



Alle kolmivuotiaiden lasten liikuntakasvatuksen toteutuminen varhaiskasvatuksessa

Karita Ristimäki

Miisa Vähätiitto

OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2022

Sosionomi
Varhaiskasvatus

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomin tutkinto-ohjelma
Varhaiskasvatus

RISTIMÄKI, KARITA & VÄHÄTIITTO, MIISA:

Alle kolmivuotiaiden lasten liikuntakasvatuksen toteutuminen varhaiskasvatuksessa

Opinnäytetyö 32 sivua, joista liitteitä 1 sivua
Marraskuu 2022

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia liikuntakasvatuksen toteutumista varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyössä selvitettiin, mitä liikuntakasvatus tarkoittaa ja millaisia tavoitteita liikuntakasvatukselle on asetettu alle kolmivuotiaiden lasten ryhmissä. Tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa käytössä olevia liikuntakasvatusta tukevia toimintamalleja ja sitä, toteutetaanko liikuntakasvatusta ylipäätään alle kolmivuotiaiden lasten kanssa.

Opinnäytetyöhön sisältyvä tutkimus toteutettiin laadullisena. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin kyselyä, jonka avulla selvitettiin, miten kasvattajat toteuttavat liikuntakasvatusta, millaisia onnistumisia he ovat kokeneet liikuntakasvatuksen parissa ja miten he kehittäisivät liikuntakasvatuksellista toimintaa. Kysely oli avoinna neljä viikkoa, ja kasvattajat saivat jättää vastaukset anonyymisti.

Tutkimustulosten perusteella liikuntakasvatusta toteutetaan varhaiskasvatuksen kentällä alle kolmivuotiaiden ryhmissä pääsääntöisesti aktiivisesti. Vastausten perusteella kasvattajat olivat kokeneet onnistumisia liikuntakasvatuksen parissa silloin, kun he näkivät lasten kehittyvän, oppivan uusia taitoja ja kannustavan toisiaan. Kasvattajat pitivät tärkeänä, että liikuntahetkissä tuetaan lasten osallisuutta ja mielenkiinnon kohteita. Kasvattajien vastausten perusteella liikuntakasvatusta tulisi lisätä päivittäiseen arkeen. Vastauksista nousi myös, että kasvattajien pitäisi päästä eroon lapsen kykyjä koskevista ennakkoluuloista ja kokeilla rohkeasti erilaisia tapoja liikkua.

Liikuntakasvatusta pidetään tärkeänä kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen edistäjänä. Alle kolmivuotiailla lapsilla motoristen taitojen kehittyminen on osa kasvua, minkä vuoksi liikuntakasvatuksen toteutuminen on merkityksellistä.

Asiasanat: liikuntakasvatus, varhaiskasvatus, alle kolmivuotiaat lapset

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

RISTIMÄKI, KARITA & VÄHÄTIITTO, MIISA:
The Implementation of Physical Education for Children under Three Years of Age
in Early Childhood Education

Bachelor's thesis 32 pages, appendices 1 pages
November 2022

The purpose of this study was to examine the implementation of physical education in early childhood education. Further, the aim was to study what goals have been set for physical education in kindergarten groups of children under the age of three. The purpose of the study was to find out the practices which support the physical education and if it is even implemented in these groups.

The study method was qualitative. The data collection method used in the study was an anonymous questionnaire, available for four weeks. A questionnaire included questions on how educators in the field of early childhood education implement physical education, how they would develop it and what achievements they have experienced.

The results suggests that physical education was implemented mainly actively amongst these groups. The educators had been experiencing good achievements in physical education when seeing the children learn new skills and encourage each other. The educators found it important to support the children's interests and their participation. The amount of physical education should be increased in everyday actions and the educators should open-mindedly try different types of activities.

Physical education is an important part of comprehensive growth. The development of motoric skills is a part of growth in children under the age of three, which is the reason why physical education is crucial.

Key words: physical education, early childhood education, children under the age of three

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA	7
	2.1 Liikuntakasvatuksen määritelmä	7
	2.2 Liikuntakasvatuksen eri arviointimenetelmiä	8
	2.3 Liikuntakasvatuksen vaikutukset	9
	2.4 Oppimisympäristö liikuntakasvatuksen toteutumisen tukena	10
3	LIIKUNTAKASVATUKSEN TAVOITTEET JA MOTORISET TAIDOT OSANA LIIKUNTAKASVATUSTA.....	12
4	KASVATTAJA TUKEMASSA LIIKUNTAKASVATUKSEN TOTEUTUMISTA	16
5	OPINNÄYTETYÖPROSESSI JA TOTEUTUS	18
	5.1 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	18
	5.2 Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus	19
	5.3 Aineistonkeruu	20
	5.4 Aineiston käsittely ja analysointi.....	21
6	TUTKIMUSTULOKSET	23
7	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	27
	7.1 Tulosten arviointi	27
	7.2 Luotettavuus ja eettisyys	28
	7.3 Pohdinta prosessista	29
	LÄHTEET	31
	LIITTEET	34

1 JOHDANTO

Liikuntakasvatus on osa varhaiskasvatuksessa toteutettavaa toimintaa. ”Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka.” Varhaiskasvatuksella on monia tehtäviä, joita ovat esimerkiksi lasten yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistäminen, lapsen kasvun edistäminen ja vanhemmuuden tukeminen. (Opetushallitus 2022.)

