



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Petra Långsjö

4–5-VUOTIAIDEN MOTORISET TAIDOT

Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksen näkökulmasta

Sosiaali- ja terveystieteiden
2022

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Petra Långsjö
Opinnäytetyön nimi	4–5-vuotiaiden motoriset taidot– Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksen näkökulmasta
Vuosi	2022
Kieli	suomi
Sivumäärä	31 + 2 liitettä
Ohjaaja	Susanna Weber

Lasten liikunnan vähäisyydestä puhutaan nykypäivänä paljon. Liikuntakasvatukseen tulisi panostaa varhaisessa vaiheessa. Varhaiskasvatuksella onkin tärkeä tehtävä liikuntakasvatuksen edistämisessä. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää 4–5-vuotiaiden lasten motoristen taitojen sekä liikuntakasvatuksen nykytilannetta. Tarkoituksena on kuulla varhaiskasvatuksen ammattilaisten näkemys liikuntakasvatuksen tilanteesta.

Tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään varhaiskasvatusta, lapsen motorista kehitystä sekä liikuntakasvatusta. Tutkimus on kvalitatiivinen eli laadullinen. Aineisto kerättiin teemahaastatteluilla. Haastatteluihin osallistui kuusi varhaiskasvatuksen ammattilaista. Haastatteluita toteutettiin sekä yksilö- että ryhmähaastatteluina. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalysillä.

Tutkimustuloksista selvisi, että liikuntakasvatusta pyritään toteuttamaan päiväkodeissa viikoittain. 4–5-vuotiaiden lasten motoriset taidot ovat vaihtelevia. Osalla lapsista motoristen taitojen suositukset toteutuvat, mutta osa tarvitsee vielä harjoitusta. Liikunnallisten taitojen kehittymistä tuetaan tarjoamalla lapsille monipuolista liikuntaa. Tutkimustuloksista voidaan päätellä, että liikuntakasvatusta pidetään päiväkodeissa tärkeänä.

ABSTRACT

Author	Petra Långsjö
Title	The Motor-Skills in Children Aged Four to Five – Physical Education from the Perspective of Early Childhood
Year	2022
Language	Finnish
Pages	31 + 2 Appendices
Name of Supervisor	Susanna Weber

Nowadays there is a lot of talk about the lack of overall physical activity in children. Physical education should be invested in at an early stage. That is why early childhood education has an important role to play in promoting physical education. The aim of this bachelor's thesis is to find out the current situation of motoric skills and physical education in 4-5-year-old children. The objective is to hear the views of early childhood education professionals on the current situation of physical education.

The theoretical framework of the study deals with early childhood education, the child's motoric development and physical education. The research is qualitative. The material was collected through themed interviews. Six early childhood education professionals participated in the interviews. The interviews were conducted both as individual and group interviews.

The results of the research show that kindergartens aim to implement physical education on a weekly basis. There is variance in motoric skills development among children aged 4-5. For some children, the recommendations for motor skills are achieved, but some still need practice. Based on the results of the research, one can conclude that physical education is considered important in kindergartens.

Keywords early childhood education, physical education,
motor skills, kindergarten

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	1
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET	3
3	LAPSEN MOTORINEN KEHITYS	5
4	LIIKUNTAKASVATUS.....	9
	4.1 Liikuntasuositukset	10
	4.2 Varhaiskasvatus	10
	4.3 Liikunta Vaasan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmassa.....	12
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	14
	5.1 Tutkimuskohde ja tutkimusote.....	14
	5.2 Aineiston kerääminen	15
	5.3 Aineiston analyysi.....	16
	5.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	16
6	TUTKIMUSTULOKSET	18
	6.1 Ohjatut liikuntahetket päiväkodissa	18
	6.2 Motoriset taidot.....	19
	6.3 Liikuntakasvatuksen tilanne.....	20
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	22
8	POHDINTA.....	26
	LÄHTEET	28
	LIITTEET	32

LIITELUETTELO

LIITE 1. Saatekirje

LIITE 2. Haastattelukysymykset

KUVIOLUETTELO

TAULUKKO 1. Päiväkotien liikuntakasvatuksen vahvuudet ja kehittämiskoh-
teet.

1 JOHDANTO

Liikunta on tärkeä osa lapsen kehitystä. Pienenä aloitettu liikunta edistää lapsen luuston ja motoristen taitojen kehittymistä. Jo lapsena omaksuttu liikunnallinen elämäntapa voi edesauttaa terveyttä myös aikuisiässä. (UKK-instituutti 2020)

Sääkslahti (2018) tuo teoksessaan esiin varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Ne kertovat lapsen fyysisen aktiivisuuden merkityksestä kasvuun, kehitykseen, hyvinvointiin ja oppimiseen. Suositukset on tehty alle kahdeksanvuotiaiden lasten liikunnan määrää, laatua, suunnittelua, toteutusta, ympäristöä, välineitä sekä yhteistyötä varten. Päivitetyt suositukset korostavat yhä enemmän perheen sekä koko yhteiskunnan asenneilmapiirin merkitystä.

Lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Näihin kolmeen tuntiin tulisi sisältyä motoristen perustaitojen harjoittelua monipuolisesti. Varhaiskasvattajien tulisikin suositusten mukaan suunnitella sekä omaehtoista että tavoitteellista liikuntakasvatusta päivittäin. Lapsen olisi hyvä saada osallistua sisätiloissa ohjattuihin liikuntatuokioihin viikoittain sekä päivittäiseen ohjattuun liikuntaan ulkona. Lapselle tulee myös luoda liikuntaan houkutteleva ympäristö omaehtoisen liikunnan toteuttamiseksi. (Sääkslahti 2018)

Vaikka lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä, nykytilanteessa keskimääräinen liikunnan parissa kuluva aika lapsilla on yhdestä kahteen tuntia päivässä. Hieman alle puolet lapsista ulkoilevat päiväkotipäivän jälkeen. Viikonloppuisin lasten aktiivisuuden on huomattu vähenevän. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13.) Perheet käyttävät keskimäärin alle puoli tuntia viikossa yhteiseen aktiiviseen tekemiseen, kun taas viikonloppuisin aikaa yhteiseen aktiivisuuteen kuuluu hieman enemmän. Lapsiperheistä viidesosa liikkuu joka päivä yhdessä, alle puolet 1–2 kertaa viikossa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 16.)

Valitsin tämän aiheen, koska aihe merkitsee minulle paljon. Liikunta on aina ollut lähellä sydäntäni ja tärkeä osa elämääni. Tulevana varhaiskasvatuksen opettajana haluaisinkin panostaa liikuntakasvatukseen päiväkodeissa, ja antaa lapsille mahdollisuuden löytää liikunnan ilon jo lapsena. Liikuntakasvatus päiväkodeissa on erityisen tärkeää, jotta jokainen saisi mahdollisimman hyvät lähtökohdat liikunnalliselle ja aktiiviselle elämäntavalle. 4–5-vuotiaat ovat erityisen liikunnallisessa iässä. Tästä syystä valitsin tutkittavaksi ikäryhmäksi juuri tämän ikäiset lapset.

Tutkimus toteutetaan kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä, ja aineisto kerätään teemahaastatteluilla. Haastattelut toteutetaan syksyllä 2021. Haastateltavat ovat sekä varhaiskasvatuksen opettajia että hoitajia. Varhaiskasvatuksen ammattilaisia haastatellaan ryhmähaastatteluna. Ryhmähaastattelu sopii menetelmänä hyvin, koska eri kysymykset voivat herättää ajatuksia haastateltavien kesken ja rikastutti keskustelua.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää 4–5-vuotiaiden motoristen taitojen suositusten toteutumista, sekä sitä, millä tavoin näiden taitojen toteutumista tuetaan päiväkodeissa. Haastattelujen avulla pyrin selvittämään, millä tavoin varhaiskasvatuksen ammattilaiset kokevat liikuntakasvatuksen nykytilanteen. Valitsin tutkimuskohteeksi Vaasan kaupungin päiväkodit, sillä olin kiinnostunut tutkimaan oman kotikaupunkini päiväkotien liikuntakasvatuksen tilannetta.

