

Essi Honkanen & Essi Saarimaa

”Ei ne lapset sit ainakaan mitään tee, jos aikuiset vain kököttää”

Varhaiskasvattajien rooli liikuntakasvatuksen edistämässä päiväkodissa

Opinnäytetyö

Kevät 2017

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Suuntautumisvaihtoehto:

Tekijät: Essi Honkanen ja Essi Saarimaa

Työn nimi: "Ei ne lapset sit ainakaan mitään tee, jos aikuiset vain kököttää" Varhaiskasvattajien rooli liikuntakasvatuksen edistämässä päiväkodissa

Ohjaaja: Tiina Tiilikka

Vuosi: 2017 Sivumäärä: 72 Liitteiden lukumäärä: 4

Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää, millainen rooli varhaiskasvattajalla on liikuntakasvatuksen edistämässä päiväkodissa. Lisäksi halusimme tietää, minkälaista tietoa ja taitoa varhaiskasvattaja tarvitsee saadakseen lapset kiinnostumaan ja innostumaan liikunnasta sekä miten varhaiskasvatuksessa toteutetaan liikuntakasvatusta. Tutkimuksen myötä halusimme tuoda varhaiskasvattajille lisää intoa liikuntakasvatukseen ja rohkeutta omien liikuntaideoiden kokeilemiseen. Toteutimme opinnäytetyön yhteistyössä Ilmajokisen päiväkodin kanssa.

Tutkimuksen toteuttamistapa oli laadullinen. Käytimme tiedonkeruumenetelminä puolistrukturoitua teemahaastattelua sekä kyselylomaketta. Suorittamamme haastattelut toteutimme kahtena ryhmähaastatteluna, joissa molemmissa oli kolme (3) kasvattajaa. Kyselylomakkeet olivat puolestaan yksilölliset ja niihin vastasi neljä (4) kasvattajaa. Opinnäytetyön teoriaosassa avaamme liikuntakasvatuksen käsitettä ja sen tavoitteita lasten kohdalla niin varhaiskasvatuksen näkökulmasta kuin yleisestikin. Lisäksi tuomme esiin liikuntakasvatuksen vaikutuksia lapsen kehityksen eri osa-alueille. Tuloslukujen sisältö muotoutui tutkimuksesta saatujen tulosten pohjalta, jotka muotouivat analysointivaiheessa eri teemoiksi.

Tutkimustulokset osoittavat, että kasvattajien omalla innostuneisuudella ja asenteella liikuntaan on paljon vaikutusta siihen, millaista liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksessa toteutetaan. Yksittäisen päiväkodin liikuntakasvatuksen edistämiseen vaikuttaa paljon myös se, miten yhtenäinen näkemys päiväkodin kasvattajilla on liikunnan tärkeydestä; tuleeko sen olla jokapäiväistä? Lisäksi saimme selville, että varhaiskasvattaja voi edistää liikuntakasvatusta käyttämällä lapsia osallistavia menetelmiä liikuntakasvatuksessa.

Avainsanat: varhaiskasvatus, varhaiskasvattaja, liikuntakasvatus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Bachelor of Social Services

Specialisation:

Authors: Essi Honkanen and Essi Saarimaa

Title of thesis: "The Role of Kindergarteners Promoting Physical Education in Early Childhood Education"

Supervisor: Tiina Tiilikka

Year: 2017 Number of pages: 72 Number of appendices: 4

The purpose of this study was to investigate what kind of role kindergarteners have in promoting physical education in early childhood education. We wanted to know which skills and knowledge kindergarten workers need so that children would become excited and interested in physical education. We also examined how physical education is realised in early childhood education. The starting point for the study was to inspire kindergarten workers to carry out physical education and encourage them to try out their own ideas in physical education. The cooperation partner was one kindergarten in Ilmajoki.

This study is a qualitative research. As research methods, we used interviews and questionnaires, both of which included themes. We had two group-interviews and in both of them there were three (3) kindergarten workers. The questionnaire was individual for every four (4) kindergarten worker. In the theoretical part of this thesis, we explain the meaning of physical education, the aims set up for children in early childhood education and in general as well. In addition, we bring out how physical education influences different sections of child development. The themes of our dissertation were selected based on the analysis stage of the study questions and research material.

The research results indicated that kindergarten workers' interest and attitude regarding physical education is affecting how physical education is realised in early childhood education. The kindergarten workers' equal vision of the importance of physical education also impacts on how physical education is promoted in kindergarten. Is it daily or not? Our study also indicated that kindergarten workers can promote physical education by using methods that make children more able to decide what to do regarding kindergarten's physical education.

Keywords: early childhood education, kindergarten worker, physical education

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	1
Thesis abstract.....	2
SISÄLTÖ	3
1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TOTEUTTAMINEN	7
2.1 Opinnäytetyön lähtökohdat, tavoite ja tutkimustehtävä	7
2.2 Aiheen ajankohtaisuus	8
2.3 Kohderyhmän valinta ja tutkimuksellinen lähestymistapa	8
2.4 Haastattelut ja aineistolähtöinen sisällönanalyysi.....	9
2.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	11
3 LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA.....	13
3.1 Varhaiskasvatuksen ja -kasvattajan määrittely	13
3.2 Liikuntakasvatuksen määritelmä ja tavoitteet.....	14
3.3 Varhaiskasvatuksen asettamat tavoitteet liikuntakasvatukselle	17
3.4 Liikuntakasvatukset haasteet ja mahdollisuudet	19
4 LIIKUNNAN MERKITYS VARHAISLAPSUUDESSA	21
4.1 Fyysinen ja motorinen kehittyminen	22
4.2 Sosioemotionaalinen kehittyminen.....	23
5 VARHAISKASVATTAJIEN ROOLI LIIKUNTAKASVATUKSESSA	25
5.1 Liikuntakasvatuksen onnistumisen edellytykset kasvattajilta	25
5.1.1 Kasvattajien yhteiset edellytykset	25
5.1.2 Kasvattajan yksilölliset edellytykset	27
5.2 Lapsi liikkujana varhaiskasvatuksessa.....	32
5.2.1 Positiivisten kokemusten vaikutus liikuntaan.....	32
5.2.2 Päiväkodin ja kodin yhteisvastuu liikunnasta	36
6 PÄIVÄKODIN LIIKUNTAKASVATUKSEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	38
6.1 Päiväkodin liikuntaympäristö ja sen luominen.....	38

6.2 Käytännön haasteet päiväkotiarjessa.....	40
6.2.1 Henkilöstö- ja ympäristöressit	40
6.2.2 Erityisen tuen tarve ja ongelmatilanteet	42
6.3 Lasten liikuntakasvatuksen menetelmät.....	44
6.3.1 Varhaiskasvatuksen pedagogiikka.....	44
6.3.2 Lasten osallistaminen	49
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	53
8 POHDINTA	57
LÄHTEET	60
LIITTEET	65

1 JOHDANTO

Liikuntaa voidaan pitää itseisarvona lapsen elämässä, sillä se on leikin ohella merkittävä osa lapsuutta. Itseisarvon lisäksi liikunnalla on myös välinearvo jokaisen lapsen elämässä, sillä se kehittää lasta niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. (Moilanen 2010.) Opinnäytetyössä käsittelemämme aihe, liikuntakasvatus, nähdään toisin sanoen kaksijakoisena (Laakso 2007, 19). Opinnäytetyömme aihe valikoitui sen perusteella, että nykyään liikunnasta ja sen vaikutuksista puhutaan jo päiväkodissa oleville lapsille. Mistä tämä johtuu? Uskomme sen johtuvan siitä, että vaikka lasten kohdalla liikuntaa pidetään itseisarvona, ei se enää ole sitä heille nykypäivänä. Päiväkodissa työskenteleville kasvattajille tuotetaan yhä enenevässä määrin materiaalia lasten liikuntaan liittyen, sillä valitettavasti päiväkotitoiminta saattaa joillekin lapsille olla se ainut paikka, jossa saa purkaa liikkumisen tarvetta. Toisaalta päiväkotitoiminta toimii kodin ohella lapsen toissijaisena kasvattajana, joten on tärkeää, että lapsen kaikki kehityksen osa-alueet otetaan huomioon.

Päiväkodissa työskentelevillä varhaiskasvattajilla on paljon työtä siinä, että he saisivat pidettyä liikunnan itseisarvona lasten elämässä. Useiden positiivisten liikuntakokemusten myötä liikuntakasvatus kantaa hedelmää myös sellaisen lapsen elämässä, joka ei pidä siitä.

Päiväkodilla on keskeinen rooli useimpien suomalaisten pienten lasten elämässä. Tästä johtuen esimerkiksi liikunta otetaan useimmin huomioon päiväkodin toimintoja suunniteltaessa. Päiväkodin tehtävänä on kasvattaa, kehittää ja tukea lasta ja antaa hänelle perustukset, joiden pohjalta hän lähtee sitten itse toimimaan. Yhtä lailla kuin sosiaalisen kanssakäymisen opettelun, myös liikunnan tulisi olla tärkeänä osana päiväkodin arkea, sillä liikunnan vaikutukset lapselle ovat suuret. Liikunta tukee lasten kasvua ja kehitystä, edistää terveyttä ja hyvinvointia, opettaa liikuntataitoja ja omaksumaan liikunnan osaksi elämää (Vuolle 2000, 39). Koska päiväkodissa työskentelee muun muassa lastenhoitajia ja lastentarhanopettajia, kuuluvat nämä päiväkodille mainitut tehtävät myös heille jokaiselle henkilökohtaisesti.

Opinnäytetyömme rakenne on seuraava: aluksi kerromme työmme tavoitteista ja tutkimustehtävistä. Sen jälkeen avaamme käyttämiämme tiedonkeruumenetelmiä,

joiden avulla pyrimme saamaan vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Pohdimme lisäksi tutkimuseettisiä asioita ja tuomme esiin joitain eettisiä ajatuksia, joihin törmäsimme omaa tutkimustamme tehdessä. Tuomme esiin, miten yhdistimme harjoittelun osaksi opinnäytetyötämme. Tämän jälkeen perehdymme liikuntakasvatukseen ja sen haasteisiin ja mahdollisuuksiin varhaiskasvatuksessa. Selvitämme liikuntakasvatuksen, varhaiskasvatuksen ja varhaiskasvattajan käsitteet sekä liikuntakasvatuksen tavoitteet varhaiskasvatuksessa. Samalla tuomme esille yhteiskunnan ja varhaiskasvatuksen asettamia raameja liikuntakasvatukselle. Pohdimme myös liikuntakasvatuksen haasteita ja mahdollisuuksia, joita työntekijät saattavat kohdata varhaiskasvatuksessa. Toisessa teorialuvussa keskitymme liikuntaan ja sen merkitykseen varhaislapsuudessa. Selvitämme, miten liikunta vaikuttaa lapsen fyysiseen, motoriseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen.

Tuomme esiin tutkimuksemme tuloksia luvuissa viisi ja kuusi. Lukujen sisällön olemme valinneet sen perusteella, että ne nostavat esiin tutkimuksemme kannalta merkittävimpiä tuloksia. Analyysiluvuissa olemme liittäneet mukaan teoriaa, jotka joko tukevat tai eroavat saamistamme tutkimustuloksista. Näiden lukujen jälkeen siirrymme opinnäytetyömme johtopäätöksiin. Tuomme esille johtopäätöksiä omien tutkimuskysymystemme valossa, mutta lisäksi myös tutkimuksen kautta nousseita selviä aiheita, jotka saivat aikaan paljon keskustelua. Johtopäätösten jälkeen pohdimme vielä opinnäytetyöprosessiamme ja kerromme muutamista tutkimustulosten analysointivaiheessa eteen tulleista yllättävistä tuloksista. Lisäksi pohdimme opinnäytetyötämme sosionomin (AMK) osaamisen kompetenssien valossa.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TOTEUTTAMINEN

2.1 Opinnäytetyön lähtökohdat, tavoite ja tutkimustehtävä

Lähdimme pohtimaan opinnäytetyömme aihetta keväällä 2016 sen jälkeen, kun olimme olleet luovat sosiaalityön menetelmät -opintojakson orientointitunneilla. Tällöin meille syntyi idea siitä, että voisimme yhdistää kyseisen opintojakson harjoittelun yhteen opinnäytetyön kanssa. Ennen kesän alkua saimme sovittua työllemme aiheen, mutta aiheen näkökulma muuttui syksyllä 2016, kun keskustelimme opinnäytetyömme aiheesta sen päiväkodin työntekijöiden kanssa, minne olemme työtämme tekemässä. Opinnäytetyömme on toteutettu yhteistyössä Ilmajoella sijaitsevan päiväkodin kanssa. Yhteistyön syntyminen meidän ja päiväkodin välille oli vaivatonta, sillä meillä oli tuttu yhteyshenkilö päiväkotiin. Toteutimme aineiston keruun lokakuusta joulukuuhun vuonna 2016. Harjoittelun puitteissa järjestimme syksyn aikana viikoittain kaksi liikuntatuokiota päiväkodin lapsille. Suunnittelimme ja ohjasimme tuokiot itse.

Olemme molemmat erikoistuneet opintojemme aikana varhaiskasvatukseen, joten opinnäytetyön aiheen valinta oli siltäkin osin helppoa. Varhaiskasvatuksellisen aiheen avulla saamme kasaan tarvittavat opintopisteet lastentarhanopettajan pätevyyden saamiseksi.

Opinnäytetyömme tehtävänä on selvittää, millainen rooli varhaiskasvattajalla on liikuntakasvatuksen edistämisessä päiväkodissa. Lisäksi halusimme tutkia, millä tavoin varhaiskasvattaja saa lapset innostumaan liikunnasta ja miten liikuntakasvatusta tulisi ylipäättään toteuttaa päiväkodissa. Tavoitteenamme on saada heräteltyä varhaiskasvattajia sisäistämään oman roolinsa liikuntakasvattajana ja samalla rohkaista heitä toimimaan rohkeasti liikuntakasvatuksellisissa tilanteissa.

Asetimme opinnäytetyöllemme tutkimuskysymykset, joiden pohjalta lähdimme etsimään vastuksia varhaiskasvattajan rooliin liikuntakasvatuksessa. Tutkimuskysymyksemme ovat seuraavat:

1. Millaista tietoa ja taitoa varhaiskasvattaja tarvitsee saadakseen lapset kiinnostumaan ja innostumaan liikunnasta?
2. Miten varhaiskasvatuksessa toteutetaan liikuntakasvatusta?

Toinen kysymyksemme koskettaa sekä varhaiskasvatusta valtakunnallisesti, että myös tarkemmin tutkimuskohteenamme olevaa päiväkotia ja sen toimintatapoja.

2.2 Aiheen ajankohtaisuus

Opinnäytetyön aihe on mielestämme todella ajankohtainen, sillä liikunnan määrä on vähentynyt hälyttävästi jo pientenkin lasten keskuudessa. Vuonna 2014 neljään-toista eri päiväkotiin tehdyn tutkimuksen perusteella silloiset varhaiskasvatuksen liikunnan suositusmäärät eivät täytyneet tutkimukseen osallistuneilla lapsilla (Liikkuuko lapsesi tarpeeksi? 2014). Työtä tehdessämme muutamat vastaan tulleet teoriakirjatkin vahvistivat ajatuksemme oikeiksi. On siis korkea aika ryhtyä lisäämään liikuntakasvatusta päiväkoteihin ja innostamaan varhaiskasvattajia toteuttamaan sitä. Lasten liikunta on ollut esillä myös mediassa muun muassa viime syksynä uudistuneiden varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten myötä (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016).

2.3 Kohderyhmän valinta ja tutkimuksellinen lähestymistapa

Meille oli alusta asti selvää, että haluamme kohdistaa tutkimuksemme nimenomaan varhaiskasvattajien näkökulmaan. Meillä oli jo olemassa olevat kontaktit yhteistyöpäiväkotiimme, oli kohderyhmän valinta senkin osalta vaivatonta ja helppoa. Kohderyhmämme ei ole kovin laaja, joten se vaikutti osaltaan myös tutkimuksellisen lähestymistavan valintaan.

Opinnäytetyömme tutkimuksellinen lähestymistapa on kvalitatiivinen, eli laadullinen. Laadullisen tutkimustavan valinta oli meille luonnollinen, sillä olimme yhteistyöpäiväkotiimme kasvattajien kanssa vuorovaikutuksessa viikoittain harjoittelun kautta. Saimme tutustua kasvattajiin ja heidän tapoihinsa työskennellä.

Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään mahdollisimman kokonaisvaltaisen kuvan luomiseen tutkittavasta asiasta. Tutkijan tavoitteena on ymmärtää tutkimuskohdetta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157, 176.) Halusimme tutkimusta tehdessä olla henkilökohtaisesti paikan päällä, sillä sitä kautta saimme tutkimukseemme myös sellaisia asioita, joita emme tulleet ajatelleeksi aiemmin. Lisäksi paikan päällä olemisen mahdollisti jatkuvassa vuorovaikutuksessa olemisen kasvattajien kanssa. Tutkijan ja tutkittavan välinen vuorovaikutus onkin yksi laadullisen tutkimuksen näkyvä osa (Hirsjärvi & Hurme 2011, 23). Pystyimme ottamaan huomioon pieniäkin yksityiskohtia, kun olimme itse paikan päällä niin harjoittelun kautta, kuin myös tutkimusaineiston keruussa.

Käsitlemme aiheitamme varhaiskasvattajan näkökulmasta. Kasvattajilla on jo tietoa siitä, miten liikuntakasvatus vaikuttaa lapsen kehitykseen, mutta juuri varhaiskasvattajan rooliin liikuntakasvatuksen edistämisessä halutaan lisää neuvoja. Aiheen näkökulman muutoksen jälkeen, koemme itsekin aiheemme mielenkiintoisemmaksi, sillä myös liikunnan järjestäminen kuuluu varhaiskasvattajan tehtäviin päiväkodissa.

2.4 Haastattelut ja aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Yleisimmät aineistonkeruumenetelmät laadullisessa tutkimuksessa ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto (Tuomi & Sarajärvi 2013, 73). Toteutimme syyskuussa 2016 kyselylomakehaastattelun, jolla keräsimme kasvattajien toiveita ja odotuksia harjoitteluamme kohtaan, mutta samalla keräsimme materiaalia myös opinnäytetyötämme varten. Kyselylomake sisälsi yhdeksän kysymystä mm. kasvattajien asenteesta liikuntaan, liikuntakasvatuksen haasteista ja mahdollisuuksista sekä liikuntakasvatuksen vastuusta päiväkodin ja vanhempien välillä.

Kyselylomakkeen lisäksi haastattelimme kasvattajia. Valitsimme haastattelumenetelmäksi teemahaastattelun eli puolistrukturoidun haastattelun. Nimensä mukaisesti teemahaastattelussa edetään tiettyjen etukäteen valittujen teemojen mukaisesti. Li-

säksi niihin voi liittyä tarkentavia kysymyksiä. (Hurme 2011, 47-48 & Tuomi & Sarajärvi 2013, 75; Hirsjärvi.) Meillä oli mielessä selvät teemat, joista tulisimme kasvattajia haastattelemaan, joten näin ollen teemahaastattelu oli luonnollinen valinta käytettäväksi menetelmäksi. Teemoina haastattelussa olivat varhaiskasvattajan rooli, lapsi liikkujana, pedagogiikka, lapsen osallisuus sekä kehittäminen ja tulevaisuus (Liite 4).

Annoimme kasvattajille haastattelun teemat ja kysymykset noin viikkoa ennen haastattelua. Tällöin heillä oli aikaa paneutua ja miettiä omia mielipiteitään jo ennakkoon. Etukäteen tutustuttavaksi annettu materiaali mahdollisti sen, että saimme mahdollisimman paljon tietoa tutkimustamme varten. Päädyimme valitsemaan haastattelun aineistonkeruumenetelmänä myös siitä syystä, että se mahdollistaa kysymysten uudelleen toistamisen, väärinkäsitysten oikaisemisen ja antaa mahdollisuuden käydä keskustelua haastateltavan kanssa. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 73.) Teemahaastattelusta keskusteltaessa on mietitty sitä, pitääkö kaikille haastateltaville esittää kaikki suunnitellut kysymykset ja pitääkö kysymysten muotojen sekä järjestyksen olla jokaisessa haastattelussa samat (Tuomi & Sarajärvi 2013, 75). Hirsjärvi ja Hurme (2011, 48) ovat kuitenkin sitä mieltä, että kysymysten tarkka muoto ja järjestys eivät ole välttämättömiä, joten meillä oli haastatellessa mahdollisuus edetä eri tavoin, riippuen siitä, mihin keskustelu eteni.

Haastattelimme päiväkodin kasvattajia kahtena peräkkäisenä päivänä. Nimesimme koodeilla kaikki haastateltavat sekä kyselylomakkeisiin vastanneet anonymiteettia kunnioittaen. Koodit kulkevat mukana molempien tuloslukujen ajan. Ensimmäisen päivän haastateltavat ovat merkitty koodeilla H1, H2 ja H3, siinä järjestyksessä, kun litteroidessa ensimmäinen aloitti puhumaan. Samalla periaatteella toisen päivän haastateltavat ovat koodeilla H4, H5 ja H6. Kyselylomakkeet olemme merkinneet koodeilla K1, K2, K3 sekä K4 satunnaisessa litterointijärjestyksessä.