Varhaiskasvatusta järjestetään päiväkodissa, perhepäivähoidossa sekä kerhotoimintana. (Lehti & Tiitu 2018, 17.) Keskitymme opinnäytetyössämme päiväkodin varhaiskasvatusyksiköissä järjestettävään liikuntakasvatukseen, sen toteutumiseen, vaikutuksiin ja arviointiin. Opinnäytetyössä tutkimme kasvattajan roolin merkitystä liikuntakasvatuksen toteuttajana. Kasvattaja luo edellytyksen oppimiselle ja on tärkeässä osassa tukemassa lapsen kehitystä.

Päiväkodin arjessa lapset liikkuvat esimerkiksi erilaisissa ohjatuissa tilanteissa sekä vapaassa leikissä, mutta liikuntakasvatuksen toteuttaminen tarvitsee kokonaisvaltaisesti kasvattajien sekä oppimisympäristön tuen. Jokaisella kasvattajalla on vastuu toteuttaa liikuntakasvatusta tavoitteellisesti omalle lapsiryhmälle sopivalla tavalla. Oppimisympäristön tulee olla liikkumiseen kannustava.

Kansallinen koulutuksen arviointikeskus Karvi on tutkinut varhaiskasvatuksen laatua arjessa. Karvin tekemien selvitysten perusteella voidaan päätellä, että pedagogiikan sisällölliset puutteet korostuvat etenkin alle kolmivuotiaiden ryhmissä (Repo ym. 2019, 160.). Tämän vuoksi aihe on tärkeä ja pienten lasten pedagogiikkaan tulisi kiinnittää enemmän huomiota, koska he ovat yhtä etuoikeutettuja laadukkaaseen varhaiskasvatukseen kuin vanhemmat lapset.

Opinnäytetyössä on ollut mielenkiintoista tutkia, kuinka monesta eri osasta liikuntakasvatus toteutuu ja mitä sen toteutuminen vaatii kasvattajilta. Halusimme tämän lisäksi myös tutkia lapsen motoristen taitojen tavoitteiden toteutumisen tukemista. Me molemmat työskentelemme varhaiskasvatuksessa, mutta alle kolmivuotiaiden kanssa työskentely ei ole kummallekaan tuttua. Halusimme tämän

vuoksi tehdä rajauksen alle kolmivuotiaiden lasten ryhmiin. Olemme törmänneet ajatukseen, että ”eihän ne pienet siellä päiväkodissa mitään tee”, jonka vuoksi halusimme lähteä tutkimaan asiaa ja todistamaan ajatuksen vääräksi.

Opinnäytetyö prosessin aikana olemme perehtyneet aiheeseen liittyvään teoriaan ja aihetta tukeviin tutkimustuloksiin kirjallisuuden sekä aiemmin tehtyjen tutkimusten pohjalta. Tutkimusaineistoa keräsimme kyselyn avulla, jonka toteutimme nettikyselynä. Kysely oli meille aikataulullisesti järkevin toteutustapa.

Valitsimme juuri tämän aiheen opinnäytetyötämme varten, koska halusimme kuulla kasvattajia ja heidän kokemuksiaan liikuntakasvatuksesta. Alle kolmivuotiaiden kanssa tehtävä työ on merkityksellistä ja heidän kanssaan toteutettava liikuntakasvatus luo hyvän pohjan motoristen taitojen kehittymiselle.

2 LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

Liikunnallisuuden tukeminen sekä liikuntakasvatuksen toteutuminen on varhaiskasvatuksessa ensiarvoisen tärkeää, koska jo varhaislapsuudesta asti lapsella on tarve olla aktiivinen ja fyysisen toiminnan tekijä. Ilman liikkumista ja aktiivista elämäntapaa motoriset taidot, terveys, toimintakyky ja hyvinvointi eivät kehittyisi tai pysyisi tarpeeksi hyvänä. (Jauho, Korhonen & Toivonen 2021.)

2.1 Liikuntakasvatuksen määritelmä

Liikuntakasvatuksella tarkoitetaan toimintaa tai ilmiötä, jonka pohjana on liikunta kasvatuksen näkökulmasta. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on tukea nuoren tai lapsen kokonaisvaltaista fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia sekä kehitystä. (Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan 2007, 108.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2022) mainitaan myös, että varhaiskasvatuksen ja liikuntakasvatuksen tavoitteena on kannustaa lapsi liikkumaan monipuolisesti, tavoitteellisesti ja säännöllisesti. Lisäksi liikuntakasvatuksen tulisi olla lapsilähtöistä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022.) Alle kouluikäisen lapsen tulisi saada liikkua päivän aikana ainakin kolme tuntia. Liikuntakasvatuksessa tulee ottaa huomioon kasvatuksen näkökulmasta, että liikunta on lapsille vaihtelevaa. (THL 2022.) Vaihtelevuudella tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että liikuntaa harrastetaan monissa erilaisissa oppimisympäristöissä ja sen sisältö eli tekeminen on toimintakauden aikana muuttuvaa.

Liikunnalla on lukuisia positiivisia vaikutuksia lapsen kehitykselle. Neuvokas perhe (2022) kertoo liikunnan vaikutuksista; motoriset taidot paranevat, jolloin myös muut arjen oppimisen taidot paranevat, luut vahvistuvat ja lapsi saa onnistumisen kokemuksia. Liikunta auttaa lasta rentoutumaan, kun energiaa on saanut purettua. (Neuvokas perhe -tiimi 2019.) Alle kolmivuotiaiden kanssa liikunnallisia leikkejä, tuokioita ja toimintaa on helppo ottaa arjessa mukaan, koska pienet lapset innostuvat nopeasti yhteisestä tekemisestä.