Opinnäytetyö on tarpeellinen, sillä lasten liikunnan vähäisyydestä puhutaan nykypäivänä paljon. Liikuntakasvatukseen olisi tärkeää panostaa lasten nuorella iällä, sillä se vaikuttaa myös tulevaisuuteen. Päiväkodeilla onkin tärkeä tehtävä liikuntakasvatuksen edistämisessä. Tulevana varhaiskasvatuksen opettajana haluaisinkin panostaa liikuntakasvatukseen päiväkodeissa, ja antaa lapsille mahdollisuuden toteuttaa itseään liikunnan kautta. Liikuntakasvatus päiväkodeissa on erityisen tärkeää, jotta jokainen saisi mahdollisimman hyvät lähtökohdat liikunnalliselle ja aktiiviselle elämäntavalle.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten 4–5-vuotiaiden motoristen taitojen suositukset toteutuvat?
2. Miten liikunnallisten taitojen kehittymistä tuetaan päiväkodeissa?
3. Miten liikuntakasvatusta voitaisiin kehittää päiväkodeissa?

Keskityn motoristen taitojen suositukseen 4–5-vuotiaille. Mielestäni 4–5-vuotiaiden liikuntakasvatuksen toteutumista on mielenkiintoista selvittää, sillä usein lapsi on 4–5-vuotiaana erityisen liikunnallinen. Lapsi juoksee, kiipeilee ja hyppii, sekä liikkeissä alkaa olla enemmän voimaa kuin aiemmin (MLL 2019). 4–5-vuotias lapsi osaa: kiipeillä, seisoa sekä hyppiä yhdellä jalalla, kävellä rappusia ilman tukea, heittää pientä palloa suunnatusti, ottaa heiton kiinni pelkillä käsillä sekä ottaa itse

vauhtia keinussa. Lisäksi 4–5-vuotias lapsi osaa leikata saksilla, piirtää ihmishahmon, sekä harjoittelee uimista. (Lapsen motorinen kehitys 3–5-vuotiaana 2021)

3 LAPSEN MOTORINEN KEHITYS

Fyysisen aktiivisuuden määrä vähenee lapsilla koko ajan, ja on ilmaistu huolta siitä, että yhä suurempi osa lapsista ja nuorista liikkuu liian vähän terveytensä kannalta. Liikunnallisen aktiivisuuden väheneminen näkyy myös motoristen taitojen heikentymisenä. Lapsuudessa motoristen taitojen omaksuminen monipuolisesti voi tukea fyysisen aktiivisen elämäntavan kehittymistä. Säännöllisen liikunnan on terveyden edistämisen lisäksi todettu useissa tutkimuksissa edistävän myös oppimista. (Jaakkola 2014, 9.)

Lapsen motorinen kehitys tapahtuu aina suunnilleen samassa järjestyksessä, sillä uuden kehitystason saavuttaminen vaatii usein sen, että edelliset kehitystasot on saavutettu. Vaikka kehitysvaiheet ovat perättäisiä, motorisessa kehityksessä on usein eri pituisia kehityskausia. Lapsen motorisessa kehityksessä on sekä kriittisiä kausia että nopean kehityksen kausia. Kriittisen kauden aikana motorisessa kehityksessä tapahtuva haaste voi aiheuttaa häiriöitä lapsen motoriikkaan. Nopean kehityksen kauden aikana lapsella on erityisen hyvät edellytykset tiettyjen taitojen oppimiselle. (Kauranen 2011, 346–347.)

3–5-vuotias lapsi opettelee motorisia perustaitoja. Jotta motoriset taidot kehittyvät, on tärkeää, että kasvattajat tarjoavat lapsille monipuolisesti erilaisia liikkumistapoja. 3–5-vuotiaana lapsi on kiinnostunut erilaisista välineistä. Liikkuminen erilaisissa maastoissa eri vuodenaikoina ylläpitävät lapsen uteliaisuutta. 3–5-vuotiaana on tärkeää, että lapsi saa tutustua esimerkiksi pyöräilyyn, luisteluun ja hiihtämiseen. Ikävuodet kolmesta viiteen ovat erityisen tärkeitä käden motoriikan kehittymiselle. Käden karkeamotoriikka kehittyy esimerkiksi voimistelemalla, pallo- ja mailapeleillä sekä rakentelemalla. (Sääkslahti 2018.)

Motoriset perustaidot voidaan jakaa kolmeen ryhmään; tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot ja liikkumistaidot. Tasapainotaitoihin kuuluu sekä staattinen että dynaaminen tasapaino. Staattinen tasapaino on kehon asennon säilyttämistä paikallaan ollessa, esimerkiksi istuminen ja seisominen paikallaan. Dynaamisessa

tasapainossa keho on liikkeessä, jonka aikana asentoa ylläpidetään. Näin tehdään esimerkiksi juostessa tai hyppiessä. Välineenkäsittelytaitoihin kuuluu karkea- ja hienomotoriset taidot. Liikkumistaidot ovat taitoja, joiden avulla liikutaan. Esimerkiksi kävely ja juoksu kuuluvat liikkumistaitoihin. (Jaakkola 2014, 13.)

Motorisen kehityksen vaiheet ovat seuraavat:

1. Refleksitoimintojen vaihe (0–1 v)
2. Alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe (1–2 v)
3. Motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe (2–7 v)
4. Erikoistuneiden liikkeiden vaihe (7–14 v)
5. Omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaihe (loppuelämä)

Motoriseen kehitykseen vaikuttavat myös yksilön persoonallisuus, biologinen ikä sekä fyysinen ja psyykinen kehitysvaihe. Elintavoilla on myös vaikutusta motoristen taitojen kehitysprosessissa. Tärkeässä osassa ovat aktiiviset ja päivittäiset harjoittelumahdollisuudet, mutta myös kehityksen havainnoiminen. (Innostun liikkumaan, 2021.)

Motorisiin taitoihin kuuluu kolme osa-aluetta: karkeamotoriset taidot, hienomotoriset taidot ja havaintomotoriset taidot. Karkeamotorisiin taitoihin kuuluu esimerkiksi juokseminen ja hyppääminen ja hienomotorisiin taitoihin kuuluu kirjoittaminen ja kengännauhojen solmiminen. Havaintomotorisiin taitoihin kuuluu esimerkiksi oman kehon hahmottaminen suhteessa ympäristöön, aikaan ja voimaan. Lapsen motorisia taitoja voi havainnoida esimerkiksi seuraamalla tasapainoa, liikkumista ja käsittelyä. Tasapainoa voidaan havainnoida esimerkiksi kierimisestä ja väistämisestä. Liikkumista havainnoidaan esimerkiksi juoksemisesta, hyppimisestä ja kiipeilystä. Käsittelyä voidaan havainnoida esimerkiksi heittämisestä ja kiinniotamisesta. (Neuvokas perhe 2019)

Motoristen perustaitojen omaksuminen on tärkeää lapsen motorisessa kehityksessä. Vaihe on tärkeä osa lapsen motorista kehitystä, sillä suurin osa motorisista perustaidoista opitaan sen aikana. Tähän vaikuttavat kuitenkin ympäristön tarjoamat mahdollisuudet taitojen harjoitteluun. (Jaakkola 2014, 15.) Otollisin aika motoristen perustaitojen oppimiselle ovat ikävuodet 2–7. 3–5-vuotiaana lapsi liikkuu jo monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä sekä harjoittelee käsittelytaitoja. On tärkeää, että tässä ikävaiheessa olevaa kannustetaan kokeilemaan ja oivaltaamaan itse. Usein 3–5-vuotias lapsi on innokas oppija. Lapsille tulee vain tarjota tähän mahdollisuuksia antava ympäristö. (Innostun liikkumaan 2021)

4–5-vuotiaana lapsi on usein todella liikunnallinen, hän juoksee, kiipeilee ja hyppii. Lapsen liikkeissä alkaa olla enemmän voimaa kuin aiemmin (MLL 2019). 4–5-vuotias lapsi on usein innokas oppija. Lapsi osaa kiipeillä, seisoa sekä hyppiä yhdellä jalalla, kävellä rappusia ilman tukea, heittää pientä palloa suunnatusti, ottaa heiton kiinni pelkillä käsillä sekä ottaa itse vauhtia keinussa. Lisäksi 4–5-vuotias lapsi osaa leikata saksilla, piirtää ihmishahmon, sekä harjoittelee uimista. (Lapsen motorinen kehitys 3–5-vuotiaana 2021) Erityisesti käden motoriikan kehitykselle ikävuodet 3–5 ovat merkityksellisiä. Käden karkeamotoriikkaa voidaan vahvistaa monipuolisilla voimistelu-, pallo- ja mailaleikeillä ja peleillä, mutta myös erilaiset rakenteluleikit kehittävät käsien motoriikkaa. (Sääkslahti 2018.)

