

VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNNAN SUOSITUSTEN
TOTEUTUMINEN PÄIVÄKOTI AARRESAARESSA
Työntekijöiden näkökulmasta

Tytti Laukkarinen,
Opinnäytetyö, syksy 2014
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Pieksämäki
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)
+lastentarhanopettajakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Laukkarinen, Tytti. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten toteutuminen päiväkotia Aarresaassa työntekijöiden näkökulmasta. *Pieksämäki*, syksy 2014, 51 s., 4 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosionomi (AMK) + lastentarhanopettajakelpoisuus.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli arvioida, kuinka Nuoren Suomen laatimat valtakunnalliset varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset toteutuvat liikuntapainotteisissa päiväkodeissa työntekijöiden näkökulmasta. Tutkimus toteutettiin Jyväskylän kaupungissa, Tikan alueen päiväkotia Aarresaassa.

Tutkimusmenetelmänä työssä käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Tutkimuksessa aineisto kerättiin teemahaastatteluiden avulla. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina päiväkodin työntekijöille. Teemahaastattelut litteroitiin. Litteroidut aineistot analysoitiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla, jossa käytettiin myös teemoittelua sekä koodausta apuna.

Tutkimuksen tulosten perusteella todetaan, että päiväkotia Aarresaassa lapset saavat monipuolista sekä ikätasoisia liikuntaa joka päivä yli pari tuntia. Työntekijöistä kaikki korostivat lapsen omaehtoisen liikkumisen tärkeyttä arjen liikunnassa. Tulosten mukaan päiväkodin henkilöstö on tyytyväinen ympäristöön, mutta useimmat toivoivat kuitenkin lisää liikuntatiloja.

Aarresaassa oltiin erityisen tyytyväisiä sisäliikuntavälineistöön. Päiväkodilla selvin tarve oli ulkoviivineistön lisääminen sekä etupihan välineiden lisääminen. Henkilöstö on pääsääntöisesti tyytyväinen liikuntapedagogiseen otteeseensa, mutta mielikuvitusta sekä monipuolisuutta voisi olla enemmän mukana arjessa. Tuloksista kävi selvästi ilmi vastaajien tyytyväisyys päiväkodin kasvatuskumppanuuteen, joka toimii erityisen hyvin.

Asiasanat: Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, varhaiskasvatus, liikuntapedagogiikka, kvalitatiivinen tutkimus

ABSTRACT

Laukkarinen, Tytti. Implementing the recommendations on physical activity in early childhood education for kindergarten from Aarresaari workers' perspective. 51 p., 4 appendices. Language: Finnish. Pieksämäki, autumn 2014. Diakonia University of Applied Sciences. Degree programme in Social Services: Bachelor of Social Services + early childhood education teacher qualification.

The aim of the thesis was to assess how Nuori Suomi's national recommendations on physical activity in early childhood education are being implemented in kindergartens from the workers' point of view. The survey was conducted in the city of Jyväskylä, in the nursery school center of Tikka, in Aarresaari.

The survey used a qualitative research method. The material for the thesis was collected through themed interviews. Individual interviews were held with the kindergarten workers. The recorded themed interviews were transcribed. All transcribed data was analyzed. During content analysis, theory was used as guidance along with thematisation and coding.

The results showed that the Aarresaari kindergarten kids receive diverse and age appropriate sports related exercises for over two hours every day. Workers highlighted how important the children's own spontaneous movements are, towards their daily physical activity. The results also show that kindergarten workers are generally satisfied with the amount of space they have to work in, but some workers wished for more.

The kindergarten's indoor sports equipment was satisfactory. There was however an obvious need to add more outdoor equipment to the front and in the backyard. Workers at Aarresaari were pleased with physical education but would like to include more imagination and versatility. The results showed that educational partnership is in good shape.

Key words: Recommendations for physical activity in early childhood education, early childhood education, physical education, qualitative research

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 VARHAISKASVATUS.....	8
2.1 Määritelmä.....	8
2.2 Varhaiskasvatuspalvelut ja yhteiskunnan osallisuus	9
2.3 Varhaiskasvatusta ohjaavat asiakirjat ja periaatteet	10
2.4 Valtakunnallisten linjausten toteuttaminen ja laadun seuranta.....	11
3 VARHAISVUOSIEN LIIKUNTA	13
3.1 Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen suositukset varhaiskasvatusikäisten liikunnalle	13
3.2 Liikuntapedagogiikan merkitys kehityksessä.....	14
3.3 Liikunta fyysisen kehityksen tukena	15
3.4 Liikunta sosiaalisen ja psyykkisen kasvun tukena	16
4 VARHAISKASVATAJAN ROOLI.....	18
4.1 Varhaiskasvatus ammattilainen liikunnanohjaajana.....	18
4.2 Psykomotorisen kehityksen tukeminen	19
4.3 Liikunnan määrä ja ympäristö	20
5 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TOTEUTUS	22
5.1 Tutkimuksen tausta ja yhteistyökumppani	22
5.2 Tutkimustehtävä	22
5.3 Tutkimusmenetelmä	24
5.4 Tutkimusaineiston keruu	25
5.5 Aineiston analyysimenetelmät.....	27
5.6 Tutkimuksen luotettavuus.....	29
6 TULOKSET	31
6.1 Laadukas ja monipuolinen liikunta.....	31
6.2 Liikuntaympäristöt ja välineet	35
6.3 Lapsen etu	37
6.4 Mielikuvituksellinen ja monipuolinen arkiliikunta	38
7 TUTKIMUSTULOSTEN JOHTOPÄÄTÖKSET	39
7.1 Lapsen kehitystä tukeva arkiliikunta	39
7.2 Liikuntaympäristöt, tilat ja välineistö.....	42
7.3 Lapsen edunmukainen kasvatuskumppanuus ja liikunnan monipuolisuus	43

8 POHDINTA	44
8.1 Ajatuksia opinnäytetyöprosessista.....	44
8.2 Eettisesti luotettava tutkimus.....	46
8.3 Seuraavat askeleet.....	47
LÄHTEET	49
LIITTEET	52
LIITE 1: Teemahaastattelu	52
LIITE 2: Haastattelu palautekysely	54
LIITE 3: Aineiston analyysirunko	55
LIITE 4: Aineiston analyysirunko	56

1 JOHDANTO

Laajat yhteiskunnalliset muutokset ovat vähentäneet lasten liikunnan määrää. Tietoteknisten laitteiden määrä on lisääntynyt, ja näkyy alle kouluikäisten lasten perheissä liikunnan vähentymisenä. Tutkimusten ja arvioiden mukaan tällä hetkellä joka toinen lapsi ei liiku oman fyysisen sekä psyykkisen kasvunsa kannalta riittävästi. Lasten kasvu, ja kehitys on vaarantunut 2000-luvun alun liikuntamäärillä. Vähäinen liikunta, ja liikkumattomuus aiheuttavat terveysriskejä. Riskitekijöinä yleisempiä ovat tuki- ja liikuntaelinsairaudet, lihavuus sekä ylipaino. Liikunnan on todettu edistävän psyykkistä terveyttä, lisäksi ryhmässä liikuttaessa voidaan ehkäistä lasten ja nuorten syrjäytymistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 7.)

Lasten liikunnan vähentymisen vuoksi Nuoren Suomen liikunnan asiantuntijaryhmä lähti kokoamaan varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia yhdessä Sosiaali- ja terveysministeriön sekä Opetushallituksen kanssa. Nuoren Suomen, ja yhteistyökumppaneiden laatimat varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset kulkevat käsi kädessä varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden eli Vasun kanssa. Nuoren Suomen kokoama 44-sivuinen opas koostuu kuudesta eri suosituksesta sekä niiden tarkemmista sisältökuvauksista. Opas antaa ohjeita liikunnan kokonaismäärästä, ympäristöön liittyvistä asioista, laadukkuudesta sekä oikeaoppisesta välineistöstä. Suositusten tarkoituksena on ohjata myös liikuntakasvatuksen toteutusta sekä suunnittelua. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset on tarkoitettu varhaiskasvatusympäristöön, mutta ne on suunniteltu myös kaikkeen alle kouluikäisten lasten eri elämämpiireissä tapahtuvaan liikuntaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 3–7.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli arvioida, Nuoren Suomen kokoamien varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten toteutuminen Jyväskylässä sijaitsevassa päiväkotii-Aarresaarissa. Lasten ja nuorten liikuntaa on tutkittu runsaasti, mutta varhaiskasvatusympäristöön tutkimuksia on tehty vähemmän. Tutkimusaiheeni on ajankohtainen ja tärkeä. Päiväkoti-Aarresaari on liikuntapainotteinen päiväkotii, joten se lisää mielenkiintoa tutkimuskysymyksen osalta.

Tutkimukseni on toteutettu Jyväskylän päiväkoti-Aarresaaren työntekijöiden kokemusten, ja näkemysten pohjalta. Halusin tutkia erityisesti, miten liikuntasuositukset tunnetaan päiväkodin henkilöstön kesken sekä miten niitä toteutetaan arjessa. Tämän opinnäytetyön tuloksista on hyötyä päiväkoti-Aarresaarelle, joka pystyy hyödyntämään myöhemmin tutkimustuloksia. Tämä opinnäytetyö tarjoaa jatkotutkimusaiheita sekä mahdollisesti toiminnalliselle opinnäytetyölle produktioaiheen.

Tutkimus on toteutettu kvalitatiivista tutkimusotetta käyttäen. Tutkimusaineisto kerättiin yksilöhaastatteluiden avulla, jossa apuna käytettiin teemahaastattelurunkoa. Tutkimukseen osallistui viisi päiväkodin työntekijää. Teoriaosuudessa käsittelemäni tärkeää tietoa sekä siihen liittyviä käsitteitä. Teoriaosuudessa kerrottiin varhaiskasvatuksen määritelmästä, varhaiskasvatuspalveluista sekä varhaiskasvatusta ohjaavista asiakirjoista. Teoriaosuuden muita sisältökokonaisuuksia olivat varhaisvuosien liikunta ja varhaiskasvattajan rooli liikunnassa. Sisältökokonaisuuksien alla perehdyttiin enemmän spesifisti liikunnan suosituksiin, liikuntapedagogiikkaan sekä liikuntaan psyykkisen ja fyysisen terveyden edistäjänä.

Tutkimuksen teoriaosuuden jälkeen kuvasin tutkimuksen toteutusprosessia tarkasti. Kerroin tutkimustehtävästäni sekä varsinaisista tutkimuksessa käytetyistä menetelmistä. Tutkimusaineiston keruutavoista, ja aineiston analyysimenetelmästä raportoin yksityiskohtaisesti. Tutkimuksen tuloksia käsittelemäni omassa luvussaan, ja jaoin ne omiin alalukuihin. Johtopäätökset ja havainnointi-luvussa analysoin tuloksia sekä tein niistä johtopäätöksiä. Työssäni pohdin huolellisesti tuloksien luotettavuutta, ja opinnäytetyön eettisyyttä.

2 VARHAISKASVATUS

2.1 Määritelmä

Varhaiskasvatus on 0–6-vuotiaiden lasten kokonaispersoonallisuuden kehittämistä päivähoiton, esikoulun ja kodin yhteistyöllä. (Ojala 1993, 11). Varhaiskasvatus on kolmen ulottuvuuden kokonaisuus, jossa yhdistyvät kasvatus, opetus ja hoito. Lasten kasvatus on tavoitteellista ja suunnitelmallista vuorovaikutusta, jossa lapsi on avainasemassa. Varhaiskasvatuksen päätavoitteena on mahdollistaa lasten tasapainoinen kehitys, kasvu ja oppiminen. (Karila & Lipponen 2013, 30–31.) Varhaiskasvatuksessa aikuisten toiminnalla ja kasvatuskumppanuudella on merkittävä rooli. Yhteistyön merkitys on lapsen kokonaisvaltaisen, ja tasapainoisen kasvun sekä kehityksen turvaamiseksi tärkeää. (Nummenmaa 2001, 26.)

Varhaiskasvatuksen kolmen ulottuvuuden käsitettä lähestytään usein pedagogiikan, ja kasvatuksen näkökulmasta sekä eri käsitteillä. Näitä käsitteitä käytetään yleisesti toistensa synonyymeina. Suomessa pedagogiikan nähdään olevan näiden kolmen ulottuvuuden tutkimusta. Pedagogiikka korostaa eri kasvatusnäköyksiä, toimintaa eri kasvatusympäristöissä, kasvatus- ja opetusoppia sekä koulutusjärjestelmä- ja koulutuspoliittisia ratkaisuja. (Hellström 2008; Hirsjärvi 1982.) Pedagogiikassa on tärkeää opettajan ja oppijan välinen vuorovaikutussuhde, joka korostaa oppimisen sekä opettamisen välistä yhteyttä. (Karila & Lipponen 2013, 32–33.)

Stig Broström on määritellyt opetuksen olevan tietoinen ja systemaattinen prosessi, joka muodostaa erityisen pohjan lasten omille toiminnoille. Näiden toimintojen kautta lapset pystyvät itse käyttämään omia tietoja, ja taitojaan tehokkaasti. Kasvatuksen Broström on määritellyt olevan tietoisten prosessien ja systemaattisen organisoinnin ohjaus, joka antaa lapsella pohjan itse rakentaa ja kehittää luonnettaan, moraaliaan, asenteitaan sekä käyttäytymistään. Hoidon ulottuvuuden hän on määritellyt lainaten Agnete Diderichsenia (1997). Hoidon käsite voidaan mieltää ihmisten väliseksi erityissuhteeksi, jossa keskitytään toisiin ihmisiin. Käsitteen avulla voidaan olla muille ihmisille hyödyksi, ja tukea tätä kautta heidän hyvinvointiaan. (Broström 2006, 396.)

2.2 Varhaiskasvatuspalvelut ja yhteiskunnan osallisuus

Suomalaisessa yhteiskunnassa varhaiskasvatuspalvelut ovat keskinäinen, ja tärkeä palvelukokonaisuus. Suomessa päivähoito lukeutuu peruspalveluihin. Varhaiskasvatuspalvelut muodostuvat yksityisen, ja kunnan järjestämästä esiopetuksesta, päivähoidosta tai muusta varhaiskasvatuspalvelusta. Kansainvälisen arvion mukaan Suomalainen tuki- ja palvelujärjestelmä sekä varhaiskasvatus ovat korkeatasoista monipuolisuutensa, henkilöstön pätevyyden, saatavuutensa sekä lasten vanhempien vapaiden valinnan mahdollisuuksien ansiota. Päivähoitoa toteutetaan päiväkodeissa, perhepäivähoidossa sekä avoimissa varhaiskasvatuspalveluissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002.) Päivähoito on varhaiskasvatuspalvelu, jossa vanhemmilla on oikeus saada lapselleen hoitopaikka. (Laki lasten päivähoidosta 1973).

Yksityiset palveluntarjoajat, ja kunta järjestävät tarpeen mukaan päivähoitoa päivän eri aikoihin sekä eripituisena päivähoitotoimintana. Päivähoitopalvelut ovat monimuotoisia ja vaihtelevat muutaman tunnin hoidosta ympärivuorokautiseen hoitoon. Kuntien on huolehdittava, että päivähoitoa on saatavilla kunnan järjestämänä palveluna. Kunnan tulee järjestää palvelua, niin kuin tarve sille edellyttää. Tavoitteena on tukea päivähoiton avulla perheitä, ja vanhempia heidän kasvatustehtävissään. (Laki lasten päivähoidosta 1973.)

