaamiseen/nuorisuomi/Suunnittelu/Liikuntatuokion+suunnittelu.htm](http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Suunnittelu/Liikuntatuokion+suunnittelu.htm)

Perhepäivähoidon kehittämisen suuntia. 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:5. Viitattu 6.4.2010.  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3854.pdf&title=Perhepaivahoidon\\_kehittamisen\\_suuntia\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3854.pdf&title=Perhepaivahoidon_kehittamisen_suuntia_fi.pdf)

Sosiaalialan kehittämishanke. Toimeenpanosuunnitelma. 2003. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 1.4.2010.  
<http://pre20031103.stm.fi/suomi/pao/toimeenpanosuun/toimeenpanosuunnitelma.pdf>

## Kuvat

|   |    |
|---|----|
| Kuva 1: Luontoloikan ensimmäinen, tutkimuksessa käytetty versio. .... | 13 |
| Kuva 2: Luontoloikan viimeisin prototyyppi keväällä 2012. ....        | 46 |

## Kuviot

|  |    |
|--|----|
| Kuvio 1: Suunnittelen lapsille säännöllisesti ohjattua liikuntaa. ....                                 | 27 |
| Kuvio 2: Järjestän lapsille ohjattua sisäliikuntaa viikoittain.....                                    | 27 |
| Kuvio 3: Lapsille on helppo järjestää sisäliikuntaa omissa tiloissa.....                               | 28 |
| Kuvio 4: Perhepäivähoitajille on riittävästi liikuntavälineistöä. ....                                 | 30 |
| Kuvio 5: Järjestäisin lapsille enemmän liikuntaa jos olisi enemmän liikuntaa tukevaa materiaalia. .... | 30 |

## Taulukot

|  |    |
|--|----|
| Taulukko 1: Luontoloikan ja tutkimusten eteneminen 2008-2011. .... | 10 |
|--|----|

## Liitteet

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Liite 1 Kyselylomake .....         | 54 |
| Liite 2 Teemahaastattelurunko..... | 57 |
| Liite 3 Havainnointilomake.....    | 58 |

Liite 1 Kyselylomake

Kuinka monta hoitolasta sinulla on? (Omat lapset mukaan luettuna)

Hoitolasten ikä ja sukupuoli.

Hoitoalue

- läntinen
- itäinen
- pohjoinen

Hoidan lapsia

- ryhmäperhepäiväkodissa
- lasten omassa kodissa
- kotonani

Toimitilat jossa lapsia hoidetaan

- kerrostalo
- omakotitalo
- rivitalo
- paritalo

Koulutukseni

- perhepäivähoitaja -kurssi
- perhepäivähoitajan ammattitutkinto
- lähihoitaja
- ei alan koulutusta
- jokin muu, mikä? \_\_\_\_\_

Kuinka monta vuotta olette työskennellyt perhepäivähoitajana?

Kuinka paljon lapset ulkoilevat hoitopäivän aikana? (puolen tunnin tarkkuudella)

Milloin jätätte ulkoilun väliin?

Harrastatteko lasten kanssa sisäliikuntaa?

Jos harrastatte sisäliikuntaa, niin kuinka paljon keskimäärin viikossa?  
(puolen tunnin tarkkuudella)

Missä sisäliikunta tapahtuu?

Onko käytössänne salivuoroja? Jos on, niin käytättekö niitä?

Ohessa on erilaisia väittämiä. Ympyröi oma kantasi asiaan.

- 1 = Täysin eri mieltä
- 2 = Jokseenkin eri mieltä
- 3 = Ei eri eikä samaa mieltä
- 4 = Jokseenkin samaa mieltä
- 5 = Täysin samaa mieltä

1. Lapsi liikkuu luonnostaan riittävästi päivän aikana.

1                    2                    3                    4                    5

2. Ensisijainen vastuu hoitolapsen liikunnasta kuuluu vanhemmille.

1                    2                    3                    4                    5

3. Hoitolapseni liikkuvat riittävästi hoitopäivän aikana.

1                    2                    3                    4                    5

4. Lainaan säännöllisesti perhepäivähoitajien välinelainaamosta liikuntavälineitä.

1                    2                    3                    4                    5

5. Lapsille on helppo järjestää sisäliikuntaa perhepäivähoitajan omissa tiloissa.

1                    2                    3                    4                    5

6. Lapsille on helppo järjestää ulkoliikuntaa perhepäivähoidossa.

1                    2                    3                    4                    5

7. Olen saanut kunnalta riittävästi tukea liikuntavälineistön hankintaan.

1                    2                    3                    4                    5