3–5-vuotias lapsi harjoittelee motorisia perustaitoja. Tähän kuuluu esimerkiksi yhdellä jalalla seisominen, kieriminen, juokseminen, kiipeily ja hyppääminen. Käsittelytaidoista 3–5-vuotias lapsi harjoittelee heittämistä ja potkaisemista. Karkeamotorisista taidoista harjoitellaan liikkeitä, joihin käytetään suuria lihasryhmiä. Tähän kuuluu esimerkiksi kävely, juoksu, hyppiminen ja kiipeily. Hienomotorisissa taidoissa käytetään kehon pieniä lihaksia. Harjoitellaan esimerkiksi piirtämällä, leikkaamalla tai helmiä pujottelemalla. (Innostun liikkumaan 2021) 4–6-vuotias lapsi osaa yhdistellä erilaisia liikkumismuotoja ja esimerkiksi pyörällä ajaminen

opitaan usein 4-5-vuotiaana. Näiden ikävuosien aikana siis liikkumistaidot kehittyvät entisestään. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 56.) Leikki-ässä lapsi on yhä kykenevämpi jäljittelyoppimiseen. Leikki-ikäisen, eli neljästä seitsemään ikävuoteen mieluisia toimintoja ovat usein liikuntaleikit, ulkoleikit, satuliikunta, liikkuminen käyttäen erilaisia välineitä, uinti sekä hiihto ja luistelu. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 63.)

4 LIIKUNTAKASVATUS

Liikuntakasvatus tarkoittaa liikunnallisten elämäntapojen opettamista, johon kuuluu liikunnan harrastaminen sekä terveelliset elämäntavat (Kärki 2015, 10). Liikuntakasvatuksen tarkoituksena on kehittää fyysistä osaamista ja tietämystä liikunnasta. Tarkoituksena on kehittää aktiivista ja terveellistä elämäntapaa. Positiiviset arvot ja asenteet yhdessä liikunnan kanssa tarjoavat hyvän pohjan elinikäiselle oppimiselle. (EDB 2020)

Lapset näyttävät liikunnan tarpeen käytöksellään. Esimerkiksi lapsiryhmä, joka on istunut pitkään, on usein levoton ja keskittymiskyvytön. Jokaiseen päivään pitäisi sisältyä monipuolisesti erilaista leikkiä ja liikuntaa. Liikkumiseen tulisi sisältyä päivittäin ulkoilua ja retkiä ympäristöön. Lisäksi kasvattajien tulisi ahtaassakin tilassa järjestää lapsille liikuntahetkiä. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 15.) On tärkeää, että liikuntakasvatus toteutuu sekä vapaana liikuntana että säännöllisenä liikuntana. Vapaata liikuntaa lapset voivat hyödyntää milloin vain, kun taas säännöllisen liikunnan on tarkoitus olla suunniteltua ja ohjattua. (Zimmer 2001, 130.)

Liikuntaan kasvattamisella tarkoitetaan motivaation herättämistä elinikäiseen liikkumiseen. Usein elinikäinen fyysinen aktiivisuus omaksutaan lapsena, siksi liikuntaan liittyvät kokemukset lapsuudessa ovat tärkeitä. Liikunnan avulla kasvattaminen on sitä, kun opetetaan esimerkiksi sosiaalisia taitoja liikuntaa hyödyntämällä. Liikunta vaikuttaa myös myönteisen minäkäsityksen kehittymiseen. (Jaakkola 2014, 18.) Lasten liikuntaryhmissä on usein paljon vaihtelevuutta. Osalla liikunnalliset taidot ovat hyvällä tasolla, kun taas osalla taidot ovat heikommalla tasolla. Taitojen kehittymiseen vaikuttaa keskeisesti liikuntatottumukset. Erilaiset tavoitteet liikuntakasvatukselle helpottavat suunnittelua. Samalla toiminnalla on mahdollista tarjota jokaiselle jotain. Tavoitteita voivat olla esimerkiksi uusien taitojen harjoittelu tai yhdessä tekeminen. (Jaakkola 2014, 145.)

4.1 Liikuntasuositukset

Alle kahdeksanvuotiaiden lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan. Tähän tulisi sisältyä vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta noin yksi tunti, sekä reipasta ulkoilua ja kevyttä liikuntaa yhteensä kaksi tuntia. Vauhdikkaaseen fyysiseen aktiivisuuteen kuuluu esimerkiksi kovavauhtinen juoksu ja trampoliinilla hyppiminen. Reippaaseen ulkoiluun kuuluu esimerkiksi pyörällä ajaminen. Kevyttä liikuntaa on esimerkiksi pallon heittäminen ja kiinni ottaminen tai tasapainoilu. Fyysinen kokonaisaktiivisuus kertyy useista eri liikuntahetkistä päivän aikana. (Sääkslahti 2018) Varhaiskasvatuksessa liikuntakasvatusta tulisi harjoittaa monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä ja keskittyä harjoittamaan motorisia perustaitoja (Jaakkola 2014, 17.) Lasten yli tunnin kestävät istumistuokiot eivät ole suositeltavia, ja pitkiä istumisjaksoja tulisikin tauottaa jollain lapsilähtöisellä tavalla. Liikkumisen lisäksi mahdollisuus rentoutumiseen ja rauhoittumiseen on tärkeää. (UKK-instituutti 2021)

4.2 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatus on lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostama kokonaisuus. Varhaiskasvatuksessa painottuu erityisesti pedagogiikka. Varhaiskasvatus on tärkeä osa lapsen kasvun ja oppimisen polkua suomalaisessa koulutusjärjestelmässä. Varhaiskasvatus on tarkoitettu lapsen elämän ensi vuosille vauvaiästä peruskoulun aloittamiseen saakka. (Opetushallitus 2021) Varhaiskasvatuksen tehtävä on tukea lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista. Varhaiskasvatuksen tarkoitus on edistää lasten tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta, ehkäistä syrjäytymistä sekä tukea huoltajien kasvatustyötä. (Opetushallitus 2021)

Lapsen osallistumista ja vaikuttamista tuetaan, sekä kannustetaan oma-aloitteisuuteen ottamalla lapset mukaan toiminnan suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin (Kola-Torvinen 2017, 14). Yksi varhaiskasvattajan tärkeimmistä tehtävistä on luoda positiiviset suhteet perheisiin riippumatta heidän taustoistaan (Krogh &

Slentz 2011, 96). Varhaiskasvatuksessa tulee huomioida lasten oppiminen ja kehittyminen omaan tahtiin, sillä saman ikäiset lapset voivat olla kehityksessään hyvin eri vaiheissa. Varhaiskasvatuksessa tuetaan jokaisen lapsen taitoja ajattelussa ja oppimisessa, sekä vahvistetaan lasten luottamusta itseensä. On tärkeää auttaa lapsia tunnistamaan omia taitojaan ja vahvuuksiaan. Lapsia tuetaan siinä, että epäonnistumisista ei lannistuta, vaan jatketaan yrittää sinnikkäästi. (Kola-Torvinen 2017, 13.) On tärkeää ymmärtää, että yhdenvertaisuus ei tarkoita sitä, että kaikki saavat saman verran, vaan jokainen lapsi saa tukea omien tarpeidensa mukaisesti (Neitola 2017, 26).

Varhaiskasvatus on merkityksellinen lapsen tulevaan opinpolkuun, sillä varhaislapsuudessa tapahtuu paljon kehityksellisiä muutoksia (Pakanen 2017, 5). Varhaiskasvatuslaissa nousee vahvasti esiin varhaiskasvatuksen pedagogiikka. Varhaiskasvatuksen pedagogiikka todentuu esimerkiksi lasten ja aikuisten välisessä vuorovaikutuksessa. Suomalaisessa varhaispedagogiikassa kasvatus, opetus ja hoito muodostavat yhdessä kokonaisuuden, joihin pedagogiikka rakentuu. Pedagogiikassa painottuu toiminnan tavoitteellisuus ja se, että toimintaa suunniteltaessa ymmärretään, miksi jokin tilanne toteutetaan tietyllä tavalla. Tärkeää pedagogiikassa on se, että lapsen kehitys ja oppiminen huomioidaan. (Karila 2017, 9–11.)

Lastentarhanopettajalla on pedagoginen vastuu. Lapsi nähdään pedagogisessa toiminnassa sekä ryhmän jäsenenä että yksilönä. Suunnitelmallisuus ja pedagogisen toiminnan arviointi monipuolisesti ovat edellytyksiä pedagogisen toiminnan toteutumiselle. (Pakanen 2017, 5.) On tärkeää muistaa, että varhaiskasvatuksessa tavoitteet asetetaan varhaiskasvatuksen toiminnalle, pedagogiikalle sekä oppimisympäristölle, ei lapselle (Kola-Torvinen 2017, 13).

