

Satu Nissinen

Pienet liikkeelle!

Alle 3-vuotiaiden lasten liikuntakasvatus osana kokopäiväpedagogiikkaa Seinäjoen varhaiskasvatuksessa

Opinnäytetyö

Kevät 2021

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Satu Nissinen

Työn nimi: Pienet liikkeelle!: Alle 3-vuotiaiden lasten liikuntakasvatus osana kokopäiväpedagogiikkaa Seinäjoen varhaiskasvatuksessa

Ohjaaja: Virpi Nikkola, lehtori

Vuosi: 2021 Sivumäärä: 59 Liitteiden lukumäärä: 2

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella alle 3-vuotiaiden lasten liikuntakasvatusta, sen mahdollisuuksia ja mahdollisia kehittämiskohteita kokopäiväpedagogiikan näkökulmasta. Tutkimuksen kohteena ovat ryhmien liikuntakasvatusympäristöt, välineet ja toimintatavat. Tutkimus on osa Porukalla liikkeelle! -hanketta ja se on toteutettu yhteistyössä Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatuksen kanssa.

Teoria pohjaa aiempiin tutkimuksiin, varhaiskasvatuslakeihin ja -suunnitelmiin, lasten oikeuksiin, motorisiin taitoihin ja lasten motoriseen kehitykseen. Tutkimus on laadullinen havainnointitutkimus. Tutkimusaineisto kerättiin neljästä päiväkotiryhmästä havainnoimalla jokaista ryhmää neljä tuntia. Havainnointipäivät olivat 22.-23.9.2020, 30.9.-1.10.2021, 19.10.-20.10.2021 ja 22.10.-23.10.2020. Aineisto koostui havainnointilomakkeisiin ja -päiväkirjaan kirjoitetuista tiedoista sekä valokuvista.

Opinnäytetyö antaa tietoa alle kolmevuotiaiden lasten liikuntakasvatuksen merkityksestä, välineistä ja ympäristöstä, sekä ideoita liikuntakasvatuksen kehittämiseen ja toteuttamiseen. Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatus pystyy tutkimustulosten perusteella tarkastelemaan hankkeensa tuloksia sekä liikuntakasvatuksen toteutumista ja mahdollisia kehittämiskohteita omissa yksiköissään.

Tulokset osoittivat, että kaikista havainnointipäiväkodeista löytyi alle 3-vuotiaille lapsille soveltuvia hyväkuntoisia liikuntavälineitä. Sisätiloissa lasten saatavilla olevia liikuntavälineitä olivat patjat ja pallot. Ulkoliikuntavälineiden määrä ja saatavuus oli runsaampaa. Päiväkotien sisätilat olivat ahtaita ja pieniä, mutta huoneisiin oli jätetty tilaa liikkumiseen. Ulkona tilaa ja erilaisia alustoja oli enemmän. Lapset käyttivät ulkona liikuntavälineitä aktiivisemmin kuin sisällä. Suosituimmat välineet olivat vedettävät ja työnnettävät välineet sekä portaat, joille pystyi kiipeämään. Liikunnallisia ohjausmenetelminä käytettiin esimerkiksi itsenäistä liikkumista, potkumopoilla kulkemista siirtymätilanteissa, temppuratoja ja metsäretkiä. Metsässä lapset liikkuvat paljon aktiivisemmin kuin päiväkodin omissa sisä- ja ulkotiloissa.

Avainsanat: varhaiskasvatus, liikuntakasvatus, kokopäiväpedagogiikka, alle 3-vuotiaat, Porukalla liikkeelle! -hanke

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Author/s: Satu Nissinen

Title of thesis: Little kids on the move! - Physical education as a part of full-time pedagogy for under 3-Year-Olds in Early Childhood Education in Seinäjoki

Supervisor(s): Virpi Nikkola, Lecturer

Year: 2021 Number of pages: 59 Number of appendices: 2

The aim of the thesis was to study physical education in early childhood. The thesis explains the possibilities and development targets of physical education in early childhood, and how it is working in groups of under three-year-olds. The topics of the research were physical education environments, equipment and practises in kindergartens. The thesis was carried out in cooperation with the Porukalla liikkeelle! - project and Seinäjoki early childhood education.

The theory part of the thesis consists of previous studies, laws, early childhood education and care in Finland, motoric skills and motor development of children. The research is a qualitative observational study. I observed four kindergarten groups, four hours per group. The observation days was 22.-23.9.2020, 30.9.-1.10.2021, 19.10.-20.10.2021 and 22.10.-23.10.2020. I used an observation form, observation diary, and pictures to support the observation.

The thesis provides information on the importance of physical education for children under three, sports equipment and the learning environment. The thesis also gives ideas for the development and implementation of physical education. Based on the research results, the City of Seinäjoki's early childhood education can examine the results of its project, as well as the implementation of physical education and possible development targets in their own units.

The results showed that sports equipment suitable for young children were found in all observed kindergartens. Indoors, there were only mattresses and balls available for the children. There was more outdoor sports equipment and better available. The interiors of the kindergartens were cramped and small, but the rooms also had space to move around. There was more space and different ground platforms outdoors. Children used sport equipment more actively outdoors than indoors. The most popular tools were ride-on or push toys. Climbing the stairs was also nice for the children. Physical exercise consisted of independent movement from one place to another, use of ride-on toys, exercise tracks and forest trips. In the forest, children moved much more actively than in the kindergarten's own indoor and outdoor areas.

Keywords: early childhood education, physical education, full-time-pedagogy, Under 3-years age, Porukalla liikkeelle! -project,

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO.....	7
2 AIHEEN VALINTA JA TAVOITTEET.....	9
2.1 Tutkimuksen taustatietoa.....	10
2.2 Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatus yhteistyötahona.....	11
3 LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA.....	13
3.1 Lasten kansalliset liikuntasuositukset.....	13
3.2 Liikuntakasvatus Meirän vasussa ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa.....	15
3.3 Alle 3-vuotiaiden lasten liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa.....	16
4 LAPSEN MOTORINEN KEHITYS.....	18
4.1 Motoriset perustaidot.....	19
4.2 Perusliikuntataidot ja liiketekijät.....	20
4.3 Alle yksivuotiaan lapsen motorinen kehitys.....	21
4.4 1–2-vuotiaan lapsen motorinen kehitys.....	22
4.5 Kolmevuotiaan lapsen motorinen kehitys.....	23
4.6 Lapsen motorisen kehityksen suhde muihin kehityksen osa-alueisiin.....	23
5 PÄIVÄKODIN OPPIMISYMPÄRISTÖ JA LIIKUNTAVALINEISTÖ.....	25
5.1 Liikuntakasvatuksen konkreettinen ympäristö ja välineet varhaiskasvatuksessa.....	25
5.2 Päiväkotiryhmän säännöt, toimintatavat ja asenteet.....	27
6 TUTKIMUSMENETELMÄT JA TUTKIMUSKOHTEET.....	29
6.1 Laadullinen tutkimus.....	29
6.2 Tutkimuskysymykset.....	30
6.3 Havainnointi tutkimusmenetelmänä.....	30
6.4 Aineiston analysointi.....	32
6.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	33
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	36

7.1 Havainnointilomakkeen suunnittelu ja testaus	36
7.2 Tutkimusryhmien etsiminen	36
7.3 Havainnointi päiväkodeissa.....	37
8 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	39
8.1 Sisä- ja ulkoliikuntavälineet havainnointipäiväkodeissa	39
8.2 Havainnointipäiväkotien liikuntaympäristöt.....	40
8.3 Lasten liikkuminen ja leikkivälineiden käyttö	43
8.4 Havainnointipäiväkotien toimintatavat	44
9 JOHTOPÄÄTÖKSET	47
10 POHDINTA	50
LÄHTEET	54
LIITTEET	59

Kuva- ja kuvioluettelo

Kuva 1. Lattiapalat	39
Kuva 2. Potkupyörä.....	39
Kuva 3. Liikuntakortti seinällä.....	39
Kuva 4. Patjoja päiväkodissa	40
Kuva 5. Palamatto lattialla luo turvallisuutta.....	41
Kuva 6. Leikkutilassa on tilaa myös temmeltää.....	41
Kuva 7. Päiväkotien ulkoilupihat ovat monipuolisia.....	42
Kuva 8. Lähimetsät tarjoavat monipuolisen liikunta-alustan.....	42
Kuva 9. Portaat innostivat lapsia kiipeilemään	44
Kuva 10. Pieneenkin tilaan mahtui tekemään temppuradan	45
Kuvio 1. Sisäliikuntavälineiden suositus alle kolmevuotiaille lapsille (Nissinen 2020).....	26
Kuvio 2. Ulkoliikuntavälineiden suositus alle kolmevuotiaille lapsille (Nissinen 2020).....	26

1 JOHDANTO

Suosituksen mukaan (Tuloskortti 2018, 7) lapsi tarvitsee päivittäin vähintään kolme tuntia monipuolista liikuntaa. Lapsen tulisi saada myös päivittäin harjoitella motorisia taitoja erilaisissa ympäristöissä kaikkina vuodenaikoina. Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että lapset liikkuvat varsin vähän päiväkotipäivän aikana sekä kotona (Soini 2015, 3; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13). Jo varhaisvuosina opituilla asenteilla liikuntaa kohtaan on kuitenkin todettu olevan kauaskantoiset vaikutukset (Finne 2017, 15).

Päiväkodissa työskenteleviä on askarruttanut viime aikoina se, miten varhaiskasvatusta järjestetään erityisesti alle 3-vuotiaiden lasten ryhmissä laadukkaasti ja onko se edes tarpeen. Revon ym. (2019, 59) tekemässä tutkimuksessa havaittiin, että moni varhaiskasvattaja kokee alle 3-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen suureksi haasteeksi lasten iän vuoksi. Myös liikuntakasvatus puhuttaa ja se, miten liikuntakasvatusta toteutetaan, kun lapsia on paljon yhdessä ryhmässä. Alle 3-vuotiaiden lasten motoriset taidot ovat heikommat kuin esimerkiksi 4–5-vuotiailla ja he tarvitsevat liikkumiseenkin enemmän tukea ja valvovia silmäpareja kuin vanhemmat lapset. Lisäksi ryhmässä saattaa olla samalla sekä yksivuotiaita että kolmevuotiaita ja jo tämän ikäisten lasten erot motorisissa taidoissa eroavat suuresti.

Tutkittua tietoa aiheesta ei ole kovin paljoa, joten päätin tarttua haasteeseen, kun sitä minulle Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatuksen puolesta tarjottiin. Yksi pohdittava asia on myös se, miten liikuntakasvatusta saataisiin toteutettua osana kokopäiväpedagogiikkaa varhaiskasvatuksessa entistä paremmin. Tutkimukseni kohde ei ole vain liikuntakasvatuksen toteutuminen vaan myös se, toteutetaanko sitä kokopäiväisesti päiväkodin arjessa ja miten päiväkotiympäristö tukee liikuntakasvatusta.

Seinäjoen varhaiskasvatuksella on ollut meneillään Porukalla liikkeelle! -hanke jo vuodesta 2018 lähtien. Sen tavoitteena on saada toimintakulttuurin muutos liikkumista lisääväksi niin lasten, työntekijöiden kuin perheidenkin keskuudessa. Nyt kun hanke on ollut käynnissä jo pari vuotta, minulla on oiva tilaisuus antaa Seinäjoen varhaiskasvatukselle tietoa, miten hankkeessa on onnistuttu tähän mennessä las-

ten liikuntakasvatuksen osalta ja mitkä voisivat olla vielä mahdolliset kehittämiskohdeet. Vaikka tutkimukseen en voi ottaa mukaan kaikkia Seinäjoen 27 päiväkodista, voin muutamaa päiväkotia ja ryhmäperhepäivähoitopaikkaa havainnoimalla saada selville jo jonkin verran tietoa aiheesta.

Tutkimukseni tavoitteena on antaa tietoa liikuntakasvatuksen toteutumisesta päiväkodeissa Seinäjoella ja vinkkejä toteutustapoihin. Tutkimuksessani otan huomioon opetusmetodien lisäksi myös oppimisympäristön. Opinnäytetyöstäni saa tietoa mi-
kälaisia asioita kannattaa ottaa huomioon alle 3-vuotiaiden lasten liikuntakasvatusta suunnitellessa päiväkodeissa.

2 AIHEEN VALINTA JA TAVOITTEET

Opinnäytetyöni aihe valikoitui Seinäjoen varhaiskasvatuksen kanssa yhteistyössä, sillä he toivoivat tutkimusta heidän Porukalla liikkeelle! -hankkeeseen. Itselläni on jonkin verran liikuntataustaa ja olen muun muassa ohjannut lasten liikuntaryhmiä, joten siksikin aihe oli minusta innostava. Koen lasten liikuttamisen tärkeäksi ja haluan edistää sitä myös tällä opinnäytetyöllä. Yhteisessä palaverissa keskusteltiin erilaisista aihepiireistä projektiin liittyen ja minulle valikoitui alle 3-vuotiaiden lasten liikuntakasvatus osana kokopäiväpedagogiikkaa päiväkodeissa. Minun lisäksi kaksi muuta opiskelijaa tekevät projektille opinnäytetyöt, toinen perheen näkökulmasta ja toinen varhaiskasvatuksen opettajien näkökulmasta. Aihe on mielenkiintoinen tutkia, sillä yhteiskunnallisesti on puhuttu paljon lasten liikkumisesta ja keskusteltu, miten sitä voitaisiin tukea.

Nykypäivänä kaikkien älylaitteiden keskellä elävät lapset tarvitsevat entistä enemmän liikkumista ja liikuntaan innostavia aikuisia ympärilleen. Varhaiskasvatuksessa tapahtuvan liikunnan merkitystä ei voi vähätellä, sillä se tavoittaa suurimman osan kaupungin lapsista ja voi olla monelle lapselle ainoa mahdollisuus päästä liikkumaan monipuolisesti. (Ahlstrand 2017, 21.) Liikunnallinen lapsuus edistää lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä. Riittävä fyysinen aktiivisuus ehkäisee, vähentää tai siirtää erilaisten sairauksien ilmaantumista ja vähentää näin terveyspalveluidenkin käyttöä. Hyötyä on näin ollen sekä yksilölle, että yhteiskunnalle. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.)

Tavoitteenani on ottaa selvää alle kolmevuotiaiden lasten päiväkotiryhmien liikuntamahdollisuuksista ja toimintatavoista sekä antaa Seinäjoen kaupungille tilannekatsaus tämän hetken liikuntakasvatuksen mahdollisuuksista kaupungin päiväkodeissa. Tavoitteenani on myös osallistua osaltani keskusteluun alle 3-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksesta ja miten liikuntakasvatusta ylipäätään voidaan toteuttaa tässä ikäryhmässä ja yleisestikin päiväkodeissa.

2.1 Tutkimuksen taustatietoa

Kansallinen koulutuksen arviointikeskus KARVI julkaisi vuonna 2019 raportin päiväkotien varhaiskasvatuksen laadusta arjessa. Raportin mukaan puutteita havaittiin eniten alle 3-vuotiaiden lasten pedagogiikassa. Syyksi varhaiskasvattajat kokivat muun muassa lasten iän. Haastateltavat varhaiskasvattajat kertoivat, että mahdollisuudet esimerkiksi muokata tilaa pienten ryhmässä on turvallisuuden ja henkilöstöresurssien näkökulmasta rajalliset. Myös liikuntakasvatus koettiin haasteelliseksi lasten iän ja ryhmän heterogeenisyyden vuoksi. (Repo ym. 2019, 4, 78, 91.) Tulosten mukaan varhaiskasvattajat kaipaisivat enemmän tutkimusta ja tietoa sekä tukea alle 3-vuotiaiden varhaiskasvatuksen järjestämiseen. Myös Katajarinne (2018, 6) huomauttaa pro gradussaan, että 1–3-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä empiirisiä tutkimuksia on varsin vähän. Siksi keskityn tässä opinnäytetyössä juuri alle 3-vuotiaisiin lapsiin.

Vuonna 2018 Sääkslahti ym. julkaisivat tutkimuksen, jossa tutkittiin päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteyttä lasten motorisiin taitoihin. Tutkimuksen kohteena olivat 37 päiväkotia ja heidän 2–7-vuotiaat lapset. Tutkimus osoitti, että fyysisellä ympäristöllä ja liikkumisen mahdollisuuksilla on yhteys lasten fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärään. Tutkimus osoitti myös, että päiväkodeilla oli suuret erot liikuntaolosuhteissa. Suurelta osalta päiväkodeista puuttui liikuntakasvatussuunnitelmat, ulkoliikuntaympäristöt vaihtelivat suuresti ja tutkituista päiväkodeista noin kolmasosa oli ilman omaa liikuntasalia. Myös liikuntavälineitä oli päiväkodeissa niukasti. (Sääkslahti ym. 2018. 80–81.)

