

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma

Henna Kortelainen

**3–5-VUOTIAIDEN LASTEN KOKEMUKSIA JA MIELIPITEITÄ
PÄIVÄKODIN OHJATUSTA LIIKUNNASTA**

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2021



OPINNÄYTETYÖ
Maaliskuu 2021
Sosiaaliala

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä
Henna Kortelainen

Nimeke
3–5-vuotiaiden lasten kokemuksia ja mielipiteitä päiväkodin ohjatusta liikunnasta

Toimeksiantaja
Joensuun kaupunki, Hammaslahden päiväkoti Hippula

Tiivistelmä

Nykyisin lapset liikkuvat liian vähän ja varhaiskasvatusympäristöllä on iso merkitys lasten päivittäisten liikuntasuositusten saavuttamisessa. Lasten osallisuutta ja lapsilähtöisyyttä on alettu korostamaan. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Hammaslahden päiväkoti Hippulan 3–5-vuotiaiden lasten kokemuksia ja mielipiteitä päiväkodin liikuntakasvatuksesta. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada lasten ääni kuuluviin ja tuoda heidän mielipiteensä varhaiskasvattajien tietoon.

Toukokuussa 2020 neljä 3–5-vuotiaiden ryhmissä työskentelevää varhaiskasvattajaa vastasi ennakkokyselyyn. Toinen osa tutkimuksesta toteutettiin syyskuussa 2020 lasten teemahaastatteluin. Haastatteluihin osallistui yhteensä 17 Hippulan päiväkodin 3–5-vuotiaiden lapsiryhmien lasta. Kyselylomakkeet analysoitiin teemoittelemalla ja haastatteluiden avulla kerätty aineisto analysoitiin aineistolähtöistä menetelmää käyttäen.

Tutkimustulosten mukaan useita erilaisia toimintoja ja liikunnassa hyödynnettäviä välineitä sisältäneet ohjatut tuokiot, kuten lapsille pidetyt leikkimieliset olympialaiset ja rakennetut temppuradat, olivat suosittuja. Yksittäisistä välineistä eniten pidettiin renkaista, trampoliinista ja potkuautoista. Eniten mielipiteitä jakoivat kiipeilyä vaativat liikuntamuodot, jotka tarjosivat sekä hyvänlaista jännitystä että pelokkaita tunteita. Lasten mielipiteet liikuntatuokioiden miellyttävyydestä olivat sidoksissa heidän omaan kokemukseensa omasta taito- ja osaamistasostaan.

Kieli
suomi

Sivuja 45
Liitteet 3
Liitesivumäärä 5

Asiasanat

varhaiskasvatus, liikuntakasvatus, lapsilähtöisyys, lapsitutkimus, osallisuus



THESIS
December 2020
All Degree Programmes

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Author (s)
Henna Kortelainen

Title
Opinions and Feelings of Children aged 3–5 about Organized Physical Education in the Kindergarten

Commissioned by
City of Joensuu, Hippula day-care centre in Hammaslahti

Abstract

Nowadays children do not move enough and the early childhood education environments are in an important role to increase children's physical exercises. Children's participation and a child-oriented way to think are highlighted in today's ECEC. The purpose of this thesis was to find out, how does children aged 3–5 feel and see organized physical education in Hippula day-care centre in Hammaslahti. The aim of this thesis was to hear children's voices and get their opinions for their pedagogues.

In May 2020 four ECEC pedagogues answered the enquiry in advance. The final survey was carried out in September 2020 as themed interviews. In total 17 Hippula day-care centre children aged 3–5 took part in the interviews. I used thematization to analyze the inquiries and data-based method to analyze the answers of the interviews.

The research results showed that children liked diverse exercises like playful Olympics and agility tracks. Rings, trampoline and ride-on cars were the most popular of the separate attractions. Exercises that included climbing, divided most opinions. Some children found those activities exciting but in a good way, and some of the children thought that those activities were too exciting or even scary. Children's opinions about organized exercise moments seemed to be bonded to their own experience of their know-how grades in that very function.

Language

Finnish

Pages 45

Appendices 4

Pages of Appendices 5

Keywords

early childhood education, physical education, child-orientation, child study, participation

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Varhaiskasvatus ja liikunta.....	4
2.1	Varhaiskasvatus Suomessa.....	4
2.2	Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa	5
2.3	Lasten varhaisvuosien liikuntasuositukset	7
2.4	Varhaisvuosien liikunnan vaikutukset	8
2.5	Lasten osallisuus varhaiskasvatusliikunnassa	9
3	Lapsen liikunnallinen kehitys 3–5-vuotiaana	10
3.1	Liikunta kehityksen tukijana	10
3.2	Fyysinen kehitys	11
3.3	Motorinen kehitys.....	13
3.4	Sosioemotionaalinen kehitys	14
4	Lapsilähtöisyys ja sen huomioiminen tutkimuksissa	16
4.1	Lapsilähtöisyys	16
4.2	Tutkimuskohteena lapsi	17
4.3	Lapsen haastattelu	18
5	Aiemmat opinnäytetyöt	19
6	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	21
7	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat ja toteutus	21
7.1	Tutkimuksellinen opinnäytetyö	21
7.2	Tiedonkeruun menetelmät	23
7.2.1	Valmisteleva kyselylomake	23
7.2.2	Teemahaastattelu	24
7.3	Aineiston analysointi	27
7.3.1	Kyselylomakkeiden analysointi	28
7.3.2	Haastattelujen analysointi	29
8	Tutkimustulokset	34
8.1	Varhaiskasvattajien kyselylomakkeet	34
8.2	Lasten haastattelut	35
9	Pohdinta.....	38
9.1	Johtopäätökset	38
9.2	Luotettavuus ja eettisyys	40
9.3	Oma ammatillinen kasvu	42
9.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet	43
	Lähteet.....	44

Liitteet

Liite 1	Ennakkokyselylomake varhaiskasvattajille
Liite 2	Lupakysely vanhemmille
Liite 3	Teemahaastattelun runko
Liite 4	Aineistolähtöisen sisällönanalyysin analyysipolku

1 Johdanto

Alle kouluikäiset lapset viettävät suurimman osan päivästänsä fyysiseltä kuormitukseltaan kevyiden toimintojen parissa. Lasten päivittäisten liikuntasuositusten mukaan eritasoista liikuntaa tulisi saada vähintään kolme tuntia päivässä. Tutkimukset osoittavat, että ainoastaan 10–20 % suomalaisista lapsista saavuttavat tämän liikuntamäärän päivänsä aikana. Digitaalinen kehitys ja lasten varhaisempi digitaitojen oppiminen vaikuttavat osaltaan hoitopäivien jälkeiseen kevyeen fyysiseen aktiivisuuteen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13.) Näin ollen varhaiskasvatuksen tulisi pystyä tarjoamaan lapsille mahdollisuus liikkua tarpeeksi jo heidän hoitopäivänsä aikana.

Lasten osallisuutta heidän elämäänsä koskettavien tapahtumien suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa pidetään nykyisin tärkeänä. Lasten näkökulmien selvittämiseksi on heitä kuultava. (Kurvinen ym. 2013, 195.) Lasten osallisuuden mahdollistamisesta linjataan Yhdistyneiden kansakuntien Lasten oikeuksien sopimuksessa, Varhaiskasvatuslaissa sekä varhaiskasvatussuunnitelmassa. Toimeksiantajan toiveena oli saada opinnäytetyöni avulla lasten ääni ja ajatukset kuuluviin. Omat mielenkiinnon kohteeni ja päiväkodin tarpeet huomioiden opinnäytetyön aiheeksi valikoitui liikuntakasvatus. Aihe rajattiin käsittämään 3–5-vuotiaiden lasten ryhmiä ja sitä tarkasteltiin lasten näkökulmasta.

Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää Hammaslahden päiväkotia Hippulan 3–5-vuotiaiden lasten kokemuksia ja mielipiteitä päiväkodissa pidetystä liikuntakasvatuksesta. Opinnäytetyön tavoitteena on saada lasten ääni kuuluviin ja heidän mielipiteensä varhaiskasvattajien ohjaamasta liikunnasta kasvattajien tietoisuuteen. Tutkimus oli kaksiosainen. Päiväkodin 3–5-vuotiaiden lapsiryhmissä työskentelevät varhaiskasvattajat vastasivat ohjattua liikuntaa käsittelevään ennakkotietolomakkeeseen toukokuussa 2020 ja lasten teemahaastattelut pidettiin syyskuussa 2020. Aineiston analysointi sekä tutkimustulosten kokoaminen tapahtuivat syys-joulukuun aikana. Opinnäytetyöni etenee aiheen teoreettisesta viitekehyksestä tutkimuksen toteutukseen ja tutkimustuloksiin sekä pohdintaan.

2 Varhaiskasvatus ja liikunta

2.1 Varhaiskasvatus Suomessa

Varhaiskasvatuslain (540/2018) mukaan varhaiskasvatus on lapsen tavoitteellisen ja suunnitelmallisen kasvatuksen, hoidon ja opetuksen muodostama kokonaisuus. Varhaiskasvatus tukee lasten osallisuutta ja aktiivista toimijuutta yhteiskunnassamme. Se edistää lasten yhdenvertaisuutta sekä tasa-arvoa ja ehkäisee syrjäytymisen riskiä. Varhaiskasvatus valmistaa lapsia tulevaan koulu- ja työelämään ja sen tarkoituksena on tukea vanhempia heidän tärkeässä kasvatustyössään. (Opetushallitus 2019, 14.) Hyvän ja laadukkaan varhaiskasvatuksen tarjoaminen edellyttää varhaiskasvattajilta näkemystä siitä, miksi ja kuinka varhaiskasvatusta toteutetaan. Suomalaisten lasten hyvinvointia pidetään kansainvälisesti verraten hyvänä ja laadukkaalla varhaiskasvatuksella on todettu olevan nuoruuteen saakka kantavia positiivisia vaikutuksia. Varhaiskasvatuksen tarkoituksena on kasvattaa hyvinvoivia lapsia. Lasten arvostaminen ja kuunteleminen tuottavat lapsille hyvinvointia, mikä on tärkeää lasten kasvun, oppimisen ja kehityksen kannalta. (Kronqvist 2016, 13–15.)

Suomessa varhaiskasvatusta voidaan toteuttaa päiväkotitoimintana, avoimena varhaiskasvatustoimintana ja perhepäivähoitona. Laissa on säädetty jokaisen lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen. Myös kaikilla esiopetuksen aloittaneilla lapsilla tulee olla mahdollisuus varhaiskasvatustoimintaan osallistumiseen. Tällä käsitetään päiväkodin ja perhepäivähoidon tarjoamat varhaiskasvatustoiminnot. Loppupeleissä kuitenkin lapsen laillisella huoltajalla on oikeus päättää lapsen osallistumisesta varhaiskasvatukseen. Kunnat ovat veloitettuja järjestämään alueensa varhaiskasvatustoiminnan. Ne voivat tuottaa palveluita itse tai ostaa niitä muilta julkisilta tai yksityisten palvelujen tuottajilta. Varhaiskasvatustoiminta on järjestettävä sille suotuisassa ympäristössä ja sen tulisi olla helposti asiakkaidensa saavutettavissa. Varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjen on oltava lasten kehitystä ja oppimista edistäviä. Lisäksi ympäristössä on otettava huomioon sen turvallisuus ja terveellisyys samalla huomioiden lasten ikä ja kehitystaso.

Varhaiskasvatustoiminnassa tarjolla olevien tilojen ja välineiden on oltava asianmukaisia. (Opetushallitus 20219, 14–16.)

2.2 Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa

Liikuntakasvatuksella tarkoitetaan kaikkea liikunnallista toimintaa, jossa siihen liittyviä ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksellinen näkökulma huomioiden (Sääkslähti 2018, 153). Liikunta varhaiskasvatuksessa on jokaisen lapsen oikeus. Varhaiskasvatuksenopettajilla on suunnitteluvastuu lapsiryhmän toiminnasta. Yhdessä muun henkilökunnan kanssa heidän tulisi suunnitella päivänkulku niin, että lapsella on mahdollisuus saavuttaa fyysisen aktiivisuuden suositukset eli kolme tuntia eritasoista liikuntaa hoitopäivän aikana. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 30–31.) Varhaiskasvatuksessa tulisi luoda pohjaa lapsen fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle. Tavoitteena on innostaa lapsia monipuoliseen liikuntaan ja tarjota mahdollisuuksia kokea liikunnan tuomaa iloa. Liikuntakasvatuksessa tulee huomioida säännöllisyys, lapsilähtöisyys, monipuolisuus ja tavoitteellisuus. (Opetushallitus 20219, 47–48.)

Suomalaiset lapset viettävät ison osan varhaislapsuudestaan päiväkodissa tai muussa varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatuksella onkin näin ollen iso rooli lapsen fyysisen aktiivisuuden päivittäisten suositusten täyttämiseksi. Päiväkodin päiväohjelma vaikuttaa paljon lasten mahdollisuuteen toteuttaa fyysisesti aktiivisia leikkejä. Tutkimusten mukaan 86 % päiväkodin sisätiloissa tapahtuvasta toiminnasta on fyysisesti erittäin kevyttä toimintaa. Tämän tiedon pitäisi haastaa varhaiskasvattajat pohtimaan, kuinka päiväkotiympäristöistä voisi saada enemmän lasten fyysistä aktiivisuutta tukevia. (Soini & Sääkslähti 2017, 135–136.) Varhaiskasvattajien, kuten kaikkien lasten kanssa työskentelevien, tulisi tehdä kovasti töitä sen eteen, että lapsille muodostuisi myönteinen suhde liikuntaan jo varhaisessa vaiheessa (Finne 2017, 10).

Pienen lapsen liikunnaksi voidaan käsittää monet arkipäiväisetkin tilanteet, kuten juokseminen, kiipeileminen, pomppiminen, roikkuminen, heittäminen ja kiinniöt-

taminen. Varhaiskasvatusympäristöt ovat yleensä lasten keskeisiä kasvuympäristöjä oman kodin ohella. Hoitopäivä on hyvää aikaa ja hoitopaikka tarjoaa usein kotia paremmat puitteet paljon liikuntaa vaativiin leikkeihin ja peleihin. (Kurvinen, Neuvonen, Sivén, Vartiainen, Vihunen & Vilen 2013, 509.) Me toimimme lapselle esimerkkinä myös liikuntasuhteen muodostumisessa, joten täytyy muistaa, että lapsi mallintaa käytöstämme niin hyvässä kuin pahassa. Siksi varhaiskasvattajan on hyvä pohtia myös omaa suhdettaan liikuntaan. Kannustavat aikuiset ovat merkittävässä roolissa lapsen liikuntakipinän syttymisen ja vahvistumisen kannalta. Varhaislapsuus ja näin ollen varhaiskasvatusympäristö on keskeinen vaihe opettaa lapsille positiivinen asennoituminen liikuntaa kohtaan ja innostaa heitä liikkumaan. (Finne 2017, 12–26.)