8. Perhepäivähoitajille on tarjolla riittävästi liikuntavälineistöä.

1                    2                    3                    4                    5

9. Järjestän lapsille vähintään kerran viikossa ohjattua sisäliikuntaa.

1                    2                    3                    4                    5

10. Liikunnan järjestäminen perhepäivähoitajan kotona on helppoa.

1                    2                    3                    4                    5

11. Järjestäisin lapsille enemmän liikuntaa, jos olisi enemmän liikuntaa tukevaa materiaalia.

1                    2                    3                    4                    5

12. Uskon, että lapset harrastavat päivän aikana (kotona ja päivähoitossa) vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa.

1                    2                    3                    4                    5

13. Lapsen motorisen kehityksen seuranta kuuluu perhepäivähoitajan tehtäviin.

1                    2                    3                    4                    5

14. Olen saanut mahdollisuuden osallistua liikuntakoulutukseen.

1                    2                    3                    4                    5

15. Hoitajan vastuu lapsen liikkumisesta on merkittävä.

1                    2                    3                    4                    5

16. Suunnittelen lapsille säännöllisesti ohjattua liikuntaa.

1                    2                    3                    4                    5

17. Olen tutustunut varhaiskasvatuksen liikunnan tavoitteisiin.

1                    2                    3                    4                    5

18. Noudatan varhaiskasvatuksen liikunnan tavoitteita.

1                    2                    3                    4                    5

19. Liikunnan järjestäminen riippuu hoitajan omasta aktiivisuudesta.

1                    2                    3                    4                    5

20. Perhepäivähoitajan koulutuksessa olen saanut riittävästi tietoa lasten liikunnasta.

1                    2                    3                    4                    5

21. Ulkoilun yhteydessä lapsi liikkuu riittävästi, jotta päivittäinen liikunnan tarve toteutuu.

1                    2                    3                    4                    5

22. Toivoisin perhepäivähoitajille järjestettävän enemmän liikuntakoulutusta.

1                    2                    3                    4                    5

Kirjoita kommentteja perhepäivähoidon liikunnasta ja liikuntamahdollisuuksista.

Kiitos vastauksestasi!



Liite 2 Teemahaastattelurunko

- 1 Miten ymmärsit peliohjeet? Oliko epäselvyyksiä?
- 2 Missä tiloissa olet pelannut peliä? Missä tiloissa voisit kuvitella pelaavasi peliä?  
(muunneltavuus)
- 3 Millaiseksi koit oman roolisi pelin aikana? (ohjattavuus)
- 4 Miten arvioisit peliä liikuntatuokiona? Kuinka lapset osallistuivat peliin, tekivät-  
kö kaikki tehtäviä?
- 5 Millaiseksi arvioit pelin tehtävät? (motoristen taitojen kehitys)
- 6 Soveltuuko peli mielestäsi perhepäivähoitajien käyttöön? Mitä kehittäisit?

## Liite 3 Havainnointilomake

|                                | Hoitaja 1 | Hoitaja 2 | Hoitaja 3 |
|--------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Pelin kesto, minuuttia         | 21        | 45        | 18        |
| Pelaajien määrä                | 2         | 4         | 2         |
|                                |           |           |           |
| Kettuaskelmien määrä           | 6         | 6         | 6         |
| Jänisaskelmien määrä           | 8         | 13        | 7         |
| Karhuaskelmien määrä           | 5         | 5         | 4         |
| Yhteensä                       | 19        | 24        | 17        |
|                                |           |           |           |
| Lämmittelytehtävät             | 3         | 6         | 3         |
| Toimintatehtävät               | 6         | 11        | 4         |
| Venyttelytehtävät              | 3         | 6         | 4         |
| Tehtäviä yhteensä              | 12        | 23        | 11        |
|                                |           |           |           |
| Motoriset perusliikuntataidot: |           |           |           |
| Lyöminen                       | 1         | 1         | 0         |
| Hyppääminen                    | 1         | 3         | 2         |
| Käveleminen                    | 1         | 1         | 1         |
| Heittäminen                    | 3         | 4         | 1         |
| Juokseminen                    | 2         | 1         | 0         |
| Kiinniottaminen                | 2         | 1         | 2         |
| Potkaiseminen                  | 0         | 0         | 0         |
|                                |           |           |           |
| Muita:                         |           |           |           |
| Keskiviivan ylitys             | 1         | 2         | 2         |
| Varpaillaanseisonta/-kävely    | 1         | 1         | 2         |