

Anna-Maija Vaarula

”LISÄÄ LIIKKUMISTA JOKAPÄIVÄISIIN JUTTUIHIN”
LASTEN LIIKKUMINEN PÄIVÄKOTI MAJAKASSA VANHEMPIEN
JA KASVATUSTYÖNTEKIJÖIDEN NÄKÖKULMASTA

Fysioterapian koulutusohjelma

2011

”LISÄÄ LIKKUMISTA JOKAPÄIVÄISIIN JUTTUIHIN” LASTEN LIKKUMINEN PÄIVÄKOTI MAJAKASSA VANHEMPIEN JA KASVATUSTYÖNTEKIJÖIDEN NÄKÖKULMASTA.

Vaarula, Anna-Maija
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Fysioterapian koulutusohjelma
Syyskuu 2011
Ohjaaja: Keckman, Marjo
Sivumäärä: 47
Liitteitä: 2

Asiasanat: liikkuminen, varhaiskasvatus, lasten kehitys

Eurajoen kunnassa on käynnissä kolmevuotinen Voi hyvin Eurajoella –hyvinvointi- ja terveysohjelma, jonka tarkoituksena on edistää kuntalaisten terveyttä ja hyvinvointia. Vuonna 2011 teemana on liikunta. Liikunnallinen elämäntapa syntyy jo lapsena, siksi Eurajoella toimiva Päiväkoti Majakka on profiloitunut liikuntapainotteiseksi päiväkodiksi.

Tässä tutkimuksellisessa opinnäytetyössä selvitettiin, miten Päiväkoti Majakan lasten vanhemmat ja kasvatustyöntekijät kokevat päiväkodin liikuntapainotteisuuden tukevan lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa, jonka avulla Majakan liikuntakasvatusta voidaan kehittää yhä enemmän lasten kasvua tukevaksi huomioiden päiväkodin kasvatustyöntekijöiden ja vanhempien toiveet.

Tutkimusaineiston keräämisessä käytettiin tutkimusta varten laadittua kyselylomaketta, joka sisälsi sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä. Tutkimuksen kohdejoukko olivat Päiväkoti Majakan kasvatustyöntekijät (n=16) ja lasten vanhemmat (n=90). Kvantitatiivinen aineisto analysoitiin tilastollisesti Tixel-ohjelman avulla. Tulokset esitetään sanallisesti sekä kuvioina. Kvalitatiivisen aineiston analysointiin käytettiin sisällön analyysia ja tulokset esitetään yhteenvetoina ja tuloksia havainnollistetaan suorina lainauksina.

Kasvatustyöntekijöistä 12 ja vanhemmista 34 palautti kyselylomakkeen, joten vastausprosentti oli kasvatustyöntekijöiden osalta 75 ja vanhempien osalta 37. Liikkumiseen oltiin pääsääntöisesti tyytyväisiä. Liikuntapainotteisuus koettiin tärkeäksi ja mieleiseksi painotusalueeksi. Liikkumisen toivottiin olevan monipuolista, kehittävää, iloista ja leikin varjolla tapahtuvaa. Majakan tiloja ja liikkumismahdollisuuksia pidettiin erinomaisina. Vain Mursujen ryhmän liikkuminen koettiin riittämättömäksi erityisesti erillisten tilojen rajoitusten takia.

Kehityskohteiksi nousi liikkumisen lisääminen arkeen, Mursujen liikkumismahdollisuuksien kartoittaminen ja lisääminen, ajoittain lasten erottelu ikäryhmittäin liikuntatuokioissa, kasvatustyöntekijöiden liikuntakasvatuksen lisäkoulutus sekä perheiden kanssa yhteisten tapahtumien jatkaminen ja lisääminen. Majakan liikkumisen päämääränä tulisi olla, että lapsilla olisi kouluun siirtyessään mahdollisimman hyvät liikkumistaidot ja lapset nauttivat liikkumisesta.

“MORE PHYSICAL ACTIVITY TO THE EVERYDAY THINGS” THE PHYSICAL ACTIVITY OF CHILDREN AT KINDERGARTEN MAJAKKA FROM THE PERSPECTIVE OF PARENTS AND EDUCATIONAL EMPLOYEES.

Vaarula, Anna-Maija

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Physiotherapy

September 2011

Supervisor: Keckman, Marjo

Number of pages: 47

Appendices: 2

Key words: Physical activity, kindergarten education, children´s development

There is a three year programme for well being and health in Eurajoki municipality, the meaning of which is to promote the health and well being of the citizens. Theme for the year 2011 is physical activity. The seed for a physically active life style is sown already as a child, therefore the kindergarten Majakka which is operating in Eurajoki has profiled into a kindergarten emphasizing in physical activity.

In this study based Bachelors' Thesis it was investigated how the parents and educational employees experience the physical activity emphasis of the kindergarten to have contributed to the holistic development of the child. The purpose of the study was to produce information by which the physical education at Majakka can be developed to even more endorsing to the child's growth. This is being done taking into consideration the wishes of the educational employees of the kindergarten as well as the parents of the children.

To collect data a survey specifically built for this study was used. It included closed and open questions. The target group of the study were the educational employees of kindergarten Majakka (n=16) and the parents of the children (n=90). The quantitative material was analysed statistically using the Tixel-program. The results are displayed both verbally and in charts. The qualitative data was analysed using content analysis and the results are displayed in summaries and results are depicted with quotations.

12 of educational employees and 34 of parents returned the questionnaire making the reply percentage in educational employees 75 and 37 for the parents. There were mainly satisfied opinions about physical activity. Physical activity emphasis was experienced important and agreeable. Variable, developmental, happy, play-like physical activity was desired. The facilities and possibilities of Majakka were considered excellent. Only the Mursut group's physical activity was considered insufficient especially because of restrictions due to separated facilities.

Development objects that arose were mapping and increasing the physical activity possibilities for the Mursut group, at times dividing the children in to age groups for physical activity, additional physical activity education for the employees, and continuing and increasing the number of joint events with families. The goal of physical activity at Majakka should be that the children have the best possible motor skills and enjoyment in physical activity when they transfer to school.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	LIKKUMISEN KEHITYS.....	6
2.1	Liikkuminen lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen osana.....	6
2.2	Motorinen kehitys ja oppiminen.....	7
2.3	Motoriset perus- ja havaintomotoriset taidot.....	8
3	LASTEN LIKKUMINEN.....	12
3.1	Lasten liikkuminen tutkimusten valossa.....	12
3.2	Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset.....	14
4	PÄIVÄKOTI MAJAKKA.....	15
4.1	Päiväkodin ryhmät.....	15
4.2	Liikkuminen Majakassa.....	16
4.3	Kasvatustyöntekijöiden valmiudet liikunnan ohjaamiseen.....	17
5	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT.....	18
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	19
6.1	Tutkimusmenetelmät.....	19
6.2	Tutkimuksen kulku.....	20
6.3	Tutkimustulosten analysointi.....	22
7	TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	22
7.1	Liikkuminen vanhempien näkökulmasta.....	22
7.1.1	Taustatiedot.....	22
7.1.2	Varhaiskasvatuksen liikkuminen.....	23
7.1.3	Päiväkodin liikuntapainotteisuus.....	25
7.2	Liikkuminen kasvatustyöntekijöiden näkökulmasta.....	28
7.2.1	Taustatiedot.....	28
7.2.2	Varhaiskasvatuksen liikkuminen.....	28
7.2.3	Liikkumisen suunnittelu ja ohjaaminen.....	30
7.2.4	Motoristen taitojen tukeminen.....	34
7.2.5	Liikkuminen tulevaisuudessa.....	36
8	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	37
9	POHDINTA.....	38
9.1	Tulosten tarkastelua.....	38
9.2	Tutkimuksen luotettavuus.....	41
9.3	Jatkotutkimushaasteet.....	43
	LÄHTEET.....	44
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Liikunnan hyvinvointia ja terveyttä ylläpitävät sekä edistävät vaikutukset tunnetaan nykyään erittäin hyvin. Viime vuosina tietämys myös liikkumattomuuden terveydelle aiheuttamista ongelmista on lisääntynyt. Maailman terveysjärjestö WHO:n arvion mukaan liikkumattomuus on maailmanlaajuisesti jo neljänneksi tärkein kuolleisuuden riskitekijä. Suomen miljoonasta lapsesta ja nuoresta vain 350 000 liikkuu terveys-suositusten mukaan. 650 000 liikkuu liian vähän ja heistä 100 000 ei liiku oikeastaan lainkaan. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen kaikissa elämänvaiheissa ja väestöryhmissä on muun muassa nostettu yhdeksi Suomen terveystoiminnan tavoitteeksi. (Nuori Suomi 2011, 5; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011, 4-5.)

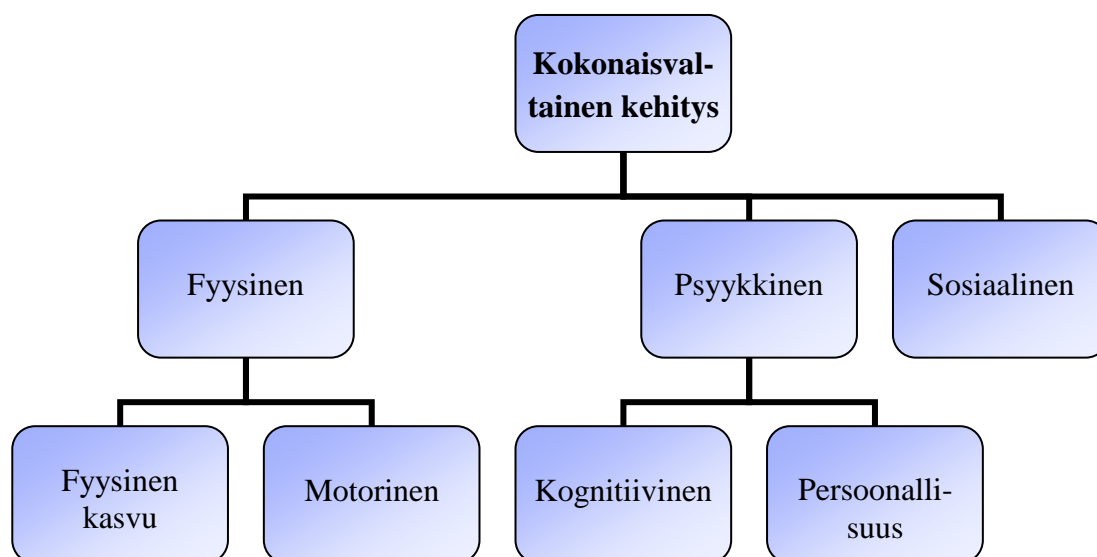
Lapsella on luontainen tarve liikkua ja liikkuminen on lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille välttämätöntä (Stigman 2006a, 3). Rungas liikkuminen lapsena ennakoii liikunnallisen elämäntavan jatkuvan nuorena ja aikuisena. Lasten liikkumiseen päivähoitossa on alettu kiinnittää enenevässä määrin huomiota. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) määrittelevät tavoitteet päivähoiton liikkumiseen. Päivähoito on tärkeässä roolissa lasten liikkumisen toteuttajana, koska lapsi viettää suuren osan valvellaoloajastaan päivähoitossa.

Eurajoen kunnassa on käynnissä kolmevuotinen (2010–2012) Voi hyvin Eurajoella – hyvinvointi- ja terveysohjelma, jonka tarkoituksena on edistää kuntalaisten terveyttä ja hyvinvointia. Vuonna 2011 teemana on liikunta. Tämä opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Eurajoen päivähoiton kanssa. Tarkoituksena on selvittää, miten Päiväkoti Majakan lasten vanhemmat ja kasvatustyöntekijät kokevat liikuntapainotteisen päiväkodin tukevan lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa, jonka avulla Majakan liikuntakasvatusta voidaan kehittää yhä enemmän lasten kasvua tukevaksi kasvatustyöntekijöiden ja vanhempien toiveiden huomioiden.

2 LIIKKUMISEN KEHITYS

2.1 Liikkuminen lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen osana

Holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kokonaisuus (Kuvio 1). Osa-alueet ovat kiinteässä yhteydessä toisiinsa ja kaikki kehittyvät suhteessa toisiinsa. Ihmisen kehitys tarkoittaa läpi elämän jatkuvaa muutosta suhteessa ympäristöön. Kehittymiseen vaikuttavat perimä ja kypsyminen, ympäristö sekä oma suuntautuneisuus ja aktiivisuus. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilen 2008, 64–65; Järvinen, Laine, Hellmann-Suominen 2009, 45.) Tässä opinnäytetyössä keskitytään alle kouluikäisten lasten motoriseen kehitykseen, joka kuuluu fyysisen kehityksen osa-alueeseen.



Kuvio 1. Lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen osa-alueet

Liikkuminen on lapselle enemmän kuin liikuntaa. Liikkuminen voidaan jaotella Gruppen (1982) mukaan neljään erilaiseen merkitykseen (Taulukko 1). Liikkuminen ja leikkiminen ovat keinoja muun muassa oppia tuntemaan omaa kehoa ja sen käyttämistä, tehdä liikuntasuorituksia, ilmaista itseään, oppia tuntemaan ympäristöä ja sen ominaisuuksia sekä verrata itseään muihin. (Zimmer 2001, 14–15.)

Taulukko 1. Liikkumisen merkitykset Grupen (1982) mukaan.

Merkitys	Tarkoitus	Esimerkki
Instrumentaalinen	Liikkuminen työkaluna	juokseminen pallon perässä
Aistiva ja kokeva	Kokemuksen hankkiminen	vauhdin kokeminen karusellissa
Sosiaalinen	Kommunikaatio	kaverille vilkuttaminen
Omaehtainen	Oman itsensä kokeminen	jalan voima

2.2 Motorinen kehitys ja oppiminen

Motorinen kehitys tarkoittaa lihaksilla aikaansaattua tietoista toimintaa, joka sisältää havaitsemisen, suunnittelun ja motivaation. Motorisen kehityksen ansiosta lapsen liikkuminen eriytyy koko kehon massaliikkeistä tarkoituksenmukaisiksi yksittäisiksi liikkeiksi. Kehitykseen vaikuttaa luuston, hermo-lihasjärjestelmän ja hengityselimistön kehitys, ympäristöstä tuleva informaatio, aistien kautta välittyvät viestit ja lapsen liikkumismahdollisuudet. Lapsilla motorisen kehityksen järjestys on pääpiirteittäin samankaltainen, mutta ajoitus on jossain määrin yksilöllinen. Motorisen kehityksen teorioita on olemassa useita, joista suosituin on dynaamisten systeemien teoria. Teorian perusajatus on lapsen aktiivinen rooli oman kehon toimintaa ja ympäristöä tutkivana yksilönä. Uudet taidot rakentuvat hierarkkisesti vanhojen taitojen perustalle, jolloin lapsen osaamien taitojen vaikeustaso kasvaa. Mikäli jokin uuteen taitoon tarvittava osataito ei ole kehittynyt tarpeeksi, lapsi ei voi hallita vaikeampaa taitoa. Esimerkiksi käveleminen edellyttää ryömimisessä, konttaamisessa ja seisomisessa tarvittavia taitoja. Lapsi saattaa lyhyen ajan sisällä oppia paljon uusia asioita oltuaan pitkään lähes samassa kehityksen vaiheessa. Lapsen liikkumistaidot ja -mallit määräytyvät lapsen yksilöllisten tekijöiden, toimintamahdollisuuksien ja ympäristön perusteella. Esimerkiksi kookkaat, matalan energiatason omaavat lapset liikkuvat eri tavalla ja intensiteetillä kuin pienet, energiset lapset. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 35–37; Numminen 2005, 94–98; Shumway-Cook & Woollacott 2007, 14–15.)

Tahdonalaisten toimintojen oppiminen perustuu hermoston kehitykseen ja kypsymiseen. Hermoston kehitys etenee tietyn aikataulun mukaisesti varsinkin lapsen ensimmäisen kymmenen vuoden aikana, jolloin aivot ovat joustavimmillaan. Hermosto-

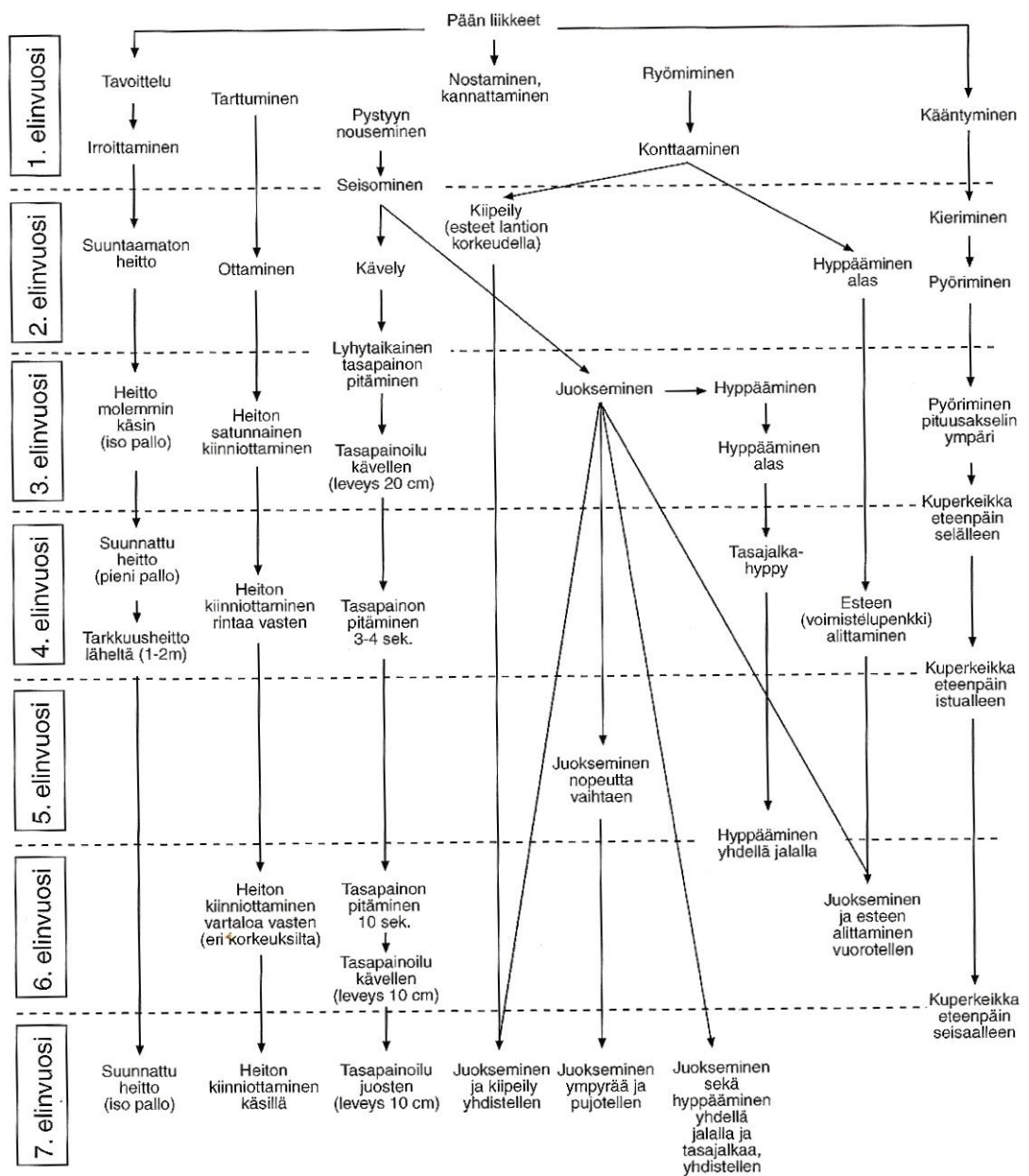
tolliset prosessit tarvitsevat kehittyäkseen paljon harjoitusta, joten lapsen tulisi liikua mahdollisimman paljon. Lapsen liikkua neuronit vievät keskushermostoon impulsseja, jotka muodostavat aivoissa neuronien välisiä yhteyksiä. Uusien yhteyksien kasvu mahdollistaa neuraalisen vuorovaikutuksen keskushermostossa, jolloin taidot paranevat ja uuden oppiminen helpottuu. (Ayres 2008, 73–74; Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 12.)