Liikunnan kautta voidaan kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta, harjoitella vuorovaikutustaitoja sekä aktivoida aivotoimintoja, mikä taas edistää oppimista. Erityisesti pienten lasten kehitys ja kasvu on jatkuvaa, jolloin varhaiskasvatuksessa on tärkeää ottaa huomioon se, että liikuntakasvatukseen liittyvät tavoitteet otetaan huomioon muussakin toiminnassa kuin liikunnallisilla tuokioilla. (Pelkonen 2019.) Esimerkiksi ulkoilun tai siirtymien yhteydessä voi ottaa liikunnallisia tehtäviä tai leikkejä arkeen mukaan, jolloin päivästä vähenee istuminen ja passiivinen oleminen huomattavasti.

2.2 Liikuntakasvatuksen eri arviointimenetelmiä

Arviointia liikuntakasvatuksesta, sen toteutumisesta sekä onnistumisista ja paremmasta toteutuksesta voidaan toteuttaa monella eri tavalla esimerkiksi havainnoinnin kautta. Arvioinnilla tarkoitetaan jonkin asian, arvon tai ilmiön tutkimista. Arvioinnin tulee olla aina johdonmukaista ja systemaattista. Arvioinnin tarkoituksena on saada hyödyllistä tietoa esimerkiksi päätöksentekoon tai toiminnan suunnittelua varten. Arvioinnissa voidaan käyttää esimerkiksi mittareita tai taulukoita, joiden pohjalta arvioidaan toiminnan onnistuneisuutta asetettuihin tavoitteisiin nähden. (Tietopuu n.d.) Ryhmässä voidaan asettaa tavoitteeksi esimerkiksi odotustilanteiden ja istumisen vähentäminen. Tietyn ajan kuluttua voidaan taulukon tai muun mittaustavan avulla katsoa, onko tavoitteeseen päästy.

Arviointiin kuuluu kolme tapaa, jotka ovat alustava arviointi, muokkaava arviointi sekä strukturoitu arviointi. Alustavaan arviointi toteutuu pääsääntöisesti varhaiskasvatuksessa lapsen aloituskeskustelussa tai varhaiskasvatussuunnitelman keskustelun yhteydessä. Alustavassa arvioinnissa kartoitetaan yhdessä vanhempien kanssa muun muassa lapsen tarpeita ja miten tarpeisiin vastataan kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen kannalta parhaalla mahdollisella tavalla esimerkiksi liikuntakasvatuksen tai motoristen taitojen näkökulmasta. (Kasvu kiikarissa 2016, 105.)

Muokkaava arviointi toteutuu päivittäin varhaiskasvatuksen arjessa kasvattajilla. Muokkaava arviointi on perustason arviointia, jossa huomioidaan esimerkiksi lapsen kiinnostuksen kohteita ja taitoja. Muokkaavan arvioinnin tavoitteena on

saada lapsesta tietoja, joiden avulla lapsen tarpeisiin pystytään vastaamaan paremmin. Esimerkiksi liikuntakasvatuksessa voidaan arvioida alle kolmivuotiaan tasapainotaitoja. (Kasvu kiikarissa 2016, 105.) Erityisesti varhaiskasvatuksen opettajalla on suurin vastuu tehdä arviointia lapsiryhmästä ja lapsista, jolloin pedagoginen toiminta voidaan suunnitella paremmin lasten tarpeita varten.

Strukturoituarviointi puolestaan pitää sisällään asiantuntijoiden valmiiksi laatimia ja yleisesti tunnettuja arviointimenetelmiä sekä lomakkeita. Näitä käytetään harvemmin arjessa. (Kasvu kiikarissa 2016, 105.)

2.3 Liikuntakasvatuksen vaikutukset

Neuvokas perhe (2022) kirjoittaa, että liikunnalla on lukuisia positiivisia vaikutuksia lapsen kehitykselle. Muun muassa motoriset taidot paranevat, jolloin myös muut arjen oppimisen taidot paranevat, luut vahvistuvat, lapsi saa onnistumisen kokemuksia ja liikunta auttaa lasta rentoutumaan, kun energiaa on saanut purettua. (Neuvokas perhe 2022.)

Liikunnan kautta voidaan kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta, harjoitella vuorovaikutustaitoja sekä aktivoida aivotoimintoja, mikä taas edistää oppimista. Erityisesti pienten lasten kehitys ja kasvu on jatkuvaa, jolloin varhaiskasvatuksessa on tärkeää ottaa huomioon se, että liikuntakasvatukseen liittyvät tavoitteet otetaan huomioon muussakin toiminnassa kuin liikunnallisilla tuokioilla.

Liikuntakasvatuksen parissa lapsen fyysinen kasvu ja kehitys on suuressa roolissa. UKK-instituutti (2022) on listannut sivuilleen liikunnan tuottamia fyysisiä vaikutuksia lapselle. Listassa mainitaan, että liikunta auttaa muun muassa liikkuvuuden ja aivojen hermoverkkojen kehittymisessä, lisää lihasmassaa ja voimaa. Lisäksi liikunta kehittää tuki- ja liikuntaelimestöä ja yleisesti parantaa terveyttä. (UKK-instituutti 2022.)

Liikuntakasvatuksella on vaikutusta myös psyykkisen ja sosioemotionaalisen kehityksen kannalta. Sosioemotionaalisilla taidoilla tarkoitetaan muun muassa tunteiden tunnistamista, tunteiden säätelyä sekä muihin ihmisiin suhtautumista.