Varhaiskasvatuksessa lapsille tulisi tarjota sekä ohjattuja liikuntatuokioita että mahdollisuus liikkua vapaasti, oman tahdon mukaisesti. Ohjatun liikunnan tulisi olla kaikkien ohjattuun tuokioon osallistuvien lasten taidot ja kehitystason huomioivaa. Jokaisella lapsella tulisi olla yhtäläinen mahdollisuus nauttia liikunnasta, onnistua ja oppia uutta sekä yksilönä että ryhmässä toimien. Kasvattajien on huomioitava yksilöllisyys tuokioiden sisällön suunnittelussa. Lapsen kulttuurinen tausta, sukupuoli, terveydentila, kieli tai mitkään muut yhdenvertaisuustekijät eivät saa vaikuttaa lapsen mahdollisuuteen osallistua varhaiskasvattajien ohjaamaan liikuntaan. Ohjatun liikunnan sisällön suunnittelussa tulisi ottaa huomioon myös lasten toiveet ja mielipiteet. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 10.)

Ohjattu liikunta voidaan toteuttaa pienempinä kokonaisuuksina kuten aamujumppana tai taukoliikuntana siirtymä- ja odotustilanteissa sekä isompina kokonaisuuksina liikuntatuokiaina. Ohjatut tuokiot voivat olla kestoltaan 10–60 minuutin mittaisia ja niitä olisi hyvä olla vähintään kaksi kertaa viikossa. Neljään ikävuoteen saakka ohjatun liikunnan tulisi sisältää kävelemistä erilaisilla alustoilla ilman välineitä ja välineiden kanssa, juoksemista erilaisin variaatioin, hyppelyitä, erilaisia heitto- ja mailankäsittelyharjoituksia sekä potkimista. Neljästä vuodesta eteenpäin ohjattujen liikuntatuokioiden sisällöt voivat vähitellen olla monimutkaisempia ja useampia elementtejä sisältäviä, kuten tanssia, voimistelua, monipuolisempaa

pallonkäsittelyä ja pallopelejä, luontoliikuntaa ja erilaisia talviliikuntalajeja. Mahdollisuuksien mukaan myös vesiliikunnan voi aloittaa jo varhaiskasvatuksessa. (Pönkkö & Sääkslahti 2016, 142–144.)

Varhaiskasvatuspaikoista olisi suositeltavaa löytyä tietynlaisia liikuntavälineitä tietynikäisiä lapsia varten. Välineiden kirjo on laaja, ja mitä monipuolisemmin välineitä lasten käytettävissä on sitä enemmän varhaiskasvatusliikunta kehittää lapsen motorisia taitoja ja lisää fyysistä aktiivisuutta. 3–6-vuotiaiden lasten välineistöstä olisi hyvä löytyä hyppynaruja, vanteita, eri pallopien mailoja ja palloja, poljettavia ja potkittavia pyöriä/autoja, tasapainoalustoja, keinoja, trampoliini, patjoja, leikkivarjo ja erilaisia sekä vedettäviä että työnnettäviä välineitä. Monipuolista välineistöä on helppo hyödyntää sisä- ja ulkokäytössä ja soveltaa lasten ikä ja kehitystaso huomioiden jokaisen yksilölliseen tarpeeseen sopivaksi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 40–41.)

2.3 Lasten varhaisvuosien liikuntasuositukset

Opetus- ja kulttuuriministeriö on asettanut lasten varhaisten vuosien fyysisen aktiivisuuden suositukseksi vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. Suositus koostuu monipuolisesti eritasoisesta fyysisestä aktiivisuudesta. Tunnin lapsen päivästä tulisi sisältää erittäin vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta kuten juoksua, hippaleikkejä, trampoliinilla hyppimistä, kiipeämistä, hiihtoa tai uintia. Kaksi muuta vähimmäissuosituksen tuntia voi täytyä reippaasta aktiivisuudesta ja kevyemmästä liikunnasta. Reippaalla fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan esimerkiksi pyöräilyä, luistelua, tanssia ja pallopelejä. Kevyeen liikuntaan taas lukeutuvat rauhallinen kävely, tasapainoiluharjoitukset, keinuminen ja muut rauhalliset liikuntaleikit. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13–15.)

Liikuntasuositukseen pääsemistä voi edistää lisäämällä luonnossa ja muutenkin ulkona liikkumista, lisäämällä aktiivisia siirtymisiä kävellen, kannustamalla ja rohkaisemalla lapsia liikkumaan, liikkumalla yhdessä ja tarjoamalla lapsille mahdollisuuden saada liikunnasta iloa ilman vertailua muihin. Päiväkodissa varhaiskasvattajat voivat edistää näitä asioita tarjoamalla lapsille mahdollisuuden liikkua

päivittäin ulkona ja mahdollisuuksien mukaan myös lähiluonnossa sekä huolehtimalla lasten ulkoilun olevan toiminnallista välttämällä paljon paikallaan olemista vaativia leikkejä ja toimintoja. Erityistä huomiota tulisi kiinnittää yleisesti ottaen vähän liikkuviin lapsiin ja innostaa heitä yhteiseen aktiiviseen tekemiseen muiden kanssa esim. ohjaamalla lapsille liikunnallisia sääntöleikkejä ja -pelejä. Varhaiskasvatuksen henkilökunnan on suotavaa keskustella jokaisen lapsen fyysisestä aktiivisuudesta ja siihen liittyvistä asioista myös lasten vanhempien tai muiden huoltajien kanssa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 15–17.)

2.4 Varhaisvuosien liikunnan vaikutukset

Erilaisilla liikuntamuodoilla on samoja myönteisiä vaikutuksia kuin kaikella fyysisellä aktiivisuudella (Sääkslahti 2018, 141). Liikkuminen tukee lasten oppimisen edellytyksiä vaikuttamalla heidän vireystilaansa, keskittymiskykyyn, havainnointikykyyn, tarkkaavaisuuteen ja muistamiseen. Fyysisen aktiivisuuden tavoin liikunta parantaa fyysistä toimintakykyä ja kehittää motorisia taitoja. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13.) Varhaislapsuudessa 3–6-vuoden iässä mitatut motoriset perustaidot ennakoivat hyvää fyysistä aktiivisuutta vielä yläasteelle siirryttäessä (Finne 2017, 22). Lapsella tulisi olla päivittäin mahdollisuus harjoitella näitä motorisia perustaitoja monipuolisesti ja erilaisissa ympäristöissä. Liikunta on välttämätöntä lapsen normaalin kasvun ja kehityksen kannalta. Liikunta ja liikkuminen yhdistettynä hyvään ravintoon, hygieniaan ja uneen, takaavat lasten lihasten, luiden ja jänteiden turvallisen vahvistumisen. (Pönkkö & Sääkslahti 2016, 138–139.)

Lapsen liikuntataidot kehittyvät sitä nopeammin, mitä monipuolisemmin lapsi liikkuu. Lapsi myös omaksuu liikunnallisia taitoja ja mielenkiinnonkohteita ympärillään tapahtuvasta liikunnasta. (Sääkslahti 2010, 142.) Jo varhaisiän liikunnalla voidaan ehkäistä sairauksia, kuten diabetesta ja vahvistaa tuki- ja liikuntaelimiä. Liikunta hoitaa myös henkistä terveyttä vaikuttamalla usein myönteisesti mielialaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13–14.) Fyysinen aktiivisuus on iso osa minäkuvan rakentumista. Liikunta ja liikkuminen tukevat myönteisen kehon-

kuvan muodostumisessa ja ovat edellytys terveeseen itsetunnon kehittymiselle. (Gal-lahue & Ozmun 2006, Soinin & Sääkslahden 2017, 129 mukaan.) Liikkuminen on lapsille luonteenomaista ja toiminnallisuuden on tutkittu olevan lapsille luontainen tapa oppia (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010, 14). Kehon kieli ja tämän myötä liikunta ovat lapsen ensimmäinen ja tärkein kanava uuden oppimiseen (Kurvinen ym. 2013, 509–510).

Lapsena paljon liikkuva liikkuu todennäköisemmin paljon myös aikuisiällä (Kurvinen ym. 2013, 510). Fyysinen aktiivisuus ja fyysinen passiivisuus, kuten yhtäjaksoinen istuminen, voidaan nähdä melko pysyvinä käyttäytymistottumuksina, jotka omaksutaan jo varhaislapsuudessa. Tämän vuoksi lapsena aktiivinen elämäntapa luo perustan aktiiviselle elämäntavalle myöhäisempinäkin ikävuosina. Koska lapset viettävät ison osan varhaislapsuudesta päiväkodissa, on siellä vietetyllä ajalla ja tarjotulla liikunnalla kokonaisvaltainen vaikutus lapsen terveyteen ja hyvinvointiin. (Soini & Sääkslahti 2017, 129–135.) Lapsuusaikaa voidaan siis pitää kriittisenä ajanjaksona liikuntasuhteen syntymisen kannalta. Lapselle muodostuu joko myönteinen, kielteinen tai neutraali suhde liikuntaa kohtaan. (Finne 2017, 10.)

2.5 Lasten osallisuus varhaiskasvatusliikunnassa

Osallisuus voidaan ajatella toimijuutena, joka on osa sosiaalisia vuorovaikutussuhteita. Osallisuus edellyttää vastavuoroisuutta tilanteissa olevien välillä. Varhaiskasvatuksen näkökulmasta katsottuna sillä tarkoitetaan lasten mahdollisuutta aidosti vaikuttaa päiväkodin yhdessä oloon ja toimintaan. Lasten näkökulmat voivat poiketa paljonkin aikuisten näkökulmista ja heidän kuulemisensa voi mahdollistaa päiväkodissa entistä lapsilähtöisemmän toiminnan. Turja & Vuorisalo 2017, 46.) Lasten osallisuutta päiväkodin liikuntakasvatuksessa voidaan lisätä yksinkertaisimmillaan kysymällä ja kuuntelemalla lasten mielipiteitä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9).

Lasten osallisuus on tärkeä osa laadukasta varhaiskasvatusta (Akola 2007, 5). YK:n lastenoikeuksien sopimuksen mukaan (1989, artikla 12) lapsen näkemykset

tulee ottaa huomioon hänen ikänsä ja kehitystasonsa huomioiden ja toteuttaminen vaatii lapsen oikeuden tulla kuulluksi häntä koskevissa asioissa. Lapsen oikeuksien sopimus linjaa varhaiskasvatussuunnitelman perusteita (Akola 2007, 9). Varhaiskasvatussuunnitelma yhdessä varhaiskasvatustilain kanssa ohjaa varhaiskasvatusta ja lasten osallisuutta alleviivataan molemmissa nykyisin aikaisempaa enemmän (Joensuun kaupunki 2020, 12–13). Lapsien tulisi päästä osallistumaan varhaiskasvatuksen toiminnan suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin yhdessä varhaiskasvattajien kanssa (Turja & Vuorisalo 2017, 45).

Lapsi kokee itsensä tärkeäksi, kun häntä kuunnellaan. Osallisuus opettaa lasta ottamaan vastuuta itsestään ja vähitellen ympäröivästä. Lasten osallistaminen ja kuunteleminen on hyödyllinen kasvatustapa, mutta myös hyvä malli toisia kunnioittavasta tavasta toimia. Uteliaisuus ja aktiivisuus ovat lapselle hyveitä. Lapsella täytyy olla mahdollisuus tutustua, tutkia ja kokeilla myös omia liikkumismahdollisuuksiaan varhaiskasvatuksessa. Lasten mielipiteille ja ideoille tulee jättää tilaa, sillä lapset ovat yleensä aktiivisempia liikkujia ei-valmiissa ympäristöissä. Varhaiskasvattajalla on tärkeä rooli huomioida kaikkia ryhmän lapsia tasavertaisesti. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 18–19.)

3 Lapsen liikunnallinen kehitys 3–5-vuotiaana

3.1 Liikunta kehityksen tukijana

Liikunnallisten ominaisuuksien kehittyminen ja vahvistuminen ovat luontainen osa lapsen kehitystä. Liikunta on edellytys lapsen normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Suomalainen terveydenhoitojärjestelmä seuraa aktiivisesti lasten liikuntaominaisuuksien kehittymistä. Kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta liikunnan määrä on sitä merkityksellisempi, mitä pienempi lapsi on. Pienillä lapsilla liikunnan merkitys myös sosiaalisen kehityksen ja minäkäsityksen muovautumisen kannalta korostuu. Erilaisten ympäristöjen hyödyntäminen liikunnassa on tärkeää jo kehityksenkin kannalta. Esimerkiksi ulkona vietetyllä ajalla on suora yhteys 3–4-vuotiaan lapsen motoristen taitojen kehittymiseen. (Finne 2017, 22.)

Nyky-yhteiskunnassa liikunnan merkitys lasten elämässä on yhä korostetumpaa. Aiemmin lasten liikkuminen on ollut luonnollinen osa heidän arkeaan kotiaskareiden merkeissä, mutta nykyinen digi- ja pelimaailmassa viihtyminen lisää lasten fyysistä toimettomuutta ja uhkaa fyysisen liikunnan toteutumista. Teknologistuminen kasvattaa liikkumattomien määrää koko ajan ja on vaarassa synnyttää sukupolven, joka ei enää liiku ollenkaan. Lapsilla on kuitenkin syntymästään asti luontainen tarve liikkua. Heillä on varhaisesta iästä asti sisäinen tarve tutkia ympäristöä kehittyäkseen ja tämä vaatii motoristen perustaitojen kehittymistä. Alle kouluikäiselle luontaista liikuntaa on jo leikkiminen ja arkinen fyysinen touhuaminen. Lapsi seuraa paljon muita ihmisiä ja mallintaa heidän tapaansa toimia ja liikkua. Kokeilunhalu ja kiire oppia uutta ovat suurta varhaislapsuudessa. (Finne 2017, 10–21.)

Lapsia ei ole tarvetta viedä heti varhaislapsuudessa ohjattuun jumppaan. Arkinen kotona tai päivähoitossa tapahtuva pomppiminen ja päätön säntäily toimivat hyvin fyysisenä toimintana, kun toiminnan turvallisuus vain varmistetaan. Viisivuotiaille lapsille ohjatuista liikuntatuokioista alkaa olla jo enemmän hyötyä. Juokseminen, kiipeily, heittäminen ja potkiminen kuuluvat varhaislapsuuden normaaliin liikkumiseen ja kehitykseen myös ilman erillistä asioiden opettamista. Tärkeintä on tarjota lapsille mahdollisuus kyseisten taitojen harjoitteluun monipuolisilla välineillä ja erilaisissa ympäristöissä. (Finne 2017, 22.) Luontaisesta liikkumisen tarpeesta huolimatta täytyy muistaa, että kaikki lapset ovat erilaisia liikkujia. Tämänkin vuoksi monipuolisesti virikkeellisten liikkumisympäristöjen tarjoaminen on merkityksellistä myös kehityksen kannalta. Yksi voi aktivoitua kilpailullisesta liikunnasta, kun toinen taas innostuu enemmän tarkkuutta vaativista aktiviteeteista. (Kuusisto 2019.)