Motorinen oppiminen tarkoittaa, että harjoittelun ansiosta saavutetaan suhteellisen pysyvä muutos. Motorisen oppiminen on tapahtumasarja, jossa liikkeen eri vaiheet yhdyvät harjoituksen ja kokemusten avulla sisäisiksi malleiksi. Näin lapsi oppii tekemään liikkeen tarkoituksenmukaisesti, taloudellisesti ja koordinoitusti. Motorinen oppiminen tapahtuu aina lapsen, ympäristön ja tehtävän välisessä vuorovaikutuksessa. (Numminen 1996, 24; Talvitie, Karppi & Mansikkamäki 2006, 67–68) Fittsin ja Posnerin mukaan uuden motorisen taidon oppimisen alkuvaihe on kognitiivinen prosessi, jolloin lapsi havainnoi ja tarkkailee uutta taitoa ymmärtääkseen sen toteuttamisen. Vaihe kestää muutamista minuuteista muutamiin tunteihin. Assosiativisen vaiheen aikana hän vertaa uutta tietoa ja yhdistää sen jo olemassa olevaan tietoon harjoittelemalla uutta taitoa yrityksen ja erehdyksen kautta. Vaihe kestää päivistä viikkoihin. Autonomisessa vaiheessa lapsi on oppinut uuden taidon ja hallitsee sen ilman suurempaa keskittymistä. (Shumway-Cook & Woollacott 2007, 32; Talvitie, Karppi & Mansikkamäki 2006, 68, 72.)

2.3 Motoriset perus- ja havaintomotoriset taidot

Liikkumisen perusta on motoriset perustaidot, joihin kuuluvat liikkumistaidot, tasapainotaidot ja käsittelytaidot (Kuvio 2). Liikkumistaitojen avulla lapsi liikkuu paikasta toiseen. Liikkumistaitoja ovat kiipeäminen, kävely, juoksu, hyppy, hyppely ja laukka. Tasapainotaidot ovat vartalon pituus- ja/tai poikittaisakselin ympäri tapahtuvia liikkeitä, joissa on tarkoitus pysyä paikallaan tai pysyä tasapainossa liikkua. Tasapainotaidot jakautuvat ensin kehittyvään staattiseen eli paikallaan olevaan tasapainoon ja myöhemmin opittavaan dynaamiseen eli liikkuvaan tasapainoon. Tasapainon ylläpito vaatii lihasvoimaa, koordinaatiota ja havaintomotorisia taitoja. Käsitteilytaidojen avulla lapsi oppii käsittelemään esineitä ja välineitä. Erityisen tärkeitä ais-

teja käsittelytaitojen kehittymisessä ovat tunto- ja näköaisti. Käsittelytaidot etenevät ensin karkeamotorisista taidoista hienomotorisiin taitoihin. Käsittelytaitoihin kuuluvat muun muassa heittäminen, potkaiseminen, kengännauhojen solmiminen ja piirtäminen. Perustaitojen hallitseminen mahdollistaa lapselle itsenäisen selviämisen jokapäiväisessä toiminnassa ja erilaisten lajitaitojen oppimisen kouluikäisenä. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 47; Numminen 1996, 24–26, 31, Numminen 2005, 115.)



Kuvio 2. Motoristen taitojen kehitys (Roth 1982, Zimmerin 2001 mukaan)

Havaintomotorisilla taidoilla lapsi hahmottaa kehoaan ja sen eri osien suhdetta tilaan, aikaan ja voimaan. Havaintomotoriset taidot jakautuvat kehontuntemukseen, avaruudelliseen hahmottamiseen sekä suunnan ja ajan hahmottamiseen. Kehontuntemus tarkoittaa tietoa eri kehonosien sijainnista, nimistä ja niiden suhteista sekä tietoa siitä, miten kehoa ja sen osia liikutetaan tarkoituksellisesti ja tehokkaasti. Avaruudellinen hahmottaminen tarkoittaa esineiden ja asioiden sijainnin hahmottamista suhteessa lapseen. Ajan hahmottaminen tarkoittaa oman toiminnan ajoittamista. (Karvonen 2000, 21–22.)

Havaintomotoriset taidot kehittyvät vuorovaikutuksessa muiden ihmisten ja ympäristön kanssa (Numminen 2005, 60; Sääkslahti 2005, 24). Oppiminen tapahtuu eri aistien ja niiden yhdistymisen eli sensorisen integraation kautta, jolloin lopputuloksena on havainto tai havaintomotorinen reaktio. Havaintojen ja kokemusten avulla aistimukselle voidaan antaa merkitys. (Karvonen 2000, 19–20; Ayres 2008, 30–31.) Palauteella on suuri merkitys oppimisessa. Sisäinen palaute eli aistitoiminnoista (näkö-, kuulo-, tunto-, tasapaino-, lihas-jänneaisti ja pienillä lapsilla maku- ja hajuaisti) saatu palaute antaa lapselle palautetta suorituksesta ja auttaa korjaamaan liikkeitä. Ulkoinen palaute on ympäristöstä, esimerkiksi aikuiselta, saatua palautetta ja se täydentää sisäistä palautetta. Koska havaintomotoriset taidot vaativat kehittyäkseen tietoista toimintaa, aikuiset voivat siis edistää lapsen oppimista monin tavoin. (Talvitie, Karpunen & Mansikkamäki 2006, 83; Shumway-Cook & Woollacott 2007, 35–36; Numminen 2005, 60–64.) Hyvät havaintomotoriset taidot omaava lapsi onnistuu pysäyttämään vauhtinsa, kun huomaa toisen lapsen konttaavan yllättäen eteensä.

Havaintomotoristen taitojen ja motoristen perustaitojen kehittymisen kannalta on erittäin tärkeää, että lapsi saa liikkua mahdollisimman paljon niin, että hänen tarvitsee mukauttaa perustaitojaan uuden, erilaisen ympäristön tarpeita vastaaviksi. Lapsi jaksaa toistaa oppimaansa taitoa jopa satoja kertoja, mikäli ympäristö ja välineet välillä vaihtuvat. Liikkumisen tulisi olla mahdollisimman omaehtoista ja lapsen tulisi saada onnistumisen kokemuksia. Uudessa ympäristössä lapsen motoristen perustaitojen ohjaamiseen kehittyneet neuraaliset hermoverkot eivät riitä ohjaamaan toimintaa, siksi uusien taitojen oppiminen edellyttää uusien hermoverkkojen kehittymistä. Mitä enemmän lapsella on hermoverkkoja, sitä paremmat edellytykset hänellä on uuden oppimiselle. Taidot automatisoituvat useiden toistojen myötä. Automatisoituneiden

taitojen ohjaaminen vaatii vähemmän keskittymistä, jolloin lapsella on enemmän aikaa havaita muita asioita.

Motoristen taitojen kehittymisellä ja hallinnalla voi myös olla vaikutusta lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Heikot motoriset taidot ovat olleet suurin este liikuntaan osallistumiselle lasten liikunta-aktiivisuutta kartoittaneissa tutkimuksissa. On tutkittu, että motorisilta taidoiltaan taitavimmat lapset olivat fyysisesti aktiivisimpia ja viettivät vähiten aikaa paikoillaan. Vastaavasti motorisilta taidoilta heikoimmat lapset olivat fyysisesti passiivisimpia. Havaintomotoriset ja motoriset perustaidot vaikuttavat myös persoonallisuuden kehittymiseen. (Vuori 2005, 147–148; Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005 12–13, 26; Stigman 2006b, 4; Ayres 2008, 59; Williams ym. 2008.) Tarkkaavaisuushäiriöt ja oppimisen ongelmat liittyvät usein motoriikan ongelmiin. Taustalta löytyy usein puutteellisesti kehittyneet hermoverkostot. Monipuolinen ja suunnitelmallinen liikkuminen ja liikuntakasvatus on lapsen kannalta mielekäs tapa ennaltaehkäistä mahdollisten oppimisongelmien syntymistä. (Kantomaa & Lintunen 2008, 79–80.)

Lasten liikkumisessa tulisi huomioida myös kestävyysharjoittelu, koska se parantaa merkittävästi kuormituksen sietoa ja suorituskykyä. Lasten kestävyysharjoittelu toteutuu parhaiten, kun lapsi saa päättää itse harjoitusmuodon ja tehokkuuden. Esimerkiksi ulkoilu ja retkeily ovat hyviä keinoja totuttaa lapset pitkäkestoiseen liikkumiseen. Lapsi liikkuu luonnostaan intervallityyppisesti rasiustasoa vaihdellen, koska lapsen elimistö on painottunut aerobiseen energiantuottoon ja lyhyisiin maitohapotomiin liikkumisjaksoihin. Kuormituksen kasvaessa maitohapolliseen kuormitukseen, lapsi vähentää liikkumisen kuormitusta automaattisesti. (Hakkarainen ym. 2009, 305.)

3 LASTEN LIIKKUMINEN

3.1 Lasten liikkuminen tutkimusten valossa

Lasten liikkumiseen vaikuttavat monet eri tekijät, kuten biologinen perimä, mahdolliset sairaudet ja kehityshäiriöt, fyysinen elin- ja lähiympäristö, läheiset, kulttuuri, vuodenajat ja oma aktiivisuus. Lapsella on luontainen tarve liikkua ja liikkuminen on lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, kehittymiselle ja oppimiselle välttämätöntä. (Stigman 2006a, 3.) Pirnesin (2010) tutkimuksen mukaan 91 prosenttia suomalaisista 3–8-vuotiaista liikkui ainakin kaksi tuntia päivittäin. Fyysisen aktiivisuuden huippu oli viidennen ikävuoden tienoilla ja kouluikään tultaessa liikkuminen väheni jonkin verran. (Pirnes 2010, 38.) Alle kouluikäisten lasten fyysinen aktiivisuus on hyvin vaihtelevaa ja intervallityyppistä (Sääkslahti 2005, 92). Liikkuminen on pääosin leikkiä, jonka intensiteetti on kuitenkin todettu alhaiseksi ulkomaisissa tutkimuksissa. Pojat ovat osoittautuneet tyttöjä aktiivisemmiksi liikkujiksi leikkiessään. (Oliver, Melody, Schofield, Grant, Kolt & Gregory 2007, 1045–1070.) On tutkittu, että 4-6-vuotiaat käyttävät leikkiin tarkoitettua ajasta 20 prosenttia fyysisesti aktiiviseen leikkiin. Yksilölliset erot lasten välillä ovat kuitenkin suuria ja liikkumisen laatu myös vaihtelee eri kehitysvaiheiden välillä. (Pellegrini & Smith 1998, 577–598, Sääkslahti 2005, 89.)

Arja Sääkslahti on 2005 tutkinut väitöskirjassaan 3-7-vuotiaiden lasten liikkumista. Tutkimuksessa selvisi, että mitä enemmän lapset viettivät aikaa ulkona, sitä aktiivisemmin he liikkuvat. Ulkoleikit tukivat lasten liikkumisen kehitystä erityisen paljon ja lapset liikkuvat enemmän, kun heillä oli käytettävissään paljon tilaa ja välineitä. Vuodenajat vaikuttivat liikkumiseen, sillä lasten aktiivisuus oli alhaisinta talvella ja runsainta kesällä. (Sääkslahti 2005, 16, 90, 96; Sääkslahti, Numminen, Raittila, Paakkunainen & Välimäki 2000, 19–22). Sukupuolten väliset erot liikkumisen aktiivisuudessa eivät olleet suuria, mutta tyttöjen ja poikien leikkien erilaistuminen oli nähtävissä jo alle kouluikäisillä. Havaintomotorisissa taidoissa ja tasapainotaidoissa tytöt olivat yleensä poikia taitavampia. Pojat taas olivat taitavampia pallon käsittelyssä. (Sääkslahti 2005, 90, 93–94.)

Anneli Laukkanen (2007) tutki lasten liikkumista liikuntatuokioissa videoimalla 14 liikuntatilannetta viidessä helsinkiläisessä päiväkodissa. Liikuntaa järjestettiin päiväkodeissa keskimäärin kerran viikossa. Liikuntatuokioiden kestot vaihtelivat puolesta tunnista 75 minuuttiin. Vaikka kasvatustyöntekijän ohjaamaan aktiiviseen liikkumiseen käytettiin 60 prosenttia tuokiosta, lapsi käytti liikkumiseen keskimäärin 37 prosenttia tuokion ajasta. Lasten sitoutuminen tuokioon vaihteli paljon. Sosiaalista toimintaa havainnoidessa huomattiin, että vain neljäsosa oli varsinaista yhteistyötä ja suurin osa rinnakkaista toimintaa. Lasten taitovaatimustaso vaihteli paljon ryhmien välillä. Tutkimuksen mukaan lasten liikunnan ohjaajan tulisi keskittyä siihen kuinka yksittäinen lapsi voisi toimia ryhmässä mielekkäämmin ja käyttää liikkumiseen suuremman osan liikuntatuokion ajasta. (Laukkanen 2007, 31–35.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009–2010 mukaan vuodesta 1995 3-6-vuotiaiden lasten liikunnan harrastaminen on noussut 59 prosentista 87 prosenttiin ikäluokasta. Liikunnan harrastaminen on kasvanut eniten 3-6-vuotiaiden ikäluokassa. Urheiluseuroissa 3-6-vuotiaista liikuntaa harrastaa 29 prosenttia. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 6-7, 32.) Liikunnan harrastamisen lisääntymisestä huolimatta liikkumisen kokonaismäärän arvellaan vähentyneen tai ainakin muuttuneen vähemmän kuormittavaksi ja samaan aikaan ylipainoisten ja lihavien lasten sekä lihavuuteen liittyvien terveysongelmien määrä on lisääntynyt. (Stigman 2006a, 3.) Ylipainoisia lapsia on jo 10–20 prosenttia ikäluokasta (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011, 12). Liikunnallinen elämäntapa omaksutaan jo lapsena ja näin riittävällä liikkumisella voidaan ennaltaehkäistä ylipainon, 2-tyyppin diabeteksen, sydän- ja verisuonitautien, tuki- ja liikuntaelimestön sairauksien sekä osteoporoosin syntymistä. Liikkumisella on myös erityisen suuri merkitys lapsille, joilla on jokin pitkäaikaissairaus tai vamma. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 10.)

Alle kouluikäisten lasten liikkumisen tutkiminen on haasteellista, sillä monien tutkimusmenetelmien joukossa ei ole yhtään täysin luotettavaa. Menetelminä on käytetty muun muassa havainnointia, kiihtyvyyssmittaria ja yli 5-vuotiailla askel- sekä sykemittaria. Havainnoinnin vahvuutena on mahdollisuus selvittää liikkumisen määrän lisäksi laatua, ympäristöä ja sosiaalisia suhteita. Havainnoinnin heikkoutena on subjektiivisuus, vaikeus huomioida lyhytkestoisia pyrähdyksiä, tutkimusaikojen lyhyys ja toteuttamisen työläys. Tutkimusmateriaalia on usein kerätty vanhemmilta, jotka

ovat arvioineet lasten liikkumisaikaa. Vanhempien arviot lastensa liikkumisesta voivat olla epäluotettavia, sillä he seuraavat lastensa liikkumista päivän aikana satunnaisesti omien toimiansa ohella. Toisaalta on kuitenkin tutkittu, että päiväkodin kasvatustyöntekijöiden arvio lasten fyysisestä aktiivisuudesta saattaa päivähoidon aikana olla hyvinkin luotettava. Lasten oma arviointi liikkumisesta on luotettavaa vasta yli 10-vuotiailla. Objektiiiviset mittarit, kuten kiihtyvyy- ja sykemittari, arvioivat kokonaisliikkumisaikaa ja energiankulutusta ja niillä voidaan mitata lasten liikkumista pitkältä ajalta. Niiden heikkoutena ovat tarkkuusongelmat ja yksipuoliset tulokset. (Aittasalo, Fogelholm & Tammelin, 2010 11–19; Laakso 2007, 19–20.)

3.2 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

Nuori Suomi ry, Sosiaali- ja terveysministeriö sekä Opetusministeriö ovat yhdessä asiantuntijaryhmän kanssa toimittaneet Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset -oppaan vuonna 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset täydentävät Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden eli Vasun toteutumista liikunnan osalta (Stakes 2005). Suositukset on jaoteltu kuuteen eri osa-alueeseen: määrään, laatuun, suunnitteluun ja toteutukseen, ympäristöön, välineisiin sekä yhteistyöhön. Suositukset ohjeistavat lasten kokonaisvaltaisen kehityksen, hyvinvoinnin, kasvun ja oppimisen tukemista liikunnan eli leikin ja fyysisen aktiivisuuden avulla. Suositukset on tarkoitettu erityisesti päivähoitoon 0-6-vuotiaiden lasten liikuntakasvatuksen suunnitteluun ja ohjauksen tueksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 3, 7, 36–37.)