Lähdimme toteuttamaan aineistomme analysointia aineistolähtöisenä, eli induktiivisena sisällönanalyysinä. Aineistolähtöisessä analyysissä on ideana, että analyysiyksiköt eivät ole valmiiksi sovittuja, vaan ne muodostuvat analyysin edetessä. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 95, 108.) Me olimme valinneet teemat sekä kyselylomakkeeseen, että haastatteluihimme, mutta emme lähteneet purkamaan aineistoamme

näiden teemojen kautta. Teimme oman aineistolähtöisen sisällönanalyysimme Tuomen ja Sarajärven (2013, 109) kuviota mukaillen. Aloitimme haastattelujen litteroinnilla, jonka teimme hyvin tarkasti saadaksemme siitä seuraavissa vaiheissa mahdollisimman suuren hyödyn. Kun olimme litteroineet molemmat haastattelut ja kirjoittaneet kyselylomakkeet samalle tiedostolle, muodostui meille yhteensä 31 sivua aineistoa tutkimustamme varten.

Jatkoimme analyysiä lukemalla litterointeja läpi ja keräten niistä pelkistettyjä ilmauksia, joista samalla meille muodostui jo alaotsikoita, sillä käytimme osittain jo samoja pelkistettyjä ilmauksia. Listasimme nämä ilmaukset ja käytimme sen jälkeen aineiston kvantifiointia, eli laskimme, montako kertaa mikäkin pelkistetty ilmaus esiintyi aineistossamme (Tuomi & Sarajärvi 2013, 120). Kvantifioinnin jälkeen kokosimme ilmauksista alaluokkia ja niiden jälkeen vielä yläluokkia. Lopulta meille nousi viisi yläluokkaa, jotka olivat tutkimuksemme uudet teemat. Kävimme tekstiä läpi monta kertaa laittaen korostusvärillä aiheeseemme sopivat ilmaukset teemojen värisiksi. Tässä vaiheessa olimme keränneet litteroinneista kaiken olennaisen ja aineistomme koko oli hieman alle kaksikymmentä sivua. Analyysin kautta uusiksi teemoiksi muotoutuivat Liikuntakasvatuksen onnistumisen edellytykset kasvattajilta, Lapsi liikkujana varhaiskasvatuksessa, Lasten liikuntaympäristön luominen, Päiväkodin liikuntakasvatukseen vaikuttavat tekijät sekä Lasten liikuntakasvatuksen menetelmät. Nämä teemat pysyivät lähes samoilla nimillä myös lopullisesti työssämme kappaleiden otsikkoina.

2.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusta tehdessä on huomioitava monia eettisiä kysymyksiä ja noudatettava hyvää tieteellistä käytäntöä. Koko opinnäytetyöprosessin ajan kunnioitimme rehellisyyttä ja tarkkaavaisuutta tutkimustyössä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 24.) Huomioimme eettiset käytänteet heti tutkimuksen suunnitteluvaiheessa, haimme tutkimusluvan (Liite 1) Ilmajoen kunnalta sekä teimme harjoittelu- ja opinnäytetyösopimukset yhteistyössä olevan päiväkodin kanssa.

Kunnioitimme kasvattajien itsemääräämisoikeutta tutkimukseemme osallistumisessa kertomalla tutkimuksestamme riittävästi ennen sen varsinaista alkua. Jokaisella oli myös oikeus kieltäytyä sekä kyselylomakkeeseen vastaamisesta, että haastatteluun osallistumisesta (Liitteet 2 ja 3). (Kuula 2011, 61.) Omalta osalta eettisyyttä oli myös se, että suunnittelimme sekä harjoittelua, että opinnäytetyötä yhdessä päiväkodin kasvattajien kanssa. Halusimme olla avoimia yhteistyötahoa kohtaan ja vastata heidän toiveisiinsa. Ennen opinnäytetyön viimeisiä vaiheita lähetimme työmme päiväkodille luettavaksi, jolloin he saivat kommentoida sitä ja esittää parannusehdotuksia, joihin vastasimme mahdollisuuksien mukaan. Päiväkodin kasvattajat hoitivat harjoittelustamme ilmoittamisen lasten koteihin, sillä päiväkodin lapset eivät kuuluneet opinnäytetyömme tutkimuskohteisiin. Tämän vuoksi emme itse olleet yhteydessä koteihin. Pidimme kuitenkin tärkeänä sitä, että koteihin ilmoitetaan harjoittelustamme, johon lapset tulevat osallistumaan.

Tieteelliselle tutkimustyölle asetettujen vaatimusten mukaisesti käytämme lähteitä huolellisesti ja lisäämme niihin tarvittavat lähdemerkinnät ja tekstiviitteet, jolloin tutkimuksessa oma tekstimme erottuu selvästi muiden kirjoittamasta tekstistä. Viittausten ansiosta alkuperäislähteet ovat selvästi löydettävissä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 24; Kuula 2011, 69.) Emme julkaise ketään haastateltua nimeltä, vaan kaikki haastateltavat ja kyselylomakkeisiin vastanneet julkaistaan ainoastaan tunnistekoodilla, joista selviää, onko kyseessä haastattelu vai kyselylomake. Aineistoimerkkeihin olemme selkeyttäneet lainauksia, että ne ovat helpommin luettavissa. Muokkasimme niistä pois myös selkeät murre sanat tai muuten henkilökohtaisesti tyypilliset ilmaisut. Näin kaikkien kasvattajien anonymiteetti säilyy, eikä kenenkään henkilöllisyys tule esille.

Kaikki tutkimusaineistot olemme säilyttäneet asiallisesti, vain meidän kahden tiedossa. Haastattelujen ja kyselylomakkeiden litteroinneissa ei ole näkyvissä nimiä, ainoastaan henkilöihin viittaavat koodit H1, H2, K1 jne. joilla pystyy seuraamaan samaa haastateltavaa koko opinnäytetyöprosessimme ajan. Tutkimuksen jälkeen tuhoamme kaiken materiaalimme, sillä arvioimme, että samoilla aineistoilla ei ole mahdollista tehdä jatkotutkimusta.

3 LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

Tässä luvussa määrittelemme ja käsittelemme liikuntakasvatusta, sen tavoitteita ja sitä, mitkä asiat liikuntakasvatuksessa nähdään kasvattajien mielestä helppoina tai haasteellisina.

3.1 Varhaiskasvatuksen ja -kasvattajan määrittely

Varhaiskasvatuslain (L 19.1.1973/36) ensimmäisessä pykälässä varhaiskasvatus määritellään seuraavasti: "Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatusta, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka". Pykälässä sanotaan, että varhaiskasvatusta järjestetään päiväkodeissa, perhepäiväkodeissa tai muussa tarkoitukseen varatussa paikassa. Oma opinnäytetyömme keskittyy ainoastaan päiväkodissa tapahtuvaan varhaiskasvatukseen, joten jätämme muut varhaiskasvatuksen toteutuspaikat vähemmälle huomiolle.

Varhaiskasvatuslain (L 19.1.1973/36) toisen pykälän a-kohdassa, määritetään varhaiskasvatuksen tavoitteet. Niitä ovat muun muassa edistää kasvua ja kehitystä kokonaisvaltaisesti, tukea elinikäistä oppimista sekä toteuttaa monipuolista pedagogista toimintaa liikkuen ja leikkien. Tavoitteet kattavat edellä mainittujen lisäksi myös esimerkiksi varhaiskasvatusympäristön, yksilöllisten tarpeiden huomioimisen sekä vuorovaikutustaitojen kehittämisen. Lasten kannalta hyvän kokonaisuuden takaamiseksi vanhempien ja kasvatuksen ammattilaisten on toteutettava kiinteää yhteistyötä. Varhaiskasvatuksen yhtenä perustana ovat varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, jotka ovat uudistuneet syksyllä 2016. Varhaiskasvatuksen toteutumista ohjaavat mm. Suomen perustuslaki, varhaiskasvatuslaki, päivähoidosta annettu asetus sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 14-16.)

18.10.2016 julkaistut varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ovat valtakunnallinen määräys, jotka velvoittavat varhaiskasvatuksen järjestäjiä oikeudellisesti. Tällä pyri-

tään siihen, että varhaiskasvatuksen laatu olisi valtakunnallisesti tasavertaista. Varhaiskasvatusta ohjaa valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden lisäksi paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma sekä lapsen oma varhaiskasvatussuunnitelma. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 3, 8.) Kunnissa paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat otetaan käyttöön 1.8.2017 alkaen (Opetushallitus 2017).

Kelpoisuudesta varhaiskasvattajana toimimiseen säädetään sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksia koskevassa laissa (L 272/2005). Lain 7 §:ssä todetaan, että "lastentarhanopettajan tehtäviin on vähintään kasvatustieteen kandidaatin tutkinto, johon sisältyy lastentarhanopettajan koulutus, taikka sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto, johon sisältyvät varhaiskasvatukseen ja sosiaalipedagogiikkaan suuntautuneet opinnot sen laajuisina kuin valtioneuvoston asetuksella tarkemmin säädetään."

Varhaiskasvattajan kelpoisuusmäärittely vaikuttaa myös siihen, minkälaisen koulutuksen käyneitä päiväkotiin palkataan ja tarvitaan. Päiväkodin hoito- ja kasvatustehtävissä työskentelevistä vähintään kolmasosalla tulee olla lastentarhanopettajan kelpoisuus. Muilla työntekijöillä tulee olla sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista annetun lain 8 §:ssä säädetty ammatillinen kelpoisuus. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 17.) Päiväkodeissa työskentelee kuitenkin muunkin kuin kasvatustieteen kandidaatin tutkinnon tehneitä. Monissa päiväkodeissa esimerkiksi lähihoitajat toimivat usein lastenhoitajina. Sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksia koskevan lain 8 §:ssä (L 272/2005) säädetään myös lähihoitajan kelpoisuusvaatimuksista. Toimiakseen lähihoitajan tehtävissä esimerkiksi päiväkodissa, tulee henkilöllä olla sosiaali- ja terveydenalan perustutkinto tai muu vastaava tutkinto.

3.2 Liikuntakasvatuksen määritelmä ja tavoitteet

Liikuntapedagogiikka on tieteenala, jonka tutkimuskohteina ovat liikuntakasvatus ja liikunnan opetus. Liikuntakasvatus luokitellaan yhdeksi liikuntapedagogiikan osa-alueista. (Laakso 2007, 16). Liikuntakasvatus on toimintaa, jossa liikuntaan liittyviä

ilmiöitä tarkasteltaessa otetaan huomioon kasvatuksellinen näkökulma (Laakso 2007, 16; Sääkslahti 2015, 151). Jos liikuntakasvatusta ryhdyttäisiin määrittelemään laajasti, liikuntakasvatuksen määritelmään tulisi mukaan kaikki sellaisetkin toimijat ja toiminnat, joissa liikunta ja kasvatus liitetään jollain tavalla toisiinsa. Tästä syystä esimerkiksi erilaisten rakennusten rakentamisprojektit liittyvät osaksi liikuntapedagogiikkaa ja –kasvatusta, jos niiden kautta pystytään ratkaisemaan liikuntaan liittyviä kasvatuksellisia ongelmia. (Laakso 2007, 16.) Opinnäytetyössämme keskitymme kuitenkin pohtimaan ja määrittelemään liikuntakasvatusta päiväkodin ja erityisesti varhaiskasvattajien näkökulmasta, joten jätämme muut liikuntakasvatuksen näkökulmat huomiotta.

Liikuntakasvatukselle, kuten muullekin varhaiskasvatuksen toiminnalle, on luotu pedagogisen toiminnan suuntaviivat. Varhaiskasvatuksen liikunnan raameina ovat liikunnan monipuolisuus, liikunta kaikkina vuodenaikoina ja lapsen mahdollisuus omaehtoiseen liikuntaan niin sisällä kuin ulkonakin. Säännöllisyyden, lapsilähtöisyyden, monipuolisuuden ja tavoitteellisuuden tulee näkyä liikuntakasvatuksessa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.) Myös varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016, 27, 30) mainitaan lapsilähtöisyyden tärkeydestä liikuntakasvatusta suunniteltaessa. Suositusten mukaan taidoiltaan heikommatkin lapset on otettava huomioon ja katsottava, että he pääsevät mukaan ja saavat onnistumisen kokemuksia. Työskennellessä on tärkeää huomata myös liikuntarajoitteiset lapset sekä heidän perheensä.

Suunniteltujen ideoiden ohessa on tärkeää antaa tilaa myös lapsista itsestään kumpuaville ideoille ja kiinnostuksen kohteille. Joskus eteen tulee kuitenkin sellaisia hetkiä, jolloin lapset eivät innostu siitä, mitä varhaiskasvattaja on suunnitellut. (Zimmer 2002, 118-119.) Tällöin kasvattaja saattaa joutua keksimään spontaanisti esimerkiksi uuden liikuntaleikin. Tästä huolimatta suunnitellun liikuntakasvatuksen tulisi olla osana päiväkodin päiväjärjestystä (Grineski 1988, 91). Uusi varhaiskasvatussuunnitelma (2016, 24) kuitenkin korostaa lasten osallistamista ja vaikuttamista.

Liikuntakasvatuksen tavoitteen voi kiteyttää yhteen lauseeseen: "Kasvattaa liikuntaan ja kasvattaa liikunnan avulla" (Laakso 2007, 19; Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 20; Jaakkola 2014, 18). Kasvattaminen liikunnan avulla tarkoittaa sitä,

että liikunnan avulla opetetaan monia elämän kannalta tärkeitä asioita, kuten sosio-emotionaalisia taitoja, kognitiivisia taitoja sekä eettis-moraalista ajattelua (Jaakkola 2014, 18). Ajattelemme liikuntaan kasvattamisen olevan taas sitä, että liikuntaa tuodaan päivittäin esille jossain muodossa, jolloin se vähitellen muodostuu luontevaksi osaksi arkea. Toisin sanoen liikuntakasvatuksen tavoitteena on, että liikunnan avulla lapsi saisi valmiudet oppia tuntemaan ja käsittelemään omaa itseään, kanssaihmiä sekä ympäristön tilaa ja materiaa (Zimmer 2002, 121).

Pönkkö ja Sääkslahti (2013, 462) muistuttavat, että varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tavoitteiden täytyminen edellyttää kasvattajilta tuntemusta lasten kokonaisvaltaisesta kehityksestä ja oppimisesta sekä oman toiminnan mukauttamisesta näihin. Pohdimme kasvattajien roolia lasten kehityksen näkökulmasta myöhemmin luvussa viisi. Pönkkö ja Sääkslahti lisäävät vielä, että kasvattajien on oltava valmiita tekemään yhteistyötä eri alojen ja tahojen kanssa. Kasvattajilta vaaditaan mukautumista ja vaivannäköä, jos liikuntakasvatuksen tavoitteiden toteutuminen niin edellyttää.

Liikuntaa voidaan pitää oppimisen välineenä, jonka tarkoituksena on kasvattaa lapsesta itsenäinen, ehyt ja oivalluskykyinen yksilö (Autio & Kaski 2005, 41). Päiväkotiliikunnan tarkoitus ei ole korostaa virheettömiä liikuntasuorituksia tai lisätä kilpailuhenkeä lasten välillä, vaan mahdollistaa se, että jokainen lapsi liikkuisi oman tasonsa mukaan päivittäin ja mahdollisesti vielä kehittyisi sen myötä. Yksilökohtainen huomioinen ja ohjaaminen liikuntahetkissä olisi lapsilähtöisyyttä parhaimmillaan, mutta kasvattajien on usein mahdotonta toteuttaa sitä suurten lapsiryhmien vuoksi. Päiväkodeissa suoritettavat liikuntahetket muistuttavatkin armeijan mallia: ohjataan ryhmää, ei yksilöitä. Lapsen yksilöllinen huomioinen ja ohjaaminen olisi kuitenkin tärkeää, sillä niissä tilanteissa kasvattaja pystyy parhaiten havainnoimaan esimerkiksi lapsen motorista kehitystä ja sitä, missä liikunnallisissa taidoissa hän tarvitsee ohjausta. (Moilanen 2010.) Mielestämme lapsen yksilökohtaiseen huomioimiseen tulisi kiinnittää enemmän huomiota varhaiskasvatuksessa, jotta jokainen saisi oman kehitystasonsa mukaisia haasteita, eivätkä ne olisi liian helppoja tai vastaavasti vaikeita. Lev Vygotskin lähikehityksen vyöhyke kuvaa tätä yksilökohtaista huomiointia. Lähikehityksen vyöhykkeellä tarkoitetaan, että osaavampi osapuoli

auttaa lapsen kehitystä eteenpäin tilanteissa, missä lapsi ei selviäisi vielä omilla taidoillaan. (Hakkarainen 2008, 445.)

3.3 Varhaiskasvatuksen asettamat tavoitteet liikuntakasvatukselle

Liikuntakasvatukselle on asetettu tiettyjä tavoitteita ja raameja, joiden mukaan sitä tulee toteuttaa varhaiskasvatuksessa. Tällä taataan se, että jokaisessa varhaiskasvatuksellisessa ympäristössä liikunta otetaan huomioon toimintaa suunniteltaessa. Tutkimusta tehdessä mieleen nousi kuitenkin kysymys siitä, ottavatko kasvattajat liian suuria paineita itselleen siitä, millaista liikuntakasvatuksen tulisi olla? Ajattelevatko kasvattajat, että jokaisen liikunnallisen hetken tulisi hipoa täydellisyyttä? Lyhyissä ja spontaaneissakin liikuntatuokioissa voi saada aikaan jotain kasvatuksellista kehittymistä ja oppimista. Erilaiset varhaiskasvatukseen kohdistuvat suositukset liikunnan määrästä, sen laadusta ja toteutuksesta on hyvä pitää kuitenkin mielessä liikuntatuokioita suunniteltaessa. Samalla on tärkeää muistaa se, että lasten ensisijainen syy liikkua ei ole kunnon kohottaminen, vaan se, että se on heidän mielestään hauskaa (Zimmer 2002, 43).

Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi syksyllä 2016 uudet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Suositukset perustuvat tutkittuun tietoon siitä, miten alle kahdeksanvuotiaiden lasten kanssa toimivat aikuiset voivat mahdollistaa lasten oikeuksien toteutumisen tukemalla lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia liikunnan avulla. Lasten oikeuksien kautta suositusten taustalla näkyy vahvasti YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus, jossa lähes kaikissa sisällöllisiä oikeuksia koskevissa artikloissa mainitaan myös liikkumiseen tai fyysiseen aktiivisuuteen liittyvä ulottuvuus. Suosituksissa nostetaan esiin muun muassa lapsen jokapäiväinen tarve ja oikeus liikkumiseen, mahdollisuudet vaikuttaa omiin liikkumismahdollisuuksiin, liikunnan luonteenomaisuus lapselle ja varhaiskasvatuksen veloitteet toteuttaa liikuntakasvatusta. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6-10.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016, 13) mukaan lapsen tulisi liikkua päivittäin vähintään kolme tuntia. Tämän kolmen tunnin tulee sisältää kevyttä liikuntaa, reipasta ulkoilua sekä erittäin vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. Päiväkodissa kasvattajat voivat edistää tuntimäärän toteutumista välttämällä pitkiä paikallaanoloaikoja lasten kanssa ja ottamalla huomioon erityisesti vähän liikkuvat lapset.

Varhaiskasvatuksessa painotetaan paljon lapsilähtöisyyttä, joka tarkoittaa päiväkodin kasvatuskäytäntöjen, kuten menetelmien, rakentumista lasten yksilöllisten tarpeiden pohjalta (Vilén, Vihunen, Vartiainen, Sivén, Neuvonen & Kurvinen 2008, 223). Lapsilähtöisen kasvatuksen näkökulmasta kasvattajan on muistettava asettaa lähtötavoitteet lapsille sopiviksi. Kiinnostus häviää nopeasti, jos lapsi kokee, ettei ikinä saavuta odotettuja tavoitteita. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 23.) Kasvattaja voi toteuttaa lapsilähtöisyyttä liikuntakasvatuksessa siten, että hän ottaa huomioon vähän liikkuvat lapset ja pyrkii löytämään sellaisia liikuntamuotoja, joista he saisivat myönteisiä kokemuksia (Moilanen 2010). Lapsilähtöisyyttä on myös se, että kasvattaja on perillä lapsen kehitysvaiheesta ja osaa sen perusteella asettaa hänelle uusia liikuntaan liittyviä haasteita. Kun taaperoiäinen lapsi on opinut kävelemään, kasvattaja voi omalta osaltaan edistää lapsen fyysistä ja motorista kehitystä vaihtamalla liikkumispaikan haasteellisempaan, kuten ulos tai epätaisaisille pinnoille. (Sääkslahti 2015,155.)