3.2 Fyysinen kehitys

Fyysisen kehityksen näkökulmasta katsottuna 3–5-vuotias lapsi luetaan leikki-ikäiseksi. Leikki-ikä ajoittuu kahdesta kuuteen ikävuoteen. Se voidaan jakaa edelleen 2–3-vuotiaisiin eli varhaiseen leikki-ikään ja 4–6-vuotiaisiin eli myöhempään

leikki-ikään. Lasten fyysiseen kehitykseen vaikuttavat sekä elinympäristö että perinnölliset tekijät. Geenit määrittelevät 50–80 % fyysisestä kasvusta ja kehityksestä. Lapsen fyysisen kasvun arvioimiseen on tarvittavaa olla tieto lasten normaalin kasvun rajoista eri ikävaiheissa. Normaalin viitearvot on saatu tutkimalla suuri joukko lapsia ja luomalla saaduista tuloksista keskiarvotolliset kasvukäyrät. Tavallisimpia fyysisen kasvun ja kehityksen mittareita ovat pituus ja paino, jotka molemmat kasvavat tasaisesti leikki-iässä. Myös luuston ja lihasten kehitys on tasaista 3–5-vuotiailla lapsilla. Leikki-ikäisen lapsen normaali pituuskasvu on noin 6 cm vuodessa. (Kurvinen ym. 2013, 133–134.)

Kokonaisvaltaisesti lapsen fyysinen kasvu on nopeaa. Kehon koko ja mittasuhteet muuttuvat jatkuvasti. (Soini & sääkslahti 2017, 131.) Mittasuhteiden muuttamista voidaan seurata istumapituuden avulla. Esimerkiksi jalkojen pituus on vastasyntyneellä kolmasosa koko pituudesta, kun taas aikuisena ne kattavat noin puolet pituudesta. Vastasyntyneenä selkäranka on suora tai kumara lapsen asennon mukaan ja iän myötä sen normaalit mutkat kehittyvät niskan, hartioiden ja selän lihaksien hallinnan kehittymisen myötä. Yleensä lapsilla näyttää olevan notkoselkä, mutta tämä häviää usein kouluikään mennessä kasvun myötä. Leikki-ikäisillä taas on pihtipolvet, jotka myös oikenevat kouluikään mennessä. Kun kaksivuotiaalla on vielä lattajalat, niin leikki-iässä lapsen holvikaaret alkavat kehittyä. (Kurvinen ym. 2013, 134–135.)

Lapsen kasvun etenemiseen nähdään olevan vaikutusta vuodenajoilla, perheen sosiaaliryhmällä ja perheessä olevalla lapsiluvulla. Oletetaan, että auringon valo kiihdyttäisi lasten fyysistä kasvua kesäisin, sen säädellessä kasvuhormoneja. Ylimpiin sosiaaliryhmiin ja vähälapsisiin perheisiin syntyvien lasten on todettu kasvavan isommiksi. Yhtenä syynä edelliselle pidetään mahdollisuutta tarjota tarpeeksi laadukasta ravintoa lapsille. Fyysisessä kasvussa on joitakin eroja sukupuolten välillä, esim. tyttöjen luusto kypsyy poikia aikaisemmin. Kuten kaikessa kehityksessä, myös fyysisessä yksilölliset eroavaisuudet on otettava huomioon. (Kurvinen ym. 2013, 134–135.)

3.3 Motorinen kehitys

Motorinen kehitys käsittää ihmisen liikkeiden kehityksen. Fyysisen kasvun tavoin motoriset taidot kehittyvät hedelmöitymishetkestä aikuisuuteen. Yleensä lapset ovat luonnostaan innostuneita liikkumaan. Motoriikan harjoittelu alkaa oma-aloitteisesti jo pienenä, mutta sen kehittyminen eteenpäin vaatii aina tarvittavien osa-alueiden kypsymistä. Motorinen kehitys voidaan jakaa neljään vaiheeseen: sensomotoriikka ja refleksit, opitut ja tahdonalaiset liikkeet, perusliikkuminen sekä motoriikan harjaantuminen. (Kurvinen ym. 2013, 136–144.) Motoristen taitojen kehittyminen edellyttää aivojen kypsymistä ja hermoverkostojen järjestäytymistä (Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Nurmi, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 31).

Motorisen kehityksen neljästä vaiheesta ensimmäinen kehittyy pitkälle jo ennen leikki-ikää. Tällöin lapsi on jo oppinut reagoimaan aistiensa avulla ympäristön ärsykkeisiin ja käynyt läpi eri kehityskehitysvaiheiden vaiheet. Seuraavassa vaiheessa puhutaan opituista ja tahdonalaisista liikkeistä. (Kurvinen ym. 2013, 136–138.) Numminen (1996, 22) kiteyttää saman vaiheen motorisiksi perustaidoiksi, joita ovat tasapainotaidot, käsittelytaidot ja liikkumistaidot. Motoristen perustaitojen oppimisen edellytyksenä on, että aiemmat kehitysvaiheet väistyvät uuden oppimisen tieltä. Motoriset perustaidot voidaan jakaa edelleen karkeamotoriikkaan ja hienomotoriikkaan. (Kurvinen ym. 2013, 138–142.) Lasten liikuntakasvatuksessa huomio kiinnittyy pääasiallisesti karkeamotoristen taitojen kehittymisen edistämiseen. Nämä taidot kuitenkin edistävät myös hienomotoristen taitojen kehittymistä luomalla niille hyvän perustan. (Numminen 1996, 31.)

Karkeamotoristen taitojen kehittymisellä käsitetään suurten lihasryhmien hallinnan ja liikkumiseen tarvittavien lihastoimintojen koordinaatioiden haltuun ottaminen. Kolmen vuoden iässä lapsi osaa hyppiä kahdella jalalla, ajaa kolmipyörällä ja käyttää vuoroaskeleita liikuttaessa portaissa ylöspäin. 4-vuotias osaa hyppiä jo yhdellä jalalla ja tulla portaat myös alas vuoroaskelin. 5-vuotiaana tasapaino kehitty entisestään ja lapsi alkaa oppia kokonaan uusia taitoja kuten luistelua, pyöräilyä ja hiihtoa. Hienomotorisilla taidoilla taas tarkoitetaan pienempien lihasten hallintaa. Yleensä hienomotorisia taitoja voidaan tutkia ja seurata käden taitoja testaamalla. 3-vuotias pitää jo kynää hyvin kädessä, mutta kätisyys ei ole

vielä valikoitunut. Neljän vuoden iässä saksien käsittelytaidot alkavat harjaantua ja viisivuotias piirtää ihmishahmoon jo yksityiskohtia ja osaa kirjoittaa oman nimensä. (Kurvinen ym. 2013, 138–142.)

Motorisen kehityksen kolmannessa vaiheessa puhutaan perusliikkumisesta. Liikkumisen perustaitoja harjoitellaan pääasiallisesti 2–7-vuotiaana eli läpi leikki-iän. Vähitellen lapset oppivat käyttämään lihaksiaan monipuolisemmin ja hyödyntämään motorista osaamistaan arkisten asioiden toimittamisessa. Uusien asioiden oppiminen, kuten pyörällä ajaminen, tuovat intoa jatkossakin opetteluun. Keskeiseen osaan tässä vaiheessa nousevat myös ympäristö ja lapselle läheiset ihmiset. Innokas liikkuminen ja uuden opettelu eivät yleensä suju täysin ongelmitta, vaan harjoittelun lomassa voi sattua kaatumisia ja muita erinäisiä haavereita. Lähiympäristön tulisi olla kannustava ja näin ollen edesauttaa lapsen motivaation säilymistä jatkossakin vastoinkäymisistä huolimatta. Viimeinen eli neljäs vaihe motorisessa kehityksessä on motoriikan harjaantuminen. Jo opitut motoriset taidot paranevat ja hioutuvat entistä taidokkaammiksi ja varmemmiksi. Yleensä tässä vaiheessa puhutaan jo kouluikäisestä lapsesta, mutta moni perustaito kehittyy koko ajan paremmaksi jo leikki-iässäkin. (Kurvinen ym. 2013, 144.)

3.4 Sosioemotionaalinen kehitys

Liikuntakasvatuksen näkökulmasta katsottuna puhutaan usein myös sosioemotionaaliseen kehitykseen, joka menee osittain päällekkäin lapsen psyykkisen kehityksen kanssa (Sääkslahti 2018, 111). Fyysinen aktiivisuus on myönteisesti yhteydessä lapsen sosioemotionaaliseen kehitykseen. Fyysistä aktiivisuutta sisältävissä leikeissä lapsella on mahdollisuus harjoitella tunteiden tunnistamista ja niiden ilmaisemista sekä olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. (Soini & Sääkslahti 2017, 133.) Sosioemotionaaliseen kehitykseen luetaan lapsi ja hänen ympäristönsä; minä ja minän kehitys, tunteet ja niiden säätely, motivaatio ja leikki. 3–4-vuoden ikäisellä lapsella psykologisen minän kehitys näkyy kielellisenä kehityksenä. Kolmeen ikävuoteen mennessä lapsi on yleensä oppinut tuntemaan oman kehonsa, ja hänelle on muodostunut peruskäsitys itsestä. Lapsi pystyy jo

sanallisesti kuvailemaan itseään ja tekemisiään. Kolmevuotias myös puhuu jo itselleen ääneen ja tutustuu näin enemmän itseensä sekä ohjaa omaa ajatustoimintaansa ja fyysistä liikkumista. Erilaiset leikit, liikuntaleikit mukaan lukien, arkisten askareiden ohella auttavat lasta löytämään oman itsensä. (Numminen 1996, 81–84.)

Tunnetaitoihin sisällytetään kyvykkyys ilmaista erilaisia tunteita ja säädellä niitä osana omaa temperamenttia (Sääkslahti 2018, 111). Tunteet ja niiden kehitys ovat varhaislapsuudessa läheisessä yhteydessä minäkuvan kehittymisen kanssa. Tunteiden esille tulossa niiden kesto ja syvyys huomioiden, samoin kuin pysyvyys ja vaihtelevuus, on paljon yksilöllisiä eroja. Lapsen kyky säädellä omia tunteitaan kehittyy kognitiivisessa kehityksessä ja sosiaalisissa tilanteissa. Kasvattajien vaikutus lasten tunteiden säätelyn kehityksessä on suuri. Kasvattajat pyrkivät tulkitsemaan, ohjaamaan ja muuntamaan lasten tunnetiloja heidän sen hetkistä kehitysvaihetta ja -tasoa palvelevia ohjausmenetelmiä käyttäen. Kolmen vuoden ikäinen lapsi osoittaa jo vähemmän negatiivisia tunteita ja hallitsee tunteitaan paremmin. Ympärillä olevat turvalliset kasvattajat rohkaisevat lasta ilmaisemaan iloa, surua, pettymystä ja empatiaa. Kolmesta vuodesta eteenpäin lapset alkavat matkia eri tunteita ilmein ja elein. (Numminen 1996, 85–90.) Päiväkotiympäristössä oppimista tukevan tunneilmapiiirin luominen liikunnallisten leikki- ja oppimistilanteiden aikana on aina varhaiskasvattajien vastuulla (Sääkslahti 2018, 113).

Sosiaalisten taitojen kehityksellä tarkoitetaan vuorovaikutustaitojen kehittymistä ja lapsen kykyä toimia muiden ihmisten kanssa (Kurvinen ym. 2013, 156). Muodostuvat kaveri- ja muut ihmissuhteet luovat motivoivia ärsykeitä ottaa kontaktia ympäröivään. Ympäristöstä tuleva suoritusten arvostus ja kannustus ajavat lasta käyttäytymään tietyllä tavalla ja esimerkiksi fyysiseen aktiivisuuteen kannustaminen ja fyysisistä suorituksista arvostuksen saaminen ajavat usein lasta liikkumaan enemmän. Sen sijaan taas pakottaminen voi aiheuttaa jännittyneisyyttä ja näin ollen vähentää motivaatiota liikunnan suhteen. Alle kouluikäisille lapsille parhaina liikuntamotiiveina pidetään itse liikkumista ja sen aiheuttamia positiivisia tunne-elämyksiä ja -kokemuksia. Kaveri- ja ystävyys-suhteiden merkitys motivaatioon vaikuttavina tekijöinä kasvavat iän myötä. Leikki-ikäisillä tämä on kuitenkin

hyvin vaihtelevaa, sillä paras kaveri ja sen myötä mieluiset touhut, voivat vaihtua jopa päivittäin. (Numminen 1996, 91–92).

Leikki ja leikkitaitojen kehittyminen ovat iso osa sosiaalisten taitojen kehitystä. Kolmevuotias lapsi alkaa opettelemaan sääntöleikkejä ja -pelejä. Arkipäiväisissä ja sosiaalisissa tilanteissa toimiminen yksin on vielä haastavaa, mutta hetkittäin toimitaan myös itsenäisesti. Kolmevuotias nauttii aikuisesta seurasta ja aikuisen huomiosta. Neljän vuoden iässä lapset osaavat usein jo leikkiä keskenään. Kaverit kiinnostavat koko ajan enemmän ja roolileikit tulevat mukaan leikkeihin. Lapset alkavat hahmottaa, kuinka tietynlaisissa tilanteissa olisi soveliasta käyttäytyä, mutta tunteiden hallitseminen ei ole välttämättä kehittynyt vielä sille tasolle, että jaksettaisiin aina käyttäytyä hyväksi tiedetyn tavan mukaisesti. Viisivuotiaalle jo isommassakin ryhmässä toimiminen onnistuu hyvin aikuisen riittävän ohjeistuksen avulla. Vuorovaikutustaitoja aletaan kehittää jo tietoisemmin myös leikkien lomassa erilaisten roolien avulla. (Kurvinen ym. 2013, 159–160.)

4 Lapsilähtöisyys ja sen huomioiminen tutkimuksissa

4.1 Lapsilähtöisyys

Lapsilähtöisyydellä ja lapsikeskeisyydellä tarkoitetaan lapsen oman aktiivisen roolin painottamista varhaiskasvatuksessa. Käsitteitä käytetään monesti esim. varhaiskasvatuskirjallisuudessa samaa tarkoittavana asiana, mutta niissä on myös nähty selkeitä eroavaisuuksia. Lapsikeskeisyydessä lapsi käsitetään ohjauksen alaisena subjektina, mutta lapsen intressit ovat kuitenkin etusijalla. Aikuisen, tässä tapauksessa varhaiskasvattaja, on oppimisen ohjaaja. Lapsilähtöisyydessä taas lapsi ja aikuinen nähdään tasa-arvoisina toimijoina. Varhaiskasvattaja tukee lapsen oppimista. Lasta ei nähdä enää vain aikuisen ohjauksen alaisena kohteena vaan itse toiminnan subjektina. Lapsi osallistuu toimintaan toimijana ja yhteneväisenä päätöksen tekijänä. Lapsen omat intressit ja kiinnostuksen kohteet määrittävät toimintaa. Lapsilähtöisessä ajattelumallissa korostetaan lapsen

sosiaalisia suhteita ja oppimisprosessin sosiaalista luonnetta. (Kurvinen ym. 2013, 221–222.)