Lasten liikkumisen minimimäärä on kaksi tuntia reipasta ja hengästyttävää liikuntaa päivittäin, joka koostuu pääosin omaehtoisesta liikkumisesta lyhyissä liikkumisjaksoissa. Varhaiskasvattajan tulisi tarjota lapselle mahdollisuuksia vaihtelevaan ja omaehtoiseen liikkumiseen, jolloin lapsi saa harjoitella monipuolisesti eri aistien kautta tulevan tiedon vastaanottamista ja käsittelyä. Varhaiskasvattajat ja vanhemmat toimivat kasvatuskumppaneina ja jakavat vastuun muun kasvatuksen ohella myös lasten päivittäisestä liikkumisesta. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 10–11, 13–15, 32.)

Liikuntakasvatuksen tavoitteena on sekä liikuntaan kasvattaminen että kasvattaminen liikunnan avulla, koska liikunnallinen elämäntapa syntyy jo lapsena ja liikkumisen avulla voidaan tukea lapsen fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja emotionaalista kehitystä. Liikunnan suunnittelun tulisi olla tavoitteellista ja järjestelmällistä vuosittain, kausittain ja tuokioittain. Liikuntatuokioita tulisi järjestää vähintään kerran viikossa sekä sisällä että ulkona kestäen 10–60 minuuttia lasten iästä ja liikunnan intensiteetistä riippuen. Liikuntatilanteissa tulisi toteuttaa vaihtelevasti erilaisia opetustyyplejä ja eriyttää toimintaa turvallisessa ilmapiirissä. Tekeminen tulisi maksimoida ja odottaminen minimoida. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 17–21.)

Liikuntatilojen ja -välineiden tulisi olla vaihtelevia, muunneltavia, motivoivia sekä vauhdikkaisiin leikkeihin sopivia, jotta lapsilla on mahdollisuus harjoittaa motorisia perustaitoja monipuolisesti. Pihalla tulisi olla tilaa vähintään 20m² yhtä lasta kohti ja pihalla tulisi olla tilaa erilaisille välineille. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 25–27.)

Varhaiskasvattajien tulisi havainnoida lasten liikkumisen määrää ja laatua sekä seurata havaintomotoristen taitojen että motoristen perustaitojen kehittymistä. Mikäli jokin kehityksen osa-alue on lapsella kehittynyt muita heikommin, tulisi kasvattajan ottaa se huomioon liikuntakasvatuksen suunnittelussa. Joskus epäillään, että lapsi kehittyy poikkeuksellisen hitaasti tai ettei lapsi kehity lainkaan ikätasolleen kuuluvalta tavalla. Tällöin kasvatustyöntekijän tulisi keskustella asiasta vanhempien ja tarvittaessa terveydenhuollon asiantuntijoiden kanssa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 21, 24.)

4 PÄIVÄKOTI MAJAKKA

4.1 Päiväkodin ryhmät

Päiväkoti Majakka on valmistunut tammikuussa 2009 Eurajoen Kaharinmäelle. Majakassa hoidetaan noin 90 lasta neljässä lapsiryhmässä (Taulukko 2). Tosin Mursujen

aamu- ja iltapäiväryhmä toimii päiväkodin entisissä tiloissa vanhan omakotitalon tyyppisessä rakennuksessa samassa pihapiirissä. Majakassa työskentelee lastentarhanopettajia, erityislastentarhanopettaja, hoitajia ja avustajia. Yhteensä kasvatustyöntekijöitä on 16. Tutkimuksen kohteena olivat Päiväkoti Majakassa hoidettavien lasten vanhemmat sekä Majakan kasvatustyöntekijät. Tutkimuksen ulkopuolelle jäivät Eurajoen perhepäivähoitajat ja heidän hoitamiensa lasten vanhemmat.

Taulukko 2. Majakan ryhmät

	lasten lukumäärä	lasten iät	kasvatustyöntekijöiden määrä	ryhmän erityispiirteet
Hylkeet	12	3-6	2 lastentarhanopettajaa, 1 hoitaja ja 1 avustaja	5 erityistä tukea tarvitsevaa lasta
Kuutit	30	0-7	2 lastentarhanopettajaa ja 4 hoitajaa	vuorohoitoryhmä
Norpat	21	2-5	2 lastentarhanopettajaa ja 1 hoitaja	
Mursut	26	6-8	2 hoitajaa, 1 avustaja	aamu- ja iltapäiväryhmä, joka toimii erillisissä tiloissa naapurissa. Päivällä lapset ovat koulussa esiopetuksessa. Lisäksi avoin päiväkotitoimii kahtena aamuna viikossa.

4.2 Liikkuminen Majakassa

Majakka on profiloitunut liikuntapainotteiseksi päiväkodiksi. Liikkuminen halutaan sisällyttää lasten hoitopäiviin muun muassa omaehtoisena liikkumisena, ohjattuina liikuntatuokioina ja liikkumistilanteita hyödyntämällä. Majakan tilat ja välineet ovat suunniteltu innostamaan lapsia liikkumiseen. Tiloja ja sopivia välineitä suunniteltaessa yhteistyötä tehtiin kolmen Nuoren Suomen liikuntapaikkarakentamisen asiantuntijan kanssa. Majakan salissa on esimerkiksi paksu alastulopatja, puolapuut, kiipeilyseinä, köydet ja renkaat ja paljon erilaisia liikuntavälineitä. Tila on muunneltava sekä jaettavissa eri osiin. Salia käytetään sekä omaehtoiseen leikkimiseen ja liikkumiseen päivittäin että ohjattuihin liikuntatuokioihin viikoittain. (Päiväkoti Majakan varhaiskasvatussuunnitelma 7-8, Nissinen henkilökohtainen tiedonanto 23.2.2011.)

Majakka sijaitsee rinnetontilla, johon on sijoitettu kolme aidoilla erotettua erilaista pihaa. Alustoina on hiekkaa, nurmea, laattaa, asfalttia ja iskuvaimentavaa turvamattoa. Liikkumisvälineinä on muun muassa erilaisia keinoja, kiipeilyseinä, polkupyöriä ja palloja. Lapsia halutaan rohkaista monipuoliseen liikkumiseen turvallisuuskohdat huomioiden. Majakan takana on metsä ja pururata, joita hyödynnetään paljon ulkoillessa ja retkeillessä ympäri vuoden. Lisäksi Eurajoen kunnan liikuntatiloja, esimerkiksi jää- ja keilahallia sekä urheilukenttää, käytetään ahkerasti. Majakka on järjestänyt lasten perheille Nuoren Suomen pihaseikkailun kerran tai kahdesti vuodessa. Majakassa järjestetään viikoittain Metsämörri- ja Metsämytysretkiä Majakan takana sijaitsevaan metsään. (Päiväkoti Majakan varhaiskasvatussuunnitelma7-8, Nissinen henkilökohtainen tiedonanto 23.2.2011 ja 19.9.2011.)

4.3 Kasvatustyöntekijöiden valmiudet liikunnan ohjaamiseen

Päiväkodin kasvatustyöntekijät ovat koulutuksiltaan lähihoitajia, lastenhoitajia, sosionomeja (AMK), lastentarhanopettajia ja erityislastentarhanopettajia. Liikuntakasvatusta käsitellään kaikissa kolmen eri opintoasteen opetussuunnitelmissa. Länsirannikon koulutus Oy Winnovassa sosiaali- ja terveystieteiden perustutkinnon lasten ja nuorten hoidon ja kasvatuksen koulutusohjelmassa on puoli opintoviikkoa liikuntaa, joka sisältää lähiovetusta ja harjoituksia (Laurila henkilökohtainen tiedonanto 6.6.2011). Satakunnan ammattikorkeakoulussa sosionomin (AMK) koulutuksen sosiaalipedagogisen lapsi- ja nuorisotyön suuntautumisvaihtoehdossa opiskellaan 20 opintopistettä varhaiskasvatusta. Puolet tästä on käytännön harjoittelua esimerkiksi päiväkodissa. Liikuntapedagogiikkaa on kaksi opintopistettä ja se antaa perustiedot lasten liikunnan ohjaamisesta. (SAMK, Opetussuunnitelma, 19.) Lastentarhanopettajan koulutus Tyry yliopiston yksikössä Raumalla sisältää kuusi opintopistettä liikunta- ja terveystieteiden kasvatusta. Opintojen tavoitteena on, että opiskelija tuntee lapsen fyysisen ja motorisen kehityksen ja tuntee liikunnan vaikutukset lapsen kehitykseen ja osaa suunnitella, havainnoida ja ohjata lasten liikuntaa. (Turun yliopiston www-sivut 2011.)

Majakan valmistuessa 2009 neljä kasvatustyöntekijää kävi Nuoren Suomen liikuntaleikkikoulun 16 tuntia kestävä ohjaajakoulutuksen. Koulutus on tarkoitettu tuke-

maan 3-6-vuotiaiden lasten liikunnan ohjausta. Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus sisältää paljon tietoa lasten liikunnasta, erilaisista ohjaustavoista, liikunnan perustaitojen kehittymisestä ja ohjaajat saavat käyttöönsä neljän kauden liikuntaohjelman. Lisäksi Nuori Suomi ylläpitää Internet-sivuillaan Suunnittelen liikunta -palvelua, jota työntekijät voivat käyttää liikuntatuokioita suunnitellessaan. Muut työntekijät kävivät kuusituntisen Liikuntaleikkisuositukset käytäntöön -koulutuksen. Lisäksi tulossa on Nuoren Suomen kolmen tunnin jatkokoulutus koko henkilöstölle. (Nuoren Suomen www-sivut 2011, Päiväkoti Majakan varhaiskasvatussuunnitelma, 8; Nissinen henkilökohtainen tiedonanto 19.9.2011.)

Metsämörritoiminta on kehitetty Ruotsissa 1957 parantamaan lasten suhdetta luontoon. Suomessa Metsämörritoimintaa koordinoi Suomen Latu. Tavoitteena on, että lapset kiintyvät luontoon omien kokemusten, aistielämysten ja vuorovaikutteisen toiminnan kautta. Lapset oppivat viihtymään ja liikkumaan luonnossa erilaisissa maastoissa ja näin harjoittavat myös liikunnallisia taitoja. Majakan henkilökunnasta osa on käynyt Metsämörrikoulutuksen. (Suomen Ladun www-sivut 2011; Päiväkoti Majakan varhaiskasvatussuunnitelma, 8.)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksellisen opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten Päiväkoti Majakan lasten vanhemmat ja kasvatustyöntekijät kokevat liikuntapainotteisen päiväkodin tukevan lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa, jonka avulla Majakan liikuntakasvatusta voidaan kehittää yhä enemmän lasten kasvua tukevaksi kasvatustyöntekijöiden ja vanhempien toiveet huomioiden.

Tutkimusongelmat:

1. Miten vanhemmat kokevat Päiväkoti Majakan lasten liikkumisen?
2. Miten kasvatustyöntekijät kokevat Päiväkoti Majakan lasten liikkumisen?

3. Millaiseksi Päiväkoti Majakan liikkumista halutaan kehittää?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

6.1 Tutkimusmenetelmät

Tämä tutkimus on tyypiltään kuvaileva tutkimus, jossa dokumentoidaan keskeisiä piirteitä ilmiöstä, joka tässä tutkimuksessa on liikkuminen Päiväkoti Majakassa. Tutkimus edustaa pääosin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimustapaa, mutta siinä on piirteitä myös kvalitatiivisesta eli laadullisesta tutkimustavasta, sillä tutkimustavat täydentävät toisiaan ja tässä tutkimuksessa tarkkaa rajaa kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen tutkimustavan välille on vaikea asettaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 135–137.) Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkimusaineisto voidaan kerätä kyselylomakkeella, systemaattisella havainnoinnilla tai valmiita rekisterejä ja tilastoja käyttämällä. Tämän tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi valittiin lomakekysely. (Vilka 2005, 73.)

Lomakekysely mahdollistaa laajan tutkimusaineiston. Samalla se säästää tutkijan aikaa ja vaivannäköä verrattuna esimerkiksi haastattelututkimukseen. Se soveltuu käytettäväksi, kun vastaajia on runsaasti ja he ovat hajallaan. Tällöin kysely ei ole aikaan eikä paikkaan sidottu. Lomakekysely voidaan toteuttaa postikyselynä, Internetkyselynä tai paikanpäällä toteutettavana kyselynä (Hirsjärvi ym. 2009, 195–196; Vilka 2007, 28.) Tässä tutkimuksessa vanhemmat oli helpointa tavoittaa päiväkodista kotiin annettavalla kyselylomakkeella, jonka he täyttivät kotona ja palauttivat päiväkodissa sijaitsevaan palautuslaatikkoon kahden viikon aikana. Kasvatustyöntekijöiden tiedonkeruumenetelmää valittaessa pohdittiin ryhmähaastattelun ja lomakekyselyn välillä, mutta päädyttiin lomakekyselyyn, jotta kaikilla oli mahdollisuus kertoa mielipiteensä. (Vilka 2007, 28.)

Lomakkeen laadinta on yksi tutkimuksen tärkeimmistä osioista. Se vaatii kirjallisuuteen tutustumista, tutkimusongelman selkiytymistä, käsitteiden määrittelyä sekä tiedon aineiston käsittely- ja raportointimenetelmistä. (Heikkilä 2008, 47). Kyselylo-

makkeen laadinnassa hyödynnettiin aikaisempia tutkimuksia ja kirjallisuutta. Lomakekyselyn kysymykset voivat olla joko avoimia tai monivalintakysymyksiä. Kyselylomakkeessa päädyttiin molempien kysymystyyppien käyttämiseen. Kyselylomakkeita tehtiin kaksi erilaista, toinen vanhemmille ja toinen kasvatustyöntekijöille. Vanhempien kyselylomake (Liite1) koostui viidestä monivalintakysymyksestä ja seitsemästä avoimesta kysymyksestä sekä lisäksi oli neljä taustatietoa kartoittavaa monivalintakysymystä. Kasvatustyöntekijöiden kyselylomake (Liite2) koostui 22 monivalintakysymyksestä ja 15 avoimesta kysymyksestä, joiden lisäksi oli viisi taustatietoa kartoittavaa monivalintakysymystä. Kyselylomake pilotoitiin kahdelle henkilölle, joiden kommenttien pohjalta kysymyksiä tarkennettiin.

Avoimet kysymykset eivät johdattele vastaajaa, mikäli kysymykset on aseteltu hyvin. Ne sallivat vastaajien ilmaista mielipiteensä vapaasti ja vastauksien perusteella voi myös tulkita vastaajien tietämystä tutkimuksen aiheesta. Huonona puolena on käsittelyn subjektiivisuus, työläisyys ja luokittelun vaikeus. (Heikkilä 2008, 49–51; Hirsjärvi ym. 2009, 201.) Monivalintakysymysten etuna on objektiivisuus, vertailtavuus ja vastaamisen helppous. Vastaukset on myös helppo analysoida tilastollisia ohjelmia käyttäen. (Hirsjärvi ym. 2009, 201.) Kysymyksissä käytettiin pääosin viisiportaista Osgoodin asteikkoa, jossa ääripäinä olivat vastakkaiset adjektiivit vaikeaa - helppoa sekä viisiportaista Likertin järjestysasteikkoa, jossa ääripäinä oli täysin eri- ja täysin samaa mieltä. (Heikkilä 2008, 53–54.)

Tärkeä osa kysymyslomaketta on saatekirje. Sen on annettava riittävästi tietoa tutkimuksesta yleiskielellä ja sen on oltava houkutteleva ja miellyttävä. Siinä on oltava selkeät täyttämisen- ja palautusohjeet ja kiitokset vastaamisesta. (Vilka 2007, 65, 87.) Saatekirjeet (Liite 1 & Liite 2) olivat pääpiirteittäin samanlaiset ja varsinaisen saatekirjeen lisäksi se sisälsi kuvion varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksista sekä otteen Majakan liikkumisen tavoitteista.

6.2 Tutkimuksen kulku

Eurajoella on meneillään kolmivuotinen (2010–2012) Voi Hyvin Eurajoella – hyvinvointi ja –terveysohjelma, johon liittyen haettiin fysioterapian opiskelijaa kehit-

tämään liikuntapainotteisen päiväkodin liikuntakasvatusta. Aihe löytyi marraskuussa 2010 Satakunnan ammattikorkeakoulun opinnäytetyöpankista (Kuvio 3). Työn tilaajan, Eurajoen päivähoidon johtaja Raili Aitonurmen, kanssa oltiin ensimmäisen kerran yhteydessä joulukuussa 2010. Helmikuussa 2011 pidettiin palaveri Eurajoella, jossa hahmoteltiin aihetta ja tutkimustapaa. Esille nousi muun muassa liikuntakasvatuksen laatukäsikirja sekä materiaalipankki. Päädyttiin kuitenkin lomakekyselyyn sekä vanhemmille että kasvatustyöntekijöille resurssien riittävyyden takia. Tutkimussuunnitelma valmistui maaliskuussa. Huhtikuussa tehtiin lomakekyselyn kysymykset ja kysely toteutettiin huhti-toukokuussa kahden viikon aikana, sillä kirjallisuuden mukaan kyselytutkimuksen täyttämiseen ja palauttamiseen on hyvä antaa aikaa 10–14 päivää (Vilka 2007, 106). Aineiston analysointi ja raportin kirjoittaminen tapahtui kesän 2011 aikana. Opinnäytetyö valmistui syyskuussa 2011.