On tiedossa, että yhteiskuntamme on teknillistynyt ja se on osaltaan vaikuttanut passivoitumiseen liikunnan suhteen. Kuitenkin myös lapsuudessa saatujen positiivisten liikuntakokemusten vähäisyys tuntuu vaikuttaneen liikunnan tärkeyteen. (Jaakkola, Liukkonen, Sääkslahti 2013, 25.) Hauskat ja miellyttävät kokemukset liikunnasta saavat lapsen liikkumaan uudestaan, ja positiivisilla liikuntakokemuksilla on suuri vaikutus esimerkiksi lasten ylipainon ehkäisyssä (Kannustavia liikuntakokemuksia ylipainoiselle lapselle 2015.) Olemme tulevaisuudessa isojen ongelmien edessä liikuntapedagogiikan kanssa, ellei suunta muutu. Laakso (2007, 19-21) kertoo, että suomalaisessa yhteiskunnassa liikuntakasvatukselle ja sen tärkeydelle on nähtävissä kaksi syytä: sen avulla pystytään huolehtimaan fyysisestä toimintakyvystä ja kunnosta sekä edistää monia kasvatustavoitteita, joita mainitaan esimerkiksi varhaiskasvatuksessa tai koulussa. Lisäksi yhteiskunnassamme ovat pitkän

aikaa säilyneet muutamat perusliikuntamuodot, kuten hiihto, uinti, pyöräily ja lenkkeily, joten ainakin näitä liikuntamuotoja olisi hyvä opettaa liikuntakasvatuksessa. Monet päiväkodit pitävätkin mahdollisuuksien mukaan kiinni näistä perusliikuntamuodoista, mikä on mielestämme hyvä asia.

Yhteiskunta on osaltaan määrittelemässä liikuntakasvatusta ja sen tavoitteita suhteessa ihmisiin. Yhteiskuntaa tarkasteltaessa on huomattavissa, että liikuntakasvatukselle on tarvetta jo päiväkodeista lähtien, sillä niin pienten lasten kuin aikuisten ihmistenkin fyysinen aktiivisuus on selvästi vähentynyt. Tähän vaikuttaa edellä mainittujen passivoitumisen ja teknillistymisen lisäksi myös arjen kiireisyys. Laakso (2007, 19) nostaa esille sen, kuinka nykyään fyysistä toimintakykyä pidetään yllä harrastusten avulla. Aiemmin lapset säilyttivät fyysisen toimintakykynsä touhulla pihalla päivittäin useita kertoja. Olemme itse lapsena täysin omasta halusta touhuneet niin pihalla kuin sisälläkin useaan otteeseen päivän aikana. Tulevaisuuden kasvattajilla on paljon työtä liikunnan edistämässä ja sen pitämisessä sekä itseis-, että välinearvona lasten elämässä. Lisäksi teknillistyminen on osittain aiheuttanut sen, että nykyään ihmisiltä edellytetään istumista ja paikallaanoloa, mikä vähentää liikunnallisuutta enenevässä määrin (Miten saada lapset liikkumaan päiväkodeissa? 2016).

3.4 Liikuntakasvatukset haasteet ja mahdollisuudet

Liikuntakasvatuksen haasteiden ja mahdollisuuksien kokeminen päiväkotimaailmassa ovat jokaisen varhaiskasvattajan subjektiivinen kokemus. Nostamme seuraavaksi esiin muutamia yleisiä liikuntakasvatuksen haasteita ja mahdollisuuksia, jotka koemme itse tärkeiksi.

Useat liikuntatilanteet leikkeineen ja kilpailuineen nostavat esiin erilaisia tunteita, erityisesti silloin, kun lapsi häviää tai ei osaa jotain asiaa yhtä hyvin kuin ikätoverinsa. Lapsille tunteiden tunnistaminen on kuitenkin vielä haastavaa, puhumattaan tunteiden säätelystä. Vaikka eri ryhmätilanteissa saattaa syntyä sanaharkkaa lasten välille, ovat joukkue- ja ryhmäharjoitukset yksi hyvä tapa harjoitella tunteiden

ilmaisua ja säätelyä. Näissä tilanteissa lapsi kokee myös yhteenkuuluvuuden tunnetta. Lapsella on mahdollisuus tasapainoiseen vuorovaikutukseen, jos hän kokee saavansa tarpeeksi huomiota ja olevansa hyväksyty. Tämä on aikuisten tehtävä: tukea lasten kokemusta hyväksytyksi tulemisesta. (Takala, Kokkonen ja Liukkonen 2009, 24-25; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 465.)

Yhtenä liikuntakasvatuksen haasteena varhaiskasvatuksessa voidaan pitää myös sitä, että lapset saattavat olla hyvinkin eri kehitysvaiheissa fyysisissä taidoissa. Kehitysvaiheiden lisäksi haasteita tuovat erityistä tukea tarvitsevat lapset, jotka tarvitsevat liikuntakasvatuksellisiin tilanteisiin jatkuvaa yksilöllistä ohjausta. Jos liikuntatuokiossa on hyvin eri tasoisia lapsia, esimerkiksi temppuratatyyppinen liikuntatuokio sopii hyvin tällaiseen tilanteeseen. Siinä jokainen lapsi saa edetä omassa tahdissaan, omien kykyjen ja taitojen mukaan ja myös oppia uutta silloin, kun itselle parhaiten sopii. (Pulli 2007, 8.)

4 LIIKUNNAN MERKITYS VARHAISLAPSUUDESSA

Hirveitä nämä maanantaiaamut', puhkuu päivähoitaja. Ihan kuin lapset olisivat koko viikonlopun tuijotelleet televisiota tai istuneet pitkään autossa. Nyt heidän täytyy täällä purkaa viikonloppuna kasaantuneita työstämättömiä vaikutteita ja tukahdutettua liikkumistarvetta. (Zimmer 2002, 12.)

Lapsuus on liikkumisen ja liikunnan kulta-aikaa. Sen voi päätellä siitä, että kaikista elämänvaiheista juuri lapsuudessa liikunnalla on kaikista suurin rooli ja merkitys. Pienen lapsen kohdalla liikkuminen on rinnastettavissa syömiseen ja nukkumiseen, sillä kuten ne, myös liikkuminen on lapselle inhimillinen ja kehityksellinen tarve (Pulli 2007, 6). Ensimmäiset elinvuodet ovat liikunnan suhteen oleellisia lapselle, sillä niiden aikana opitaan motorisia valmiuksia sekä liikunnallisia taitoja, ja myös harjautaan niissä. Edellä lainattu tekstikatkelmakin kuvaa sitä, että lapsia ei ole luotu olemaan koko päivää ahtaissa sisätiloissa, vaan liikkumaan aktiivisesti päivittäin. Jokainen varmasti tietää, tai osaa ainakin päätellä, minkälaisia lapsista tulee pitkän sisälläolojakson jälkeen: tottelemattomia, levottomia ja huonolla tuulella olevia. Jotta lapsesta voisi kasvaa tasapainoinen ihminen, tulee hänelle antaa mahdollisuuksia leikkiä ja liikkua. Sekä leikkiminen, että liikkuminen ovat molemmat todella suuria tarpeita lapselle. (Vuolle 2000, 38; Zimmer 2002, 13; Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 15.)

Lapsen terve, kokonaisvaltainen kasvu ja kehitys sekä terveys pohjautuvat liikkumiselle sekä fyysiselle aktiivisuudelle (Pönkkö 2013). Liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat samalla viivalla liikunnan myönteisissä vaikutuksissa, mutta toisin kuin fyysisessä aktiivisuudessa, liikunta edistää myös lapsen sosioemotionaalista kehitystä (Sääkslahti 2015, 141). Toisin sanoen lapsen liikkumisesta saamansa hyödyt eivät jää ainoastaan fyysis-motoriselle tasolle, vaikka motoristen taitojen kehittyminen onkin yksi selkeimmin havaittavista kehityksistä lapsen liikunnallisuudessa. Liikunnalla on siis suuri merkitys varhaislapsuudessa: se asettaa tavoitteita lapselle, mutta samaan aikaan toimii välineenä, jolla asetetut tavoitteet on mahdollista saavuttaa (Numminen 2000, 49).

Jaakkolan (2016, 19-20) paljon puhutun inaktiivisen elämäntavan ehkäisemiseksi juuri lapsuudessa ja nuoruudessa tulisi hallita riittävät perusliikuntataidot. Perusliikuntataitoihin katsotaan kuuluvan juokseminen, hyppääminen, heittäminen sekä kiinniottaminen. Perusliikuntataitojen hallitseminen edistää liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa ja ihmisen hyvinvointia koko elämän ajan.

4.1 Fyysinen ja motorinen kehittyminen

Motoristen perustaitojen monipuolinen harjoittaminen on varhaiskasvatuksen liikunnan lähtökohtana ja tavoitteena (Pönkkö ja Sääkslahti 2012, 136). Jaakkolan (2016, 25) mukaan motorinen kehitys on kuitenkin koko elämän kestävä prosessi. Hänen mukaansa lapsuudessa perimällä on vaikutusta lapsen motorisessa kehityksessä ja perimän vaikutus pienenee koko ajan. Jaakkola kuitenkin muistuttaa, että jos lapselle ei tarjota mahdollisuuksia harjaannuttaa perusliikuntataitoja, ei perimä yksin selitä kehitystä näillä alueilla. Pienten lasten tärkeitä rakennusaineita liikunnassa ovat tavalliset motoriset perustaidot sekä havaintomotoriset taidot, eli taidot, joilla lapsi hahmottaa kehonsa ympärillä olevan tilan (Innostun liikkumaan 2015). Lapsille myös päivittäiset hoitotilanteet, kuten vaipanvaihto, peseytyminen, ruokailu ja puukeutumisen ovat osa kasvatusta ja opetusta. Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä enemmän edellä mainitut asiat korostuvat. Niissä lapsi oppii tuntemaan kehonsa rajat ja käyttämään sitä eri tavoin. Myös eri ruumiinosien löytäminen on pienillä lapsilla saavutus ja niiden harjoittelu on tärkeä osa niin hoitopäivää kuin kotona ollessa. (Pönkkö ja Sääkslahti 2013, 466.) Nämä taidot ovat perusta myöhemmälle liikunnalliselle oppimiselle (Sääkslahti 2015, 53).

Ravitsemustieteen dosentti Fogelholm (2004, 167) kirjoittaa, että kriittisin aika lasten liikuntataitojen ja liikkuvuuden kehittymiselle on päiväkotikä. Silloin on hänen mukaansa erityisen tärkeää, että lapset saavat monipuolista ja eri tavoin kehoa haastavaa liikuntaa. Fogelholm kannustaa aikuisia luomaan monipuolisia edellytyksiä liikkumiselle niin leikkien kuin leikkipaikkojenkin suhteen. Hän korostaa, että liikunnan tulisi sisältää muun muassa hyppyjä ja suunnanmuutoksia, että luusto kehittyisi ja myöhemmällä iällä ei olisi esimerkiksi osteoporoosin vaaraa.

Myös Ilo kasvaa liikkuen (2015, 20) asiakirjassa korostetaan motorisia taitoja kaiken liikkumisen perustana. Ne kehittyvät aktiivisten leikkien ja tavallisen arkiliikunnan kautta. Heikot motoriset taidot altistavat tapaturmille jo nuorena sekä edesauttavat fyysisen aktiivisuuden vähentymistä. Ojalakin (2015, 58) toteaa lasten motoristen perustaitojen vahvistuvan ja kehittyvän erityisesti 2-7 ikävuoden välillä. Hänen mukaansa ensin harjoitellaan monipuolisesti jo omaksuttuja motorisia taitoja ja ajan kuluessa siirrytään entistä haastavampiin harjoitteisiin.

4.2 Sosioemotionaalinen kehittyminen

Lapset oppivat parhaiten sosiaalisia taitoja kokemusten kautta, joita he saavat joka-päiväisessä elämässä ja kanssakäymisessä toisten ihmisten kanssa. Näissä kohtaamisissa opitaan monia sosiaalisia taitoja, kuten antamaan anteeksi, riitelemään, sopimaan, jakamaan ja neuvottelemaan. (Zimmer 2002, 26; Ojala 2015, 11.) Yhdessä liikkuminen luo tilanteita, joissa lapselle syntyy mahdollisuus harjoittaa näitä taitoja (Ilo kasvaa liikkuen 2015, 21). Näin liikunta parhaiten vaikuttaakin lapseen: se lisää sosiaalista vuorovaikutusta lasten välillä, opettaa toimimaan osana ryhmää ja samalla se myös vahvistaa itsetuntoa (Fogelholm 2004, 167-168; Vilén ym. 2013, 510). Runsaan fyysisen passiivisuuden on puolestaan huomattu olevan yhteydessä alentuneeseen prososiaaliseen käyttäytymiseen (Ilo kasvaa liikkuen 2015, 21). Prososiaalisella käyttäytymisellä tarkoitetaan käytöstä, jolla on myönteisiä seurauksia (YSA [viitattu 3.3.2017]).

Liikunta- ja liikuntaleikitilanteissa päivittäisiä kohtaamisia tulee paljon. Siksi ne ovatkin hyvä tapa kasvaa ja kehittyä. Esimerkiksi tilanne, jossa lapsi haluaisi mukaan kilpa-autoleikkiin ja pyytää autoa toiselta lapselta lainaksi, mutta tämä ei halua antaa sitä, on mainio kasvamisen ja kehittymisen paikka. Myös Zimmer (2002, 28) pitää liikuntatilanteita erityisen sopivina sosiaalisten taitojen oppimiseen, sillä kuten edellä kerroimmekin, usein niihin tilanteisiin liittyy leikkitovereille puhumista, pelisäännöistä sopimista ja niiden hyväksymistä sekä konfliktien selvittämistä.

Zimmerin (2002, 13, 20) sekä Vilénin ym. (2013, 509) mukaan lapsen itsensä tunteminen ja maailman löytäminen syntyvät liikunnan seurauksena, kun lapsi liikkuu jatkuvasti joka suuntaan löytääkseen ja kokeillakseen jotain uutta. Kokeillessaan erilaisia liikunnallisia asioita, lapsi oppii esimerkiksi tietämään, mitä hän osaa tai ei osaa ja mistä liikkeistä hän selviytyy jo itse. Lapsi oppii siis omasta itsestään. Liikuntakokemuksiin pohjautu myös lapsen mielikuva siitä, pitääkö hän itseään hyvänä vai huonona tai uskooko hän onnistuvansa suorituksessa. Tämä kaikki on minän kehitystä. Erityisen suuri merkitys on myönteisillä liikuntakokemuksilla, sillä ne voivat edistää lapsen minäkuvaa realistiseen, mutta samalla myös suoritusvarmuutta pursuavaan suuntaan. (Zimmer 2002, 21-22, 26; Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 22.)

5 VARHAISKASVATTAJIEN ROOLI LIKUNTAKASVATUKSESSA

Seuraavissa kahdessa luvussa analysoimme tutkimuksestamme saatuja tuloksia. Luvussa viisi keskitymme niihin asioihin, joita varhaiskasvattajan tulee tietää, osata ja huomioida liikuntakasvatusta järjestäessä. Tuomme myös esille, miten kasvattajan oma käyttäytyminen vaikuttaa lasten ajatuksiin liikunnasta.

5.1 Liikuntakasvatuksen onnistumisen edellytykset kasvattajilta

5.1.1 Kasvattajien yhteiset edellytykset

Haastatteluissa tuli selvästi esiin, että kasvattajat korostivat kasvattajan innostuneisuutta, heittäytymistä ja omaa asennetta liikuntaa kohtaan päiväkodin liikuntakasvatuksen edistämiseksi. Asenteella nähtiin olevan sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. Kasvattajan asenne opettaa lasta suhtautumaan liikuntaan siten, millaisena kasvattaja itse kokee liikunnan tärkeyden. Seuraavissa aineistoesimerkeissä on havaittavissa selvä viesti siitä, miten suuri merkitys kasvattajan asenteella on liikuntakasvatusta toteuttaessa.

Sillä omalla negatiivisella asenteella, sä pystyt myös lapsille saamaan sen negatiivisen asenteen, koska lapsi kuitenkin aistii sen miltä siitä aikuisesta tuntuu, miltä se näyttää. Mutta taas myös sillä, että oot ite valmistautunu ja innostunu ja muuta, niin sä pystyt sitten myös ehkä saamaan sellasiakin lapsia liikkumaan, kenestä se ei välttämättä ehkä oo nii mukava. (H3)

Kaikki lähtee kasvattajan asenteesta. Kuinka tärkeänä hän pitää liikunnallisuutta. Kun kasvattaja ymmärtää asian tärkeyden, asenne kumpuaa energia ja liikunnan iloa. Lapsi oppii sen mitä aikuinen opettaa, sekä mikä on aikuisen reaktio. Itse kasvattajana tulee tuoda esiin sen, miten liikkuminen on JES! (K1)

Puhuttaessa liikuntakasvatuksen onnistumisen edellytyksistä kasvattajien osalta esiin tuodaan myös useammassa vastauksessa (K3, H2, H3) kehitettäviä kohteita,

kuten liikuntamahdollisuuksien näkeminen ja koko henkilökunnan motivaatio liikunnalliseen läsnäoloon. Kasvattajien ajatuksissa on havaittavissa selvää ristiriitaa keskenään. Kasvattajayhteisössä korostettiin kasvattajien asenteen vaikutusta lasten innostumiseen liikunnasta, mutta samalla toivottiin kollegoiden asenteiden kehittämistä liikunnallisempaan suuntaan. Kuitenkin kaikkien tutkimukseen osallistuneiden haastatteluissa ja kyselylomakkeiden vastauksissa tiedostettiin kasvattajan asenteen vaikutus liikuntakasvatukseen. Kaikki kasvattajat eivät voi olla liikunnalliselta vahvuudeltaan samanlaisia ja se on yksi syy, minkä takia ajatukset liikunnan tärkeydestä vaihtelevat kasvattajien välillä.

Lasten innostuneisuus liikuntatuokiota kohtaan ei aina riipu siitä, miten hauska tuokiosta on tehty, vaan siitä minkälainen kasvattaja on sitä pitäessä (Zimmer 2002, 141). Kasvattajan toiminta näyttää vaikuttavan suorasti lapsen käyttäytymiseen (Cardon, Labarque, Smits & De Bourdeaudhuji 2009, 338). Sääkslahdenkin (2015, 142) mukaan kasvattajan vaikutusvalta ulottuu lasten asenteisiin, käsityksiin, arvoihin ja mielipiteisiin liikunnasta. Hän toimii roolimallina liikuntaan liittyvissä asioissa kuin missä tahansa muissakin arjen tilanteissa. Kasvattajan on siis hyvä miettiä, millaisen mielikuvan hän antaa lapsille liikunnasta ja sen tärkeydestä, rohkaiseeko vai rajoittaako hän sitä (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 17).

Aineistosta tulee vahvasti esille, että kasvattajat pitivät yhteistä linjaa liikunnan tärkeydestä yhtenä isoimmista liikuntakasvatukseen vaikuttavista tekijöistä. Yhdessä kyselylomakkeessa (K3) esiin tuotiin sekin, että "pedagoginen suunnittelu on lastentarhanopettajan vastuulla, mutta jotta päiväkodin arki olisi liikunnallinen, tarvitaan kaikkien aktiivisuutta". Seuraavista aineistoesimerkeistä käy ilmi, että liikunnan järjestämistä pidetään asiana, joka on kaikkien kasvattajien vastuualueeseen kuuluva.

Ehdottomasti kaikkien vastuulla (liikunnan järjestäminen). Ettei tule mielikuvaa "liikunta-aikuisesta", vaan liikkuminen on kaikkien yhteinen hyvä: leikkiä, purkaa energiaa ja saada hyvä olo. (K1)

Ehdottomasti jakaantua (liikunnan järjestäminen). (K2)

Liikuntakasvatuksen tulisi olla jokaisen kasvattajan vastuulla, koska se kuuluu työnkuvaan. (K4)

Se asenne pitäis olla meillä kaikilla työntekijöillä se, että sitä liikuntaa pitää olla. Täälläkin on niin menevä sakki tuo isompien puoli, että niillä täytyy olla se keino purkaa sitä, kun muuten se purkautuu ihan väärällä tavalla. (H2)

Aineistoesimerkeistä tulee esiin, että kasvattajat tiedostavat sen, että koko päiväkotia koskeva liikuntakasvatus vaatii kaikkia kasvattajia. Vaikka kasvattaja ei kokisi itseään yhtään liikunnalliseksi, on hänenkin tehtävänä olla edistämässä päiväkodin yhteistä liikunnallista hyvää. Kasvattajan tietynlaisen ajattelutavan nähtiin olevan esteenä liikuntakasvatukselle, jos hän ajattelee, että "...liikunnallinen osio ei kuulu mulle. Tehköön nuo, kun se on niille ominaisempaa" (H3). Kun kasvattaja tiedostaa liikunnan merkityksen lapselle, vaikuttaa se varmasti hänen tapaansa toteuttaa liikuntaa päiväkodissa. Seuraava aineistoesimerkki kuvastaa liikunnan merkityksen tiedostamista.

Liikunnan pitäisi mielestäni olla nukkumisen ja syömisen ohella itseisarvo, joten pidän liikuntaa todella tärkeänä asiana meille kaikille. (K4)

Kasvattajayhteisössä yhteinen pohtiminen liikunnan merkityksestä lapsen oppimiselle, luo perustan laadukkaalle liikuntakasvatuksen toteutukselle ja liikuntamyönteiselle toiminnalle (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 31-34). Liikuntakasvatuksen toteuttaminen voi olla vaikeaa sellaisissa päiväkodeissa, joissa kasvattajayhteisössä on eriäviä mielipiteitä liikuntakasvatuksen tärkeyden suhteen. Toisaalta yhteneväinen ajatusmaailma liikunnan tärkeydestä ei aina takaa onnistunutta liikuntakasvatusta. Myös periaatteiden, joilla sitä toteutetaan, tulisi olla samassa linjassa kasvattajien kesken.