Lapsilähtöisyys varhaiskasvatustoiminnassa vaatii kasvattajilta aktiivista havainnointikykyä. Lasten kiinnostuksen kohteet ja tarpeet tulisi pystyä huomaamaan herkästi. Monipuolisten ja suotuisien oppimisympäristöjen luominen tarjoavat lapsille mahdollisuuden omaehtoiseen toimintaan. Lapset eivät kuitenkaan kykene itsenäiseen toimintaan ja siihen hakeutumiseen koko ajan, joka painottaa taas enemmän lapsikeskeistä ajattelutapaa. Lapsilähtöisyydessä on siis tärkeää muistaa, että myös aikuisen rooli on tärkeä. Varhaiskasvattajien vastuulla on järjestää monipuolista toimintaa ja toimia lasten motivoijina silloin, kun toiminta ei omaehtoisesti lähde liikkeelle lasten puolesta. Varhaiskasvatuksessa toimintaa voidaan kehittää lapsilähtöisemmäksi aktiivisella lasten havainnoinnilla ja heidän ajatusensa kuulemisella. Lasten kanssa keskustelu on erinomainen tapa kuulla heidän mielipiteitään. (Kurvinen ym. 2013, 223–224.)

4.2 Tutkimuskohteena lapsi

Lapsia ei tulisi nähdä ainoastaan toimijoina, joilla on jotain sanottavaa. Lasten kokemusten, ideoiden ja näkemysten selvittämisestä puhutaan jo lainsäädännössä. (Karlsson 2010, 121.) Lainsäädännössä ei kuitenkaan ole määritelty, kuka voi päättää lapsen osallistumisesta tutkimukseen. Käytännössä asian on katsottu toimivan huoltajan päätösvaltaan kuuluviin asioihin. Huoltajan tulisi kuitenkin keskustella asiasta lapsen kanssa hänen ikänsä ja kehitystaso huomioiden ennen suostumuksen antamista. Yhteenvetona alle 18-vuotiaiden ollessa tutkimuskohteina lapsen huoltajalla on oikeus päättää lapsen tutkimukseen osallistumisesta. (Nieminen 2010, 33.)

Tutkimukset ovat yksi hyvä keino selvittää lasten näkökulmia asioihin. Haasteeksi lapsitutkimuksissa nousevat keinot, joiden avulla saada lasten tuottama tieto näkyviin. Suurpiirteisesti määriteltynä lapsitutkimuksella tarkoitetaan lapsia koskevaa tutkimusta. Lapsitutkimukseen liittyvät vahvasti lapsilähtöisyyden ja lapsikeskeisyyden käsitteet. Lapsilähtöinen ajattelu ei ole ainoastaan lasten näkemyksiä

ja kokemuksia, vaan myös aikuiset voivat olla lapsilähtöisiä pohtimalla asioita lasten kannalta. Lapsikeskeisyydessä taas nimenomaan lapsi toimii tiedon tuottajana. (Karlsson 2010, 121–123.)

Kaikilla lapsilla on yhtäläinen oikeus osallisuuteen ja tämä voidaan toteuttaa mm. selvittämällä lasten mielipiteitä. Mielipiteen selvittämistavasta tai siinä käytettävistä menetelmistä ei ole säädetty laissa. Menetelmää valittaessa on kuitenkin hyvä huomioida lapsen ikä, kehitystaso ja mahdolliset muut erityistarpeet. (Toivonen & Pollar, Hyvärisen & Pösön 2018, 78 mukaan.) Lapsitutkimusten usein käytettyjä tiedonkeruu menetelmiä ovat haastattelut. Lähivuosina lapsia ja lapsuutta koskevissa tutkimuksissa tietoa on hankittu myös hyödyntämällä erilaisia luovia menetelmiä kuten kirjoitelmat, valokuvat, piirtäminen, aikajanat ja ääninauhotteiden tekeminen. (Karlsson 2010, 127–128.) Lasten haastattelut perustuvat luottamukseen siitä, että lapset itse ovat omien kokemusmaailmojensa ja elämiensä parhaita asiantuntijoita (Roos 2016, 30.)

4.3 Lapsen haastattelu

Lapsen haastatteluksi voidaan käsittää tilanne, jossa haastattelija pyrkii aktiivisella keskustelulla lapsen kanssa saamaan häneltä tietoa. Lasten haastattelu on tärkeää heidän mielipiteiden esille tuomiseksi, mutta myös haastavana pidetty tehtävä. Lasten kuulemisen ja kohtaamisen merkitystä painotetaan nykyisin paljon. Tästä huolimatta Suomessa ei ole vielä kehitetty käytännönläheistä ja selkeää ohjeistusta siitä, mikä olisi paras mahdollinen tapa haastatella lapsia. Haastattelijan on pohdittava; mitä saa kysyä, mitä pitää kysyä ja mitä ei ehdottomasti ole hyväksyttävää kysyä. Lapsen haastattelussa on tärkeää huomioida, kuinka kysymyksiä esittää. Suoria kysymyksiä käytettäessä on riskinä johdatella lasta vastaamaan vääristetyllä tavalla. (Korkman 2018, 29–30.)

Lasta haastateltaessa tutkijan on hyvä muistaa tiettyjä tärkeitä asioita. Ensinnäkin hänen tulee muistaa kuunnella lasta. On hyvä kysyä asioita avoimesti ja välttää vastausten ehdottelua ja lapsen johdattelua. Varovaisuus vastausten ylitulkittamisessa on tärkeää. *Onko* kysymysten sijaan olisi hyvä käyttää *kerro*

kysymyksiä. Mahdollisuuksien mukaan lasten haastatteluita on välillä hyvä myös äänittää, jotta niihin voi palata. Tämä mahdollistaa pohdinnan, voiko tilannetta ja vastausta ymmärtää toisin, kuin ensivaikutelmalta ymmärsi. Omien kysymysten ylös kirjaamisen avulla taas voi miettiä, voisiko joitain kysymyksiä esittää tulevaisuudessa toisin. Vaikka lasten haastattelussa onkin omat kriittiset kohtansa ja haasteensa, on tutkimuksilla pystytty osoittamaan hyvinkin pienten lasten kykenevän kertomaan mielipiteitään ja kokemuksiaan yksityiskohtaisesti ja luotettavasti. (Korkman 2018, 41.)

5 Aiemmat opinnäytetyöt

Aiheeseen perehtyessäni tutustuin myös aiempaan tutkimustietoon liikunnasta varhaiskasvatuksessa. Aiheeseen liittyviä tutkimuksia ja opinnäytetöitä on tehty useista eri näkökulmista. Myös lasten osallisuutta on pyritty edistämään aikaisemminkin tutkimalla lasten kokemuksia päivähoidosta. Lapset haluavat osallistua heitä koskettavan ympäristön ja toiminnan suunnitteluun. Lasten äänen kuuleminen mahdollistaa heidän näkökulmiensa huomioon ottamisen. (Kurvinen ym. 2013, 195.)

2011 tehdyssä opinnäytetyössä on tutkittu 3–5-vuotiaiden lasten päiväkodin sisätiloissa tapahtuvaa liikuntaa varhaiskasvattajien näkökulmasta. Tutkimuksessa selvitettiin lasten liikunta- ja motoristen perustaitojen harjoittelun mahdollisuuksia, ohjattujen liikuntatuokioiden tarjontaa ja sisältöä sekä tilojen mahdollisesti tuomia rajoituksia liikunnan suhteen. Lisäksi on haluttu saada tietoa siitä, kuinka varhaiskasvattajan oma asenne, tietämys ja suhtautuminen vaikuttavat lasten liikuntaan. Tutkimustulokset osoittivat, että päiväkodin sisätiloilla nähtiin olevan potentiaalia sekä liikuntataitojen että motoristen perustaitojen harjoitteluun. Liikunnalla nähtiin kuitenkin olevan enemmän haasteita, sillä siihen koettiin tarvittavan laajempia ja avarampia tiloja kuin motoristen taitojen kehittymiseen. Tutkimukseen osallistuneiden varhaiskasvattajien mielestä päiväkodin sisätiloissa joudutaan rajoittamaan eniten juoksemista, hyppimistä ja muuta vauhdikkaampaa liikuntaa sekä

tilojen rajallisuuden vuoksi että turvallisuussyistä. Varhaiskasvattajien omalla aktiivisuudella nähtiin olevan positiivinen vaikutus myös lasten liikkumiseen ohjattujen liikuntatuokioiden aikana. (Saarilahti & Seppänen 2011, 25–35.)

Turussa Ilpoisten päivähoitoyksikössä on vuonna 2013 tutkittu vanhempien kokemuksia päiväkotiliikunnasta. Tutkimuksen avulla haluttiin selvittää, kuinka tärkeänä vanhemmat pitävät liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksessa ja siirtyvätkö päiväkodin liikuntakasvatuksesta saadut vinkit perheiden omaan arkeen. Vastaukset kerättiin kyselylomakkeella päiväkodin yli 3-vuotiaiden lasten vanhemmilta. Kyselyyn vastasi 61 lapsen vanhemmasta noin puolet. Yli 80 % vastaajista piti liikuntaa merkityksellisenä asiana ylipäänsä heidän elämässään ja lähes sama määrä vastaajia piti liikuntakasvatusta tärkeänä. Noin 70 % koki lapsen liikunnallisuuden lisääntyneen lapsen aloitettua varhaiskasvatuksessa. Päiväkodissa toteutuneen liikuntamuodon innoittamana kolmasosa vastaajista kertoi tuoneensa samanlaista liikuntaa myös arkielämäänsä. (Aalto 2013, 18–31.)

Vuosina 2015–2016 osana Taitavat tenavat -hanketta on tutkittu päiväkodin tarjoamien liikuntaolosuhteiden yhteyttä lasten motorisiin taitoihin. Tutkimuksessa selvitettiin satunnaisesti valittujen 37 suomalaisen päiväkodin liikuntaolosuhteita ja kartoitettiin, löytyykö päiväkodeista liikuntakasvatuksen vuosisuunnitelmaa, millaiset ulko- ja sisäliikunta olosuhteet päiväkodeissa on, millaisia liikuntavälineitä päiväkodeilla on, ja kuinka paljon päiväkodeissa on ohjattua liikuntaa, retkiä ja vapaata leikkiä. Lopuksi tarkasteltiin liikuntaolosuhteiden yhteyksiä lasten motorisiin perustaitoihin. Tutkimustuloksista selvisi, että päiväkotien liikuntaolosuhteissa on suuria eroja. 54 % päiväkodeista oli vuosisuunnitelma liikuntakasvatukseen ja 68 % ilmoitti käyttävänsä ja/tai jotakin muuta suunnitelmaa. Noin viidenneksellä päiväkodeista ei ollut tutkimuksen mukaan minkäänlaista suunnitelmaa liikuntakasvatukseen. Sekä sisä- että ulkotilojen koossa oli suuria eroja ja kolmanneksella päiväkodeista ei ollut mahdollisuutta päästä ollenkaan metsäisille alueille. Myös liikuntavälineiden saatavuudessa oli eroja. Lopulliset tulokset osoittivat päiväkodin liikuntaolosuhteilla olevan merkitystä lasten motorisiin taitoihin. Päiväkodin piha-alueen suuruudella oli iso merkitys lasten välineiden käsittelytaitoihin ja erilaiset pinnanmuodot tukivat lasten liikkumistaitoja. (Nevalainen 2017.)

6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää Hammaslahden päiväkoti Hippulan 3–5-vuotiaiden lasten mielipiteitä ja kokemuksia päiväkotiliikunnasta. Opinnäytetyön tavoitteena on saada lasten ääni kuuluviin ja tuoda lasten mielipiteet ja kokemukset varhaiskasvattajien tietoon. Tutkimuskohteena on Hippulan päiväkodin 3–5-vuotiaiden lasten lapsiryhmät. Opinnäytetyöni tutkimuskysymyksiä ovat:

Millaista ohjattua liikuntaa lapsille on päiväkodissa tarjottu?

Millaisia kokemuksia ja mielipiteitä lapsilla on päiväkotiliikunnasta?

Kuinka lasten osallisuus näkyy päiväkodin liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja sen toteutuksessa?

ja

Millaista liikuntaa lapset päiväkodissa haluaisivat olevan?

7 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat ja toteutus

7.1 Tutkimuksellinen opinnäytetyö

Tämä on tutkimuksellinen opinnäytetyö. Tutkimusta voidaan ajatella viisivaiheisena prosessina: aiheen valinta, tiedon keruu, materiaalin arviointi, tulosten ja muistiinpanojen järjestäminen ja analysointi sekä lopullisen tuotoksen kirjoittaminen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 57). Opinnäytetyön aiheeni valikoitui omien kiinnostuksen kohteiden sekä toimeksiantajan toiveiden perusteella. Tie-

don keruu tapahtui varhaiskasvattajien kyselylomakkeilla ja lasten teemahaastatteluilla. Molempien menetelmien avulla kerätty aineisto analysoitiin aineistolähtöiseen analyysimenetelmään pohjaten.

Tutkimukset voidaan jakaa edelleen kvantitatiivisiin eli määrällisiin tutkimuksiin ja kvalitatiivisiin eli laadullisiin tutkimuksiin. Molemmilla tutkimustyypeillä on omia ominaispiirteitään, mutta niitä voidaan myös käyttää toisiaan täydentävinä lähestymistapoina. (Hirsjärvi ym. 2004, 126–127.) Tutkimuksessa käytetyt menetelmät eivät aina suoraan paljasta, kumpi tutkimustyyppi on kyseessä. Isoin ero on tutkimustulosten laadun erilaisuus. Määrällisessä tutkimuksessa aineisto on yleensä numeraalisessa muodossa, kun taas laadullisen tutkimuksen aineisto on yleensä tekstiä. (Juuti & Puusa 2020, 75.) Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus.

Laadulliselle tutkimukselle ominaista on todellisuutta ja siitä saatavan tiedon subjektiivista luonnetta korostava lähestymistapa. Tutkimuskohdetta lähestytään yleensä sille luonnollisissa olosuhteissa. Tutkittavien kokemukset ovat keskeisessä osassa laadullisessa tutkimuksessa ja olennaista onkin siihen osallistuvien ihmisten näkökulma ja tutkijan tapa vuorovaikuttaa yksittäisten havaintojen kanssa. Aineiston riittävä määrä laadullisessa tutkimuksessa on tutkimuskohdasta ja tutkimuskohteen tulee olla tarkoituksenmukaisesti valittu. Laadullisessa tutkimuksessa ratkaisevaa ei ole tutkittavien määrä vaan tutkimusmenetelmien avulla saatava aineiston laatu tutkimuksen tarkoitukseen ja tavoiteisiin peilaten. Laadullisissa tutkimuksissa suosittuja menetelmiä ovat erilaiset haastattelu- ja havainnointimenetelmät, sillä ne tarjoavat tutkimuskohteille mahdollisuuden tuoda oman äänensä parhaiten kuuluviin. (Juuti & Puusa 2020, 76–85.)

7.2 Tiedonkeruun menetelmät

7.2.1 Valmisteleva kyselylomake

Kyselylomakkeiden avulla voidaan saada tietoa muun muassa toiminnasta ja käyttäytymisestä, tosiasioista, olemassa olevasta tiedosta ja mielipiteistä. Täsmällisten tosiasioiden selvittämiseen vaaditaan yksinkertaisia kysymyksiä joko avoimesti tai monivalinnoin. Kysymysten hyvä suunnittelu voi edesauttaa tutkimuksen onnistumista. Avoimissa kysymyksissä kysymyksen esittämisen jälkeen jätetään vapaata tilaa vastauksille. (Hirsjärvi ym. 2004, 186–187.) Tässä tutkimuksessa varhaiskasvattajille jaettujen lomakkeiden kysymykset oli esitetty avoimessa muodossa. Avointen kysymysten avulla pyrittiin välttämään vastausten ohjailua ja sana oli ns. vapaa.