Lasten liikkumistaitoihin yhteydessä oli lapsen ikä, sukupuoli, alustojen lukumäärä ja pihan erilaiset pinnanmuodot. Liikkumistaidot paranivat iän myötä, tytöt olivat poikia taitavampia, pihan erilaiset pinnanmuodot tukivat lasten liikkumistaitojen kehitystä ja piha-alueen erilaiset alustat paransivat lasten liikkumistaitoja. Lasten välineenkäsittelytaitoihin vaikutti lasten ikä, sukupuoli, päiväkodin piha-alueen koko ja erilaisten alustojen määrä. Mitä vanhempia lapset olivat, mitä suurempi piha-alue ja mitä vähemmän erilaisia alustoja lapsille oli, sitä paremmat lasten välineenkäsittelytaidot olivat. (Sääkslahti ym. 2018, 80.)

Fyysisen leikkiympäristön vaikutusta lasten kehitykseen on tutkittu myös aiemmin, ja tutkimuksista käy ilmi, että ulkoilu ja leikkiminen metsässä, päiväkodin tavanomaisen piha-alueen sijaan, kehitti lasten motorisia taitoja nopeammin kuin päiväkodin piha-alueella leikkiminen (Fjørtoft 2011, 115–117). Soini (2015, 3, 25, 64) on tarkastellut väitöskirjassaan 3-vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta päivähoidon aikana. Vuonna 2010 tehtyjen tutkimusten mukaan, 3-vuotiaat lapset käyttivät suurimman osan päiväkotiajastaan istumalla. Vain kaksi prosenttia havainnoista oli vähintään kohtuullisen tai voimakkaan fyysisen aktiivisuuden toimintaa. Päiväkodin sisällä tapahtuvasta toiminnasta jopa 86 % oli fyysiseltä intensiteetiltään erittäin kevyttä. Suomalaiset lapset olivat fyysisesti aktiivisempia ulkona kuin sisällä. Fyysisen aktiivisuuden määrää lisäsivät esimerkiksi liikuteltavat ja pyörälliset välineet kuten kuorma-autot ja taaperokärkyt.

Myös Reunamon ym. (2013, 45–46) tutkimuksessa todettiin, että suomalaiset lapset eivät ole fyysisesti kovin aktiivisia päiväkotipäivän aikana. Samoin Reunamo ja Kyhälä (2016, 55–56) tekivät havainnon vuoden 2015 tutkimuksessaan, että 1–7-vuotiailla lapsilla korkeaa fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana oli vain keskimäärin 47,5 minuuttia (9,9 %), kun taas matalaa fyysistä aktiivisuutta oli 4 tuntia, 54 minuuttia (61,1 %). Heidän mukaansa reippaan liikkumisen määrä pitäisi olla varhaiskasvatuksessa suurempi, mutta vielä tärkeämpää on huomioida se, miten liikkumisen määrät vaihtelivat eri ryhmissä. Vaikka ryhmät huomioivat samat liikuntasuosituksia, olivat erot ryhmien välillä silti tutkimuksessa hyvinkin suuria.

2.2 Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatus yhteistyötahona

Seinäjoen kaupunki on yksi Suomen voimakkaimmin kasvavista kaupunkikeskuksesta. Asukkaita Seinäjoella on noin 64 000 ja päiväkoteja on yhteensä 27. Lisäksi Seinäjoella toimii kaksi varhaiskasvatuskeskusta, ryhmäperhepäiväkoteja ja noin 65 perhepäivähoitajaa. (Seinäjoen kaupunki [viitattu 7.2.2020].)

Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatuksen Porukalla liikkeelle! -hankkeen tavoitteena on kehittää liikkumisen toimintakulttuuria ja terveellisiä elintapoja, edistää vähän liikkuvien lasten, perheiden ja työntekijöiden elintapoja sekä edistää osallisuutta, tasa-arvoa ja aktiivisuutta. Hanke tavoittaa lapsia ja perheitä hyvin, sillä varhaiskasvatuksessa tavoitetaan yli 70 % Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatusikäisten lasten perheistä. (Vieri 2019.)

Hankkeen toimintaympäristönä on Seinäjoen varhaiskasvatus ja varhaiskasvatuksessa olevat lapset ja työntekijät. Hanke on aloitettu vuonna 2018 ja silloin aloitettiin toimenpiteet lasten, perheiden ja työntekijöiden liikunnan lisäämiseksi. Hankkeeseen haettiin jatkoaikaa vuodelle 2020 tarkoituksena ottaa hankkeeseen mukaan myös avoimet varhaiskasvatuspalvelut ja perhepäivähoito sekä tehdä yhteistyötä myös yksityisten varhaiskasvatuspalveluja tarjoavien tahojen sekä seurakunnan lapsi- ja perhetyön kanssa. Hankkeen kautta halutaan luoda verkostoja, joissa yhdessä kehitetään toimintakulttuurien muutosta liikkumista mahdollistavammaksi ja tasa-arvoisemmaksi kaikissa oppimisympäristöissä. (Vieri 2019.)

Opinnäytetyöni kautta hankkeen johtoryhmä pystyy peilaamaan hankkeen vaikutuksia tähän asti tutkimukseen valikoiduissa päiväkodeissa. Samalla he saavat tietoa mahdollisista päiväkotien eroista ja kehittämiskohteista, jotta kaikille lapsille saataisiin tasavertaiset mahdollisuudet liikuntaan varhaiskasvatuspäivän aikana.

3 LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

Liikuntakasvatuksella tarkoitetaan toimintaa, jossa tarkastellaan liikuntaan liittyviä ilmiöitä kasvatuksellisesta näkökulmasta. Sen tavoitteena on ”kasvattaa liikuntaan liikunnan avulla” eli pyrkiä luomaan lapselle edellytyksiä omaksumaan liikunnallinen ja aktiivinen elämäntapa sekä tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä liikunnan avulla. (Sääkslahti 2015, 151.)

Kokopäiväpedagogiikalla tarkoitetaan sitä, että pedagogiikka on läsnä koko ajan päiväkotiarjessa. Varhaiskasvatussuunnitelma puhuu siitä, että varhaiskasvatus toteutuu henkilöstön, lasten ja ympäristön vuorovaikutuksessa, jotka käytännön toiminnassa nivoutuvat yhteen. Oppiminen on kokonaisvaltaista ja kaikkialla tapahtuvaa ja siksi se on läsnä koko ajan päiväkotiarjessa. (OPH 2018, 22.)

3.1 Lasten kansalliset liikuntasuositukset

Kansallisten suositusten mukaan, lasten ei tulisi istua paikallaan yhtäjaksoisesti yhtä tuntia enempää. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön (LIKES 2018, 12) mukaan lapsen fyysinen kokonaisaktiivisuus koostuu istumisesta ja paikallaanoloista, omatoimisesta liikunnasta ja leikistä, aktiivisesta kulkemisesta ja organisoidusta liikunnasta sekä urheilusta. Lapsen aktiivisuuden tukemisessa ovat avainasemassa lapsen perhe, kaverit, sekä erilaiset yhteisöt, joissa lapsi on, kuten päiväkotia. Myös valtakunnallinen ja kunnallinen päätöksenteko voivat edistää lasten liikumista. Erilaiset rakennetut ympäristöt mahdollistavat monipuolisen liikkumisen ja taitojen opettelun.

Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi vuonna 2016 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Suositusten mukaan lapsen tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Kolmen tunnin fyysisen aktiivisuuden olisi hyvä koostua kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta ja vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Fyysisen aktiivisuuden vastapainoksi lapselle tulisi tarjota mahdollisuus myös rauhoittumiseen, sillä fyysinen aktiivisuus, riittävä uni ja terveellinen ravinto kuuluvat kaikki lapsen hyvinvointiin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9.)

Tieteelliset perusteet fyysisen aktiivisuuden suosituksille osoittavat, että lasten oikeus liikkumiseen perustuu jo YK:n lasten oikeuksien yleissopimukseen. Sopimuksessa sanotaan muun muassa, että lapsella on oikeus elää ja kehittyä omaan yksilölliseen tahtiinsa (6.§), lapsella on oikeus lepoon, leikkiin ja vapaa-aikaan (31.§) ja että koulutuksen tulee pyrkiä lapsen persoonallisuuden, lahjojen sekä henkisten ja ruumiillisten valmiuksien mahdollisimman täyteen kehittämiseen (29.§). Yleissopimuksessa todetaan myös, että lapsella on oikeus elää mahdollisimman terveenä (24.§). Lasten oikeuksien yleissopimus velvoittaa kaikkia lasten parissa toimivia ammattilaisia toimimaan sopimuksen mukaisesti ja kohtelemaan kaikkia lapsia tasa-arvaisesti. (Muuronen 2016, 8.)

Viimeisen kolmen vuosikymmenen aikana lasten elintavat ovat kehittyneet huonompaan suuntaan. Lapset viettävät paljon aikaa erilaisten ruutujen ääressä ja fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Ympäri maailman on havaittu lasten ylipainon yleistymistä, joka osaltaan saattaa selittyä edellä mainituin syin. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa useiden tutkimusten mukaan lasten painoon ja painoindeksiin, luuston terveyteen, fyysiseen kuntoon ja toimintakykyyn sekä kognitiiviseen kehitykseen ja motorisiin taitoihin. (Haapala ym. 2016, 12–18.) Tutkimuksia on kuitenkin tehty lähinnä 3–8-vuotiaille lapsille, joten nämä tutkimustulokset eivät päde alle 3-vuotiaisiin lapsiin. Voidaan kuitenkin todeta, että liikkumisen kulttuuria luodaan jo varhaisvuosista lähtien eikä liikuntakasvatus ole missään iässä turhaa (Finne 2017, 15).

Lapsuusaika on liikuntasuhteen syntymisen kannalta kriittistä aikaa, sillä suhde liikuntaan voi syntyä joko myönteiseksi, neutraaliksi tai kielteiseksi. Lapsena muodostunut myönteinen suhtautuminen liikuntaan kantaa usein läpi elämän, joten aikuisen rooli lapsen myönteisen liikuntasuhteen synnyttäjänä on huomattava. (Finne 2017, 10; Soini & Sääkslahti 2017, 138.) Koska lapsi alkaa jo heti syntymänsä jälkeen tutkimaan ulkoista ympäristöään, ei ole yhdentekevää millaisen ympäristön vanhemmat ja kasvattajat voivat lapsen kehityksen tueksi antaa (Numminen 2005, 41). Varhaiskasvatuksen tehtävänä on myös mahdollistaa myönteisiä liikuntakokemuksia jokaiselle lapselle, huolimatta siitä, millainen tausta tai minkälainen suhde liikuntaan hänellä on aiemmin ollut (Ahonen 2018, 272).

Nummisen (2005, 33) mukaan, liikkuminen antaa lapselle mahdollisuuden kokea monenlaisia elämyksiä niin eri toiminnoissa kuin ihan arjessakin. Liikkumisen avulla

voi kokeilla turvallisesti omia rajojaan, kokeilla ylittää omat pelkonsa tai jännityksensä ja saada onnistumisen kokemuksia. Samalla kun liikunta edesauttaa fyysisen ja psyykkisen terveyden ylläpitoa, sen kautta voi oppia kehotuntemusta ja auttaa lasta toteuttamaan itseään. Soinin (2015, 3) mukaan, lapsia tulisi rohkaista ympäri vuoden viettämään enemmän aikaa ulkona ja minimoimaan istuminen jo pienestä pitäen. Fyysistä aktiivisuutta on monenlaista, joten jokaiselle lapselle voi löytää häntä kiinnostavan tavan (Soini & Sääkslahti 2017, 130). Liikunnan lisäksi tärkeää on myös riittävä lepo ja ravinto, sillä riittävästi nukkuneet ja hyvin ravitut lapset jaksavat paremmin liikkua, toimia ja oppia uutta (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 65).

3.2 Liikuntakasvatus Meirän vasussa ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa

Vuonna 2018 uudistetussa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa ohjeistetaan liikuntakasvatuksesta tarkoin sanoin. Perusteissa todetaan, että ”varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä kokemaan liikunnan iloa.” (OPH 2018, 47.) Perusteissa ohjeistetaan myös, että lapsille pitäisi järjestää ohjatun liikunnan lisäksi myös mahdollisuus omaehtoiseen liikuntaan. Liikuntakasvatuksen pitäisi olla lapsilähtöistä, tavoitteellista sekä monipuolista ja sitä tulisi olla jokaisena vuodenaikana säännöllisesti. Henkilöstön tulisi suunnitella päivän rakenne ja toiminnan sisällöt sekä sisä- ja ulkoympäristö niin, että lapset voivat monipuolisesti nauttia liikkumisesta eri tilanteissa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa korostetaan myös, että liikuntavälineiden tulisi olla saatavilla omaehtoisenkin liikunnan aikana. (OPH 2018, 47–48.)

Varhaiskasvatuslaissa sanotaan, että ”varhaiskasvatuksen tavoitteena on toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset” (L 540/2018, 3§). Jokaisella lapsella, joka osallistuu varhaiskasvatukseen, on oikeus pedagogiseen ja monipuoliseen liikuntakasvatukseen. Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatus on linjannut yhdeksi painopisteekseen liikunnan kehittämisen osaksi

kokopäiväpedagogiikkaa. Pedagogiikassa painotetaan muun muassa liikuntataitojen oppimista ja sen pitäisi näkyä lapsen arjessa päivittäin niin, että lapsi on aktiivinen toimija. (Meirän vasu 2017, 4, 17.)

Seinäjoen kaupungin omassa varhaiskasvatussuunnitelmassa on valtakunnallisten linjausten mukaisesti oma ”Kasvan, liikun ja kehityn” – osio, johon kuuluu muun muassa liikuntaan, terveyteen ja ruokakasvatukseen liittyviä tavoitteita. Vasun mukaan, fyysisen aktiivisuuden, joka tarkoittaa erilaisia ja kuormittavuudeltaan eritasoisia liikunnan muotoja, tulisi olla luonteva osa lapsen päivää. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on kehittää lapsen motorisia perustaitoja ja kehonhallintaa järjestämällä ohjattuja liikuntatuokioita mutta myös tukemalla lapsen omaehtoista liikuntaa. Kaupunki on mukana valtakunnallisessa Liikkuva varhaiskasvatus – ohjelmassa, jonka tavoitteena on mahdollistaa jokaisen lapsen päivittäinen liikunta ja liikunnan riemu. (Meirän vasu 2017, 36–37.)

3.3 Alle 3-vuotiaiden lasten liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa

Suomen terveysministeriö, Opetushallitus ja Nuori Suomi ry julkaisivat Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset vuonna 2005. Julkaisussa todetaan, että alle 3-vuotiaiden lasten liikkuminen on lähinnä omaehtoista liikkumista, jolle tulisi antaa aikaa ja tilaa aina kuin se on mahdollista. Myös ohjattu liikunta on kuitenkin tärkeää ja lapsille tulisi järjestää liikuntatuokioita sekä sisällä että ulkona vähintään kaksi kertaa viikossa. Liikunnan sulauttaminen myös muuhun päiväkodin toimintaan on suositeltavaa. Varhaiskasvatuksen henkilökunnan tulee havainnoida säännöllisesti lapsen motorista kehitystä yhteistyössä neuvolan kanssa sekä tukea ja kannustaa lasta omatoimisuuteen kaikissa motoriikkaa vaativissa tehtävissä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 11, 15, 24.)

Lapsella on synnynnäinen tarve liikkua sekä sisäinen tarve tutkia ympäristöään. Varhaislapsuudessa motoristen perustaitojen kehittyminen mahdollistaa ympäristön tutkimisen, mikä ohjaa myös lapsen kehitystä. Mitä pienempi lapsi, sitä suurempi on liikunnan osuus lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. (Asanti & Sääkslahti 2010, 85; Finne 2017, 21–22.) Alle kolmevuotiaat eivät juurikaan hengästy, joten heidän

fyysisen aktiivisuutensa määrä täyttyy siitä, kun he saavat päivittäin riittävästi mahdollisuuksia liikkumiseen (Sääkslahti 2015, 132).