Kuvio 3. Tutkimuksen kulku



6.3 Tutkimustulosten analysointi

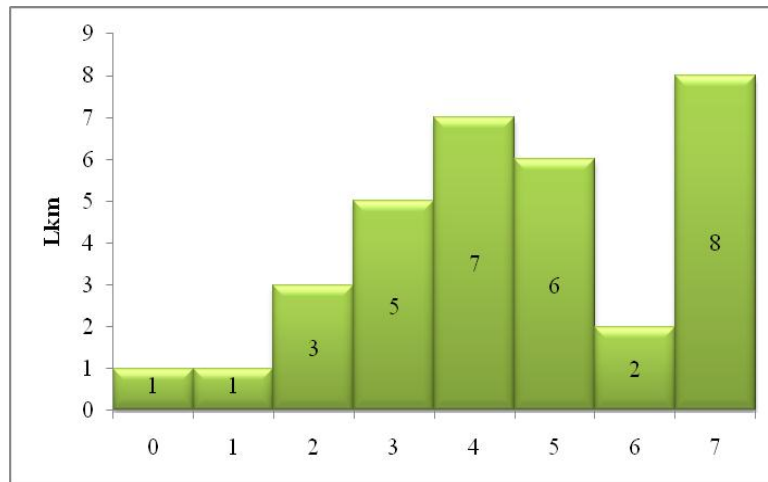
Aineiston käsittely aloitettiin numeroimalla ja tarkistamalla lomakkeet. Tutkimustulokset tallennettiin kirjaamalla ne tiedonkäsittelyohjelmiin. Monivalintakysymykset syötettiin Tixeliin havaintomatriisiksi, jossa vastauksista voitiin helposti muodostaa kuvioita eri muuttujista esimerkiksi ryhmän tai ammatin perusteella. (Vilka 2007, 106, 111.) Avoimet kysymykset taas kirjoitettiin puhtaaksi eli litteroitiin Wordiin kysymyksittäin (Hirsjärvi ym. 2009, 222). Avointen kysymysten analysoinnissa käytettiin sisällönanalyysiä, jossa pelkistettiin tutkimusaineistosta epäolennaiset vastaukset ja keskityttiin tutkimusongelmien kannalta oleellisiin vastauksiin. Aineisto tiivistettiin ja ryhmiteltiin tulosten esittämisen kannalta johdonmukaisiksi kokonaisuuksiksi. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110–115.)

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

7.1 Liikkuminen vanhempien näkökulmasta

7.1.1 Taustatiedot

Lomakkeita jaettiin yhteensä 90 kappaletta. Vastauksia palautettiin 34, joten vastausprosentti oli 37. Vastaaajina oli 28:ssa äiti, yhdessä isä, neljässä molemmat ja yhdessä isovanhemmat. Ryhmittäin jaoteltuina vastauksia tuli Hylkeistä 4, Kuuteista 16, Mursuista 6 ja Norpista 8. Vastaaajien lasten sukupuolijakauma jakautui tasaisesti, kumpiakin oli 17. Lasten iät vaihtelivat yhdeksästä kuukaudesta seitsemään vuoteen (Kuvio 4). Mediaani-ikä oli 4 vuotta ja keskihajonta 1,94 vuotta.



Kuvio 4. Vastaajan lapsen ikä ikävuosina (n=34).

7.1.2 Varhaiskasvatuksen liikkuminen

Vanhemmista 33 (n=34) oli täysin samaa mieltä ja yksi jokseenkin samaa mieltä väitteen ”lapseni nauttii liikkumisesta” kanssa (Kuvio 5). Vanhemmilta kysyttiin, että mitä asioita he pitävät tärkeinä lasten liikkumisessa. Vapaaehtoisuus, monipuolisuus, säännöllisyys, mielekkyys, leikinomaisuus, liikunnallisten taitojen kehittyminen ja liikkumismahdollisuuksien tarjoaminen toistuivat useissa vastauksissa. Liikunnan ilo ja leikinomaisuus nousivat tärkeimmiksi aiheiksi. Muutama vanhempi mainitsi koordinaation, tasapainon ja kehon hallinnan paranemisen tärkeinä asioina.

Liikunta ja liikkuminen tulisi olla pienestä pitäen itsestään selvä osa arkielämää. Lasta tulisi kannustaa liikkumiseen joka päivä mm. leikin muodossa. Alle kouluikäisellä en koe olevan tarvetta erilliseen liikuntaharrastukseen välttämättä.

Se, että ylipäätään liikutaan ja tehdään se mahdollisimman spontaanisti, Eli ”hyötyliikunta” myös lapsilla kunniaan, retket metsään yms.

Liikunnan ilo. Kun liikunta on mielekästä, lapsi tykkää liikkua. Liikunnan esiintulo leikin kautta.

Liikkuminen ei ole koskaan turhaa. Liikkuminen on tärkeää arkipäivässä. Lapset oppivat hallitsemaan kehoa ja käyttää sitä.

Monipuolisesti ”leikin varjolla”

Lapsen ikään sopiva liikkuminen/liikunta, kehittävä liikunta. Liikunta toteutettava turvallisesti esim. puolapuut, pihakivet ym. Valvontaa riittävästi ja tiukat säännöt niihin liittyen.

Liikkuminen oli suurimmalle osalle perheistä tärkeää. 28 vastaajaa (n=34) oli täysin tai jokseenkin sitä mieltä (Kuvio 5). Vanhemmilta kysyttiin avoimella kysymyksellä perheiden liikkumisesta ja kysymys oli mieluinen, sillä kaikki vanhemmat vastasivat kysymykseen ja monet kertoivat useammalla lauseella perheen liikkumisesta. Vanhemmista puolet kirjoittivat liikkumisella olevan tärkeä merkitys perheelle.

Liikkuminen on tärkeää terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Perheenä liikkuminen voi olla pienten lasten kanssa ulkoilua, pyöräilyä, uimaretkiä tms. Liikkumisen mukavuus ja yhdessä tekeminen tulisi olla tärkeämpää kuin itse liikuntasuoritus.

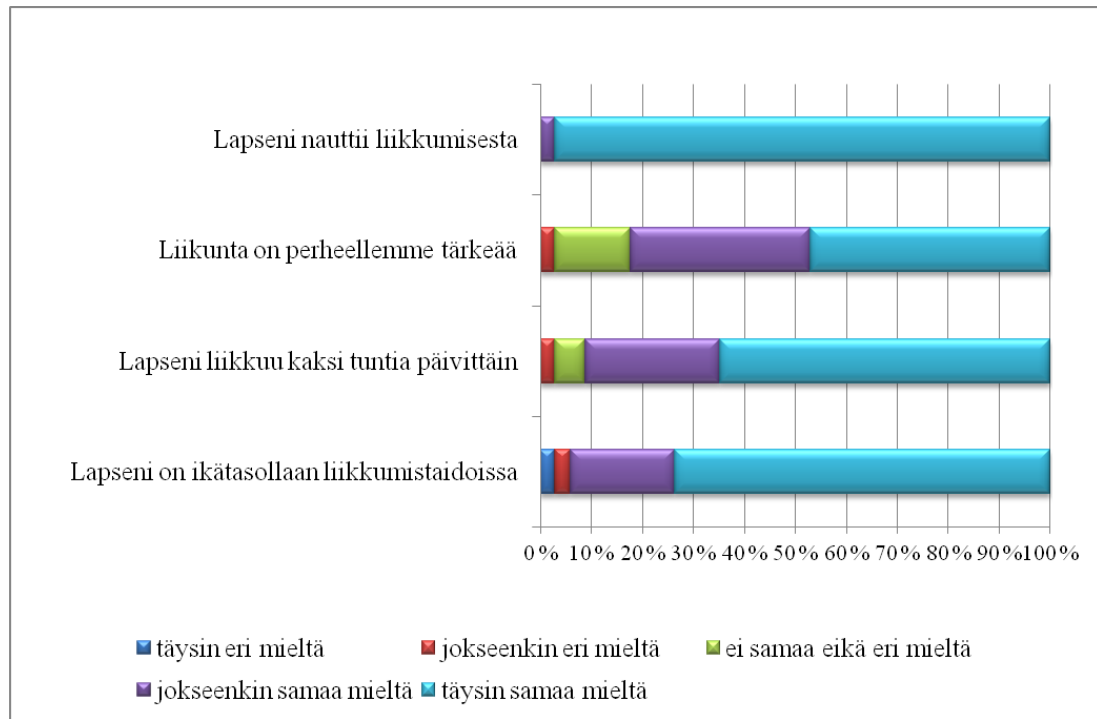
Perheemme liikkuu kohtalaisen paljon ja kannustamme lapsia osallistumaan Eurajoen tarjoamiin kilpailuihin. Liikunnasta hyvä mieli on perheemme motto!

Tuo hyvää ja iloista mieltä. Luo henkisesti hyvää tunnetta ja mieltä lapsen ja aikuisen välille, kiukuttelu helpottaa metsälenkeillä, ruokahalu kasvaa, keskittyminen uuden oppimiseen paranee.

Vastaajat jakautuivat liikkumisen suhteen kolmeen ryhmään. Aktiivisimmilla perheillä oli liikuntaharrastuksia ja perheet liikkuivat sekä yhdessä että erikseen. Suurimmalla osalla liikkuminen kuului päivittäiseen elämään arki- ja hyötyliikuntana sekä mahdollisesti liikuntaharrastuksina. Monet kirjoittivat liikkuvansa työ- ja hoitomatkat polkupyörillä tai kävellen. Ulkoilu ja pihalla touhuaminen oli tärkeää monelle. Vain yksi vanhempi kirjoitti liikkumisella olevan vähäinen merkitys perheelle, mutta he tiedostivat sen tärkeyden. Muutama vastaaja harmitteli ajanpuutetta varsinkin vanhempien liikkumisen osalta. Vanhemmat arvioivat lasten liikkuvan suositusten mukaisesti, sillä vanhemmista 31 (n=34) oli täysin tai jokseenkin sitä mieltä, että hänen lapsensa liikkuu kaksi tuntia päivittäin (Kuvio 5). Kaksi ei ollut samaa eikä eri mieltä ja yksi oli jokseenkin samaa mieltä.

25 vanhemmista (n=34) koki, että hänen lapsensa on ikätasollaan liikkumistaidoissa (Kuvio 5). Seitsemän oli siitä jokseenkin samaa mieltä, yksi jokseenkin eri mieltä ja yksi täysin eri mieltä. Eräs vanhempi koki, että hänen tukilapsensa erityisryhmässä oleva liikunnallisesti taitava lapsi jää paitsioon erityistukea tarvitsevien lasten

rinnalla. Kaksi vanhempaa kirjoitti, että Mursuissa painotetaan enemmän kädentaitoja kuin liikkumista ja olosuhteet ovat huonommat kuin Majakassa.



Kuvio 5. Vanhempien mielipiteet lasten liikkumisesta (n=34).

7.1.3 Päiväkodin liikuntapainotteisuus

Väitteen ”päiväkodin liikuntapainotteisuus on tärkeää” kanssa täysin samaa mieltä oli 20 vanhempaa ja jokseenkin samaa mieltä 14 vanhempaa (n=34). Kaikki vanhemmat pitivät liikuntapainotteisuutta hyvänä asiana ja kahta lukuunottamatta vastaajat olivat Majakan liikkumiseen ja liikuntakasvatukseen tyytyväisiä. Majakan tiloja, innostuneisuutta ja monipuolisuutta kiiteltiin. Muutama mainitsi, ettei oikein tiedä, mitä päiväkodissa päivän aikana tapahtuu, joten liikuntakasvatuksen toteutumista ja liikkumisen määrää oli vaikea arvioida. Yksi vastaaja kirjoitti, että hänellä oli ollut suuret odotukset Majakan avautuessa, mutta liikunta oli ollut konkreettista vain talvella lasten hiihtäessä. Toinen vastaaja koki, että Mursuissa liikuntapainotteisuus ei toteudu tehokkaasti.

Olen tyytyväinen, tilat aika hyvät, välineitä paljon, hienot pihat, pururata lähellä. Myös urheilukeskus, jäähalli, keilahalli käytettävissä. Majakan liikuntakasvatus ihan hyvää, lisää liikuntaa jokapäiväisiin juttuihin.

Liikunta on ollut leikin kautta tapahtuvaa. Hyvä kun jo pienenä painotetaan liikkumisen iloon. Liikuntakasvatuksesta päiväkodissa ei oikeastaan ole tietoa, tiedossa on vain ”tapahtumat”, jotka on kalenteriin merkitty. Emme siis varsinaisesti tiedä, miten liikunta siellä näkyy jokapäiväisessä arjessa.

Liikuntapainotteisuus on pelkästään hyvä asia niin kauan, kun siitä ei tule lapselle pakkopullaa. Kannustaminen liikkumiseen ja puitteiden tarjoaminen siihen on Majakassa riittävää. Tärkeintä on osoittaa lapselle, miten suurta iloa ja nautintoa liikkuminen tuo, ei niinkään tarjota jatkuvasti uusia liikuntaelämyksiä. Puitteet liikkumiseen ovat Majakassa hyvät!

Olin yllättynyt, että siellä panostetaan liikuntaan niin paljon... hyvä asia.

Vanhemmilta kysyttiin miten he toivovat päiväkodin tukevan lasten liikunnallista kehitystä ja taitoja. Tärkeinä asioina vanhemmat pitivät omatoimisuuden vahvistamista, mahdollisuutta mallioppimiseen vanhemmilta lapsilta, monipuolista liikkumista ja kannustamista. Liikkumisen määrän toivottiin olevan mahdollisimman suuri sekä omaehtoisena liikkumisena että ohjattuina liikuntatuokioina. Erät vanhemmat toivoivat, että päiväkodissa harjoiteltaisiin enemmän omien liikunnallisten taitojen tuntemista ja harjaannutettaisiin niitä muun muassa leikin avulla. Lisäksi eräs vanhempi toivoi, että mahdollisten kilpailutilanteiden jälkeen keskusteltaisiin voittamiseen ja häviämiseen liittyvistä tunteista. Muutama vanhempi mainitsi vanhempien ja kasvatustyöntekijöiden yhteistyön tärkeänä lasten kehityksen seuraamisessa. Yksi vanhempi toivoi, että lasten kehityksestä informoitaisiin puolin ja toisin enemmän.

Lapsi viettää suuren osan päivästäan Majakassa, joten näihin asioihin on hyvä kiinnittää huomiota. Herkästi kuitenkin pienelle lapselle puetaan vaatteet päälle, vaikka hän saisi ne itekin (vaikkakin hitaasti). Liikunnallisessa kehityksessä olisi hyvä kun annettaisiin itse ensin yrittää ja autetaan ja opastetaan vasta kun se ei lapselta itseltään onnistu.

Toivon päiväkodin tukevan taitoja ikätasoisesti. Annetaan lapsen oppia omassa tahdissaan ja kannustetaan kokeilemaan uutta turvallisissa olosuhteissa.

Vanhemmat kokivat liikkumiseen ja informointiin liittyvän yhteistyön Majakan kasvatustyöntekijöiden kanssa pääosin hyvänä. Hylkeiden vanhempien palaute oli

pelkästään positiivista. Kuuteissa yhteistyö oli hyvää ja vanhemmat olivat tyytyväisiä, mutta informaation kulku koettiin välillä hankalaksi, sillä lapsilla saattoi olla monia vapaapäiviä. Tapahtumista ja teemoista kuitenkin oli ilmoitettu ajoissa ja informaatio oli mahdollista saada esimerkiksi soittamalla. Eräs vanhempi ehdotti, että hyvä idea voisi olla Kuuttien viikko- tai kuukausiohjelman lisääminen kunnan Internet-sivuille, josta ohjelma olisi helppo tarkistaa. Muutama vanhempi kaipasi tietoa lapsensa liikunnallisesta kehityksestä sekä uusista taidoista ja kokivat, että lasta hakiessa työntekijöillä on usein kiire, eikä tietoja ehditä vaihtaa. Eräs vanhempi ehdotti reissuvihkoa, johon kirjattaisiin esimerkiksi kuukausittain lapsen oppimia taitoja. Norpissa kiitettiin erityisesti viikkotiedotetta. Vanhemmat olivat saaneet tietoa lasten taitojen kehittymisestä ja yhteistyö oli ollut hyvää. Yksi vanhempi koki, että sanallinen viestintä oli ollut heikkoa eikä päivän tapahtumista saanut palautetta. Mursuissa vanhempien vastaukset jakautuivat. Puolet vanhemmista koki yhteistyön hyvänä ja toimivana. Tieto muun muassa tarvittavista varusteista kulki. Ongelmalliseksi koettiin ryhmän suuri koko ja hoitajien kiire sekä eri hoitajat aamulla ja iltapäivällä ja siitä johtuen palautteen vähyys. Eräs vastaaja toivoi myös erilaisia teemoja viikkoihin.

Vanhemmilta kysyttiin toiveita Majakan liikkumisesta ja liikuntakasvatuksesta tulevaisuudessa. Monet vastaajat olivat tyytyväisiä jo tämänhetkiseen toimintaan. Erilaisten liikuntalajien kokeilua toivoi kymmenen vastaajaa. Luistelua, keilailua, hiihtoa ja metsäretkiä kiiteltiin. Varsinkin isommille lapsille erilaiset kokeilut olivat olleet mieluisia ja tärkeitä. Perheiden kanssa toteutettavat pihaseikkailut oltiin koettu mukaviksi ja niitä toivottiin jatkettavan ainakin kerran tai kahdesti vuodessa. Eräs Norpissa hoidettavan lapsen vanhempi toivoi, että ulkoilemaan mentäisiin iltapäivisin aiemmin. Hän kirjoitti, että joskus oli ollut päiviä, jolloin ei oltu menty ulos sadesäällä ollenkaan, vaikka lapsilla on sadevarusteet mukana hoidossa. Eniten toiveet liittyivät perusliikkumisen määrän runsauteen. Useampi vastaaja mainitsi, että erikoiset lajit eivät välttämättä ole tarpeellisia, mutta toivottiin, että liikkumisesta tulisi luonnollinen osa lasten elämää.

Toivon, että liikuntakasvatus pysyy vähintäänkin ennallaan. Liikunnan ja liikkumisen ei kuitenkaan tarvitse olla mitään extremeä, vaan tavalliset liikuntamuodot riittävät. Toki isommat lapset silloin tällöin voisivat kokeilla jotain erikoisempaa, mutta tärkeintä on opettaa lapselle liikkumisen riemua.

7.2 Liikkuminen kasvatustyöntekijöiden näkökulmasta

7.2.1 Taustatiedot

Majakassa on kasvatustyöntekijöitä yhteensä 16. Vastauksia palautettiin 12, joten vastausprosentti oli 75 prosenttia. Yksi erityislapsen avustaja vastasi ainoastaan taustatietoihin, joten häntä ei ole huomioitu tuloksissa. Vastaajista kolme oli lastentarhanopettajia, seitsemän hoitajia ja yksi avustaja. Kuuteista vastauksia tuli kuusi, Norpista yksi, Hylkeistä kaksi ja Mursuista kaksi. Vastaajista kuusi oli alle 30-vuotiaita. Neljä vastaajaa oli 31-45-vuotiaita ja yksi vastaaja yli 45-vuotias.