(Psykologiliitto 2017.) Liikuntakasvatuksen parissa voidaan jo pienten lasten kanssa harjoitella muiden kannustamista ja auttamista.

Sosioemotionaalisia taitoja opetellaan pienestä asti ja liikuntakasvatuksen parissa niitä voidaan harjoitella monipuolisesti. Liikunnallisessa toiminnassa kehittyy lasten välinen yhteistyö. Yhteistyö vaatii asettumista toisen asemaan, vuorovaikutus- ja ilmaisutaitoja sekä pettymyksen sietämistä. Kasvattajalla on tärkeä rooli auttaa, tukea ja ohjata pienten lasten kanssa toimiessa tällaisia tilanteita.

UKK-instituutti (2022) mainitsee sivuillaan myös siitä, että onnistumiset liikunnan parissa lisäävät lapsen itsevarmuutta. (UKK-instituutti 2022.) Tämä pitää yllä myönteistä minäkuvaa. Liikunnallisissa peleissä ja leikeissä lapset oppivat ottamaan muut huomioon ja jakamaan esimerkiksi leluja tai liikuntavälineitä. Näin pientenkin lasten vuorovaikutustaidot paranevat. Alle kolmivuotiaiden lasten kanssa liikkumiseen voidaan yhdistää leikkejä sekä satuja, joiden kautta harjoitellaan omien tunteiden ilmaisua. Liikunnan parissa voidaan siis harjoitella ystävyys-, tunne- ja leikkitaitoja.

2.4 Oppimisympäristö liikuntakasvatuksen toteutumisen tukena

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2022) kerrotaan oppimisympäristöistä, että ”Oppimisympäristöillä tarkoitetaan tiloja, paikkoja, yhteisöjä, käytäntöjä, välineitä ja tarvikkeita, jotka tukevat lasten kehitystä, oppimista ja vuorovaikutusta.” (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022.) Oppimisympäristöjä ovat esimerkiksi päiväkodin piha-alue, liikuntasali, ryhmätilat sekä päiväkodin lähimetsä tai puisto. Oppimisympäristöjä tulisi hyödyntää monipuolisesti varhaiskasvatuksessa. Esimerkiksi metsässä liikkuminen tai toisen ryhmän tilojen hyödyntäminen lisäävät motoristen taitojen harjoittelua sekä oppimista eri tavoilla ja lisäävät liikunnallisuutta lapsiryhmässä.

Varhaiskasvatuksessa tavoitteena on varmistaa jokaiselle lapselle muun muassa inklusiivinen, turvallinen ja oppimista edistävä oppimisympäristö. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022.) Oppimisympäristöillä on merkittävä osuus lii-

kuntakasvatuksessa, koska oppimisympäristöt tarjoavat lapsille vaihtoehtoja monipuoliseen liikkumiseen, leikkimiseen ja tekemiseen. Oppimisympäristöt ovat pedagogisen toiminnan viitekehys.

Oppimisympäristöissä otetaan huomioon osallisuuden käsite. Osallisuudella tarkoitetaan esimerkiksi varhaiskasvatuksessa sitä, että lapsen mielipiteet ja ajatukset otetaan huomioon. Lapsi on aktiivinen toimija, kenellä on mahdollisuus vaikuttaa omaan ja ympäröivään elämään tai ympäristöön, kirjoittaa Opetushallitus (2022). (Opetushallitus 2022.) Varhaiskasvatuksessa oppimisympäristöjä rakennetaan sekä muokataan yhdessä lasten kanssa. Oppimisympäristöissä otetaan huomioon lasten mielenkiinnon kohteet, jolloin oppimisympäristöissä on mielekästä toimia ja leikkiä päivän aikana.

Määttä (2020) kirjoittaa tutkielmassaan, että fyysisen oppimisympäristön lisäksi varhaiskasvatuksessa etenkin kasvattajien tulisi rakentaa lapsiryhmässä turvallinen, innostava ja kannustava ilmapiiri eli psyykinen ympäristö. Sosiaalinen ympäristö liittyy vahvasti myös psyykkiseen ympäristöön. Sillä tarkoitetaan vuorovaikutuksen näkökulmaa. Liikuntakasvatuksessa tarvitaan fyysisen oppimisympäristön tueksi kasvattajien aito mielenkiinto lasten liikuntakasvatusta kohtaan. Positiivisella psyykkisellä toimintaympäristöllä taataan tasa-arvoinen, turvallinen ja viihtyisä paikka jokaiselle lapselle oman ikätason mukaisesti harjoitella ja tehdä liikunnallisia leikkejä. (Määttä 2020, 23–24.)

3 LIIKUNTAKASVATUKSEN TAVOITTEET JA MOTORISET TAIDOT OSANA LIIKUNTAKASVATUSTA

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2022) mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteena on kannustaa lapsia monipuoliseen liikuntaan, ulkoiluun ja liikunnallisiin leikkeihin jokaisena vuoden aikana. Eri vuodenaikojia tulee hyödyntää varhaiskasvatuksessa siten, että lapset saavat mahdollisuuksia opetella vuodenaajoille tyypillisiä liikuntamuotoja. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022.) Esimerkiksi talvella luistelua ja kesäisin pyöräilyä. Varhaiskasvatuksessa kasvattajien tulee tarjota lapsille mahdollisuuksia liikunnalliseen arkeen esimerkiksi retkien ja muun aktiivisen toiminnan kautta. Joissakin varhaiskasvatuksen yksiköissä liikuntakasvatuksen tavoitteita noudatetaan liikunnanvuosikellon mukaisesti. Esimerkiksi elokuussa ryhmäydytään sekä tutustaan lähiympäristöön ja syyskuussa harjoitellaan tasapainotaitoja.