5.1.2 Kasvattajan yksilölliset edellytykset

Kasvattajat voivat olla omalta osaltaan edistämässä liikuntaa päiväkodissa. Yhtenä hyvänä lähtökohtana luovuudelle liikuntakasvatuksessa on se, että kasvattaja tiedosta lapsen liikuntataitojen kehittyvän sitä paremmiksi, mitä enemmän hän on liikkeessä (Sääkslahti 2015, 142). Päiväkoti on monelle lapselle ensimmäinen kodin ulkopuolinen julkinen kasvatuslaitos, joten päiväkodeilla on mahdollisuus vaikuttaa lapsen elintottumuksiin ja mahdollisesti myös rajoitteisiin, kuten rajoitteiseen liikuntakykyyn. Tämän myötä päiväkodissa työskentelevät varhaiskasvattajat saavat

luontevasti osakseen saman roolin. Kasvattajan on tärkeää tiedostaa oma kasvatustajuuksensa sekä sen takana olevat arvot ja eettiset periaatteet. Näkemys kasvatuksen, hoidon ja opetuksen kokonaisuudesta ohjaavat kasvattajan toimintaa ja tällöin kasvattaja tiedostaa lapsen kasvun ja oppimisen mahdollisuudet. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 21.)

Kasvattajan ominaisuuksista kysyttäessä ja keskusteltaessa, luovuus ja kasvattajan mielikuvitus tulivat selvästi esille yhdessä kyselylomakkeessa (K4) sekä kahdessa haastattelussa (H2, H6). Vastaukset korostavat kokeilemaan rohkeasti kaikkea erilaista ja vastaamalla lasten aloitteisiin. Kun lapsi tulee esittelemään itse tekemäänsä ralliautoa, kasvattaja voi lähteä mukaan leikkiin ja kehittää esimerkiksi kisan ralliautoille. Samalla lapset saavat liikuntaa, kun he juoksevat autojensa kanssa. Toisaalta vastaukset kertoivat myös sitä, että kasvattajan oma tunne siitä, onko liikunta mielekästä, vaikuttaa liikunnan toteuttamiseen päiväkodissa. Seuraavasta aineistoesimerkistä käy ilmi, miten liikunnan mielekkyys näkyy myös siinä, miten luovasti kasvattaja rakentaa liikunnallisia tuokioita.

Itselle liikunta on mieleistä ja luontevaa, joten on helppo lähteä lasten touhuihin mukaan. Hyvin yksinkertaisista asioista saa luovimalla keksittyä liikunnallisia hetkiä lasten kanssa. (K4)

Mielikuvituksen ja luovuuden yhteydessä tuli useammassakin vastauksessa (H4, H6, K2, K4) esiin kasvattajan oma liikunnallinen vahvuus, jota ylläolevassa aineistoesimerkissäkin on jo havaittavissa. Oma liikunnallisuus nähtiin voimavarana ja sen katsottiin helpottavan liikunnallisten hetkien suunnittelua, sekä kasvattajan omaa innostumista liikkumiseen.

Toiset ei oo kasvanu siihen, eikä oo ikinä elämässään liikkunu paljo. Niin kyllähän se vaikuttaa, et se ei tuu niiltä niin luonnostaan. Toiset on pienestä asti kasvanu siihen, että ne liikkuu ja on liikunnallisia ihmisiä. Niillä on takaraivossa se, että ne innostuu siitä ja itekki keksii paljo paremmin. (H4)

Koskenkin (2013, 118-119) mukaan jokaiselle muotoutuu omanlainen liikuntasuhde, eikä hänen mielestään ole mielekästä lähteä tavoittelemaan sitä ”oikeaa” liikuntasuhdetta. Vuosien saatossa suhdetta voi muokata, mutta peruspohja on silti syvällä.

Jokaisella varhaiskasvattajalla on siis omanlainen suhde liikuntaan, emmekä voi arvotella toisen tapaa toteuttaa liikuntakasvatusta.

Erilaiset liikuntasuhteet tulee huomata rikkautena. Kasvattajilla on paljon erilaisia taitoja, niin liikunnan, taiteen kuin musikaalisuudenkin puolelta. Näitä taitoja pitää hyödyntää, jolloin on mahdollista toteuttaa monipuolista varhaiskasvatusta, kuten seuraavat aineistoesimerkit osoittavat.

Me vuorotellen toteutetaan ja järjestetään jumppa, niin kukin saa tuoda siihen sitä omaa vahvuuttaan, että jos nyt ei oo mikää trapetsitaiteilija, niin ei tarte ruveta vetämään sellasta. (H5)

Helposti liikkumisen vastuu jää sille kasvattajalle, jolle liikkuminen on vahvuus. Ajan kanssa se voi kuormittaa. Kun liikuntakasvatusta toteuttaa kaikki, on toiminta tasapuolista, mielekästä ja esille tulee eri tapoja ja näkökulmia. (K2)

Kuten aiemmin toimme esille, analyysissä tuli selvästi ilmi, että liikuntakasvatuksen järjestäminen on kaikkien kasvattajien vastuulla esimerkiksi sen osalta, että liikuntaa tuodaan esiin päiväkodin arjessa päivittäin. Ammatillisina ja koulutuksen saaneina, on päiväkodeissa työskentelevien tehtävänä järjestää monipuolista ja Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaista (2016) varhaiskasvatusta. ”Näin varmistetaan, että liikuntaan innostamista näkyy jokaisessa työvuorossa koko päiväkotipäivän ajan.” (K4). Seuraavasta aineistoesimerkistä on havaittavissa, että kasvattaja tiedostaa liikuntakasvatuksen toteutuksen osaksi työtä, vaikka se ei olisi itselle ominaista.

Se kuuluu työhön (liikunta) ja ei oo niinku kaikille ominaista, mutta että kun oot kouluttautunut tälle alalle, niin pitäis pitää mielessä se, että se on sun omaa ammatillista kehittymistä, kun minä mietin ja minä teen. Ja voin käyttää sitä työkaveria, jolle se on luontaista, että mä oon miettinyt tällasia, tällasia ja tämmösiä, että mitä sä oot mieltä. (H3)

Kasvattaja pystyy omalla ajattelullaan ja tunteiden käsittelyllään vaikuttamaan paljon päiväkodin liikuntakasvatukseen. Itselle epämieluiset asiat on hyvä nähdä mahdollisuuksina kehittyä työssään. Aineistosta tuli esille myös, kuinka tärkeää oman työn tunteminen kivana asiana on kasvattajalle myös epämiellyttävissä tilanteissa. Seuraava aineistoesimerkki havainnollistaa tämän.

Mulle ainakin on työssä hirmu tärkeää se, että mulle tulee se tunne siitä, et tää on kivaa. Niin just, et sit kun on niitä juttuja, mitkä ei välttämättä oo ihan niitä minun juttuja, niin mä yritän mieltiä, että tääkin on kivaa ja tää kuuluu tähän ja mä opettelen tätä asiaa. (H3)

Kasvattajan on paljon mielekkäämpää toteuttaa liikuntakasvatusta, jos hänellä itsellään on tunne siitä, että liikunta on kivaa. Kaikki kasvattajat toivat lisäksi esille sen, että kasvattajan oma innostuneisuus liikuntaan, vaikka ei siitä henkilökohtaisesti niin pitäisikään, on todella tärkeää liikuntakasvatuksessa. Omalla innokkuudellaan kasvattaja saa kaikki muutkin innostumaan, ja samalla kasvattajan innokkuus ja motivaatio toteuttaa liikuntaa toimii kasvattajan henkilökohtaisena perustana liikuntakasvatukselle. Seuraavat aineistoesimerkit kuvaavat hyvin kasvattajan innostuneisuutta ja sen vaikutusta muihin.

Ei ne lapset sit ainakaan mitään tee, jos aikuiset vain kököttää. (H4)

Ja sitten mikä musta on niinku tärkeätä, niin on se, että on innostunut ite. (H3)

Tällä alallahan on, että pitää pystyä innostumaan kaikesta. (H4)

Oma innostuminen on samalla tavalla tärkeää. (K2)

Innostuneisuus liikuntaa kohtaan ei ole kaikille kasvattajille luonnollinen toimintatapa. Silloin kasvattajan asenne tehdä työtä saa suuremman merkityksen. Kasvattajat tiedostivat sen, että jokaisella on työssä ne omat mieluisimmat asiat, kuten liikunta, musiikki tai askartelu. Esille tuotiin kuitenkin myös se, että itselle mieluiset asiat määräytyvät usein sen mukaan, mikä on itselle vahvuus. Haastatellut kasvattajat toivat esille, että niille kasvattajille, joille liikunta ei ole niin luontaista, myös lasten aloitteisiin vastaaminen syntyy "pakon" kautta. Seuraavat aineistoesimerkit kuvaavat kasvattajan asennetta liikuntatilanteissa.

Taas palataan siihen kasvattajan asenteeseen tehdä työtä, eli helpointahan se on siinä vaiheessa, kun kattoo, että "tää ei lähde ja tuo ei halua, niin okei, no ei tehäkään". Sehän on niinku itelle (kasvattajalle) kaikista helpoin. (H3)

Ja siihen lapsen aloitteisiin vastaaminen, niin siihen on pakko vastata. Jos se sanoo, että "tuu juoksemaan mun kans", niin ei siinä auta sanoa, että en pysty, kykene eikä huvita. (H1)

Yhtenä asenteeseen liittyvänä asiana voidaan pitää sitä, kuinka hyvin kasvattaja on todella läsnä liikuntatuokioissa. Haluaako hän olla osana lasten touhuja ja leikkejä? Aineistosta on tulkittavissa, että kasvattajan innostuneisuus, asenne liikuntaan ja läsnäolo nitoutuvat tiiviisti yhteen kasvattajan yksilöllisistä, liikuntakasvatuksen onnistumiseen vaikuttavista tekijöistä puhuttaessa. Läsnäolevan ja aktiivisen kasvattajan koettiin innostavan lapsia. Seuraavat aineistoesimerkit osoittavat, että kasvattajan läsnäoloa liikuntatuokioissa pidetään tärkeänä.

Ulkona osallistutaan ulkoleikkeihin. (K3)

Ei pelkää ohjaa lapsia, vaan tekee mukana. (K2)

Haluan olla sellainen kasvattaja, joka touhaa lasten mukana, on läsnä ja ohjaa tarvittaessa leikkiä yhdessä lasten kanssa! (K4)

Edellä esittämiemme aineistoesimerkkien perusteella kasvattaja joko luo, tai on luomatta omalla asenteellaan, innokkuudellaan, motivoituneisuudellaan ja läsnäolollaan päiväkodin liikuntakasvatusta. Kasvattajien vastaukset kertovat siitä, että heistä jokaisella on tiedossa avaimet hyvän liikuntakasvatuksen luomiseen.

Kasvattajan asenteeseen, motivoituneisuuteen ja innokkuuteen vaikuttaa paljon hänen kokema työtyytyväisyys tai -tyytymättömyys. Toisessa haastattelussa (H1, H2, H3) tuli selvästi esille työtyytyväisyys ja miten se vaikuttaa omaan työssäjaksamiseen. Samassa yhteydessä esille tuli työssä kehittyminen ja kouluttautuminen. Seuraavissa aineistoesimerkeissä nämä aiheet konkretisoituvat selvästi.

Ja se työtyytyväisyys mikä tulee päivän jälkeen, että jos sä meet sieltä mistä aita on matalin, niin oikeesti on tosi typerä fiilis lähteä kotia. (H1)

Sillon alkuvaiheessa kävin tosi paljon (koulutuksis) ku oli itelle silleen tarve, että täytyy saada niitä ideoita ja vinkkejä ja muuta, että se tuli sieltä omasta halusta. (H3)

Työtyytyväisyys kertoo siitä, miten omistautunut olet työllesi. Päivän voi vain kulkea lasten mukana päivästä toiseen, mutta ehkä töistä kotiin lähtiessä ei tällaisessa tilanteessa tunnu kovin hyvältä. Kun itsestä antaa enemmän, myös saa enemmän. Se kuvaa päiväkodin arkea lasten kanssa toimiessa hyvin vahvasti. Kuten ”haluaksä olla lopun elämäs siinä lastenhoitajan duunis, et sä käyt vaan pyllypesut tekemäs”

(H1) -kommentti hyvin osoittaa, on kehittyminen ja kouluttautuminen mukana lasten kanssa työskennellessäkin. Kouluttautumisesta hyötyy niin kasvattaja itse, kuin koko työyhteisökin, sillä uusia ideoita tulee jaettua vähän vahingossakin. Työtyytyväisyys voi eri päivinä nousta aivan eri asioista, joskus uusista ideoista toiminnan toteuttamiseen, joskus spontaanista hippaleikistä.

Työtyytyväisyyden yhteydessä tuli esille oman toiminnan havainnointi sekä kokemuksen luomat hyödyt. Liian monimutkaisen ajattelun koettiin (K4) myös "haastavan liikuntatuokioiden suunnittelua ja sitä kautta omaa toimintaa tilanteissa". Seuraava aineistoesimerkki kuvaa hyvin sen konkreettisen ongelman, mihin kasvattajat törmäävät jopa päivittäin.

Vaikka kuinka monta eri liikuntaleikkiä tietäisi, niin kokonaisuuden koostaminen on hankalaa, ja tuntuu, että menee helposti vain oman toiminnan ja onnistumisen seuraamiseen. (K2)

Omaa toimintaa on hyvä havainnoida, mutta jos se menee toiminnan toteuttamisen edelle, ei suunta välttämättä ole oikea. Havainnointia tapahtuu väistämättä arki työssä, niin kollegoiden kuin vanhempienkin toimesta, vaikka et itse itseäsi havainnoisikaan. Kauemmin työelämässä olleet kasvattajat kokivat, että heille on vuosien mittaan kertynyt takataskuun leikkejä ja siirtymätilanteita helpottavia ratkaisuja. Päiväkodeissa on mahdollista jakaa tätä "hiljaista tietoa" ihan arkityössä, sillä tiiminä tehtävässä työssä toisilta opitaan ja löydetään yhteiset käytännöt työn tekemiseen (Parrila & Fonsén 2016, 183).

5.2 Lapsi liikkujana varhaiskasvatuksessa

5.2.1 Positiivisten kokemusten vaikutus liikuntaan

Liikunta ei kehitä ainoastaan lapsen fyysisiä ominaisuuksia, vaan sillä on vaikutusta myös esimerkiksi sosiaalisesti, eettisesti, kulttuurisesti kuin kognitiivisestikin. Jos kasvattajalla on riittävästi rohkeutta ja luovuutta liikunnan ja kasvatuksen yhdistämi-

seen, hän pystyy liikunnan avulla edistämään monia lasten yleisiä kasvatustavoitteita. Esimerkiksi ryhmässä toteutettu liikuntahetki antaa fyysisen kehittymisen lisäksi mahdollisuuden yhdessä toimimiseen, ihmiskontaktien luomiseen ja sitä kautta sosiaaliseen kasvuun liikunnan avulla. (Laakso 2007, 21-22.) Aineistosta käy selvästi ilmi, että liikuntaan toivotaan positiivista henkeä koko päiväkodin henkilökunnalta, mikä puolestaan ruokkii lasten innostumista ja osallistumista. Analyysissä painotettiin, että liikunnasta pitää nauttia, eikä sen aina tarvitse olla jotain ”kehittävä”. Kuitenkin haastatteluissa (H1, H5, H6) tuli vahvasti esille myös se, että liikuntakasvatuksen on oltava kehitystasoon sopivaa, jolloin lapsen innostus säilyy. Seuraavissa aineistoesimerkeissä tulee esiin lapsen kehitystason ja liikunnan tiivis yhteys.

Lapselle kun luodaan erilaisia, kehitystasoon sopivia ja sitä kehittäviä liikuntamuotoja, lapsi oppii liikkumisen positiivisen onnistumisten kautta. Olisi upeaa saada lapsille liikkumisesta tärkeä "elämäntapa". (K1)

Se, että meilläki on niin eri ikäisiä lapsia, et sit se pitää aina miettiä, että niille kaikille tulee jonkinlaista haastettakin siinä hommassa. (H6)

Kaikkien kyselyn vastausten ja haastatteluiden taustalla kulki kasvattajien tietämys lapsen kehitystasosta, joka on etenkin lastentarhanopettajan työn yksi lähtökohta (Kalliala 2012,187). Kun liikunnalliset haasteet ovat lapselle sopivan haastavia, mutta sellaisia, että hän pystyy niistä suoriutumaan, saa lapsi niiden suorittamisesta positiivisen onnistumisen kokemuksia. Lasten innostumista pohdittiin sekä haastatteluissa, että kyselylomakkeessa, ja kaikissa vastauksissa esille tuli leikin kautta liikkuminen. Lapset innostuvat leikeistä ja niiden kautta liikuntakasvatusta on helppompaa toteuttaa, kuin yrittämällä saada lapset vain juoksemaan paikasta toiseen. Leikin kautta lapsilla on käsitys siitä, mitä milloinkin ollaan tekemässä, ja leikkien ohessa he kuitenkin juoksevat, potkivat ja hyppivät innoissaan. Lisäksi kasvattajan on helppo saada lapset myös liikkumaan leikin kautta.

Lapset ovat liikkuvaisia, ja lähtevät innolla mukaan kaikkeen mitä aikuinen keksii. (K1)

Paju (2013, 166) on kirjassaan viitannut Sosiaali- ja terveysministeriön sekä Nuori Suomi ry:n yhteistyössä syntyneeseen varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin (2005), jossa päiväkodin henkilökuntaa kehoitetaan järjestämään ja suunnittelemaan lasten päiväkotipäivä niin, että liikkumista edesautettaisiin ja siihen kannustettaisiin päivittäin. Kasvattajan rooli liikuntakasvatuksessa saattaa joskus kuitenkin tuntua haastavalta, sillä lasten myönteinen asenne liikuntaa kohtaan syntyy luoduissa toimintaympäristöissä, joiden ideoiminen on kasvattajan tai minkä tahansa liikuntaa ohjaavan henkilön vastuulla (Kärki 2015, 10). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016, 46) mainitaan arjen valinnoissakin olevan tärkeää, että lapsille annetaan mahdollisuus päivittäiseen liikkumiseen. Kasvattajien tehtävänä on luoda virittävä ympäristö, poistaa liikunnan esteitä sekä opettaa turvallista liikkumista.

Aineistosta tuli selvästi ilmi, että kaikki kasvattajat haluavat antaa lapsille paljon positiivisia liikuntakokemuksia. Ne luovat turvallista perustaa lapsen liikunnallisuuden jatkuvuudelle myöhemmällä iällä. Yksi haastateltava kasvattaja (H1) toi kuitenkin esiin, mikä ongelma syntyy silloin, jos liikunnallisten positiivisten kokemusten tuominen ja lasten vastahakoisuus törmäävät toisiinsa. Seuraava aineistoesimerkki havainnollistaa tämän.

Sekin, että onko se liikuntahetki sellanen, josta jää lapselle huono maku. Että jos me väkisin rahdataan – jos aattelee tällasta arkiliikunta jokapäiväistä juttua – ja ne ei halua, ja me silti pakotetaan ne leikkimään siinä tilanteessa, niin se voi olla, että tulee päinvastaiseksi toteuma siihen tavoitteeseen nähden. (H1)

Positiivisten kokemusten tuomisessa ja lasten vastaanottavuuden hahmottamisessa on havaittavissa suurta tasapainoilua. Jatkuva liikuntatuokioihin raahaaminen omasta haluttomuudesta saattaa asettaa jollekin lapselle pysyvät lukot kaikkeen liikuntaan. Ehkä juuri tällaisissa tilanteissa kasvattajan tulisi tarkistaa, onko toteutettu liikuntatuokio ollut lapsen kehityksen yläpuolella tai ovatko vaaditut asiat olleet hänelle erittäin helppoja. Jos lapsi ei esimerkiksi onnistunut yhdessäkään tehdyssä liikkeessä, ei hänen kielteinen reaktionsa liikuntaan ole niin yllättävä.

”Aikuisten ohjaukselle ”laiskempikin lapsi” lähtee liikkeelle” (K3). Lapset ottavat mielellään mallia aikuisista monissa asioissa. Liikunnan kanssa pätee aivan sama juttu.

Kaikissa kyselylomakkeissa tuli esille, että kasvattajan malli näkyy selvästi lapsista. Jos itse jäät seisomaan, ovat myös lapset passiivisempia, mutta osallistumalla itse saat lapset mukaan juoksemaan kanssasi. Lasten kannustaminen liikkumiseen on hyvin tärkeää. Lähes yhtä tärkeää on yksilöllinen lapsituntemus ja lapsen kykyjen huomioiminen. Aineistoa kerätessämme, saimme monen eri aiheen yhteydessä vastaukseksi lapsituntemuksen tärkeyden. Aineistoesimerkki kertoo, että on tärkeä tietää, missä menee lapsen osaamisen ja uskaltamisen raja.