Vastaajista neljä oli työskennellyt Majakassa yli kaksi vuotta. Neljä taas oli työskennellyt puoli vuotta tai vähemmän. Yksi vastaaja mainitsikin, ettei oikein vielä tunne käytäntöjä työskenneltyään vasta lyhyen ajan Majakassa. Majakan johto toivoo henkilökunnaltaan liikunnallisuutta. Vastaajista viisi (n=11) kertoi liikkuvansa neljä kertaa viikossa tai useammin. Kolme liikkui 2-3 kertaa viikossa ja kolme kerran viikossa tai vähemmän.

7.2.2 Varhaiskasvatuksen liikkuminen

Kasvatustyöntekijät arvioivat, että lapset liikkuvat päivähoitossa yhdestä kolmeen tuntiin päivässä riippuen hoitoajasta ja lapsen aktiivisuudesta. Kymmenen vastaajaa (n=11) oli jokseenkin samaa mieltä ja yksi täysin samaa mieltä, että lapsilla on mahdollisuus liikkua tarpeeksi hoitopäivän aikana (Kuvio 6). Liikkuminen koostuu ulkoilusta aamu- ja iltapäivällä, omaehtoisesta leikistä, siirtymätilanteiden liikkumisesta sekä kerran tai kahdesti viikossa ohjatusta liikuntatuokiosta. Varsinkin pihalla lapsilla on paljon mahdollisuuksia liikkumiseen erilaisissa olosuhteissa. Salissa lapsilla on mahdollisuus leikkiä itsenäisesti sekä ohjattuna tiettyinä aikoina.

Aamulla lapset saavat käyttää liikuntavaraston välineitä omaehtoisesti. Aamupäivän aikana ulkoilemme n. 1 tunnin ajan ainakin. 1-2 kertaa viikossa

ryhmällämme on ohjattu liikuntatuokio (usein melko aikuislähtöinen). Siirtymätilanteissa itse pyrin käyttämään liikunnallisia leikkejä. Iltapäivällä ulkoilemme 1-2 tuntia ja käytämme hyödyksi pihan liikuntamahdollisuuksia. Iltapäivällä on myös mahdollista hyödyntää liikuntasalia. Iltapäivällä salissa puuhailu on lapsen omaehtoista liikkumista. Pyrimme siihen, ettemme joutuisi rajoittamaan lasten liikkumista useasti päivän aikana turvallisuustekijät kuitenkin huomioiden.

Mursujen ryhmässä 300 metrin esikoulumatkat tehdään kävellen ja iltapäivisin ulkoillaan. Ulkoilu-aikaa on päivittäin noin kaksi tuntia. Pihalla pelataan usein hippaa ja pallopelejä. Sisällä liikkuminen on omaehtoista mutta tilojen ahtauden takia rajoitettua. Mursujen molemmat vastaajat olivat väitteen ”ohjattuja liikuntatuokioita pidetään viikoittain” kanssa jokseenkin eri mieltä.

Vastaajilta kysyttiin heidän näkemystään Majakan liikuntakasvatuksen tavoitteista. Lähes kaikissa vastauksissa toistui liikkumisen ilo, innostuminen, erilaisten liikkumismuotojen kokeileminen, monipuolisuus ja kaikkien osallistuminen. Oppiminen liikkumisen kautta koettiin tärkeäksi asiaksi. Liikkuminen on kuitenkin vain yksi osa kasvatusta, joten liikkuminen on sisällytettävä päiväkodin arjen realiteetteihin.

Lapset oppivat asioita liikunnan kautta. Tuetaan lapsen liikunnallisia taitoja -> samalla parannetaan hänen monia oppimisen osa-alueita, keskittyminen paranee. Lapsi omaksuu liikunnan kivaksi ja mukavaksi asiaksi.

Lapset saivat liikkua mahdollisimman paljon ikätason ja kehityksen mukaisesti. Kannustetaan kokeilemaan eri juttuja.

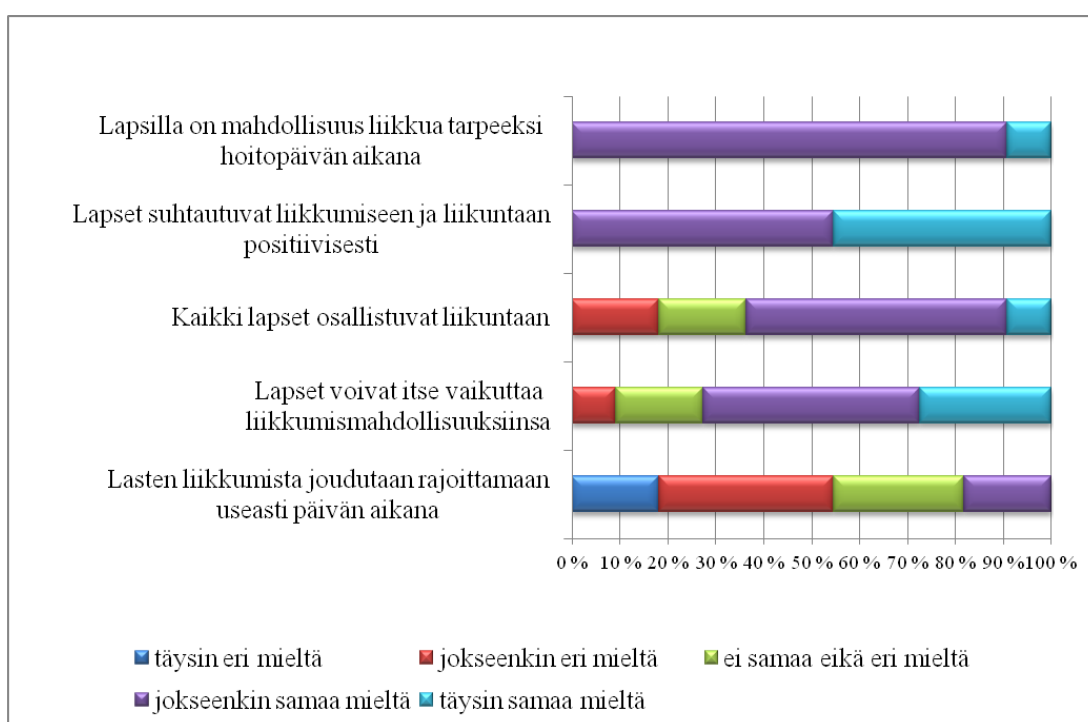
Lapsille tarjotaan mahdollisuus liikkua joka päivä. Erityisen tärkeää on ulkoilu. Lapsille mielekästä liikuntaa ja aikuiset tarjoavat mahdollisuuksia omatoimiseen liikkumiseen.

Kun lapsimäärät ovat suuria ja huonolla tuurilla työntekijät sairastelevat eikä sijaisia saada, kaikkein tärkein tavoite on se, että liikuntaa yleensäkin järjestetään. Omassa työssäni tärkeitä ovat liikkumisen ilo, vaihtelevuus ja monipuolisuus välineiden käytössä.

Vastaajat kokivat lasten olevan innostuneita liikkumisesta, sillä viisi vastaajaa (n=11) oli täysin samaa mieltä ja kuusi jokseenkin samaa mieltä väitteestä, että lapset suhtautuvat liikkumiseen ja liikuntaan positiivisesti (Kuvio 6). Väite ”kaikki lapset osallistuvat liikuntaan” aiheutti hajontaa (Kuvio 6). Seitsemän vastaajaa (n=11) oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä väitteen kanssa. Kaksi ei ollut samaa eikä eri mieltä

ja kaksi oli jokseenkin eri mieltä väitteen kanssa. Vastaajat kokivat, että lapsilla on mahdollisuus vaikuttaa liikkumismahdollisuuksiinsa, sillä kahdeksan vastaajaa (n=11) oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä väitteen ”lapset voivat itse vaikuttaa liikkumismahdollisuuksiinsa” kanssa (Kuvio 6).

Kuusi vastaajaa (n=11) oli sitä mieltä, että lasten liikkumista ei jouduta rajoittamaan useasti päivän aikana (Kuvio 6). Kaksi vastaajaa taas oli jokseenkin sitä mieltä, että lasten liikkumista joudutaan rajoittamaan useasti päivän aikana. Varsinkin Mursuissa ahtaat tilat koettiin syynä passiivisuuteen.

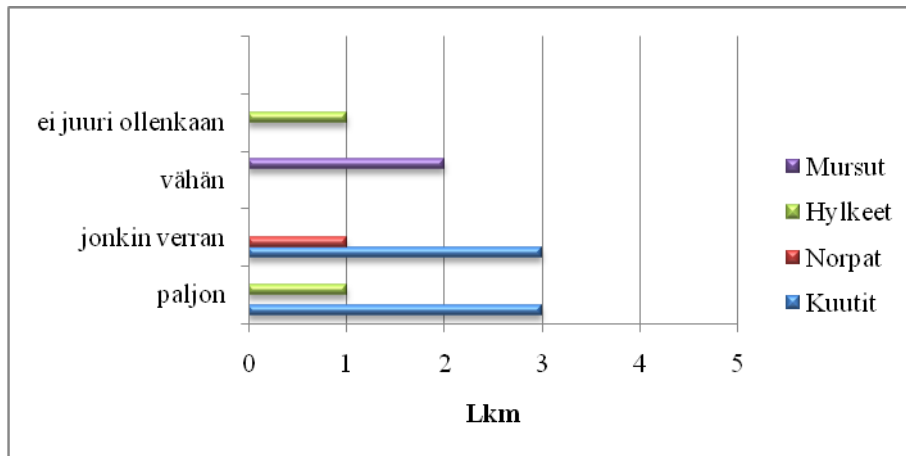


Kuvio 6. Kasvatustyöntekijöiden mielipiteet lasten liikkumisesta (n=11).

7.2.3 Liikkumisen suunnittelu ja ohjaaminen

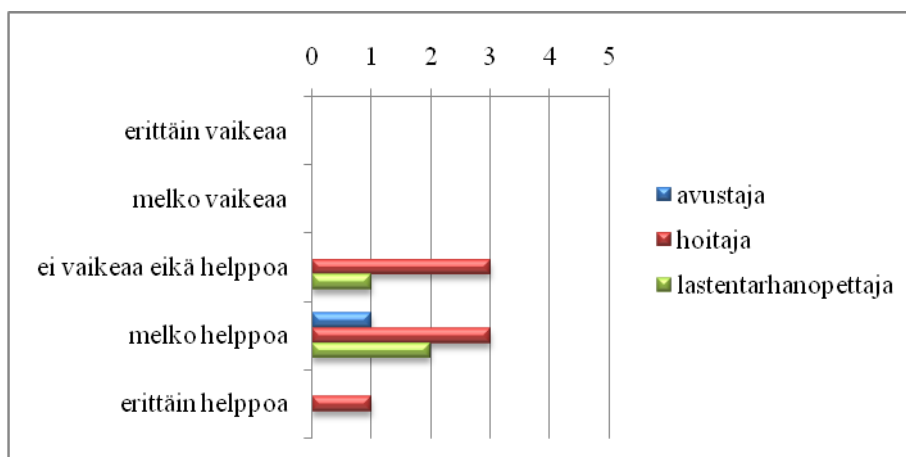
Kahdeksalla vastaajalla (n=11) oli omasta mielestään vastuuta ryhmänsä liikunta-kasvatuksesta paljon tai jonkin verran (Kuvio 7) Kolme vastaajaa koki vastuuta olevan vain vähän tai ei juuri ollenkaan. Lastentarhanopettajista (n=3) kaksi koki vastuuta olevan paljon ja yksi jonkin verran. Kuuttien ryhmästä kaikki vastaajat kokivat vastuuta olevan paljon tai jonkin verran. Mursujen kummankin vastaajan mielestä vastuuta oli vähän. Mursujen kasvatustyöntekijä perusteli vastuun vähyyttä

sillä, että ohjattu liikunta toteutuu koulun aikana ja iltapäivällä lapset ovat jo väsähtäneitä, ettei suurin osa jaksakaan kiinnostua ohjatusta liikunnasta enää iltapäivällä. Liikkuminen toteutuu ulkoillessa.



Kuvio 7. Mielestäni minulla on ryhmäni liikuntakasvatuksessa vastuuta (n=11).

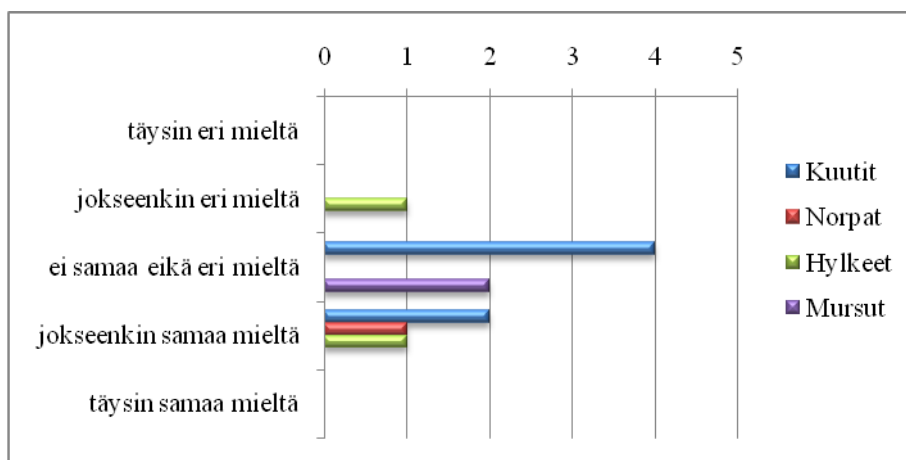
Liikuntatuokioiden suunnitteleminen oli kuuden vastaajan (n=11) mielestä melko helppoa (Kuvio 8) Yhden mielestä suunnitteleminen oli erittäin helppoa ja neljällä oli neutraali kanta. Liikuntatuokioiden suunnitteluun ja toteutukseen Majakan kasvatus-työntekijöillä on käytettävissä muun muassa Nuoren Suomen ja Metsämörrin tuottamia materiaaleja. Lastentarhanopettajat (n=3) ja kolme muuta vastaajaa ilmoitti käyttävänsä materiaaleja ja kaikki kokivat ne hyödyllisiksi ja tarpeellisiksi varsinkin uusien ideoiden saannissa. Lisäksi käytössä on erilaiset kirjat ja Internet. Osa kertoi otavansa materiaaleista vinkkejä ja soveltavat sitten ideat omalle ryhmälle sopiviksi.



Kuvio 8. Liikuntatuokioiden suunnitteleminen (n=11)

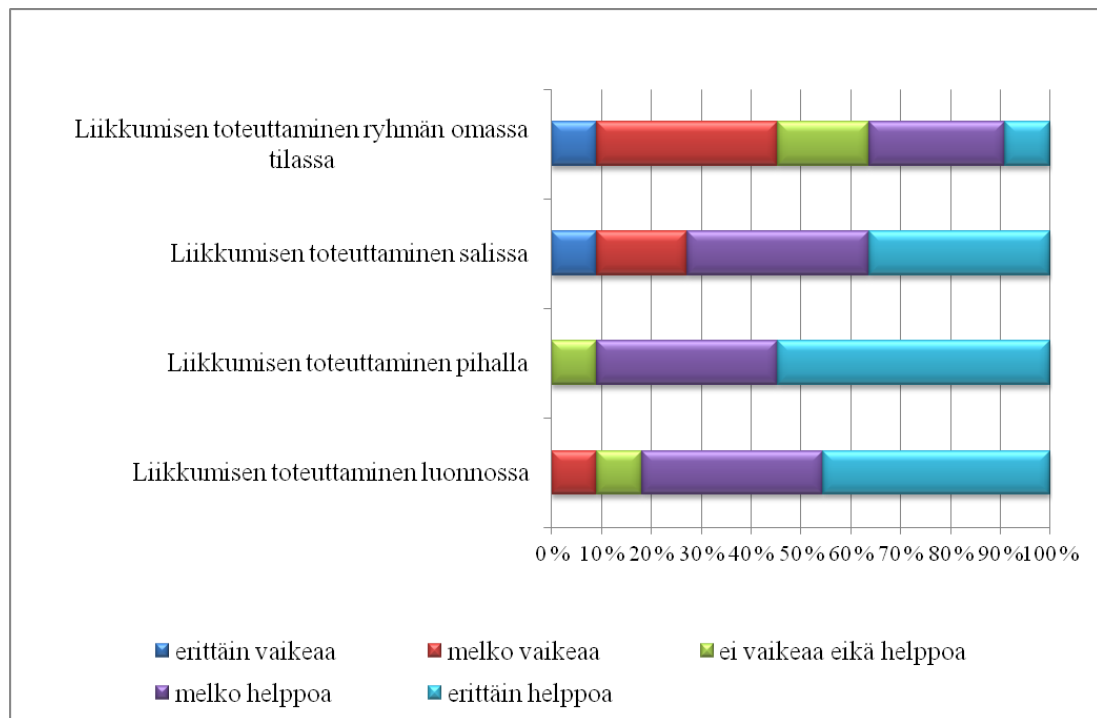
Lapsiryhmän liikkumisen ja liikunnan ohjaaminen oli yhdeksän vastaajan (n=11) mielestä melko helppoa ja kahden vastaajan mielestä melko vaikeaa. Liikunnan yhdistäminen muuhun toimintaan oli yhdeksän vastaajan (n=11) mielestä melko helppoa, yhden mielestä erittäin helppoa ja yhden kanta oli neutraali. Yhteistyön tekeminen muiden työntekijöiden kanssa oli seitsemän vastaajan (n=11) mielestä melko tai erittäin helppoa. Kolme vastaajaa ei kokenut sitä vaikeaksi eikä helpoksi. Yhden vastaajan mielestä yhteistyö muiden työntekijöiden kanssa oli melko vaikeaa.

Väite ” päivittäinen liikkuminen otetaan huomioon toimintaa suunnitellessa” oli vaikea vastaajille (Kuvio 9). Kuusi vastaajista (n=11) ei ollut samaa eikä eri mieltä. Neljä vastaajaa oli jokseenkin samaa mieltä ja yksi jokseenkin eri mieltä. Neljä kuuttien kuudesta vastaajasta ei ollut samaa eikä eri mieltä. Päivittäisen toiminnan suunnittelun koettiin olevan hankalaa, koska lapset ovat hoidossa eri aikoina. Mursujen vastaajat eivät myöskään osanneet ilmaista kantaansa. Liikkumisen yhdistämisen päivittäiseen toimintaan toivottiin kehittyvän edelleen tulevaisuudessa kaikissa ryhmissä.