Päiväkodeissa kasvattajan tehtävä on luoda lapselle kasvualusta ja ilmapiiri, joka on turvallinen, sekä innostava. Ympäristön tulee olla sellainen, missä lapsi voi löytää ja toteuttaa itseään monin eri tavoin. (THL 2021.) Varhaiskasvatussuunnitelman arvoperustan periaatteena on lapsen etu, lapsen oikeus hyvinvointiin, suoje-

luun, lapsen mielipiteen huomioiminen sekä tasa-arvoinen kohtelu (Opetushallitus 2019, 20). Lähtökohtana varhaiskasvatuksen pedagogiselle toiminnalle ovat lasten mielenkiinnon kohteet sekä eri oppimisen alueet. Oppimisen alueita ovat kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni sekä kasvan, liikun ja kehityn. Oppimisen alueiden avulla lasten oikeus monipuolisten kokemusten saamiseen turvataan. (Kola-Torvonen 2017, 14.)

Keskeinen laki varhaiskasvatuksessa on Varhaiskasvatuslaki. Varhaiskasvatuslaissa säädetään lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen, varhaiskasvatuksen järjestämisestä ja tuottamisesta sekä varhaiskasvatuksen tietovarannosta. Varhaiskasvatuksen muotoja ovat:

1. Päiväkotitoiminta
2. Perhepäivähoito
3. Avoin varhaiskasvatustoiminta (L13.7.2018/540)

Varhaiskasvatussuunnitelman tarkoitus on ohjata varhaiskasvatusta valtakunnallisesti luoden edellytykset varhaiskasvatukseen osallistuvien lasten kokonaisvaltaiselle kasvulle, kehitykselle sekä oppimiselle, kaikille yhdenvertaisesti. Varhaiskasvatussuunnitelmaan kuuluu kolme osiota, jotka ovat valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat sekä lasten varhaiskasvatussuunnitelmat. (Vaasan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 1.)

4.3 Liikunta Vaasan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmassa

Vaasan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelman (2019, 30) mukaan tavoitteena on monipuoliseen liikuntaan innostaminen sekä se, että lapsi saa kokea liikunnan iloa. Ulkoiluun sekä liikunnallisiin leikkeihin kannustetaan kaikkina vuodenaikoina, annetaan lapselle mahdollisuuksia myös omaehtoisen liikunnan toteutumiseen sekä sisällä että ulkona. Lapsen terveyttä ja hyvinvointia edistäviin elämäntapoihin

ohjaaminen on yksi varhaiskasvatuksen tärkeistä tehtävistä (Vaasan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 10).

Liikuntakasvatuksessa on tärkeää, että se on lapsilähtöistä, monipuolista, tavoitteellista, sekä säännöllistä. Liikunta tulee olla kuormittavuudeltaan eritasoista, eli siihen tulisi sisältyä leikkimistä sekä ulkona että sisällä, retkeilyä, että ohjattuja liikuntatuokioita. Lasten liikunnassa tulee huomioida vaihtelevuus kestoaltaan, intensiteetiltään sekä nopeudeltaan. Säännöllisen sekä ohjatun liikunnan merkitys lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle sekä motoriselle oppimiselle on tärkeä. Tehtävänä onkin edistää lasten kehontuntemusta sekä -hallintaa että motorisia perustaitoja. Motorisiin perustaitoihin kuuluu tasapaino-, liikkumis- sekä välineidenkäyttelytaitoja. (Vaasan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 30.)

Luonto on yksi varhaiskasvatuksen oppimisympäristöistä. Eri ympäristöt tarjoavat monipuolisesti mahdollisuuksia tutkimiseen ja leikkimiseen. Luonto on yksi tärkeistä oppimisympäristöistä liikunnan toteuttamiselle. (Vaasan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 18.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa kerrotaan tutkimuksen toteuttamisesta mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Tarkastellaan tutkimuskohteesta, tutkimusotteesta, aineiston keräämisestä sekä sen analysoinnista, tutkimuksen eettisyydestä sekä luotettavuudesta. Tutkimuksen toteuttamisen kaikki vaiheet tuodaan esiin.

5.1 Tutkimuskohte ja tutkimusote

Tutkimuskohteena on Vaasan kaupungin kaksi valittua päiväkotia. Päiväkodit valikoituivat sen mukaan, missä oltiin kiinnostuneita osallistumaan tutkimukseen. Tutkimukseen osallistuvat henkilöt työskentelevät 4–5-vuotiaiden lasten kanssa. Tutkimukseen osallistuvat henkilöt ovat sekä varhaiskasvatuksen opettajia, että lastenhoitajia. Tutkimukseen osallistui kuusi varhaiskasvatuksen ammattilaista.

Tutkimukseni on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa on tarkoituksena tarkastella tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden näkökulmaa tarkasteltavasta ilmiöstä. Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään kokemuksiin ja ajatuksiin, joita tutkimuksen kohteena olevilla henkilöillä on. Laadullisessa tutkimuksessa on yleistä se, että ilmiöstä pyritään tuottamaan yksityiskohtaista tietoa. Laadullisessa tutkimuksessa aineisto hankitaan useimmiten yksilö- tai ryhmähaastatteluilla tai käyttämällä dokumenttiaineistoja tai havainnoiteja. Laadullisessa tutkimuksessa halutaan selvittää tarkasteltavia näkökulmia aiheesta. (Puusa & Juuti 2020.)

Tutkimus toteutetaan puolistrukturoituna haastatteluna. Puolistrukturoidussa haastattelussa haastattelijä voi vaihdella kysymysten järjestystä tai sanamuotoa. Vastaajat vastaavat kysymyksiin omin sanoin. Puolistrukturoidussa eli toisin sanoin teemahaastattelua tehdessä tiedetään, että haastateltavilla on kokemusta tietystä aiheesta tai tilanteesta. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47.)

5.2 Aineiston kerääminen

Tutkimuslupa haettiin Vaasan kaupungin varhaiskasvatusjohtajalta. Tutkimusluvan saamisen jälkeen otin yhteyttä päiväkoteihin, jotka olivat lupautuneet mukaan tutkimukseeni, ja sovin haastatteluajat tutkimukseen osallistuvien varhaiskasvatuksen ammattilaisten kanssa sähköpostitse. Vaasan kaupungin varhaiskasvatuksen kehittämispäällikkö kertoi minulle päiväkodit, joista sain tiedustella haastateltavia. Haastateltavat valikoituivat ehdotetuista päiväkodeista päiväkotien johtajien avulla.

Haastatteluajat sovittiin sähköpostitse ja haastattelut toteutettiin Teams-sovelluksen kautta. Tutkimukseen osallistuvat saivat haastattelurungon etukäteen sähköpostitse. Haastattelut äänitettiin haastateltavien suostumuksella. Haastatteluiden kesto oli noin 15–20 minuuttia. Haastattelut litteroitiin tietokoneella käyttäen word-ohjelmaa. Tutkimuksessa käytettiin teemahaastattelua, ja toteutettiin sekä yksilö- että ryhmähaastatteluja.

Litterointi on aineiston kirjoittamista puhtaaksi sananasaisesti. Koko aineisto voidaan litteroida, mutta litterointi voidaan tehdä myös valikoiden esimerkiksi eri teemoista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 217.) Päätin litteroida koko aineiston, jotta aineistosta olisi helpompi löytää tärkeät ja olennaiset kohdat.

Teemahaastattelussa keskeiset teemat on valittu etukäteen. Teemahaastattelussa voidaan tarkentaa kysymyksiä vastausten perusteella. Etukäteen valitut teemat ovat tutkimuksen viitekehukseen perustuvia. (Tuomi & Sarajärvi 2018)

Valitsin haastattelun muodoksi ensisijaisesti ryhmähaastattelun, mutta yksi haastatteluista toteutettiin yksilöhaastatteluna ja yksi parihaastatteluna. Ryhmähaastattelulla pystytään kerätä tietoa tehokkaasti, sillä tietoja saadaan monelta haastateltavalta yhtä aikaa. Ryhmähaastattelun yksi etu on myös se, että se sopii myös henkilöille, jotka arastelevat haastattelua. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 205–206.)