Päiväkoti on paikka, jossa lasten päivähoitoa toteutetaan osana tavoitteellista varhaiskasvatusta. Perhepäivähoito on yksittäisen hoitajan tai lapsen omassa kodissa tapahtuvaa vuorovaikutuksellista kasvatusta osana päivähoitoa. Vuorohoidolla tarkoitetaan palvelua, jota on tarjolla myös viikonloppuisin, öisin ja iltaisin. Muunlaista varhaiskasvatustoimintaa on tarjolla seurakuntien, ja järjestöjen toimesta. Se voi olla kerhotoimintaa tai kuntien järjestämää avointa varhaiskasvatustoimintaa eri muodoissa. Varhaiskasvatuskäisten lasten ja heidän perheidensä tuki- ja palvelujärjestelmä muodostuu sosiaali-, terveys- ja opetustoimen hallinnoimasta kokonaisuudesta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

2.3 Varhaiskasvatusta ohjaavat asiakirjat ja periaatteet

Suomalainen varhaiskasvatus perustuu Yhdistyneiden Kansakuntien Lapsen oikeuksien sopimukseen, ja sitä ohjaavat perusoikeussäännökset sekä muu kansallinen lainsäädäntö. Suomi on kirjoittanut yleissopimuksen lapsen oikeuksista 1990, ja se astui voimaan 1991. (Honkanen & Syrjälä 2000, 36–41.) Valtioneuvosto on määritellyt varhaiskasvatuksen valtakunnalliset linjaukset, jotka ohjaavat varhaiskasvatusta sekä sen toteuttamista. Valtakunnallisten linjausten mukaisesti ensisijainen vastuu lasten kasvatuksessa on vanhemmilla. Yhteiskunnan rooli on tukea vanhempia lasten kasvatustehtävissä. Linjausten tavoite on edistää varhaiskasvatuksen laadun sekä sisällön kehittämistä koko tuki- ja palvelujärjestelmässä. Painopisteenä linjauksissa on kasvatuskumppanuuden, esiopetuksen, päivähoidon, perusopetuksen ja neuvolan yhteistyö sekä näiden laatuun vaikuttaminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002.)

Varhaiskasvatuksen valtakunnallisten linjausten pohjalta on syntynyt Stakesin tekemä varhaiskasvatussuunnitelman perusteet asiakirja. Asiakirjan tarkoituksena on ohjata valtakunnallisesti varhaiskasvatuksen sisältöä, laatua sekä kuntien varhaiskasvatussuunnitelmien laatimista. Tavoitteina on lisätä henkilöstön pedagogista ammatillisuutta, moniammatillista yhteistyötä sekä vanhempien osallisuutta lapsensa varhaiskasvatuksessa. Perus- ja esiopetus suunnitelmat sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteet muodostavat lasten osallisuutta koskevan hyvinvoinnin, kasvun ja kehityksen toimivan kokonaisuuden. (Stakes 2005, 7–8.)

Lasten päivähoidosta annettu laki, ja asetus takaavat päivähoidolle sekä muulle varhaiskasvatustoiminnalle niiden vähimmäisvaatimukset. (Laki lasten päivähoidosta 1973). Osana varhaiskasvatusta on esiopetus, josta on säädetty perusopetusta koskeva lainsäädäntö. (Laki lasten päivähoidosta 1973). Lastensuojelulain tarkoituksena on turvata lasten oikeudet tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä turvallinen kasvuympäristö. Lastensuojelulain on myös tuettava osaltaan lasten huoltajia, vanhempia ja muita lapsen hoidosta sekä kasvatuksesta vastaavia henkilöitä järjestämällä tarvittavia palveluita heidän hyväkseen. (Lastensuojelulaki 2007.)

Varhaiskasvatusta ohjaavia asiakirjoja ovat myös kuntakohtaiset linjaukset ja strategiat, jotka voivat olla myös osana kunnan lapsipoliittista ohjelmaa. Kunta- ja yksikkökohtai-

nen varhaiskasvatussuunnitelma on yksityiskohtaisempi, ja siinä ilmenee yksikön tai kunnan varhaiskasvatuksen tavoitteet. Jokaiselle lapselle laaditaan myös omat henkilökohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat, jotka tehdään yhdessä lasten vanhempien kanssa yksikkökohtaisesti. Varhaiskasvatussuunnitelma tukee varhaiskasvatusta yksilöllisemmin, ja lapsikohtaisesti. (Stakes 2005, 9.)

2.4 Valtakunnallisten linjausten toteuttaminen ja laadun seuranta

Varhaiskasvatuksessa on tärkeää kehittää laadukkuutta ja sisältöä, jotta saadaan toimiva ohjausjärjestelmä. Keskeisimpiä ohjausvälineitä ovat lapsia ja lasten päivähoitoa koskevat lait. Valtakunnallisten varhaiskasvatuspalveluiden tulee olla monipuolisia, ja lapsen kokonaisvaltaista tervettä kasvua sekä kehitystä edistävää. Varhaiskasvatus palveluiden tulee ottaa huomioon lasten perheiden erilaiset tarpeet ja odotukset. Varhaiskasvatuspalveluiden täytyy jatkuvasti kehittää hoito, kasvatus ja opetus menetelmiään. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002.)

Kunnallisessa varhaiskasvatuksessa tärkeänä ohjauksen välineenä toimivat varhaiskasvatussuunnitelmat, joissa määritellään toiminnalle tietyt ehdot. Varhaiskasvatuksen linjauksista tulee käydä säännöllisiä keskusteluja kunnassa, ja pyrkiä kehittämään sitä laaja-alaisesti. Kunnalliset varhaiskasvatussuunnitelmat ovat osa yksikköjen, ja kuntien laadunhallintaa, jonka tavoitteena on arvioida sekä kehittää toimintaa. Arvioinnin avulla pyritään löytämään toiminnan kehittämiskohteet. Laadunarviointia tehdään yksikkökohtaisesti, ja siinä tärkeänä välineenä ovat toimivat dokumentit. (Stakes 2005, 44–45.)

Sosiaali- ja terveysministeriö vastaa varhaiskasvatuksen valtakunnallisten linjausten toimeenpanosta, ja niiden toteutumisesta. Sosiaali- ja terveysministeriö tekee yhteistyötä linjausten toimeenpanossa opetusministeriön, opetushallituksen, lääninhallituksen, Suomen kuntaliiton, Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskuksen sekä muiden alan tahojen kanssa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002.) Valtakunnallisen varhaiskasvatuksen ohjauksen tärkein väline, on varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Suunnitelman perusteiden tavoitteina on edistää varhaiskasvatuksen sisällöllistä kehitystä, ja yhdenvertaisen palvelun toteutumista. Yhtenä tärkeänä tavoitteena on myös

lisätä varhaiskasvatushenkilöstön ammatillista tietoisuutta, moniammatillista yhteistyötä sekä vanhempien tietoisuutta varhaiskasvatuksen palveluissa. (Stakes 2005, 7–8.)

3 VARHAISVUOSIEN LIIKUNTA

3.1 Sosiaali- ja terveysministeriön suositukset varhaiskasvatusikäisten liikunnalle

Yhteiskunnalliset muutokset vaikuttavat lasten elinympäristöön, ja ovat vähentäneet lasten päivittäisen liikunnan määrää todella paljon. Elektroniikka lisääntyy, ja vaikuttaa lasten ajankäyttöön nykypäivänä. Aktiiviset ulkona touhuavat lapset ovat muuttuneet videopelien ja tietokoneiden aktiivikäyttäjiksi. Nuori Suomi kokosi varhaiskasvatuksen liikunnan asiantuntijaryhmän, ja kehitti varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset yhdessä opetusministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön kanssa. Liikunnan suositukset tukevat omalta osaltaan varhaiskasvatussuunnitelman perusteita. Liikunnan suositusten tarkoituksena on tukea lasten kokonaisvaltaista kehitystä, oppimista, kasvua ja hyvinvointia leikin sekä liikunnan avulla. Nuoren Suomen kehittämät liikunnan suositukset ovat luotu erityisesti päivähoidon pariin, mutta soveltuvat myös käytettäväksi mihin tahansa varhaiskasvatusympäristöön. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 9–32.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksilla pyritään tukemaan, ja lisäämään lasten fyysisistä toimintakykyä. Liikunnan määrästä suositukset sanovat, että lapsen tulisi saada joka päivä vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa. Varhaiskasvatuksen liikunnan tulee olla monipuolista, ja lapsen omaehtoista liikkumista tukevaa. Lapsen tulee saada päivittäin harjoitella motorisia perustaitoja eri ympäristöissä. Varhaiskasvattajilla on vastuu tavoitteellisen ja monipuolisen liikuntakasvatuksen suunnittelusta sekä toteutuksesta. Lapsien liikuntaympäristö tulisi olla liikuntaan kutsuva ja siihen kannustava. Varhaiskasvattajien täytyy huolehtia siitä, että lapsi oppii liikkumaan turvallisesti eri liikuntapaikoissa sekä ympäristöissä. Päivähoito yksiköllä olisi hyvä olla riittävästi erilaisia liikuntavälineitä liikuntahetkien ajaksi. Välineiden on hyvä olla lasten saatavilla helposti. Lasten vanhempien ja varhaiskasvatushenkilökunnan yhteistyön tulee olla aktiivista ja lapsen kehitystä tukevaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 9–32.)

3.2 Liikuntapedagogiikan merkitys kehityksessä

Ihmisen elämän kannalta kallisarvoisinta aikaa on varhaislapsuus, sillä se on uuden oppimisen ja kehityksen aikaa. Merkityksellisin osa oppimisesta tapahtuu lasten omissa kokeiluissa, tutkimisissa toiminnoissa sekä erilaisissa leikeissä. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 12.) Lasten liikunnan laatuun ja määrään tulee kiinnittää huomiota enemmän, sillä uusimpien tutkimusten mukaan lapset liikkuvat liian vähän. (LATE-tutkimus 2010). Tulosten pohjalta syntyvät Nuoren Suomen kokoamat varhaiskasvatusliikunnan suositukset. Varhaisvuosien normaalin kasvun ja kehityksen kannalta on tärkeää, että lapsi liikkuu.

Lapsen geenit määrittelevät suurelta osin reunaehdot kehitykselle, mutta myös ympäristöllä on suuri vaikutus siihen. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 136–137). Varhaisvuosien liikunta edistää lapsien terveyttä ja hyvinvointia sekä luo hyvän pohjan peruskunnolle. Varhaisvuosina on tärkeää tukea lasten fyysisiä toimintoja, ja olla mukana heidän leikeissään. Varhaisvuosien liikunnalla on tutkimusten mukaan selvä yhteys myöhempien vuosien liikuntaan. On tärkeää luoda hyvä pohja lapselle, jotta liikunnan mielikuva säilyisi hyvänä. (BHF National Centre i.a.)

Varhaiskasvatusikäisiä lapsia kasvatetaan liikunnan avulla aktiivisiksi liikkujiksi. Kasvatustapahtumassa liikuntapedagogiikalla on olennainen rooli. Fyysisillä toiminnoilla pyritään kehittämään persoonallisuuden emotionaalista, sosiaalista, älyllistä sekä fyysistä puolta. Näillä toiminnoilla edistetään kokonaisvaltaista persoonallisuuden kasvua. Persoonallisuus on kestävä ja eheä kokonaisuus, johon kasvatuksella vaikutetaan. Liikunta on hyvä kasvatuksen väline. (Jääskeläinen, Korpilauri & Tikkanen 1985, 20.) Varhaisvuosien liikunnan hyvä päätavoitteena on auttaa lapsen myönteisen suhteen muodostumista omaa kehoaan kohtaan sekä hyvän käsityksen syntymistä itsestään liikkujana. (Hujala & Turja 2011, 139).

Liikuntakasvatuksen tulee olla monipuolista ja lapsen kokonaisvaltaista kehitystä tukevaa. Liikuntakasvatus täytyy olla varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2005) ja varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) mukaista. Liikuntakasvatuksen tulee sisältää ohjattua sekä omaehtoista liikuntaa. (Hujala & Turja 2011, 140–141.)

3.3 Liikunta fyysisen kehityksen tukena

Liikkuminen tapahtuu tahdonalaisesti, kun kehon liikettä ohjataan aivoissa. Hermostolliset impulssit liikuttavat lihaksia, ja kulkeutuvat hermoverkkoihin, jotka saavat aikaan varsinaisen liikkeen. Liikunta edistää hermoverkoston kehittymistä. Hermoverkoston tiheys vaikuttaa siihen millaiset oppimisen, ja toiminnan edellytykset lapsella on. (Ayres, Numminen & Rintala 2005.) Lapsilla olevien tarkkaavaisuushäiriöiden, ja oppimisen ongelmien on todettu liittyvän usein motoriikan ongelmiin. Ongelmien taustalla on usein vajaasti kehittyneet hermostolliset prosessit. Monipuolinen liikunta, ja hyvin toteutettu liikuntakasvatus ennaltaehkäisevät tehokkaasti ongelmien syntymistä. (Sosi-aali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2005, 14.)

Lapsen fyysisen kasvun ja kehityksen kannalta on tärkeä olla suotuiset kasvuolosuhteet, kuten monipuolinen ravinto, uni ja hygienia yhdessä liikunnan kanssa. Kasvuolosuhteiden tasapainoisuus auttaa lapsen jänteiden, luiden ja lihasten vahvistumisessa. (Hujala & Turja 2011, 136.) Lapsen jänteiden, luiden ja lihasten kehittyminen vaikuttavat siihen miten pitkiä matkoja lapsi jaksaa kulkea. Ne vaikuttavat myös siihen miten hän jaksaa kantaa jotakin, tai miten hänen luunsa kestävät erilaisia törmäyksiä. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto määrittelee miten lapsi selviää arkielämän vaatimuksista, esimerkiksi pitkäkestoisen fyysisen tapahtuman aikana. Monipuolinen liikkuminen ja leikkiminen varhaisvuosien iässä kehittävät niveliä, jäniteitä sekä verenkierto- ja hengityselimistöä tasapainoisesti. (Hujala & Turja 2011, 137.)

Varhaisvuosien liikunta kehittää motorisia perustaitoja monipuolisesti, joita tarvitaan läpi elämän. Perustaitoja lapsella motoriikassa ovat kävely, juoksu, hyppääminen, potku- ja lyöntiliikkeet, heittäminen sekä kiinniottaminen. Hermostollinen- ja fyysinen kehitys täytyy olla riittävän pitkälle edennyt, jotta motoristen perustaitojen kehittäminen on mahdollista. Lapsen hallitessa karkea motoriset perustaidot on vasta mahdollista harjoitella hienomotoriikkaa, kuten kynän käyttöä. (Hujala & Turja 2011, 137.)

3.4 Liikunta sosiaalisen ja psyykkisen kasvun tukena

Sosiaalinen vuorovaikutus on tärkeä taito, jossa varhaisvuosien koetuilla sosiaalisille tilanteilla on suuri merkitys. Lasten sosiaaliseen kasvuun vaikuttaa tietoiset kasvatus-toiminnot sekä erilaiset sosiaaliset vuorovaikutustilanteet. Erilaisissa vuorovaikutusti-lanteissa opitaan antamaan periksi, riitelemään, pitämään puolensa, jakamaan, määrää-mään ja hyväksymään. Lapsille on tärkeää olla toistensa kanssa, ja he tarvitsevat toisi-ansa integroitukseen yhtenevään sosiaaliseen yhteisöön. Liikunta tarjoaa erittäin te-hokkaan tavan kehittää sosiaalisuutta varhaiskasvatusikäisillä lapsilla erilaisten liikun-nallisten ratkaisujen sekä leikkien avulla. (Zimmer 2001, 26).