Pienillä lapsilla liikuntakasvatus koostuu lähinnä motoristen perustaitojen ja havaintomotoristen taitojen kehittämisestä. Päivittäiset arjen tilanteet kuten ruokailu, pukeutuminen, vaipan vaihto ja peseytyminen toimivat hyvinä oppimisen kohtina. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 466.) Pulli (2013, 10–11) ajattelee, että lapsia ei tulisi passata liiakseen, vaan houkutella pukemaan, syömään, hakemaan tavaroita ja kiipeämään tuolille itse. Erityisten liikuntahetkien sijaan alle kolmevuotiaat tarvitsevat liikettä useasti joka päivä esimerkiksi liikkumaan houkuttelevien lorujen, musiikin tai tempuratojen avulla. Asantin ja Sääkslahden (2010, 85) mukaan, tarkoituksenomaisella liikunnalla tuetaan päiväkodissa lapsen kokonaisvaltaista kehitystä, harjaannutetaan lapsen sosioemotionaalisia taitoja, vahvistetaan hänen oppimisvalmiuksiaan sekä tuetaan terveen itsetunnon kehittymistä.

Ahosen (2018, 279) mukaan, hyvinkin pienten lasten kanssa pystytään liikkumaan varsin monipuolisesti sisällä ja ulkona. Voidaan työntää esimerkiksi renkaita, tasapainoilla jumppapallon päällä, kävellä hiekkalaatikon reunaa pitkin ja heittää hernepusseja tai käpyjä renkaaseen. Ahlgren (2017, 21) painottaa, että liikkumista voi sisällyttää päiväkodissa kaikkeen toimintaan niin sisällä kuin ulkonakin, ohjatusti tai vapaamuotoisesti. Tavoitteena olisi harjoittaa erilaisia motorisia perustaitoja joka päivä (Pulli 2013, 10–11).

Liikunta tulisi olla tärkeä osa pienten varhaiskasvatusta, sillä liikunta tukee sanavaraston laajentumista erilaisten sanojen ja toimintaa kuvaavien ilmausten kautta (Ahonen 2018, 279). Numminen (2005, 160–161) muistuttaa kasvattajia, että pienille lapsille pelkät sanat ovat vain abstrakteja kielellisiä käsitteitä ja liikuntaa tarvitaan konkretisoimaan näitä käsitteitä. Koska lapsen toiminnassa ovat muutenkin kaikki aistit läsnä, jää lapsen mieleen vahvoja muistijälkiä, jotka auttavat asioiden muistamista ja mieliin palauttamista myös uusissa tilanteissa. Siksi opetustilanteet eivät saisi jäädä vain kielellisten ohjeiden varaan. Myös toistaminen on erityisen tärkeää asioiden mieleen painamisen ja oppimisen kannalta. On tärkeää, että lapsi saa toistaa harjoittelemaansa liikkeitä useaan kertaan, sillä vasta satojen ja tuhansien toistokertojen jälkeen lapsi voi oppia esimerkiksi hyppäämään tietyllä tavalla. Voidaan-kin yhtyä Pullin (2004, 20) sanoihin, että toistot takaavat oppimisen.

4 LAPSEN MOTORINEN KEHITYS

Motorinen kehitys on jatkuva prosessi, joka kestää läpi ihmisen elinajan. Prosessin aikana lapsi omaksuu ja oppii uusia taitoja (Soini & Sääkslahti 2017, 131). Kehitys tapahtuu geenien ja elinympäristön vuorovaikutuksessa edeten vauva-ajan reflekseistä tahdonalaisia liikkeisiin. Kehitys etenee pääsääntöisesti päästä jalkoihin, kehon keskiosista ääriosiin ja suurista liikkeistä pienempiin liikkeisiin. (Kauranen, 2011, 346; Pihlaja, Salminen & Lahdenperä-Mustajärvi 2018.) Lapsuudessa geenit ovat suuremmassa roolissa, mutta iän karttuessa harjoittelulla on yhä suurempi merkitys motoriselle kehitykselle. Lasten kanssa toimiessa tulisi muistaa, että geenit määrittelevät pitkälti kehityksen muutoksen, mutta kehityksen nopeudessa on eroja. Eroihin vaikuttavat muun muassa biologinen ikä, perimä sekä yksilölliset erot fyysisessä ja psyykkisessä kehittämisessä. Myös lasten liikunnan määrällä on yhteys motorisen kehityksen eroihin. (Jaakkola 2013, 14–15.)

Kun tarkastelemme alle 3-vuotiaiden lasten liikuntakasvatusta, on otettava huomioon lapsen motorinen kehitys eri ikävuosina. Liikkumaan oppimisessa voi lapsilla olla hyvinkin suuria yksilöllisiä eroja. Kun joku kaksivuotias kiipeilee jo tuoleille ketterästi, voi samaan aikaan toinen vuotta vanhempi lapsi seurata vain sivusta ja haluta rauhassa opetella asioita omaan tahtiinsa. (Pulli 2007, 8.) Vaikka motorinen kehitys on yksilöllistä, voidaan joitain yleisiä kehitysvaiheita kuitenkin tukea. Motorinen kehitys ja kasvu antavat suuntaviivoja pedagogisen liikuntakasvatuksen suunnittelulle, johon kuuluvat lapsen omaehtoinen liikkuminen, ympäristö sekä ohjatut liikuntatuokiot. Motorisen kehityksen lisäksi on tärkeää tuntee lapsen muukin kasvu ja kehitys, sillä kaikki osa-alueet tukevat toisiaan. Mitä paremmin kasvattaja tuntee lapsen kehityksen, sitä paremmin hän pystyy antamaan lapselle rohkaisevaa, kannustavaa ja korjaavaa palautetta hänen toiminnastaan. (Karvonen 2002, 10; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 477.)

Pullin (2007, 8) mukaan paras tapa tukea eri kehitysvaiheissa olevien taaperoiden motorista kehitystä, on tehdä erilaisia temppuratoja. Silloin jokainen saa liikkua omassa tahdissaan ja oppia sekä oivaltaa itselle parhaiten sopivalla hetkellä ja tavalla. Jos liikunnassa käytetään välineitä, tulisi huomioida, että jokaiselle lapselle on oma väline, sillä taaperoiden on vielä vaikea jakaa tavaroita toisten kanssa ja aikaa

saattaa mennä turhaan kinasteluun. Lasten oma tekeminen ja kokeminen on tärkeää siksi, että säännölliset liikuntakasvatustilanteet vaikuttavat myönteisesti esimerkiksi lasten fyysisen itsetunnon vahvistumiseen. Tekemisen kautta lapsi tutustuu kehoonsa ja sen fyysisiin ominaisuuksiin sekä harjoittaa motorisia taitoja. (Koivisto 2007, 143–144.)

Aikaa ennen kolmatta ikävuotta pidetään keskeisimpänä lapsen kehityksen kannalta, sillä silloin muodostuvat sellaiset hermostolliset yksiköt, jotka muodostavat myöhemmän kehityksen oikeansuuntaisuuden. Lapsi pystyy omaksumaan liikunnallisia perustaitoja tämän biologisen perimän antaman suunnan ja omien kokemusten kautta. Sanotaankin, että ihminen ei omaksu missään muussa iässä niin paljon uusia taitoja niin lyhyessä ajassa, kuin kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 55.) Alle kolmevuotiaiden keskushermosto on kuitenkin vielä siinä vaiheessa kehitystä, että he eivät jaksakaan keskittyä ohjattuun toimintaan kovin pitkään, vaan ovat lyhytjäntteisiä ja väsyvät nopeasti. Myös ulkoiset virikkeet saavat heidät herkästi keskeyttämään senhetkisen tekemisen. (Siren-Tiusanen 2002, 25.) Siksi ohjattua ja täsmällisesti määriteltyä liikuntaa kannattaa suunnitella tämän ikäisille lapsille vain pienissä erissä (Pulli 2007, 8).

4.1 Motoriset perustaidot

Lasten leikki on ensisijainen tila, jolla he oppivat ruumiistaan ja liikkumismahdollisuuksistaan. Se toimii myös tärkeänä pienen lapsen kognitiivisen ja affektiivisen kasvun helpottajana, samoin kuin se on tärkeä keino kehittää monenlaisia motorisia taitoja. Lapset osallistuvat uusiin kokemuksiin kuten hyppäämiseen, juoksemiseen jo pelkän ilon vuoksi. Elävät mielikuvat, kuten ”hypätään korkeuksiin”, ”kiivetään vuorille”, ja ”juostaan kuin villieläimet”, saavat lapset innostumaan liikkumisesta. (Gallahue, Ozmun & Goodway 2012, 172–173.) Piaget’n sensomotorisessa kehitysteoriassa 1–2-vuotiaat lapset käyvät läpi sensomotorista vaihetta, jolloin lapsi oppii ensisijaisesti liikkumalla ja havainnoimalla. Symbolinen ajattelu kehittyy, kun lapsi alkaa muodostamaan mielikuvia. Tällöin myös mielikuvien liittäminen liikuntaan onnistuu. (Zimmer 2001, 35.)

Motoriset taidot ovat taustataitoja erityisille lajitaidoille, ja ne voidaan jakaa kolmeen eri pääluokkaan; tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja välineenkäsittelytaitoihin. Tasapainotaitoihin kuuluu staattinen tasapaino, joka tarkoittaa tasapainon tai asennon säilyttämistä paikallaan ollessa, sekä dynaaminen tasapaino, joka tarkoittaa asennon ylläpitämistä liikkeessä. Staattista tasapainoa käytetään esimerkiksi paikallaan seisoessa tai jakkaralla istuessa, kun taas dynaaminen tasapaino tulee esiin esimerkiksi juostessa tai hyppiessä. Tasapainotaitoihin kuuluvat myös esimerkiksi venyttäminen, kääntyminen, pyörähtäminen, heiluminen ja kieriminen. (Gallahue & Donnelly 2003, 447.) Liikkumistaidot ovat taitoja, joilla ihminen liikuttaa itseään, esimerkiksi käveleminen, juokseminen ja kiipeäminen. Myös monet erilaiset ponnistustavat kuten loikkaaminen ja hyppääminen esteen yli kuuluvat liikkumistaitoihin. Muita liikkumistaitoja ovat esimerkiksi laukkaaminen, liukuminen ja harppaaminen. (Jaakkola 2014,14.)

Välineenkäsittelytaidot voidaan jakaa kahteen pääluokkaan; karkeamotorisiin ja hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotoriset taidot näkyvät esimerkiksi heitoissa, potkaisuissa ja pallon kiinni otossa, eli liikkeissä, joita säätelevät suuret tai useat lihasryhmät. Taitojen tavoitteena on joko tuottaa voimaa välineisiin (potkaisu, heitto) tai päinvastaisesti pysäyttää välineen liikkuminen (pallon kiinni otto). Hienomotorisia taitoja ohjaavat taas pienet lihakset ja lihasryhmät, joiden tavoitteena on saavuttaa kontrolloituja ja tarkkoja liikkeitä. Liikuntataidot, joissa tarvitaan tarkkuutta, vaativat onnistuakseen myös hienomotorisia taitoja. Välineenkäsittelytaitoihin luokitellaan lisäksi esimerkiksi pomputteleminen, kierittäminen sekä lyöminen ja potkaiseminen ilmasta. (Jaakkola 2014, 13–14.)

4.2 Perusliikuntataidot ja liiketekijät

Perusliikuntataitoja ovat juokseminen, heittäminen, hyppääminen ja kiinni ottaminen. Jaakkolan (2016, 19–20) mukaan taitonäkökulmasta ne ovat myös perustamotoristen taitojen oppimiselle. Perusliikuntataitojen harjoittelu kehittää ominaisuuksia, joita kaikki tarvitsevat elämän varrella monissa kohdissa. Lapsena ja nuorena harjoitelluilla ja omaksutuilla perusliikuntataidoilla on siis vaikutusta myös myö-

hempään elämään. (Jaakkola 2016, 19–20; Pulli 2007, 7.) Hyppäämistä, heittämistä, kiinniottamista ja juoksemista voi harjoitella lasten kanssa monissa arjen tilanteissa ilman, että harjoittelua tarvitsisi liittää mihinkään erilliseen liikuntatuokioon, sillä nämä kaikki ovat luonnollisia ja jokapäiväisiä liikunnallisia taitoja. Harjoittelua voi tehdä erilaisissa ympäristöissä, monien välineiden kanssa ja monenlaisissa ryhmissä. (Jaakkola 2016, 20.)

Pullin (2013, 24–25) mukaan perusliikuntataitojen ohella myös liiketekijät ovat avainasemassa lasten liikunnan ohjauksessa. Liiketekijöihin kuuluvat suunta, tila, aika, voima, taso ja suhde. Suuntaan liittyy liikkeen suunta (eteen, taakse, sivuille jne.) ja se, miten liikutaan. Tila tarkoittaa aluetta ja sen ominaisuuksia, jossa liikutaan. Aika merkitsee sitä, kuinka paljon liikkeeseen käytetään aikaa (hidas/nopea liike), voima taas liikkeeseen käytettävää voiman määrää. Liikkeen taso on se korkeus, missä liike suoritetaan ja suhde kertoo, ollaanko yhteydessä muihin ihmisiin (kaksin, jonossa, kaukana, vierekkäin jne.) ja välineisiin vai liikutaanko yksin ja ilman välineitä.

4.3 Alle yksivuotiaan lapsen motorinen kehitys

Vauvaiän fyysisesti aktiivinen leikki on pääsääntöisesti karkeamotoristen liikkeiden harjoittelemista (Finne 2017, 55). Alle yksivuotiaan lapsen motorinen kehitys on yhteydessä kehonhallinnan ja lihasten voiman lisääntymiseen (Sääkslahti 2015, 153). Ensimmäisen ikävuoden aikana lapsi opettelee pään kannattamista, esineiden tavoittelua, niihin tarttumista ja niistä irrottamista, pystyyn nousemista, ryömimistä ja konttaamista ja vähitellen myös istumista, seisomaan nousua ja kävelemistä. Näihin toimintoihin vauvaa tulisi kannustaa mahdollisimman paljon (Zimmer 2001, 60). Huoneessa tulisi olla myös riittävästi turvallista liikkumistilaa sekä kohteita, jotka kiinnostavat lasta ja aktivoivat hänet liikkeelle (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen, 2003, 57).

Lapsi oppii tuntemaan omaa kehoaan vähitellen. Tutustuminen alkaa silmien, nenän, suun, korvien ja navan löytämisestä omasta kehosta (Pönkkö & Sääkslahti, 2013, 466). Vauvan tulisi harjoitella myös pikkuhiljaa syömään itse lusikalla ja juo-

maan kannellisesta mukista, jotta käden motoriikan kehitys edistyisi. Vauvan motorinen kehitys on vahvasti yhteydessä havaintotoimintojen kehitykseen, joten erilaisia tuntoaistisiin liittyviä aistimuksia tulisi tarjota. (Sääkslahti 2015, 153.)

4.4 1–2-vuotiaan lapsen motorinen kehitys

Taaperoikäinen lapsi liikkuu jo itsenäisesti, vaikkakin kävely on vielä epävarmaa ja kaatumisia tapahtuu usein (Karvonen 2011, 352). Lapsella on suuri into harjoitella uusia taitoja ja kasvattajan tulee vahvistaa jo opittuja taitoja tarjoamalla mahdollisuuksia harjoitella niitä uusissa ja hieman haasteellisimmissä ympäristöissä (Sääkslahti 2015, 156). Lapsi nauttii yhtä paljon aikaisemmin opitun toistosta kuin aivan uusien taitojen oppimisesta. Lapsella alkaa ilmetä myös voimakasta tarvetta jäljittelyyn ja hän alkaakin matkimaan aikuisten ja muiden lasten toimia. (Karvonen, Siren-Tiusanen, Vuorinen 2003, 58–59.) Yksivuotias osaa kävelyn lisäksi jo ojentaa tavaroita toiselle tai laittaa niitä laatikkoon (Karvonen 2011, 352).

Kaksivuotiaalle lapselle on tyypillistä olla joko täydessä vauhdissa tai sitten täysin paikallaan (Pulli 2007, 7). Kaksivuotias harjoittelee jo ison pallon heittämistä molemmilla käsillä, heiton satunnaista kiinniottamista, lyhytaikaista tasapainon pitämistä, juoksemista, hyppäämistä sekä mahdollisesti jo kuperkeikan tekemistä eteenpäin selälleen (Zimmer 2001, 60). Portaiden nousu ja laskeutuminen onnistuu askelma kerrallaan. Vauhdikas liikkuminen on kuitenkin vielä aika epävarmaa ja kaatumisia saattaa sattua usein. (Kauranen 2011, 353.)