Avointen kysymysten käyttöä perustellaan usein niiden ominaisuudella tarjota vastaajalleen mahdollisuus kertoa todellisista ajatuksistaan. Monivalinnat taas perustuvat pelkästään valmiisiin vaihtoehtoihin, jolloin jotain tärkeää voi jäädä havaitsematta. Avoimissa kysymyslomakkeissa ei siis ehdoteta mitään vastauksia vaan sallitaan vastaajille täydellinen sananvapaus. Kyselylomaketta tehdessä on tärkeää muotoilla kysymykset niin, että niitä ei olisi mahdollista tulkita monimerkityksellisesti vaan kysymykset merkitsisivät samaa kaikille vastaajille. Kysymysten ei myöskään tulisi olla liian pitkiä, jotta ne olisivat mahdollisimman helposti ymmärrettävissä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 185–189.)

Selvittääkseni lasten kokemuksia ja mielipiteitä päiväkotiliikunnasta, minun oli ensin kartoitettava, millaista ohjattua liikuntaa lapsille on pidetty. Tässä tapauksessa päiväkodin 3–5-vuotiaiden lasten ryhmissä työskentelevät varhaiskasvattajat olivat sopiva valinta ennakkotiedon hankkimiseen. Kasvattajille jätettiin täytettäväksi kyselylomakkeet, joissa oli kolme avointa kysymystä viimeisen puolen vuoden aikana heidän ohjaamiinsa liikuntatuokioihin liittyen. Toimitin kyselylomakkeet päiväkodille paperisena toukokuussa 2020. Varhaiskasvattajilla oli kuukausi aikaa täyttää lomakkeita.

Varhaiskasvattajille suunnatulla kyselylomakkeella halusin selvittää seuraavia asioita:

1. Millaista ohjattua liikuntaa olet pitänyt 3–5-vuotiaiden lasten ryhmissä?
2. Mitä välineitä olet hyödyntänyt 3–5-vuotiaiden lasten liikuntakasvatuksessa?
3. Mitä ympäristöjä olet hyödyntänyt 3–5-vuotiaiden lasten liikuntakasvatuksessa?

Teemahaastattelujen kannalta oli tärkeää ensin tietää, millaista liikuntaa kasvattajat ovat lapsille päiväkodissa ohjanneet. Lapsia haastateltaessa tulee huomioida, että haastattelija ja haastateltava löytäisivät yhteisen kielen, jota molemmat ymmärtävät. (Hyvärinen 2018, 186–187). Varhaiskasvattajien kyselylomakkeiden vastausten perusteella pystyin käyttämään päiväkodin ympäristöistä ja välineistöistä samoja sanoja, joita lapset olivat jo tottuneet kuulemaan. Näin oli varmempaa, että puhumme haastateltavan kanssa samasta asiasta ja väärinymmärrysten mahdollisuus tulisi olemaan pienempi.

7.2.2 Teemahaastattelu

Teemahaastattelu on usein käytetty tutkimusmenetelmä kasvatustieteellisissä tutkimuksissa, sillä se vastaa hyvin kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtia. Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit ovat tiedossa, mutta kysymyksillä ei ole tarkkaa muotoa tai järjestystä. (Hirsjärvi ym. 2004, 197.) Vaikka haastattelun lähtökohdat on teemojen valinnan muodossa päätetty, on teemahaastattelu kuitenkin lähtökohtaisesti melko vapaamuotoinen ja joustava menetelmä. Teemahaastattelun kannalta tärkeää on haastattelijan huolellinen tutustuminen aiheeseen liittyviin aikaisempiin tutkimuksiin ja aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen. Teemahaastattelun onnistumisen kannalta on tärkeää tutkijan riittävä ymmärrys tutkimuskohteesta kokonaisuutena. Aiheen kirjallisuuteen perehtyminen ja tutkijan esiyymmärrys aihetta kohtaan toimivat rakennusaineina haastattelujen toimivalle teemarungolle. (Puusa 2020, 112–113.)

Varhaiskasvattajien ennakkokyselylomakkeiden vastausten perusteella ja tutkimuskysymykset huomioiden valitsin haastatteluihin seuraavat pääteemat: ohjattu liikunta sisätiloissa, ohjattu liikunta ulkona ja lasten osallisuus. Kahden ensimmäisen pääteemaan kohdalla oli tarkoitus käsitellä liikuntakasvatuksessa hyödynnettyjä ympäristöjä ja välineistöä. Lasten osallisuuden alla oli tarkoitus käsitellä lasten vaikuttamismahdollisuutta liikuntatuokioiden sisältöön ja lasten omia toiveita päiväkotiliikunnasta. Haastattelutilanteissa pyrin käyttämään lisätiedon saamiseksi mahdollisimman avoimia kysymyksiä, jotta lapsen kerronnalle jäi paljon tilaa (Korkman 2018, 38). Esimerkiksi *”kerro minulle lisää siitä”* tai *”millaista se oli/miltä se tuntui”* antavat lapselle mahdollisuuden kertoa asiasta ilman tietynlaiseen vastaukseen johdattelua. Lasten osallisuutta kartoitettaessa tarkentavina kysymyksinä toimi *”kuinka sinä olet saanut vaikuttaa liikuntatuokion sisältöön?”* Teemahaastattelun kysymyksiä ei kuitenkaan ole tarkoitus miettiä tarkasti etukäteen, sillä kysymykset elävät jokaisessa haastattelussa tilanteen mukaan.

Hippulan päiväkodissa on kaksi 3–5-vuotiaiden lasten lapsiryhmää. Molemmissa ryhmissä on 21 lasta. Haastattelujen lupalaput vanhemmille jaoin lasten lokeroihin 1. syyskuuta. Lupalappuja jaettiin yhteensä 42 kappaletta. Lupalapuista palautui tutkimuksen aikataulussa 24 kappaletta, joista 22 antoi luvan lapsen haastatteluun. Vanhempien myönteisestä ilmoituksesta huolimatta lapsella itsellään oli ennen haastattelutilannetta mahdollisuus vaikuttaa omaan osallistumiseensa. Haastatteluluvan saaneista lapsista neljä kieltäytyi itse haastatteluun osallistumisesta. Haastatteluihin osallistui lopulta 17 3–5-vuotiasta lasta; kaksi testihaastattelupäivänä ja 15 lasta viikkoa myöhemmin kahden päivän aikana virallisina haastattelupäivinä. Haastattelut jouduttiin toteuttamaan kahdessa erilaisessa tilassa päiväkodin sisäiset tilavaraukset huomioiden. Ensimmäisenä haastattelupäivänä olimme toimistohuoneessa. Toisen päivän haastattelut toteutettiin samoissa askartelutiloissa kuin testihaastattelut. Toimistohuone oli askarteluhuonetta pelkistetympi ympäristö pienemmällä määrällä ulkoisia ärsykeitä, kuten leluja, värejä ja muita lapsille tuttuja ja kiinnostavia elementtejä.

Haastatteluista saadut vastaukset ja niistä muodostuva aineisto eivät kuitenkaan synny pelkän haastattelumenetelmän perusteella. Itse menetelmän lisäksi monet vuorovaikutukselliset tekijät ovat myös merkityksellisiä tilanteen kannalta. Mitä

enemmän lapselle antaa tilaa vastata vapaasti, sitä vähemmän johdattelulle jää tilaa. Lisäksi haastattelun ajankohta, läsnäolijat ja paikka voivat vaikuttaa siihen, mitä ja miten lapsi asioita kertoo. Joskus voi olla myös todella tärkeää antaa lapsen kertoa tutkimuksen aihepiirin kannalta ei-olennaisia asioita, jotta hän saa mielen päällä pyörivät asiat sanottua ja pystyy paremmin keskittymään tutkimuksen aiheeseen. (Roos 2016, 31–33.)

Haastattelutilanteen alussa kerroin lapselle, mistä haastattelussa on kyse. Teemahaastatteluiden tueksi päätin ottaa toiminnallisena menetelmänä kuvia mukaan haastattelutilanteisiin. Valokuvien käyttö lasten mielipiteiden ja kokemusten selvittämisessä on todettu toimivaksi menetelmäksi (Roos 2016, 35). Tässä tapauksessa kuvien tarkoituksena oli helpottaa lapsia ymmärtämään, mistä asiasta puhutaan sekä auttaa keskittymään olennaiseen aiheeseen. Kuvissa esiintyi varhaiskasvattajien päiväkodissa hyödyntämiä lapsille tuttuja liikuntaympäristöjä ja -välineitä; hulavanteita, erilaisia kiipeilyalustoja, hyppynaruja, keiloja, potkuautoja, hernepusseja, päiväkodin piha-alue, päiväkodin jumppasali ja 3–5-vuotiaiden lapsiryhmien lepo huoneet eli nukkarit.

Haastattelut toteutettiin syyskuussa 2020. Alustavan teemahaastattelurungon perusteella pidin viikolla 37 kaksi testihaastattelua. Testihaastattelussa kävi yksi lapsi kummastakin 3–5-vuotiaiden lapsiryhmästä. Lapset testihaastatteluihin valikoituivat sattumanvaraisesti paikalla olleista haastatteluluvan saaneista lapsista. Testihaastatteluja varten olin levittänyt apuna olevat kuvat huoneen pöydälle, jotta ne olivat nähtävissä haastattelun alusta asti. Kävin hakemassa lapset yksitellen oman ryhmänsä tiloista haastattelutilaan. Esittelin itseni lapselle, kerroin tulevasta tilanteesta ja varmistin vielä, haluaisiko lapsi lähteä kertomaan hänen näkemyksensä päiväkotiliikunnasta. Haastattelut ajoittuivat aamupäivään ja ne olivat ajalliselta kestoaltaan lyhyitä noin 10 minuuttia haastattelua kohden. Testihaastatteluihin en ollut vielä miettinyt tarkentavia kysymyksiä teemahaastattelurungon tueksi, vaan näiden tarkoituksena oli testata jo suunnitellun toimivuus ja nostaa esiin mahdollisia tarkentavia kysymyksiä lopullisia haastattelupäiviä varten.

Teemahaastattelurunko osoittautui testihaastatteluissa riittäväksi ja toimivaksi. Lisäksi haastatteluihin yhteistä ymmärrystä käsiteltävästä asiasta tukemaan tarkoitetut kuvat liikunnassa käytettävistä välineistä ja päiväkodin liikuntaympäristöistä osoittautuivat isoksi avuksi ja lähes välttämättömiksi yhteisen kielen ja ymmärryksen löytämisen kannalta. Testihaastattelujen pohjalta olin kirjannut itselleni ylös mielestäni tarpeellisia ja tarkoituksenmukaisia tarkentavia kysymyksiä tulevia haastatteluja varten. Lisäksi porrastin kuvien käyttöä lopullisissa haastatteluissa, eivätkä kaikki kuvat olleet koko haastattelu-aikaa ja kerralla nähtävillä. Testihaastatteluista poiketen saimme suorittaa suurimman osan lopullisista haastatteluista päiväkodin toimistohuoneessa. Haastattelut toteutettiin 16.–17.9.2020. Haastatteluiden ajallinen kesto vaihteli 10–25 minuutin välillä. Keskiarvallisesti haastattelutilanteet olivat 15 minuutin kestoisia. Testihaastatteluiden tavoin kävin hakemassa lapset haastatteluihin heidän omista tiloistaan. Esittelin itseni, kerroin lyhyesti tulevasta haastattelutilanteesta ja varmistin vielä lapsen oman halukkuuden osallistua haastatteluun.

Lasten kielellisessä kehityksessä oli havaittavissa isoja eroja, kuten myös vastausten laajuudessa. Osa lapsista alkoi kertoa omatoimisesti omia ajatuksiaan kerrottuani teeman, josta meidän on tarkoitus keskustella. Hiljaisuudella teeman kertomisen jälkeen vastanneille esitin tarkentavia kysymyksiä. Haastattelutilanteissa toistuvasti esittämiäni tarkentavia kysymyksiä olivat: Millaisesta aikuisen pitämästä liikunnasta olet pitänyt, millaisesta aikuisen pitämästä liikunnasta et ole pitänyt, millaista liikuntaa haluaisit päiväkodissa olevan, millaisesta liikunnasta pidät, mitä olet pitänyt seuraavista välineistä aikuisen ohjaamassa liikunnassa (kuvia välineistä), miltä näissä ympäristöissä liikkuminen on tuntunut (kuvia päiväkodin liikuntaympäristöistä), kuinka olet saanut vaikuttaa liikuntatuokioiden sisältöön; oletko saanut toivoa, miten liikutaan?

7.3 Aineiston analysointi

Aineiston hankinta on vahvasti sidoksissa aineiston analyysiin laadullisessa tutkimuksessa. Tutkija itse on tärkeä osa laadullista tutkimusta, sillä hänen läsnäolonsa aineiston hankinnassa aloittaa jo analysoinnin. Tutkijalla oleva aikaisempi

tieto ja ymmärrys asiaa kohtaan vaikuttavat myös aineiston analysointiin. Täysin arvovapaan laadullisen tutkimuksen tekeminen on lähes mahdotonta. Analyysin laatuun vaikuttaa tutkijan kyky tulkita ja ymmärtää tutkimuskohteena olevaa asiaa tai ilmiötä. Aineiston analyysin perimmäisenä tavoitteena onkin tulkita, ymmärtää ja kuvailla tutkimuskohdetta. Laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysissä käytetään usein kategoriointia, jonka avulla muodostuu tulkittavia teemoja. Vaikka analyysi pohjautuisikin ryhmittelevään menetelmään, voidaan laadullisen tutkimuksen analysointia pitää tietynlaisena salapoliisityönä, jossa tutkija pyörittelee hankitun aineiston yksityiskohtia mielessään muodostaen niistä tutkimuskysymykseen vastaavan kokonaisuuden. (Juuti & Puusa 2020, 143–144.)