Liikuntakasvatuksen tulisi aina olla lapsilähtöistä toimintaa. Varhaiskasvatuksen arjessa tulisi kuunnella lasten ajatuksia ja ideoita toteutuksesta ja arvioinnista, myös liikuntakasvatuksessa. Esimerkiksi ovatko lapset kiinnostuneita palloleikeistä vai hippaleikeistä ja tarttua lasten mielenkiinnonkohteisiin pienissä hetkissä kuin toiminnan suunnittelussa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2022) oppimisen osa-alueiden mukaan varhaiskasvatuksen tulisi tarjota lapsille ohjatun liikunnan lisäksi säännöllisesti omaehtoista liikuntaa ja leikkiä. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on tukea lapsen kokonaisvaltaista fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia sekä kehitystä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022.)

Varhaiskasvatuksessa liikuntakasvatuksen yksi tavoitekohdista on tarjota lapsille mahdollisuus käyttää monipuolisesti liikuntavälineitä. Liikuntavälineiden tulisi olla helposti saavutettavissa omaehtoisen leikin ja liikunnan aikana. Lisäksi tärkeää on huomioida, että liikuntavälineet ovat lasten ikätasoisien mukaisia ja turvallisia. Liikuntavälineitä voidaan hakea ryhmätilaan liikuntasalista, jolloin niitä voidaan käyttää päivittäin. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022.) Alle kolmivuo-

tiilla esimerkiksi pienet potkumopot tai lattialla olevat keinut voivat olla niin siällä kuin ulkona lasten saatavilla. Ne innostavat helposti monia pieniä lapsia lähtemään liikkumaan itsenäisesti enemmän.

Alle kolmivuotiailla lapsilla liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus muodostuu monipuolisesta arjen toiminnasta. Fyysinen aktiivisuus on kuormittavuudeltaan eritasoisista. Se sisältää esimerkiksi leikkiä, ohjattua ja suunniteltua liikuntatuokioita ja arjen taitojen opettelua kuten kävelemistä.

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu Ry (n.d.) kirjoittaa, että liikkuminen on edellytys lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen ja terveyden näkökulmasta. Alle kolmivuotiaan lapsen liikettä ei tulisi turhaan rajoittaa esimerkiksi heikkojen taitojen vuoksi. Liikkuminen kehittää laajasti motoristen taitojen oppimista. Motoriset taidot ovat edellytys uusien arjen taitojen oppimisessa. (Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu Ry n.d.)

Motorisilla taidoilla tarkoitetaan yleisesti joko yhdellä tai useammalla kehon osalla tapahtuvaa ja toteutettua opittua, tavoitteellista sekä tahdonalaista liikettä. Motoriset taidot kehittyvät yksilöllisesti, koska siihen vaikuttavat muun muassa yksilön ominaisuudet, tunnetilat ja halu oppia. Myös ympäristöllä on vaikutuksia motoristen taitojen toteuttamisessa. Näitä ovat esimerkiksi tuki, ohjaus ja toimintaympäristö. (Innostun liikkumaan 2021.)

Motoriset taidot voidaan jakaa hienomotoriikkaan ja karkeamotoriikkaan sen mukaan, käytetäänkö tapahtuvassa liikkeessä suuria vai pieniä lihasryhmiä. (Innostun liikkumaan 2021.) Tässä opinnäytetyössä keskitymme karkeamotoriikkaan, jolla tarkoitetaan laajoja liikkeitä sekä suurten lihasryhmien ja vartalonhallintaa. Tähän kuuluu mukaan esimerkiksi juokseminen, pallon heittäminen ja polkupyörällä ajaminen. Motoristen taitojen kehittyminen on jatkuvaa. Etenkin pienillä lapsilla motoristen taitojen kehittyminen on nopeaa, koska lapsi on vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. (Kasvu kiikarissa 2015, 151.)

Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan opittuja taitoja ja niiden yhdistelmiä. Motoriset perustaidot ovat esimerkiksi pohja leikille ja arjen muille taidoille. Motoristen taitojen ensimmäinen alakäsite on liikkumistaidot. Liikkumistaitojen avulla yksilö

pystyy liikuttamaan itseään paikasta toiseen esimerkiksi kävellen, loikkaamalla tai kiipeämällä. Toinen motoristen taitojen alakäsite on tasapainotaidot. Tämä voidaan jakaa vielä staattiseen tasapainoon eli paikallaan olevaan tasapainoon, johon kuuluu esimerkiksi seisominen sekä dynaamiseen tasapainoon eli liikkeessä tarvittavaan tasapainoon esimerkiksi juoksemiseen. Kolmas alakäsite on välineen käsittelytaidot, joilla tarkoitetaan eri hieno- ja karkeamotoristen taitojen kehittymistä. (Nieppola 2018.)

Erottelemme opinnäytetyössämme 1–3-vuotiaiden motorisia taitoja, joita sen ikäiset harjoittelevat tietyssä iässä. Alle vuoden ikäinen lapsi opettelee paljon uusia motorisia taitoja. Näitä ovat esimerkiksi ryömiminen, askeleiden ottaminen ja tuen ottaminen istuessa. Lapsi kehittyy ensimmäisen elinvuoden aikana enemmän kuin muulloin. (Kirppanat 2019.) Motoriset taidot kehittyvät alle vuoden iässä paljon ja jatkavat kehittymistä kahden vuoden ikään mennessä suuresti.