Kolmatta ikävuotta lähestyessä taidot kasvavat ja lapsi voi osata tai harjoitella esimerkiksi jo suunnattua pallon heittämistä, heiton kiinniottamista rintaansa vasten, tasajalkahyppyjä ja esteen alittamista (Zimmer 2001, 60). Käsien karkeamotoriikkaa vahvistavat tehtävät ovat myös erityisen hyviä, jotta itsenäinen pukeminen ja ruokailu sujuisi helpommin. 1–2-vuoden iässä aistitoiminnot yhdentyvät nopeasti, joten kaikenlainen monipuolinen liikkuminen, tasapainoilu ja koko vartalon käyttäminen on hyödyksi. (Sääkslahti 2015, 156.)

Taaperoikäiset haluavat usein kävelemään oppimisen jälkeen työntää ja vetää erilaisia asioita kävellessään. Tämä saattaa aiheuttaa kolareita muihin ympäristössä

paikalla tai liikkeessä oleviin asioihin, sillä lapsi ei osaa vielä ajoittaa omaa liikerataa muihin nähden. Näin ollen lapselle on hyvä opettaa myös oman liikkeen pysäyttämistä. Pysähtymisen opetteluun kautta lapsen ennakointi liikeratojen suunnittelussa ja ajoituksessa paranee eikä kolareita toisten kanssa tapahdu niin paljon. (Numminen 2005, 80–81.)

4.5 Kolmevuotiaan lapsen motorinen kehitys

Kolmevuotias lapsi nauttii edelleen liikkeestä, toiminnasta ja toistosta. Hän oppii paljon toisilta ikätovereiltaan katselemalla, jäljittelemällä ja vertailemalla. Puheen oppimisen myötä lapsi pystyy kuuntelemaan ja noudattamaan yksinkertaisia annettuja ohjeita. Mielikuvituksen kehityksen myötä liikuntaan pystyy lisäämään mielikuvittellisia asioita, kuten miten jokin eläin liikkuu. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 60–62.) Kolmevuotias lapsi osaa kävellä joka suuntaan ja seisoa yhdellä jalalla. Lapsi pystyy myös roikkumaan pienen hetken tangon varassa. (Kauranen 2011, 353.) Koska liikkuminen on vielä ajoittain hidasta ja koordinaatio puutteellinen, tärkeää olisi harjoittaa tasapaino- ja koordinaatiokykyä esimerkiksi kulkemalla kapeilla pinnoilla tai harjoittelemalla liikkeen muuttamista nopeasti (hidas-nopea-pysäytys) (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 60–62; Kauranen 2011, 353).

Oman kehon hahmotus tulisi edetä niin, että lapsi pyydetessä liikuttaa eri kehonosia. Tämä mahdollistaa motoristen perustaitojen harjoittelun. Tässä ikävaiheessa olisi tärkeää tutustua eri vuodenaikoina ja erilaisilla välineillä liikkumiseen, jotta motoristen perustaitojen harjoittelu toteutuisi monipuolisesti. (Pönkkö & Säks-lahti 2017, 467.)

4.6 Lapsen motorisen kehityksen suhde muihin kehityksen osa-alueisiin

Lapset tutkivat ympäristöään liikkumalla ja aistimalla. Kielen avulla toiminnan ja tekemisen kokemukset muotoutuvat käsitteiksi. Voidaan ajatella, että aisti- ja liikunta-kokemukset ovat edellytyksiä myös kielen oppimiselle. (Zimmer 2001, 64; Pulli 2007, 10; Ahonen 2018, 279.) Pullin (2007, 10) mukaan, käsitteiden oppimiseen ja kielellisen ilmaisun kehittymiseen voidaan käyttää apuna oman kehon liikkeitä,

mutta edellytys on, että kieli ja liike myös liitetään yhteen pedagogisella ohjauksella. Hyvinä esimerkkeinä liikkeen ja kielen yhdistämisestä ovatkin erilaiset lorut ja laulut, joissa liikutaan lorun tai laulun mukana. Loruja ja lauluja voi käyttää sekä perushoitoehtä siirtymätilanteissa kuin myös leikki- ja liikuntatuokioissakin.

Liikkuminen on lapselle väylä oppia uusia asioita. Sen kautta harjoitellaan oman kehon käyttöä, liikkumistaitoja ja tiedollisia toimintoja monipuolisesti. Lapsen motoriset ja tiedolliset taidot kehittyvät rinnakkain, sillä ympäristön havainnointi ja toiminta tukevat toinen toisiaan. (Ahlstrand 2017, 20.) Tutkimusten mukaan liikkuminen vahvistaakin alle viisivuotiaiden lasten tarkkaavaisuuden säätelykykyä ja toiminnanohjaustaitoja (Haapala ym. 2016, 15).

Runsas fyysinen aktiivisuus on yhteydessä myönteisesti myös lapsen sosioemotionaalisiin taitoihin, sillä fyysisesti aktiivisessa leikissä lapsi harjoittelee tunteiden tunnistamista ja ilmaisua sekä opettelee toisten kanssa vuorovaikutuksessa olemista. Samalla fyysisesti aktiiviset leikit harjaannuttavat muistamista ja havaintomotoriikkaa sekä edistävät lapsen vireystilaa. (Soini & Sääkslahti 2017, 133.)

5 PÄIVÄKODIN OPPIMISYMPÄRISTÖ JA LIKUNTAVÄLINEISTÖ

Finnen (2017, 26) mukaan varhaiskasvatusympäristö on merkittävässä osassa innostuneen ja positiivisen asenteen juurruttamisessa lapsille. Päiväkodin tiloilla on myös suuri merkitys lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Ruokonen R, Norra, J. & Karvinen, H. 2009, 8). Hyvä liikunnallinen varhaiskasvatusympäristön tulee olla sopivan haasteellinen sekä liikkumaan motivoiva, jotta se innostaa kehittämään omia taitoja, herättää kiinnostuksen uusien taitojen oppimiseen sekä vahvistaa lapsen luontaista liikkumisen halua (Stakes 2005, 23).

Hyvässä oppimisympäristössä liikuntavälineet ovat hyvin näkyvillä ja helposti saatavilla. Ympäristön tulee myös mahdollistaa lapsen luontaisia tapoja toimia, liikkua, leikkiä, ja oppia. Lasten liikunta tulisi olla luonteeltaan vapaaehtoista, jossa lapsella on mahdollisuus kokea iloa, oppia ja oivaltaa. Myös elämysten kokeminen sekä joukkoon kuulumisen tunne olisi tarpeellista saavuttaa. (Finne 2017, 26–27, 55.)

5.1 Liikuntakasvatuksen konkreettinen ympäristö ja välineet varhaiskasvatuksessa

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa on listattu alle 3-vuotiaille sopiva perusvälineistö liikuntakasvatukseen, joka jokaisesta päiväkodista suositeltai-siin löytyvän. Listalla on muun muassa eri kokoisia ja erilaisista materiaaleista valmistettuja palloja, hernelpusseja, päällä istuttavia mopoja ja autoja, trampoliini, patjoja, voimistelupenkkejä, renkaat, leikkivarjo ja mailoja sekä myös liikuntaan soveltuvaa musiikkia. Ulkoliikuntavälineiksi suositellaan vedettäviä ja työnnettäviä välineitä kesä- ja talvileikkeihin, päällä istuttavia välineitä, autoja ja mopoja sekä myös ulkoleikkeihin soveltuvia eri kokoisia ja erilaisista materiaaleista tehtyjä palloja. (OKM 2016, 40.) Kuviot 1. ja 2. havainnollistavat sisä- ja ulkoliikuntavälineiden suosituksia.



Kuvio 1. Sisäliikuntavälineiden suositus alle kolmevuotiaille lapsille (Nissinen 2020)



Kuvio 2. Ulkoliikuntavälineiden suositus alle kolmevuotiaille lapsille (Nissinen 2020)

Pullin (2013, 19) mukaan kaikissa ryhmätiloissa olisi hyvä olla myös puolapuut, köydet ja renkaat sekä kattoon kiinnitettäviä koukkuja. Pulli (2013, 19) toteaa myös, että tilojen penkit tulisi olla niin jykeviä, että niiden päälle tai niiltä lattialle on turvallista hypätä. Lapsia voi houkutella liikkumaan myös kiinnittämällä seiniin erilaisia liikunta- tai kehonosakuvia.

Vuonna 2019 kartoitettiin varhaiskasvatuksen liikkumisolosuhteita osana Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaa. Tulosten perusteella varhaiskasvatusyksiköissä on suu-

riakin eroja liikkumisolosuhteissa, mutta yksiköt ovat toiminnallaan pystyneet korvaamaan olosuhteiden puutteita. Vastaajat olivat vähemmän tyytyväisiä sisäliikunta- kuin ulkoliikuntatiloihin. Päiväkodeilta puuttuivat erityisesti tasapainoilu- ja kiipeilypaikat sekä niihin tarkoitetut välineet. Vain kahdella kolmesta yksiköstä oli erityisesti liikuntaan sopivia sisätiloja käytössään. Liikuntavälineistä lasten vapaassa käytössä oli erityisesti vedettävät ja työnnettävät välineet, pallot sekä päällä istuttavat välineet. Osa muista liikuntavälineistä oli saatavilla vain lasten pyynnöstä ja osa vain aikuisen ohjauksessa. (Kämpö, Inkinen, Turunen & Laine 2020, 14–17.)

Tilanne vaikuttaa parantuneen kymmenen vuoden takaisesta, sillä vuonna 2009 julkaistussa päiväkotien liikuntaolosuhteiden valtakunnallisessa selvityksessä (Ruokonen, Norra, & Karvinen 2009, 28–30) todettiin, että pihojen liikuntaolosuhteet olivat vain alle 20 % päiväkodeista hyvällä tasolla ja sisäliikuntaolosuhteet olivat alle 40 % päiväkodeista hyvällä tasolla. Liikuntavälineitä on selvästi hankittu kymmenessä vuodessa päiväkoteihin lisää ja pihojen välineitä monipuolistettu, mutta Ruokosen ym. (2009, 28–30) mukaan jo vuonna -09 kaivattiin pihoihin tasapainoiluun ja kiipeämiseen soveltuvia paikkoja ja Kämpin ym. (2020, 14–17) tulosten mukaan tällaisia paikkoja kaivataan yhä edelleen päiväkotien pihoihin.

5.2 Päiväkotiryhmän säännöt, toimintatavat ja asenteet

Liikuntavälineiden ja konkreettisen liikuntaympäristön lisäksi oppimisympäristö pitää sisällään myös turvallisuuden, toimintatavat ja mahdolliset kiellot. Finne (2017, 16–17) muistuttaakin, että aikuisten on huomioitava, että liialliset kiellot ja varoitukset eivät ole aina liikunnallisen tulevaisuuden kannalta paras vaihtoehto. Esimerkiksi puissa kiipeily saattaa mielestämme olla vaarallisen näköistä ja paheksuttavaa, mutta oikeasti se on mitä parhaita liikuntaa ja itsensä kehittämisen mahdollisuus lapselle (Ahonen 2018, 274).

Pulli (2013, 8, 16, 20) huomauttaa, että vaikka liikkuvat lapset päiväkodissa vaativat enemmän tilaa ja aikuisen valppaana oloa, liikkumisen estämiseen menee kuitenkin yhtä kauan aikaa kuin sen sallimiseenkin ja liikuntataitojen opettamiseen. Päiväkodeissa tulisikin miettiä mitkä säännöt ovat hyväksi ja ovatko kaikki kielteiset säännöt

tarpeellisia, vai voisiko niitä muuttaa positiivisempaan muotoon. Esimerkiksi kielteinen sääntö "Älä juokse, ettet kaadu" voitaisiin muuttaa paremmin muotoon "Pysy pystyssä, kun juokset." Päiväkodissa tulisi olla enemmän "Saa" -alkuisia sääntöjä kuin "Ei saa" tai "Älä" – alkuisia sääntöjä.

Ahosen (2018, 274) mukaan liialliset kiellot ja säännöt saattavat vaikuttaa myös lapsiin niin, etteivät he enää lähde ulos mielellään. Kiellot oikeastaan vain vaikeuttavat lasten motoristen taitojen kehittymistä tehokkaasti. Varhaiskasvattajien tehtävänä onkin opettaa lapsille turvallista liikkumista eri ympäristöissä. Jos jokin asia tuntuu vaaralliselta pienille lapsille, voidaan sitä opetella turvallisesti yhdessä. (Pulli 2013, 8, 16, 20.) Liikunnalliseen päiväkotiympäristöön kuuluu myös henkilöstön asenteet, jotka osittain heijastuvat myös päiväkodin säännöistä. Ne olisivat kuitenkin toinen tutkimuksen aihe, joten jätän tästä opinnäytetyöstä ne tarkoituksella pois.

6 TUTKIMUSMENETELMÄT JA TUTKIMUSKOHTEET

6.1 Laadullinen tutkimus

Tutkimukseni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jolle tyypillistä on todellisen elämän kuvaaminen ja tutkimuksen kohteen mahdollisimman kokonaisvaltainen tutkiminen (Hirsijärvi, Remes, Sajavaara 1997, 156). Kanasen (2017, 35) mukaan, laadullisessa tutkimuksessa pyritään jonkin ilmiön syvällisempään ymmärtämiseen käyttämällä sanoja ja lauseita. Tarkoitus ei ole kuitenkaan muodostaa yleistyksiä tutkittavasta ilmiöstä, kuten määrällisessä tutkimuksessa, sillä asiat pätevät vain tutkittaviin kohteisiin.

Laadullisen tutkimuksen aineiston keruun menetelmät ovat usein sellaisia, jotka vievät tutkijan lähelle tutkittavaa kohdetta (Kiviniemi 2018, 73). Käytetyimpiä menetelmiä ovat haastattelu ja havainnointi, mutta myös päiväkirjat ja muut dokumentit voivat olla analyysin kohteena. Tutkittavaksi valitaan usein harkinnanvaraisesti sellainen kohde, jonka kautta tarkasteltavaan ilmiöön päästään syventymään mielekkäästi. (Kiviniemi 2001, 68.) Tuomi ja Sarajärvi (2018, 109) korostavat, että laadullisen tutkimuksen tulokset eivät ole koskaan irrallisia käyttäjästä tai havaintomenetelmästä, vaan tuloksiin vaikuttaa aina myös yksilön käsitykset ilmiöstä, tutkittavalle ilmiölle annetut merkitykset ja käytettävät välineet.

Laadullinen tutkimus on Kiviniemen (2018, 73) mukaan luonteeltaan prosessorientoitunutta, jossa aineistonkeruuväline on tutkija itse. Tutkimuksen eri elementit, kuten tutkimustehtävä, teorianmuodostus, aineistonkeruu ja aineiston analyysi, kehittyvät joustavasti tutkimuksen edetessä, sillä aineistoon liittyvät näkökulmat tulkinnat kehittyvät myös tutkijan tietoisuudessa vähitellen tutkimusta tehdessä.

Tässä tutkimuksessa tarkoitukseni on kuvata alle 3-vuotiaiden lasten liikuntakasvatuksen toteutumista Seinäjoen kaupungin päiväkodeissa tällä hetkellä ja tarkastella myös päiväkotien ympäristöjen vaikutuksia liikuntakasvatukseen toteutumiseen osana kokopäiväpedagogiikkaa. Tutkimus paljastaa siten pikemminkin tosiasioita kuin todentaa jo olemassa olevia väittämiä.

6.2 Tutkimuskysymykset

Rajaan tutkimukseni koskemaan ryhmiä, joissa on alle kolmevuotiaita lapsia. Tämä siksi, että se oli toimeksiantajan toive ja myös siksi, että tästä ikäryhmästä on tarve saada tutkittua tietoa. Mielestäni tutkimukseni aihe koskee muun muassa lasten perustarpeiden toteutumista varhaiskasvatuksessa, lapsen kasvua ja kehitystä ja sen tukemista, liikunnan ja hyvinvoinnin edistämistä sekä erilaisia oppimistapoja ja kokonaisvaltaista oppimista. Tarkoitus on antaa tietoa Seinäjoen varhaiskasvatuksen johdolle liikunnallisista toimintatavoista eri päiväkodeissa ja havainnoida oppimisympäristöjen hyviä puolia, mutta tuoda myös ilmi mahdollisia puutteita, epäkohtia tai kehitysehdotuksia.

Tarkasteluni alla on, millä tavoin liikuntakasvatusta toteutetaan päiväkodin arjessa, onko se ohjattua vai omatoimista, liikutaanko sisätiloissa ja/vai ulkona, miten ympäristö tukee liikuntakasvatusta ja minkälaisia liikunnallisia ohjausmenetelmiä käytetään. Oppimisympäristöä tarkasteltaessa kiinnitän huomiota päiväkodin tiloihin ja niiden toimivuuteen liikuntakasvatuksen näkökulmasta. Lisäksi havainnoin käytössä olevien liikuntavälineiden määrää ja laatua, kuinka paljon liikuntavälineitä käytetään osana liikuntakasvatusta ja onko liikuntavälineitä saatavilla myös omaehtoisen liikunnan aikana. Tarkastelussa on myös talon yhteiset säännöt, ovatko ne kenties esteenä tai mahdollistajana lapsen liikunnalliselle aktiivisuudelle.