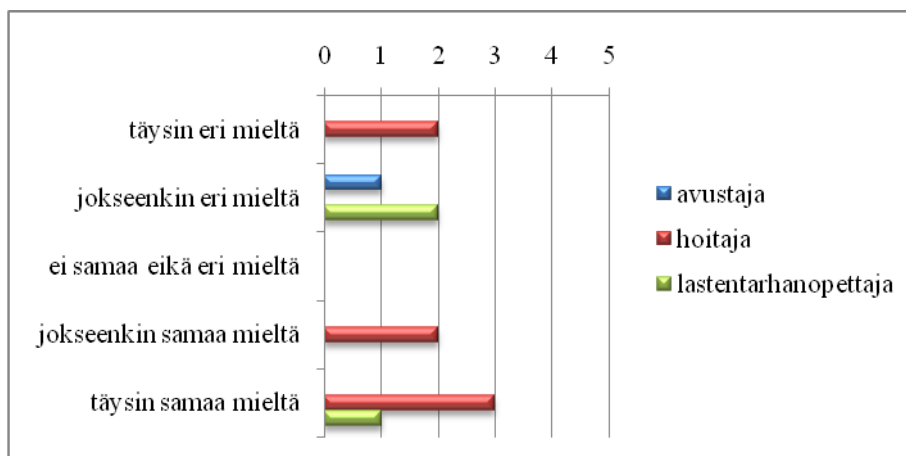
Kuvio 9. Päivittäinen liikkuminen otetaan huomioon toimintaa suunnitellessa (n=11).

Liikkumisen toteuttamisesta eri ympäristöissä vastaajat kokivat helpoimmaksi liikumisen toteuttamisen pihalla ja luonnossa (Kuvio 10). Myös salissa liikkuminen oli suurimman osan mielestä ainakin melko helppoa. Lähes puolet vastaajista koki liikunnan toteuttamisen ryhmän omassa tilassa melko tai erittäin vaikeaksi. Erityisen vaikeaksi sen kokivat Mursujen vastaajat.



Kuvio 10. Liikkumisen toteuttaminen eri tiloissa (n=11).

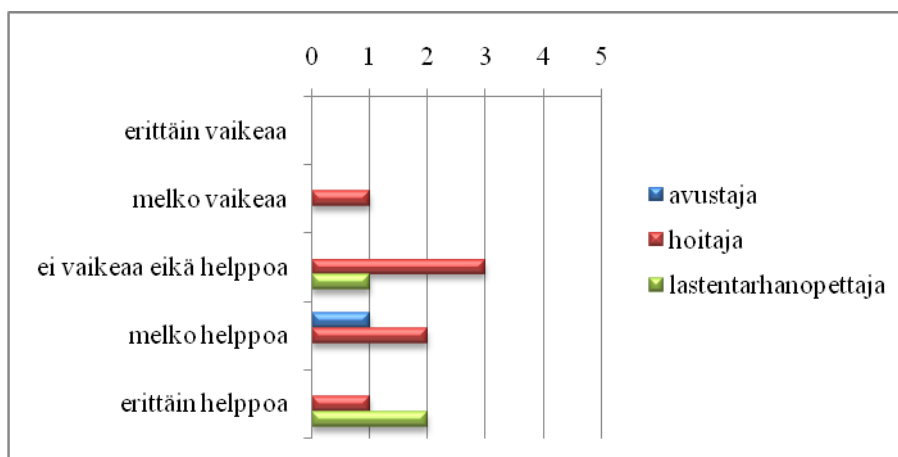
Väite ”olen saanut tarpeeksi koulutusta liikunnan ohjaukseen ja suunnitteluun” aiheutti suurta hajontaa (Kuvio 11). Kuusi vastaajista (n=11) oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä ja viisi vastaajaa jokseenkin tai täysin eri mieltä. Lastentarhanopettajista kaksi oli jokseenkin eri mieltä ja yksi täysin samaa mieltä. Koulutusta kasvatustyöntekijät kaipasivat pienten lasten liikkumisen tukemiseen, erityislusten kanssa liikkumiseen, motorisista ongelmista kärsivän lapsen liikkumisen ohjaamiseen ja arviointiin, ideointiin sekä liikkumisen ja muun toiminnan yhdistämiseen. Varsinkin Kuuttien kasvatustyöntekijät kaipasivat koulutusta eri-ikäisten lasten liikkumisen ohjaukseen. Eräs vastaaja koki, että lastentarhanopettajan ammatillinen koulutus oli ollut pinnallinen liikunnan ohjaukseen osalta. Yksi vastaaja mainitsi henkilökunnan osaksi vaihtuneen Nuoren Suomen koulutuksen jälkeen, joten uutta koulutusta kaivattaisiin.



Kuvio 11. Olen saanut tarpeeksi koulutusta liikunnan ohjaukseen ja suunnitteluun (n=11).

7.2.4 Motoristen taitojen tukeminen

Lasten motoristen taitojen havainnointi ja arviointi oli kuuden (n=11) vastaajan mielestä melko tai erittäin helppoa (Kuvio 12). Lastentarhanopettajista (n=3) kaksi koki sen erittäin helpoksi. Neljän vastaajan mielestä havainnointi ja arviointi ei ollut helppoa eikä vaikeaa. Yksi vastaaja koki sen melko vaikeaksi. Lapsia on usein ryhmässä paljon, jolloin havainnointi on vaativaa. Myös ajanpuute koettiin hankaloittavaksi tekijäksi.



Kuvio 12. Lasten motoristen taitojen havainnointi ja arviointi (n=11).

Kasvatustyöntekijät havainnoivat lasten motorisia taitoja leikin lomassa sekä liikuntatuokioissa. Osa ohjaa liikuntatuokiot yksin, jolloin havainnointi ja arviointi tuntu-

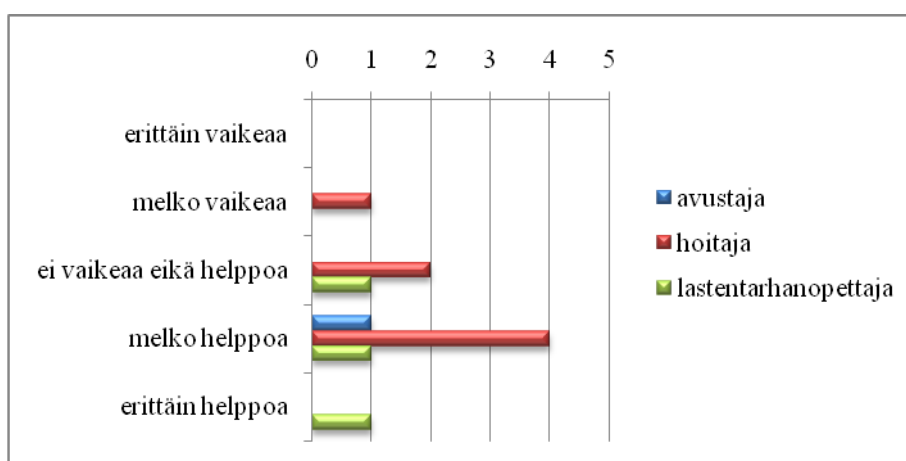
vat hankalilta. Toiset taas ohjaavat liikuntatuokiota pareittain, jolloin toiselle jää enemmän aikaa havainnoida lapsia, mutta havainnointia ei järjestelmällisesti ollut vielä toteutettu. Usean mielestä ajanpuute ja lasten suuri määrä rajoittivat havainnoimista.

Motorisen kehityksen tukeminen oli kuuden vastaajan (n=11) mielestä melko helppoa ja yhden vastaajan mielestä erittäin helppoa (Kuvio 13). Kolmen vastaajan kanta oli neutraali. Yksi vastaaja koki sen melko vaikeaksi. Kuuteissa kasvatustyöntekijät kokivat lasten suuren ikäjakauman haastavaksi, sillä pitäisi tietää paljon eri-ikäisten lasten kehitysvaiheista ja löytää kaikille ikäryhmille haasteellista ja mielekästä tekemistä.

Lapsia pitäisi silloin tällöin erotella ikäryhmittäin, jotta liikuntaleikin järjestäminen olisi helpompaa.

Joka ikäryhmälle tulisi löytää sopivaa toimintaa. Myös pienemmät lapset tulisi muistaa huomioida.

Norppien kasvatustyöntekijä kirjoitti, että liikuntatuokiota pidetään aamupäivisin, kun paikalla on kaksi työntekijää. Iltapäivisin taas olisi enemmän työntekijöitä, mutta lapset lähtevät silloin kotiin, joten tuokioiden pitämiseen ei ole enää mahdollisuutta. Näin ollen eri-ikäisten lasten taidot on vaikeaa huomioida.



Kuvio 13. Motorisen kehityksen tukeminen (n=11).

7.2.5 Liikkuminen tulevaisuudessa

Kasvatustyöntekijöiltä kysyttiin heidän toiveitaan yhteistyöstä eri yhteistyötahojen kanssa liikkumiseen liittyen. Kaksi vastaajaa koki, että yhteistyötä on jo tarpeeksi. Neljä vastaajaa ei kommentoinut aihetta. Ideoina tuli muun muassa kerran kuukaudessa tapahtuva liikuntatapahtuma, johon kutsuttaisiin vuorotellen ryhmikset, pihan käytön lisääminen, perheiden kanssa toteutettavat liikuntatapahtumat sekä yhteistyö urheiluseurojen kanssa. Tähän mennessä perheiden kanssa on toteutettu kerran tai kahdesti vuodessa Nuoren Suomen pihaseikkailu. Useampi vastaaja toivoi, että yhteisiä liikuntatapahtumia pidettäisiin jatkossa useammin.

Enemmän urheiluseurojen vierailuja. Perhepäivähoidon kanssa yhteisiä liikuntatapahtumia. Lisää perhetapahtumia liikunnallisissa merkeissä.

Päiväkodin pihan käyttöä voisi lisätä. Ulkoilemme eskarilaisten kanssa silloin, kun päiväkodin lapset nukkuvat, jonka takia pihan käyttö on vähäistä (meteli, lapset heräävät).

Kasvatustyöntekijät kokivat suurimmiksi voimavaroiksi ryhmissään innostuneisuuden, osaamisen ja aktiivisuuden sekä lasten että aikuisten keskuudessa. Majakan tilat, välineet ja sijainti mahdollistavat monenlaisen liikkumisen. Neljä vastaajaa mainitsi kasvatustyöntekijöiden liikuntakoulutuksen, osaamisen ja motivoituneisuuden olevan tärkeitä seikkoja.

Kehitettäviä osa-alueita nousi esille useampia. Muutama vastaaja kaipasi uutta koulutusta liikunnan ohjaukseen. Aiemmista vastauksista kävi ilmi, että henkilökunta on osittain vaihtunut edellisen koulutuksen jälkeen. Liikkuminen tulisi näkyä enemmän päivittäisessä arjessa ja kasvatustyöntekijöiden toivottiin liikkuvan innolla lasten kanssa. Ulkoilussa voisi käyttää enemmän liikuntaleikkejä erityisesti siirtymisissä. Kuuttien kasvatustyöntekijöiden vastauksissa suurimmiksi ongelmiksi nousivat lasten suuri ikäjakauma sekä lasten hoidossa olo eri aikoina. Yksittäisen liikuntatuokion aikana oli vaikea huomioida kaikki ikäryhmät ja erityisesti alle 3-vuotiaiden huomiointi koettiin haastavaksi. Toivottiin myös, että jokainen suunnittelisi ja ohjaisi liikuntatuokioita. Mursujen vastaajat kokivat sisätilat, ajanpuutteen ja lasten suuren lukumäärän ja kotiinlähdön eri aikoina haastaviksi.

Ajanpuute, huonot sisätilat -> miltei mahdotonta järjestää mitään liikuntatuokioita sisällä, kun ryhmässä on lapsia aina paikalla noin 20. (Mursut)

Majakkan liikkumisen tulevaisuuden näkymiä kysyttäessä vastauksissa toistuivat monipuolisuus, innostuneisuus, liikunnan näkyminen päivittäisessä arjessa yhä enemmän ja liikkumisen määrän lisääntyminen. Yksi vastaaja toivoi myös tulevaisuudessa liikuntakasvatuksen olevan järjestelmällisempää, kiirettömämpää ja innostuneempaa. Lasten toivottaisiin omaksuvan liikkumisen miellyttäväksi osaksi elämää.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Vastaajat olivat pääosin tyytyväisiä liikkumiseen Majakassa. Majakan tiloja ja lähi-alueiden liikkumismahdollisuuksia pidettiin erinomaisina. Liikuntapainotteisuus koettiin tärkeäksi ja mieleiseksi painotusalueeksi. Vastaajat kokivat, että lapset nauttivat liikkumisesta. Liikkumisen toivottiin olevan monipuolista, kehittävää, iloista ja leikin varjolla tapahtuvaa.

Monista vastauksista välittyi tyytymättömyys Mursujen erillisiin tiloihin, jotka koettiin liikkumista rajoittavina ja ahtaina. Kuuteissa haastetta liikkumisen suunnitteluun ja toteutukseen toi lasten suuri ikäjakauma ja hoidossa olo eri aikoina.

Kehitysehdotuksia nousi esille useampia. Vanhemmat toivoivat lisää tietoa erilaisista teemoista sekä lasten kehityksestä ja uusista taidoista. Kasvatustyöntekijöiden mielestä tavoite on lisätä liikkumista päivittäiseen arkeen. Ajoittain olisi hyvä erotella lapset liikuntatuokioihin ikäryhmittäin. Puolet kasvatustyöntekijöistä toivoi lisää koulutusta liikuntakasvatukseen. Perheiden ja päiväkodin yhteiset tapahtumat oli koettu mukaviksi ja niitä toivottiin lisää.

Vastaajat tiedostivat, että liikkuminen on tärkeä osa kokonaisvaltaista kehitystä. Liikkuessaan lapsi opettelee samalla monia muita elämässä tarvittavia taitoja. Liikuntakasvatuksen tavoitteena tulisi olla sekä liikkumiseen kasvattaminen että kasvat-

taminen liikkumisen avulla, koska liikunnallinen elämäntapa syntyy jo lapsena ja liikkumisen avulla voidaan tukea lapsen fyysistä, psyykkistä, kognitiivista, sosiaalista ja emotionaalista kehitystä.

9 POHDINTA

9.1 Tulosten tarkastelua

Valtakunnallisen selvityksen päiväkotien liikuntaolosuhteista (2009) mukaan alle 20 prosentilla päiväkodeista on hyvät olosuhteet liikkumiseen pihalla ja alle 40 prosentilla sisätiloissa. (Nuori Suomi 2009, 28). Palosaaren ja Saarsalmen tutkimuksessa 2006 todettiin, että päiväkotien pihojen virikkeellisyys oli usein vähäistä ja pihoilta toivottiin lisää vihreyttä sekä luonnonmateriaaleja (Saarsalmi 2006, 37). Majakka kuuluu tilojen suhteen hyvään vähemmistöön. Majakan tilat koettiin toimiviksi ja liikkumiseen innostaviksi. Ainoastaan Mursut toimivat entisessä Kaharin päiväkodissa, jossa tilat ovat ahtaat ja hankalat liikkumisen kannalta. Tiloihin ja liikkumiseen oli tyytymättömiä sekä vanhemmat että kasvatustyöntekijät. Ohjattu liikkuminen ei kuulunut varsinaisesti Mursujen ohjelmaan, koska ryhmä on aamu- ja iltapäiväryhmä. Liikkuminen painottui ulkoiluun, mikä on positiivista, sillä ulkona lapset liikkuvat aktiivisimmin (Sääkslahti 2005, 16, 96). Olisi mielenkiintoista tietää, paljonko lapset liikkuvat esiopetuksessa ollessaan.

Suurin osa vanhemmista arvioi, että lapset liikkuvat suositusten mukaiset kaksi tuntia päivässä. Tutkimusten mukaan vanhempien arvio ei kuitenkaan ole luotettava (Aittasalo, Fogelholm & Tammelin, 2010 11–19). Toisaalta myös kasvatustyöntekijät arvioivat, että lapset liikkuvat päivittäin tunnista kolmeen tuntiin, joten lapsilla on mahdollisuus liikkua suositusten mukaiset kaksi tuntia jo hoidossa ollessaan. Päiväkodin ryhmässäkin on kuitenkin useampia työntekijöitä, joten työntekijä ei välttämättä ehdi seuraamaan yksittäisen lapsen toimintaa koko päivän ajalta.

Tutkimusten mukaan (Sääkslahti 2005, 19, 96) liikkuminen ulkona on hyödyllisempää ja tehokkaampaa kuin liikkuminen sisällä. Päiväkodin päivään kuuluu yleensä

monta tuntia ulkoilua, joten lapsilla on mahdollisuus liikkua ajallisesti paljon. Eri-laisten pihojen lisäksi käytettävissä on Majakan takana sijaitseva metsä Metsämörri- ja Metsämytysretkillä. Luontoympäristöt luovat lapsille mahdollisuuden liikkua, leikkiä, ajatella tuntea ja seikkailla. On todettu, että lasten saadessa aikaa, tilaa ja vapautta toimia itseluottamus kohenee, havainnointi-, keskittymis- ja kommunikointikyky paranee, sisu kasvaa ja motoriset taidot kehittyvät. Metsässä lapsi oppii muun muassa arvioimaan riskejä ja omia voimia esimerkiksi kiveltä kivelle hyppiessä. (Hirvonen 2011, 140; Waters & Maynard 2010, 473–483.)