Sosiaalisen toiminnan perusvalmiuksiin kuuluu 1) Sosiaalinen herkkyys, jossa opetel-laan toisten tunteiden huomioon ottamista ja toisten asemaan asettumista. 2) Sääntöjen ymmärrys, jossa ryhmäleikeissä ollessa ymmärretään säännöt sekä osataan itse luoda myös yksinkertaisia sääntöjä leikeissä. 3) Luodaan kontakteja muiden kanssa. Leikitään, ja tehdään yhteistyötä muiden kanssa. 4) Turhautumisen sietokyky, jossa opetellaan kestämään erilaisia pettymyksiä ja hallitsemaan tunteita. 5) Toisten huomioon ottami-nen ja suvaitseminen, jossa hyväksytään toisten suoritukset sekä ymmärretään toisten erilaisuus. Liikunnalla on suuri, ja tärkeä merkitys sosiaalisten perusvalmiuksien oppi-misessä. (Zimmer 2001, 28–29.)

Lapsi hankkii itselleen käsityksen omasta itsestään kehollaan saaduista kokemuksista. Lapsen saadut kokemukset itsestään vahvistavat lapsen identiteetin rakentumista. (Zimmer 2001, 21). Käsitteenä identiteetti on psykologinen ajatusmalli, joka syntyy sosiaalisessa ja välineellisessä ympäristössä. (Zimmer 2011, 46). Lapsen minän raken-tumiseen vaikuttaa lapsen varhaisvuosina koetut fyysiset kokemukset ja toiminnot. (Zimmer 2001, 21). Lapsen henkinen kehitys perustuu varhaisvuosina havainnointiin ja liikkumiseen. Lapsi oppii uutta kehonsa, tekojensa sekä aistiensa avulla. (Zimmer 2001, 33–34).

Lapsien on tärkeää saada minän kasvuprosessissa kehollisia, ja motorisia kokemuksia. Motoristen- ja kehollisten kokemusten saaminen ovat tärkeitä oman toiminnan havain-noimisessa sekä itsearviointissa. Yksilön minäkäsitys vaikuttaa aina motivaatioon. Lii-

kunnasta saadut hyvät kokemukset vaikuttavat positiivisesti lapsen minäkuvaan, joka vahvistaa käsitystä itsestään. Hyvät liikuntakokemukset edesauttavat liikunnan jatkamista myös aikuisiällä. (Zimmer 2011, 48–50.)

4 VARHAISKASVATTAJAN ROOLI

4.1 Varhaiskasvatus ammattilainen liikunnanohjaajana

Jokainen lapsi on yksilö, joka liikkuu omalla tavallaan liikuntatilanteissa. Liikkumiseen lapsella vaikuttaa hänen fyysinen ja henkinen kasvuprosessinsa. Hyvä liikunnanohjaaja osaa ottaa liikuntaa suunnitellessaan huomioon lapsen kehitystason, sukupuolen ja yksilölliset taidot. Liikunnanohjaaja osaa hyödyntää erilaisia orientaatioita osaksi liikuntatuokioita. Liikuntaa ohjattaessa tärkein työkalu on oma persoona. (Autio & Kaski 2005, 63.)

Lapsia on haastava ohjata ja siksi on tärkeää, että ohjaaja on suunnitellut liikuntahetket hyvin ja valmistautunut ennalta. Ohjaajan on hyvä tuntea ohjattava lapsi ryhmä, sekä takataskussa olisi hyvä olla varasuunnitelma sen varalta, että jokin menee pieleen. Liikunnan toteutuksessa ohjaajan tärkein ominaisuus on olla erityisen aito. (Manners & Carroll 1995, 67–69.) Ohjaajalla tulee olla myös hyvä itsetuntemus, jotta hän pystyy tiedostamaan omat tunteensa sekä motiivit liikuntatilanteiden aikana. Hyvä liikunnanohjaaja on kannustava ja luotettava sekä myös turvallinen lasten silmin. Liikuntaa ohjattaessa on oltava aito kiinnostus lapsia kohtaan. Liikunnan ohjaamisessa on oltava luovuutta, ruokkii liikunnan ohjaamista. (Autio & Kaski 2005, 64–66.)

Lasten ja aikuisten välinen vuorovaikutus on tärkeässä osassa liikuntatuokioiden aikana. Sillä luodaan tietynlainen tunneilmapiiri, joka on täysin aikuisen vastuulla. Hyvä tunneilmapiiri tuo lapsille turvallisuuden tunteen, joka auttaa liikuntaan integroitumisessa. Liikunnanohjaajan täytyy tietää liikuntasuositusten, varhaiskasvatussuunnitelmien ja valtakunnallisten linjausten sisällöt, jotta hän voi suunnitella monipuolista lapsen kasvua sekä kehitystä tukevaa liikuntaa. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 95–97.)

Melko tuoreessa vuonna 2013 tehdyssä opinnäytetyössä on tutkittu varhaiskasvattajan roolia liikuntakasvatuksen toteuttajana päiväkodissa. Tutkimustulosten perusteella lasten ja aikuisten välinen vuorovaikutus on tärkeää liikunnassa. Tulosten perusteella var-

haiskasvattajat kokivat osaltaan olevansa vastuussa lasten liikunnallisten taitojen harjaantumisesta. Varhaiskasvattaja toimii roolimallina lapsille. (Kyllönen, 2013.)

Varhaiskasvattajilla sekä lasten vanhemmilla tulisi olla aktiivinen yhteistyö osana kasvatustapausta. Varhaiskasvattajien tulee antaa lasten vanhemmille tietoa lapsen kehityksestä sekä kannustaa heitä liikkumaan yhdessä lapsensa kanssa. Päiväkodilla on merkittävä rooli kasvatustapaustan toteuttamisessa. (Sosiaali- ja terveystaustat 2005, 21–22.)

Vuonna 2012 ilmestyneessä väitöskirjatutkimuksessa kasvatustapaustan kuvataan olevan käsitteenä ja puhetapana suhteiden luomista, kommunikatiota sekä palveluneuvottelua lapsen kasvun ja kehityksen hyväksi. Kommunikatiiossa merkityksellistä on lapsen, vanhemman ja kasvattajan kiintymyssuhteiden ja yhteistyön tietoinen rakennustapausta. Toimiva kommunikatio edellyttää suhteisiin sitoutumista varhaiskasvattajien sekä vanhempien osalta. Tutkimus osoittaa, että kasvatustapausta on varhaiskasvatusthenkilökunnan sekä vanhempien tietoista yhteistyötä lapsen kasvun ja kehityksen tueksi. (Kekkonen, Marjatta 2012.)

4.2 Psykomotorisen kehityksen tukeminen

Liikunnan ensisijaisena tavoitteena on edistää lapsen fyysistä ja motorista kehitystä. Liikunnan avulla opitaan myös kognitiivisia taitoja. Liikunta kehittää lapsen kokonaisvaltaista persoonallisuutta ja kasvua. Pyrkimyksenä on liikunnan avulla edistää terveystausta, ja hyviä elämäntapoja sekä luoda myönteinen kuva liikunnasta lapsille. Myönteisten liikuntakokemusten kautta lapset motivoituvat omaksumaan liikunnan ja liikkumaan paremmin. (Suomen voimisteluliitto 2010, 30.)

Lapsen psykomotorinen tukeminen edistää omatoimisuutta eritoten psykomotoristen harjoitusten avulla. Käsite psykomotoriikka on tullut tutuksi spesifien välineiden kautta, kuten erilaiset tasapainolaudat, vatsalaudat sekä erilaiset psykomotoriikkaa kehittävät välineet. Psykomotoriikan tarkoituksena on kehittää lapsen havaintokykyä ja tasapainoa liikunnan avulla. Psykomotorisiin osa-alueisiin kuuluu kehonkokemukset, materiaalikokemukset ja sosiaaliset kokemukset. Psykomotoriikasta korostuu kokemus- ja elämys-

painotteinen liikuntakokemus, joka tarjoaa lapselle mahdollisuuden tuntea itsensä tärkeäksi sekä kykeneväksi yksilöksi. (Zimmer 2011, 20–21.)

Psykomotorisessa kasvatuksessa jätetään tilaa lapsen yksilöllisten kiinnostuksen kohteiden ja uusien kokemusten havainnointiin. Psykomotoriikka huomioi myös liikkumisen eri merkityksiä, mitä lapsella voi olla. Kokemuksellinen liikuntahetki kehittää aistien havainnointikykyä, joka on olennaista psykomotorisessa kasvatuksessa. (Zimmer 2011, 22.)

4.3 Liikunnan määrä ja ympäristö

Varhaiskasvattajien tulee luoda lapsille liikuntaan kutsuva, ja houkutteleva ympäristö. Aikuisten tulee huolehtia ympäristön turvallisuudesta. Päiväkodin ulko- ja sisätilojen suunnittelussa olisi huomioitava lasten kehitys- ja ikätaso sekä tila-, aika- ja välineratkaisut. Hyvä varhaiskasvattaja poistaa ympäristöstä liikuntaan liittyvät esteet sekä opettaa turvallista liikkumista lapsille. (Saarsalmi 2008, 70–71.) Monipuolinen ja hyvä ympäristö vahvistavat lapsen liikkumisen halua sekä herättävät halun oppia uutta. Liikuntaympäristöjen tulisi olla muunneltavissa olevia, jotka olisivat sopivan haasteellisia huomioiden lasten kehitystasot. Liikunnassa tulisi pyrkiä huomioimaan lähialueiden liikuntapaikat sekä luonto. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 25–27.) Lapsille tulee olla tarjolla monipuolisia sekä muunneltavissa olevia liikuntavälineitä, ja niitä tulee olla riittävästi. Omaehtoisen leikin ja liikunnan aikana liikuntavälineiden tulee olla lasten saatavilla sekä käytettävissä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 28–30.)

Vuonna 2007 tehdyssä opinnäytetyössä on tutkittu sitä millainen on liikuntaan kannustava ympäristö päiväkodissa. Liikuntaan kannustava ympäristö on helposti muunneltavissa oleva ja lasta liikkumaan innostava. Tulosten perusteella päiväkodin tulisi olla tilojen ja ympäristön puolesta helposti muokattava, jotta lapselle voitaisiin tarjota mahdollisimman monipuolinen liikuntaympäristö. Lasten aktiivinen liikkuminen monipuolisissa ympäristöissä kehittää motorisia perustaitoja, joissa lapsi oppii hallitsemaan omaa kehoaan. Tapaturmariskit pienenevät, kun lapsen motoriset taidot harjaantuvat. (Kempainen, Eija 2007.)

Lapsen hyvinvoinnin ja kokonaisvaltaisen kasvun perusta on päivittäinen liikkuminen, josta varhaiskasvattajien tulee huolehtia. Liikuttaessa lapsen elimistön saa monipuolista, ja kehityksen kannalta tarpeellista kuormitusta. Varhaiskasvattajien tulee kannustaa niitäkin lapsia liikkumaan, jotka eivät ole niin innostuneita. Lapsi tarvitsee monipuolista liikuntaa terveytensä, ja hyvinvointinsa tueksi. (Hujala & Turja 2011, 136.) Lasten ylipaino on kasvanut huomattavasti liikunnan määrän pienentyessä, ja ravinnosta saatavan energia määrän kasvaessa. Liikunnan riittävä määrä päivittäin vähentää monien terveyttä uhkaavien tekijöiden ilmenemistä. Riittäväällä päivittäisellä liikunnalla voidaan vaikuttaa ennaltaehkäisevästi 2-tyypin diabeteksen, ylipainon, tuki- ja liikuntaelinsairauksien, osteoporoosin sekä sydän- ja verisuonitautien syntyyn. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 9–11.)

5 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TOTEUTUS

5.1 Tutkimuksen tausta ja yhteistyökumppani

Opinnäytetyöstä alettiin puhua jo ensimmäisenä kouluvuoteni 2012, ja ideoita sen tiimoilta alkoi syntyä mieleeni. Ideointia piti kuitenkin kypsytellä vielä, koska opinnäyte ei ollut vielä täysin ajankohtainen. Koen siitä kuitenkin olleen hyötyä, sillä työstin opinnäytetyön mahdollista aihetta jo ennalta käsin. Tässä luvussa käsittelen tutkimukseni tutkimuskysymykset, tavoitteet, yhteistyökumppanin, tutkimusmenetelmät, aineiston keruun sekä sen analysointitapahtuman.

Päiväkoti mihin tutkimukseni tein, sijaitsee Jyväskylässä Kuokkalan kaupunginosassa tikan alueella, joka on Jyväsjärven ja Päijänteen välissä. Päiväkoti-Aarresaari on Yrttisuon perhepuiston läheisyydessä mukavalla luonnonalueella Tikan koulun sekä päiväkodin yhteydessä. Tikan koulun välitön läheisyys luo hyvät puitteet yhteistyölle koulun kanssa. Aarresaari päiväkoteihin kuuluu 12:sta eri yksikköä, joista neljä on eri puolilla Suomea. Aarresaari päiväkodit ovat yksityisiä. Aarresaarissa on 35 hoitopaikkaa. Päiväkoti tarjoaa 2–7-vuotiaille koko- ja osapäivähoitopaikkoja sekä esiopetusta esikouluikäisille lapsille. Päiväkodilla työskentelee viisi kokoaikaista työntekijää.

5.2 Tutkimustehtävä

Sosionomitutkintoni lisäksi olen tehnyt varhaiskasvatukseen liittyviä pedagogisia opintoja, jotka tuottavat minulle lastentarhanopettajan pätevyyden. Diakin lastentarhanopettajan pätevyyteen liittyvissä ohjeistuksissa mainitaan, että opinnäytteen tulee liittyä varhaiskasvatuksen toimintaympäristöön ja siihen liittyvään teoriaan. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010.) Syksyllä 2013 päätin, että teen kvalitatiivisen tutkimuksen ja tutkimusympäristöni tulee olemaan päiväkotit. Otin yhteyttä useisiin päiväkoteihin Tampereella sekä Jyväskylässä ja lopulta onnistuin saada opinnäytetyöpaikan Jyväskylässä sijaitsevasta päiväkodista. Tiesin, että opinnäytetyöpaikan sijainti tuo omat haasteensa, sillä oma asuinpaikkakuntani oli Tampere. Tärkeintä kuitenkin oli, että opinnäytetyöpaikka oli saatu.

Opinnäytetyöpaikan saatuani aloin tekemään opinnäytetyösuunnitelmaa, ja silloin pää-tinkin lopullisen tutkimustehtäväni aiheen. Tutkimustehtäväni muodostui sosiaali- ja terveystieteiden, opetusministeriön sekä Nuoren Suomen Ry:n tekemistä varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksista. Päiväkoti oli suuntautunut liikuntapainotteisuuteen, joten minusta oli mielenkiintoista arvioida, kuinka hyvin liikunnan suositukset toteutu-vat kyseisessä päiväkodissa. Valitsin tutkimuksen kohderyhmäksi työntekijät, joiden näkökulmasta liikuntasuosituksen toteutumista tutkittiin. Liikunnan suosituksiin kuuluu kuusi erilaista pääkohtaa, jotka tulisi toteutua laadukkaana varhaiskasvatuksen takaami- seksi päiväkodin liikunnassa. Näistä kuudesta teemasta muodostui minulle erilaisia tut- kimuskysymyksiä, joiden kautta oli hyvä lähteä viemään tutkimusta eteenpäin. Opin- näytetyöprosessin tavoitteiksi tein itselleni omaan ammatilliseen osaamiseen liittyviä tavoitteita, joita olivat oman ammatillisen osaamiseni laajentaminen, tutkimuksen teosta oppiminen sekä tutkimuskysymykseen vastauksen saaminen.

Tutkimuskysymykseni oli toteutuvatko varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset päivä- kodilla työntekijöiden näkökulmasta. Tarkoituksena oli arvioida suositusten toteutumis- ta päiväkodilla. Liikuntasuosituksen alle kuuluu kuusi eri teemaa, joten tein tutkimuskys- ymykseni alle joitakin suosituksen teemoja tarkentavia kysymyksiä.