5.3 Aineiston analyysi

Aineiston analyysiin valitsin aineistolähtöisen sisällönanalyysin. Aineistolähtöisessä analyysissä on tarkoitus toteuttaa teoreettinen kokonaisuus tutkimusaineistosta (Tuomi & Sarajärvi 2018). Valitsin aineistolähtöisen sisällönanalyysin analysointitavaksi, koska sen avulla pystyn löytämään teoreettisen kokonaisuuden tutkittavasta aiheesta.

Vastauksista käydään läpi keskeisiä asioita kysymys kerrallaan. Poimin haastatteluista myös suoria lainauksia, sillä niiden avulla saadaan tuotua haastateltavien ääntä kuuluviin yhä paremmin. Aineisto ryhmitellään käyttämällä teemoittelua. Aineisto jaetaan ryhmiin eri aihepiirien mukaan. Tarkoitus on löytää aineistosta näkemyksiä, jotka kuvaavat tiettyä teemaa. (Tuomi & Sarajärvi 2018) Teemoittelu sopii tutkimukseni analysointiin, sillä tutkimusaineiston pystyi jakamaan helposti ryhmiin tutkimuskysymysten mukaan. Haastatteluaineistoista nousi selkeät teemat, joihin olen tutkimustulokset työssäni jakanut. Suurimpana nousi esiin lapsen motoriikka, sen taso ja kehittyminen. Toisena teemana nousi esiin liikuntatuokiot ja niiden järjestäminen. Lisäksi liikuntakasvatuksen hyvät osuudet sekä kehittämis-kohteet nousivat esiin.

5.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkijana tutustuin tutkimuseettisiin ohjeistuksiin, ja noudatan niitä koko prosessin ajan. Haastateltavat osallistuvat tutkimukseen vapaa-ehtoisesti. Tulokset käsitellään anonyymisti ja tunnistamattomasti. Opinnäytetyössä huomioidaan yksityisyyden suojan toteutuminen sekä huomioidaan, ettei tutkimuksen kautta tunnista myöskään muita henkilöitä. Vastaukset eivät päädy muiden, kuin tutkijan nähtäville. Vastaukset hävitetään ja tuhotaan välittömästi sen jälkeen, kun ne eivät ole enää tutkimukselle tarpeellisia. Olen huomionnut, että tutkijaa ohjaavia eettisiä periaatteita ovat: tutkija kunnioittaa tutkittavien ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta, aineellista ja aineetonta kulttuuriperintöä sekä tuottaa tutkimuksensa ai-

heuttamatta haittoja, riskejä tai vahinkoja tutkittavana oleville ihmisille, yhteisöille tai muille tutkimuskohteille (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu 3/2019).

Ihmisiin kohdistuvaa tutkimusta suorittaessa tullaan eettisiin kysymyksiin tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Tärkeimpiä eettisiä periaatteita ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksessa ovat useimmiten suostumus, luottamuksellisuus, seuraukset sekä yksityisyys. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 19–20.)

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta lisää se, että tutkija tekee tarkan selostuksen tutkimuksen toteuttamisesta tutkimuksen kaikissa vaiheissa. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2008, 227.) Tutkimus voi olla luotettava vain, jos se suoritetaan hyvän tieteellisen käytännön ohjeiden mukaisesti. Keskeisiä ohjeita ovat rehellisyyden, yleisen huolellisuuden ja tarkkuuden noudattaminen tutkimustyössä, tulosten tallentaminen sekä esittäminen ja tutkimusten tulosten arviointi. Tutkimuksessa tulee soveltaa tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä, jotka ovat tieteellisen tutkimuksen vaatimusten mukaisia sekä eettisesti kestäviä. Muiden tutkijoiden töihin tulee viitata asianmukaisella tavalla sekä antaa heille saavutuksistaan ansaittu arvo ja merkitys. Tutkimuksen aineistot tallennetaan siten, että tieteelliselle tiedolle asetetut vaatimukset toteutuvat. Tutkimusluvut on haettu tarpeen mukaisesti. Ennen tutkimuksen aloittamista sovitaan oikeudet, tekijyyttä koskevat periaatteet, vastuut sekä velvollisuudet, jotka koskevat käyttöoikeuksia sekä aineiston säilyttämistä. Tutkimuksen tuloksia julkaistaessa tuodaan esiin tutkimuksen toteuttamisen kannalta merkitykselliset asiat. Ne ilmoitetaan myös asianosaisille. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

6 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimukseen osallistui yhteensä kuusi varhaiskasvatuksen ammattilaista. Haastattelut toteutettiin ryhmähaastatteluna, parihaastatteluna sekä yksilöhaastatteluna. Ryhmähaastatteluista toisessa oli mukana kaksi haastateltavaa, ja toisessa kolme haastateltavaa. Haastattelukysymykset toimitettiin haastateltaville etukäteen, jotta he saivat miettiä vastauksiaan jo ennen haastattelun alkua. Haastattelut toteutettiin Teamsin kautta. Haastattelu äänitettiin haastateltavien suostumuksella ja vastaukset litteroitiin. Tutkimustulokset käydään läpi haastattelurungon mukaisessa järjestyksessä.

6.1 Ohjatut liikuntahetket päiväkodissa

Ensimmäisessä haastattelukysymyksessä selvitettiin, kuinka usein päiväkodissa järjestetään ohjattuja liikuntahetkiä, ja millaisia ne ovat. Haastateltavista viisi kertoi, että ohjattuja liikuntahetkiä on tarkoitus järjestää joka viikko. Haastateltavista kolme nosti esiin retkeilyn yhtenä tapana toteuttaa liikuntaa. Retkiä tehdään esimerkiksi metsään tai läheiseen leikkipuistoon. Merkittävänä ohjattuna liikuntatuokiona nousi esiin myös erilaiset liikuntalaulut, joita käytetään yhtenä ohjatun liikunnan välineenä. Musiikin ja liikunnan yhdistäminen on yksi tapa toteuttaa liikuntahetkiä arjessa. Musiikkia ja liikuntaa yhdistetään esimerkiksi liikuntalaulujen ja laululeikkien kautta. Haastatteluaineistosta kävi ilmi, että ulkoleikit ovat yksi tapa toteuttaa liikuntaa. Ulkoleikeissä lapset pääsevät kunnolla juoksemaan. Lapset leikkivät ulkona myös omaehtoisesti esimerkiksi hippaa tai piilosta.

”Meidän tuokiot on hyvin erilaisia, että joskus on oikeesti jotain suunniteltua jumppatuokiota sisällä ja joskus on ulkona jotain juoksuleikkiä tai jossain hiekkakentällä mutta sit on monesti myös jotain ihan minimaalisen pieniä hetkiä esimerkiks piirin yhteydessä, että siis ihan laidasta laitaan.”

6.2 Motoriset taidot

Kaikki haastateltavat kertoivat, että motoristen taitojen harjoittelua pyritään sisällyttämään tietoisesti liikuntahetkiin. Kaksi haastateltavaa kertoi, että ovat tehneet tai ovat tekemässä kartoituksen lasten motorisista taidoista. Kartoituksista on apua liikuntatuokioiden suunnitteluun, kun lasten yksilölliset motorisien taitojen tasot ymmärretään paremmin ja tarkemmin.

4–5-vuotiaiden lasten motorisen kehityksen taso vastaa motoristen taitojen suosituksia vaihtelevasti. Haastateltavista neljä kertoi, että pääsääntöisesti ryhmätasolla lasten taidot vastaavat motoristen taitojen suosituksia. Haastatteluaineistosta nousi esiin, että lasten motorisissa taidoissa on selkeitä eroja. Osa on hyvinkin kehittyneitä, kun taas osalla on huomattavasti heikommat taidot. Osa on taas näiden väliltä. Yksi haastateltavista kertoi, että erot motorisissa taidoissa ovat valtavia.

Opinnäytetyöni kautta nousi esiin lasten tasapainohaasteet, jotka näkyvät päivän toiminnoissa, esimerkiksi portaita kulkiessa. Toisille lapsille portaissa kulkeminen on helppoa, kun taas toisille voi olla hyvinkin haastavaa. Haastatteluaineistosta nousi esiin, että lasten pallon käsittelytaidoissa, heittämisessä ja kiinni ottamisessa koetaan olevan suuria eroja. Lasten vapaa-ajalla harrastama liikunta nähdään tukevan motoristen taitojen kehittymistä.

”Meil on lapsikohtaiset erot valtavia, jotkut harrastaa vapaa-ajallaankin todella paljon liikuntaa elikkä ne on niinkun tosi motorisesti kehittyneitä, mut sit on myös näitä lapsia jotka varsinkaa vapaa-ajalla ei välttämättä tee mitään liikunnallista niin tottahan ne erot on valtavia.”