Majakan liikuntakasvatuksen tavoitteissa määritellään, että liikkuminen halutaan sisällyttää lasten hoitopäiviin muun muassa omaehtoisena liikkumisena, ohjattuina liikuntatuokioina ja liikkumistilanteita hyödyntämällä. Sekä vanhemmat että kasvatustyöntekijät toivoivat liikkumisen määrän kasvavan. Kasvatustyöntekijöiden vastauksen mukaan esimerkiksi siirtymistilanteiden liikkumista voitaisiin lisätä. Sen onnistuminen vaatii kuitenkin kasvatustyöntekijöiltä panostusta ja yhteistä linjaa. Liikuntatuokioiden määrä, ajoitus ja kasvatustyöntekijöiden yhteistyö lasten havainnoinnissa kannattaisi käydä ryhmittäin läpi ja luoda realistiset tavoitteet ja toimintamallit. Kuitenkin on huomioitava, että liikuntakasvatus on vain yksi osa kasvatusta ja hoitoa. Esimerkiksi työntekijöiden sairastuessa tai jonkun lapsen tarvitessa erityistä huomiota voidaan koko päivän ohjelma joutua suunnittelemaan uudelleen. Toisaalta lapset osaavat myös keksiä itselleen mielekästä tekemistä eikä ohjattu liikkuminen tai leikkiminen ole aina tarpeellista. Nykyään vapaa tekeminen ja leikkiminen kilpailevat ajasta ohjattujen aktiviteettien kanssa sekä päiväkodissa että kotona. (Hirvonen 2011, 46.)

Vanhemmat toivoivat, että päiväkodissa vahvistettaisiin lasten omien taitojen kehittymistä esimerkiksi pukemisessa. Ryhmissä voitaisiin esimerkiksi pitää teemaviikkoja, jolloin keskitytään jonkun tietyn taidon opettelemiseen. Tällöin myös kotona voitaisiin keskittyä samaan asiaan. Haastetta sopivan teeman kehittämiseen luo lasten suuri ikäjakauma ja mielekkään harjoittelukohteen löytäminen kaikille lapsille. Myös yhteiset tapahtumat olivat olleet tykättyjä, joten niiden jatkaminen nykyisellään tai jopa useammin kannattaa.

Kasvatustyöntekijöiden ammatillisissa koulutuksissa liikkuminen, liikunnan vaikutukset kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja liikunnan ohjaaminen käsitellään eritasoisesti eri opintoasteilla. Varsinkin lähihoitajien koulutuksessa liikuntakasvatuksen osuus on hyvin pieni ja heidän osuutensa päiväkotien henkilökunnasta on suuri. Vastuu liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta on kuitenkin ainakin periaatteessa lastentarhanopettajilla. Kasvatustyöntekijät toivoivat lisää koulutusta liikkumisen ohjaamiseen ja lasten liikunnallisen kehityksen tukemiseen. Majakkaan on tilattu kaikille kasvatustyöntekijöille kolmen tunnin koulutus Nuorelta Suomelta. Olisi hyvä, mikäli työntekijöiden koulutus olisi vuosittaista ja kouluttajina voisi toimia joskus eri alojen ammattilaisia, kuten esimerkiksi fysioterapeutti motoriikan ja toimintaterapeutti aistitoimintojen kehityksestä ja tukemisesta. Moniammatillinen yhteistyö voisi laajentaa näkemystä lasten kokonaisvaltaisesta kehityksestä ja sen tukemisesta entisestään.

Liikuntapainotteisuus on loistava painotusalue, sillä liikkumisella ja liikkumistaidoilla on suuret vaikutukset kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja liikkumalla parannetaan muun muassa koulussa tärkeiden kognitiivisten taitojen oppimisvalmiuksia (Kantomaa & Lintunen 2008, 79–80). Liikkuminen on luovaa ongelmanratkaisua, sillä erityisesti luonnollisissa olosuhteissa liikkuminen on aina erilaista, koska liikkujanliikkumisympäristön sekä tehtävän ominaisuudet vaihtelevat tilanteesta toiseen. Jokainen toisto tarjoaa liikkujalle erilaisen tavoitteen ja haasteen. Siten liikkumistilanteiden ratkominen vaatii paljon tarkkaavaisuutta, muisti- ja havaintotoimintoja sekä päättelyä. Liikkuminen lisää aivojen verenkierron tehokkuutta, jolloin niiden hapensaanti paranee. Hyvällä hapensaannilla on positiivinen yhteys vireyteen ja oppimiskykyyn. Aivotutkimukset ovat osoittaneet, että liikkumisella on merkittävä rooli aivojen uusiutumisessa ja muovautuvuudessa. Liikkuminen synnyttää uusia aivosoluja ja muodostaa hermoyhteyksiä aivosolujen välille. (Draganski ym. 2004, 311–312; Jaakkola, Sääkslahti & Liukkonen 2009, 49–50.)

Vaikka liikkumisen positiiviset terveystvaikutukset ovat hyvin tiedossa, suuri osa ihmisistä liikkuu terveytensä kannalta riittämättömästi. Yksi keskeinen syy laajaan fyysiseen passiivisuuteen on se, etteivät ihmiset ole lapsuudessaan saaneet positiivisia liikkumiskokemuksia ja sen takia hankkineet itselleen riittäviä motorisia perustaitoja osallistuakseen liikuntaan. (Jaakkola, Sääkslahti & Liukkonen 2009, 53.) Liik-

kumisella ja liikuntakasvatuksella on siis suuri merkitystä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen tulevaisuudessa.

9.2 Tutkimuksen luotettavuus

Opinnäytetyöprosessi kesti kaikkiaan vuoden verran. Aiheen löytymiseen meni aikaa kolme kuukautta. Prosessin aikana oli kolme vaihetta, jolloin opinnäytetyö eteni paljon lyhyessä ajassa: tutkimussuunnitelman tekeminen, kyselyn suunnitteleminen ja toteuttaminen sekä raportin kirjoittaminen. Välillä oli pitkiä aikoja, jolloin opinnäytetyö ei edennyt. Prosessin etenemiseen vaikutti tieto, että työn oli oltava valmis syyskuun lopussa tekijän elämäntilanteen takia.

Tutkimuksen luotettavuus pohjautuu käytetyn mittarin luotettavuuteen. Luotettavuutta arvioidaan reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Reliabiliteetti arvioi tulosten pysyvyyttä tutkimuksesta toiseen eli toistettavuutta. Tutkimus on tarkka ja luotettava, mikäli siitä saataisiin sama tulos uudelleen tutkijasta riippumatta. Reliabiliteetti on sitä parempi, mitä vähemmän siihen sisältyy mittauksen aikana tehtyjä virheitä. Reliabiliteettiin vaikuttaa muun muassa vastauksien määrä, vastausprosentti ja toistettavuus. (Hirsjärvi ym. 2009, 231–232; Vilka 2007, 149–150.)

Kyselytutkimuksen suurin ongelma on kato, sillä vastausprosentti on eri kirjallisuuden mukaan 20–80%, usein kuitenkin alle 60 % (Heikkilä 2008, 66; Vehkalahti 2008, 44; Hirsjärvi ym. 2009, 196). Vastausprosentti vanhempien osalta oli 37 ja kasvatustyöntekijöiden osalta 75. Varsinkin vanhempien vastausprosenttia olisi voinut parantaa muistutuksilla, mutta heidän tavoittaminen olisi vaatinut yhteystietojen keräämistä, joka olisi ollut työlästä ja vaatinut luvat (Vilka 2007, 106). Muistuttajina toimivat palautuslaatikot ryhmien ulkoeteisissä. Tulosten luotettavuutta arvioitaessa on huomioitava, että vanhempien kohdalla on mahdollista, että eniten liikkuvat vanhemmat vastasivat aktiivisimmin, sillä kysely saattoi kiinnostaa heitä eniten. Näin tulokset saattoivat antaa positiivisemmän kuvan kuin mitä kaikkien vanhempien vastaukset olisivat olleet.

Kasvatustyöntekijöille kysely oli tuttu päiväkodin palavereista ja he myös jakoivat lomakkeet vanhemmille. Kasvatustyöntekijöiden vastausprosentti olikin varsin kattava. Vastausten määrä kuitenkin vaihteli ryhmittäin. Kuuttien tuloksia voidaan pitää luotettavimpina, sillä vastauksia saatiin vanhemmilta 16 ja kasvatustyöntekijöiltä kuusi ja määrä oli puolet kaikista vastauksista. Mursuista vastauksia saatiin vanhemmilta kuusi ja kasvatustyöntekijöiltä kaksi. Hylkeistä vastauksia saatiin vanhemmilta neljä ja kasvatustyöntekijöiltä kaksi ja Norpissa vanhemmilta kahdeksan ja kasvatustyöntekijöiltä vain yksi.

Aineiston analysointi oli helppoa monivalintakysymyksien osalta, mutta vaikeaa avoimien kysymysten osalta, sillä olennaisen tiedon poimiminen ja ryhmittely oli haastavaa ja aikaa vievää. Tutkimuksen toistettavuuteen vaikuttaa, että varsinkin avointen kysymyksen vastausten tulkinta on subjektiivista, joten eri tutkija olisi saattanut arvioida tuloksia eri tavalla.

Validiteetti eli pätevyys arvioi tutkimusmenetelmän eli lomakekyselyn kykyä mitata sitä, mitä on tarkoitus. Hyvä validiteetti vaatii, että tutkimuksen pääkäsitteet ja teoria on onnistuttu siirtämään kyselylomakkeeseen, tutkija ja tutkittavat ymmärtävät kysymykset samalla tavalla, asteikot ovat toimivia ja lomakkeessa ei ole epätarkkuuksia. (Hirsjärvi ym. 2009, 231; Vilka 2007, 150.) Tutkimuksen asiasanat muuttuivat kyselyn toteuttamisen jälkeen, joten se vähentää tutkimuksen validiteettia. Kyselylomakkeessa käytettiin asiasanoja liikkuminen, liikunta ja liikuntakasvatus tarkemmin pohtimatta niiden eroja. Myöhemmin pääasiasanaksi tarkentui liikkuminen, joka sisältää kaikki asiasanat. Teoriaan olisi kannattanut syventyä paremmin, jotta kysymykset olisi osattu kohdistaa tarkemmin.

Validiteettia heikensi myös se, että avoimiin kysymyksiin jouduttiin laittamaan esimerkkejä, jotka saattoivat ohjata vastaajien ajatuksia. Esimerkiksi vanhemmilta kysyttiin miten he toivovat päiväkodin tukevan lasten liikunnallista kehitystä sekä taitoja. Kysymyksen ymmärtämisen helpottamiseksi lueteltiin erilaisia taitoja. Kysymyksen asettelu epäonnistui, sillä osa vanhemmista ei ymmärtänyt kysymystä tarkoitetulla tavalla ja he kommentoivat pääosin esimerkeissä mainittujen taitojen osaamista.

Tutkimukselle lupa saatiin Eurajoen päivähoiton johtaja Raili Aitonurmelta. Vastajat saivat itse päättää osallistumisestaan tutkimukseen ja tutkimusluvaksi tulkittiin kyselyyn vastaaminen. Opinnäytetyön tekijä ei myöskään tavannut suurinta osaa vastaajista, joten se parantaa tutkimuksen luotettavuutta.

9.3 Jatkotutkimushaasteet

Tutkimuksen toteutusta suunnitellessa keskusteltiin liikuntakasvatuksen laatukäsikirjasta. Tämän opinnäytetyön resurssit eivät riittäneet sen toteuttamiseen, mutta toteutus olisi nyt helpompaa, kun on kartoitettu Majakan liikkumista vanhempien ja kasvatustyöntekijöiden näkökulmasta. Laatukäsikirja voisi sisältää Majakan liikuntakasvatuksen tavoitteet ja yhteiset pelisäännöt, arviointimenetelmiä lasten liikkumisen määrän seuraamiseen sekä tietoa lapsen kehityksen tukemisesta. Toinen jatkotutkimuksen aihe voisi olla lasten omaehtoisen ja ohjatun liikkumisen tutkiminen havainnoimalla. Mielenkiintoinen opinnäytetyöaihe olisi motorisen kehityksen havainnoimiseen, arvioimiseen ja tukemiseen painottuva koulutus päiväkotien kasvatustyöntekijöille.

LÄHTEET

- Aittasalo, M., Fogelholm, M. & Tammelin, T. 2010. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden arviointi – Menetelmät puntarissa. *Liikunta ja tiede* 47(1). 11–19.
- Ayres, A. 2008. Aistimusten aallokossa: Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Draganski, B., Gaser, C., Busch, V., Schuierer, T., Bogdahn, U. & May, A. 2004. Neuroplasticity: Changes in grey matter induced by training. *Nature* 427, 311–312.
- Grupe, O. 1982. *Bewegung, Spiel und leistung im sport*. Hofmann. Schorndorff.
- Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Hirvonen, T. 2011. Varo varo varo! Irti ylisuojelevasta kasvatuksesta. Hämeenlinna: Minervakustannus Oy.
- Jaakkola, T., Sääkslahti, A. & Liukkonen, J. 2009. Koulun liikuntakasvatus oppimisvalmiuksien luojana sekä lasten kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa *Taide ja taito – Kiinni elämässä!* Helsinki: Opetushallitus. Moniste 2/2009. Viitattu 22.9.2011. https://www.oph.fi/download/49220_taide_ja_taito.pdf#page=50
- Järvinen, M., Laine, A. & Hellman-Suominen, K. 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Hämeenlinna: Kirjapaja.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 7/2010 Helsinki: SLU ry.
- Kantomaa, M & Lintunen, T. 2008. Henkinen hyvinvointi ja oppiminen. Teoksessa *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille*. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2008. *Lapsen aika*. Helsinki: WSOY.
- Karvonen, P. 2000. *Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen*. Helsinki: Tammi.
- Karvonen, P, Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. *Varhaisvuosien liikunta*. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Laukkanen, A. 2007. Ohjattu liikunta päiväkodissa. *Liikunta & Tiede* 44(1), 31–35.

- Laurila, K. Varhaiskasvatuksen lehtori, Winnova. Pori. Henkilökohtainen tiedonanto 6.6.2011.
- Nissinen, T. Päiväkodin johtaja, Päiväkoti Majakka. Eurajoki. Henkilökohtainen tiedonanto 23.3.2011 ja 19.9.2011.
- Numminen, P. 1996. Kuperkeikka – Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten Keskus.
- Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-Kustannus Oy.
- Nuoren Suomen www-sivut. Viitattu 25.5.2011. www.nuorisuomi.fi
- Nuori Suomi ry. 2009. Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista. Viitattu 23.8.2011.
http://www.nuorisuomi.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Paivakotiselvitys_nettilaatu.pdf
- Nuori Suomi ry. 2011. 10 teesiä ja 100 lupaus: Manifesti lasten ja nuorten liikkumisesta. Viitattu 15.9.2011.
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Nuori%20Suomi_PDF/NUSU_www_080611.pdf
- Oliver, M., Schofield, G.M. & Kolt, G.S. 2007. Physical activity in preschoolers. Understanding prevalence and measurement issues. *Sports Med* 37, 1045-70.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010: Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.
- Pellegrini, A. & Smith, P. 1998. Physical activity play: The nature and function of a neglected aspect of play. *Child Development* 69 (3), 577-598.
- Pirnes, K. 2010. 3–8-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus ja siihen yhteydessä olevat tekijät. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylä.Terveystieteiden laitos. Viitattu 17.9.2011.<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22977/URN:NBN:fi:juu-201002221269.pdf?sequence=1>
- Päiväkoti Majakan varhaiskasvatussuunnitelma. 2009. Päiväkoti Majakka.
- Roth, K. 1982. Strukturanalyse motorischer Fähigkeiten. Limpert: Bad Homburg.
- Saarsalmi, O. (toim.). 2006. Päivähoidon turvallisuussuunnittelu. Stakes & Sosiaali- ja terveysministeriö, Oppaita 71.
- SAMK. Opetussuunnitelma, sosiaalialan koulutusohjelma 2010–2011. Viitattu 25.5.2011.
[http://kesy01.cc.spt.fi/intra/tiimit.nsf/3789D4F0A202CD9DC22576F00025A608/\\$file/YAMK_Sosiaalialan_ops_20102011.pdf](http://kesy01.cc.spt.fi/intra/tiimit.nsf/3789D4F0A202CD9DC22576F00025A608/$file/YAMK_Sosiaalialan_ops_20102011.pdf)
- Shumway-Cook, A & Woollacott, M. 2007. Motor control: translating research into clinical practice. Philadelphia. Lippincott Williams & Wilkins.

- Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki.
- Sosiaali- ja terveysministeriö, 2011. Lapset ja nuoret terveiksi ja hyvinvoiviksi. Lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin neuvottelukunnan toimenpide-ehdotukset. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:26. Helsinki. Viitattu 18.8.2011. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3071-1>
- Stakes. 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Oppaita 56. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Stigman, S. 2006a. Liikkuminen on kivaa – ja kaiken lisäksi vielä terveellistä! Terveysliikunnan uutisia. Lasten liikunta. UKK-instituutti. 3. Viitattu 16.8.2011 <http://www.ukkinstituutti.fi>
- Stigman, S. 2006b. Lasten liikunta ja paino. Terveysliikunnan uutisia. Lasten liikunta. UKK-instituutti. 4-5. Viitattu 16.8.2011 <http://www.ukkinstituutti.fi>
- Suomen Ladun www-sivut. Viitattu 25.5.2011. <http://www.suomenlatu.fi/>
- Sääkslahti, A., Numminen, P., Raittila, P., Paakkunainen, U. & Välimäki, I. 2000. 6-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus. Liikunta & Tiede 37 (6), 19–22.
- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Studies in sport, physical education and health 104. Viitattu 16.8.2011. <http://urn.fi/URN:ISBN:951-39-2105-0>
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. (toim.) & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos: Helsinki. WSOY. 16-24.
- Talvitie, U., Karppi, S-L. & Mansikkamäki, T. 2006. Fysioterapia. Helsinki: Edita.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi: Helsinki. Tammi
- Turun yliopisto. Opinto-oppaat: Liikunta ja terveystieteet. Viitattu 25.5.2011. <https://nettiopsu.utu.fi/opas/opintojakso.htm?rid=69&idx=10&uiLang=fi&lang=fi&lv=2010>
- Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Tammi.
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Tammi.
- Vuori, I. 2005. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Waters, J. & Maynard, T. 2010. "What's so interesting outside? A study of child-initiated interaction with teachers in the natural outdoor environment." *European Early Childhood Education Research Journal* 18:4, 473-483.

Williams, H. G., Pfeiffer, K. A., O'Neil, J. R., Dowda, M., McIver, K. L., Brown, W. H. & Pate, R. R. 2008. Motor Skill Performance and Physical Activity in Preschool Children. *Obesity* 16 (6), 1421-1427.

Zimmer, R. 2001. *Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita.* Helsinki: Lasten Keskus.

LIITE 1



Hei vanhemmat!

Voi hyvin Eurajoella hyvinvointi- ja terveysohjelman tarkoituksena on edistää eurajokelaisten terveyttä ja hyvinvointia ravinnon, painonhallinnan, liikunnan ja yhteisen tekemisen kautta vauvasta vaariin. Tämän vuoden teemana on liikunta.