1. Miten työntekijät mieltävät laadukkaana varhaiskasvatuksen?
2. Toteutuuko suositusten määrittelemä liikunnan määrä päiväkodilla?
3. Toteutetaanko liikuntaa monipuolisesti eri ympäristöissä?
4. Kuinka liikuntakasvatusta toteutetaan ja suunnitellaan?
5. Tarjoaako päiväkotit monipuolisia liikuntaan houkuttelevia ympäristöjä lapsille?
6. Onko ulko- ja sisäliikuntavälineistö riittävä, ja onko se lapsien saatavilla?
7. Miten päiväkodilla pyritään toteuttamaan kasvatuskumppanuutta yhdessä lasten vanhempien kanssa?
8. Voisiko päiväkodin liikuntakasvatusta kehittää jotenkin?

Aiheeni valinta oli minulle todella luontevaa, koska liikunta on tärkeä osa omaa elä- määni. Olen itse toiminut telinevoimistelun valmentajana 5–12-vuotiaille lapsille ja huomannut, kuinka tärkeä asia liikunta on. Varhaiskasvatuksen liikunnalla voidaan vai- kuttaa lapsen liikunnasta saamiin kokemuksiin myönteisesti ja sitä kautta luomaan vah- va side loppuikänsä liikuntaan. Liikunnalla on ennaltaehkäisevä vaikutus 2-tyypin diabe-

teksen, sydän- ja verisuonitautien, osteoporoosin, ylipainon sekä liikunta- ja tukielinsairauksien syntymiseen. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2005, 10.) Tutkimusaiheeni tarjoaa mahdollisuuksia jatkotutkimukselle ja kehittämishankkeelle.

5.3 Tutkimusmenetelmä

Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tarkoituksena todellisen elämän kuvaaminen. Ajatuksena on että todellisuus on erittäin moninainen. Tutkimuksessa tapahtumat tukevat toinen toistaan ja usein onkin mahdollista löytää monenlaisia ulottuvuuksia. Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää pyrkiä tutkimaan tutkimuskohdetta mahdollisimman laajasti ja kokonaisvaltaisesti. Arvolähtökohdissa pitäytyminen on myös tärkeää, sillä sen kautta pyrimme ymmärtämään ilmiöitä joita tutkimme. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 161–165.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen perimmäinen tehtävä on ymmärtävää tutkittajaa kohdetta, ja tutkimusilmiötä. Tutkimuksen aluksi kartoitetaan kenttää, jossa tutkija tulee toimimaan. Tutkittavaan asiaan ennalta perehtyminen helpottaa tutkittavien valintaa, sekä auttaa säätelemään tutkimusaineiston keruun prosessia. Tutkimusaineistoa voidaan kerätä hyvin monenlaisilla tavoilla, jotta saadaan tietoa tutkittavasta asiasta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 181.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten toteutumista tarkastelemaan tutkimukseeni osallistui päiväkodin työntekijöistä kaikki viisi. Työntekijöistä kolme oli lastentarhanopettajia yksi lähihoitaja sekä yksi musiikkipedagogi. Kaikilla päiväkodissa työskentelevillä henkilöillä oli runsaasti työkokemusta varhaiskasvatuksesta. Haastateltavista neljä oli työskennellyt jo pidempään Aarresaarella, ja yksi oli tullut vuoden vaihteessa uutena yksikköön töihin. Lastentarhanopettajista yksi työskenteli esikouluikäisten ryhmässä 6–7-vuotiaiden kanssa, kaksi isojen ryhmässä 4–5-vuotiaiden kanssa sekä kaksi pienten 2–4-vuotiaiden kanssa.

Tutkimukseni kannalta oli hyvä, että työntekijöillä oli erilaista koulutustaustaa sekä yksi uusi työntekijä. Työntekijöiden erilainen koulutustausta toi tutkimukselleni toivomaani perspektiiviä. Kvalitatiiviselle tutkimukselle on ominaista, että ihminen on tiedon keruun instrumentti. Tutkija pyrkii paljastamaan odottamattomia seikkoja tutkittavasta

ilmiöstä. Tutkimuksen tapaukset käsitellään ainutlaatuisesti, ja aineiston tuloksia tulkitaan sen mukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 165.) Tässä tutkimuksessa olen tulososiossa merkinnyt haastateltavien vastauksia kirjain numero yhdistelmällä. Vastaukset on merkitty tulososioon sekalaisessa järjestyksessä, jotta tutkittavien anonyymius säilyisi.

5.4 Tutkimusaineiston keruu

Selvitin syksyllä 2013 päiväkodilta mitä lupia tarvitsen, jotta voin haastatella heidän työntekijöitään. Selvisi etten tarvitse kuin päiväkodin johtajan luvan, ja hän näytti vihreää valoa tutkimukselleni samana vuonna. Suunnittelin haastattelut, ja toteutin ne helmikuussa 2014.

Tutkimusaineiston keruutavaksi valitsin teemahaastattelun, joka tarjoaa hyvän mahdollisuuden olla suorassa vuorovaikutuksessa tutkittavien kanssa. Teemahaastattelu tarjoaa myös mahdollisuuden observoida tilannetta. Teemahaastattelu antaa minulle mahdollisuuden ymmärtää tutkittavia kohteita yksilöllisesti, sekä kokonaisvaltaisen kuvan tutkimusasiasta. Yksilöllinen kohtaaminen tutkittavien kanssa auttaa näkemään tuloksia jo mahdollisesti haastattelu vaiheessa. Teemahaastattelulle on tyypillistä, että aihepiirit ja teema-alueet ovat haastattelulle etukäteen määritelty. Teemahaastattelussa ei ole strukturoidulle menetelmälle tyypillistä kysymysten tarkkaa muotoa tai järjestystä. Kaikki etukäteen päätetyt teemat käydään läpi haastateltavien kanssa, mutta järjestyksellä ei ole väliä. (Aaltola & Valli 2001, 26–27.) Tein teemahaastattelulle tyypillisen teemahaastattelurungon (LIITE 1), jossa oli yhteensä yhdeksän teemaa. Teemat haastattelulle rakensin tutkimuskysymysten avulla. Teemoja valitessani kävin läpi paljon teoriakirjallisuutta, jonka pohjalta teemat osittain myös rakentuivat. Tutkimuksessani oleva teoriakirjallisuus, ja haastattelun teemat kulkevat tiiviissä vuoropuhelussa keskenään.

Toteutin haastattelut yksilöhaastatteluina, koska ajattelin sen olevan paras tapa sulkea pois esimerkiksi ryhmähaastattelussa esiin nouseva ryhmäpaine. Yksilöhaastattelu oli myös minulle itselleni mielekkäämpi vaihtoehto. Jokaisen haastatteluteeman alle olin laatinut tarkentavia kysymyksiä. Tarkentavien kysymysten avulla pystyin luomaan keskustelun omaisen haastattelutilanteen, ja viemään tilannetta sujuvasti eteenpäin. Haas-

tattelutilanteen keskustelunomainen luonnollisuus on tärkeässä osassa mielenkiintoisten vastausten saatavuuden kannalta. Haastatteluissa saattaa olla sen luotettavuutta heikentäviä tekijöitä, kuten se että haastateltava antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia ja tietoa aiheista mitä häneltä ei ole edes kysytty. Haastateltava voi olla myös hyvin ujo, tai tuntea tilanteen ahdistavaksi. Haastateltavan ollessa ahdistunut voi haastattelun eteenpäin vieminen olla työlästä, ja mielenkiintoinen tutkimustieto voi jäädä saamatta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 200–203.)

Haastattelut sovin sähköpostitse sekä puhelimitse päiväkodin kanssa. Haastattelut tehtiin kahtena eri päivänä. Ensimmäisenä päivänä haastattelin kolme ja toisena kaksi työntekijää. Haastattelut kestivät 20 minuutista reiluun 45 minuuttiin. Mielestäni haastattelut sujuivat erittäin hyvin, vaikka aluksi jännitin tilanteita jonkin verran. Kaikki haastateltavat olivat tosi puheliaita ja kiinnostuneita aiheistani. Haastateltavien puheliaisuus ja aiheesta innostuneisuus vaikuttivat positiivisesti omaan jaksamiseen haastatteluiden aikana. Muutaman haastattelun aikana tuli pieniä keskeytyksiä, ja pientä taustamelua. Keskeytykset ja taustamelu eivät minua kuitenkaan haitanneet. Pienet häiriötekijät toivat todentuntua, ja aitoutta tilanteeseen. Kaikkien haastateltavien kanssa oli todella luontevaa, sekä helppoa keskustella tema-alueista.

Kaikki haastattelut nauhoitin nauhuria käyttäen, joka osoittautui onnistuneeksi valinnaksi. Kolmen viikon kuluttua haastatteluista lähetin päiväkodille sähköpostilla palautekyselyn. Halusin tietää miten he olivat kokeneet haastattelutilanteet. Tämä tieto auttaa minua kehittymään haastattelijana. Päiväkodin henkilökunta lähetti minulle sähköpostilla palautekyselyiden vastaukset. Vastauksista kävi ilmi, että päiväkodin henkilöstö oli tyytyväisiä haastatteluihin. Kaikki olivat kokeneet haastattelutilanteen miellyttäväksi, sekä tutkimus aiheen mielenkiintoiseksi. Haastatteluista saatu palaute oli positiivista, joka on tärkeä tieto minulle itselleni haastattelijana.

Laadullinen nauhoitettu aineisto litteroidaan, eli kirjoitetaan puhtaaksi sanasta sanaan. Sanatarkka kirjoittaminen on tärkeää tulosten analysoinnin kannalta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2006, 210.) Litteroinnin aloitin heti haastatteluiden jälkeen. Kirjoitin kaikki haastattelut sanantarkasti kirjalliseen muotoon. Haastatteluista tuli aineistoa yhteensä 25 sivua. Yhden haastattelun pituus litteroituna oli noin 5 sivua. Litterointi vaihe onnistui kohtuullisen hyvin. Nauhassa esiintyi pientä häiriötä, jolloin oli vaikea saada selvää

mitä haastateltava puhui. Nauhassa esiintyneet pienet häiriöt eivät haitanneet kuitenkaan litteroinnin lopputulosta.

5.5 Aineiston analyysimenetelmät

Aineiston analyysia tehdessä on hyvä pitää mielessä koko ajan tutkimukselle tärkeät ja olennaiset tutkimuskysymykset. Analysoinnissa aineisto ja kysymykset täydentävät toisiaan. (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 13.) Kerätyn aineiston analyysi, ja päätelmien teko on tutkimuksen ydinasia, sekä keskeisin vaihe johon tutkimusta aloitettaessa tähdättiin. Kvalitatiiviselle tutkimukselle on tyypillistä, että analysointia alkaa tapahtua jo haastatteluvaiheessa. (Hirsjärvi & Hurme 2006, 136.) Haastatteluissa nousikin esiin monien samojen ilmiöiden toistuvuus.

Analyysin teon aloitin lukemalla aineiston läpi, ja tekemällä tietojen tarkistuksen. Aineiston lukuvaiheessa on tärkeä tarkistaa puuttuuko aineistosta tietoja, tai onko siellä virheellisyyksiä. Tarkistuksen jälkeen on hyvä täydentää tietoja, mikäli se on tarpeellista. Tutkimusaineiston analysointiprosessi on tehtävä huolella, sillä se vaikuttaa myös tutkimuksen luotettavuuteen. (Hirsjärvi, Remes, Liikanen & Sajavaara 1986, 53.) Luin aineistot useaan kertaan läpi, jonka jälkeen aloin järjestellä niitä analyysija varten. Aineistoa minulla oli tarvittava määrä, luotettavien tutkimustulosten aikaansaamiseksi.

Aineistoa järjestelin teemoittelu- ja koodaus menetelmän avulla. Kävin läpi kaikki teemat useaan kertaan, ja erottelin ne omiksi teemoikseen. Alleviivasin rajauskynällä ilmiöitä, jotka toistuivat teemoissa, ja olivat mielenkiintoisia tutkimuksen kannalta. Teemoittelu oli helppoa temahaastattelun ansiosta, jossa teemat oli jaettu jo haastattelutilanteeseen omiksi osa-alueiksi. Teemoittelussa tarkastellaan, ja etsitään aineiston tekstimassasta esiin nousevia eri ilmiöitä, jotka toistuvat teemoissa. Teemahaastattelun purussa, teemoittelu on hyvin luonteva etenemistapa. Teemat, joista haastateltavien kanssa on puhuttu, löytyvät vaihtelevissa määrin haastatteluista. (Hirsjärvi & Hurme 2006, 173–174.)

Koodaus menetelmässä alleviivataan tutkimustehtävän kannalta tärkeimmät asiat esimerkiksi sanat, rivit, lauseet, numerot tai kappaleet. Aineistossa esiin nousevat toistuvat

sanat, lauseet tai numerot toimivat aineistossa eräänlaisina koodeina. Niitä hyödyntämällä on helppoa laajastakin aineistosta saada esiin, tiettyä aihepiiriä koskevia aihealueita. Menetelmän avulla saadaan aineistosta nostettua esiin erilaisia tutkimusaiheeseen liittyviä kiinnostavia seikkoja, jotka helpottavat analyysin tekemistä. (Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto i.a.)

Aineiston analyysin tein teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla. Teoriaohjaavalle sisällönanalyysille on olennaista, että siihen liittyy teoriapohjaisia kytkentöjä. Analyysiyksiköt tulevat suoraan aineiston pohjalta. Aineistosta pyritään tarkastelemaan yhtäläisyyksiä ja eroja. Teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla pyritään tutkittavasta ilmiöstä muodostamaan kuvaus, joka kytkee aineiston tulokset laajempaa teoriaan sekä aihetta koskeviin erilaisiin tutkimustuloksiin. Tutkimuksessa aineisto ja valmiit teoriat yhdistetään, jonka pohjalta voi nousta uutta kiinnostavaa tietoa. Tätä kutsutaan abduktiiviseksi päättelyksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96–97.) Merkitsin ylös aineistosta enemmän ja vähemmän toistuvat ilmiöt. Tarkastelin aineistoa kriittisesti teorian avulla.

Teoriaohjaavaa sisällönanalyysia on usein kuvattu lähes samankaltaiseksi, kuin aineistolähtöistä analyysia. Molemmat analyysimenetelmät etenevät samansuuntaisesti. Aineistolähtöisessä analyysissa aineisto pelkistetään eli tätä kutsutaan redusoinniksi. Toisessa vaiheessa aineisto ryhmitellään eli se klusteroidaan. Kolmannessa vaiheessa luodaan teoreettiset käsitteet eli aineisto abstrahoidaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–110.) Näitä vaiheita mukaillen etenin omassa aineiston analysoinnissani.

Teemoittelun ja koodauksen jälkeen tein analyysirungon. Analyysirungossa on ensin teema ja sen jälkeen teeman alaluokka. Teemassa esiintyvistä samankaltaisista asioista muodostetaan yhteenveto eli yhteinen nimittäjä. Yhteisestä nimittäjästä tulee teeman alaluokka. Teeman alaluokassa esiintyvistä asioista muodostetaan yhteinen tekijä, josta tulee teeman yläluokka. Yläluokan asiat tiivistetään yhteen, ja muodostetaan päätulokset. Päätulosten pohjalta tehdään päätelmiä, jotka kytketään sulavasti teoriaan. Aineisto- ja läpikäydessäni huomasin teoriaosuuteni ja aineiston olevan sulavassa vuoropuhelussa keskenään. Teoria on vahvasti mukana lopputuloksessa. (Liite 3 & 4.)