Haastateltavista kolme nosti esiin sen, että lapsille annetaan päiväkodissa mahdollisuus kokeilla liikuntaa monipuolisesti. Kaksi haastateltavaa kertoi, että päiväkodissa kuljetaan portaita lasten kanssa päivittäin. Erilaisissa ympäristöissä liikkuminen koetaan tärkeänä motoristen taitojen kehittymiselle. Haastatteluaineistosta

nousi esiin, että olisi tärkeää, ettei kuljettaisi koko ajan tasaisella alustalla. Lasten omaehtoisen liikunnan toteuttaminen nousi myös esiin haastatteluaineistosta. Siihen kerrottiin sisältyvän esimerkiksi ulkoilussa kiipeilyt ja pomppimiset. Lisäksi esiin nousi mahdollisuuksien luominen omaehtoisen liikunnan toteuttamiselle.

6.3 Liikuntakasvatuksen tilanne

Positiivisena asiana oman päiväkotinsa liikuntakasvatuksesta nostettiin esiin hyvät ja monipuoliset lähimaastot. Näihin kuuluu lähimetsät, -puistot ja -kentät. Positiivisena asiana nousi esiin välineiden saatavuus sisäliikuntaa varten esimerkiksi tempuratojen rakentamiseen. Myös työntekijöiden innostus ulkoiluun koetaan tärkeänä ja lasten liikkumista edistävänä tekijänä.

”Ja jotenki se kans, että kiva että on kummiski semmoset tiimissä, semmonen porukka joka innolla lähtee myös aina ulos. Ja tää on tosi tärkeä että henkilökuntaki on innostunu lähteen sinne ulos liikkuun ja näin päästään esimerkiksiin lapsille. Säällä ku säällä.”

Kehityskohteiksi nousi esiin haastavat sisätilat, jumppavälineiden saatavuus ja lasten jatkuva kieltäminen. Jumppasalien koko ja välineiden vaikea saatavuus koetaan esimerkiksi tempuradan suunnittelua rajoittavana tekijänä. Lasten luonnolliseen liikkumiseen tulee puuttua kieltämällä, jotta sisätiloissa lasten turvallisuudesta pystytään huolehtimaan. Esiin nousi myös lajiesittelyt päiväkodissa. Kaksi haastateltavaa kertoi, että päiväkodissa on järjestetty lajiesittely urheiluseuran kautta. Vierailu oli koettu mielekkääksi ja lapsen omaehtoista liikuntaa tukevaksi.

”Joo tämmöstä vois olla vähä enemmänkin. Tämmöstä niinku vähä lajiesittelyä, et jos sitte joku lapsi innostuu ja tietää sitte että mitä kaikkea on tarjolla et vois sitte vanhemmille sanoo että mä haluaisin harrastaa jotain. Sais vähä ite kokeilla useampaa lajia.”

Vahvuudet	Kehittämiskohteet
<ul style="list-style-type: none">• Monipuoliset lähimaastot• Välineiden saatavuus• Työntekijöiden asenne• Lajiesittelyt	<ul style="list-style-type: none">• Haastavat sisätilat• Välineiden saatavuus• Jatkuva kieltäminen

Taulukko 1. Päiväkotien liikuntakasvatuksen vahvuudet ja kehittämiskohteet.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää miten 4–5-vuotiaiden motoristen taitojen suositukset toteutuvat, miten liikunnallisten taitojen kehittymistä tuetaan päiväkodeissa sekä miten motoristen taitojen kehittymistä voitaisiin tukea paremmin päiväkodeissa. Tarkoituksena oli selvittää positiivisia asioita, joita varhaiskasvatuksen ammattilaiset omassa liikuntakasvatuksessaan näkevät. Lisäksi kysyttiin mahdollisia kehittämiskohteita. Tutkimuksen pääpaino oli selvittää varhaiskasvatuksen ammattilaisten kokemuksia liikuntakasvatuksesta päiväkodissa. Valitsin ikäryhmäksi 4–5-vuotiaat, koska he ovat liikunnallisessa iässä. Liikunta on lapsen kehityksessä myös todella merkittävässä roolissa.

Tutkimuksesta selvisi, että ohjattuja liikuntahetkiä pyritään järjestämään joka viikko. Liikuntahetkiä on monenlaisia, ja perinteisen jumpan lisäksi liikuntaa toteutetaan myös monilla muilla keinoilla. Liikuntahetkiä sisällytetään esimerkiksi aamupiireihin. Musiikin ja liikunnan koettiin sopivan yhteen ja näitä käytetään yhdessä. Motoristen taitojen harjoittelua sisällytetään tietoisesti liikuntahetkiin.

Motoristen taitojen suositukset toteutuvat 4–5-vuotiailla lapsilla vaihtelevasti. Tutkimuksesta selvisi, että osalla lapsista motoriset taidot ovat hyvällä tasolla, kuitenkin osa tarvitsee vielä enemmän harjoittelua. 4–5-vuotias lapsi osaa kiipeillä, seisoa sekä hyppiä yhdellä jalalla, kävellä rappusia ilman tukea, heittää pientä palloa suunnatusti, ottaa heiton kiinni pelkillä käsillä sekä ottaa itse vauhtia keinussa (Lapsen motorinen kehitys 3–5-vuotiaana 2021). Nämä taidot eivät kaikkien lasten kohdalla toteudu. Tasapaino, portaissa käveleminen sekä pallon heittäminen ja kiinni ottaminen olivat haastavina koettuja taitoja.

Motoristen taitojen kehittymistä tuetaan suunnitelmallisesti antamalla lapsille mahdollisuuksia kokeilla monipuolisesti erilaisia asioita. Esimerkiksi ulkona lapsia kannustetaan kokeilemaan monipuolisesti kaikkea keinumisesta kiipeilemiseen.

Tutkimuksessa nousi esiin myös omaehtoinen liikkuminen, siihen mahdollisuuksien antaminen toiminnallisuuden ja sopivan ympäristön puitteissa.

Tutkimuksen tuloksista voidaan päätellä, että liikuntakasvatusta pidetään tärkeänä haastatteluihin osallistuneissa päiväkodeissa. Lapsille halutaan tarjota monipuolista liikuntaa sekä ulkona että sisällä, kuten Vaasan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmassakin (2019, 30) on linjattu. Tulosten mukaan 4–5-vuotiaiden lasten motoriset taidot ovat hyvin vaihtelevat. Vaihtelevuuteen vaikuttaa lasten liikuntatottumukset ja kuinka paljon he vapaa-ajallaan liikkuvat. Lasten motoriset vaihtelevuudet haastavat varhaiskasvatuksessa liikuntatuokioiden suunnittelua, koska saman ryhmän lapset saattavat olla motorisilta taidoiltaan hyvinkin eri tasoisia. Lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan (Sääkslahti 2018). Tämä ei toteudu kaikkien lasten kohdalla. Siksi liikuntaa tulisi sisältyä myös vapaa-aikaan, sillä päiväkodissa tapahtuva liikunta ei pysty kattamaan liikunnan tarvetta kokonaan.

Liikuntavälineet ja niiden saatavuus haastaa käytännön työtä. Tämä vaikeuttaa esimerkiksi tempuratojen tekoa suunnittelematta esimerkiksi lasten toiveesta. Suunnittelun tärkeyttä ei voi vähätellä. Ratkaisu tilanteeseen voisi olla esimerkiksi se, että tiimi suunnittelee ja varautuu erilaisen liikunnan toteuttamiseen etukäteen. Lisäksi tiimin myönteinen asenne liikuntaa kohtaan on tärkeää. Liian pieneksi koetut liikuntatilat haastavat käytännön työtä, mutta hyvällä suunnittelulla pienessäkin tilassa pystytään järjestämään laadukasta liikuntaa. Kehityskohteista kysyttäessä suuri osa vastauksista liittyi tilajärjestelyihin. Päiväkotien sisätiloissa on haastavampaa toteuttaa liikuntaa kuin ulkona. Liikuntasalit ja -tilat koetaan liian pieniksi. Niihin on haastavaa suunnitella liikuntaa isojen ryhmien kanssa. Pienessä sisätilassa juoksemiseen ja liikkumiseen liittyy myös turvallisuuden liittyviä haasteita. Tätä voisi kehittää tiivistämällä varhaiskasvatuksen ja kodin yhteistyötä, lisäämällä vanhempien tietämystä lasten motoriikan kehittymisestä ja mahdollisuuksista tukea sitä lapsen vapaa-ajalla.