Olen Anna-Maija Vaarula, fysioterapian opiskelija Satakunnan ammattikorkeakoulusta ja teemaan liittyen teen kevään ja kesän aikana opinnäytetyöni aiheesta liikuntakasvatus Päiväkotijärjestelmä Majakassa vanhempien ja henkilökunnan näkökulmasta. Tutkimustehtäväni on selvittää, miten Majakan lasten vanhemmat sekä henkilökunta kokevat Majakan liikuntakasvatuksen ja millaiseksi lasten liikkumista ja liikuntaa halutaan kehittää. Tutkimus toteutetaan kyselylomakkeella vanhemmille sekä henkilökunnalle. Opinnäytetyöni tulee olemaan luettavissa Internetissä Theseus-verkkokirjastossa syksyllä 2011.

Pyydän Teitä ystävällisesti vastaamaan oheiseen kyselyyn **su 8.5.2011** mennessä. Palautathan kyselylomakkeen päiväkodissa olevaan palautuslaatikkoon. Vastauksenne ovat todella tärkeitä kattavan tuloksen saamiseksi ja tutkimuksen onnistumiseksi. Käsittelen vastauksenne luottamuksellisesti ja käytän tietoja ainoastaan opinnäytetyöhöni. Vastaaminen vie aikaa noin 10 minuuttia. Jokaista lasta kohden on oma lomake tutkimuksen tulosten selkiyttämiseksi. Vastaamiseen voi osallistua useampi kuin yksi perheen aikuisista. Lupa tutkimukseen on saatu Eurajoen päivähoidon johtaja Raili Aitonurmelta.

Tämän paperin toisella puolella on esitelty lyhyesti Nuori Suomi ry:n, Sosiaali- ja terveysministeriön, Opetusministeriön ja asiantuntijatyöryhmän suunnittelemat Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, jotka ohjaavat liikuntakasvatusta valtakunnallisesti. Sen alapuolella on myös ote Majakan varhaiskasvatussuunnitelmasta liikuntakasvatuksen osalta.

Ystävällisin terveisin

Anna-Maija Vaarula
 etunimi.sukunimi(ät)student.samk.fi



Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset:



Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry: Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. STM julkaisu 2005:17.

Päiväkoti Majakan liikunta ja liikkuminen

Päiväkoti Majakan toiminta on liikuntapainotteista. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että sisällytämme liikuntatoimintoja lapsen jokapäiväiseen hoitopäivään. Esimerkiksi siirtymätilanteita hyödynnetään siten, että lapsi siirtyy paikasta toiseen vaihtelevien liikunnallisten toimintojen kanssa. Lapselle voidaan antaa tehtäväksi esimerkiksi siirtyä aamupiiristä vessaan pitkillä sammakkohypyillä tai karhunkävelyllä.

Majakassa on erinomaiset välineet ja tilat lasten liikuntatoimintaan, Käytämme tiloja vaihtelevasti sekä lasten omaehtoiseen liikkumiseen että aikuisten suunnitteleminen ja vetämien liikuntatuokioiden pitämiseen. Käytössämme on esimerkiksi kiipeilyseinät sisällä ja ulkona, puolapuut, paksu alastulopatja, pienempiä patjoja, hyppyarkkuja, erilaisia palloja, mailoja, maaleja ja pyöriä.

Ulkoliikuntaan Majakassa on myös hyvät mahdollisuudet. Piha-alueet ovat vaihtelevat ja monipuoliset. Ne tarjoavat hyvät mahdollisuudet pelaamiseen, juoksemiseen, kiipeilemiseen ja keinumiseen. Majakan vieressä on pururata, jota käytämme ahkerasti kaikkina vuodenaikoina.

Koko päiväkodin henkilöstö on käynyt Nuoren Suomen liikuntakoulutuksen. Tätä osaamista on tarkoitus lisätä edelleen koulutuksella. Lisäksi Majakassa toteutetaan viikoittain Metsämörri- ja mytystoimintaa, jossa liikutaan ja leikitään luonnossa.

(Varhaiskasvatussuunnitelma, Päiväkoti Majakka, 2009)

Olen erittäin kiitollinen, jos vastaatte tähän kyselyyn. Suurimmassa osassa kysymyksiä haetaan henkilökohtaista mielipidettänne eli toivon, että olette rehellinen. Lukekaa kysymys huolellisesti ja ympyröikää mielestänne parhaiten sopivaa vaihtoehtoa vastaava numero tai vastatkaa avoimiin kysymyksiin omin sanoin. Avoimissa kysymyksissä voitte jatkaa vastausta myös lomakkeen kääntöpuolelle. Muistattehan silloin kirjoittaa kysymyksen numeron vastauksenne yhteyteen.

Varhaiskasvatuksen liikunta

1. Mitkä mielestänne ovat tärkeitä asioita lasten liikkumisessa ja liikunnassa?

2. Mielestäni

1 = täysin eri mieltä

2 = jokseenkin eri mieltä

3 = ei samaa eikä eri mieltä

4 = jokseenkin samaa mieltä

5 = täysin samaa mieltä

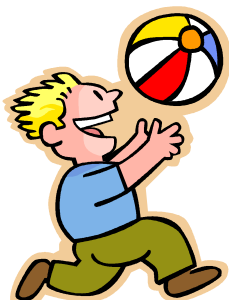
	-				+
Lapseni nauttii liikkumisesta	1	2	3	4	5
Lapseni on ikätasollaan liikkumistaidoissa	1	2	3	4	5
Lapseni liikkuu kaksi tuntia päivittäin	1	2	3	4	5
Liikunta on perheellemme tärkeää	1	2	3	4	5
Päiväkodin liikuntapainotteisuus on tärkeää	1	2	3	4	5

3. Mitä ajattelette Majakan liikuntapainotteisuudesta ja millaisena koette Majakan liikuntakasvatuksen?

4. Miten toivotte päiväkodin tukevan lapsenne liikunnallista kehitystä sekä taitoja? (esim. käveleminen, kuperkeikka, kiipeäminen, vaatteiden pukeminen, ruokailu, omien voimien tiedostaminen ja kehon osien tunteminen)

5. Millaisena koette yhteistyön päiväkodin henkilökunnan kanssa lapsenne liikkumiseen ja liikunnalliseen kehitykseen liittyen? (esim. tieto erilaisista teemoista ja mukaan tarvittavista liikuntavarusteista, taitojen oppiminen, mahdolliset ongelmat ja rajoitukset)

6. Millaisia toivomuksia teillä on Majakan liikuntakasvatukselle tulevaisuudessa? (esim. yhteistyön määrä, liikkuminen, tapahtumat, erilaiset liikuntalajit)



Taustatiedot

7. Vastaaja

Äiti Isä Molemmat muu, _____

8. Lapsen ryhmä

Kuutit Norpat Hylkeet Mursut

9. Lapsen sukupuoli

poika tyttö

10. Lapsen ikä

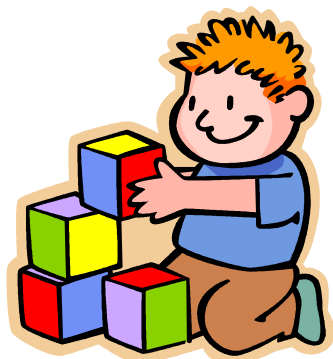
_____ vuotta

11. Millainen merkitys liikkumisella ja liikunnalla on perheellenne?

12. Muita ajatuksia?

Suuret kiitokset vastauksestanne! ☺

Laittakaa vastaukset kirjekuoreen ja palauttakaa päiväkotiin palautuslaatikkoon **su 8.5** mennessä.



LIITE 2



Hei Majakan kasvatustyöntekijät!

Olen fysioterapian opiskelija Satakunnan ammattikorkeakoulusta. Teen kevään ja kesän aikana opinnäytetyöni aiheesta liikuntakasvatus Päiväkotij Majakassa vanhempien ja henkilökunnan näkökulmasta. Tutkimustehtäväni on selvittää, miten lasten vanhemmat sekä kasvatustyöntekijät kokevat Majakan liikuntakasvatuksen ja millaiseksi lasten liikkumista ja liikuntaa halutaan kehittää. Tutkimus liittyy Eurajoen Voi Hyvin -hyvinvointi- ja terveysohjelmaan, jossa tämän vuoden teemana on liikunta. Tutkimus toteutetaan kyselylomakkeella vanhemmille sekä kasvatustyöntekijöille. Opinnäytetyöni tulee olemaan luettavissa Internetissä Theseus-verkkokirjastossa syksyllä 2011.

Pyydän sinua ystävällisesti vastaamaan oheiseen kyselyyn **su 8.5.2011** mennessä ja palauttamaan sen palautuslaatikkoon. Vastauksesi ovat todella tärkeitä kattavan tuloksen saamiseksi ja tutkimuksen onnistumiseksi. Käsittelen vastauksesi luottamuksellisesti ja käytän tietoja ainoastaan opinnäytetyöhöni. Luvan tutkimukseen olen saanut Eurajoen päivähoiton johtaja Raili Aitonurmelta.

Tämän paperin kääntöpuolella on esitelty lyhyesti Nuori Suomi ry:n, Sosiaali- ja terveysministeriön, Opetusministeriön ja asiantuntijatyöryhmän suunnittelemaat Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, jotka ohjaavat liikuntakasvatusta valtakunnallisesti. Sen alapuolella on myös ote Majakan varhaiskasvatussuunnitelmasta liikuntakasvatuksen osalta.

Terveisin Anna-Maija Vaarula
 etunimi.sukunimi(ät)student.samk.fi



Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset:



Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry: Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. STM julkaisu 2005:17.

Päiväkoti Majakan liikunta ja liikkuminen

Päiväkoti Majakan toiminta on liikuntapainotteista. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että sisällytämme liikuntatoimintoja lapsen jokapäiväiseen hoitopäivään. Esimerkiksi siirtymätilanteita hyödynnetään siten, että lapsi siirtyy paikasta toiseen vaihtelevien liikunnallisten toimintojen kanssa. Lapselle voidaan antaa tehtäväksi esimerkiksi siirtyä aamupiiristä vessaan pitkillä sammakkohypyillä tai karhunkävelyllä.

Majakassa on erinomaiset välineet ja tilat lasten liikuntatoimintaan, käytämme tiloja vaihtelevasti sekä lasten omaehtoiseen liikkumiseen että aikuisten suunnittelemien ja vetämien liikuntatuokioiden pitämiseen. Käytössämme on esimerkiksi kiipeilyseinät sisällä ja ulkona, puolapuut, paksu alastulopatja, pienempiä patjoja, hyppyarkkuja, erilaisia palloja, mailoja, maaleja ja pyöriä.

Ulkoliikuntaan Majakassa on myös hyvät mahdollisuudet. Piha-alueet ovat vaihtelevat ja monipuoliset. Ne tarjoavat hyvät mahdollisuudet pelaamiseen, juoksemiseen, kiipeilemiseen ja keinumiseen. Majakan vieressä on pururata, jota käytämme ahkerasti kaikkina vuodenaikoina.

Koko päiväkodin henkilöstö on käynyt Nuoren Suomen liikuntakoulutuksen. Tätä osaamista on tarkoitus lisätä edelleen koulutuksella. Lisäksi Majakassa toteutetaan viikoittain Metsämörri- ja mytystoimintaa, jossa liikutaan ja leikitään luonnossa.

(Varhaiskasvatussuunnitelma, Päiväkoti Majakka, 2009)

Olen erittäin kiitollinen, jos vastaat tähän kyselyyn. Suurimmassa osassa kysymyksiä haetaan henkilökohtaista mielipidettäsi eli toivon, että olet rehellinen. Kyselyyn vastataan nimettömänä ja käsittelen vastaukset luottamuksellisesti. Lue kysymys huolellisesti ja ympyröi mielestäsi parhaiten sopivaa vaihtoehtoa vastaava numero tai vastaa avoimiin kysymyksiin omin sanoin. Avoimissa kysymyksissä voit jatkaa vastausta myös lomakkeen kääntöpuolelle. Muistathan silloin kirjoittaa kysymyksen numeron vastauksesi yhteyteen.

Varhaiskasvatuksen liikunta

1. Mielestäni

1 = täysin eri mieltä

2 = jokseenkin eri mieltä

3 = ei samaa eikä eri mieltä

4 = jokseenkin samaa mieltä

5 = täysin samaa mieltä

	-				+
Lapsilla on mahdollisuus liikkua tarpeeksi hoitopäivän aikana	1	2	3	4	5
Lapset suhtautuvat liikkumiseen ja liikuntaan positiivisesti	1	2	3	4	5
Kaikki lapset osallistuvat liikuntaan	1	2	3	4	5
Pidämme viikoittain ohjattuja liikuntatuokioita	1	2	3	4	5
Pidämme päivittäin ohjattuja liikuntatuokioita	1	2	3	4	5
Päivittäinen liikkuminen otetaan huomioon toimintaa suunnitellessa	1	2	3	4	5
Lapset voivat itse vaikuttaa liikkumismahdollisuuksiinsa	1	2	3	4	5
Lasten liikkumista joudutaan rajoittamaan useasti päivän aikana	1	2	3	4	5
Olen saanut tarpeeksi koulutusta liikunnan ohjaukseen ja suunnitteluun	1	2	3	4	5

2. Lasten päivittäinen liikkuminen

a. Mitä tyypillinen päivä pitää sisällään lapsen liikunnan osalta?

b. Kuinka paljon lapsi liikkuu hoitopäivän aikana?

3. Liikuntakasvatuksen tavoitteet

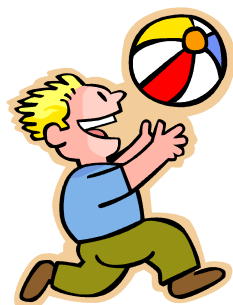
a. Mitkä ovat mielestäsi liikuntakasvatuksen tavoitteet Majakassa ja ryhmässäsi?

b. Ovatko tavoitteet mielestäsi realistisia?

Liikuntakasvatuksen suunnittelu ja toteutus

4. Mielestäni minulla on ryhmäni liikuntakasvatuksessa vastuuta (ympyröi sopiva vaihtoehto)

paljon jonkin verran vähän ei juuri ollenkaan



5. Miten koet/ arvioi millaista on:

1= erittäin vaikeaa

2= melko vaikeaa

3= ei vaikeaa eikä helppoa

4= melko helppoa

5= erittäin helppoa

	-				+
Liikuntatuokioiden suunnitteleminen	1	2	3	4	5
Lapsiryhmän liikkumisen ja liikunnan ohjaaminen	1	2	3	4	5
Yhteistyö muiden työntekijöiden kanssa	1	2	3	4	5
Liikunnan yhdistäminen muuhun toimintaan	1	2	3	4	5
Liikunnan ja leikkimisen yhdistäminen	1	2	3	4	5
Liikkumisen toteuttaminen ryhmän omassa tilassa	1	2	3	4	5
Liikkumisen toteuttaminen salissa	1	2	3	4	5
Liikkumisen toteuttaminen pihalla	1	2	3	4	5
Liikkumisen toteuttaminen luonnossa	1	2	3	4	5
Lapsen motoristen taitojen havainnointi ja arviointi	1	2	3	4	5
Motorisen kehityksen tukeminen	1	2	3	4	5

6. Liikuntatuokioiden suunnittelu ja toteutus

a. Käytätkö liikuntatuokioiden suunnittelussa ja toteutuksessa apuna säännöllisesti materiaaleja ja suunnitelmia (esim. Nuori Suomi ja Metsämörri –materiaalit)

käytän en käytä

b. Jos käytät, mitä materiaalia olet käyttänyt ja miten?

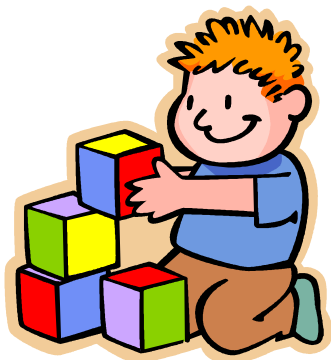
c. Arvioi materiaalien hyödyllisyyttä

7. Missä asioissa kaipaisit enemmän koulutusta, apua tai ideoita lasten liikuntaan liittyen?

Motorisen kehityksen arviointi ja kehittäminen

8. Miten havainnoit tai arvioit lasten motorisia (konttaaminen, käveleminen, hyppääminen jne.) ja havaintomotorisia (kehon suhde muuhun ympäristöön esim. millä etäisyydellä pallo on kädestä, millä voimalla palloa pitää heittää, kuinka kauan pallo pomppaa) taitoja? Onko havainnointi helpoaa/vaikeaa/onko siihen aikaa/mahdollisuutta?

9. Miten mielestäsi eri ikäryhmien kehitys ja kasvun tukeminen tulisi ottaa huomioon liikuntakasvatuksessa?



Liikuntakasvatuksen tulevaisuus Majakassa

10. Liikuntakasvatusyhteistyö

a. Millaista yhteistyötä lasten vanhempien kanssa tehdään liikkumiseen liittyen?

b. Millaista yhteistyötä toivoisit eri yhteistyötahojen kanssa? (esim. perheet, perhepäivähoito, urheiluseurat, liikuntavirasto, päiväkodin pihan käyttö, muut liikuntapaikat)

11. Mitkä ovat mielestäsi liikuntakasvatuksen suurimmat voimavarat ryhmässäsi?

12. Mitkä ovat mielestäsi liikuntakasvatuksen suurimmat haasteet/kehittävät osa-alueet ryhmässäsi?

13. Millaiseksi haluaisit Majakan liikuntakasvatuksen kehittyvän?

Taustatiedot (ympyröi sopiva vaihtoehto)**14. Ikä**

15 - 30 vuotta 31 - 45 vuotta 46 – 65 vuotta

15. Ammatti

avustaja hoitaja lastentarhanopettaja erityislastentarhanopettaja
päiväkodin johtaja

16. Ryhmä

Kuutit Norpat Hylkeet Mursut

17. Kuinka kauan olet työskennellyt Majakassa?

18. Harrastan itse liikuntaa

Muutaman kerran /kk kerran viikossa 2-3 kertaa viikossa 4 kertaa viikossa tai useammin

19. Muita ajatuksia?



Suuret kiitokset vastauksestasi! ☺

Palautahan kyselyn su 8.5 mennessä palautuslaatikkoon.