5.6 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksessa luotettavuuden arvioinnilla on merkittävä rooli. Tieteelliselle tutkimukselle on olemassa tietyt arvot ja normit, joita tulee noudattaa. Tutkimuksen uskottavuuden perusta on, hyvien tieteellisten käytäntöjen noudattaminen. (Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto i.a.) Tutkimuksen tulee olla tarkasti toteutettu ja luotettava kaikin puolin. Tutkimusta tehdessä pyritään välttämään virheitä. Usein tutkimuksen luotettavuus vaihtelee, vaikka virheitä pyritäänkin välttämään. Luotettavuutta arvioidessa on hyvä miettiä mitä asioita luotettavuuteen kuuluu, ja mitkä tekijät vaikuttavat luotettavuuteen. Mielestäni luotettavuutta voidaan lähteä jo tarkastelemaan alkutekijöistä lähtien. Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa tutkijan perehtyminen aiheeseen, sekä tutkimuksen menetelmien valinta sekä hallinta. Tutkimuksessa tulisi pyrkiä kuvaamaan tutkimuksen eri vaiheet mahdollisimman tarkasti, ja rehellisesti. Olen pyrkinyt kertomaan tutkimukseni työskentelyvaiheet mahdollisimman tarkasti, ja oikeudenmukaisesti. Luotettavuutta voidaan myös arvioida sillä, kuinka käyttökelpoista ja pätevää tietoa aineistosta saatiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 188, 202–203.)

Tutkijan aito kiinnostus, sekä oma ammatillisuus tutkittavaa asiaa kohtaan vaikuttavat luotettavuuteen. Luotettavuuteen vaikuttaa myös kaikki tutkimuksessa käytetyt aikaisemmat tutkimukset, teoriakirjallisuus sekä erilaiset lähteet, joista tietoa on kerätty. Tutkijan on oltava lähdekriittinen koko tutkimusprosessin ajan. Haastatteluiden aineiston luotettavuuteen vaikuttavaa hyvin pitkälle tilanne, kysymysten muotoilu ja välineistö jolla haastattelu suoritetaan. (Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto i.a.) Ennen haastatteluita kävin läpi mielessäni luotettavuuskysymyksiä, jolla pyrin välttämään tutkimuksen luotettavuutta heikentäviä tekijöitä. Haastattelut olivat sisällöllisesti, ja äänenlaadultaan hyviä. Litteroinnin tein tarkasti sen tyypillisiä ohjeita noudattaen.

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuudessa on keskeinen käsite validiteetti. Validiteetilla mitataan tulosten luotettavuutta. Validiteetilla tarkoitetaan tutkimusmenetelmän kykyä selvittää ovatko tulokset päteviä, ja onko niitä tutkittu perusteellisesti. Validiteetissa on kysymys myös siitä ovatko tulosten päätelmät oikeita. (Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto ia.) Olen ottanut huomioon kaikki tutkimuksen luotettavuuden arvioinnille merkittävimmät asiat, joiden pohjalta olen edennyt tutkimuksessani. Olen kiinnittänyt

tietoisesti huomiota luotettavuuskysymyksiin, joten voin todeta tutkimukseni olevan luotettava.

6 TULOKSET

6.1 Laadukas ja monipuolinen liikunta

Tutkimuksessa oli tarkoitus arvioida varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten toteutumista päiväkotien Aarresaarella. Tutkimuskysymyksenä muodostui liikuntasuosituksista, joita oli yhteensä kuusi. Tutkimuksessa selvitin myös millainen suhde tutkittavilla oli liikuntaan. Haastateltavista kaikki pitivät liikuntaa mukavana ja tärkeänä osana omaa elämäänsä. Kaikki vastaajista harrastivat liikuntaa jossakin muodossa. Analyysia tehdessäni huomasin paljon toistuvia ilmiöitä haastatteluiden aineistossa. Haastateltavien mielestä varhaiskasvatusliikunnan tulisi olla laadukasta, sekä lapsen kehitystä monipuolisesti tukevaa.

Tärkeä osa-alue oli liikunnan monipuolisuus, joka nousi esiin haastatteluissa. Liikunnan tulisi olla sellaista, että lapsi pääsee itse tekemään ja kokeilemaan mahdollisimman paljon. Kaikkien varhaiskasvattajien mielestä lapsen omaehtoinen liikunta koettiin erityisen tärkeäksi asiaksi päiväkodin arjessa. Lapsen ikätasoa vastaava liikunta koettiin myös erityisen tärkeäksi osa-alueeksi. Liikunnan ei tulisi olla vain pelkästään liikuntatuokioihin keskittyntä, vaan sen olisi hyvä olla läsnä joka arjen tilanteessa. Liikunnan ei tarvitse olla suorittamista eikä aina kaavojen varassa toimimista. Tärkeintä on antaa mahdollisuus lapselle purkaa energiaa liikunnan avulla. Laadukkaan varhaiskasvatus liikunnan ajateltiin myös olevan huolellisesti suunniteltua. Suunnittelijalla tulisi olla tietty kokonaiskuva mitä liikuntaan tulee sisällyttää. Haastateltavista yksi mainitsi tärkeäksi asiaksi kuunnella lapsia ja heidän toiveitaan.

H3: Monipuolista ja ikätasoisista ja sitten myös semmosta, joka arjen tilanteissa läsnä olevaa.

Haastattelutilanteessa keskustelin laadukkaasta varhaiskasvatuksesta kaikkien haastateltavien kanssa, mutta myös virallisista liikuntasuosituksista sekä niiden sisällöistä. Kaikkien haastateltavien mielestä oli tärkeää tuntee liikuntasuositukset, koska yksikkö on erityisesti liikuntaan painottunut. Osa vastaajista oli hyvin tietoinen sisällöistä ja kertoi soveltavansa niitä jokapäiväisessä työssään. Haastateltavista muutama kertoi tietävänsä

ja muistavansa suositukset jollain tasolla, mutta voisi niitä kerrata. Yhdelle vastaajista liikuntasuositukset eivät olleet lainkaan tutut.

H1: On tärkeä tuntee suositukset. Ne on perusta minkä pohjalta tätä työtä sitten tehdään. Kun ne muistaa takaraivossa niin on helpompi itekki tehdä tätä työtä.

H4: Perheestä kiinni minkä verran liikkuvat. Vanhemmat toivovat, että liikutettais lapsia täällä.

Kaikkien haastateltavien puheista kävi ilmi, että päiväkodilla lapset saavat liikuntaa joka päivä yli pari tuntia. Päiväkodilla liikutaan aina, kun on mahdollista. Lapsia kannustetaan liikkumaan mahdollisimman paljon. Varhaiskasvattajat kertoivat, että aamupäivällä mennään ulkoilemaan ja pyritään liikkumaan vähintään yksi tunti. Päiväkoti ulkoilee myös iltapäivällä ja siellä ollaan siihen asti, kunnes lapsien vanhemmat tulevat hakemaan heitä. Iltapäivällä voi ulkoilua tulla jopa parikin tuntia. Haastateltavien puheista kävi ilmi, että lapset saavat päivän aikana oma-ehtoista liikuntaa sekä ohjattua liikuntaa.

H1: Kyllä liikunnanmäärällä on väliä, myös sillä että mitä tehdään on väliä. Molemmat on tärkeitä ja tasapainossa. Määrä että laatu.

Haastateltavat kokivat, että lasten sisäsyntyinen tarve liikkua toteutuu hyvin heidän päiväkodissaan. Haastateltavien mielestä liikunta oli hyvä keino opetella hallitsemaan tunteita ja saada vuorovaikutusta muiden lasten kanssa päivittäin. Päiväkodilla lapsilla on mahdollisuus aloittaa toisten lasten kanssa, mikäli ei ole mitään erikoista ohjelmaa sillä hetkellä. Lapsille tarjotaan mahdollisuus aloittaa liikuntaleikit aina kun on mahdollista. Aineistoissa nousi esiin, että haastateltavien mielestä liikunta on tärkeä osa lapsen psyykkistä, sosiaalista ja fyysistä kasvua.

H3: Kyllä mä uskon ja jotenkin niistä huomaa, että malttavat sitten myös keskittyä olemaan aamullisissa hommissa, niin se on myös aina merkki että on saanut purkaa energiaa ja liikkua.

H5: Aika hyvin sisäsyntyinen tarve tulee tyydytettyä. Ja tässä on aika-pitkälle tässä yksikössä ja taloissa on teemana liikunta, ja seikkailu painotusalueet.

Päiväkodilla on käytössä syksyllä tehtävä ABN-testi, joka mittaa lapsen perustaitojen hallintaa. Testin aikana käydään jokainen lapsi läpi, ja kaikki tekevät sen niin hyvin kuin osaavat. Testissä testataan perusliikuntamuotoja ja taitoja, joiden avulla katsotaan missä vaiheessa ne kullakin yksilöllä ovat. Testin tuloksien avulla saadaan tietoa lapsien motoristen perustaitojen kehityksestä. Pienemmillä lapsilla keskitytään enemmän perustaitojen kehitykseen, ja esikouluikäisille haastavampiin motoristen perustaitojen harjoituksiin. Liikunnalle on luotu selvät tavoitteet lasten kehityksen tueksi. Haastateltavat kertoivat, että lapset saavat harjoitella motorisia taitoja monipuolisesti eri maastoissa. Päiväkodin takapihan maasto on hieman epätasainen, ja siellä on paljon kiviä. Epätasainen maasto auttaa lapsen motoristen perustaitojen kehityksessä. Päiväkodilla lapsille pyritään antamaan erilaisia kokemuksia liikunnasta tanssin, musiikin ja taiteen avulla. Työntekijöissä muutama ajatteli elämispainotteisen liikunnan olevan tärkeä asia lapselle, joka auttaa lasta tuntemaan itsensä tärkeäksi sekä osaavaksi yksilöksi.

H4: Maasto on hiekka-aluetta ja reunoilla metsämäistä, ja vähän epätasaista. Liikkuminen kehittyy siinä. Hiekkaleikkejä on, ja kesällä asfaltti alustalla voidaan pyöräillä, hyppiä ruutua ja ajaa leikkiautoilla.

Päiväkoti käyttää paljon viereistä metsäaluetta hyödykseen, jossa on epätasaista maastoa. Maastossa koordinaatio ja motoriikka pääsevät kehittymään hyvin. Päiväkoti käyttää Tikan alueen urheilupaikka mahdollisuuksia hyödykseen liikunnassa. Päiväkoti käyttää myös vieressä olevaa yrttisuon perhepuistoa sekä graniitin urheiluhallia liikuntatuokioidensa aikana. Yrttisuolla on yleisurheilukenttä, luistelurata ja muita lasten leikkimoduuleja. Lähistöllä on myös erinomaiset hiihtoladut, joita käytetään talvella paljon. Aarresaari-päiväkodilla on myös Tikan päiväkodin kanssa yhteiskäytössä liikuntasali, jossa päiväkotikäijä perjantaisin omalla vuorollaan. Liikuntasali on myös käytössä silloin, kun siellä on tyhjää. Liikuntasalista löytyy erilaisia kiipeilytelineitä sekä puolaipuut, joilla lapset voivat kiipeillä ja kehittää kehon hallintaa. Osa haastateltavista kertoi, että päiväkodilla tehdään lapsille pöydistä, tuoleista ja eri materiaaleista erilaisia tempuratoja. Lapset tykkäävät tempuradoista erityisen paljon.

H3: No musta tuntuu että tää sali on meidän yksikössä pelastava tekijä siinä mielessä, että on aina läsnä hyvä välineistö palloja, ja muita ja pystyy tempurataa väsäilee tonne aika helposti.

Vastaajista yksi koki osittain kuitenkin haasteeksi sen, miten taata jokaiselle lapselle riittävän monipuolinen ja yksilöllisesti kehittävä liikuntahetki. Päiväkodilla ryhmien koot ovat kuitenkin isoja ja luovat sitä kautta omat haasteensa. Takapihalta on karsittu jonkin verran vanhoja kiipeilytelineitä pois ja lisätty enemmän sellaisia, jotka kehittävät lapsen mielikuvitusta. Päiväkodilla kaikki varhaiskasvattajat pyrkivät kannustamaan kaikkia lapsia liikkumaan ja korostamaan liikunnan tuomaa hyvää mieltä.

H2: Siellä nyt on se yks kiipeilyteline, mutta sellasia isompia komboja ei ole. Vois olla enemmänki, mutta toisaalta siellä on myös niitä kiviä mitä lapset kaipaakin.

Päiväkodilla kaikki suunnittelevat oman ryhmänsä liikuntatuokiot ja hetket itse. Liikuntatuokiot vedetään myös itse oman ryhmän kanssa. Liikuntaan liittyvät ideat ja asiat pyritään jakamaan päiväkodilla kaikkien työntekijöiden kesken. Suurin osa haastateltavista oli sitä mieltä, että olisi hyödyllistä jos olisi vaihtelevuutta sen osalta kuka suunnittelee ryhmän liikuntahetket. Vaihtelu olisi hyväksi lapsille sekä työntekijöille. Lähes kaikkien haastateltavien mielestä vaihtelu oli hyvä idea, mutta siihen liittyy omat haasteensa. Liikuntaa suunnitellessa on tärkeää tuntea lapsiryhmä.

H2: Hyvä idea, ehkä siinä olisi enemmän itelle vaihtelua ja myös lapsille.

H5: Kyl se olis tietenkin hyvä, mutta muut on niin pitkään ollut ja niin perillä ryhmien lastensa asioista eli se tois vähä haastetta, mutta parityöskentelynähän me tehdään monesti työparin kanssa.

H4: Kyllä joo, ei ollenkaan huono ajatus tuo vaihtelu ryhmien liikunnan suunnittelussa.

Haastateltavat kertoivat Aarresaari-taloilla olevan käytössä ohjeistus, jossa jokaiselle kuukaudelle on omat osa-alueet, jotka sitten otetaan huomioon liikunnan suunnittelussa. Ohjeistuksien mukaan edetään kaikkien ryhmien liikunnan suunnittelussa. Liikunnan suunnittelussa pyritään ottamaan huomioon vuodenajat sekä erilaiset orientaatiot esimerkiksi matemaattinen, luonnontieteellinen sekä esteettinen orientaatio. Vastaajat olivat sitä mieltä, että säännöllisellä ohjatulla liikunnalla on todella tärkeä merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kasvulle ja oppimiselle. Aineistosta nousi esiin, että varhaiskasvattajan täytyy olla turvallinen sekä innostunut liikunnan ohjaajana. Heidän mielestään oli tärkeää, että jaetaan yhdessä mahdollisimman paljon ja hyödynnetään toisten erilaisia

opetustyyliä sekä ideoita. Sitä kautta pystytään tukemaan mahdollisimman montaa lasta ja heidän kasvuaan. Haastateltavien mielestä kaikki saavat vaikuttaa liikunnan suunnitteluun kuitenkin tasavertaisesti, vaikka jokainen suunnittelee oman ryhmänsä tuokiot itse.

H5: Toki jaetaan paljon, ja aamumiitinkä on paljon myös. Jakaminen on tosi tärkeää.

H4: Kyllä me paljon kommunikoidaan keskenämme tällaisia asioita.

Yhden haastateltavan mielestä päiväkodin arjessa voisi olla enemmän aikaa yhdessä jakamiselle ja ryhmän liikunnan suunnittelulle työparin kanssa. Päiväkodin henkilökunta kokoontuu kerran kuukaudessa palaveriin, jossa keskustellaan talon asioista. Palaverissa käsitellään yleensä isoja asiakokonaisuuksia, joten arjen pienemmät asiat jäävät taka-alalle.

H3: No varmaan voisi enemmän arjessa jakaa. Tuntuu että tässä arjessa on niin vähän sellaisia hetkiä, että päästäis yhdessä istumaan ja puhumaan kunnolla.