Jos näkee jossain asia lapsesta, että sillon oikeesti siinä joku raja vastassa, niin ei voi sillon niinku pakottaa, koska sillonhan rupee ahistaamaan ja pelottamaan koko homma, mutta että tietyllä tavalla houkutella ja vähä niinku ”pakottaa”, sillä lailla hyvällä tapaa. Niin monesti lapsella voi olla pienestä kiinni, ja sitte se onki tosi jee-juttu. Kyllä sen sitte hoksa, missä kenenki kaa menee se raja. (H4)

Vastauksissa ilmeni, että monesti, jos lapsi ei halua osallistua johonkin toimintaan tai leikkiin, voi olla kyse siitä, että lapsi ei uskalla ja tarvitsee apua tehtävän suorittamiseen tai leikkiin osallistumiseen. Tämän vuoksi on erityisen tärkeää kannustaa vähän liikkuvia lapsia liikkumaan (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 15). Aina ei siis ole kyse siitä, että lapsi ei halua, vaan siitä, että hän ei uskalla. Tämä raja on huomioitava jokaisen lapsen kohdalla yksilöllisesti.

Kun kasvattajat kiinnittävät erityistä huomiota liikuntaa vältteleviin lapsiin, voidaan sen jälkeen selvittää syyt, jotka ovat liikkumattomuuden taustalla. Motoriset ongelmat voivat johtua terveydellisistä tai kehityksellisistä syistä, mutta taustalla saattaa olla myös vain vähäinen liikuntakokemusten määrä. (Viholainen 2004, 257-272.) Aina kyseessä ei ole vain kiinnostamattomuus liikuntaa kohtaan. Lasten liikuntakasvatusta pohtiessa kasvattajan on hyvä muistaa sekin, että kaikki lapset eivät ole yhtä liikunnallisia, vaan heidän välillään saattaa olla suuriakin eroja. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö kaikki lapset nauttisi liikkumisesta yhdessä muiden kanssa. (Vilén ym. 2013, 509.)

5.2.2 Päiväkodin ja kodin yhteisvastuu liikunnasta

Yksi merkittäviä päiväkodin liikuntakasvatuksen onnistumiseen vaikuttavia tekijöitä on yhteistyö kasvattajien ja lapsen vanhempien välillä. Kasvatuskumppanuudessa perheen ja kasvattajien tieto ja kokemukset lapsesta tuodaan yhteen (Laru, Riihonen & Tuukkanen 2013, 47). Uudessa varhaiskasvatussuunnitelmassa ei kuitenkaan enää puhuta kasvatuskumppanuudesta, vaan huoltajien kanssa tehtävästä yhteistyöstä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 32). Tutkimustuloksemme osoittavat, että yhteistyötä perheen ja kasvattajien välillä pidetään erittäin tärkeänä liikuntakasvatuksessa. Kasvattajilla on selkeä kuva siitä, mikä on heidän, ja mikä taas lapsen vanhempien rooli liikuntakasvatuksen edistämässä. Seuraavat aineistoesimerkit tuovat ilmi kasvattajien ajatuksia huoltajien kanssa tehtävästä yhteistyöstä suhteessa liikuntakasvatukseen.

Kodilla ja päiväkodilla on yhtä suuri vastuu siinä, millaisia virikkeitä tarjoaa ja mihin suuntaan lapsen mielikuvaa "muovaa". (K1)

Päävastuu tietenkin kotona vanhemmilla, mutta oppimisvalmiudet tulevat sitten päiväkodilta. Emme voi pakottaa innokkaaseen liikkumiseen, jos kotoa opittu suhtautuminen on jotain muuta. Vaikka lapsi innostuu helposti, tulee peruspohja silti kotoa. Jos se ei ole kunnossa, on liikkuminen "pakkopullaa". (K2)

Nykyisen liikuntasuosituksen (3h/päivä) perusteella kotien on vaikea suoriutua yksin liikuntakasvatuksesta. (K3)

Tulkitsimme kyselyn vastauksista, että yhteistyöstä on havaittavissa jonkinlaista roolijakaumaa vanhempien ja päiväkodin kasvattajien kesken. Vanhemmilla on suuri rooli erityisesti positiivisen asenteen luomisessa liikuntaan. Sen myötä kasvattajat pystyvät helpommin toteuttamaan liikuntakasvatusta, kun lasten liikuntaan suhtautuminen on positiivista.

Nykypäivänä melkein jokaisessa päiväkodissa Suomessa liikutaan pihalla kaksi kertaa päivässä - säätila huomioon ottaen. Ongelma ei välttämättä olekaan siinä, että kasvattajat eivät järjestäisi päiväkodeissa liikuntaa tai tietäisi sen positiivisista vaikutuksista lapseen, vaan siinä, että liikunnan intoa ja halua ei kuitenkaan aina saada vietyä kotiin asti. Jotta lapsi voisi kehittyä liikunnallisesti, tai millä tahansa muullakin

osa-alueella, tarvitaan siihen lapsen vanhempien ja päiväkodin työntekijöiden tiivistä yhteistyötä ja sitoutumista lapsen kehityksen tukemiseen. (Vilén ym. 2013, 111.) Iivonen (2008, 47) mainitsee vanhempien tietoisuuden lisäämisen lastensa liikunnan merkityksestä tärkeäksi osaksi kasvattajien liikuntakasvatusta. Liikunnan edistämiseksi saattaa muodostua liikunnan määrän sijaan ennemminkin vanhempien kyky vastaanottaa neuvoja ja vinkkejä kasvattajilta ja nähdä liikunta lapselle merkityksellisenä, kehitystä edistävänä tekijänä. Kasvattajien roolin liikuntakasvatuksen edistämiseksi ei tulisi rajoittua vain päiväkodin sisälle, vaan sen tulisi suuntautua myös ulospäin päiväkodista. Tällä tavoin mahdollistetaan hyvä pohja liikuntakasvatuksen edistämiseksi.

6 PÄIVÄKODIN LIIKUNTAKASVATUKSEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Liikuntaa päiväkodissa toteutettaessa tulee ottaa huomioon monet siihen vaikuttavat asiat, kuten käytettävissä olevat tilat, mahdolliset erityistä tukea tarvitsevat lapset sekä menetelmät, joiden avulla liikuntakasvatusta toteutetaan. Tässä luvussa tuomme esille näihin asioihin liittyviä analyysin pohjalta saamiamme tutkimustuloksia.

6.1 Päiväkodin liikuntaympäristö ja sen luominen

Päiväkodilla on iso tehtävä lasten liikunnassa. Siellä on osaavat kasvattajat toteuttamaan liikuntakasvatusta, sekä liikuntavälineet ja liikkumiseen soveltuvat tilat. Toki kaikki päiväkodit ovat erilaisia ja jokaisella päiväkodilla on erilaiset resurssit esimerkiksi isoihin jumppasaleihin. Valtakunnallisen kartoituksen mukaan alle 40 prosentilla päiväkodeista sisäliikuntatilat ovat riittävät. Ulkoliikuntatilojen ja välineiden osuus on vieläkin huonompi, sillä vain alle 20 prosentilla päiväkodeista ulkoliikuntatilat ovat hyvällä tasolla. (Ruokonen, Norra & Karvinen 2009, 28.) Lapset eivät kuitenkaan välttämättä kaipaa jatkuvaa uusien liikuntavälineiden tai lajien kokeilemistä, kunhan kasvattajalta löytyy luovuutta ja uusia ideoita.

Päiväkodin tärkein tehtävä liikuntakasvattajana on järjestää lapselle turvallinen ja virikkeellinen ympäristö liikkumiseen (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46). Virikkeellinen ympäristö vaatii edes jonkin verran leikkivälineitä, ovat ne sitten itse tehtyjä vai valmiiksi maahan pultattuja. Edellä mainitut tilastot liikuntatilojen puutteista ovat huomattavia. Seuraavat aineistoesimerkit havainnollistavat, kuinka suurella roolilla liikuntamahdollisuuksien luominen on varhaiskasvattajan työssä.

Meidän työhön kuuluu se, että me järjestetään niitä mahdollisuuksia liikkumiselle. Että jos se tarkoittaa sitä, että sä tyhjäät yhden huoneen tuoleista ja pöydistä, vaikka se ei nyt oo kauheen kivaa puuhaa ehkä kaikkien mielestä, niin se kuuluu meidän työhön. Et jos se on ainut

*mahdollisuus, jos ei oo jumppasalia oo, niin sitte pitää vaan keksiä sel-
lanan. (H2)*

*Kyllähän meillä oikeasti on mahdollisuudet, ne vaan katoaa sillä asen-
teella. (H1)*

Varhaiskasvattajat pystyvät luomaan mahdollisuuksia liikuntaan usein eri tavoin: antamalla aikaa vapaalle leikille niin sisällä kuin ulkona, antamalla luvan leikkiä erilaisissa ympäristöissä ja rohkaistamalla lasta käyttämään erilaisia välineitä ja telineitä (Pönkkö 2013). Aineistosta käy ilmi, että mahdollisuuksien luominen liikkumiselle nähtiin tärkeänä, mutta esille tuotiin kasvattajan asenne myös liikuntaympäristön luomisessa, sillä monesti haasteellisetkin tilat ovat muokattavissa liikuntaan soveltuviksi. Mahdollisuuksien luomisesta konkreettisenä esimerkkinä haastattelussa (H1, H2, H3) tuli esille idea, jossa niille lapsille, jotka eivät varsinaisesti nuku päiväunia, mahdollistettaisiin ulkoilu toisten vielä nukkuessa. Idea on hyvä, sillä sisällä ollessa kasvattajien aika menee lasten rauhoitteluun ja hiljaisena pitämiseen toisten unirauhan takaamiseksi. Jotkut päiväkodit ovatkin mahdollistaneet liikkumisen esimerkiksi juuri päiväuniaikaan. On saatu paljon myönteisiä kokemuksia siitä, mitä tapahtuu, kun päiväkodin liikuntamahdollisuuksia lisätään muun muassa täyttämällä yksi huone eri kokoisilla tyynyillä. Lapset liikkuvat paremmin itsestään, eikä kasvattajien tarvitse houkutella heitä liikkumaan. (Miten saada lapset liikkumaan? 2016.)

Kasvattajien haastatteluissa tulee esiin, että päiväkodin materiaalit ja käytössä olevat tilat vaikuttavat paljon liikuntaympäristön luomiseen. Tutkimuskohteena olevan päiväkodin kasvattajat olivat kuitenkin oppineet hyödyntämään fyysisen liikuntaympäristön luonnissa myös päiväkodin ympärillä olevia leikki- ja liikuntaympäristöjä, kuten seuraavat aineistoesimerkit osoittavat.

...on tosi lähellä kaikki nuo laskettelupaikat. (H1)

Joo se on kyllä tosi ihana, kun toi leikkikenttä on tossa lähellä. (H2)

Tulkitsemme, että mitä enemmän lähellä on erilaisia liikuntaympäristöjä, sitä enemmän niitä hyödynnetään. Kasvattajat kokivat liikunnan toteuttamisen pienissä ti-

loissa haasteellisena ja ajoittain jopa ylimääräistä aikaa vievänä. Pienten tilojen hyödyntämiseen kasvattajat kokivat tarvitsevänsä lisää ideoita ja koulutusta, kuten seuraavat aineistoesimerkit osoittavat.

Liikuntaa pienissä tiloissa, se kiinnostais, mutta toivottavasti kunta jossain vaihees kouluttais meitä siihen. (H5)

Samoin vinkkejä liikunnan toteuttamiseen pienissä tiloissa. (K2)

Suomessa on olemassa paljon päiväkoteja, joita ei ole varsinaisesti rakennettu päiväkodeiksi. Varhaiskasvatuslain (L 19.1.1973/36) 6§ määrittää, että varhaiskasvatusympäristön on oltava kaikin puolin lapselle turvallinen ja kehittävä. Laissa mainitaan myös, että toimitiloissa on huomioitava esteettömyys sekä asianmukaisuus. Myös Heinonen ym. (2016, 123-124) puoltavat sitä, varhaiskasvatusympäristön on oltava kaikin tavoin turvallinen edistääkseen lapsen kehitystä. Voimme siis tulkita haastatteluidenkin perusteella, että pienet tilat saattavat olla jopa ”lain vastaisia”, koska esteettömyys ei niissä toteudu.

6.2 Käytännön haasteet päiväkotiarjessa

6.2.1 Henkilöstö- ja ympäristöresurssit

Tutkimuksessamme esille tulivat päiväkotiympäristön resurssit liikunnan toteuttamiselle. Kasvattajat toivat esille sisäliikuntatilojen puutteen, mikä vaikuttaa huomattavan paljon liikuntakasvatuksen toteuttamismahdollisuuksiin niissä päiväkodeissa, joissa omaa jumppasalia ei ole. Myös Ruokosen ym. (2009, 28) teettämässä kartoituksessa sisäliikuntatilojen riittämättömyys koettiin merkittäväksi haastetekijäksi liikuntakasvatuksessa. Erityisesti päiväkodin oma jumppasali nähtiin hyvänä mahdollisuutena toteuttaa liikuntaa myös silloin, kun sitä ei ole päiväohjelmaan laitettu. Seuraava aineistoesimerkki osoittaa, millä tavoin jumppasalia voisi hyödyntää lasten päiväuniaikaan.

Niillä päiväkodeilla on ihana, keillä on jumppasali, että nimenomaan kun ne (lapset) tulee sieltä nukkarista, niin se vaihe ois sellanen, että sitten

kun ei nuku, niin sit pääsis johonkin tekemään..heittämään kärrynpyörää ja kuperkeikkaa ja korja ja keikkumaan köysillä. Siis tekemään sitä lapsille luontaista. (H3)

Jumppasalin puuttuminen luo haasteellisuutta kehittää turvallisia liikuntahetkiä sisätiloissa. Samalla kasvattajat joutuvat haastamaan itseään luomalla liikuntaan soveltuvia tiloja sellaisista tiloista, joita suunniteltaessa ei olla ajateltu liikkumismahdollisuuksia, kuten seuraavasta aineistoesimerkistä käy ilmi.

Ja sitten tietysti kehitettävää on varmaan siinä, että osaa käyttää näitä tiloja, että käyttää mielikuvitusta siinä missä voi tehdä mitäki. (H5)

Kasvattajat kokivat, että suuret ryhmäkoot, ja sen myötä ryhmän hallinta sekä saatavilla olevien kasvattajien lukumäärä vaikuttavat paljon kasvattajan mahdollisuuksiin toteuttaa liikuntakasvatusta. Kasvattajat pitivät tärkeänä sitä, että jokainen lapsi voisi saada tarvittaessa tukea liikuntatuokioissa, mutta harvoin on tilanne sellainen, että se käytännössä onnistuisi. Työntekijöiden resurssit tehdä työtä nähtiin suurena haasteena liikuntatuokioiden toteuttamisessa. Seuraavat aineistoesimerkit tuovat esille erityisesti työntekijöiden resurssipulan tuomat haasteet liikuntakasvatukselle.

Sitten vielä jos joku, jolla on sosiaalisissa taidoissa ongelmia, saa kauhean hepulin vaikka siitä, kun ei voitakaan, tai joku ristiriitatilanne muuten, että kopataan jollaki pallolla toista päähän. Niin siinä ei yks pysty kuvien kanssa häsätä niiden muutaman erityislapsen kanssa. Että se on ikävä tosiasia. (H1)

Jos aikuisia ois riittävästi, niin silloin kaikkiin kuka tarvii milläkin tavalla erityistä tukea, niin niihin pystyis vastaamaan, mutta eihän sellasta oo missään. (H3)

Myös Kalliala (2012, 157) tuo esille kuinka ryhmäkoolla on vaikutusta varhaiskasvatukseen; se on yksi varhaiskasvatuksen keskeisimmistä laatukriteereistä. Toisaalta tutkimustulosten perusteella kasvattajat tiedostivat sen, että suurtakin ryhmää on mahdollista hallita esimerkiksi jumppasalissa, mutta sen toteutuminen vaatii samalla kaavalla toimimista jokaisen kasvattajan kohdalla. Työntekijäresurssien ollessa vähäiset, tarvitaan kasvattajilta enemmän yhteisiä toimintaa ohjaavia sääntöjä ja niiden noudattamista. Seuraava aineistoesimerkki havainnollistaa edellä mainittua asiaa.

Sitten se, et mikä on niinku aikusesta kivaa ja mikä on sitä ryhmän hallintaa. Mä ite ajattelen niin, että mä vastustan - vaikka ollaan eri mieltä

asiasta - sitä, että ku lapset pääsee saliin niin ne lähtee heti juoksemaan, koska se on sitä ryhmän hallintaa. Mä oon ite tottunu siihen, että ne laitetaan ensin siihen seinustalle, et ne rauhoittuu ja niille selitetään et mitä täällä tulee tapahtumaan. Sen jälkeen niitä on paljon helpompi hallita sillä että ”tulkaa tänne, tää on se paikka mistä alotetaan, tästä tehdään uus leikki”, että mä ite toivosin, et se ois sellanen yhteinen ajatus, että et ne ensin kootaan siihen ja sitten siitä lähetään juoksemaan hippaa. (H1)

Suuren lapsiryhmän hallitsemattomuuden nähtiin luovan turvallisuusriskejä. Tästä syystä kasvattajien yhteistä linjaa liikuntakasvatuksessa painotettiin myös resursseista puhuessa. Epämääräisessä tilanteessa lapset levittyvät ympäri salia silmänräpäyksessä, mutta jos lapset kootaan joka kerta seinustalle odottamaan jumpan alkua, kasvattajat pystyvät karsia esimerkiksi mahdolliset turvallisuusriskit pois. Kasvattajan toiminta jo ennen liikuntatuokion alkua vaikuttaa tuokion onnistumiseen. Seuraavassa luvussa käsittelemme vielä tarkemmin erityisen tuen tarvetta sekä päiväkodissa vastaan tulevia ongelmatilanteita.

6.2.2 Erityisen tuen tarve ja ongelmatilanteet

Tutkimustuloksissa jokaiselta haastateltavalta tuli esille se, miten paljon erityistä tukea tarvitseva lapsi tarvitsee yksilöllistä ohjausta liikuntatuokioissa. Erityisen tuen tarpeessa olevien lasten määrittelyssä ollaankin edetty vamma- ja oirekeskeisestä näkökulmasta kohti yksilöllisyyden ja yksilöllisen tuen tarpeen ymmärtämistä (Hämäläinen, Pölkki & Vornanen 2001, 31). Aineistostamme selvisi myös se, että harvoin resurssit riittävät siihen, että yksi kasvattaja voisi keskittyä pelkästään enemmän apua tarvitseviin. Kasvattajien resurssipulan vuoksi on vaarassa, että ”leviää käsistä koko paletti” (H5), kun yksilöllistä tukea tarvitseva lapsi ei sitä saa ja hän purkaa energiansa muiden liikuntatuokiota häiriten. Yksi haastatelluista (H6) korosti sitä, että tällainen resurssipula riittävästä kasvattajamäärästä syö myös kasvattajan kiinnostusta järjestää toimintaa. Seuraava aineistoesimerkki kuvaa hyvin konkreettisesti tätä resurssiongelmaa.

Jos siellä on vaikka kolme kasvattajaa, sitte siellä on erityisen tuen tarpeessa oleva lapsi, jolle pitäis koko ajan selkokielellä selittää, mitä sen

pitää tehdä. Ja sitte siellä on kaks villiviikaria, ja sitte siellä on yks kasvattaja, joka vetää sitä leikkiä ja joka tarttis jonku parin siihen. Nii juokseeko se yks siellä niitten kahen peräs ympäri salia jotka ei tee mitään vai onko se sen erityisen tuen tarpeessa olevan lapsen kans, Jos se yrittää niitä kaikkia hoitaa, nii niistä kukaan ei saa minkäänlaista positii- vistä kokemusta. (H1)

Aineistosta tuli selvästi esille, että esimerkiksi kuvia käyttämällä erityistä tukea tarvitseva lapsi saadaan osallistumaan toimintaan paljon paremmin. Hänen kanssaan tulee olla kuitenkin yksi kasvattaja, joka näyttää kuvat ja kertoo tuokion kulusta. Eräs haastateltava (H3) kuitenkin korosti suunnittelun tärkeyttä, kun ryhmässä on erityistä tukea tarvitsevia lapsia. Suunnitelmallisuutta ja tilojen muokkaamista sopiviksi korostaa myös Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2016, 54).

Erityisen tuen tarpeesta puhuttaessa tuli esille myös samojen leikkien leikkiminen, sillä samaa leikkiä toistamalla useita kertoja myös hitaammin leikkeihin syttyvät ja enemmän tukea tarvitsevat pääsevät mukaan. Leikkien toistaminen on kuitenkin kaikille hyväksi, sillä esimerkiksi uusi sääntöleikki voi aluksi olla haastava ja mielikuva siitä jää vaikeaksi, jos sitä ei leikitä koskaan toista kertaa. Leikkien toistaminen edesauttaa myös sitä, että lapset osaavat itse aloittaa tutun leikin ilman kasvattajaakin. Aineistosta (H3) tuli hyvä esimerkki esille, että vaihtamalla leikin teemaa, saadaan tutusta leikistä aivan uudenlainen ja uudella tavalla kiinnostava.