Lapsi osaa 9 kuukauden iässä ryömiä aktiivisesti, kirjoittaa Kauranen (2011). Tämä vaihe saattaa olla hyvin lyhyt lapsen oppiessa konttaamaan. Istuminen onnistuu ilman tukea noin minuutin ajan. Seisominen onnistuu hetkellisesti pidettäessä käsistä kiinni tai lapsen nojatessa käsillä esimerkiksi esineisiin. (Kauranen 2011, 352.)

Vuoden ikäisellä lapsella kävely onnistuu lyhyitä matkoja kädestä taluttaen sekä itsenäisesti liikkuen. Kävely on epävarmaa ja kaatumisia tapahtuu usein. Kauranen (2011) mainitsee myös, että lapsi osaa ojentaa ja antaa esineen toiselle ihmiselle tai laittaa esineen laatikkoon. Lapsi osallistuu pukeutumiseen ja yrittää ilmaista itseään sanallisesti. (Kauranen 2011, 352–353.)

Kahden vuoden iässä lapsen kävely eteenpäin on varmentunut. Lapsi osaa kävellä myös sivulle ja taaksepäin lyhyitä matkoja. Portaiden nousu ja laskeutuminen onnistuu kaiteesta kiinni pitäen ja lapsi tuo takimmaisensa jalan aina toisen jalan viereen jokaiselle askelmalle. Juokseminen on vielä epävarmaa ja koordinoimatonta, jolloin kaatumisia tapahtuu usein. Hyppääminen tasajalkaa onnistuu juuri ja juuri. Lapsi osaa kahden vuoden iässä potkaista palloa. (Kauranen 2011, 353.)

Kirjassaan Kauranen (2011) mainitsee, että kolmevuotiaalla lapsella liikkumista leimaa vielä hitaus ja koordinaation puute. Kävely onnistuu joka suuntaan ja lapsi osaa seisoa yhden jalan varassa. Juostessa vartalo on pystyssä. Hypätessä alastulo on joustamaton, ja lapsi kaatuu yleensä eteenpäin. Lapsi hahmottaa heikosti toisten liikkeitä, jonka vuoksi ryhmässä liikkuesssa tapahtuu paljon yhteentörmäyksiä. (Kauranen 2011, 353.)

Jokainen lapsi kasvaa ja kehittyy kuitenkin yksilöllisesti omassa tahdissaan. Tämä tarkoittaa sitä, että lapsi oppii yksilöllisesti ikätasoon kuuluvia taitoja. Lapsille voidaan kuitenkin tehdä ikävertailun mukainen kehitystason määrittäminen. Sen avulla voidaan katsoa, mitä ikätasoa lapsen suoritus vastaa. Tämän mukaan huomataan, kehittykö lapsi muiden saman ikäisten lasten kanssa samassa kehityskulussa. (Kasvu kiikarissa 2015, 127.) Motoriset taidot kehittyvät yksilöllisesti, koska siihen vaikuttavat muun muassa yksilön ominaisuudet, tunnetilat ja halu oppia. Myös ympäristöllä on vaikutuksia motoristen taitojen toteuttamisessa. Näitä ovat esimerkiksi tuki, ohjaus ja toimintaympäristö. (Innostun liikkumaan 2021.)

4 KASVATTAJA TUKEMASSA LIIKUNTAKASVATUKSEN TOTEUTUMISTA

Varhaiskasvatuksessa työskentelyyn tarvitaan riittävä kelpoisuus, joka on varhaiskasvatuksen opettajilla, varhaiskasvatuksen sosionomeilla, varhaiskasvatuksen lastenhoitajilla, varhaiskasvatuksen erityisopettajilla sekä päiväkodin johtajilla. Varhaiskasvatuksessa työskentelee myös avustajia. Kelpoisuusvaatimukset ovat kirjattu varhaiskasvatuslakiin. (Opetushallitus 2022.) Jokaisella varhaiskasvatuksessa työskentelevällä on velvollisuus työskennellä varhaiskasvatuslain puitteissa. Tämä tarkoittaa sitä, että kasvattajilla on esimerkiksi korvaamaton rooli liikuntakasvatuksen toteutumisessa.

Liikkuva varhaiskasvatus (2018) mainitsee sivuillaan, että kasvattajilla on käytössään valtakunnallinen, paikallinen ja lapsen henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma, johon kirjataan esimerkiksi lapsen liikkumisesta sekä motoristen taitojen kehittymisestä. (Liikkuva varhaiskasvatus 2018.) Varhaiskasvatuslain turvaamana jokaisella lapsella on oikeus suunnitelmalliseen ja tavoitteelliseen opetuksen, kasvatuksen ja hoidon kokonaisuuteen. Kasvattajien pedagogisen toiminnan tavoitteena toimii lapsen varhaiskasvatussuunnitelma. Myös vanhempien näkemykset huomioidaan toiminnassa ja varhaiskasvatussuunnitelmassa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022.)

Varhaiskasvatuksen opettajalla on ryhmässä pedagoginen vastuu oppimisen osa-alueiden ja laaja-alaisen oppimisen toteutumisesta, sekä toiminnasta. Tämä tarkoittaa sitä, että opettajan työnkuvaan kuuluu huolehtia siitä, että jokainen ryhmän lapsi saa oman ikätason mukaista kasvatusta ja toimintaa liikunnan parissa. Myös muilla ryhmän kasvattajilla kuten lastenhoitajilla on vastuu toteuttaa liikuntakasvatusta monipuolisesti lapsiryhmän kanssa.