Tutkimuskysymyksinäni ovat:

1. Millä tavoin liikuntakasvatus toteutuu osana kokopäiväpedagogiikkaa alle 3-vuotiaiden ryhmissä Seinäjoen varhaiskasvatuksessa?
2. Miten päiväkotiympäristö tukee liikuntakasvatusta päiväkodeissa?

6.3 Havainnointi tutkimusmenetelmänä

Laadulliseen tutkimukseen liittyy suora kontakti tutkittavan kohteen ja tutkijan välillä. Aineistonkerääjänä toimiikin yleensä tutkija itse, joka menee tutkittavan ilmiön pariin ja tekee haastatteluja tai havainnoiteja tutkimuskohteeseensa. (Kananen 2017,

36.) Havainnointi on yksi tieteellisen tutkimuksen perusmetodeista. Havaintoja voidaan kerätä sekä laboratorio-olosuhteissa että luonnollisessa ympäristössä, mutta jälkimmäisessä havainnoinnin etuna on se, että havainnot tehdään aina siinä asiayhteydessä kuin ne ilmenevät. Tieteellinen havainnointi eroaa arkipäivän havainnoinnista niin, että se on suunnitellumpaa, kriittisempää ja järjestelmällisempää. (Vilka 2006, 5, 37.) Havainnoinnilla saadaan välitöntä ja yksilöllistä tietoa ryhmien tai organisaatioiden toiminnasta ja päästään luonnollisiin ympäristöihin (Hirsijärvi, Remes, Sajavaara 2007, 208).

Koska Vilkan (2006) mukaan havainnointi sopii tutkimuksiin, jotka tarkastelevat esimerkiksi ympäristöä, ja tutkimuskohteenani on nimenomaan päiväkotien liikuntakasvatustoiminta ja -ympäristöt, eivätkä niinkään yksittäiset lapset tai henkilökunnan jäsenet, päätin valita tutkimusmetodikseni juuri havainnoinnin. Aineiston aion kerätä havainnoimalla luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa etukäteen valikoiduissa päiväkotiryhmissä. Tarkoitukseni on tuottaa enemmänkin kuvailevaa tutkimusmateriaalia kuin arvostelevaa. Päiväkodeissa aktiivisin aika painottuu klo 8:30–11 välille, joten aion suorittaa havainnoinnin aamupäivisin, kahtena kertana ryhmää kohden. Koska havainnointi on suuritöistä ja aikaa vievää, otan mukaan tutkimukseen korkeintaan neljä ryhmää.

Tuomi ja Sarajärvi (2018, 94–95) jaottelevat havainnointimuodot piilohavainnointiin, ei-osallistuvaan havainnointiin, osallistuvaan havainnointiin sekä osallistavaan havainnointiin. Havainnointimuodot eroavat toisistaan sen mukaan, onko havainnoija konkreettisesti ja tiedostettuna havainnoijana läsnä havainnoitavassa kohteessa ja osallistuuko havainnoija toimintaan vai ei. Osallistavassa havainnoinnissa tavoitteena on osallistuttaa tutkimukseen osallistuvat henkilöt niin, että toiminta voisi jatkua tutkimuksen jälkeenkin ilman tutkijan läsnäoloa.

Lisäksi havainnointitekniikoista tunnetaan strukturoitu ja ei-strukturoitu muoto. Strukturoitu havainnoinnissa tutkija jäsentää ongelmansa ennen havainnointia ja laatii tutkimusongelmasta riippuvia luokitteluja. Tämä edellyttää sitä, että tutkittavasta kohteesta on etukäteen sellaista tietoa, jonka mukaan voidaan päättää mitä ja milloin havainnoidaan. Ei-strukturoidussa muodossa havainnoitavia luokitteluja

ei tehdä etukäteen, vaan hyödynnetään enemmän tutkittavan ilmiön teoriaa. Havainnoissa pyritään saamaan mahdollisimman paljon ja monipuolisesti tietoa havainnoitavasta ilmiöstä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Tässä opinnäytetyössä tekemäni havainnointi tulee olemaan ei-osallistuvaa, strukturoitua havainnointia. Tämä tarkoittaa sitä, että aion havainnoida ulkopuolisena, osallistumatta toimintaan ja mietin etukäteen asiat, joita havainnoin. Havainnointini suuntauksessa peilaan sosiaali- ja terveysministeriön oppaassa (2005, 17) olevia kysymyksiä, sillä niissä olevat asiat ovat hyviä havainnoinnin kohteita. Kysymykset ovat nähtävillä kokonaisuudessaan liitteessä 1.

Havainnoissani aion käyttää havainnointilomaketta ja tehdä muistiinpanoja havaitsemistani asioista sekä kirjoittaa havainnointipäiväkirjaa. Koska teen tutkimusta yksin, eikä minulla ole vertaishavainnoijaa, pelkät muistiinpanot eivät riitä luotettavuuden takaamiseksi. Muistiinpanojen tekeminen voi myös viedä huomiota monilta tilanteilta ja häiritä toimintaa. (Grönfors 2015, 156.) Siksi aion ottaa valokuvia havainnointini tukemiseksi. Monissa tutkimuksissa on käytetty havainnoinnin tukena videokameraa, mutta koska tutkimuksessani ei ole olennaista kuvata niinkään lasten ja aikuisten käyttäytymistä tai puhetta, mielestäni kuvat ovat minulle ihan yhtä hyvä apuväline tutkimuksen tekemiseen. Jos tarvitsen vielä myöhemmin sellaista tietoa, jota en havainnoimalla saa, aion käyttää lisäksi kyselyjä.

6.4 Aineiston analysointi

Tuomen ja Sarajärven (2018, 103–107) esittelemä sisällönanalyysi on menetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen muodoissa ja sen avulla pystytäänkin tekemään monenlaista tutkimusta. Aineistoa analysoitaessa rajataan tarkasti jokin ilmiö, joka on kiinnostava ja jota halutaan tutkia ja aineistoa läpi käydessä poimitaan erotellen kaikki tähän ilmiöön liittyvät asiat. Kaikki muut, ilmiöön kuulumattomat asiat rajataan analyysistä pois, vaikkakin ne olisivat myös kiinnostavia. Tutkijan on muistettava, että tutkimustehtävän ja tutkimusongelman on oltava linjassa raportoidun kiinnostuksen kanssa. Rajauksen jälkeen kerätään merkityt asiat yhteen ja erotetaan ne muusta aineistosta. Merkitty aineisto teemoitellaan, luokitellaan tai tyypitellään, minkä jälkeen kirjoitetaan yhteenveto. Tyypittelyllä tarkoitetaan

tyypillisimpien asioiden kokoamista tutkimusaineistosta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Käytän tutkimukseni analyysitapana edellä mainittua sisällönanalyysia ja tarkemmin vielä teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä teoreettiset käsitteet tuodaan teoriasta valmiina ikään kuin ilmiöstä jo ”tiedettynä” asiana. Aineiston käsittelyvaiheessa yläluokat tuodaan teoriasta käsin ja niille alaluokat syntyvät taas kerätystä aineistosta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 133.)

Etenin analysoinnissa niin, että havainnointieni jälkeen listasin teoriasta ja havainnointilomakkeessani ilmenneistä asioista yläluokkia. Näitä olivat esimerkiksi päiväkotien liikuntavälineet, liikuntaympäristöt, toimintatavat ja muut asiat. Tämän jälkeen rajasin havainnointilomakkeiden ja havainnointipäiväkirjojen aineistosta ne asiat, jotka liittyivät näihin yläluokkiin ja olivat muutenkin tutkimuskysymysteni valossa kiinnostavia ja jaottelin ne erilleen muusta aineistosta. Analyysiä tehdessäni teemoittelin aineistosta rajaamani asiat yläluokkien alle ikään kuin alaluokiksi ja nostin esiin tyypillisimpiä asioita, jotka havainnointiryhmistä nousivat esiin. Samalla tulin verranneeksi ryhmien ympäristöjä ja käytäntöjä toisiinsa. Näin ollen pystyin tekemään havaintoja ja pohdintoja ryhmien mahdollisista eroista sekä siitä, minkälaisia toimintamalleja ja ympäristöön liittyviä asioita voisi ottaa huomioon myös muissa päiväkodeissa.

6.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tiedostan, että havainnointitutkimus ei ole kaikista luotettavin tutkimus, sillä se on paljolti muistin varaan perustuvaa ja tässä tapauksessa vain yhden ihmisen tulkinta asiasta (vrt. Kananen 2017, 84). Voidaankin pohtia, onko tehty muistiinpanot luotettavia ja tarpeeksi laajoja myöhempään tarkasteluun. Tässä asiassa ottamani kuvat tulevat auttamaan. Havainnointitutkimus menetelmänä on myös hieman ongelmallinen, sillä haasteena tulee olemaan havainnoinnin onnistuminen niin sanotusti ”näkyvämmänä”. Havainnointini ei ole piilohavainnointia vaan olen havainnoidesani läsnä, mutta en kuitenkaan osallisena toimintaan ja se saattaa häiritä tai jopa muuttaa ryhmän toimintaa. Myös aiheen julki tuominen päiväkodille saattaa muuttaa sen päivän toimintaa tutkimukselle edukkaammaksi. Toisaalta jos muutettu toiminta

on sellaista, jota päiväkodissa tapahtuu muutenkin, se ei haittaa. Tarkoitus on kuitenkin, ettei toimintaan tehtäisi mitään normaalista toiminnasta poikkeavia muutoksia tutkimukseni vuoksi. Haasteena on myös havainnointikertojen vähyys. Aikataulun ja havainnoinnin ison työmäärän vuoksi en voi käydä havainnoimassa yhtä ryhmää kuin kaksi kertaa ja vain pari tuntia kerrallaan. Pohdittavaksi jää, saanko siinä ajassa tarpeeksi tietoa selville ja vastattua tutkimuskysymyksiini.

Koen kuitenkin, että havainnointimenetelmä on tähän tutkimukseeni hyvä ja asia-
mukainen menetelmä. Hirsijärven, Remeksen ja Saravaaran (2007, 227) mukaan luotettavuutta kohentaa, jos aineiston keräämisen olosuhteet kertoo tarkasti ja totuudenmukaisesti. Kerronkin raportissa tarkasti olosuhteista, havainnointiin käytetyn ajan, mahdolliset häiriötekijät havainnoinnille sekä oman itsearviointini tilanteesta. Kuvat lisäävät luotettavuutta, sillä ne tukevat havainnointiani ja antavat konkreettisen vahvistuksen havainnoinnilleni. Lisäksi esitän tulokset-osiossa myös otteita havainnointipäiväkirjastani, mikä konkretisoi myös osaltaan tuloksia.

Hyviin tieteellisiin tapoihin kuuluu, että tutkimusaineistoa ei kerätä ilman havainnoitavan lupaa (Vilka 2006, 57). Siksi hankin tarvittavat tutkimus- ja kuvausluvut tutkimuksen tekemiseen Seinäjoen kaupungilta. Sain tutkimusluvan Seinäjoen kaupungilta 19.5.2020 ja elokuussa 2020 otin yhteyttä vielä tutkimuspäiväkoteihin erikseen lupa-asioissa. Pidin mielessä myös Kanasen (2017, 194) korostuksen, että tutkimukseen osallistuminen tulee olla tutkimuskohteille vapaaehtoista ja etsinkin tutkimukseeni sellaiset päiväkodit, jotka hyväksyvät havainnointini sekä sisä- että ulkotiloissa. Koska en ota kuvia ihmisistä, vaan lähinnä ympäristöstä ja muista havainnointikohteista, en tarvitse erillisiä kuvauslupia ihmisten kuvaamiseen. Kuvat otan omalla puhelimellani ja puhelimesta tulen siirtämään ne erilliselle muistitikulle, jotta ne pysyisivät tallessa koko prosessin ajan. Kaikki aineistot säilytän itselläni ja huolehdin siitä, että niihin on pääsy vain ja ainoastaan minulla. Tutkimusmateriaalit tuhoan asianmukaisesti sen jälkeen, kun olen saanut tutkimuksen valmiiksi.

Kananen (2017, 194) mainitsee, että tutkittavien esiintyminen tunnistettavana raportissa ei ole yleensä välttämätöntä. Itse tulin myös siihen tulokseen, että kunnioitan havainnointikohteiden anonymiteettiä, enkä julkaise tutkimukseen osallistuvien päiväkotien nimiä. En myöskään tarkastele yksittäisen lapsen tai työntekijän toimintaa

enkä julkaise ryhmässä olevien lasten tai aikuisten nimiä. Pyrin olemaan mahdollisimman huomaamaton havainnoija, enkä halua omalla toiminnallani häiritä ryhmää tai sen toimintaa. Kuvien otossa päiväkotien tunnistettavuus tulee olemaan haasteellista, mutta pyrin ottamaan sellaisia kuvia, ettei päiväkotia voida ympäristön perusteella tunnistaa.

Havainnoidessani pyrin olemaan mahdollisimman objektiivinen ryhmiä kohtaan, enkä jaa muista päiväkodeista saamaani tietoa muille. Pyrin olemaan rehellinen ja mahdollisimman läpinäkyvä tutkimustulosten kokoamisessa sekä tekemään tutkimukseni huolellisesti ja tarkasti. Tuomi ja Sarajärvi (2018, 150) korostavat, että muiden tutkijoiden töitä on tärkeää kunnioittaa. Otan sen huomioon pyrkimällä tekemään lähdeviittaukset asianmukaisella tavalla ja välttämällä toisten töiden kopiointia omassa työssäni. Yleisesti pyrin noudattamaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimia ohjeita hyvästä tieteellisestä käytännöstä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2002, 6–7).

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

7.1 Havainnointilomakkeen suunnittelu ja testaus

Tein kesän 2020 aikana havainnointilomakkeen, johon taulukoin ensin opetus- ja kulttuuriministeriön (2016, 40) suosittamia liikuntavälineitä alle 3-vuotiaille lapsille (ks. kuviot 1 ja 2). Lista täydentyi vielä myöhemmin muutamalla liikuntavälineellä- ja paikalla, jotka sain alkusyksyn opinnäytetyöseminaarissa lisäysehdotuksena taulukoihini. Sen jälkeen listasin itselleni avoimia kysymyksiä, joihin kiinnittäisin huomiota havainnointikerroillani. Kysymyksissä peilasin vuonna 2005 julkaistun Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset –oppaassa olevia pohdintakysymyksiä (liite 1). Vaikka liikunnan suosituksista on tehty tuoreempikin julkaisu, koin oppaasta löytyneet kysymykset edelleen ajankohtaisiksi ja siksi päätin peilata niitä omassa havainnointilomakkeessani. Havainnointilomake on kokonaisuudessaan nähtävillä liitteessä 2.

Testasin havainnointilomakkeen eräässä Seinäjoen kaupungin yksityisessä päiväkodissa. Itse tutkimuksen ajatellusta havainnointitavasta poiketen, kävin vain yhden aamupäivän aikana havainnoimassa heidän alle kolmevuotiaiden lasten ryhmäänsä. Koin yhden kerran riittävän havainnointilomakkeen testaukseen. Seurasin päiväkodin ryhmän toimintaa sekä ulko- että sisätiloissa, kirjasin testilomakkeeseen vastauksia, pidin päiväkirjaa ja otin kuvia, kuten varsinaisessa havainnointitilanteessakin tekisin. Testaus onnistui mielestäni hyvin ja minun tarvitsi tehdä vain pientä hienosäätöä lomakkeeseeni. Tämän jälkeen olin valmis sopimaan havainnointiajankohtia varsinaiseen tutkimukseen osallistuvien ryhmien kanssa.

7.2 Tutkimusryhmien etsiminen

Aloin elokuussa 2020 ottamaan yhteyttä päiväkoteihin ja päiväkotiryhmiin havainnointiasioissa. Pientä huolta aiheutti vallitseva koronatilanne, sillä mietin ottavatko päiväkodit ulkopuolisia tässä tilanteessa päiväkoteihin ollenkaan vai täytyykö minun vahtaa tutkimusmuotoa täysin. Laitoin päiväkodin johtajille viestiä, ja jos he suostui-

vat osallistumaan opinnäytetyöni tutkimukseen, annoin heille vaihtoehdoksi joko havainnoinnin tai kyselyn. Onnekseni sen verran moni päiväkotit suostui havainnointiin, että päätin olla vaihtamatta tutkimuksen muotoa. Etsin kaupungin päiväkodeista yhteensä neljä alle 3-vuotiaiden ryhmää, joissa havainnointi olisi sallittua. Lupasin myös, että tulen paikalle täysin terveenä ja jos he toivovat, käyttäisin pandemiatilanteen takia havainnoidessani asianmukaisia suojarusteita, kuten kertakäyttöhanskoja ja suu-nenäsuojia, joita minulta löytyi itseltäni.