Aineistoa tutkimuksessa oli yhteensä 19 sivua. Kyselylomakkeisiin vastasi yhteensä neljä Hippulan päiväkodissa 3–5-vuotiaiden lasten ryhmissä työskentelevää varhaiskasvattajaa. Kyselomakkeet palautettiin paperisina ja jokaisen vastaajan omalla käsialalla kirjoitettuna. Todellisen aineistomäärän saadakseni kopioin kyselylomakkeiden sisällön sellaisenaan, mitään muuttamatta tai pois jättämättä, sähköiseen muotoon. Arial 12-fontilla ja 1,5 rivivälillä kyselylomakkeiden vastauksista tuli yhteensä viisi sivua aineistoa. Kyselylomakkeiden aineiston kävin läpi ennen lasten haastatteluja. Teemahaastatteluiden avulla saatu aineisto oli jo valmiiksi auki kirjoitetussa muodossa dokumentoidessani haastattelujen sisällön sähköisesti niiden toteutushetkellä. Muutin aineiston asetukset analysoinnin alussa vielä samaan tekstimuotoon kuin kyselylomakkeidenkin vastaukset. 17:stä lasten teemahaastattelusta kertyi kirjallista materiaalia yhteensä 14 sivua. Tämän tutkimuksen haastatteluiden analysoinnissa on käytetty teemoittelua ja aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

7.3.1 Kyselylomakkeiden analysointi

Varhaiskasvattajien kyselylomakkeilla saatu aineisto on teemoiteltu. Laadullisissa tutkimuksissa yleisiä aineiston analysointimenetelmiä ovat luokittelu, teemoittelu ja tyypittely. Teemoittelua voidaan tehdä joko lukumääräriippuvaisesti tai siitä riippumatta. Tärkeintä siinä kuitenkin on saada pilkottua laadullinen aineisto

osiin ja ryhmitellä se erilaisten aihepiirien mukaisesti. Alustavan ryhmittelyn jälkeen aineistoista aletaan etsiä sen varsinaisia teemoja eli aiheita. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 93.) Kyselylomakkeiden kysymykset olivat avoimia, mutta niillä haettiin selvittää tiettyjä asioita, joten teemoittelu vaikutti luonteelta vaihtoehdolta. Varhaiskasvattajien vastauksista oli nähtävissä sanajoukkoja, jotka jakautuivat selkeästi teemoihin. Aineistosta nousivat esiin samat teemat, joiden mukaan kysymykset lomakkeisiin oli valittu: toiminta, ympäristöt ja välineet. Näiden lisäksi yhdeksi teemaksi nousivat lasten vaikutusmahdollisuudet, sillä useammassa vastauksessa mainittiin lasten toiveet ja mielipiteet toiminnan suunnittelun taustatekijöinä. Esimerkki aineiston teemojen muodostumisesta on nähtävissä taulukossa 1.

Taulukko 1. Kyselylomakkeen aineiston teemoittelu.

PÄIVÄKODIN 3–5-VUOTIAILLE TARJOAMA LIIKUNTAKASVATUS			
Toiminta	Ympäristöt	Välineet	Vaikutusmahdollisuudet
Taitoradat Temppuradat Pelit Ohjatut leikit	Jumppasali Luonto Piha-alue Ryhmätilat	Pallot Keilat Pyörät Renkaat Trampoliini	Toiveet

7.3.2 Haastattelujen analysointi

Haastattelut on analysoitu aineistolähtöistä sisällönanalyysiä käyttäen. Aineistolähtöistä laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysiä voidaan karkeasti ajatella kolmivaiheisena prosessina: redusointi, klusterointi ja abstrahointi. Kolmivaiheisesta ajattelumallista huolimatta analyysi etenee vaihe vaiheelta moninaisemmin. Käyttämäni analyysipolku on nähtävissä kokonaisuudessaan liitteessä 4. Kolmesta vaiheesta ensimmäisenä pidetään aineiston redusointia eli pelkistämistä. Aineiston pelkistämisessä on kyse haastattelun, havainnoinnin tai muun käytetyn metodin avulla saadun tiedon auki kirjoitetusta muodosta ja tutkimukselle epäolennaisen tiedon pois karsimisesta. Hankittua tietoa voidaan tiivistää tai pilkkoa osiin.

Pelkistämässä olennaista on löytää tutkimuskysymyksen kannalta tärkeitä asioita auki kirjoitetusta aineistosta. Pelkistettyjä ilmauksia voidaan esim. koota paperille allekkain kuitenkin mitään kadottamatta. Samaa asiaa eri sanoin kuvaavia ilmauksia voidaan tulevaa ryhmittelyä helpottaakseen esim. yliviivata värikoodein. (Lähdesmäki, Oinonen, Sandgren & Sarajärvi 2018, Sarajärven & Tuomen 2018, 122–124 mukaan.) Aineisto oli minulla valmiiksi kirjallisessa muodossa. Ennen aineistojen pelkistämistä luin ne kokonaisuudessaan läpi. Pelkistämisen jälkeen aineistosta väheni noin kolme sivua täysin tutkimukseen liittymättömää materiaalia. Tällaista aineistoa olivat lasten muut kuin tutkimustehtävän ympärillä pyörineet vastaukset ja kommentit, joille kuitenkin oli annettu tilaa tarvittaessa (taulukko 2).

Taulukko 2. Haastatteluilla saadun aineiston pelkistämistä.

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu
”Pyöriä ja tunneleita on tuolla varastossa ja ne on tosi kivoja.”	Pitää liikunnassa pyöristä ja tunneleista.
”Kiipeilyseinä ei oo kiva, koska mä muuten voin tippua.”	Ei pidä kiipeilystä.
”Olen ite kertonut, mikä ois kivaa.”	Toiveiden kertominen.
”Mie tykkään tuosta jumppasali liikunnasta, mut mulla on punaiset tossut, pinkit ja punaiset, pinkit on niin likaiset.”	Pidän liikunnasta jumppasalissa.

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin toinen vaihe on aineiston klusterointi eli ryhmittely. Ryhmittelyssä aineistosta koodatut ilmaisut käydään hyvin läpi ja aineistoin yhteneväisyyksiä ja eroja nousee esille. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 124.) Aineistoa voidaan ryhmitellä ennalta määrättyjen kategorioiden mukaan tai epävirallisemmin samankaltaisuuden perusteella. Vaiheesta voidaan puhua myös teemoitteluvaiheena. Teemoittelulle ominaista on yleensä keskittyä tarkas-

telemaan aineiston piirteitä, joita on esiintynyt useamman haastateltavan vastauksissa. Teemat voivat myötäillä aineiston keruuvaiheessa käytettyjä teemoja tai hankitusta aineistosta voi nousta esiin täysin uusia teemoja. (Puusa 2020, teoksessa Juuti & Puusa 2020, 152–153.) Näin muodostuu alakategorioita eli alaluokkia, joista taas muodostetaan yläluokkia (Sarajärvi & Tuomi 2018, 124). Isompien kategorioiden yhdistelyä jatketaan, kunnes niistä saadaan yhdistettyä yksi iso koko aineistoa kuvaava kategoria (Puusa 2020, teoksessa Juuti & Puusa 2020, 153). Tästä voidaan käyttää nimitystä yhdistävä luokka, joka on vahvasti sidoksissa tutkimuskysymykseen (Sarajärvi & Tuomi 2018, 125). Ryhmittelyä voidaan pitää analyysin kriittisimpänä vaiheena, sillä se rakentuu täysin tutkijan tulkintojen varaan. Tutkija itse päättää perusteet, joiden mukaan aineistosta nousevia asioita ja ilmaisia kategorioitaan. (Puusa 2020, teoksessa Juuti & Puusa 2020, 153.)

Ylimääräisen aineiston karsimisen jälkeen aloin ryhmittelemään vastauksia. Näin pelkistetyistä ilmauksista alkoi muodostua alaluokkia, joita yhdisti jokin mielestäni tutkimuksen kannalta olennainen teema. Esimerkki aineiston jakamisesta alaluokkiin on taulukossa 3. Alateemoiksi muodostuivat toimintaympäristöt, pienvälineistö, kiinteä välineistö, toiminta, toiveet ja osallisuus. Teemat olivat siis pääasiassa samoja, kuin haastattelurungossa. Toimintaympäristö käsittää ympäristöt ja tilat, jotka nousevat tutkimuksessa esiin. Koin analyysin selkeyttämiseksi itselleni tarpeelliseksi jakaa välineistön ensin kahteen. Pienvälineistöllä tarkoitan tässä tutkimuksessa ns. päiväkodilta löytyvää ja tutkimuksessa ilmi käynyttä irrallista ja liikuteltavaa välineistöä, kuten keiloja, vanteita, potkumopoja ja trampoliinia. Kiinteä välineistö taas käsittää piha-alueeseen kiinnirakennetut elementit, kuten kiikut ja kiipeilytelineet sekä jumppasalista löytyvän kiipeilyseinän, puolapuut ja katossa olevaan ”kiskoon” kiinnitetyt köydet ja renkaat. Toiminta käsittää ohjattujen liikuntatuokioiden sisällön, mitä tuokioilla on tehty. Toiveiden alle jäivät lasten haastatteluissa esittämät toiveet tulevasta liikuntakasvatuksesta, ja osallisuuden alla on kaikki osallisuuteen viittaava aineisto.

Taulukko 3. Haastatteluaineiston ryhmittelyä.

Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
Haluan ulkoilua. Lisää pieniä vanteita. Haluaisin eläinjumppaa.	Lasten toiveet
Ulkona on kivaa. Tykkään kaikista paikoista. Pidän jumppasalista.	Toimintaympäristöt
Toiveiden kertominen. Ehdottaminen.	Osallisuus

Kolmas ja viimeinen vaihe on aineiston abstrahointi eli käsitteellistäminen. Käsitteellistämällä tarkoitetaan tutkimuksen kannalta olennaisen tiedon erittelemistä. Tämän valikoidun tiedon perusteella voidaan muodostaa teoreettisia käsitteitä ja tehdä johtopäätöksiä. Edellä mainittua ryhmittelyvaihetta voidaan pitää osana abstrahointia eli analysoinnin vaiheet ovat käynnissä myös limittäin. Koko analysointi prosessin aikana on oltava tarkkana, että aineisto on edelleen verrattavissa alkuperäiseen tietoon. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä on perimiltään kyse käsitteiden yhdistelemisestä, josta muodostuu vastaus tutkimustehtävälle. Tuloksissa esitetään aineistosta muodostunut malli, käsitteet tai kategoriat ja niiden sisälle syntynyt tieto. Koko analyysin ajan tutkija pyrkii ajattelemaan ja näkemään asiaa tutkittavien näkökulmasta katsottuna. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125–127.)

Aineiston analyysin ryhmittely ja käsitteellistämisvaiheet olivat käynnissä osittain limittäin. Tutkimustuloksia alkoi nousta ilmi samalla, kun aineiston teemoittelu yläluokkiin oli vielä käynnissä. Aineistossa oli nähtävissä *pidän – en pidä* -asettelua. Haastatteluissa kävi ilmi lasten mielipiteitä ja kokemuksia, jotka olivat joko positiivisia tai negatiivisia. Näin ollen itselleni oli loogista jakaa aineisto seuraaviin yläteemoihin: positiivisia tuntemuksia, kokemuksia ja mielipiteitä sekä negatiivisia tuntemuksia, kokemuksia ja mielipiteitä. Alaluokat jäivät molempien yläteemojen

alle, sillä lasten mielipiteet eivät olleet kaikissa tapauksissa yhteneviä. Osallisuus ja toiveet eivät jakautuneet edellä mainittujen yläteemojen alle, vaan niistä oli jo aikaisemmassa teemoittelussa noussut esiin selkeitä tutkimustuloksia. Tutkimuskysymysten kannalta en kokenut tarpeelliseksi muodostaa enää yläteemoja. Seuraavaksi muodostui yhdistävä luokka: liikuntakasvatus 3–5-vuotiaiden lasten kokemana (taulukko 4). Tulosten avaaminen on nähtävissä kappaleessa 9.2 ja johtopäätökset kappaleessa 10.1.

Taulukko 4. Teemahaastattelujen aineiston käsitteellistäminen.

Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
Toimintaympäristö	Positiiviset kokemukset	LIIKUNTA-KASVATUS 3–5-VUOTIAIDEN LASTEN KOKEMANA
Välineet		
Toiminta		
Toimintaympäristö	Negatiiviset kokemukset	
Välineet		
Toiminta		
Osallisuus/vaikutusmahdollisuudet		
Toiveet		

8 Tutkimustulokset

8.1 Varhaiskasvattajien kyselylomakkeet

Ensimmäisellä kysymyksellä halusin selvittää, millaista ohjattua liikuntaa 3–5-vuotiaiden lasten ryhmissä on pidetty. Varhaiskasvattajat kertoivat viimeisen puolen vuoden aikana ohjaamiensa liikuntatuokioiden sisältäneen erilaisia sääntöleikkejä ja -pelejä, pallopelejä, taito- ja temppuratoja ja nopan mukaan tehtäviä liikkeitä ja jumppia. Vastauksissa nousi esiin myös saduttamisen ja musiikin hyödyntäminen liikuntatuokioilla. Kaksi varhaiskasvattajaa kertoi ohjattujen liikuntatuokioiden tapahtuvan pienryhmätoimintana niin, että 3–4-vuotiaat lapset muodostavat yhden ryhmän ja viisivuotiaat liikkuvat yhdessä ryhmässä tai kahdessa pienemmässä ryhmässä. Kolme varhaiskasvattajaa kertoi vastauksissaan lapsilta tulevien toiveiden huomioimisen ohjatun liikunnan sisällössä. Lisäksi lasten kehityksen, osaamisen ja oppimisen eri osa-alueiden huomioiminen kävivät ilmi vastauksissa.

Toisella kysymyksellä oli tarkoitus selvittää, millaista välineistöä varhaiskasvattajat ovat ohjatuilla liikuntatuokioilla käyttäneet. Kaikki neljä varhaiskasvattajaa nostivat esille samoja välineitä. 3–5-vuotiaiden lasten liikuntakasvatuksessa kerrottiin hyödynnettävän puolapuita, trampoliinia, hulavanteita, erikokoisia palloja ja erilaisia mailloja, penkkejä, patjoja, potkupyöriä, köysiä, hyppynaruja, keiloja, renkaita, numerolaattoja ja päälle astuttavia aistipaloja. Yksi varhaiskasvattajista mainitsi käyttävänsä lisäksi leikkivarjoa ja nosti esiin oman kehon yhtenä tärkeänä liikuntakasvatuksen ”välineenä”.

Kysyttäessä 3–5-vuotiaiden lasten liikuntakasvatuksessa hyödynnetyistä ympäristöistä, kaikki neljä varhaiskasvattajaa vastasivat käyttävänsä päiväkodin jumppasalia ja kaksi kertoi hyödyntävänsä myös oman osaston lepohuonetta sisäliikuntahetkissä. Kolme kertoi pitävänsä liikuntahetkiä päiväkodin piha-alueella ja kaksi hyödyntävänsä myös luontoa ja muita saavutettavia ulkoilualueita päiväkodin lähiympäristössä.

8.2 Lasten haastattelut

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Hippulan päiväkodin 3–5-vuotiaiden lasten kokemuksia ja mielipiteitä päiväkodin ohjatusta liikuntakasvatuksesta. Haastatteluissa käytettyjen teemojen mukaisesta lasten vastauksista nousi esille varhaiskasvattajien pitämien ohjausten sisältöihin, ympäristöihin ja välineisiin liittyviä tunteita, kokemuksia ja mielipiteitä. Lisäksi haastatteluissa kävi ilmi heidän kokemuksiaan omista vaikutusmahdollisuuksista ohjattuihin liikuntatuokioihin liittyen sekä toiveita tulevia tuokioita ajatellen. Kaikki lapset ilmaisivat mielipiteitään haastattelussa tukena olleita kuvia käyttäen ja suurin osa lapsista kertoi asioista myös suullisesti. Olen käyttänyt tutkimustulosten avaamisessa lyhenteitä L1, L2 jne. ilmaisemaan eri lasten haastatteluissa kerrottuja vastauksia. L1 oli ensimmäinen haastatteluun osallistunut lapsi.