Kasvattaja voi tukea lasta liikuntakasvatuksen parissa positiivisen palautteen kautta. Tärkeää palauttaa antamisessa on se, että positiivinen palaute kohdistetaan lapsen persoonan sijasta aina tekemiseen. (Jauho, Korhonen & Toivo 2021.)

Liikkuva varhaiskasvatus (2018) kirjoittaa varhaiskasvatuksen johtajan vastuusta liikuntakasvatuksen toteutuksessa. Varhaiskasvatuksen johtajalla on vastuu siitä, että varhaiskasvatusyksikössä on monipuolisesti liikunnalle soveltuvia tiloja sekä paikkoja. Esimerkiksi liikunnalle tarkoitettu sisätila kuten liikuntasali, ulkona kiipeilytelineitä ja mahdollisuus pyöräillä. Lisäksi johtajan tulee huomioida, että varhaiskasvatusyksiköstä löytyy liikuntaan sopiva perusvälineistö ja talousarvinoissa varataan välineistön uusimiseen rahaa. Johtaja voi vaikuttaa myös kasvattajien ammattitaitoon tarjoamalla liikuntaan sopivia täydennyskoulutuksia. (Liikkuva varhaiskasvatus 2018.)

5 OPINNÄYTETYÖPROSESSI JA TOTEUTUS

5.1 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Liikuntakasvatus on merkityksellinen osa varhaiskasvatusta, koska sen avulla pystytään tukemaan etenkin lapsen motoristen taitojen kehittymistä. Liikunnan pitää olla mielekäästä ja sitä pitäisi toteuttaa varhaiskasvatuksessa niin, että lapselle jää positiivinen ajatus liikkumisesta. Halusimme lähteä selvittämään liikuntakasvatuksen tavoitteita, tarkoitusta ja toteutumista alle kolmivuotiaiden lasten ryhmissä varhaiskasvatuksessa. Valintamme kohdistui tähän aiheeseen, koska mielestämme liikuntakasvatuksen ja varhaiskasvatuksen toteutuminen on merkityksellistä jo varhaisessa iässä. Varhaiskasvatuksessa toiminta pitää olla tavoitteellista ja varhaiskasvatussuunnitelman mukaista. Tärkeää on, että jokaisella lapsella on oikeus laadukkaaseen varhaiskasvatukseen.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää mitä alle kolmivuotiaiden liikuntakasvatus tarkoittaa ja mitä se pitää sisällään. Tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa kasvattajien kokemuksia ja ajatuksia liikuntakasvatuksen toteutumisesta alle kolmivuotiaiden lasten ryhmissä. Opinnäytetyön tutkimuksessa selvitetään millaisin keinoin kasvattajat toteuttavat liikuntakasvatusta, millaisia onnistumisia he ovat kokeneet liikuntakasvatuksen parissa ja mitä asioita kasvattajat kehittäisivät liikuntakasvatuksessa.

Tehdyn tutkimuksen tarkoitus on olla luonteeltaan sekä kartoittava että kuvaileva. Luonteeltaan kuvaileva tutkimus esittää tarkkoja kuvauksia henkilöistä, tapahtumista tai tilanteista sekä dokumentoi niiden ilmiöistä keskeisiä kiinnostavia piirteitä. Kuvailevan tutkimuksen tarkoitus on selvittää, mitkä ovat ilmiössä esiintyvät näkyvimmit käyttäytymismuodot, tapahtumat, uskomukset ja prosessit. Luonteeltaan kartoittavassa tutkimuksessa katsotaan mitä tapahtuu, etsitään uusia näkökulmia, löydetään uusia ilmiöitä ja selvitetään vähän tunnettuja ilmiöitä sekä kehitetään hypoteeseja. Kartoittavassa tutkimuksessa siis selvitetään mitä tapahtuu, mitkä ovat keskeiset teemat, mallit ja luokat sekä miten tyypittelyt ovat suhteessa toisiinsa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 138–139.)

Opinnäytetyössä tuomme esiin teorian kautta liikuntakasvatuksen merkityksellisyyden alle kolmivuotiaille lapsille. Tutkimus tuo ilmi päiväkodissa tapahtuvia toimintoja ja lisäksi käsittelee varhaiskasvatuksen opettajien työtettä sekä menetelmiä liikuntakasvatukseen liittyviä asioita harjoitellessa ja opeteltaessa alle kolmevuotiaiden lasten kanssa.

Tutkimuksen tavoitteena on kuulla varhaiskasvattajia ja kysyä liikuntakasvatus aiheisia kysymyksiä heiltä, jotka työskentelevät tutkimuksen kohderyhmä kanssa ja saada tietoa nykyhetken tilanteesta. Tutkimuksen tavoitteena on lisäksi selvittää parhaimpia käytössä olevia ja hyväksi todettuja liikuntakasvatusta tukevia toimintamalleja varhaiskasvatuksessa.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten varhaiskasvatuksessa toteutetaan liikuntakasvatusta alle kolmevuotiaiden lasten ryhmissä?
2. Millaisia onnistumisia kasvattaja on kokenut liikuntakasvatuksen parissa?
3. Mitä kehitettävää liikuntakasvatuksessa on?