Huoleni siitä, että päiväkodit eivät ota vierailijoita vastaan kävi siinä määrin toteen, että loppumetreillä jouduin laajentamaan päiväkoteja myös yksityisiin päiväkoteihin. Yksityiset päiväkodit eivät ole varsinaisesti Seinäjoen kaupungin alaisia, mutta vuonna 2020 myös he kuuluvat Porukalla liikkeelle! – hankkeen piiriin. Siksi koin helpoksi lähestyä heitä. Havainnointilomakkeen testaamisen jälkeen sovin havainnoinnit varsinaiseen tutkimukseen osallistuvien ryhmien kanssa syys-lokakuuksi.

7.3 Havainnointi päiväkodeissa

Tein havainnoinnin kolmessa Seinäjoen kaupungin päiväkodissa ja yhdessä yksityisessä päiväkodissa, joka sijaitsee myös Seinäjoella. Kaikki havainnoimani ryhmät olivat alle 3-vuotiaiden päiväkotiryhmiä. Havainnoin kutakin ryhmää kahtena aamupäivänä klo 8:30–11 yhteensä neljä tuntia. Havainnointiaika jakautui kahdelle päivälle niin, että havainnoin kutakin ryhmää kaksi tuntia kerrallaan, kumpanakin havainnointipäivänä. Kaiken kaikkiaan käytin havainnointeihin aikaa kuusitoista tuntia. Havainnoinnin suunnittelin alun perin klo 9–11 aikavälille, mutta osa päiväkotiryhmistä halusi aikaistaa havainnointiaikaa puolella tunnilla, sillä heillä alkoi ruokailu klo 10:30. Totesin myöhemmin, että aikaisempi aika oli havainnoinninkin kannalta parempi ja minun olisi pitänyt huomata se jo suunnitteluvaiheessa. Kuitenkaan se, että havainnointiaika vaihteli ryhmien välillä puoli tuntia, ei mielestäni merkittävästi vaikuttanut tutkimukseni tuloksiin. Havainnoin kahta ryhmää aikaisemmalla ajalla ja kahta ryhmää myöhemmällä ajalla. Havainnoinnin tein päiväkodeissa sekä sisä-että ulkotiloissa.

Havainnoidessani yritin pysytellä ulkopuolisena tarkkailijana, mutta koin sen välillä haastavaksi, sillä lapset ottivat ennakkoluulottomasti kontaktia myös minuun, vaikka

minulla ei ollut ennestään mitään kontaktia kyseisiin päiväkotiryhmiin ja lapsiin. Kuljin koko ajan ryhmän mukana, tein havaintoja ja täytin ennalta suunnittelemani havainnointilomaketta, sekä kirjoitin ajatuksia havainnointipäiväkirjaan. Otin myös puhelimellani kuvia tiloista ja välineistä havainnointini tueksi. Jos liikuntavälineet olivat erillisessä varastossa, pyysin päästä näkemään varaston. Muuten en haastatellut työntekijöitä sen enempää, vaan tutkimuksen tulokset perustuivat pelkästään tekemiini havaintoihin.

Covid-19-pandemian aikana jouduin miettimään tarkemmin, milloin ja missä varusteissa voin mennä päiväkoteihin ulkopuolisena havainnoimaan. Ensimmäiset havainnoinnit tein 22.-23.9.2020 ja 30.9.-1.10.2020. Tällöin en käyttänyt suojavausteita, koska päiväkodit eivät niitä pyytäneet ja Seinäjoen tautitilanne oli alkusyksystä vielä aika hyvä. Toki huolehdin käsien pesusta ja pyrin pitämään osaltani pientä etäisyyttä lapsiin ja työntekijöihin havainnoidessani. Toiset havainnoinnit tein vähän myöhemmin 19.10-20.10.2020 ja 22.-23.10.2020. Tällöin pidin havainnoidessani nenä-suusuojusta sekä kertakäyttöhanskoja, sillä Seinäjoen tautitilanne oli mennyt huonompaan suuntaan, ja halusimme yhdessä päiväkotien henkilökunnan kanssa varmistaa turvallisuuden. Olen huojentunut, että sain aineiston koottua hieman haastavissakin olosuhteissa ja kiitollinen niille päiväkodeille, jotka uskalsivat ottaa minut vastaan.

8 TUTKIMUKSEN TULOKSET

8.1 Sisä- ja ulkoliikuntavälineet havainnointipäiväkodeissa

Kaikissa havainnoimissani päiväkodeissa oli joitakin alle 3-vuotiaille lapsille soveltuvia sisäliikuntavälineitä, sillä kaikista päiväkodeista löytyi patjoja, tunneli, huiveja ja liikuntaan soveltuvaa musiikkia. Lisäksi kaikissa päiväkodeissa oli lattiaan laitettu erilaisia jalan kuvia tai muita muotolaattoja, jotka houkuttelivat liikkumaan (kuva 1). Kolmessa neljästä päiväkodista löytyi lisäksi renkaita, erilaisia palloja sekä sisätrampoliini. Kahdesta päiväkodista löytyi myös päällä istuttavia mopoja tai autoja (kuva 2) sekä erilaisia liikuntaan houkuttelevia kortteja (kuva 3). Kahdesta päiväkodista löytyi välineitä runsaasti myös havainnointilistani ulkopuolelta, kuten kiipeilyseinä, puolapuut, voimistelunauhoja sekä kartioita. Välineet olivat hyväkuntoisia.



Kuva 1. Lattiapalat



Kuva 2. Potkupyörä



Kuva 3. Liikuntakortti seinällä

Sisäliikuntavälineet eivät olleet missään päiväkotiryhmässä täysin lasten saatavilla, vaan välineet olivat koottuna erilliseen varastoon tai tilaan. Kaikissa ryhmissä saatavilla oli ainoastaan erilaisia patjoja (kuva 4). Kahdella ryhmällä oli lisäksi lasten saatavilla erikokoisia palloja.



Kuva 4. Patjoja päiväkodissa

Toisaalta vähän harmi, että suurin osa välineistä on varastossa, mutta kyllä niitä silti käytetään viikoittain. (Sitaatti havaintopäiväkirjasta 19.10.2020)

Ulkoliikuntaan kaikilla päiväkodeilla oli soveltuva piha, jossa myös liikuntavälineet olivat lasten saatavilla koko ulkoilun ajan. Kaikista päiväkodeista löytyi ulkotelineitä, keinut ja hiekkalaatikko sekä vedettäviä ja työnnettäviä välineitä ja päällä istuttavia autoja ja mopoja. Kolmesta päiväkodista löytyi lisäksi erikokoisia palloja ja mailoja. Vain yhdessä päiväkodissa oli polkupyöriä. Lisäksi päiväkodeista löytyi sekalaisesti renkaita ja keiloja, tasapainottelupenkki, ”keinuheppoja”, maaleja ja naruja.

Välineet olivat pääosin hyväkuntoisia ja niitä oli runsaasti. Vain yhdessä päiväkodissa havainnoin ulkoliikuntavälineitä olevan niukemmin kuin muissa päiväkodeissa. Liikuntavälineet vaikuttivat olevan myös enemmän isommille lapsille tarkoitettuja kuin pienille. Välinelaatikkoon eivät pienet lapset yltäneet, joten heidän ei ollut mahdollisuutta itse ottaa välineitä laatikosta.

8.2 Havainnointipäiväkotien liikuntaympäristöt

Kaikkien ryhmien sisätilat olivat suhteellisen pienet ja ne sisälsivät monia pieniä huoneita. Huoneet eivät olleet laajaan sisäliikuntaan soveltuvia, sillä huoneissa oli

paljon tavaraa. Pientä liikuntaa huoneissa kyllä pystyi tekemään ja kahdessa päiväkodissa lattiaan olikin laitettu pehmoista palamattoa turvaamaan liikkumista (kuva 5). Ryhmätiloihin oli jätetty myös avaruutta, jotta liikkuminen ja liikunta olisi lapsille mahdollista (kuva 6). Kahdesta päiväkodista löytyi erillisiä liikuntaan soveltuvia tiloja ja toisessa näistä oli myös erillinen pallomeritila. Tilat olivat koko päiväkodin käytössä ja niihin sai varata vuoroja. Yksi päiväkotiryhmistä kävi harrastamassa sisäliikuntaa päiväkodin ulkopuolisessa tilassa silloin tällöin.

Pallomerestä lapset tykkäävät kovasti. Pallot ”pakottavat” liikkumaan ja tuovat vastusta. Jokaisessa päiväkodissa pitäisi olla pallomeri! (Sitaatti havaintopäiväkirjasta 1.10.2020.)



Kuva 5. Palamatto lattialla luo turvallisuutta



Kuva 6. Leikkitilassa on tilaa myös temmeltää

Päiväkotien ulkopihat olivat pohjaltaan pääosin hiekkaa, mutta myös nurmikkoa ja asfalttia löytyi (kuva 7). Pinnan muodot olivat päiväkotien omilla pihilla varsin tasaiset, yksittäisiä pieniä nyppylöitä ja loivia alamäkiä löytyi. Ainakin kolmella päiväkodilla oli lähiympäristössään myös hiekkakenttä ja metsä (kuva 8), joita päiväkodit

pystyivät hyödyntämään toiminnassaan. Yhdessä päiväkodissa oli rajattu pienemmille erillinen ulkoilupiha, muissa päiväkodeissa kaikki ryhmät ulkoilivat samassa pihassa ja käyttivät samoja välineitä



Kuva 7. Päiväkotien ulkoilupihat ovat monipuolisia



Kuva 8. Lähimetsät tarjoavat monipuolisen liikunta-alustan

Lapsilla ei vaikuttanut olevan juurikaan sääntöjä liikkumiseen sisä- ja ulkotiloissa missään ryhmässä. Ainoastaan rajatuissa tiloissa täytyi pysyä, ja ketään ei saanut vahingoittaa toiminnallaan. Ulkoiluhetkissä oli monella päiväkodilla sääntönä, että pihaa rajaaviin aitoihin ei saa kiivetä.

On mukava huomata, ettei varsinaiselle liikkumiselle ole kieltoja. Saa hyppiä, juosta ja kiipeillä sekä sisällä että ulkona. (Sitaatti havaintopäiväkirjasta 30.9.2020.)

Aikuiset järjestivät liikuntaan sopivia leikkiympäristöjä esimerkiksi avaamalla ulkoiluhetkissä ulkovälinevaraston, huomioimalla sen, että lapsi ei esimerkiksi keinu koko ulkoiluaikaa vaan myös liikkuu vähän, pitämällä leikkutilat jokseenkin avoimena, viemällä lapset metsään leikkimään, huolehtimalla leikkutilojen turvallisuudesta palamaton, ja laittamalla liikuntaan houkuttelevia kuvia ja kuvioita lattiaan ja seiniin. Kahdessa ryhmässä tehtiin myös erillinen liikuntarata lapsille.

8.3 Lasten liikkuminen ja leikkivälineiden käyttö

Lapset eivät käyttäneet kovin aktiivisesti saatavilla olevia välineitä, ja liikkuvat sisätiloissa vain vähän. Yhdessä päiväkodissa lapset olivat vapaan leikin aikana aktiivisempia kuin muissa päiväkodeissa. Kaikissa päiväkodeissa lapset käyttivät enemmän liikuntavälineitä ulkona kuin sisällä ja liikkuvat ulkona myös vähän aktiivisemmin kuin sisällä. Ulkona välineet olivat myös paremmin saatavilla kuin sisätiloissa.

Osa lapsista ulkonakin vain seisoj paikallaan ja katseli autoja aidan raosta. Aikuisetkin lähinnä seisoskelivat paikallaan. (Sitaatti havainnointipäiväkirjasta 23.9.2020.)

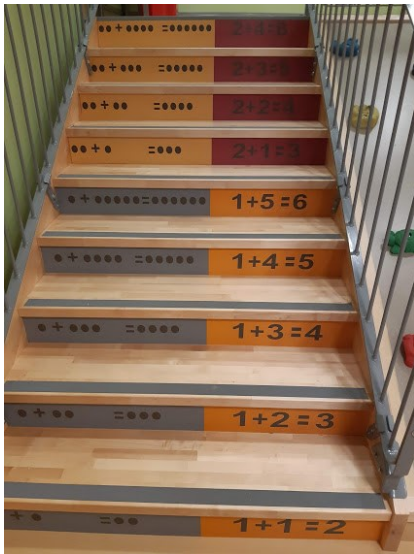
Vapaa leikki sisä- ja ulkotiloissa oli lähinnä istumatasolla tapahtuvaa. Erityisesti kei-
nut ja hiekkalaatikkoleikit kiinnostivat. Ulkona liikuntavälineistä kovimmassa käytössä olivat työnnettävät välineet, kuten taaperokärryt ja päällä istuttavat mopot. Myös liukumäki, ja erityisesti niiden portaat, oli monille lapsille mieluinen paikka. Sisätiloissa eniten kiinnostivat potkupyörät ja -mopot sekä patjat ja pallomeri.

Metsässä lapset olivat aktiivisempia kuin päiväkodin ulkoilupihassa. Pienetkin lapset jaksoivat hyvin kävellä 300–400 metrin matkan lähimetsään menen ja tullen. Metsässä jokainen lapsi löysi tekemistä, vaikka varsinaisia leikki- tai liikuntavälineitä ei ollut saatavilla.

Metsä on kyllä parasta. Puiden juuret ja epätasainen maa pakottaa lapset tasapainoilemaan ja pienet kivet ja kannot innostavat lapsia kiipeilemään ja muutenkin liikkumaan ihan eri tavalla kuin päiväkodin leikki-
piha. (Sitaatti havainnointipäiväkirjasta 20.10.2020.)

Liikuntavälineiden käyttöön houkutteli usein toisen lapsen esimerkki. Kun yksi lapsi huomasi jonkun välineen, monet lapset innostuivat myös kokeilemaan samaa välinettä. Liikuntavälineiden käytöstä tuli ajoittain niin sanottu ”lumipalloefekti”. Liikuntavälineiden lisäksi portaat ja renkaat kiinnostivat lapsia suuresti. Yhden päiväkodin sisätilojen portaat (kuva 9), liukumäkien portaat ja erään päiväkodin pihassa olevat tasapainoportaat olivat erityisesti lasten mieleen. Erään päiväkodin maassa olevat

renkaat taas innostivat lapsia kiipeilemään niiden päälle ja hyppelemään niiden päältä maahan.



Kuva 9. Portaat innostivat lapsia kiipeilemään

8.4 Havainnointipäiväkotien toimintatavat

Liikunnallisia ja toiminnallisia ohjausmenetelmiä käytettiin pitkälti siirtymätilanteissa. Kaikki lapset liikkuvat itse tiloista toisiin lähinnä kävellen. Melkein kaikissa päiväko-deissa tilat olivat kuitenkin pienet ja tiiviit, joten isoja siirtymiä ei lapsille tullut. Yhdessä päiväkodissa, jossa tilat olivat laajemmat, siirryttiin tiloista toisiin potkumopoilla. Potkumopoilla oli mahdollisuus potkutella vaikka koko päiväkodin ympäri käytävillä.

Aamupäivän toimintahetket olivat lähinnä vapaata leikkiä tai muita ei-liikunnallisia toimintahetkiä, sekä ulkona että sisällä. Kolmessa päiväkodissa neljästä järjestettiin havainnointipäivien aikana liikuntahetki tai pieniä liikuntahetkiä. Kaksi ryhmää kävi lähimetsässä retkellä ja yhdessä ryhmässä lapsille järjestettiin liikuntarata (kuva 11). Liikuntarata ei ollut suuri mutta se vaikutti olevan todella toimiva. Rata sisälsi tunnelin, patjoista tehdyn kiipeilymäen sekä lattiapaloja. Rata oli monipuolinen, sillä

siinä sai kontata, kiivetä, pompata ja kävellä. Lapset tuntuivat olevan aivan innoissaan, varsinkin kiipeilymäestä, jonka huipulta pystyi katsomaan ikkunasta ulos.