...on joku tietty leikki, siis teknisesti se leikki menee tietyllä tavalla, mutta kun siihen vaihtaa vaan sen teeman tai jonkun jutun, niin se omalla tavallaan innostaa myös siihen (mukaan leikkiin), koska se tapa millä leikitään on tuttu ja siihen tulee vaan jotkut eläimet tai ihmiset tai jotkut mielikuvat, mitä siinä vaihtuu. (H3)

Tuki ja kannustus ovat erittäin tärkeitä toimintamuotoja erityistä tukea tarvitsevien lasten kanssa. Kasvattajan kannattaa ohjata lapsi häntä viihdyttävän tekemisen pariin. Kun lapsi kokee kasvattajan arvostavan häntä, alkaa lapsi pikkuhiljaa arvostaa myös itseään. Epäonnistuessaan lapsi tarvitsee tukea ja kannustusta nousta ylös, ja jatkaa matkaa. Tässä pystyyn nostamisessa on kasvattajalla iso rooli. (Alijoki & Pihlaja 2012, 272.) Myös Huovinen ja Rintala (2013, 389) korostavat palautteen antamista, myös niille, joiden toiminnassa on parantamisen varaa. Myönteinen palaute kertoo kasvattajan huomioineen lapsen, innostaa se lasta jatkamaan harjoittelua.

Toisessa haastattelussa (H1, H2, H3) käytiin keskustelua lapsen kiinni pitämisestä ja tilasta pois siirtämisestä silloin, kun lapsi ei meinaa rauhoittua muilla keinoilla. Lapsi siirretään pois tilasta, rauhoittumaan muualle, jos hän omalla käytöksellään aiheuttaa vaaraa joko itselleen tai muille. Joskus kiinni pitäminen saattaisi kuitenkin olla parempi keino rauhoittaa lasta sekä turvata niin riehuvan lapsen, kuin muiden ympärillä olevien turvallisuus. Seuraava aineistoesimerkki havainnollistaa tätä tilannetta.

Ja onhan lapsi sitten, jos se on siinä tilanteessa, nii sehän on mennyt jos sellaseen tilanteeseen, ettei se pysty enää hallitsemaan ajatuksiaan, tekemisiään. Niin, se että kun sä aattelet sen niinpäin, et sillonhan on aikuisen velvollisuus turvata, että se lapsi ei satuta itseään ja muita ja sehän on niinku se poisvieminen siitä sitten. (H3)

Päiväkodeissa sattuu aika ajoin tällaisia tilanteita, missä lapsen käytöksen takia kasvattajien viimeisenä keinona on sylvote tai kiinnipitäminen. Rauhoiteltaessa lasta näillä keinoilla, on aina muistettava lapsen turvallisuuden tunteen takaaminen, ammatillinen osaaminen sekä lasta ja hänen ihmisarvoaan kunnioittava käyttäytyminen. (Heinonen ym. 2016, 104-105.) On kuitenkin huomattava ero sylissä pitämisessä ja sylvotteessa.

6.3 Lasten liikuntakasvatuksen menetelmät

6.3.1 Varhaiskasvatuksen pedagogiikka

Päiväkodilla on suuret vaikutusmahdollisuudet lapseen ja hänen ajatusmaailmaansa liikunnasta, sillä se muokkaa lapsen perusasennoitumista liikkumiseen ja omaan kehoon kodin ohella. Tästä johtuen päiväkodeissa on kiinnitettävä erityistä huomiota liikunnan pedagogisuuteen ja suunnitelmallisuuteen. (Zimmer 2002, 103, 117.) Suunnitelmallisuus koettiin erittäin tärkeäksi asiaksi myös aineistomme perusteella. Sen avulla kasvattajat pystyvät keskittymään lasten liikuntataitojen kehittämiseen. Aineistomme perusteella suunnitelmallisuutta voidaan pitää koko päiväkodissa toteutettavan liikuntakasvatuksen perustana. Se luo pohjan jokaisen tuokion

onnistumiselle. Seuraavissa aineistoesimerkeissä käy ilmi, kuinka iso merkitys suunnittelulla on liikuntatuokion toteutukseen.

Siihen suunnitelmallisuuteenhan liittyy se, että tarkistaa hyvissä ajoin etukäteen materiaalit, että onko niitä käytettävissä ja mitä. Mietti sen, et minkä ikäset voi käyttää mitäkään materiaalia ja välineitä. (H1)

Sun pitää paljon justiin suunnitella ja miettiä, mitä sä pystyt tekemään, ja nyt on tämmönen ryhmä. (H6)

Suunnittelu, se on niinku se tärkeä, että sulla on itellä selkeä ajatus mitä tehdään ja sitten varasuunnitelma, et jos se ei toimi, niin mitä sitten tehdään. (H3)

Aineistoesimerkit osoittavat, että hyvällä suunnitelmallisuudella mahdollistetaan onnistunut liikunta-, kuin mikä tahansa muukin tuokio. Suunnitelmallisuus vaatii kuitenkin myös tuntemusta lasten kehitysvaiheista sekä lapsiryhmän luonnosta, jotta voidaan varata sopivat käytettävät materiaalit lapsen ikään nähden. Lisäksi aineistosta voi päätellä, että kasvattajat tiedostivat myös spontaanien liikuntatuokioiden merkityksen. Seuraava aineistoesimerkki osoittaa, että spontaanejakin liikuntatuokioita pidetään tärkeinä, mutta kehitystä ei pidä jättää huomiotta.

Mun mielestä pitää olla sitä spontaania, mutta pitää olla mietittyäkin, että tulee se tietty kehitys sieltä. (H6)

Liikuntakasvatuksen "punainen lanka" nähtiin oleellisena asiana suunnitelmallisuudessa. Sen ympärille rakentuu myös se, kuinka tärkeänä päiväkotia pitää liikuntaa: "Onko se jokapäiväistä arkea?" (H2). Toisaalta kasvattajat tiedostivat sen, että spontaanitkin liikuntahetket voivat olla hyviä, ja lapset saattavat osoittaa niitä kohtaan paljon suurempaa mielenkiintoa kuin valmiiksi suunniteltuun jumppaan. Suunniteltujen ja spontaanien liikuntatuokioiden keskinäistä tasapainoa tuotiin esille useaan kertaan.

Sekin, että muistaa koko ajan, että se voi olla sitä spontaaniakin. Ei sen tarvi olla mikään iso juttu, koska ne lapset kumminkin nauttii siitä. Sä huikkaat, että "tulkaa leikkiin hippaa!". Ne saattaa nauttia siitä paljon enemmän, ku siitä sun suunnittelemasta puolen tunnin jutusta. (H6)

Toisaalta spontaanienkin liikuntatuokioiden nähtiin voivan olla pedagogisesti suunniteltuja, jos kasvattaja on esimerkiksi etukäteen miettinyt liikunnan vuosikelloon sopivia nopeita liikuntaleikkejä, joita voi hyödyntää esimerkiksi siirtymätilanteissa. Kasvattajat antavat mahdollisuuden sekä tarkasti suunnitelluille liikuntatuokioille kuin hetken mielijohteesta syntyville ideoille. Niiden avulla päiväkodin liikunnasta tulee monipuolista ja rikasta. Kuitenkin suunnitelmallisuudesta puhuttaessa kasvattajat toivat esiin myös lapsilähtöisyyden (H1, H6). Vaikka kasvattajalla itsellä olisi mielessä jokin liikuntaleikki tiettyyn hetkeen, mutta lapset haluavat leikkiä toista leikkiä, ryhtyy kasvattaja leikkimään sitä yhdessä lasten kanssa.

Minun mielestä myös ne siirtymätilanne tai ne ex-tempore –jututki, niin ne voi olla pedagogisesti suunniteltuja, jos sä oot miettinyt ne leikit tai ne ajatukset jo siihen vuosikellon tiettyyn kuukauteen. Eli sitten ne ei välttämättä oo ihan niinku tuulesta temmattuja. Mut jos lapset haluaa leikkiä karhu nukkuu –leikkiä, nii sit sitä leikitään. (H3)

Liikuntatuokioita suunnitellessa kasvattaja voi olla mielessään todella hyvä liikuntatuokion rakenne ja ideoita, miten tuokio toteuttaa. Tämä aiheuttaa sen, että kasvattajalta saattaa jäädä huomaamatta lasten ehdottamat ideat, kun hän on itse niin innostunut suunnitelmastaan. Toisaalta ilman suunnitelmaa meneminen liikuntatuokioon saattaa aiheuttaa kasvattajalle avuttomuutta ja epävarmuutta, erityisesti silloin, jos hänellä ei ole työkokemusta vielä kovin paljoa. Tällöin liikuntatuokiosta syntyy helposti epämääräinen, jonka sisällön määrää sattuma. (Zimmer 2002, 139.) Kasvattajien olisi tärkeää löytää suunnittelun ja suunnittelemattomuuden "kultainen keskitie", jossa kasvattaja asettaa liikunnan raamit, mutta antaa lapsille mahdollisuuden suunnitella tuokiota sisältöä yhdessä kasvattajan kanssa.

Vaikka liikuntatuokio olisi kuinka suunniteltu tahansa, se ei tarkoita sitä, että tuokion onnistuminen olisi taattu. Joskus voi käydä niin, että lapset eivät vain innostu kasvattajan suunnittelemaasta jutusta, vaan tekisivät paljon mieluummin jotain muuta. Kasvattaja voi nähdä viisaammaksi lopettaa leikin, jolloin hän toimii tilannetajun mukaan. Seuraava aineistoesimerkki kuvaa kasvattajan tilannetajun käyttöä. Tilannetajun lisäksi aineistoesimerkistä tulee esiin kasvattajan ammattiympäryys ja rohkeus myöntää, jos hänen suunnittelemansa asia ei toimi.

Mutta se, että jos näkyy et lapset ei lähe tähän juttuun, niin silloin pitää myös olla ammattiylpeyttä siitä, että sanoo sen, et ”okei, tää mun juttu ei toimi, ja nyt tehään jotaki muuta”. (H3)

Hyvin suunniteltu, mutta käytännössä epäonnistunut liikuntatuokio voi kertoa myös siitä, että kasvattajan suunnittelemaat asiat eivät olleetkaan lapsiryhmälle sopivia. Haastatteluissa tuotiin esille, että tällaisia asioita saattavat olla liian vaativa vaikeus-taso, tuokiossa oli liian monta vaihetta tai se saattoi tulla väärään aikaan päivästä, jolloin lasten vireystila ei ollut riittävä.

Liikuntatuokioiden suunnittelusta puhuttaessa tuli esille, että työvuorojen puitteissa lastenhoitajille ei ole varattu suunnittelu-aikaa, kuten lastentarhanopettajille, joille suunnittelu-aika on työehtosopimukseen (KVTES 2017, 163) kirjattu. Seuraava aineistoesimerkki kuitenkin osoittaa, että lastenhoitajatkin suunnittelevat ohjelmaa, vaikka heille ei siitä erikseen makseta ainakaan Ilmajoella.

Lähihoitajankin täytyy suunnitella työtään ja ryhmälle sopivia juttuja, sillä vaan ei ole suunnittelu-aikaa, mutta se kuuluu siihen työhön mitä teet. Ei voi myöskään minun mielestä, siis ketkä tekee päivähoitajan tehtävää, aatella vaan silleen, et ”okei, lepään laakereillani, vahdin vaan noita lapsia ja joku antaa valmiin suunnitelman”. (H3)

Tulkitsemme, että lastenhoitajat kokivat velvollisuudekseen suunnitella ohjelmaa siinä missä lastentarhanopettajatkin. Työehtosopimuksen mukaan lastentarhanopettajille pitäisi olla työvuorosuunnitelmaan varattu erillinen suunnittelu-aika, jonka he saavat käyttää nimenomaan toiminnan suunnitteluun. Tätä aikaa ei lastenhoitajille ole varattu, mutta seuraava aineistoesimerkki antaa hyvän ohjeen oman työn aikatauluttamiseen ja toiminnan suunnitteluun.

Se nukkariaikahan on niin loistavaa (suunnittelu-aikaa), mikä sen parempaa ku sä oot yksin sielä rauhallises nukkariis, se on oikeesti tuntikin ku sä siellä könnäät, niin siinä ajas saa niin paljon tehtyä asioita. (H2)

Lasten nukkuessa on monesti tunti hiljaista ja rauhallista aikaa, joka on mahdollisuuksien mukaan käytettävissä suunnitteluun. Päiväkotiarjesta ei aina löydy hetkeä, jolloin voisit lähteä rauhassa suunnittelemaan pois lasten luota, mutta tällaiset tilan-

teet on mahdollista käyttää hyödyksi. Haastattelussa esille tuli myös suoraan koulunpenkiltä tulleen, vastavalmistuneen suunnittelujan käyttö ” kyllä se vie aikansa ennen kuin se osaa, siinä ajas mitä sillä on päivän mittaan, tehdä suuria suunnitelmia” (H1). Toisaalta tällaisessa tilanteessa on hyvä aloittaa rauhassa ja miettiä vaihtoehtoja, mutta kysyä kokeneemmilta neuvoa, jos olo on epävarma.

Jo aiemmin on tullut ilmi, miten tärkeä merkitys liikunnalla on lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä. Tästä syystä on tärkeää, että kasvattajat osaavat hyödyntää samanaikaisesti erilaisia opetustyyliä ja mahdollisuuksia oppimiseen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 38.) Tutkimuksemme yhdessä kyselylomakkeessa (K4) tuli vahvasti ilmi erilaisten opetustyylien hyödyntäminen. Lomakkeen monen eri kysymyksen vastauksessa tuli esille siirtymäliikunnan hyödyntäminen liikuntakasvatuksessa. Kyselyyn vastannut kasvattaja toi esiin toiveen, että liikuntaa saataisiin kaikkiin päiväkotiarjen hetkiin. Seuraava aineistoesimerkki kuvaa hyvin kiteytetysti kaikki hänen vastauksensa.

Varsinkin pienten kanssa asiat ovat hyvin yksinkertaisia: liikuntaa saa lisättyä jo sillä, ettei tee kaikkea heidän puolestaan (kanna käsien pesulle, sisälle yms). (K4)

Kasvattajien on mahdollista toteuttaa erilaisia opetustyyliä päiväkodin arjessa, kuten ruokailutilanteissa sekä muussa sisällä tai ulkona tapahtuvassa tekemisessä ja perushoitotilanteissa. Jos kasvattajalla on tarpeeksi luovuutta, hän voi saada perushoitotilanteestakin, kuten potalla käymisestä, oppimista kehittävän paikan asettamalla esimerkiksi wc-jakkaroita peräkkäin pujoteltaviksi ennen vessaan menoa. (Pulli 2007, 46.) Usein päiväkodissa olevat aikuiset pyrkivät kuitenkin karsimaan kaikki tilanteeseen kuulumattomat liikkeet lapsilta pois. (Paju 2013, 162-163). Syy sisätiloissa tapahtuvan liikkumisen karsimisessa voi olla niin sanotuissa liikunnan "institutionaalisissa esteissä". Päiväkotiin on luotu sääntöjä, joiden mukaan sekä kasvattajien, että lasten tulee toimia. Lapsia koskevat säännöt liittyvät usein esimerkiksi siihen, että jonotettaessa pitää olla rauhassa paikallaan. Toisena syynä voidaan nähdä kasvattajien eroavat mielipiteet siinä, mitä on hyvä ja oikea liikunta. Tapahtuuko sitä vain sille varattuna aikana ja siihen soveltuvassa paikassa, vai voidaan sitä toteuttaa joustavasti missä ja milloin tahansa.

6.3.2 Lasten osallistaminen

Lasten osallistaminen tuli selvästi esille aineistostamme. Lasten ideoiden ja kiinnostuksen kohteiden selvittäminen koettiin merkittäviksi asioiksi liikuntatuokioita suunniteltaessa. Kyselylomakkeessa (K4) yksittäisenä mainintana esille tuotiin, että kasvattajan ei tarvitse aina olla ohjaamassa liikuntaleikkiä itse, vaan hän voi "ohjata leikkiä tarvittaessa yhdessä lasten kanssa". Kasvattaja touhuu lasten mukana ja antaa heille mahdollisuuden ohjata toiminnan kulkua. Seuraavassa aineistoesimerkissä on huomattavissa, että kasvattaja tiedostaa liikuntatuokioiden aiheiden nousevan myös lapsista itsestään.

Mun mielestä arjen liikunnassa, jos ajatellaan lapsilähtöisyyttä, niin ne liikuntatuokioissa tehtävät asiat nousee myöskin sieltä, et mikä lapsista on kivaa. (H1)

Kasvattajan etäisyydellä lapsiin on yllättävän paljon merkitystä: mitä kauempana kasvattaja on, sitä fyysisesti aktiivisempia lapset ovat (Cardon ym. 2009, 338). Kasvattajan ei siis kannata heti rynnätä lasten luokse, vaan tarkkailla heitä hieman kauempaa, jolloin lapset saavat olla rauhassa. Lapsilla saattaa olla hyvinkin liikunnalliset leikit meneillään pihalla, mutta se into, mikä heillä on omaa leikkiä leikkiessään, häviää johonkin silloin, kun liikuntatuokion tulisi alkaa. Tähän vaikuttaa varmasti se, että lasten omat ideat kumpuavat heidän omista mielenkiinnonkohteistaan ja tuntuvat sen takia mielenkiintoisimmilta. Liikunnan tulisi olla lapsista itsestään lähtevää, omaehtoista.

Vaikka lasten osallistamista liikuntatuokioissa pidettiin tärkeänä ja sen nähtiin vaikuttavan positiivisesti lasten osallistumishalukkuuteen, kasvattajat toivat esille kuitenkin myös ongelman, jota osallistaminen aiheuttaa. Jos lapset saavat aina itse päättää liikuntaleikit, he valitsevat usein itselleen tuttuja leikkejä, joista he tietävät selviytyvänsä. Tällaisia leikkejä seuratessa kasvattaja ei välttämättä pysty sanomaan, osaako lapsi esimerkiksi hyppiä yhdellä jalalla. Havainnointi on tärkeää, sillä sen kautta kasvattajat pysyvät kärryillä siitä, missä kehityksen vaiheessa lapsi on menossa ja onko hänellä kenties jäänyt jokin kehitysalue oletettua heikommaksi. Havainnoinnin tärkeys tuli esiin myös haastateltavien kasvattajien puheissa. Liikun-

nallisten taitojen havainnointia pidettiin oleellisena esimerkiksi neuvolan kanssa tehtävän yhteistyön kannalta. Kasvattajan tulee tietää kertoa esimerkiksi nelivuotisneuvolassa, osaako lapsi ne asiat, jotka nelivuotiaan edellytetään osaavan. Lisäksi kasvattajat toivat haastattelussa esille liikunnan vuosikellon, johon on laitettu ylös kaikki ne osa-alueet, joita kasvattajien tulisi lapsissa havainnoida. Tämä on osaltaan vaikuttamassa siihen, että liikuntatuokiot eivät aina voi olla täytetty lasten itse valitsemilla jutuilla. Seuraavat aineistoesimerkit kuvaavat hyvin sitä, kuinka tärkeänä kasvattajat pitävät liikunnalliset taitojen havainnointia.

Mä ajattelen niitä ohjattuja tuokioita, niin täytyyhän niissä mennä vähän vuosikellon mukaan, jotta ne kaikki osa-alueet, joita meidän pitäis havainnoida niistä lapsista, niin tulis toteutetuksi. (H1)

Meidän tehtävänä on myös tietää, että mitä ne lapset osaa, missä vaiheessa ne on menossa, et me ollaan vastuussa taas sitten periaatteessa niiden lasten vanhemmille ja sitte taas neuvolaan..siis kyl meidän täytyy tietää, et mitä ne osaa, niin sillonhan meidän on myös vaadittava. (H3)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissakin (2016, 46) mainitaan, että lapsen kehitystä on havainnoitava säännöllisesti. Tutkimukseemme osallistuneet kasvattajat ovat aineistomme perusteella sisäistäneet tämän varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa mainitun toimintatavan. Vaikka lasten omaehtoinen liikkuminen on lapsille hyväksi, eivät lapset välttämättä osaa ajatella, miten he pystyisivät kehittämään itseään liikuntatilanteissa. Kasvattajan tehtävänä onkin siis varmistaa, että jokainen lapsi saa sopivasti haastetta ja mahdollisuuksia kokeilla useita erilaisia liikkeitä liikuntatuokioissa (Pulli 2007, 30).

Sääkslahti (2015, 75) puolestaan nostaa esille lasten omaehtoisen liikuntaleikkien harjoittelun ja leikkimisen tärkeämmäksi kuin aikuisen ohjauksessa harjoitetut liikuntataidot. Kasvattaja pystyy kuitenkin tukemaan lapsen liikunnallista kehitystä muun muassa lisäämällä ohjattujen liikuntatuokioiden määrää ja parantamalla niiden laatua. Toisaalta tarkkailemalla lapsia, kasvattaja voi saada lasten itse keksimistään leikeistä ja peleistä vinkkejä, joiden avulla hän pystyy lisäämään mielenkiintoa itse suunnittelemiinsa liikuntatuokioihin (Numminen 2000, 50). Yksi merkittävä lasten

osallisuuden edistäjä on myös YK:n lasten oikeuksien sopimus. Sopimuksen mukaan "lapsella on oikeus ilmaista mielipiteensä kaikissa itseään koskevilla asioissa" (LOS 12. artikla).