Yleisesti ottaen päiväkodissa järjestettävistä liikuntatuokioista pidettiin ja osa lapsista kertoi, ettei osaa sanoa, mistä liikunnasta ei pitäisi. Yksi lapsista kertoi pitävänsä kaikesta liikunnasta kysyttäessä hänen mielipidettään päiväkotiliikunnasta. Kysyttäessä, millaisesta liikunnasta hän päiväkodissa ei ole pitänyt, ei lapsi osannut vastata, sillä piti kaikkea liikuntaa hyvänä. Toinenkin lapsi kertoi kaiken olevan mukavaa kysyessäni hänen mielipidettään päiväkodin ohjatusta liikunnasta. Monipuoliset tempuradat ja lapsille lähiaikoina järjestetyt leikkimieliset olympialaiset olivat pidettyä toimintaa. Aikuisten ohjaamat pussihyppelyä, keilausta ja käpyjen heittelyä sisältäneet ulko-olympialaiset nousivat esiin useammassa haastattelussa, ja niistä pidettiin. Osasin yhdistää lasten kuvailuja pidetystä toiminnasta olympialaisiin ennen haastattelujen aloitusta varhaiskasvattajien kanssa käymieni keskustelujen vuoksi, mikäli lapsi ei itse maininnut sanaa olympialaiset.

Olen ollut semmoisessa juhlassa, ensin oli säännöt, sitten lähti marssi, ensin oli pullojen kaato ja sitten mentiin sinne keppipaikalle ja olin ninja ja toiset hevosia ja menin portin ali. – – Tykkään pomppia ja kaataa noita keiloja, tykkään hypätä noille (osoittaa puolapuita jumppasalissa) vaikka patjalle, tykkään näistäkin (osoittaa pehmopalikoita jumppasalissa). (L5.)

Eilen oli yks pitkä jumppa ulkona. Käpyjen heittoa, pussissa hyppeleminen. Hyvin tykkäsin eilisestä jumpasta, se oli ihan kiva ja tykkäsin käpyjen heittämisestä, kun sain kaikki sinne veteen. – – Mä tykkään keilaamisesta

tosi paljon, tänään keilattiin äsken. Tänään siellä jumppasalissa mie hyp-
päsin, mie hyppäsin kiipeilytelineestä alas eikä se sattunut yhtään. Tyk-
kään kiipeillä (L9.)

Tännäänhän meillä oli semmosta temppurataa, sitten meillä oli myös tä-
nään semmosta keilajuttu. – – Tänään kun meillä oli yhet renkaat niin
niissä se roikkuminen oli tosi kivaa. Sitten oli kivaa, kun X oli täällä ja se
piti jumppaa, kun se anto meille renkaat ja anto meidän kiipeillä ja pyöri-
tellä hulavannetta ja pallotella. (L8.)

Yksittäisistä toiminnoista suosituimpia olivat juokseminen, renkaissa roikkumi-
nen, potkuautoilu ja trampoliinilla hyppiminen. Lisäksi puolapuille penkistä raken-
netusta liukumäestä laskemisesta ja siihen kiipeämisestä pidettiin. Penkkimäestä
laskemisen lisäksi moni piti myös siitä, että sai itse osallistua liukumäen rakenta-
miseen yhdessä aikuisen kanssa. Kaikki varhaiskasvattajien ohjatuilla liikunta-
tuokioilla käyttämät välineet mainittiin haastattelujen aikana vähintään kerran po-
siitiivisessa mielessä, mutta joukosta löytyi selkeitä suosikkeja. Välineistä
suosituimpia olivat edellä mainituissa toiminnoissa tarvittavat renkaat, potkuautot
ja trampoliini.

Erilaisista sääntöleikeistä ja -peleistä lapset pitivät eniten hippaleikeistä, varsinkin
popcorn -hippa tuli ilmi useamman haastattelun aikana ja se oli suosituin sääntö-
leikki. Muutamassa haastattelussa mainittiin kavereiden merkityksestä liikun-
nassa. L5 kertoi pitävänsä kavereiden kanssa liikkumisesta kysyttäessä, millai-
sesta päiväkotiliikunnasta hän pitää. Jumppasalia ja päiväkodin piha-alueetta
pidettiin mieluisimpina ympäristöinä liikkua. Myös metsässä liikkumisesta puhut-
tiin, mutta sitä ei yhdistetty liikuntaan tai päiväkodissa tapahtuvaan toimintaan
vaan kotona vanhempien kanssa tehtäväksi. Varhaiskasvattajat olivat kertoneet
pitävänsä ohjattua liikuntaa lisäksi lapsiryhmien nukkareissa. Tutkimuksen perus-
teella lapset itse eivät yhdistäneet lepoahuoneissa järjestettyä toimintaa liikun-
naksi vaan huonetta pidettiin leikki- ja lepoahuoneena.

Haastatteluissa nousivat esiin poikkeuksetta enemmän hyvät kuin huonot koke-
mukset ja mielipiteet. Liikuntatuokioiden aikana mielipahaa ja harmitusta aiheut-
tavia asioita olivat penkillä istuminen ja odottaminen, kiipeilyyn liittyvät toiminnot
ja liikuntatuokioiden loppuminen, vaikka itse haluaisi vielä jatkaa. Kiipeilyseinä,
puolapuut ja piha-alueella sijaitseva kiipeilyteline eivät olleet kaikkien mielestä

kivoja. Osa lapsista ei pitänyt kiipeilystä, koska silloin noustaan korkealla tai sieltä voi tippua. Yksi lapsista kertoi ikävimpänä asiana liikuntatuokioissa niiden liian aikaisen loppumisen. Ohjatuilla liikuntatuokioilla käytetyistä välineistä vähiten pidettiin hulavanteista ja hernepusseista. Myös hyppynaru ja puolapuut mainittiin, mutta ei niin toistuvasti.

En tykkää tästä (osoittaa jumppasalia) en tykkää laulella siellä niitä juttuja, vaikka radiosta kuuluu musiikkia ja kävellään ja juostaan ja kun musiikki loppuu niin pitää pysähtyä, se on tylsää. – – Tykkään semmoisista, joissa ei ole tylsää. (L5.)

Teemahaastattelussa pyrin myös selvittämään lasten kokemuksia heidän vaikutusmahdollisuuksistaan ohjattujen liikuntatuokioiden sisältöön. Lasten osallisuus nousi teemoista vähiten esiin ilman tarkentavien kysymysten esittämistä. Tietynlaisen liikunnan toivominen ja pyytäminen toimivat lasten vaikutusmahdollisuuksina ja osa lapsista koki, että heidän toiveitaan huomioitiin. Kysyttäessä, oletko toivonut tietynlaista liikuntaa ja onko toiveesi huomioitu, vastaukset jakautuivat melko tasaisesti. Osa kertoi toivoneensa ja osa ei, osa nyökytteli ja osa pudisti päätään. Suurin osa lapsista osasi kertoa tai muilla tavoin ilmaista, onko toivonut jotain liikuntaa.

Lapsilla oli haastattelun aikana mahdollisuus tuoda myös ilmi toiveita varhaiskasvattajille, millaista liikuntaa he haluaisivat heille järjestettävän. Vastauksista kävi ilmi, että positiivisia kokemuksia ja tunteita tarjonneet olympialaiset ja monipuoliset temppuradat olisivat tervetulleita jatkossakin. Myös ohjauksissa mieluisimpina pidetyt välineet eli renkaat, potkuautot ja trampoliini nousivat keskusteluun useammassa haastattelussa toiveita läpikäydessä. Tuleviin liikuntatuokioihin toivottiin myös leikkivarjoa, keilojen kaatamista ja erilaisia eläinjumppia. Eläinjumpien sisältöä ei kuitenkaan osattu avata tarkemmin.

Mie tykkään renkaan pyörittelystä, sitten mä tykkään hyppiä hyppynarulla, sitten mä tykkään renkaista. Jotain kiipeilyä, että niinku kiipeiltäis, sitten mä haluaisin et ope pitäis temppuradan missä pitäisi laukata esteitä pitkin niinku siellä olympialaisissa. – – Et otettas semmonen väräkäs ja sitten se nostettais ylös ja sieltä pitäs jonkun mennä alta vähän niinku mönkien. (L8.)

9 Pohdinta

9.1 Johtopäätökset

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016) on asettanut lasten päivittäiselle liikuntamäärälle kolmen tunnin vähittäissuosituksen. Lapset viettävät suuren osan varhaislapsuudestaan päiväkodissa tai muussa varhaiskasvatusympäristössä (Kurvinen ym. 2013, 509). Lasten liikunnalla on monia merkityksellisiä vaikutuksia jo kasvun ja kehityksenkin kannalta (Finne 2017, 22). Näiden pohjalta voidaan todeta, kuinka tärkeää monipuolisen ja laadukkaan liikuntakasvatuksen tarjoaminen päiväkodeissa on.

Hippulan päiväkodissa lapset saavat monipuolista ja tavoitteet täyttävää liikuntakasvatusta. Päiväkodin välineistöstä löytyy varhaiskasvattajien vastausten mukaan laajasti välineitä lasten ikä- ja kehitystasohuomioiden. Tutkimuksen kohdeyhmän ikäisillä lapsilla tulisi olla mahdollisuus hyödyntää mm. erilaisia palloja ja mailoja, renkaita ja pomppimisalustoja liikkumiseen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 40–41). Kaikki tutkimukseen osallistuneista lapsista eivät olleet tietoisia päiväkodin trampoliinista. Osa lapsista myös mainitsi haastatteluissa muun muassa potkupyörien löytyvän jumppasalin varastosta. Osa välineistöstä on hyvä pitää jo turvallisuussyistä sivummalla. Välineistön tulisi kuitenkin olla hyvin lasten saavutettavissa ja lasten tietoisia käytettävästä välineistöstä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 40–41). Liikuntavälineiden selkeä näkyvyys ja helppo saataavuus takaavat hyvän oppimisympäristön (Finne 2017, 27).

Lasten ollessa 3–5-vuotiaita oli haastattelutilanteissa ja lasten vastauksissa isoja eroja jo heidän ikänsä ja kehitystasonsa vuoksi. Erot kävivät ilmi sekä vastausten sisällöistä että ulosannista. Tutkimukseen osallistuneet lapset olivat myös kielelliseltä kehitykseltään eritasoisia. Kun 3-vuotias käyttää yleensä 3–5 sanan lauseita, voi 5-vuotias osata kommunikoida melkein tuplasti pidemmällä lauseilla ja kertoilla asioita näin paljon paremmin ja tarkemmin. (Kurvinen ym. 2013, 146). Näin ollen haastatteluissa tukena olleista kuvista huolimatta yhteisen kielen ja ymmärryksen löytäminen ei ollut aina helppoa. Varsinkin osallisuuden ja omien

vaikutusmahdollisuuksien käsitteet olivat selvästi usealle lapselle hankalia ymmärtää. Lisäksi kaikissa lasten kuvailemissa liikuntatilanteissa en tarkentavista kysymyksistä huolimatta voinut olla täysin varma, kertooko lapsi mielipidettään ohjatusta liikuntatuokioista vai omatoimisesta liikkumisesta. Tämä kävi ilmi lähinnä ulkona tapahtuvasta liikunnasta puhuttaessa.

Lasten kertoessa mielipiteitään ohjatuista liikuntatuokioista esille nousivat kokemukset tylsyyden tunteesta, jännittävydestä tai jopa pelottavuudesta, omista taidoista ja osaamisesta, mielenkiinnonkohteista sekä omasta halukkuudesta. Varsinkin lapsen oma taitotaso vaikutti olevan vahvasti yhteydessä toiminnan tai välineen käytön miellyttävyyteen. Lähes poikkeuksetta haastatteluissa mieluisista ohjauksista kerrottaessa lapset kertoivat myös osaavansa toiminnan tai välineen käsittelyn hyvin. Noin kolmasosassa haastatteluiden vastauksista vähiten miellyttävistä ohjauksista ja välineistä keskusteltaessa lapset nostivat itse esille oman osaamattomuutensa. Mitä paremmin lapset kokivat osaavansa jonkin asian, sitä todennäköisemmin he myös pitivät kyseisestä liikunnasta. Kannustaminen ja kehuminen voivat motivoida lasta kokeilemaan myös niitä asioita, missä hän ei itse koe olevansa vielä omasta mielestään tarpeeksi hyvä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 17). Muutamassa haastattelussa kävi ilmi toiminnan tylsyys tai muuten vain oma haluttomuus osallistua ohjattuun toimintaan. Oman vuoron odottaminen muiden suorittaessa aiheutti kokemusta tylsästä liikuntatuokiosta ja haluttomuutta taas ylipäänsä liikuntatuokiot, joissa ei päässyt osallistumaan itse koko aikaa.

On normaalia, että kaikki eivät innostu samoista asioista myöskään liikunnassa (Kuusisto 2019). Eniten mielipiteitä jakoivat puolapuut ja päiväkodin pihalla olevat kiipeilytelineet. Noin puolessa haastatteluista kiipeilyä pidettiin mukavana, hauskana tai hyvällä tavalla jännittävänä toimintana, kun taas toinen puolisko koki toiminnan liian jännittävänä, pelottavana tai ei muuten vain halunnut nousta korkealle. Pääasiassa kuitenkin vauhdikkaita ja korkeaa fyysistä rasitusta vaativia toimintoja, kuten juoksua, kiipeilyä ja potkuautoilua, pidettiin mieluisempina liikuntamuotoina kuin fyysisesti passiivisempia toimintoja. Osaa lasten kuvailuista joutui tulkitsemaan täysin, sillä kaikki eivät osanneet kertoa, mitä välinettä tai minkä

nimistä jumppaa he tarkoittavat. Nämä olivat kuitenkin hyvin pääteltävissä. Esimerkiksi väreistä ja alta menemisestä puhuttaessa yhdistin toiminnon heti leikkivarjon käyttöön. Varhaiskasvattajien ennakkokyselyssäkin oli kyseinen väline mainittu. Varmistaessani lapsilta siitä kuvailluissa haastatteluissa, *tarkoitatko leikkivarjoa*, vastattiin minulle: *en tiedä, mikä se on*.

9.2 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyöni luotettavuuden ja eettisyyden huomioin tarkastelemalla sekä teoriatietoon käytettävää aineistoa että tutkimustuloksia kriittisesti. Jo tutkimusaiheen valintaa voidaan pitää ensimmäisenä eettisenä ratkaisuna (Hirsjärvi ym. 2004, 24–28). Tutkimuksen aiheen valinnan jälkeen hain toimeksiantajalta tutkimuslupaa, mikä myönnettiin ennen tutkimussuunnitelman hyväksymistä. Lasten osallisuus ja lasten äänen kuuluviin tuominen ovat ajankohtaisia aiheita tällä hetkellä varhaiskasvatuksen kentällä. Osallisuuden mahdollistaminen ja lasten korostaminen toimijoina ovat nousussa oleva kiinnostuksen kohde sekä käytännössä päiväkodeissa että varhaiskasvatuspolitiikassa (Turja 2010, 24). Tutkimustuloksia tarkastellessa pidin mielessäni myös haastatteluihin osallistuneiden lasten ikä- ja kehitystasoerot. Tutkimusta tehdessä on otettava huomioon oman alan erityistietoja, metodisia keinoja ja tutkimustapoja (Hirsjärvi ym. 2004, 24). Tutustuin opinnäytetyöprosessin aikana aiheen tietoperustaan ja selvitin lapsiin kohdistuvien tutkimusten erityispiirteitä ja eettisiä kysymyksiä. Valitsin aineiston hankintaan menetelmät, joiden on todettu olevan toimivia lapsia haastateltaessa. Lapsia haastatteleamalla annoin heille mahdollisuuden saada äänensä kuuluviin ja tuoda mielipiteensä esille.