6.2 Liikuntaympäristöt ja välineet

Haastateltavien mielestä heillä on hyvin käytössä erilaisia liikuntaympäristöjä lähellä päiväkotia. Liikuntaympäristöt ovat erittäin monipuolisia lasten liikunnan kannalta. Päiväkodin huoneet, ja tilat pystytään tarvittaessa muuntamaan leikkeihin sekä liikuntahetkiin sopiviksi. Työntekijät kuvailivat, että mielikuvituksella on iso osa miten pystyy hyödyntämään eri tiloja sekä huoneita osaksi liikuntatuokioita. Kaikkien haastateltavien mielestä metsä on todella hyvä paikka liikkua ja leikkiä. Metsään ei tarvitse ottaa edes leluja, kun se tarjoaa niin paljon jo itsessään. Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että metsä voisi olla isompi. Varhaiskasvattajat olivat tyytyväisiä liikuntaympäristöihin kokonaisuudessaan.

H5: Graniitti, yrttisuo, takapiha, etupiha. On silleen hyvin.

H3: Hyvät ja monipuoliset liikuntaympäristöt ja lähellä vielä.

Päiväkodilla liikuntatiloissa, ja niiden käytettävyydessä oli osan vastaajista mielestä parannettavaa. Vastaajista lähes kaikki olivat sitä mieltä, että tiloja voisi olla hieman lisää. Päiväkodilla on oma liikuntasali, joka on ahkerassa käytössä. Päiväkodilla on omat liikuntavuorot urheiluhalli graniitissa, ja vieressä olevat luistelu sekä hiihtomahdollisuudet. Yrttisuon perhepuisto tarjoaa myös hyvät urheilumahdollisuudet, ja se on päiväkodin vieressä.

H5: Lisää tiloja voisi olla. Ihanahan se ois jos olis.

H2: Tilat jotka on niin on ihan hyvät, mutta vois olla enemmänki.

Haastatteluaineistoista kävi ilmi, että sisäliikuntavälineisiin ollaan erityisen tyytyväisiä. Päiväkodilta löytyy monipuolisesti erilaisia liikuntavälineitä, kuten palloja, maaleja, lumikenkiä, jalkapalloja, esteitä, törppöjä, hyppynaruja sekä paljon muita erilaisia liikuntavälineitä.

H1: Kaikkia välineitä löytyy ihan reilusti.

H3: Ei oo koskaan tarttenu mieltii, että ei olis tarpeeks joitakin välineitä että ihan hyvin mun mielestä löytyy. Varmaan semmonen mihin vois enemmänki käyttää aikaa niitten huoltamiseen.

Päiväkodilla sisäliikuntavälineistö on monipuolista ja hyvin tarpeita vastaavaa. Liikuntavälineet nostetaan tuokioiden ajaksi lasten saataville. Aikuisen kanssa voi mennä hakemaan välinevarastosta erikseen jotain jos tarvitsee. Päiväkodilla oli aiemmin käytössä systeemi, että lapset saivat itse hakea välineitä varastosta. Tämä osoittautui huonoksi vaihtoehdoksi, koska välinevarastot olivat sen jälkeen aivan sekaisin ja myllätty. Varhaiskasvattajat päätyivät ratkaisuun, että aikuisen seurassa voi hakea välineitä. Päiväkodin takapihalle vastaajat toivoivat enemmän ulkoliikuntavälineitä. Toiveina oli iso kiipeilyteline ja koripallokori. Vastaajista muutamat nostivat esiin etupihan välineistön puutteellisuuden.

H3: No mun mielestä sisällä on ihan hyvin käytössä, perusvälineistö löytyy. Taas tuo meidän etupiha on sellanen, kun siellä ei hirveesti oo mitään, kun joku keksis sinne pikkusen lisää jotain.

H4: Etupiha on sellanen siirtymispiha, mutta se on sellanen mitä voisi kehittää, vaikka tasapainoiluun ja hommata jotakin tankoo... Sellasta oon miettinyt.

6.3 Lapsen etu

Päiväkodilla varhaiskasvattajat, ja vanhemmat tekevät tiivistä yhteistyötä päivittäin. Vanhemmat ovat kiinnostuneita kuulemaan päiväkodin eri liikuntateemoista sekä niiden toteutuksesta. Lasten vanhemmat ovat hyvin aktiivisia. Vanhemmat pääsevät vaikuttamaan liikuntakasvatukseen palautetta antamalla. Päiväkoti informoi vanhempia kuukausittain kirjeellä. Kirjeessä kerrotaan mitä liikuntateemoja on käytössä, ja mitä päiväkodilla on tehty. Päivittäin kuulumisia vaihtamalla pystyy yksilöllisemmin antamaan tietoa lapsista suorassa vuorovaikutuksessa vanhempien kanssa. Vanhemmat eivät pääse vaikuttamaan liikuntatuokioiden suunnitteluun. Vanhemmat eivät yleensä halua vaikuttaa liikuntatuokioihin, koska luottavat varhaiskasvattajien ammattitaitoon suunnittelussa sekä toteutuksessa.

Vanhemmat ovat olleet tyytyväisiä yhteistyöhön ja kasvatuskumppanuuteen. Päiväkodilla järjestetään yhteisiä vanhempi ja lapsi päiviä, joissa vanhemmat sekä lapset pääsevät yhdessä tekemään. Tällainen on ollut todella suosittua ja niistä päiväkotia saakin aina hyvää palautetta. Haastateltavista kaikki olivat sitä mieltä, että päiväkodin yhteistyö vanhempien kanssa toimii erityisen hyvin ja on lapsen edun mukaista.

H2: On meillä ollut välillä tämmösiä yhteisiä aamupaloja, ja että koko perhe saa tulla syömään aamupalaa tänne. Siinä yhteydessä ollut tempurataa saliin, ja saa vanhempien kanssa mennä kiertämään sitten sinne. Pi-haseikkailua ollut myös, kun hakee lapsen pois niin saa mennä kiertää.

H3: Meillä on niitä yhteisiä liikuntaan liittyviä tapahtumia missä vanhemmat ja lapset liikkuu yhdessä.

H5: On äitienpäiväaamupaloja ja hullut päivät, jossa vanhemmat ja lapset toimivat yhdessä. Se on tiivistä toimintaa.

6.4 Mielikuvituksellinen ja monipuolinen arkiliikunta

Päiväkodilla ollaan tyytyväisiä liikuntakasvatukseen ja sen sisältämiin asioihin. Aineistosta nousi kuitenkin esille myös asioita joihin ei olla tyytyväisiä. Varhaiskasvattajat korostivat mielikuvituksen ja monipuolisuuden tärkeyttä. Päiväkodin arjessa ja liikunnassa voisi olla lisää mielikuvitusta sekä monipuolisuutta.

H2: Ois varmasti. Ois pitänyt mieltä ennalta. Ehkä sellasia henkilökohtaisia tavoitteita tulee enemmän mieleen.

H1: Puitteet ja välineet on niinku kunnossa, mutta aina muistaa sen, että niitä voi käyttää monipuolisesti.

H3: Ehkä me voitais enemmän jotenkin yhdessä puhua siitä niinku niistä meidän omista periaatteista mitkä kaikilla on, ja jakaa asioita keskenämme.

7 TUTKIMUSTULOSTEN JOHTOPÄÄTÖKSET

7.1 Lapsen kehitystä tukeva arkiliikunta

Tuloksia tarkasteltaessa voidaan huomata, että Aarresaari-päiväkodille on tärkeää tarjota lapsille monipuolista ja ikätasoa vastaavaa laadukasta varhaiskasvatusliikuntaa. Heidän mielestään liikunta on tärkeä osa lapsen kasvua ja kehitystä. Havainnoidessani tuloksia huomasin myös, että tietyt asiakokonaisuudet toistuivat useasti haastateltavien puheissa. Kaikkien vastaajien mielestä liikunta oli tärkeä ja olennainen osa myös heidän omaa elämäänsä. Päiväkodilla liikutaan aina kun on mahdollista ja kannustetaan lapsia liikkumaan aktiivisesti.

Lasten arkiliikunnan tulisi olla sellaista, että lapsi pääsee itse kokeilemaan ja kokemaan liikunnan. Lapsen oma-ehtoisen liikunnan merkitys korostuu, kun ajatellaan lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Liikunnan ei tarvitsisi olla aina kaavojen varassa toimimista, vaan siihen voisi kuulua mielikuvituksekkaita hetkiä lapsen hyväksi. Tärkeää olisi antaa lapsella mahdollisuus purkaa energiaa liikunnan avulla sekä opettaa liikunnan myönteiset vaikutukset. Huolellisesti suunnitellun liikuntatuokion ajateltiin olevan osa laadukasta varhaiskasvatusta. Liikunnan toteuttajalla on oltava kokonaisvaltainen kuva siitä, mitä liikuntaan tulee sisällyttää. Lapsen toiveet liikunnan osalta on tärkeä ottaa huomioon. Aineiston tuloksista nousi esiin myös tarkeys tuntee varhaiskasvatukseen liittyvät valtakunnalliset linjaukset, erilaiset lait sekä asiakirjat, joiden pohjalta työtä tehdään lasten kanssa. Tuloksista kävi ilmi, että henkilökunta tietää varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset ja pitää niitä tärkeinä, mutta niiden sisällöt ovat hieman kertauksen tarpeessa. Työntekijöiden kesken olisi hyvä käydä yhdessä läpi suositusten sisällöt, jotta ne olisivat tiedossa kaikilla.

Laadukas ja sisällöllisesti rikas varhaiskasvatus vaatii toimivan ohjausjärjestelmän. Ohjausjärjestelmän keskeisimpiä ohjausvälineitä ovat lapsia ja lasten päivähoitoa koskevat lait, erilaiset asiakirjat sekä varhaiskasvatusliikuntasuositukset. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2002.) Uusimpien tutkimusten mukaan on tärkeää kannustaa lapsia enemmän liikkumaan aktiivisesti, koska tutkimusten mukaan lapset eivät saa tarpeeksi liikuntaa. (LATE-tutkimus 2010). Varhaislapsuus on ihmisen elämässä uuden kehityksen, ja op-

pimisen kannalta merkityksellistä aikaa. Suuri osa oppimisesta tapahtuu lasten omissa tutkivissa toiminnoissa ja itse kokeilussa. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 12.)

Tuloksista ilmeni, että lapset saavat päiväkodilla joka päivä liikuntaa yli pari tuntia. Päiväkodilla ulkoillaan aamupäivällä ja iltapäivällä, kunnes lapsien vanhemmat tulevat hakemaan heitä. Päiväkotitoiminta tarjoaa lapsille mahdollisuuden aloittaa liikuntaleikit aina kun ei ole erillistä ohjelmaa luvassa. Päiväkodilla lapset saavat toteuttaa sisäsyntyistä tarvetta liikkua joka päivä. Lapsista huomaa, kun he ovat saaneet liikkua kunnolla sekä purkaa energiaa. Tuloksista nousee esiin varhaiskasvattajien ajatukset liikunnan merkittävydestä osana lapsen fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä kasvua. Liikunta on kasvatuksen ja opetuksen väline. Liikunnan avulla opitaan hallitsemaan tunteita ja ollaan vuorovaikutuksessa muiden lasten kanssa.

Aarresaari-päiväkodilla lapset saavat harjoitella erilaisia motorisia perustaitoja monipuolisesti. Päiväkodilla on käytössä erilaisia liikunta-alueita, joilla lapset saavat harjoitella motoriikkaa. Käytössä on takapiha, läheiset urheilukentät sekä metsä; näissä kaikissa maastot sekä olosuhteet vaihtelevat, ja näin ollen kehittävät monipuolisesti motorisia taitoja. Päiväkodin ympäristö on helposti muokattavissa, mikä on monipuolisen ja liikkumaan kutsuvan liikunnan kannalta tärkeää. Päiväkodin työntekijät olivat tyytyväisiä ympäristöön. Tuloksista nousi kuitenkin esiin, että metsäalue voisi olla isompi. Muutaman haastateltavan mielestä liikuntatiloja voisi olla lisää, sekä yhden haastateltavan mielestä takapihalla voisi olla yksi kiipeilyteline enemmän. Päiväkodilla on käytössä myös lapsen perustaitoja mittaava ABN-testi, joka tehdään syksyisin kaikille lapsille. Testin avulla varhaiskasvattajat seuraavat lapsen yksilöllisen tason kehittymistä.

Liikunta kehittää lapsen fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista kasvua tehokkaasti. Varhaisvuosina koetut sosiaaliset tilanteet vaikuttavat vuorovaikutustaitojen kehittymiseen. Lapsille on tärkeää toteuttaa itseään ja leikkiä muiden lasten kanssa. (Zimmer 2001, 26.) Itse kokeiltuaan lapsi hankkii minä-kokemuksia, jotka vahvistavat psyykkisen terveyden rakentumista. Lapsen motoristen perustaitojen kannalta olisi tärkeää harjoitella niitä mahdollisimman monipuolisissa ympäristöissä sekä tiloissa. Terveen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja kasvun perustaksi on päivittäinen liikunta erittäin tärkeää lapselle, ja sitä tulisikin lapsen saada vähintään kaksi tuntia joka päivä. Eija Kemppainen on tutki-

nut ympäristön vaikutusta lasten liikuntakokemuksiin. Tutkimuksen mukaan liikuntaan kannustava sekä liikkumaan innostava ympäristö on helposti muokattavissa sekä mahdollisimman monipuolinen. Monipuolinen liikkuminen eri ympäristöissä sekä alustoille kehittää motorisia taitoja tehokkaasti. (Kempainen, Eija 2007.)

Päiväkodilla jokainen suunnittelee oman ryhmänsä liikuntatuokiot ja niiden toteutukset itse. Tuloksista nousi esiin halu vaihtaa ryhmien suunnittelijoita. Vaihtelu olisi hyvä lasten, ja oman mielekkyyden kannalta. Sen koettiin kuitenkin olevan haaste, koska ryhmän tuntemus on tärkeää tuokioiden suunnittelussa. Päiväkodilla on käytössä liikuntaohjeistus, jossa jokaiselle kuukaudella on oma osa-alue. Liikunnan suunnittelussa nämä ohjeistukset otetaan huomioon. Liikunnan suunnittelussa käytetään vuodenaikoja hyödyksi, ja erilaisia orientaatioita. Orientaatioissa pyritään hyödyntämään esteettinen, taiteellinen sekä matemaattinen osa-alue. Varhaiskasvattajat ovat sitä mieltä, että liikuntahetket on tärkeä suunnitella hyvin. Työporukan kesken ajateltiin myös, että asioista puhuminen sekä niiden jakaminen on tärkeää. Haastateltavista yksi oli sitä mieltä, että arjessa voisi olla enemmän aikaa asioiden jakamiselle sekä ryhmän tuokioiden suunnittelulle. Muiden mielestä liikunnan suunnittelu koettiin tasavertaiseksi.

Isoa lapsijoukkoa on haastava ohjata ja siinä korostuu ohjaajan suunnittelema liikuntahetki. Liikuntahetkeä suunnitellessa on hyvä tuntea lapsiryhmä, mutta myös tehdä monipuolinen ohjelma liikuntatuokiolle. Ohjaajan tulisi pystyä luomaan hyvä suhde lapsiin, jotta he kokevat olonsa turvalliseksi. Lapselle tulisi tarjota monipuolista liikuntaa erilaisten orientaatioiden puitteissa sekä erilaisia materiaalikokemuksia. Elämispainotteisuuden tarjoaminen on myös tärkeää liikunnassa. Lapsen tulisi saada tuntea itsensä osaavaksi ja tärkeäksi yksilöksi. (Zimmer 2011, 20–21.) Vuonna 2013 tehdyssä opinäytetyössä on tutkittu varhaiskasvattajan roolin merkitystä liikuntakasvatuksessa.