Aineiston perusteella tulkitsemme, että osallisuutta on vaikeaa toteuttaa silloin, kun esimerkiksi tiettyä lapsen kehitystasoa tulee havainnoida. Havainnointi asettaa myös tietyllä tapaa raamit päiväkodin liikuntakasvatukselle; Ilman liikunnallisia hetkiä liikuntaan liittyvää havainnointia on vaikea tehdä, kuten seuraava aineistoesimerkki osoittaa.

Sen havainnoimisen takia olis hyvä, että kuitenkin jotain aina tehtäis. (H1)

Zimmerin (2002, 118-119) mukaan liikuntakasvatukseen liittyy vapaaehtoisuus, vaikka liikuntakasvatus onkin yksi päiväkotiin tiiviisti liittyvistä kasvatus- ja opetusmuodoista. Lapsella on siis valta päättää, osallistuuko hän ohjattuun toimintaan vai ei. Monet haluavat ensin katsoa sivusta, ennen kuin lähtevät itse mukaan toimintaan. Lasta ei saa pakottaa tai ylipuhua toimintaan, sillä se voi vaikuttaa negatiivisesti hänen itsetuntoonsa. Jos lapsi ei koe omistavansa päätösvaltaa liikkumisen suhteen, kiinnostus liikuntaa kohtaan saattaa hävitä. Kuitenkin on muistettava, että ujut ja arat lapset tarvitsevat rohkaisua osallistumiseen. Lasten vapaaehtoisuus liikuntatuokioissa aiheutti paljon keskustelua kasvattajille pitämässämme ryhmähaastatteluissa. Seuraavista aineistoesimerkeistä on huomattavissa, että kasvattajat tiedostavat lasten vapaaehtoisuuden moniulotteisuuden.

Onhan se totta, että se vähän syö lapsen mielenkiintoa, jos sen pitää väkipakolla tulla. Mutta pitää miettiä sitäkin, että jos lapsi saa aina itse päättää, niin jotkut lapset ei liikkuis ollenkaan. Ne vaan istuis tuolla hiekkalaatikolla päivät pitkät. (H5)

Mutta sitten ku miettii sitä, että lapsilla täytyy olla mahdollisuus päättää ja osallistua siihen omaan päätöksentekoon siinä mittakaavassa, mikä heillä se kehitystaso on. Et ei voi ajatella, että 1-vuotias voi päättää syökö se vai ei. Tai että joku isompi, joka osaa sanoa jo jotakin, niin hän päättää, että häntä ei nyt satu huvittamaan. Joskus on ihan ok, et ei huvita. Ja ne on niitä omaehtoisia juttuja. (H3)

Aineistoesimerkit osoittavat, että molemmat kasvattajat suhtautuivat kriittisesti edellä esitettyyn ajatukseen siitä, että lapsella on valta päättää, osallistuuko hän toimintaan vai ei. Lasten omaehtoisuuden tärkeys ymmärrettiin kuitenkin kasvattajien keskuudessa. Omaehtoisuuden nähtiin tuovan liikkumiseen mielenkiintoa. Yhdessä kyselylomakkeessa (K3) esille tuotiin myös se, että lapsen osallisuus tuottaa lapselle mielihyvää. Kun lapsi saa itse keksiä liikuntatuokioon sopivan liikuntaleikin, hän on paljon mieluummin myös mukana leikkimässä sitä. Esiin tuotiin kuitenkin myös ongelmakohtia, jotka tuovat haasteet omaehtoisuuden toteuttamiselle. Miten esimerkiksi määritellä se, kuinka paljon lapsi saa päättää itseään koskevista asioista? Zimmerin esittämään ajatukseen vapaaehtoisuudesta tulisi suhtautua kriittisesti. Kasvattajat ovat kuitenkin niitä, jotka ovat käyneet päiväkodissa työskentelyyn vaadittavan koulutuksen, osaavat luoda monipuolisia liikuntatuokioita ja tiedostavat lasten kehitystasoihin liittyvät haasteet. Toisaalta, jos lasta joutuu useasti pakottaamaan osallistumaan liikuntaan päiväkodissa, saattaa se myöhemmin ilmetä negatiivisena asenteena liikuntaan. Kuitenkin lasta, jolla on kielteinen kuva liikunnasta, on vaikeaa saada liikuntatuokioon mukaan pakottamatta. Miten luoda sellaisia liikunta- hetkiä, joihin lapset osallistuisivat vapaasta tahdostaan?

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa tarkastelemme opinnäytetyöllemme asetettuja tutkimuskysymyksiä ja pohdimme, mitkä ovat tutkimuskysymyksille saadut vastaukset toteuttamamme aineiston analyysin ja tulkinnan pohjalta. Lisäksi kerromme muita tekemiämme johtopäätöksiä tutkimustulosten perusteella. Opinnäytetyöllemme asetettuja tutkimuskysymyksiä oli kaksi: millaista tietoa ja taitoa varhaiskasvattaja tarvitsee saadaakseen lapset kiinnostumaan ja innostumaan liikunnasta ja miten varhaiskasvatuksessa toteutetaan liikuntakasvatusta? Näistä kysymyksistä jälkimmäinen kosketti niin tutkimuskohteena olevaa päiväkotia kuin varhaiskasvatusta valtakunnankin tasolla.

Tulokseksi saimme, että varhaiskasvattaja tarvitsee paljon tietoa ja taitoa innostaakseen lapsia liikuntaan. Voidaan sanoa, että päiväkodin liikuntakasvatuksessa kasvattajan tieto ja taito kulkevat käsi kädessä. Pystyäkseen esimerkiksi suunnittelemaan liikuntatuokion, kasvattajalla tulee olla tietoa ryhmässä olevista lapsista ja heidän mahdollisista erityistarpeistaan. Toisaalta, jos ryhmässä on erityislapsia, kasvattaja tarvitsee taitoa suunnitella liikuntahetkeistä sellaisen, että jokainen lapsi pystyy siihen osallistumaan. Tiedon korostuminen tulee esiin myös siinä, että kasvattajan on hyvä tietää eri ikäisten lasten kehitysvaiheista ja eri ikäluokkiin liittyvistä kehitystehtävistä, jotta hän osaa luoda liikuntatuokioista kaikille lapsille tarpeeksi haastavia ja mielenkiintoa herättäviä. Tulkitsemme kuitenkin, että erityisesti kasvattajan taidoilla on enemmän merkitystä liikuntakasvatuksessa. Kasvattajan tieto liikuntakasvatuksesta lisääntyy työkokemuksen ja erilaisten lisäkoulutusten myötä, mutta taito tuoda liikuntaa esiin päiväkodin arjessa ja innostaa lapsia on sellaista, mitä jokaisen kasvattajan on mahdollista toteuttaa uransa alusta asti. Riittää, että kasvattaja on itse kiinnostunut.

Liikuntatuokioiden suunnittelu ei ole aina helppoa, vaan siihen todellakin tarvitaan tiedon lisäksi taitoa. Kasvattajan tulee osata suunnitella liikuntatuokiot kuin muutkin toiminnot siihen varatulla ajalla. Lisäksi suunniteltaessa tulee osata miettiä etukäteen mahdollisia ongelmatilanteita, jotka saattavat haitata liikuntatuokion etenemistä. Emme ollenkaan ihmettele, miksi suunnitelmallisuus nousi tuloksissa niin

vahvasti esille. Sen pohjalle rakentuu jokainen päiväkodin liikuntatuokio. Liikuntatuokioita suunniteltaessa on tärkeää ottaa huomioon myös lasten mielipiteet. Tämä asia tuli esiin useaan otteeseen myös tutkimustuloksissa. Lasten mukaan ottaminen toiminnan suunnitteluun takaa sen, että lapset innostuvat paremmin järjestettävistä liikuntatuokioista.

Lapsiin liittyen kasvattajalla tulee olla myös taitoa osata lukea eri tilanteita. Jos jokin liikuntaleikki ei millään näytä onnistuvan jonkun lapsen käytöksen vuoksi tai lapset eivät muuten vain ole vastaanottavaisia, on hyvä, jos kasvattaja siinä tilanteessa ymmärtää viheltää pelin poikki. Hyvää ja taidokasta tilannetaajua on lisäksi se, että kasvattaja aloittaa spontaanisti jonkin liikuntaleikin, jos näyttää siltä, että lasten on esimerkiksi vaikeaa odottaa jonossa kauan paikallaan.

Saimme selville, että kasvattajan omat tunteet ja ajatukset siitä, mikä on kivaa, vaikuttavat paljon myös liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. Tulosten perusteella totesimme, että kasvattaja tarvitsee joskus taitoa laittaa omat tunteensa taka-alalle ja ajatella liikuntakasvatuksenkin toteuttamista omasta ammatillisesta näkökulmasta. Liikuntakasvatuksen järjestäminen kuuluu varhaiskasvattajan työhön (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46). Lisäksi on tärkeää, että kasvattaja ei ainoastaan laita omia negatiivisia tunteitaan syrjään, vaan osaa myös ajatella, että liikunta on kivaa ja kuinka paljon positiivista hyötyä sillä on niin lapsille kuin kasvattajalle itselleenkin. Kasvattajalla tulee taitoa olla innostunut, ja sitä kautta myös lapset innostuvat liikunnasta.

Vaikka liikuntakasvatukseen vaikuttaakin suurilta osin kasvattajan suunnitelmallisuus, toiminta ja omat ajatukset, tarvitsee kasvattaja myös taitoa muokata päiväkodin fyysistä ympäristöä liikuntatuokioihin sopivaksi. Tämä taito korostuu erityisesti niissä päiväkodeissa, joilla ei ole käytössään jumppasalia tai muuten liikuntaan hyvin soveltuvia tiloja. Liikuntaympäristöstä tulee osata luoda turvallinen ja kaiken ikäisille lapsille soveltuva. Koemme, että kasvattajat eivät koe omaavansa niin paljon taitoa ympäristön muokkaamisessa liikuntaan soveltuvaan, kuin mitä tarve vaatii. Taustalla on varmasti pelko mahdollisista tapaturmista, joita syntyy helposti pienissä sisätiloissa.

Suomessa järjestetään nykyään laadukasta varhaiskasvatusta ja liikuntakasvatusta sen yhtenä osana (Karila 2016, 29). Liikuntakasvatuksena monesti ajatellaan vain ohjatut liikuntatuokiot, joita pidetään kerran tai kaksi viikossa. Liikuntakasvatusta on kuitenkin kaikki spontaaneista liikuntaleikeistä, siirtymätilanteissa toteutettaviin liikunnallisiin odotteluhetkiin sekä ulkoilemiseen säällä kuin säällä. Mitä pienemmistä lapsista on kyse, sitä ”tavallisempaa” liikuntakasvatus on. Liikuntakasvatukseksi voidaan ajatella jo sekin, että et kannata lasta kaikkialle, vaan kannustat häntä kävelemään, juoksemaan, konttaamaan tai muulla tavoin liikkumaan itse esimerkiksi käsi- pesulle tai ulkoilemaan. Varhaiskasvatuksessa etenkin suunniteltua ja ohjattua toimintaa toteutetaan vahvasti pedagogiikan kautta. Suunniteltujen ja spontaanien liikuntahetkien välille pitäisi löytää ”kultainen keskitie”, jonka avulla kasvattajat pysyvät havainnoimaan lasten kehitystasoon kuuluvia asioita, mutta saamaan lapset myös innostumaan liikunnasta heidän omien toiveiden kautta, joita monesti tulevat esille spontaanisti, ei ainoastaan liikuntahetkissä.

Liikuntakasvatus tulisi olla yhteinen toimintatapa kasvattajien kesken, jolloin kaikki vastaisivat omalta osaltaan sen toteutumisesta. Kasvattajia on erilaisia, joten jokaisen ollessa vastuussa, tulee liikuntakasvatuksesta monipuolista ja eri tavoin toteutettavaa. Kasvattajien kesken asenteen tulisi olla yhteinen, mutta myös toimintatapojen tulisi olla linjassa keskenään. Jos toinen aikuinen sallii sisällä juoksemisen ja toinen kieltää sen, ovat lapset hyvin ymmällään asian kanssa. Jokaisen kasvattajan tulisi kuitenkin saada toteuttaa liikuntakasvatusta omista lähtökohdistaan.

Tutkimuksen kohteenamme olevassa päiväkodissa ei ole omaa jumppasalia, joten tarvittaessa on tyhjättävä pöytiä ja tuoleja, sisäliikunnan mahdollistamiseksi. Tämä on osa liikuntaympäristön luomista, jolla pitäisi mahdollistaa liikunnan onnistuminen tiloista riippumatta. Liikuntaympäristöksi lasketaan myös päiväkodin lähiympäristö, jota kannattaa hyödyntää mahdollisuuksien mukaan. Monesti päiväkotien lähellä on leikkipuistoja, metsää tai pulkkamäkiä, joita voidaan hyödyntää eri vuoden aikoina eri tavoin. Liikuntaympäristön suhteen tulee olla luova ja nähdä myös päiväkodin aidan toiselle puolelle.

Liikuntakasvatuksen toteuttamiseen vaikuttavat myös vanhemmat ja heidän asenteensa. Jos liikkumisen malli kotoa tulee hyvin vähäisenä, on varhaiskasvatuksen

yksistään vaikea lähteä sitä muokkaamaan täysin päinvastaiseksi. Päiväkodit voisivat esimerkiksi varhaiskasvatussuunnitelma-keskusteluissa ottaa yhteisiksi tavoitteiksi lasten liikunnan edistämisen. Kannustaminen kantaa pitkälle, sillä lasten saadessa myönteistä palautetta liikkumisestaan ja onnistumisestaan, innostaa se lasta jatkamaan oppimaansa taitoa tai temppua. Varsinkin niille lapsille, joille liikkuminen ei ole niin luontaista ja kivaa, on erittäin tärkeää panostaa positiivisten liikuntakokemusten saavuttamiseen. Positiiviset kokemukset ruokkivat heidän innostustaan jatkaa liikunnan harrastamista myös itsenäisesti myöhemmin.

Uudessa Varhaiskasvatussuunnitelmassa korostetaan lapsen osallistamista, tämä on tärkeää myös varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 24). Lasten mielenkiinnonkohteita tulee kuunnella herkällä korvalla, sillä monesti lasten omat ideat ja leikkitoiveet innostavat heitä liikkumaan aktiivisesti. Liikuntakasvatuksen toteuttaminen ei vaadi ihmeitä. Se vaatii kasvattajilta luovuutta ja heittäytymistä pois ”valvojan roolista” ulkona ollessa. Lapset innostuvat, kun aikuinenkin on täysillä leikissä mukana.

8 POHDINTA

Tässä luvussa pohdimme opinnäytetyöprosessiamme, millaisia ajatuksia se on meissä herättänyt ja mitä se on opettanut. Lisäksi tuomme esiin muutamia tutkimuksesta nousseita tuloksia, joihin kiinnitimme erityistä huomioita, joko niiden vähäisen esiintyvyyden tai hyvien näkökulmien vuoksi. Pohdimme myös sosionomi (AMK) osaamisen kompetensseja opinnäytetyömme aiheen näkökulmasta.

Opinnäytetyöprosessimme on ollut pitkä, haasteellinen, antoisa ja ahdistava. Useammista negatiivisista sanoista huolimatta olemme tehneet opinnäytetyötä suurimman osan ajasta positiivisella mielellä. Olemme oppineet vuoden aikana paljon omasta itsestämme, mutta ennen kaikkea olemme oppineet tieteellisestä kirjoittamisesta, tutkimuksen tekemisestä ja tietysti paljon omasta tutkimusaiheestamme. Nämä opitut asiat tulevat auttamaan meitä huomattavasti myöhemmissäkin elämänvaiheissa. Alkuperäiset suunnitelmamme opinnäytetyön aiheesta ja materiaalin keräämisestä vaihtuivat prosessin alkuvaiheessa, joka omalta osaltaan on välillä hankaloittanut työskentelyämme. Ajatuksenamme oli siis yhdistää yhteisöllisten ja luovien sosiaalityön menetelmien –harjoittelu osaksi opinnäytetyötämme. Aiheen vaihtuessa emme olleet täysin varmoja siitä, onnistuuko harjoittelun ja opinnäytetyön yhdistäminen kuten olimme ajatelleet, sillä uuden aiheen myötä harjoittelun kautta tekemillämme havainnoilla ei ollut enää niin suurta arvoa. Emme kuitenkaan koe aiheen vaihtumista huonona asiana, vaan päinvastoin. Opinnäytetyömme aihe oli itsellemme todella mielenkiintoinen, eikä sitä oltu tutkittu varhaiskasvattajan näkökulmasta yhtä paljon kuin lasten näkökulmasta. Ainoana huonona asiana aiheen vaihtumisesta voi sanoa, että aluksi tuntui vaikealta löytää tuoreita lähteitä, mutta saimme kuitenkin pitkien selvitysten myötä muutamia hyviä, joita käytimme paljon.

Ryhmähaastatteluita tehdessä oli mielenkiintoista huomata, miten paljon ne erosivat toisistaan. Siinä missä toinen haastattelu kesti yli tunnin, toiseen haastatteluun meni vain 25 minuuttia. Haastatteluiden suuren pituuseron syynä on varmasti se, että toisen haastattelun kasvattajilla oli paljon työkokemusta, kun taas toisessa kasvattajat olivat hyvin nuoria työelämässä. Haastateltavien työkokemuksen määrä vaikutti osaltaan siihen, mihin asioihin huomio haastattelussa kiinnitettiin, vaikka haastatteluteemat ja –kysymykset olivat täysin samat ja ne esitettiin samassa järjestyksessä.

Emme suunnitelleet kasvattajien jakoa haastatteluihin etukäteen, vaan he jakautuivat näin työvuorojen puitteissa. Jälkeenpäin ajateltuna on mielestämme hyvä, että kokeneemmat ja uudemmat työntekijät olivat omissa haastatteluissaan. Tällöin jokainen sai varmasti sanottua oman mielipiteensä, eikä esimerkiksi uudemman työntekijän mielipiteet jääneet kokeneemman työntekijän mielipiteiden varjoon.

Kaikista haastavinta ja eniten aikaa vievää oli aineiston analysointi. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi oli rankka työvaihe, mutta huomasimme, että alusta asti huolellisesti tehty työ helpotti kirjoittamistamme loppuvaiheessa. Vaikka samojen litteoitujen haastattelujen läpikäynti moneen kertaan tuntui puuduttavalta, palkitsi se siinä vaiheessa, kun lähdimme kirjoittamaan tuloslukuja.

Tutkimustuloksia analysoidessamme törmäsimme muutamiin mielenkiintoisiin asioihin, jotka haluamme nostaa vielä erikseen esille. Usein lapset liikkuvat itsekseen hyvin paljon niin sisällä kuin pihallakin, sillä liikkuminen on heille luontaista. Kuten aiemmin toimme ilmi, erityisesti sisätiloissa kasvattajat pyrkivät rajoittamaan liikkumista kieltämällä lapsia esimerkiksi hyppimästä tai juoksemasta. Odotimme, että tutkimusta tehdessä kasvattajat olisivat korostaneet enemmän sitä, että kieltoja vähentämällä he voisivat myös siltä osin edistää liikuntakasvatusta päiväkodissa. Kieltojen vähentäminen ilmeni kuitenkin vain yhdessä kyselylomakkeessa, eikä siitä mainittu kummassakaan haastattelussa. Ilmajoella on Kämpälämäen päiväkodissa käytössä Ilo kasvaa liikkuen -hankkeen tiimoilta ”Meillä saa!” -toimintaidea, jonka seurauksena sisäkäytävillä pelataan muun muassa sählyä ja juokseminenkin on sallittua, jopa suotavaa (Mahtava aarre pedagogisen johtamisen toteuttamiseen 2017). Ilo Kasvaa Liikkuen -ohjelma on Ilmajoella käytössä lähes kaikissa päiväkodeissa, mukaan lukien tutkimuskohteenamme olevassa. Päiväkodit ovat erilaisia ja niissä on kuitenkin huomioitava turvallisuusasiat esimerkiksi käytävillä pelaamisessa.

Ensimmäisessä ryhmähaastattelussa yksi kasvattaja toi esille, että on tärkeää miettiä ja analysoida, jos lapsi ei innostu liikuntatuokiosta, sillä sitä pidetään usein aikuisen vikanä. Tämä on mielestämme todella tärkeä huomio ja se kertoo siitä, että kasvattaja tunnistaa omat ammatilliset rajansa ja uskaltaa myöntää, jos epäonnistuu

jossakin. Ehkä kasvattaja nosti asian esille myös sen vuoksi, että usein liikuntatuokioiden epäonnistumisen syyksi laitetaan lapsiin kohdistuvia asioita, kuten ylivilkkaus, vaikka kasvattajalla itsellä tulisi ammattilaisena olla taito suunnitella ja ennakoida liikuntatuokiot niin, että ne onnistuvat. Liikuntatuokion epäonnistuminen voi johtua esimerkiksi siitä, että kasvattajan lähtökohdat liikuntatuokiolle eivät vastanneet lapsiryhmän osaamisen tasoa, mikä puolestaan kertoo vähäisestä lapsituntemuksesta. Omien ammatillisten rajojen tuntemisen lisäksi kasvattajan kommentti osoittaa, että kasvattajan omalla toiminnalla on merkitystä päiväkodin liikuntakasvatukseen, kuten myös tutkimustuloksemme ovat osoittaneet.