Päiväkoteja lähellä olevat metsät ja muut ulkoilumahdollisuudet ovat merkittäviä asioita varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa. Päiväkodit hyödyntävät lähiympäristöjä monipuolisesti liikuntakasvatuksen toteuttamisessa ja tekevät esimerkiksi retkiä erilaisiin lähiympäristöihin. Kuten Vaasan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmassakin (2019, 29) tulee esiin, lasten luontosuhteen vahvistaminen on tärkeää. Luonnon sekä kasvien ja eläimien kunnioittamisen harjoittelu kuuluu lasten ympäristökasvatukseen. Liikunnan tulee olla kuormittavuudeltaan eritasoista, eli siihen tulisi sisältyä leikkimistä sekä ulkona että sisällä, retkeilyä, että ohjattuja liikuntatuokioita (Vaasan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 30).

Päiväkotien ja ryhmien liikuntakasvatusten toteutuksissa on yhtäläisyyksiä. Ohjattuja liikuntahetkiä pyritään toteuttamaan noin kerran viikossa. Arkeen halutaan sisällyttää ulkona tapahtuvaa omaehtoista liikuntaa tarjoamalla lapsille mahdollisuuksia kokeilla erilaisia asioita. Se, onko lapsi tottunut kotona liikuttamaan, näkyy päiväkodin arjessa. Motorisissa taidoissa on paljon vaihtelua 4–5-vuotiailla lapsilla. Lasten liikuntatottumuksissa vapaa-ajalla on paljon eroja. Päiväkotipäivän aikana tapahtuva liikunta ei riitä täyttämään liikkuvassa iässä olevan lapsen liikunnan tarvetta. Liikuntaa voisi lisätä päiväkotipäiviin yhä enemmän, mutta myös kotona toteutettu liikunta olisi tärkeää.

Liikuntakasvatusta voisi kehittää tarjoamalla ryhmille myös suurempia tiloja liikunnan järjestämiseksi. Tämä helpottaisi liikuntatuokioiden suunnittelua sisätiloissa ja voisi myös lisätä liikuntaa lasten päiväkotipäivissä erityisesti silloin, kun ulkona on esimerkiksi sään vuoksi haastavaa järjestää liikuntaa. Suuremmat tilat voisivat mahdollistaa myös lapsille liikuntaan innostavamman ympäristön. Tämä voisi innostaa myös varhaiskasvattajia liikuntatuokioiden järjestämiseen yhä enemmän.

Lasten liikunnan lisääminen päiväkodin arkeen entisestään voisi olla hyvä asia. Alle kahdeksanvuotiaiden lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan. Tähän tulisi sisältyä vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta noin yksi tunti, sekä reipasta ulkoilua ja kevyttä liikuntaa yhteensä kaksi tuntia. (Sääkslahti 2018.) Päiväkotipäivän aikana ulkoilun ja kevyen liikunnan tarve saattaa täytyä päivittäin. Suunnitellut liikuntatuokiot sisältävät usein vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. Haastatteluaineistosta nousi esiin, että ohjattua jumppaa pyritään järjestämään noin kerran viikossa. Kotona tehtävän kasvatustyön tulisi siis sisältää vähintään tunti reipasta liikuntaa. Varhaiskasvatus voisi tukea kodin kasvatustyötä tarjoamalla esimerkiksi kotona tehtäviä liikuntatehtäviä lasten kanssa yhdessä tehtäväksi. Lapsia ja vanhempia tulisi saada aktivoitumaan ja innostumaan harrastamaan liikuntaa myös vapaa-ajalla enemmän.

Haastattelussa esiin nousi urheiluseurojen järjestämät lajiesittelyt päiväkodissa. Yhteistyö urheiluseurojen kanssa on koettu mielekkääksi ja tämän kaltaista yhteistyötä voisi jatkossa tiivistää. Erilaiset lajiesittelyt rikastuttavat päiväkodin arkea ja antavat lapselle mahdollisuuden kokeilla eri lajeja. Täten lasta ja perheitä voidaan ohjata mielekkääseen vapaa-ajan toimintaan ja löytämään liikunnallinen harrastus, joka tukee motoristen taitojen kehittymistä.

8 POHDINTA

Valitsin opinnäytetyön aiheen oman kiinnostukseni mukaan. Liikunta on ollut minulle koko elämäni ajan tärkeää. Lasten liikunnan vähäisyydestä puhutaan nykypäivänä myös paljon. Kiinnostukseni varhaiskasvatukseen ja liikuntaan innostivat minua valitsemaan juuri tämän aiheen.

Kun suunnittelin tutkimusta, pohdin, toteutanko aineiston keruun haastatteluilla vai kyselylomakkeilla. Kyselylomakkeet olisivat olleet varmasti kiireiselle päiväkodin henkilökunnalle vähemmän aikaa vievä ratkaisu. Päädyin kuitenkin haastatteluihin, sillä niissä saadaan usein laajempia vastauksia. Oli hyvä, että mukana oli myös kaksi ryhmähaastattelua. Ryhmähaastattelussa haastateltavat kuulevat myös toisiaan ja sitä kautta myös he saavat ajatuksia toisiltaan. Koen, että tämä rikastutti haastatteluani. Olen tyytyväinen, että päädyin valitsemaan haastattelun aineistonkeruumenetelmäksi. Haastattelun etuja on esimerkiksi se, että kysymystä esittäessä voidaan oikaista väärinkäsityksiä tai toistaa kysymys (Tuomi & Sarajärvi 2018).

Haastateltavia tutkimukseeni osallistui kuusi. Jos haastateltavia olisi ollut enemmän, olisi saatu vieläkin laajemmin tietoa päiväkotien liikuntakasvatuksesta. Koen kuitenkin, että sain tarpeeksi aineistoa tutkimukseeni. Tavoitteenani oli kuitenkin haastatella vähintään kahden päiväkodin varhaiskasvattajia. Oli mielenkiintoista kuulla eri päiväkotien liikuntakasvatuksesta, joissa esimerkiksi ympäristö on erilainen. Haastatteluaineistoon osallistuneet varhaiskasvatuksen ammattilaiset kokivat monet arjen asiat samalla tavoin. Esimerkiksi musiikin ja liikunnan yhdistäminen nousi esiin mielekkäänä tapana toteuttaa liikuntaa sisätiloissa.

Tutkimukseni auttaa ymmärtämään liikuntakasvatuksen nykytilannetta. Vastauksista tulee myös selkeästi esiin kehitettävät asiat, joiden avulla liikuntakasvatusta päiväkodeissa voitaisiin parantaa. Aiheen tärkeys ja oma kiinnostus siihen auttoivat, että sain toteutettua tutkimuksen. Koen, että tutkimuksen toteuttamisesta on paljon hyötyä myös itselleni. Haastattelut antoivat paljon, ja sain niistä myös

eväitä omaan työhöni varhaiskasvatuksessa. Oli myös mielenkiintoista kuulla, millä tavalla muissa päiväkodeissa toimitaan. Opinnäytetyöprosessi eteni mielestäni sopivalla tahdilla ja melko mutkattomasti, sillä en kohdannut suurempia haasteita prosessin aikana. Haastavin vaihe oli mielestäni tutkimussuunnitelman tekeminen. Koin haastavaksi päätöksenteon siitä, mistä näkökulmasta haluan tutkia liikuntakasvatusta. Olen kuitenkin tyytyväinen lopputulokseen.

Jos aloittaisin opinnäytetyöprosessin uudestaan, pohtisin vielä tarkemmin sitä, mitä haluan kysyä varhaiskasvatuksen ammattilaisilta. Olisin kysynyt, montako tuntia lapset saavat päiväkotipäivän aikana liikuntaa, jota olisin voinut verrata suositukseen. Olisin sen avulla voinut tehdä myös tarkemman johtopäätöksen siitä, montako tuntia lapset vapaa-ajallaan tarvitsevat vielä liikuntaa. Olisi ollut mielenkiintoista myös selvittää huomioidaanko päiväkotien liikunnan suunnittelussa liikunnan eri tasojen toteutuminen.