Tutkimuksessa havaittiin lasten ja aikuisten välisen vuorovaikutussuhteen olevan tärkeässä osassa. Varhaiskasvatuksen ammattilaisilla on suuri vastuu taata, että lapsen fyysiset taidot kehittyvät. Varhaiskasvattaja toimii roolimallina lapsille. (Kyllönen, Sanna 2013.)

7.2 Liikuntaympäristöt, tilat ja välineistö

Tuloksista voidaan nähdä, että päiväkodilla on käytettävissä hyvät ja monipuoliset liikuntaympäristöt. Päiväkodin käytössä on liikuntasali, yrttisuon perhepuisto sekä lähialueen urheiluhalli. Haastateltavien mielestä metsä oli todella hyvä, ja kehittävä liikuntaympäristö. Muutama haastateltava toi ilmi, että metsä olisi mukava jos se olisi hieman isompi. Päiväkodin lähellä on kuitenkin paljon muita erilaisia liikuntaympäristöjä käytettävissä. Kokonaisuudessaan päiväkodin henkilöstö oli tyytyväinen heidän alueen liikuntaympäristöihin. Päiväkodilla on muunneltavissa olevat sisäliikuntatilat, jotka tarjoavat liikuntaan erilaisia ratkaisuja. Lähes kaikki vastaajista toivat esiin, että yksikön liikuntatiloissa sekä niiden käytettävyydessä olisi kuitenkin parannettavaa. Liikuntasalin käytettävyydessä olisi parannettavaa, ja liikuntatiloja voisi olla lisää.

Päiväkodilla on erittäin hyvällä mallilla sisäliikuntavälineistö, joka kävi ilmi tuloksia tarkasteltaessa. Yksikössä on käytössä monipuolinen, ja kattava välineistö muun muassa palloja, mailoja, maaleja sekä muita lapsille tärkeitä liikuntavälineitä. Tuloksista ilmeni, että liikuntavälineet nostetaan lapsille esiin tuokioiden ajaksi. Aikuisen seurassa voi hakea välinevarastosta muita välineitä jos niitä tarvitsee. Aikaisemmin välinevarastosta lapset saivat hakea itse välineitä, mutta se osoittautui huonoksi vaihtoehdoksi. Kolme vastaajista oli sitä mieltä, että ulkoviivälineistöä voisi parantaa. Etupihalle toivottiin lisää välineistöä. Toiveina oli myös koripallokori sekä takapihalle iso kipeilyteline.

Varhaiskasvatusikäisille tulee olla monipuoliset ja kattavat liikuntaympäristöt liikuntahetkiä varten. Liikuntaympäristöjen sekä tilojen on hyvä olla mahdollisimman muunneltavissa olevia. Monipuoliset tilat sekä ympäristöt vahvistavat lapsen luontaista leikkimisen ja liikkumisen halua. Ympäröivät liikuntaympäristöt on hyvä huomioida liikunnassa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 25–27.) Varhaiskasvatusympäristössä tulisi olla kattava määrä erilaisia liikunta sekä leikkivälineitä liikuntahetkien ajaksi. Liikuntavälineet tulee asettaa niin, että ne ovat lasten saatavilla ja niitä tulee olla riittävästi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 28–30.)

7.3 Lapsen edunmukainen kasvatuskumppanuus ja liikunnan monipuolisuus

Aarresaari päiväkodilla työntekijät ja varhaiskasvattajat tekevät tiivistä yhteistyötä keskenään päivittäin. Vastaajista kaikki olivat sitä mieltä, että kasvatuskumppanuus toimii erityisen hyvin heidän yksikössään. Vanhemmat pääsevät vaikuttamaan liikuntakasvatuksen ideointiin sekä osallistumaan erilaisiin teemapäiviin yhdessä lapsensa kanssa. Haastateltavat kertoivat, että päiväkodilla järjestetään lapsille ja vanhemmille äitienpäiväamupaloja sekä erilaisia teemaliikuntapäiviä. Tuloksista selvisi, vanhemmat eivät pääse suoraan vaikuttamaan liikuntatuokioihin. Selvää on kuitenkin, että vanhemmilla ei ole ollut halukkuutta osallistua tuokioiden suunnitteluun. Vanhemmat luottavat varhaiskasvattajien ammattitaitoon liikunnan suunnittelussa sekä toteutuksessa. Haastateltavat toivat esiin vanhempien tyytyväisyyden heidän päiväkotiyksikön toiminnasta.

Vanhempien ja varhaiskasvattajien tulee olla vuorovaikutuksessa keskenään lapsen asioista ja informaation on kuljettava puolin sekä toisin. Lapsia ja vanhempia tulee kannustaa liikkumaan yhdessä erilaisilla menetelmillä. Päiväkodilla on erittäin suuri ja tärkeä rooli kasvatuskumppanuuden toteutumisessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 21–22.) Suomalaisessa yhteiskunnassa on tehty niukasti tutkimuksia siitä miten kasvatuskumppanuus näkyy varhaiskasvattajien itsensä kertomina. Kekkonen 2012 ilmestyneen väitöskirjan mukaan kasvatuskumppanuudessa on kyse lapsen vanhempien, ja varhaiskasvatushenkilökunnan yhteistyöstä. Kasvatuskumppanuuden on tarkoitus tukea lapsen kokonaisvaltaista kasvua sekä kehitystä. (Kekkonen, Marjatta 2012.)

Tuloksista ilmeni, henkilöstö on pääsääntöisesti tyytyväinen liikuntakasvatukseensa omassa yksikössään. Yksikössä voisi kuitenkin joitakin asioita kehittää vastaajien mielestä. Liikuntatilanteissa olisi tärkeää käyttää mielikuvitusta ja monipuolisuutta. Kolme viidestä haastateltavasti oli sitä mieltä, että päiväkodille voisi lisätä monipuolisuutta osaksi arkiliikuntaa. Päiväkodin henkilökunnalta nousi halu jakaa enemmän yhdessä asioita. Henkilökunta voisi pitää palavereja enemmän yhdessä ja sitä kautta jakaa asioita useammin. Lapsille tulee tarjota monipuolisia ja rikkaita liikuntahetkiä osaksi lasten arkea. Varhaiskasvattajilla on tehtävä huolehtia sen toteutumisesta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 8–17.)

8 POHDINTA

8.1 Ajatuksia opinnäytetyöprosessista

Opinnäytetyötutkimuksen tekeminen on ollut tähänastisista tehtävistäni kaikista haasteellisimmin, mutta myös mieluisin. Opinnäytetyöprosessi kokonaisuudessaan on kestänyt 1,5 vuotta, johon mahtuu monenlaisia eri vaiheita. Työtä tehdessä olen saanut hyvän käsityksen siitä, millaista on tehdä ja toteuttaa yksin kaikki vaiheet tutkimuksessa. Opinnäytetyön aloitusvaihe oli kaikista hankalin, sillä aiheen löytäminen sekä sen rajaaminen tuottivat itselleni päänvaivaa. Alkukankeuksien jälkeen löysin oikea vahvan suunnan, josta oli hyvä aloittaa tutkimuksen teko. Ajatuksia jälkeempään työn aiheesta on ollut monta kertaa. Olen tyytyväinen valitessani yhteiskunnallisesti merkittävän ja tärkeän aiheen.

Tietotekniikan ja viihde-elektroniikan kehittyminen 2000-luvun jälkeen on vähentänyt varsin paljon lasten ja nuorten liikkumista. Tämän päivän lapset sekä nuoret istuvat hyvin paljon sisällä tietokoneiden sekä videopelien äärellä, mikä taas vaikuttaa lasten liikunnan vähentymiseen. Liikunnan vähentyminen lisää riskiä ylipainoon, lihavuuteen sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien syntymiseen. Aktiivinen liikunnan harrastaminen pienestä pitäen vähentää näitä riskejä, ja ehkäisee psyykkisiä ongelmia sekä syrjäytymistä.

Opinnäytetyöprosessin aikana on ollut erityisen mielenkiintoista tutustua varhaiskasvatuksen liikunnan suositukseen, ja varhaiskasvatusta ohjaaviin asiakirjoihin perusteellisemmin sekä olla yhteydessä varhaiskasvatuksen ammattilaisiin. Teoriakirjallisuuteen syvennyin perusteellisesti, mikä oli myös erittäin kehittävää. Sain paljon uutta tietoa sekä ajatuksia varhaiskasvatuksen saralta. Olen kokenut erityisen hyödylliseksi oman liikunnan osaamiseni ja tutkimusaiheen yhdistämisen. Oli todella luontevaa tutkia asiaa, joka on itselle niin tärkeä osa omaa elämää. Opinnäytetyön tekeminen herätti minussa paljon uusia ajatuksia mahdollisista tulevaisuuden näkymistä, joihin voisi yhdistää liikunnan. Opinnäytetyö toi minulle paljon uusia kokemuksia, jotka eivät olleet ennalta tuttuja. Tutkimushaastatteluiden tekeminen, ja tulosten litterointi sekä analysointivaihe

olivat ihan uusia asioita minulle. Tutkimuksen tekeminen oli todella hyödyllistä oman ammatillisen kasvuni kannalta.

Työni alussa lähdin hakemaan vastauksia varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten toteutumiseen päiväkotia-Aarresaassa. Sain kattavat aineistot tutkittavasta asiasta. Sain tutkimuksen aikana vastaukset hakemiini kysymyksiin. Työn aikana minulle tuli paljon mieleen uusia asioita, joita pystyin hyödyntämään prosessissa. Tarkoitukseni oli aluksi havainnoida lapsia liikuntatilanteissa, haastatella vanhempia sekä työntekijöitä. Lasten havainnoinnin sekä vanhempien haastattelut jätin pois heti alkuvaiheessa, koska ajattelin tekemistä olevan tarpeeksi ilman niitäkin. Lapsien havainnoiminen olisi muutenkin ollut ongelmallista, koska luotettavuus olisi ollut kyseenalaista. Lasten havainnointi olisi myös vaatinut vanhempien luvat.

Päätin tehdä tutkimuksen vain työntekijöiden näkökulmasta, koska ajattelin heiltä saavani kattavat, tutkimusaiheittani koskevat vastaukset. Koen työni olevan merkityksellinen, koska päiväkotia-Aarresaari pystyy hyödyntämään työni tuloksia omassa arjessaan sekä saamaan niistä mahdollisia vinkkejä liikuntakasvatukseensa. Tutkimuksen jälkeen ajattelen olevani paljon tietoisempi varhaiskasvatus asioissa, ja siitä kuinka kehittämää osaamista entisestään. Opinnäytetyö on vahvistanut tutkimus- ja kehittämistaitojani, ja auttanut minua tuottamaan tutkimuksellista tietoa.

Työtä tehdessä minulle on kiteytynyt yhteistyön tärkeys. Se kuinka tärkeää on, että yhteistyö sujuu vanhempien, lasten sekä työntekijöiden välillä. Keskinäinen yhteys on tärkeää, jotta asiat sujuvat. On myös erittäin tärkeää, että alalla toimii koulutetut ihmiset joiden tiedot ja taidot ovat ajan tasalla varhaiskasvatus asioiden osalta. Sosionomin tulee tuntee hyvinvointia, ja sosiaalista turvallisuutta tukevat palvelujärjestelmät, juridinen säädöspohja sekä tietojärjestelmä osaten soveltaa niitä. Tulevaisuudessa tulen kehittämään itseäni kokoajan lisää, jotta tiedot sekä taidot säilyvät ajan tasalla.

Opinnäytetyöni tein yksin, mikä oli aluksi todella hankalaa mutta vauhtiin päästessäni työnteko alkoi sujua. Opinnäytetyöni alkuvaiheessa asetin itselleni ammatilliseen kasvuun ja kehittymiseen liittyviä tavoitteita, joita olivat tutkimusprosessin ymmärtäminen, tutkimuskysymykseen vastauksen saaminen sekä oman ammatillisen osaamiseni laajentaminen. Itselleni asettamat tavoitteet toteutuivat kokonaisuudessaan hyvin. Olen saanut

paljon uutta, ja arvokasta tietoa tutkimuksen toteutusprosessista sekä tutkimusaiheesta. Tutkimuksen aihe oli innostava, ja teoriakirjallisuus hyvin kiinnostavaa, mikä auttoi tutkimuksen etenemisessä. Opinnäytetyön tekeminen oli erittäin antoisa ja opettavainen kokemus. Tämä sosionomin korkeakoulututkinto on tarjonnut minulle hyvät eväät jatkaa eteenpäin ja kehittyä lisää tulevaisuudessa.

8.2 Eettisesti luotettava tutkimus

Opinnäytetyössä etiikka moraalisenä näkökulmana on tärkeä osa. Opinnäytetyöprosessiin kuuluu osaksi eettinen ajattelu, jota olen tehnyt lähes kokoajan työn aikana. Eettinen pohdinta on kykyä ajatella omien ja ympärillä olevien arvojen kautta, mikä on oikein ja mikä väärin. (Kuula 2006, 21.) Tutkimuksessa täytyy ottaa huomioon tutkittavien vapaaehtoisuus, joka juontaa juurensa ihmisarvon kunnioittamisesta. (Kuula 2006, 22).

Hyvä tutkimus edellyttää aina hyvien tieteellisten käytänteiden noudattamista. Lähtökohtana hyvälle käytänteille on luotettavuus ja uskottavuus. Hyvä tutkimus eettisesti sisältää tieteellistä tietoa, hyviä toimintatapoja osana ympäröivää yhteiskuntaa. Tutkijan tulee noudattaa rehellisyyttä ja yleistä huolellisuutta kaikissa tutkimusta koskevissa päätöksissä. Toisten työt tulee ottaa huomioon asianmukaisesti. On tärkeää että työ on toteutettu sekä raportoitu yksityiskohtaisesti. Tutkijan tulisi välttää huonoja tieteellisiä käytäntöjä, kuten vilppiä sekä ihmistieteissä ihmisarvon loukkaamista. (Kuula 2006, 34–36.) Muiden tutkijoiden tuloksia ei saa käyttää ilman lähdeviitteitä eikä myöskään esittää ajatuksia ominaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 24).

Eettisesti tärkeimmät ratkaisut ovat ihmisten kunnioitus, oikeudenmukaisuus ja tasavertainen vuorovaikutus. Eettisyys liittyy olennaisesti opinnäytetyön aiheen valintaan ja sen tulosten käsiteltävyyteen sekä muihin prosessissa ilmentyviin asianhaaroihin. Eettisyys näkyy ohjaajan sekä ohjattavan suhtautumisena työhön sekä sen ongelmakohtiin. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 10–11.) Tutkimustoiminnasta voidaan sanoa, että mikäli se on yhteiskunnallisesti hyödyllistä sekä tieteellisesti totta se on eettisesti oikein. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 12).

Yleistä rehellisyyttä noudattavat periaatteet liittyvät aineiston menetelmiin, lähteiden käyttöön ja niiden kokoamiseen. Tutkijan tulee myös olla lähdekriittinen ja pohtia tiedon luotettavuutta. Tilaajan kanssa tulee noudattaa aikataulua tutkimuksen valmistumisesta. Tutkimuksen materiaalit, ja aineisto tulee säilyttää asianmukaisesti eikä ne saa joutua väärin käsiin. Opinnäytetyön tulee olla korkeatasoinen ja sen kriteerit täyttävä. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 12–13.) Omassa tutkimuksessa olen noudattanut koko prosessin ajan hyviä tieteellisiä käytänteitä, ja raportoinut kaiken rehellisesti sekä asiallisesti.

8.3 Seuraavat askeleet

Opinnäytetyön tavoite oli arvioida varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten toteutumista päiväkodilla. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset koostuvat kuudesta eri sisältökokonaisuudesta, jonka vuoksi tein tutkimuskysymyksen alle muita tarkentavia kysymyksiä. Päätuloksia tarkastellessa voidaan todeta, että sain vastauksen tutkimuskysymykseeni. Päiväkodilla tarjotaan lapsille laadukasta, ja monipuolista liikuntaa. Päiväkodin liikuntatilojen käytettävyydessä, ja etupihan välineistössä olisi parantamisen varaa. Päiväkodin toiminnan pääajatus on lapsen etu. Päiväkodin liikuntapedagogiikka tarvitsee lisää mielikuvituksellisuutta. Liikunnan suunnittelu saisi olla monipuolisempaa.