Kuva 10. Pieneenkin tilaan mahtui tekemään tempuradan

Pukeutumistilanteissa osa lapsista puki ulkovaatteensa itse. Myös ruokalassa he kiipesivät itse omille tuoleilleen. Aikuiset välttivät lasten turhia kantamisia sisällä ja pihalla. Lapsia kannustettiin jonkin verran itsenäiseen liikkumiseen ja pukemiseen, vaikka pienimpiä puettiin ja saatettiin ulkoilutilanteissa nostaa myös rattaisiin istumaan.

Pieniä lapsia kannustetaan kovasti kävelemään itse. Pienistäkin askelista taputetaan! (Sitaatti havainnointipäiväkirjasta 19.10.2020.)

Metsässä lasten annettiin liikkua ja leikkiä vapaasti. Lapset olivatkin todella aktiivisia metsässä ja epätasainen maaperä vaikutti olevan hyvää harjoitusta tasapainolle. Yksi ryhmä jumppasi siilijumppaa metsässä ohjatusti, muuten hetket olivat lasten omatoimista liikkumista ja leikkiä ilman suurempia sääntöjä.

Kahdessa päiväkodissa samassa pihapiirissä ulkoilivat kaikki päiväkodin lapset yhtä aikaa. Vaikka isompien lasten esimerkki kannusti pienempiäkin tarttumaan välineisiin paremmin, tuntuivat pienet lapset jäävän kuitenkin vähän isompien jalkoihin.

Pihat olivat muutenkin suunniteltu lähinnä isompien lasten ehdoilla välineineen ja telineineen.

Vaikka aiemmin mainitsin, että työntekijöiden asenteet eivät ole tutkimukseni kohteena, täytyy mainita kuitenkin, että ulkoiluhetkissä kiinnitin huomion työntekijöiden toimintatapaan. Kaikissa päiväkodeissa työntekijät lähinnä seisoskelivat ja puhuivat keskenään eivätkä välttämättä huomanneet pienten tarvetta liikkumisen tukemiseen. Havaitsin myös, että todella monen lapsen ulkoiluhetki oli aikuisten tavoin myös paikallaan seisomista tai istumista.

Vaikka ihan hyvää on se, että lapsille annetaan tilaa leikkiä, voisi lapsia kuitenkin innostaa liikkumaan enemmän (Sitaatti havainnointipäiväkirjasta 23.10.2020.)

Minusta tuntui, että aikuisten esimerkki vaikutti jonkin verran etenkin pieniin lapsiin, sillä pienet lapset liikkuivat kaikissa päiväkodeissa ulkona vähemmän kuin isommat lapset. Aikuisten kannustuksella ja esimerkillä myös pienet lapset saattaisivat innostua liikkuman enemmän paikalla seisominen sijaan.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Havainnoinnista kävi ilmi, että lapset viihtyivät päiväkodissa enemmän istumatason puuhissa kuin liikkeessä. Kuten Soini (2015, 3, 25) havaitsi tutkimuksessaan alle 3-vuotiaiden lasten liikunnan ja Reunamo ym. (2013, 45–46) yleisesti suomalaisten lasten fyysisen aktiivisuuden olevan hyvin vähäistä päiväkotipäivän aikana, voin myös omien havaintojeni perusteella yhtyä näihin tuloksiin. Havainnoidessani huomioin, että alle 3-vuotiaat lapset viihtyivät vapaan leikin aikana pääosin istumatason puuhissa, myös ulkona. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositus (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9) on, että lapsen päivittäisen kolmen tunnin liikuntasuosituksen tulisi kuulua myös reipasta ulkoilua, mutta ainakaan havainnoimieni päiväkotiryhmien ulkoiluhetkissä reipas ulkoilu ei valitettavasti monenkaan alle 3-vuotiaan lapsen kohdalla toteutunut päiväkodin omalla pihalla ulkoiltaessa.

Liikuntaan lapsia houkutti eniten päiväkodin omissa ulko- ja sisätiloissa Soininkin (2015, 3, 25, 64) mainitsevat liikuteltavat ja pyörälliset välineet, kuten taaperokärryt ja potkumopot. Liikuteltavia ja pyörällisiä välineitä oli kuitenkin päiväkodeilla vaihtelevasti lapsille tarjolla, joten liikuntaan houkuttelevien välineiden hankintaan kannattaisi päiväkodeissa panostaa. Toisaalta päiväkotien välinehankinnat riippuvat paljon heidän budjetistaan, joka voi olla niukkakin. Liikuteltavien ja pyörällisten välineiden hankinta on kuitenkin perusteltua, sillä ne houkuttelevat pieniä lapsia liikkeelle ja antavat tukea pienimmille vielä vähän haparoivaan liikkumiseen.

Yleisesti hyvää oli se, että kaikista päiväkodeista löytyi jonkin verran alle 3-vuotiaille lapsille soveltuvia liikuntavälineitä. Välineet olivat hyväkuntoisia, mutta Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) korostettu liikuntavälineiden täysi saatavuus omaehtoisen liikunnan aikana ei varsinkaan sisätiloissa toteutunut (OPH 2018, 47–48.) Tämä saattoi johtua turvallisuussyistä, tilan ahtaudesta tai siitä, että välineet olivat yhteiset koko talon ryhmien kanssa. Suurinta osaa välineistä pidettiin lähes kaikissa päiväkodeissa erillisissä varastoissa tai liikuntatiloissa, joihin lapsilla ei ollut asiaa erillisten liikuntahetkien ulkopuolella. Lasten käytössä oli oman ryhmän tiloissa lähinnä patjoja ja palloja. Ulkoiluhetkissä taas ulkoliikuntavälineet olivat hyvin lasten saatavilla koko ulkoilun ajan, mikä lisäsi jonkin verran lasten omaehtoista liikunta-aktiivisuutta.

Lähimetsät olivat selvästi päiväkotien etu, sillä metsäretket innoittivat lapsia liikkumaan paljon enemmän kuin päiväkodin oma ulkoilupiha. Fjørtoft (2011) korostaakin metsässä leikkimistä päiväkodin tavanomaisen piha-alueen sijaan, erityisesti lasten motoristen taitojen oppimisen kannalta. Ryhmän työntekijät luottivat ennakkoluulottomasti pientenkin lasten jaksamiskykyyn kävellä itse metsään ja metsään mentiin aina kävellen. Metsät mahdollistivat lapsille todella monipuolisen alustan liikkumiseen ja motoristen taitojen harjoittamiseen. Metsän erilaiset kannot, kivet ja esineet toimivat houkuttimina liikkumiseen ja sen kummempia välineitä ei tarvittu. Muut selvästi liikunnan iloa tuovat ja liikuntataitojakin kehittävät asiat olivat eräästä päiväkodista löytyvä pallomeri sekä erilaiset portaat (rappuset sisällä, liukumäen portaat yms.), joiden äärellä lapset jaksoivat viettää aikaa paljonkin.

Kuten Sääkslahti ym. (2018, 80–81) havaitsivat tutkimuksessaan päiväkotien suuret liikuntaolosuhteiden eroavaisuudet, eroja oli myös havainnoimieni päiväkotien välillä. Toisilla oli paljon erilaisia liikuntaan soveltuvia tiloja päiväkodin sisällä, toisilla ei oikein mitään. Myös välineissä ja niiden saatavuudessa oli eroavaisuuksia. Aiemmin tehdyissä tutkimuksissa varhaiskasvattajat ovat kokeneet tyytymättömyyttä juuri sisätiloihin ja tilojen muokattavuuteen. (Repo yms. 2019; Kämppi, yms. 2020, 14–17.) Havainnoidessani huomasin, että yhteistä päiväkodeille oli pienet ja ahtaat sekä monikäyttöiset sisätilat, mikä heikensi osaltaan myös lasten aktiivisuutta. Finne (2017), Ruokonen yms. (2009) ja Soini ja Sääkslahti (2018) eivät ole siis väärässä painottaessaan varhaiskasvatusympäristön merkitystä lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Finne 2017, 10; Soini & Sääkslahti 2017, 138.) Ahtaiden sisätilojen sijaan kaikkien päiväkotien leikkipihat olivat väljät ja monipuoliset erilaisine alustoineen ja monipuolisine telineineen.

Liikuntahetket päiväkodeissa innostivat lapsia liikkumaan paremmin kuin vapaan leikin hetket. Kolme neljästä päiväkodista järjestivät aamupäivien aikana lapsille pieniä liikuntatuokioita metsäretkien ja tempuratojen muodossa. Vaikka erillisten liikuntahetkien tarpeellisuudesta alle 3-vuotiaiden varhaiskasvatuksessa ollaankin eri mieltä, liikuntatuokiot vaikuttivat lapsista mukavilta ja innostivat lapsia liikkeeseen. (STM, Opetushallitus & Nuori Suomi ry 2005, 11, 15; Pulli 2013, 10–11; Ahlgren 2017, 21). Finnen (2017, 26–27) mainitsevat oppiminen, ilo ja oivallus vaikuttivat toteutuvan liikuntahetkissä hyvin.

Liikuntakasvatus osana kokopäiväpedagogiikkaa nähdään ajatuksena niin, että erilliset liikuntapäivät olisivat enemmänkin liikuntakasvatusta pienissä osissa osana päiväkotipäivää joka päivä. Tämä vaikutti toteutuvan päiväkodeissa aika hyvin. Liikuntaa käytettiin erityisesti siirtymätilanteissa, jotka hoidettiin kävellen tai potkutellen potkumopoilla. Ilahduttavaa oli havaita, että ryhmissä ei ollut oikeastaan sääntöjä lasten omaehtoisen liikkumisen rajoittamiseksi sisä- eikä ulkotiloissa, mikä on myös esimerkiksi Finnen (2017, 16–17), Ahosen (2008, 274) ja Pullin (2013, 8, 6, 20) mukaan hyvä asia. Muutenkin lapset saivat itse kiivetä halutessaan, esimerkiksi ruokapöydän tuoleille. Kahdessa päiväkodissa oli erillisiä liikuntaan soveltuvia tiloja sekä yhdessä päiväkodissa käytiin päiväkodin ulkopuolisessa tilassa liikkumassa. Tilojen varaussysteemi aiheutti sen, että ryhmillä oli erilliset liikuntapäivät. Tiloja pystyi kuitenkin käyttämään myös ”lennosta” jos niillä ei ollut käyttöä, mikä oli hyvä asia.

Pieniä tiloja on päiväkodeissa yritetty parhaan mukaan hyödyntää liikuntaankin sopiviksi. Lattialla olevat pehmoiset palamatot ja ryhmien tiloissa olevat peuhunurkkaukset toivat turvaa lasten liikuntaleikkeihin. Hyväksi havaittuja asioita olivat myös erilaiset liikuntaan houkuttelevat kuvat seinissä ja lattioissa, potkumopoilla siirtyminen ja pienet tempuradat. Varhaiskasvatussuunnitelmassa ohjeistetaan henkilöstöä suunnittelemaan sisä- ja ulkoympäristöt niin, että lapset voivat monipuolisesti nauttia liikkumisesta eri tilanteissa. (OPH 2018, 47–48.) Aina tilat eivät sitä mahdollista, mutta päiväkodeissa oli selvästi tähän pyritty.

Lapset innostuivat liikkumaan paremmin esimerkin kautta, joko toisen lapsen tai aikuisen innoittamana. Monen ryhmän ulkoillessa samaan aikaan samalla pihalla, lapset ottivat isommista mallia ja lähtivät paremmin liikkeelle, mutta myös jäivät välillä isompien jalkoihin. Työntekijöiden seisoskelu ja keskenään juttelu eivät lisänneet pienten lasten fyysistä aktiivisuutta. Aikuisen roolilla on todella suuri merkitys lapsen myönteisen liikuntasuhteen synnyttämiseen, eikä sitä tulisi Finnen (2017, 10) ja Soinin & Sääkslahden (2017, 138) mukaan unohtaa.

10 POHDINTA

Opinnäytetyöni aihe valikoitui minulle etuajassa, sillä minulla oli opinnot vasta puolessa välissä, kun valitsin aiheen. Aihe-ehdotus tuli sähköpostiin Porukalla liikkeelle! -hankkeelta, ja päätin tarttua siihen, sillä aihe oli innostava ja halusin aloittaa opinnäytetyöprosessin ajoissa. Päätös osoittautui oikeaksi, sillä olen innostunut aiheesta prosessin edetessä yhtä enemmän ja enemmän ja olen saanut tehdä opinnäytetyötä nyt vuoden ajan melko kiireettömästi. Toisaalta, jos aikaa olisi ollut vähemmän, olisin ehkä ollut tehokkaampi työstämään työtä valmiiksi. Halusin tehdä opinnäytetyön yksin, koska tiesin aikataulujeni olevan melko haastavat ja aikataulujen sovittaminen yhteen toisen opiskelijan kanssa voisi olla kuluttavaa. Kuitenkin opinnäytetyömatkan aikana olisin monta kertaa halunnut jakaa ajatuksia jonkun toisen opiskelijan kanssa, ja silloin tuntui, että parin kanssa tekeminen olisi antoisampaa. Pärjäsin kuitenkin hyvin näinkin.

Havainnointitutkimus tuntui menetelmänä mielekkäältä, sillä olin aiemmin tehnyt opinnäytetyötutkimuksen haastattelumenetelmällä ja nyt halusin kokeilla jotain uutta. Havainnointimenetelmä sopi myös aiheeseeni todella hyvin ja opinkin työn edetessä siitä paljon. Eniten prosessissa haasteita tuotti raportoinnin monet kiemurat ja ottamieni valokuvien käyttö niin, että havainnoimani päiväkodit pysyisivät tunnistamattomina. Tunnistettavuustekijöjen takia jouduin jättämään osan ottamistani kuvista valitettavasti raportista pois.

Kuten edellä on jo mainittu, opinnäytetyöprosessini alkuvaiheessa levisi Suomeen covid-19 pandemia, mikä hankaloitti opinnäytetyöni toteutusta hieman. Suunnittelemani havainnointitutkimus oli yhtäkkiä vaakalaudalla ja havainnointipäiväkoteja oli haastava saada tarpeeksi. Tartuntatilanne Etelä-Pohjanmaalla eli syksyllä jatkuvasti ja sain loppuun asti jännittää, pääsenkö havainnoimaan muuttuvien rajoitusten puitteissa. Alun perin minun oli tarkoitus aloittaa havainnoinnit heti alkusyksystä, mutta monien käytännön syiden takia jouduin myöhentämään havainnoiteja ja aikatauluni tiukkeni. Pandemian vuoksi jouduin myös tarkasti miettimään myös suojautumista ja sen vaikutusta havainnointiini. Ajattelin maskin pelottavan pieniä lapsia, kun he eivät näe minun koko kasvoja, mutta yllätyksekseni he eivät reagoineet siihen

oikein mitenkään. Haastavaa oli pitää turvavälejä sisätiloissa, sillä lapset ottivat hyvin ennakkoluulottomasti kontaktia minuun.

Sain havainnointimateriaalia kustakin päiväkodista kahdelta päivältä yhteensä neljä tuntia. Sain siinä ajassa aika hyvin tietoa päiväkotien liikuntakasvatusolosuhteista. Kuitenkin näen, että jos haluaisi saada tietoa päiväkotien alle 3-vuotiaiden ryhmien liikuntakasvatuksesta kokopäiväpedagogisesta näkökulmasta, täytyisi havainnointia tehdä koko päivän. Vaikka kaikissa päiväkotiryhmissä ei liikunnallisia menetelmiä niin paljon käytettykään juuri minun havainnointini aikana, en voi havainnoimani perusteella täysin tietää miten paljon liikunnallisia menetelmiä ryhmissä saatetaan käyttää muuna aikana. Näin ollen en voi tehdä suoria johtopäätöksiä päiväkotiryhmien liikuntakasvatuksen käytöstä yleisellä tasolla, vaan siihen tarvittaisiin laajempaa jatkotutkimusta, useammassa päiväkodeissa. Siinä olisikin idea Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatukselle tutkimuksen jatkokehitykseen. Havainnoimissani päiväkodeissa oli hyvin eritasoisia liikuntamahdollisuuksia ja liikuntavälinevalikoimaa, mikä vaikuttaa varmasti myös liikuntakasvatuksen toteuttamiseen yleisestikin.

Havainnoinnista jäi päällimmäiseksi mieleen kolme asiaa. Kiinnitin huomiota siihen, miten päiväkodit ovat rakennettu pienryhmätyöskentely -ajatustavan mukaan, jolloin talossa saattaa olla monta pientä tilaa istumatyöskentelyyn, mutta ei kunnollista tilaa esimerkiksi laajempaan tai riehakkaampaan liikuntaan. Toisaalta huomasin myös, että pienet tilatkaan eivät aina estä liikuntamenetelmien käyttämistä sisätiloissa. Se vain vaatii vähän enemmän työntekijöiltä luovuutta ja tilojen muokkausta.