Sosionomikoulutus (AMK) mahdollistaa kattavan osaamisen laajan koulutusohjelmansa ansiosta. Sosionomin (AMK) osaamista voidaan tarkastella sosionomin osaamista kuvaavien kompetenssien kautta. Kompetenssit on jaettu kuuteen eri osa-alueeseen, joita ovat sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskunta osaaminen, tutkimuksellinen kehittämisosaaminen sekä johtamisosaaminen. (Sosionomi (AMK), Päivätoteutus 2016.) Koemme, että sosionomin (AMK) laaja-alaisella koulutuksella saamme hyvät valmiudet lasten ja perheiden kohtaamiseen sekä varhaiskasvatuksen innostavan toimintaympäristön luomiseen. Sosionomin (AMK) yksi tärkeimmistä työvälineistä on kokonaisuuksien hallitseminen, mikä korostuu varhaiskasvatustyössä, kun hallittavana on lapsen kokonaisvaltainen kehitys yhdessä työttöimien, lapsen perheen sekä neuvolan kanssa. Varhaiskasvatuksessa työskentelevän sosionomin on oltava tietoinen toimintaa ohjaavista laeista ja säädöksistä, jotta hän pystyy toteuttamaan laadukasta varhaiskasvatusta.

Teknologia on keskeinen teema uudessa Varhaiskasvatussuunnitelmassa (2017). Jatkotutkimuksena voisi ajatella toteuttaa tutkimuksen siitä, miten teknologiaa voi hyödyntää varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa. Paljon puhutaan teknologian haittapuolista, eikä nähdä niiden taakse kaikkia lukemattomia kokemuksia, joita nykyaika mahdollistaa.

LÄHTEET

- Alijoki, A. & Pihlaja, P. 2012. Pedagogiset rakenteet ja ratkaisut lasten erityisen tuen tarpeiden näkökulmasta. Teoksessa: Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 2.painos. PS-kustannus. 260-273.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Cardon, G., Labarque, V., Smits, D. & De Bourdeaudhuji, I. 2009. Promoting and physical activity at the pre-school playground: the effects of providing marking and play equipment. [Verkkolehtiartikkeli]. Preventive Medicine 48, 335-340. [Viitattu 29.10.2016]. Saatavana: https://ppw.kuleuven.be/okp/_pdf/Cardon2009PPAAT.pdf
- Fogelholm, M. 2004. Lasten ja nuorten liikunta ja terveys. Teoksessa: Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim, 159-170.
- Grineski, S. 1988. Teaching and Learning in Physical Education for Young Children. [Verkkolehtiartikkeli]. Julkaisussa: Journal of Physical Education, Recreation & Dance. 01/1988. [Viitattu 2.11.2016]. Saatavana: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07303084.1988.10609769>
- Hakkarainen, P. 2008. Lähikehityksen vyöhyke. Teoksessa: Helenius, A. & Korhonen, R. (toim.) Pedagogiikan palikat. Johdatus varhaiskasvatukseen ja -kehitykseen. 1. painos. WSOY Oppimateriaalit Oy. 45-50. F
- Heinonen, H., Iivonen, E., Korhonen, M., Lahtinen, N., Muuronen, K., Semi, R. & Siimes, U. 2016. Lasten oikeudet ja aikuisten vastuut varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press Oy Ylisopistokustannus, HYY yhtymä.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13.-14. painos. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Helsinki: Tammi.
- Huovinen, T. & Rintala, P. 2013. Yksilön huomioiminen liikuntapedagogiikassa. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. 382-394. PS-kustannus.

- Hämäläinen, J., Pölkki, P. & Vornanen, R. (toim.) 2001. Lasten erityistarpeiden kohtaaminen päivähoitossa. Kuopion yliopistollinen opetussosiaalikeskus 1/2001.
- Iivonen, S. 2008. Early Steps –liikuntaohjelman yhteydet 4-5-vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Jyväskylän yliopisto.
- Ilo kasvaa liikkuen. Varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. 2015. Valon julkaisusarja 1/2015. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 6.3.2017]. Saatavana: http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiZlsljl-wMTUvMDMvMTAvMDhfMjZfMDNfNTM0XzE1MDMxMF9JbG9fa2FzdmFhX2xpaWtrdWVuX29oamVsbWFfYXNpYWtpcmphLnBkZiJdXQ/150310%20Ilo_kasvaa_liikkuen_ohjelma-asiakirja.pdf
- Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Saatavana: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM21.pdf?lang=fi>
- Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. 17-27. PS-kustannus.
- Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perustaitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kalliala, M. 2012. Lapsuus hoidossa? Aikuisten päätökset ja lasten kokemukset päivähoitossa. Helsinki: Gaudeamus.
- Kannustavia liikuntakokemuksia ylipainoiselle lapselle 11.5.2015. UKK-instituutti. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 8.4.2017]. Saatavana: http://www.ukkinstituutti.fi/tieto-terveysliikunnasta/liikunta_ja_painonhallinta/kannustavia_kokemuksia_ylipainoiselle_lapselle
- Karila, K. 2016. Vaikuttava varhaiskasvatus. Tilannekatsaus toukokuu 2016. Raportit ja selvitykset 2016:6. Opetushallitus. Saatavana: http://www.oph.fi/download/176638_vaikuttava_varhaiskasvatus.pdf
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Koski, P. 2013. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. ja Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. s. 96-124

- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. 2. painos. Jyväskylä: Bookwell Oy.
- KVTES. 2017. Kunnallinen yleinen virka- ja työehtosopimus. 1.painos. Helsinki: KT Kuntatyönantajat.
- Kärki, S. 2015. Lastentarhanopettaja liikuntakasvattajana. [Verkkojulkaisu]. Progradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. [Viitattu 31.10.2016]. Saatavana: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/97580/GRADU-1435565361.pdf?sequence=1>
- L 19.1.1973/36. Varhaiskasvatuslaki. Saatavana: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>
- L 272/2005. Laki sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksesta. Saatavana: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2005/20050272>
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. (toim.) & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. (s. 16-24). Helsinki: WSOY.
- Laru, S., Riihonen, R. & Tuukkanen, K. 2013. Perhe osana varhaiskasvatusta. Teoksessa: Oulasmaa, M. (toim.) & Riihonen, R. Ammattikasvattajan kielletyt tunteet. S. 47-63. VL-Markkinointi Oy.
- Liikkuuko lapsesi tarpeeksi? 20.8.2014. [Verkkolehtiartikkeli]. Potilaan Lääkärilehti. [Viitattu 18.3.2017]. Saatavana: <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/liikkuuko-lapsesi-tarpeeksi/>
- Mahtava aarre pedagogisen johtamisen toteuttamiseen. 5.2.2017. Lasten liike: Mahtava aarre pedagogisen johtamisen toteuttamiseen!. [Verkkoartikkeli]. Suomen Olympiakomitea. [Viitattu 13.3.2017]. Saatavana: <https://www.olympiakomitea.fi/2017/02/05/mahtava-aarre-pedagogisen-johtamisen-toteuttamiseen/>
- Miten saada lapset liikkumaan päiväkodeissa? "Aikuisten on viimein aika pysähtyä miettimään, missä on menty vikaan". YLE 29.10.2016. [Verkkouutinen]. [Viitattu 5.3.2017]. Saatavana: <http://yle.fi/urheilu/3-9258067>
- Moilanen, M. 15.7.2010. Liikkuminen on lapsen perusoikeus. [Verkkolehtiartikkeli]. Sosiaali- ja terveystieteellinen aikakauslehti (Tesso). [Viitattu 9.11.2016]. Saatavana: <http://tesso.fi/content/liikkuminen-lapsen-perusoikeus>
- Motorinen kehitys osana lasten kasvua. 2015. Innostun liikkumaan: Kasvattajan työtä tukemassa. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 7.11.2016]. Saatavana: <http://www.innostunliikkumaan.fi/tiedosta/motoriset-perustaidot-kuntoon>

- Numminen, P. 2000. Millainen merkitys liikunnalla on varhaislapsuudessa? Teoksessa Miettinen, M. (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi: Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 2. tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124.
- Ojala, M. 2015. Varhaiskasvatus, esiopetus ja koulun alku lapsen oppimisen ja kehittymisen näkökulmasta. Tutkimuksia 368. Opettajankoulutuslaitos: Helsingin yliopisto.
- Opetushallitus. Paikallisen työn tuki. [Verkkosivu]. [Viitattu 23.2.2017]. Saatavana: http://www.oph.fi/saadokset_ ja_ohjeet/opetussuunnitelmien_ ja_ tutkintojen_perusteet/varhaiskasvatus/paikallisen_ työn_ tuki
- Paju, E. 2013. Lasten arjen ainekset: Etnografinen tutkimus materiaalisuudesta, ruumiillisuudesta ja toimijuudesta päiväkodissa. Helsinki: Tutkijaliitto.
- Parrila, S. & Fonsén, E. 2016. Varhaiskasvatuksen pedagoginen johtajuus. Käsikirja käytännön työhön. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pulli, E. 2007. Temppuja taaperoille: Liikuntaleikkejä 1-3 –vuotiaille. Helsinki: Tammi.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. (s. 462-481). PS-kustannus.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L.(toim.) 2012. Varhaiskasvatuksen käsikirja. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 136-150.
- Pönkkö, A. 30.1.2013. Liikunta varhaiskasvatuksessa kehityksen ja oppimisen tukena. [Verkkajulkaisu]. Oulun yliopisto: Lasten liikunta- ja terveystieteiden keskus. [Viitattu 23.10.2016]. Saatavana: <http://virpiniemi-fi-bin.directo.fi/@Bin/cb1905cf6f9b03247ca4fd80c1752595/1477226505/application/pdf/248571/liikuntavarhaiskasvatuksessa.pdf>
- Ruokonen, R., Norra, J. ja Karvinen, H. 2009. Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista. Nuori Suomi ry. Saatavana: http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Paivakotiselvitys_ nettilaatu.pdf
- Sosionomi (AMK), Päivätoteutus. 2016. Opetussuunnitelma. Seinäjoen Ammattikorkeakoulu. [Verkkosivu]. [Viitattu 7.4.2017]. Saatavana: <https://opinto-opas.seamk.fi/index.php/fi/21/fi/79/SOS16/year/2016/classification/23>
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Takala, K., Kokkonen, M. & Liukkonen, J. 2009. Päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikuntatuokioiden avulla. *Liikunta & Tiede* 46(1). 22-29. [Verkkoartikkeli]. Saatavana: http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt109_tutkimusartikkeli_takala.pdf
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10., uudistettu painos. Tammi 2009.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Oppaita 56. Stakes - Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Saatavana: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf>
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2016. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Opetushallitus. Saatavana: http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf
- Viholainen, H. 2004. Motorisen oppimisen ongelmat. Teoksessa Pihlaja, P. & Viitala, R. *Eryityiskasvatus varhaislapsuudessa*. (s. 257-272). Helsinki: WSOY.
- Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2008. *Lapsuus, erityinen elämänvaihe*. 1.-3. painos. WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2013. *Lapsuus: Erityinen elämänvaihe*. 1.-5. painos. Helsinki: SanomaPro Oy.
- Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämäntaakalla. Teoksessa Miettinen, M. (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi: Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 2. tutkimuskatsaus*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124.
- YK 20.11.1989. Lapsen oikeuksien sopimus (LOS). [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 6.3.2017]. Saatavana: https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf
- YSA. Ei päiväystä. *Prososiaalisuus*. Finto. YSA-Yleinen suomalainen asiasanasto. [Verkkosivu]. [Viitattu 26.3.2017]. Saatavana: <https://finto.fi/ysa/fi/page/Y159233>
- Zimmer, R. 2002. *Liikuntakasvatuksen käsikirja: Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita*. 2.painos. Helsinki: LK-kirja

LIITTEET

Liite 1. Haastattelurunko

Liite 2. Tutkimuslupa

Liite 3. Saatekirje sekä kyselylomake

Liite 4. Haastattelu- ja videointilupa opinnäytetyötä varten

Liite 1. Haastattelupohja opinnäytetyön ryhmähaastatteluun

- Esittely
 - Nimi, työkokemus vuosina..

- Varhaiskasvattajan rooli
 - Mitä liikuntatuokion järjestäminen vaatii kasvattajalta ?
 - Miten varhaiskasvattaja pystyy omalta osaltaan edistämään liikuntakasvatusta päiväkodissa?
 - Mitkä asiat on erityisen tärkeää ottaa huomioon? (lasten eri kehitysvaiheet, ikä...)
 - Voidaanko kasvattajien omia tunne-elämiä ja ajatuksia siitä, mikä on kivaa ja sallittua, pitää yhtenä isona haasteena liikuntakasvatuksen edistämisessä?

- Lapsi liikkujana
 - Mitkä koet hyviksi tavoiksi saada lapsi kiinnostumaan liikunnasta?
 - Miten lasten tottelevaisuus, erityisen tuen tarve tms. vaikuttaa liikuntakasvatuksen toteuttamiseen?

- Pedagogiikka
 - Tuleeko liikuntakasvatuksellisten tilanteiden olla aina niin pedagogisesti mietittyjä? (vaikka liikuntakasvatukselle onkin luotu pedagogisen toiminnan suuntaviivat)
 - Esim. Siirtymätilanteissa toteutetuissa liikuntahetkissä ei ole hirveästi aikaa suunnitteluun
 - Vaarantuuko liikuntakasvatuksen pedagogisuus, jos siihen luodut suuntaviivat jätetään huomiotta?

- Lapsen osallisuus
 - Teoriaa kirjoittaessamme törmäsimme väitteeseen, jonka mukaan lapsilla on oikeus päättää, haluavatko he osallistua liikuntatuokioihin (Zimmer 2002). Kuitenkin monet kasvattajat (mukaan lukien me) käyttävät monia erilaisia houkutustapoja saadakseen lapsen mukaan liikuntahetkeen.
 - Mitä mieltä olette tästä ja kuinka teidän mielestänne päiväkodis-sanne toimitaan asian suhteen?
 - Miten asian suhteen tulisi mielestänne toimia?

- Kehittäminen ja tulevaisuus
 - Millaista koulutusta olette saaneet liikuntakasvatuksen toteuttamiseksi?
 - Miten teidän päiväkodissa järjestetään liikuntakasvatusta ? (suunnittelu, toteutus..)
 - Hyviä puolia
 - Kehitettäviä puolia
 - Palautetta harjoittelusta? Mitä hyvää, mitä huonoa?

Liite 2. Tutkimuslupa



10.11.2016

Ilmajoen kunta
Varhaiskasvatus
Ilkantie 18
60800 Ilmajoki

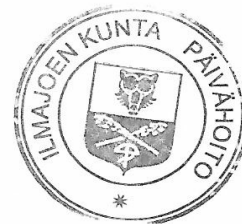
TUTKIMUSLUPA

Myönnetään tutkimuslupa Seinäjoen ammattikorkeakoulussa opiskeleville Essi Honkaselle ja Essi Saarimalle. He suorittavat sosionomiopintoja varhaiskasvatussektorilla. Tutkimuslupa myönnetään Ilmajoen kunnan varhaiskasvatuksen osalta opinnäytetyötä varten.

Opinnäytetyön aiheena on tutkia sitä, ”miten suuri rooli päiväkodin kasvattajilla on liikuntakasvatuksen edistämässä omalla työpaikallaan ja millä keinoin lapsen saadaan innostumaan liikunnasta”.

Ilmajoella 25.10.2016

Eveliina Nokua-Keisanen
Eveliina Nokua-Keisanen
varhaiskasvatusjohtaja



Liite 3. Saatekirje ja kyselylomake

SAATEKIRJE 14.10.2016

Hei!

Olemme kolmannen vuoden sosionomiopiskelijoita Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Olemme tekemässä opinnäytetyötä päiväkotinne tämän lukukauden (2016-2017) aikana. Opinnäytetyömme aiheena on "Kasvattajan rooli liikuntakasvatuksen edistämisessä päiväkodissa". Pyrimme tämän aiheen kautta tuomaan tietoa liikuntakasvatuksesta sekä tuomaan luovuutta, innovatiivisuutta, rohkeutta ja ideoita teille kasvattajille, joiden avulla päiväkotinne pystytään luomaan liikuntakasvatuksellisia hetkiä päivittäisissä tilanteissa. Ohjaajamme SeAMKin puolesta on Tiina Tiilikka.

Yhdistämme opinnäytetyömme yhteen luovien ja toiminnallisten menetelmien –harjoittelun kanssa, josta saamme hyvää materiaalia opinnäytetyötämme varten. Tätä harjoittelua tulemme tekemään päiväkodissanne aina maanantaisin ja tiistaisin viikoilla 42-49. Harjoittelun tuotoksena olemme ajatelleet koota päiväkodille pienen tietopaketin siitä, mitä kaikkia liikuntaa olemme harjoittelun aikana lasten kanssa tehneet. Lisäksi laitamme tietopakettiin hyväksi havaitsemiamme liikuntaleikkejä ja –harjoituksia, joita kasvattajat saavat hyödyntää myöhemmin.

Sinulla varhaiskasvattajana on kuitenkin suuri rooli siinä, miten saamme kerättyä opinnäytetyön tutkimusmateriaalin, vaikka sen pääasiallinen tekeminen on meillä. Jotta saamme tarpeeksi tutkimusmateriaalia, olemme koonneet avoimen kyselyn, johon jokainen päiväkodin varhaiskasvattaja saa vastata omalla ajallaan. Tilanteesta riippuen, teemme harjoittelumme keskellä toisen kyselylomakkeen, millä kartoitamme suuntaa, minne olemme menossa. Kyselyn lisäksi teetämme koko varhaiskasvatushenkilöstölle ryhmähaastattelun, jossa jokainen saa vapaasti jakaa ajatuksiaan opinnäytetyömme aiheeseen sekä suorittamaamme harjoitteluun liittyen. Ajatuksenamme ja toiveenamme on, että mahdollisimman moni teistä kasvattajista olisi halukas osallistumaan opinnäytetyöhömmme vastaamalla meidän laatimaan avoimeen kyselyyn, mahdolliseen välikyselyyn sekä ottamalla osaa ryhmähaastatteluun, jonka toteutamme sitten harjoittelumme loppupuolella. Haluamme korostaa, että kenenkään henkilöllisyys ei tule paljastumaan opinnäytetyöstämme. Toivomme, että opinnäytetyömme antaisi uutta innostusta lähteä kehittämään erilaisia liikunnallisia hetkiä lapsille, sillä lapset tarvitsevat liikuntaa päivittäin.

Toivomme saavamme kyselylomakkeet takaisin maanantaina 24.10., kun tulemme päiväkodille harjoittelumme merkeissä. Kyselylomakkeet palautetaan meille nimettöminä, joten jos keräisitte suljetut kirjekuoret yhteen paikkaan, josta saamme ne sitten maanantaina ottaa mukaamme. Jos saatekirjeestä, kyselylomakkeesta tai jostain muusta ilmenee kysyttävää, ovat sähköpostiosoitteemme tämän sivun alalaidassa. Nähdään ensi viikolla !

Liitteenä laitimamme kyselylomake.

Yhteistyöterveisin,

Essi Saarimaa & Essi Honkanen



KYSELYLOMAKE - "KASVATTAJAN ROOLI LIIKUNTAKASVATUKSEN EDISTÄMISESSÄ PÄIVÄKODISSA"

1. Mikä on työkuvasi ja –nimikkeesi päiväkodissa?
2. Kerro, miten tärkeänä pidät liikuntakasvatusta päiväkodissa? Tulisiko liikuntakasvatuksen painottua enemmän kotiin kuin päiväkotiin, vai toisinpäin?
3. Mitkä asiat koet helpoiksi liikuntakasvatuksessa?
4. Mitkä asiat ovat puolestaan haasteellisia?
5. Millaisia vinkkejä kaipaisit liikuntakasvatukseen liittyen? Keinoja innostaa lapsia, uusia liikuntaleikkejä tai liikuntahetkien luomisesta missä tahansa tilassa? Kerro vapaasti.

Liite 4. Haastattelu- ja videointilupa opinnäytetyötä varten

Allekirjoittamalla tämän lapun lupaudun siihen, että minua saa videokuvata projektiharjoittelua ja opinnäytetyötä varten tehtävässä ryhmähaastattelussa. Video ja litteroitu versio haastattelusta poistetaan välittömästi opinnäytetyön valmistumisen jälkeen, eikä niitä näe kukaan muu kuin me kaksi.

Myös täyttämäni kyselylomake kootaan yhdeksi isoksi aineistoksi ja se hävitetään välittömästi opinnäytetyön valmistuttua.

Allekirjoitukset ja nimenselvennökset:

T. Essi Honkanen ja Essi Saarimaa