Ajattelen tutkimukseni olevan hyödyllinen ja tärkeä. Tutkimukseni toi paljon tietoa Aarresaaren päiväkodin liikunnan toteutuksesta. Tuloksia voidaan hyödyntää käytännössä muuttamalla päiväkodin tutkimustuloksissa nousseita epäkohtia. Tuloksia voitaisiin näyttää myös lasten vanhemmille, jotka olisivat varmasti kiinnostuneita tietämään kuinka liikuntapedagogiikkaa toteutetaan päiväkotia-Aarresaassa. Päiväkodilla on mahdollisuus hyödyntää tulokset haluamallaan tavalla. Opinnäytetyöni tarjoaa myös hyviä jatkotutkimusaiheita, kuten lasten näkökulman selvittämisen aiheesta sekä päätuloksien asioiden kehittämisen.

Hyvinvointia ja terveyttä edistäviä vaikutuksia on tutkittu jo pitkään. On todettu että liikunnalla on erittäin suotuisat vaikutukset hyvinvointiin. Viime vuosina on tutkittu ja saatu tietoa siitä, että lapset ja nuoret liikkuvat yhä vähemmän muun muassa lisääntyneen tietotekniikan vuoksi. Lapset ja nuoret istuvat paljon sisällä tietokoneiden äärellä.

Liikkumattomuus aiheuttaa erinäisiä ongelmia ja altistaa sairauksille. Lapsille liikunta on välttämätöntä terveen fyysisen ja psyykkisen kasvun tueksi. Suomen yksi terveystoiminnan tavoitteista onkin ollut lisätä liikuntaa lasten ja nuorten keskuudessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 3–7.)

Uskon että liikunta puheenaiheena tulee olemaan tapetilla lähes aina. Liikunnan on niin suuri terveydellinen hyöty, mitä se tarjoaa. Liikunnan vähentymisestä tehdään uusia tutkimuksia, jotta voidaan kartoittaa ongelman laajuutta ja ennaltaehkäistä sitä. Itse ajattelen, että pitäisi yrittää keksiä keinoja miten saada lapset sekä nuoret innostumaan vanhoista kivoista pihaleikeistä ja lähteä liikkumaan enemmän. Lapset tarvitsevat rohkaisua ja kannustusta. Varhaiskasvatusammattilaiset kannustavat ja tukevat lapsia varhaiskasvatusympäristöissä, mutta vanhemmillakin on suuri rooli siinä. Kasvatuskumppanuutta ja yhteistyötä tulisi yrittää kehittää parempaan suuntaan. Jäin hyvillä mielin miettimään kokemustani tämän tutkimuksen tekemisestä. Hyvä mieli jäi myös yhteistyö kumppanin kanssa työskentelystä.

LÄHTEET

- Aaltola, Juhani & Valli, Raine 2001. Ikkunoita tutkimus metodeihin 1. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.
- Ayres, J. 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Autio Tuire & Kaski Satu 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Broström, Stig (2006) Care and education: towards a new paradigm in early childhood education. Child & Youth Care Forum. Viitattu 15.3.2014.
http://barneticentrum.au.dk/fileadmin/www.barneticentrum.au.dk/Brostroem__2006__Care_and_education_01.pdf
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä, Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Tampere: Juvenes Print Oy.
- Hellström, Martti 2008. Sata sanaa opetuksesta: Keskeisten käsitteiden käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hirsjärvi, Sirkka 1982. Kasvatustieteen käsitteistö. Helsinki: Otava. Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara Paula 1997. Tutki ja Kirjoita. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara Paula 2006. Tutkimushaastattelu. Teema-haastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko; Liikanen, Pirkko & Sajavaara, Paula 1986. Tutkimus ja sen raportointi. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Honkanen Jussi & Syrjälä Jaana 2000. Lapsen oikeudet. Helsinki: Suomen YK-liitto.
- Hujala Eeva & Turja, Leena (toim.) 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jääskeläinen, Leena; Korpilauri, Arja & Tikkanen Jouko 1985. Liikunnan didaktiikka. Helsinki: Otava.
- Karila Kirsti & Lipponen Lasse 2013. Varhaiskasvatuksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino.
- Karvonen, Pirkko; Siren-Tiusanen, Helena & Vuorinen Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-kustannus.
- Kemppainen, Eija 2007. Miten liikuntaan kannustava päiväkotiympäristö on? Laurea ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

- Kekkonen, Marjatta 2012. Kasvatuskumppanuus puheena. Varhaiskasvattajat, vanhemmat ja lapset päivähoidon diskursiivisilla näyttämöillä. Tampereen yliopisto. Akateeminen väitöskirja.
- Kuula, Arja 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Kyllönen, Sanna 2013. Varhaiskasvattaja liikuntakasvatuksen toteuttajana päiväkodissa. Centria ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Laki lasten päivähoidosta 1973. 36/1973. Finlex – Valtion säädöstietopankki. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 5.3.2014.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730239?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=laki%20lasten%20p%C3%A4iv%C3%A4hoidosta>
- Lastensuojelulaki 2007. 417/2007. Finlex – Valtion säädöstietopankki. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 5.3.2014. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2007/20070417>.
- LATE-tutkimus. 2010. Kansanterveyden ja hyvinvoinninlaitos, Raportti 2/2010. Viitattu 15.3.2014. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33>
- Loughborough University i.a. UK Physical Activity Guidelines for Early Years, Information for stakeholders, early years practitioners and health professionals. Viitattu 16.3.2014.
<http://www.bhfactive.org.uk/userfiles/Documents/guidelineswalkers.pdf>
- Manners H.K & Carroll M.E 1995. A framework for Physical education in the early years. Routledge: 1 edition.
- Nummenmaa, Anna Raija 2001. Tulkinallinen lähestymistapa varhaiskasvatuksen tutkimuksessa ja teorianmuodostuksessa. Teoksessa Kirsti, Karila; Jarmo, Kinos & Jorma, Virtanen 2001. Varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksia. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ojala, Mikko 1993. Varhaiskasvatuksen perusteita ja haasteita. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Ruusuvuori, Johanna; Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti (toim.) 2010. Haastattelun analyysi. Tampere: vastapaino.
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniikka, Anna 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo. Viitattu 29.3.2014. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_2_2.html

- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo. Viitattu 29.3.2014. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3.html
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo. Viitattu 1.4.2014. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3.html
- Saarsalmi Olli (toim.) 2008. Päivähoidon turvallisuussuunnittelu. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö: Stakes.
- Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2005.
- Valtioneuvoston periaatepäätös varhaiskasvatuksen valtakunnallisista linjauksista. Oppaita: 2002. Sosiaali- ja terveysministeriö 2002. Viitattu 10.3.2014.
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Oppaita 2005:17. Sosiaali- ja terveysministeriö 2002. Viitattu 1.3.2014.
- <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/113591/kasvatus.pdf?sequence=1>
- Stakes 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Stakes. Oppaita 56. Viitattu 18.4.2011. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituksset_fi.pdf
- Suomen voimisteluliitto 2010. Valmentajan materiaalikansio. Helsinki: Svoli Ry.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2014. Varhaiskasvatus. Viitattu 2.3.2014.
- http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit
[fi/palvelut/varhaiskasvatuspalvelut;jsessionid=BEEAE7E9B76F7F3D00A4E94A3C45FA95](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit)
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Zimmer Renate 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Lahti: VK-kustannus.

LIITE 1: Teemahaastattelu

TEEMAHAASTATTELURUNKO JA TARKENTAVAT APUKYSYMYKSET:

TEEMA 1. Tutustuminen (tausta tietojen kartoitus)

- Kuka olet ja minkä ikäinen olet?
- Mikä olet koulutukseltasi ja kauanko työskennellyt tässä päiväkodissa?
- Millainen suhde sinulla on liikuntaan?
- Harrastatko itse mitään?

TEEMA 2. Ammatillisuus

- Miten miellät laadukkaan varhaiskasvatusliikunnan ja sen toteuttamisen?
- Tunnetko varhaiskasvatusliikunta suosituksia ja niiden sisällöt?

TEEMA 3. Liikunnanmäärä

- Miten paljon liikuntaa lapset saavat päiväkodissa päivittäin?
- Saavatko lapset tyydyttää sisäsyntyistä tarvettaan liikkua joka päivä?

TEEMA 4. Liikunnanlaatu

- Saavatko lapset harjoitella monipuolisesti eri ympäristöissä motorisia perustaitoja?
- Millä eri tavoilla he saavat harjoitella näitä?

TEEMA 5. Liikunnan suunnittelu ja toteutus

- Millä tavalla te hoidatte liikuntatuntien suunnittelun työporukan kesken?
- Saavatko kaikki vaikuttaa tasavertaisesti suunnitteluun?

TEEMA 6. Liikuntaympäristö

- Millaisia eri liikuntaympäristöjä ja tiloja teillä on käytössä koko päiväkodissa lapsille liikuntatuokioiden ajaksi?
- Millaisina kuvailisit liikuntaympäristöjä sekä tiloja teidän yksikössänne?

TEEMA 7. Liikuntavälineet

- Millainen liikunta välineistö teillä on käytössä lapsien liikuntahetkiin?
- Onko liikuntavälineitä kuinka paljon ja ovatko ne lasten saatavilla?

TEEMA 8. Yhteistyö vanhempien kanssa

- Millä tavoin teillä toteutetaan vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä lapsen liikuntakasvatuksessa?
- Millä tavalla vanhemmat pääsevät osaksi liikuntakasvatusta tai sen ideointia?

TEEMA 9. Liikuntakasvatuksen kehittäminen

- Millä tavalla vanhemmat pääsevät osaksi liikuntakasvatusta tai sen ideointia?

LIITE 2: Haastattelu palautekysely

Hei,

osallistuit helmikuussa opinnäytetyöhöni liittyvään teemahaastatteluun, jossa kartoitettiin lasten varhaiskasvatus liikunta suositusten toteutumista teidän päiväkotiyksikössä. Kuulisin mielelläni mietteitä haastattelusta, joten alla muutamia kysymyksiä koskien haastattelua. Ystävällisin terveisin Tytti Laukkarinen.

1. Millainen mielikuva sinulle jäi haastattelutilanteesta? Oliko tilanteessa jotakin epämu-
kavaa? Mikäli oli, niin mitä?
2. Olivatko haastattelukysymykset millaisia mielestäsi, ja oliko niihin helppo vastata?
3. Pystyitkö vastaamaan oman mielesi mukaisesti ilman johdattelua?
4. Saitko haastattelusta uusia ideoita tai ajatuksia?
5. Jotakin muuta haastattelusta mieleen jäänyttä.

Oikein paljon kiitoksia vastauksistasi!

LIITE 3: Aineiston analyysirunko

Aineiston alkuperäiset ilmaukset Alaluokka Yläluokka Pääluokka**Alkuperäiset ilmaukset**

Liikunnan tulee olla monipuolista
Lapsen pitää päästä itse kokemaan
Lapsen ikätasoa vastaavaa
Arjen joka tilanteessa läsnä olevaa
Tärkeä tuntee liikuntasuosituksia
Suositukset on pohja ja perusta
Täytyisi hieman kerrata sisältöjä

Ikätasoa
vastaavaa
ja arjen
tilanteissa
läsnä olevaa

Liikunnan laatu ja
monipuolisuus
on lapsen etu

Liikunnan määrän ja laadun tärkeys
Yli pari tuntia joka päivä liikuntaa
Pyritään liikkumaan aina kun mahdollista
Liikuntaa monessa muodossa
Vanhemmat toivovat paljon liikuntaa
Kannustetaan liikkumaan
Liikunta on tärkeä kokonaisvaltaisen
kasvun ja kehityksen tuki

Liikunnan
määrä
ja laatu

Paljon erilaisia pelejä ja leikkejä
Yleisurheilua, hiihtoa ja luistelua
Epätasaiset maastot kehittävät tasapainoa
Perustaitoja mittaava testi syksyisin
Kiipeily, tempuradat ja metsä
kehittävät motoriikkaa
Liikunta kulmakivenä ja tärkeä
väline oppimisessa
Sosiaalisten taitojen kehitys
Ohjattu ja omaehtoinen liikunta

Liikunta
kulmakivenä
sosiaalisten
ja motoristen
perustaitojen
kehityksessä

LAA-
DUKAS
JA
MONI-
PUO-
LINEN
LIKUN-
KUN-
TA

Jokainen suunnittelee oman ryhmänsä
liikuntatuokiot
Koko vuoden toimintasuunnitelma missä
omat tavoitteet ja sisällöt jokaiselle
kuukaudelle
Tavoitteena välittää lapsille
liikunta-ajatusta ja sen hyötyä
Eri liikuntaideoiden jakaminen
kollegoiden kesken
Olisi hyvä jos tuokioiden suunnittelussa
olisi eri henkilöt suunnittelemassa
Ryhmän ja lapsien yksilöllinen
tunteminen tärkeässä osassa

Tavoitteellista
liikuntapedagogiikan
suunnittelua

Tasapainoinen koko-
naisvaltainen kasvu ja
kehitys

LIITE 4: Aineiston analyysirunko

Aineiston alkuperäiset ilmaukset Alaluokka Yläluokka PääluokkaAlkuperäiset ilmaukset

Graniitti, yrttisuola, takapiha, etupiha ja liikuntasali
Tiloja voisi olla lisää, vaikka toinen liikuntasali
Metsässä käydään usein, se on hyvä paikka liikkua
Metsä saisi olla isompi
Liikuntasalia olisi mukava käyttää useammin
Sisätilat on ihan hyvin muunneltavissa
Etupihaa voisi kehittää
Mielikuvitusta käyttämällä pääsee jo pitkälle tilojen muunneltavuudessa

Liikuntatilojen määrän ja käytettävyyden lisäys

Tilojen ja käytettävyyden parantaminen

LIIKUNTA-
TILOJEN,
KÄYTETTÄ-
VYYDEN JA
ETUPIHAN
VÄLINEIS-
TÖN LISÄÄ-
MINEN

Sisäliikuntavälineitä sekä perusvälineistöä löytyy hyvin
Etupihalle saisi keksiä jotakin lisää
Mailoja, palloja, vanteita, lumikenkiä ja hyppynaruja löytyy tosi paljon
Koriskenttä ja kori olisi kivoja
Lapsille nostetaan tuokioiden ajaksi välineet käyttöön
Liikuntavälinevarasto on hyvä
Etupiha on turhan tyhjä

Etupihan välineistö

Välineistön hankinta tarve etupihalle

Päivittäin vaihdetaan kuulumisia vanhempien kanssa
Ideoita otetaan vastaan
Yhteiset liikuntapäivät vanhempien ja lasten kesken
Vanhemmat ovat olleet tyytyväisiä

Kuulumisten vaihto ja ideat vanhemmilta

Kasvatuskumppanuus

LAP-
SEN
ETU

Aina voi jotain kehittää meilläkin
Olisi pitänyt miettiä ennalta
Liikuntatiloja voisi olla enemmän
Pitäisi muistaa aina käyttää tiloja ja välineitä mahdollisimman
Mielikuvitusta ja monipuolisuutta voisi olla enemmän mukana arjessa

Mielikuvitusta ja monipuolisuutta lisää

Mielikuvituksen ja monipuolisuuden lisäyksen tarve

MIELI-
KUVI-
TUKSEN
JA MO-
NIPUO-
LISUU-
DEN
TARVE