Toinen mielenkiintoinen havainto, joka avasi silmiäni, oli miten paljon enemmän pienet lapset tarvitsevat esimerkkiä ja tukea liikkumiseen erityisesti ulkoiluhetkissä kuin isommat lapset. Päiväkodin piha-alueella ulkoiltaessa pienet lapset seisoivat vain pääsääntöisesti paikallaan, istuivat hiekkalaatikolla tai keinussa kun työntekijätkin tekivät samoin ja juttelivat keskenään. Vaikka välinevarasto olikin auki, eivät pienet välttämättä osanneet hakeutua välineiden luokse ilman houkuttelua. Liukumäen portaat kiinnostivat toisia lapsia, mutta aina työntekijät eivät huomanneet lapsen tuen tarvetta kiipeämiseen. Vaikka rajasin tutkimuksestani työntekijöiden asenteen ja toimintatavat pois, en voi silti olla mainitsematta asiaa, joka mielestäni vaikutti suuresti lasten liikkumiseen ulkoiluhetkissä.

Kolmas asia, jonka haluan nostaa vielä erityisesti esille, on metsä. Havainnointipäiväkodeista osa pystyi käyttämään hyödyksi päiväkodin lähimetsää ja ero liikkumisen määrään verrattuna päiväkodin omaan ulkoilupihaan oli merkittävä. Metsä houkutteli pienimmätkin lapset tutkimaan ympäristöä niin, että huomaamatta liikuntaa ja tasapainoilua tuli paljon enemmän kuin päiväkodin ulkoilupihassa, jossa liikuntavälineitä on tarjolla kuitenkin jatkuvasti. Voidaankin pohtia, mikä hyvässä ulkoliikuntaympäristössä merkitsee lapsille, liikuntavälineet vai itse ympäristö kivineen ja kantoineen.

Minulle sosionomina tutkimus antoi tärkeän pohdintakulman tulevaa työelämäni ajatellen. Teoria- ja havainnointitiedon valossa pystyn ottamaan huomioon tulevaisuudessa omassa työpaikassani pienten lasten liikuntakasvatuksen mahdollisuudet, tarpeet ja kehittämiskohteet niin tilojen, välineiden kuin oman asenteen ja esimerkin näyttämisen osalta yhä paremmin. Sain työn lomassa paljon pohdittavaa varhaiskasvatuksen liikuntaympäristöstä ja toivottavasti osaan tulevaisuudessa ottaa mahdollisia epäkohtia myös esille. Koen nyt prosessin jälkeen lasten liikuntakasvatuksen varhaiskasvatuksessa entistä tärkeämmäksi ja haluan tulevaisuudessa omalta osaltani panostaa siihen. Jatkotutkimusta voisi tehdä esimerkiksi vielä siitä, vaikuttaako aikuisten esimerkki lasten liikkumisen määrään ulkoiluhetkissä tai siitä, miten pienten lasten liikkuminen eroaa jos samassa ulkoilupihassa ulkoilee samaan aikaan isompia lapsia tai jos pienten ryhmällä on oma piha-alue käytössään.

Arene (2017, 10) on jakanut sosionomin (AMK) kompetenssit eettiseen osaamiseen, palvelujärjestelmäosaamiseen, asiakastyön osaamisen, tutkimukselliseen kehittämiseen ja innovaatio-osaamiseen, kriittiseen ja osallistavaan yhteiskuntaosaamiseen sekä työyhteisö- johtamis- ja yrittäjyysosaamiseen. Kun ajattelen itseäni varhaiskasvatuksessa toteuttamassa liikuntakasvatusta osana kokopäiväpedagogiikkaa, tiedostan sen sisältyvän moniin edellä mainittuihin kompetensseihin. Erityisesti työssä edistetään lasten yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa tuomalla liikuntaa jokaisen lapsen arkeen, tuetaan yksilön kasvua ja kehitystä, tunnustetaan ja tehdään osaltaan ennaltaehkäisevää työtä tiedostaen liikunnan merkityksen terveyden ja hyvinvoinnin sekä lapsen kasvun ja kehityksen kannalta ja otetaan huomioon valtakunnallinen varhaiskasvatuksen opetussuunnitelma ja varhaiskasvatustilaki. Edellä mainitut asiat

liittyvät mm. sosiaalialan eettisen osaamisen, asiakastyön ja palvelujärjestelmäosaamisen kompetensseihin. Lisäksi kriittinen reflektio omasta työstä sekä työpaikan käytännöistä ja tiloista liittyy sekä eettiseen että kriittiseen ja yhteiskuntaosaamisen kompetenssiin ja ongelmaratkaisu ja luova toiminta liikuntaympäristön suhteen taas kehittämis- ja innovaatio-osaamisen kompetenssiin.

Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatus antoi minulle tärkeän aiheen tutkittavaksi ja antoi hyvää tietoa ja tukea prosessin eri vaiheissa. Opinnäytetyön ja sen tulokset tulen lähettämään ja esittämään heille opinnäytetyön valmistuttua. Toivon että Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatus saa opinnäytetyöni kautta uusia ideoita alle 3-vuotiaiden lasten liikuntakasvatukseen kehittämiseen ja tukemiseen edelleen omissa yksiköissään. Toivon, että työni tuloksista voisi hyötyä myös varhaiskasvattajat ympäri Suomen peilaamalla tämän työn tuloksia omaan työhönsä ja saamalla uusia ideoita liikunnallisiin ohjausmenetelmiin ja ympäristöihin alle kolmevuotiaiden lasten ryhmissä. Tutkimusten valossa voidaan sanoa, että pienikin lapsi tarvitsee liikuntaa ja aikuisen esimerkkiä liikkumiseen, joten liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa ei missään nimessä ole turhaa.

LÄHTEET

- Ahlstrand, A. 2017. Moikataan varpailla. Oivalluksia ohjaamisesta, liikkumisesta ja oppimisesta. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.
- Ahonen, L. 2018. Vasun käyttöopas. Keuruu: PS-Kustannus.
- Arene. 2017. Sosionomi tuottaa hyvinvointia läpi elämänkaaren: Ammattikorkeakoulutus sosiaalialan muutoksen edistäjänä. [Verkkójulkaisu]. [Viitattu 4.1.2021] Saatavana: http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_sosio-nomiselvitys_pitka_raportti_fin.pdf?t=1526901428
- Asanti, A. & Sääkslahti, A. 2010. Liikuntaa monipuolisesti päiväkodissa. Teoksessa: R. Korhonen, M-L. Rönkkö & J. Aerila, (toim.) Pienet oppimassa. Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. 85–89. Turku: Turun yliopiston opettajainkoulutuslaitos, Rauman yksikkö.
- Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. EU: Fitra.fi.
- Fjørtoft, I. 2011. The Natural Environment as a Playground for Children: The Impact of Outdoor Play Activities in Pre-Primary School Children. [Verkkoartikkeli]. Early Childhood Education Journal, Vol. 29, No. 2, Winter 2001. 111–117. [Viitattu 8.2.2020]. Saatavana: <http://www.imaginationplayground.com/images/content/3/0/3002/The-Natural-Environment-As-A-Playground-For-Children-The-Impac.pdf>
- Gallahue, D.L & Donnelly, F.C. 2003. Developmental physical education for all children. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gallahue D., Ozmun J., Goodway J. 2012. Understanding motor development. In-facts, children, adolescents, adults. 7.painos. International Edition: McGrawHill.
- Grönfors, M. 2015. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa: Valli R, Aaltola J. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. 156. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Haapala, E.A, Pulakka, A., Haapala H. L., Lakka, T.L, 2016. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Teoksessa A. Sääkslahti ym. (toim.) Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. [Verkkójulkaisu]. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. 12–18. [Viitattu 7.2.2020]. Saatavana: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Hirsijärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Kirjayhtymä Oy.
- Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Juva: Tekijä ja PS-kustannus.
- Jaakkola T. 2014. Krokotiilijuoksu. Porvoo: PS-kustannus.
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karvonen, P. 2002. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Kustannus Oy Tamara Press.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H., Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Katajarinne, V. 2018. Physical activity of 1–3- year old children in Finnish day care. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Helsingin Yliopisto. Pro-gradu -tutkielma. [Viitattu 27.1.2021]. Saatavana: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/279416/Katajarinne_Virpi_Pro_Gradu_2018.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Tampere: Liikuntatieteellinen seura. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 167.
- Kiviniemi K. 2018. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli (toim.): Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: Tekijät ja PS-Kustannus. 74–87.
- Kiviniemi, K.2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: Tekijät ja PS-Kustannus. 68–84.
- Koivisto, P. 2007. Yksilöllistä huomiota arkisissa tilanteissa. Päiväkodin toimintakulttuurin kehittäminen lasten itsetuntoa vahvistavaksi. [Verkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. [Viitattu 27.1.2021]. Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13312/9789513929053.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kämppe, K., Inkinen, V., Turunen, M., Laine, K. 2020. Varhaiskasvatuksen liikkumisolosuhteet – Millä mallilla? Liikunta ja tiede 57 (2). 14–17.
- L. 540/2018. Varhaiskasvatuslaki.
- LIKES. 2018. Tulokortti. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Suomen opetus- ja kulttuuriministeriö. [Viitattu 21.1.2020]. Saatavana:

https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2776-tulos-kortti2018_FI_PDF_150.pdf

- Meirän vasu. 2019. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 21.1.2020]. Saatavana: <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-ylops-service/api/dokumentit/9395243>
- Muuronen K., 2016. Yhdistyneiden kansakuntien (YK) lapsen oikeuksien yleissopimus Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten perustana. Teoksessa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. 7–10. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. [Viitattu 7.2.2020.] Saatavana: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-Kustannus Oy.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. [Viitattu 23.1.2020]. Saatavana: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>
- Opetushallitus, 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 7.2.2020.]. Saatavana: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf
- Pihlaja, P., Salminen, J., Lahdenperä-Mustajärvi M., 2018. Lapsen liikuntavammaan liittyvien haasteiden huomioiminen. Teoksessa P. Pihlaja & R. Viitala Varhaiserityiskasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pulli, E. 2004. Loruloikkaa! Liikkumaan innostavia loruja. 3.Painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi
- Pulli, E. 2007. Temppuja Taaperoille. Liikuntaleikkejä 1–3-vuotiaille. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Saarijärvi: Lasten keskus.
- Pönkkö A. & Sääkslahti A., 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: Ps-kustannus.
- Pönkkö A. & Sääkslahti, A. 2017. Liikkuva lapsi. Teoksessa E.Hujala, L.Turja, (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-Kustannus.

- Repo, L., Paananen M., Eskelinen, M., Mattila, V., Lerkkanen, M-K., Gammelgård, L., Ulvinen, J., Marjanen, J., Kivistö, A. & Hjelt, H. 2019. Varhaiskasvatuksen laatu arjessa. Varhaiskasvatussuunnitelmien toteutuminen päiväkodeissa ja päivähoidossa. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Kansallisen koulutuksen arviointikeskuksen julkaisuja 15:2019 [Viitattu 16.4.2020.] Saatavana: https://karvi.fi/app/uploads/2019/09/KARVI_1519.pdf
- Reunamo, J. & Kyhälä, A-L. 2016. Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana. Teoksessa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. 54–58. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. [Viitattu 22.10.2020.] Saatavana: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Reunamo, J., Hakala, L., Saros L., Lehto, S., Kyhälä, A-L. & Valtonen, J. 2013. Children's physical activity in day care and preschool. [Verkkolehtiartikkeli]. Early Years, 34:1, 32–48. [Viitattu 6.7.2020.] Saatavana: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09575146.2013.843507>
- Ruokonen R., Norra, J. & Karvinen, H. 2009. Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista. Helsinki: Nuori Suomi.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV – 6.4. Havainnointi. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. [Viitattu 7.2.2020] Saatavana: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_4.html
- Seinäjoen kaupunki: Tietoa Seinäjoesta. [Verkkosivusto.] [Viitattu 7.2.2020.] Saatavana: <https://www.seinajoki.fi/seinajoenkaupunki/tietoaseinajosta.html>
- Seinäjoen kaupunki: Varhaiskasvatuspalvelut. [Verkkosivusto]. [Viitattu 7.2.2020]. Saatavana: <https://www.seinajoki.fi/varhaiskasvatusjakoulutus/varhaiskasvatuspalvelut.html>
- Siren-Tiusanen, H. 2002. Alle kolmivuotiaiden kehitys ja suotuisat varhaiskasvatuskäytännöt. Teoksessa A. Helenius, K. Karila, H. Munter, P. Mäntynen & H. Siren-Tiusanen, Pienet päivähoidossa. 15–31. Helsinki: WSOY.
- Soini, A. 2015. Always on the Move? Measured Physical Activity of 3-Year-Old Preschool Children. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylä: University of Jyväskylä. [Viitattu 21.1.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6029-2>
- Soini, A. & Sääkslahti, A. 2017. Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa M. Koivula, A. Siippainen & P. Eerola-Pennainen (toim.) Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino. 129–144.

- Stakes. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Oppaita 56. [Verkkójulkaisu.] Saarijärvi: Stakes. [Viitattu 21.1.2020.] Saatavana: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf>
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus. 151,153,156.
- Sääkslahti, A., Niemistö, D., Nevalainen, K, Laukkanen, A., Korhonen E. & Juutinen-Finni, T. 2018. Päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteys lasten motorisiin taitoihin. Liikunta ja Tiede 56 (2–3). 77–83.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. [Verkkójulkaisu]. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. [Viitattu 7.2.2020.] Saatavana: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. [Verkkójulkaisu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö, Nuori Suomi ry. [Viitattu 21.1.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201504225286>
- Vieri, J. Hankesuunnitelma. Sähköpostiviesti. 30.1.2020. Seinäjoen kaupunki. Julkaisematon.
- Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Vaajakoski: Tekijä ja Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Zimmer, R. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Helsinki: Lasten keskus ja LK-kirjat.

LIITTEET

Liite 1. Havainnointilomakkeeseen peilattuja kysymyksiä

Liite 2. Havainnointilomake

Liite 1. Havainnointilomakkeeseen peilattuja kysymyksiä

- saako lapsi liikkua sisällä vapaasti?
- mitkä rajoitteet ovat turhia?
- milloin ja mitkä välineet ovat vapaasti lapsen käytettävissä?
- välineiden kunto, tarvitaanko uusia välineitä?
- milloin ja miten järjestetään ohjattua liikuntaa?
- Missä tilanteissa käytetään toiminnallisia opetusmenetelmiä?
- milloin ja miten lapselle luodaan liikuntaan houkuttelevia leikki - ympäristöjä (esimerkiksi liikuntaratoja, ohjattuja yhteisleikkejä tai pihapelejä)

Liite 2. Havainnointilomake**OPINNÄYTETYÖN HAVAINNOINTILOMAKE**

Päiväkoti:

Havainnointiajankohta:

1. Välineet

SISÄLIIKUNTAVÄLINEET	KYLLÄ	EI	HUOMIOITAVAA
Hernepusseja			
Patjoja			
Leikkivarjo			
Voimistelupenkkejä			
Renkaita			
Erlaisia palloja			
Päällä istuttavia mopoja ja autoja			
Mailoja			
Vedettäviä ja työnnettäviä leluja			
Liikuntaan soveltuvaa musiikkia			
Sisätrampoliini			
Huiveja			
Erlaisia liikuntakortteja (esim. eläinjooga yms.)			
Muuta:			

ULKOLIIKUNTAVÄLINEET	KYLLÄ	EI	HUOMIOITAVAA
Erikokoisia palloja			
Vedettäviä ja työnnettäviä välineitä joka vuodenajalle			
Mailoja			
Polkupyöriä			
Päällä istuttavia autoja ja mopoja			
Ulkotelineitä			
Keinut			
Hiekkalaatikko			
Muuta:			

2. Ympäristö

- Ovatko liikuntavälineet vapaasti lapsen käytettävissä?
- Käyttävätkö lapset liikuntavälineitä?
- Missä tilanteissa käytetään liikunnallisia opetus- ja ohjausmenetelmiä?
- Järjestetäänkö ohjattua liikuntaa?

- Onko ympäristössä riittävästi tilaa ja erilaisia pintoja (nurmi, hiekka yms.)?
- Säännöt: saako lapsi liikkua vapaasti sisällä?
- Minkälaisia sääntöjä ryhmällä on koskien lasten liikkumista sisällä ja ulkona?
- Miten lapsille järjestetään liikuntaan houkuttelevia leikkiympäristöjä?
- Mitä hyvää/ Mitä kehitettävää havaitsen?