Tutkimusta tehdessä on otettava huomioon tutkimuskohteena olevien henkilöiden suostumuksen hankkiminen ja mietittävä, mikä kaikki tieto tutkimukseen liittyen on henkilöille tarpeellista. Osallistumisen tulee olla vapaaehtoista, ei pakonalaista. Suostumusta pyydettyäessä on myös huomioitava, että henkilöt ymmärtävät, mihin suostuvat. (Hirsjärvi ym. 2004, 26–27.) Ennen tutkimuksen toteutusta kaikkien Hippulan päiväkodin 3–5-vuotiaiden lasten vanhemmille toimi-

tettiin esittely- ja suostumuskirjeet (liite 2). Vanhempien suostumuksen lisäksi tutkimuksen toteutuksessa on huomioitava lapsen oma halukkuus osallistua. Yleisenä lähtökohtana kaikissa tutkimuksissa on osallistumisen vapaaehtoisuus (Nieminen 2010, 35). Lapsen vanhemman luvan antamisesta huolimatta lapsilla oli oikeus itsellään kieltäytyä haastattelusta ja vastaamasta haastattelussa aikana käsiteltyihin aiheisiin.

Aineistoa kerättyä on huomioitava tutkimukseen osallistuneiden anonyymiu- den varmistaminen ja aineistoa käsitellessä sen asianmukainen tallentaminen ja käsittely (Hirsjärvi ym. 2004, 27). Haastattelujen aikana samalla vastauksia do- kumentoidessani erottelin lasten vastaukset identifioimatta heitä korvaamalla las- ten nimet käyttämällä merkintöjä L1, L2, L3, L4 jne. Lapset tulivat haastatteluihin satunnaisessa järjestyksessä, joten vastauksia oli haastattelutilanteen jälkeen mahdotonta yhdistää tiettyyn lapseen.

Tutkimustyön kaikissa vaiheissa on kiinnitettävä erityistä huomiota tiedon alku- perään ja rehellisyyteen. Toisten tekstien plagiointi eli kopiointi on kiellettyä ilman asianmukaisten lähdemerkintöjen ilmoittamista. Tutkijan ei myöskään tule suorit- taa itseplagiointia ja tutkimustuloksia ei tule muunnella eikä yleistää. (Hirsjärvi ym. 2004, 27–28.) Tutkimuksen kirjallisia osuuksia tehdessäni osoitin erityistä tarkkuutta lähdeviitteiden oikeaoppisessa merkitsemisemisessä. Tutkimustulok- sia käsitellessäni pyrin olemaan tarkkana, että vastausten analysointi ei vääristä- nyt tutkimustuloksia. Lisäksi on huomioitava tutkimuksen paikallisuus ja tutkimus- ryhmän rajaus. Tutkimustulokset eivät tässä tapauksessa ole yleistettävissä muihin päiväkoteihin tai eri-ikäisiin lapsiryhmiin.

Tutkimuksen luotettavuuden tarkastelussa otin huomioon myös tutkimuksessa hankitun aineiston laajuuden. Tutkimuksessa oli aineistoa yhteensä 19 sivua. Ai- neistosta kävi sen määrästä huolimatta kuitenkin selkeästi ilmi tutkimuskysymys- ten kannalta tärkeät asiat ja niihin saatiin vastaukset. Lasten haastatteluja olisi ollut mahdotonta tehdä enempää vanhemmilta saatujen lupien puitteissa. Tarkoi- tuksena oli myös tarkastella asiaa nimenomaan lapsilähtöisesti, joten esim. var-

haiskasvattajien näkökulman mukaan tuominen ei olisi palvellut tutkimuksen tarkoitusta. Vallitsevan pandemiatilanteen vuoksi en kokenut järkeväksi lähteä enää hankkimaan lisäaineistoa kaikkien terveyttä ja riskien välttämistä ajatellen.

9.3 Oma ammatillinen kasvu

Oma varmuus käydä opintojen aikana varhaiskasvatuksen opettajan pätevyys ja oma vahva kiinnostus lasten kanssa ja varhaiskasvatuksen kentällä työskentelyä kohtaan toimivat vahvuuksinani työstää tätä opinnäytetyötä mielenkiinnolla ja motivoituneena eteenpäin. Liikunta on lähellä omaa sydäntä, ja myös liikuntakasvatus päiväkodeissa on aihe, johon tulevana varhaiskasvattajana haluan perehtyä. Tämä opinnäytetyö oli iso osa oman tiedon ja ymmärryksen laajentumiseen varhaiskasvatuksessa järjestettävästä liikuntakasvatuksesta ja ylipäänsä alle kouluikäisten lasten motoristen taitojen kehityksestä.

Heti opinnäytetyöprosessin alussa minulle kerrottiin, ettei tutkimuksellinen opinnäytetyö ja varsinkaan lasten haastattelu ole kaikkein helpoin valinta. Lasten haastattelussa on tiettyjä erityispiirteitä, joita tuli ottaa huomioon ja se haastoi sekä haastattelujen toteutuksessa että aineistoa analysoitaessa. Halusin kuitenkin ottaa haasteen vastaan ja toteuttaa toimeksiantajan toiveen lasten mielipiteiden kuulemisesta. Prosessi ei ollut helppo ja siihen oli välillä otettava etäisyyttä. Jälkeenpäin ajateltuna olisin tehnyt monia asioita vähän toisin, mutta prosessin loppuvaiheessa koin kuitenkin, ettei tässä tilanteessa kannattanut alkaa enää ns. keksimään pyörää uudelleen. Olen kuitenkin tyytyväinen valintaani toteuttaa tämä tutkimus kaikista haasteista huolimatta.

Koen opinnäytetyöstäni olevan hyötyä omalle ammatillisuudelleni varhaiskasvattajana. Lapsilähtöisen tutkimuksen teoriaan tutustuminen ja lasten kuuleminen tarjosivat itselle uusia näkökulmia ja keinoja lähestyä lapsia myös päiväkotiarjessa varhaiskasvattajana. Lasten mielipiteitä tiedustellessa lähdetään mielestäni helposti johdattelemaan lasten vastauksia tiettyyn suuntaan ja tämän tutkimuksen jälkeen tiedostan myös itse toimineeni välillä näin. Jatkossa koen olevani valmiimpi lasten kuulemiseen ja osaan tietoisesti välttää vastausten johdattelua.

9.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Opinnäytetyöstäni on hyötyä tutkimuspäiväkodille tulevaisuudessa 3–5-vuotiaiden lapsiryhmien liikuntakasvatusta suunniteltaessa ja toteuttaessa. Opinnäytetyö vastaa hyvin päiväkodin toivetta ja tarvetta kuulla lasten mielipiteitä päiväkodin tarjoamasta liikuntakasvatuksesta. Tutkimustulokset kertovat tarpeellista tietoa tutkimuspäiväkodin henkilökunnalle, mutta ne eivät ole yleistettävissä tutkimuksen paikallisuuden ja pienen otannan vuoksi. Tutkimuksessa selvisi Hippulan päiväkodin 17 3–5-vuotiaan lapsen mielipiteitä ja kokemuksia varhaiskasvattajien ohjaamasta liikuntakasvatuksesta. Mielipiteet ja kokemukset ovat kuitenkin aina yksilöllisiä.

Jatkossa tätä tietoa voisi hyödyntää toiminnallisessa opinnäytetyössä. Tutkimustulosten perusteella ja päiväkodin lapsia osallistaen olisi mahdollista suunnitella, toteuttaa ja arvioida esim. erilaisia liikuntatuokio kokonaisuuksia. Tutkimusta voisi myös jalostaa pidemmälle valitsemalla erilaisia tutkimusmenetelmiä, kuten lasten havainnointi liikuntatuokioiden aikana ja toiminnalliset menetelmät lasten mielipiteiden selvittämisen tukena. Asiaa voisi tarkastella lasten näkökulman lisäksi varhaiskasvattajien näkökulmasta, millaisena lasten liikuntatuokioihin osallistuminen ja niiden kokeminen näyttäytyvät kasvattajille.

Lähteet

- Aalto, I. 2013. ”Voiko tuosta enää parantaa?” – Vanhempien kokemuksia liikuntakasvatuksesta Ilpoisten päivähoitoyksikössä. Turun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013112017600>. 17.3.2020.
- Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. EU: Fitra.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Joensuun kaupunki. 2020. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Joensuun seudun varhaiskasvatussuunnitelma, päivitys 8/2020.
- Juuti, P. & Puusa, A. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Tallinna: Gaudiamus Oy.
- Karlsson, L. 2010. Lapsinäkökulmainen tutkimus ja aineiston tuottaminen. Teoksessa: Kallio, K., Ritala-Koskinen, A. & Rutanen, N. (toim.). Missä lapsuutta tehdään? Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 121–141.
- Kronqvist, E-L. 2016. Varhaispedagogiikan kehityspsykologinen perusta. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.). Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-Kustannus, 13–30.
- Kurvinen, A., Neuvonen, S., Sivén, T., Vartiainen, J., Vihunen, R. & Vilén, M. 2013. Lapsuus: erityinen elämänvaihe. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kuusisto 2019. Lapset ovat erilaisia liikkujia. <https://sydan.fi/fakta/lapset-ovat-erilaisia-liikkujia/>. 2.5.2019.
- Nevalainen, K. 2017. Päiväkotien liikuntaolosuhteet ja niiden yhteyksiä lasten motorisiin perustaitoihin. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro-gradu tutkielma. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201706062698>. 14.2.2020.
- Nieminen, L. 2010. Lasten ja nuorten tutkimus: oikeudellinen tarkastelu. Teoksessa Lagström, H., Pösö, T., Rutanen, N. & Vehkalahti, K. (toim.). Lasten ja nuorten tutkimusetiikka. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 25–42.
- Numminen, P. 1996. Kuperkeikka: varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaa. Helsinki: Lasten Keskus Oy.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21. Helsinki: Lönnberg Print & Promo.
- Opetushallitus. 2019. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018.
- Pollari, K. & Toivonen, V. 2018. Lapsen haastattelu – osa lapsen oikeutta osallistua. Teoksessa Hyvärinen, S. & Pösö, T. (toim.). Lasten haastattelu lastensuojelussa. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Puusa, A. 2020. Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa Juuti, P. & Puusa, A. (toim.). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Tallinna: Gaudeamus, 103–117.
- Roos, P. 2016. Mitä kuuluu? Lapsen kertomukset ja osallisuus päiväkotiarjessa. Saarilahti, H. & Seppänen, A. 2011. 3–5-vuotiaiden lasten liikunta päiväkodin sisätiloissa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/34802/Saari-lahti_Heli.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 1.10.2020.
- Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

- Soini, A. & Sääkslahti, A. 2017. Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa Eerola-Pennanen, P., Koivula, M. & Siippainen, A. (toim.). Valloittava varhaiskasvatus: oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino, 129–144.
- Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Turja, L. 2010. Lapset osallisina – kohti uutta varhaiskasvatuskulttuuria. <https://ecef.org/wp-content/uploads/2014/03/2011-3-Turja.pdf>.
- Turja, L. & Vuorisalo, M. 2017. Lasten oikeudet, toimijuus ja osallisuus oppimisessä. Teoksessa Eerola-Pennanen, P., Koivula, M. & Siippainen, A. (toim.). Valloittava varhaiskasvatus: oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino, 36–55.
- Varhaiskasvatuslaki 540/2018.
- YK:n lasten oikeuksien sopimus. 1989.

Ennakkokyselylomake varhaiskasvattajille

Millaista ohjattua liikuntaa olet pitänyt 3–5-vuotiaiden lasten ryhmissä?

Mitä välineitä olet hyödyntänyt 3–5-vuotiaiden lasten liikuntakasvatuksessa?

Mitä ympäristöjä olet hyödyntänyt 3–5-vuotiaiden lasten liikuntakasvatuksessa?

Lupakysely vanhemmille

Hyvät Hippulan päiväkodin 3–5-vuotiaiden lasten Vanhemmat,

Olen kolmannen vuoden sosionomiopiskelija Karelia ammattikorkeakoulusta ja olen teke-
mässä opinnäytetyötäni yhteistyössä Hammaslahden päiväkoti Hippulan kanssa. Opinnäyte-
työni tavoitteena on selvittää Hippulan päiväkodin 3–5-vuotiaiden lasten kokemuksia ja mieli-
piteitä päiväkodin liikuntakasvatuksesta.

Tutkimus toteutetaan lasten haastatteluilla päiväkodin tiloissa hoitopäivän aikana eikä lapsilta
vaadita valmistautumista vapaamuotoiseen tilanteeseen. Tutkimus toteutetaan syyskuun
2020 aikana. Haastatteluissa lasten vastaukset kirjataan ylös ja ne hävitetään asianmukai-
sesti tutkimuksen valmistuttua. Lapsilta saatuja tietoja käsitellään luottamuksellisesti eivätkä
lasten henkilöllisyydet käy ilmi opinnäytetyöni tutkimustuloksissa. Haastattelu perustuu va-
paaehtoisuuteen. Tarvittaessa voitte ottaa minuun yhteyttä sähköpostitse.

Pyydän tällä hakemuksella Teiltä lupaa lapsenne haastatteluun. Olen kiitollinen lapsenne ja
Teidän avusta opinnäytetyöni valmistumisessa. Opinnäytetyön on tarkoitus valmistua vuoden
2020 loppuun mennessä. Palautattehan alla olevan lupalapun päiväkodin henkilökunnalle
7.9.2020 mennessä.

Ystävällisin terveisin

Henna Kortelainen, henna.kortelainen@edu.karelia.fi

Lapseni _____ (nimi)

Osallistuu

Ei osallistu

Opinnäytetyön haastatteluun.

Vanhemman allekirjoitus ja nimenselvennys

Kiitos yhteistyöstänne!

Teemahaastattelun runko

Teemahaastattelu

Ohjattu liikunta sisätiloissa

Tilat

Välineet

Toiminta

Ohjattu liikunta ulkona

Ympäristöt

Välineet

Toiminta

Lasten osallisuus

Lapsen mahdollisuus vaikuttaa

Lapsen toiveet

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin analyysipolku

(HAASTATTELUJEN KUUNTELEMINEN JA AUKI KIRJOITUS SANA SANALTA)



HAASTATTELUJEN LUKEMINEN JA SISÄLTÖÖN PEREHTYMINEN



PELKISTETTYJEN ILMAUSTEN ETSIMINEN JA ALLEVIIVAAMINEN



PELKISTETTYJEN ILMAUSTEN LISTAAMINEN



SAMANKALTAISUUKSIEN JA ERILAISUUKSIEN ETSIMINEN PELKISTETYISTÄ
ILMAUKSISTA



PELKISTETTYJEN ILMAISUJEN YHDISTÄMINEN JA ALALUOKKIEN
MUODOSTAMINEN



ALALUOKKIEN YHDISTÄMINEN JA YLÄLUOKKIEN MUODOSTAMINEN NIISTÄ



YLÄLUOKKIEN YHDISTÄMINEN JA KOKOAVAN KÄSITTEEN MUODOSTAMINEN

(Sarajärvi & Tuomi 2009, 109).