Tutkimusta voisi jatkaa esimerkiksi tekemällä tarkemman selvityksen 4–5-vuotiaiden lasten motorisen kehityksen tasosta. Olisi mielenkiintoista selvittää tarkemmin, kuinka suuri osa 4–5-vuotiaista lapsista on motoristen suositusten tasolla. Tästä voisi tehdä määrällisen tutkimuksen hyödyntämällä esimerkiksi motoristen taitojen kartoituksia. Olisi mielenkiintoista myös syventyä tarkemmin tiettyyn haasteeseen motorisissa taidoissa. Esimerkiksi tutkimuksessani lasten tasapaino nousi yhdeksi yleisimmäksi haasteeksi 4–5-vuotiaiden lasten motorisissa taidoissa. Tähän voisi syventyä esimerkiksi siten, että tutkitaan sitä, miksi juuri tasapainossa on haasteita ja miten tätä voitaisiin edistää yhä paremmin. Myös toiminnallinen tutkimus aiheesta voisi olla tarpeellinen ja mielenkiintoinen. Jatkossa voitaisiin tehdä ohjeet päiväkodeille liikuntakasvatuksen laadukkaaseen suunnitteluun ja toteuttamiseen.

LÄHTEET

EDB. 2020. Physical education. Viitattu 25.3.2021. <https://www.edb.gov.hk/en/curriculum-development/kla/physical-education/index.html>

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu - Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki. Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.

Innostun liikkumaan. 2021. Motorinen kehitys – yleinen ja yksilöllinen etenemä. Viitattu 3.5.2021. <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-taidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/motorinen-kehitys-yleinen-ja-yksilollinen-etenema/>

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu. Bookwell Oy. Porvoo.

Karila, K. 2017. Mitä on varhaiskasvatuksen pedagogiikka? Teoksessa Pedagogiikan aika, 9–11. Toim. Lastentarhanopettajaliitto. Print Line Helsinki Oy.

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

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Kirjapaino Tammerprint Oy. Tampere.

Kola-Torvinen, P. 2017. Laaja-alainen osaaminen ja oppimisen alueet varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa. Teoksessa Pedagogiikan aika, 13–14. Toim. Lastentarhanopettajaliitto. Print Line Helsinki Oy.

Krogh, S. & Slentz, K. 2011. Early childhood education. E-kirja. Roudledge. New York.

Kärki, S. 2015. Lastentarhanopettaja liikuntakasvattajana. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden laitos. Tampereen yliopisto.

Lapsen motorinen kehitys 3–5-vuotiaana. 2021. Viitattu 26.5.2021. https://www.tuas.fi/media-en/filer_public/bf/2d/bf2d766e-1766-4fc7-ad17-6ed685f03665/lapsen_motorinen_kehitys_3-5_vuotiaana.pdf

L 13.7.2018/540. Varhaiskasvatuslaki. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 25.3.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180540>

MLL. 2019. 4–5-vuotiaan liikunnallinen kehitys. Viitattu 26.5.2021. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>

Neitola, M. 2017. Lapsen tuki varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Pedagogiikan aika, 26. Toim. Lastentarhanopettajaliitto. Print Line Helsinki Oy.

Neuvokas perhe. 2019. Lapsen motoristen taitojen vahvistaminen. Viitattu 12.2.2022. <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/lapsen-motoristen-taitojen-vahvistaminen/>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Helsinki.

Opetushallitus. 2021. Mitä on varhaiskasvatus? Viitattu 25.3.2021. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>

Opetushallitus. 2019. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Helsinki. Viitattu 12.2.2022. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

Pakanen, A. 2017. Varhaiskasvatuksen pedagogiikan vahvistamisen aika on juuri nyt! Teoksessa Pedagogiikan aika, 5. Toim. Lastentarhanopettajaliitto. Print Line Helsinki Oy.

Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Tieteenfilosofia ja laadullisen tutkimuksen taustaole-
tuukset. Teoksessa Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-Kirja.
Toim. Puusa, A. & Juuti, P. Gaudeamus Oy.

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. E-Kirja. PS-kustannus. Jyvä-
skylä.

THL. 2021. Varhaiskasvatus. Tietoa pienten lasten vanhemmille. Viitattu
25.3.2021. [https://thl.fi/documents/732587/741077/vasu_vanhem-
mille_esite.pdf](https://thl.fi/documents/732587/741077/vasu_vanhem-
mille_esite.pdf)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. E-Kirja. Kus-
tannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen louk-
kausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki. [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/fi-
les/HTK_ohje_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/fi-
les/HTK_ohje_2012.pdf)

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Ihmiseen kohdistuvan tut-
kimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suo-
messä. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Helsinki.

UKK-instituutti. 2020. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. Viitattu
4.5.2021. [https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-
ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/](https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-
ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/)

UKK-instituutti. 2021. Alle kouluikäisten liikkumisen suositukset. Viitattu
21.2.2022. [https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/alle-kou-
luikäisten-liikkumisen-suositukset/](https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/alle-kou-
luikäisten-liikkumisen-suositukset/)

Vaasan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma. 2019. Viitattu 21.9.2021.
[https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-ylops-service/api/dokumen-
tit/11684879](https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-ylops-service/api/dokumen-
tit/11684879)

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. LK-Kirjat. Hämeenlinna.

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje

Hyvä varhaiskasvatuksen ammattilainen!

Olen sosionomiopiskelija Petra Långsjö Vaasan Ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyöni yhteistyössä Vaasan kaupungin valittujen päiväkotien kanssa. Tutkimuksen vastaajat ovat varhaiskasvatuksen ammattilaisia. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää päiväkodeissa toteutuvaa liikuntakasvatusta. Tavoitteena on selvittää vastaavatko 4–5-vuotiaiden lasten motoriset taidot yleisiä suosituksia. Tarkoitus on saada tietoa siitä, millä tavoin liikunnallisten taitojen kehittymistä tuetaan päiväkodissa, sekä miten taitojen kehittymistä voitaisiin tukea entistä paremmin.

Lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Näihin kolmeen tuntiin tulisi sisältyä motoristen perustaitojen harjoittelua monipuolisesti. Varhaiskasvattajien tulisikin suositusten mukaan suunnitella sekä omaehtoista että tavoitteellista liikuntakasvatusta päivittäin. Lapsen olisi hyvä saada osallistua sisätiloissa ohjattuihin liikuntatuokioihin viikoittain sekä päivittäiseen ohjattuun liikuntaan ulkona. Lapselle tulee myös luoda liikuntaan houkutteleva ympäristö omaehtoisen liikunnan toteuttamiseksi. (Sääkslahti 2018)

Työ on tarpeellinen, sillä lasten liikunnan vähäisyydestä puhutaan nykypäivänä paljon. Liikuntakasvatukseen olisi tärkeää panostaa lasten nuorella iällä, sillä se vaikuttaa myös tulevaisuuteen.

Tutkimusaineisto kerätään haastatteluilla. Haastatteluihin osallistuminen on vapaaehtoista. Vastausten käsittely tapahtuu luottamuksellisesti ja salassapitovelvollisuus huomioiden. Haastattelut äänitetään. Tutkimusaineisto kerätään ainoastaan opinnäytetyötäni varten. Aineisto hävitetään välittömästi tutkimuksen valmistuttua.

Osallistumalla haastatteluun voitte tuoda esiin omaa näkemystänne liikuntakasvatuksesta päiväkodissa.

Tutkimuksen on tarkoitus valmistua joulukuussa 2021, jonka jälkeen opinnäytetyö tulee luettavaksi Theseus-tietokantaan, josta se löytyy tekijän nimellä. Haastattelut olisi tarkoitus suorittaa lokakuun loppuun mennessä. Alustavat haastattelukysymykset löytyvät lopusta.

Jos tulee kysyttävää, vastaan mielelläni. Kiitos osallistumisesta!

Ystävällisin terveisin:

opiskelija Petra Långsjö

petra.langsjo@gmail.com

Ohjaava opettaja:

Susanna Weber

susanna.weber@vamk.fi

Vaasan Ammattikorkeakoulu

Lähde: Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. E-Kirja. PS-kustannus. Jyväskylä.

Liite 2. Haastattelukysymykset

1. Kuinka usein päiväkodissa järjestetään ohjattuja liikuntahetkiä? Millaisia?
2. Sisällytetäänkö liikuntahetkiin tietoisesti motoristen taitojen harjoittelua?
3. Vastaavatko päiväkotinne 4–5-vuotiaiden lasten motorisen kehityksen taso motoristen taitojen suosituksia? Koetaanko jotkut taidot haastavampana?
4. Millä tavoin motoristen taitojen kehittymistä tuetaan päiväkodissanne?
5. Mitä hyvää päiväkotinne liikuntakasvatuksessa on?
6. Onko liikuntakasvatuksessa kehitettävää? Millä tavoin sitä voisi kehittää?