5.2 Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus

Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja kohteen tutkiminen mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Yleisesti todetaan, että kvalitatiivisessa tutkimuksessa on pyrkimyksenä löytää tai paljastaa tosiasioita eikä niinkään todentaa jo olemassa olevia väittämiä. (Hirsjärvi ym. 2009, 161.) Kvalitatiivisen tutkimuksen tyypillisiin piirteisiin kuuluu, että kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, ei satunnaisotoksen menetelmää käyttäen sekä sellaisten metodien suosimista, joissa tutkittavien omat näkökulmat ja ”ääni” pääsevät esille. (Hirsjärvi ym. 2009, 164.) Kvalitatiivinen tutkimus auttaa ymmärtämään tutkimuskohdetta. Laadullinen tutkimus vastaa kysymyksiin miksi, miten ja millainen. (Heikkilä 2014, 15.)

Opinnäytetyön tutkimuksen toteutimme laadullisena tutkimuksena. Tutkimusmenetelmänä käytettiin kyselyä, joka toteutettiin suljetussa Facebook ryhmässä varhaiskasvatuksen opettajille, -sosionomeille ja -lastenhoitajille. Tutkimuskyselymme vastaukset kertovat kasvattajien näkemyksiä alle kolmevuotiaiden liikuntakasvatuksesta ja sen toteutumisesta eli saadut vastaukset kuvaavat liikuntakasvatuksen laatua kasvattajien näkökulmasta.

5.3 Aineistonkeruu

Aineistonhankintamenetelmänä käytimme opinnäytetyössä toteutetussa tutkimuksessa kyselyä. Keräsimme tutkimuksen aineiston sähköisen kyselyn avulla kahdesta varhaiskasvatus aiheisesta suljetusta Facebook ryhmässä. Valitsimme opinnäytetyön aineiston keruumenetelmäksi sähköisen kyselylomakkeen (liite 1), koska se oli meidän kohdallamme aikataulullisesti järkevintä. Haastatteluita emme olisi ehtineet tekemään ennen kesän mahdollisia päiväkotien sulkua. Internetkysely on nopea tapa kerätä tietoa ja soveltuu parhaiten käytettäväksi, kun edustavan otoksen saaminen on mahdollista (Heikkilä 2014, 66.).

Kyselylomake antaa vastaajalle enemmän aikaa miettiä vastaustaan ja kyselylomakkeen kautta kasvattaja saa antaa vastauksensa anonyymisti. Kyselytutkimuksen etuna pidetään usein sitä, että sen avulla voi kerätä laajan tutkimusaineiston, koska tutkimukseen voidaan saada paljon henkilöitä ja voidaan kysyä monia eri asioita. Kyselylomake on tehokas, koska se säästää tutkijan aikaa ja vaivannäköä. (Hirsjärvi ym. 2009,195.)

Ennen kyselyn julkaisua, kysyimme siihen luvan ryhmien ylläpitäjiltä. Luvan saatuaamme julkaisimme kyselyn ryhmissä: ”Alle 3-vuotiaiden varhaiskasvatus” ja ”Sosionomi (AMK) varhaiskasvatuksessa”. Kysely oli avoinna molemmissa ryhmissä neljä viikkoa toukokuun puolesta välistä kesäkuun puoleen väliin (vuonna 2022).

Kyselylomakkeeseen valitsimme kahdeksan kysymystä. Halusimme tehdä kyselystä napakan ja pitää sen lyhyenä, joten valitsimme kyselyyn vain sellaiset kysy-

mykset, joiden vastaukset tukevat tutkimuksemme tarkoitusta sekä tavoitetta. Kyselylomake sisälsi avoimia kysymyksiä sekä monivalintakysymyksiä. Avoimessa kysymyksessä esitetään vain kysymys ja jätetään tyhjä tila vastausta varten. Avoin kysymys sallii vastaajien ilmaista itseään omin sanoin. Monivalintakysymyksessä on laadittu selkeät, valmiit vastausvaihtoehdot, johon vastaaja merkitsee valmiin vastausvaihtoehdon tai useamman, jos niin on ohjeistettu. Monivalintakysymykset tuottavat vähemmän kirjavia vastauksia ja vastauksia on helpompi käsitellä ja analysoida tietokoneella. (Hirsjärvi ym. 2009, 200–201.)

Kysely oli avoinna neljä viikkoa ja siihen saimme tässä ajassa vastauksia 20. Meidän tavoitteenamme oli saada 30 vastausta tekemäämme kyselyyn, joten vastausten määrä jäi hieman alle tavoitteen.

5.4 Aineiston käsittely ja analysointi

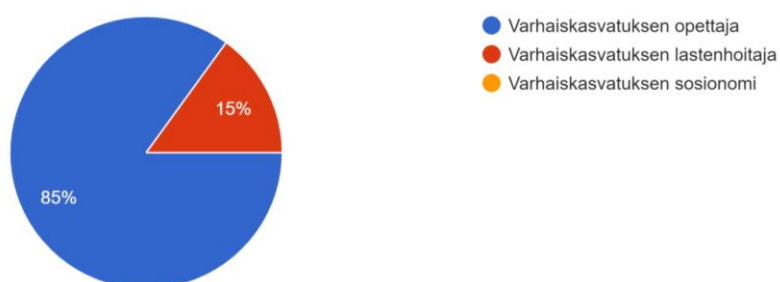
Internetkyselyiden vastaukset tallentuvat suoraan datatiedostoksi, jolloin erillinen tietojen syöttövaihe jää pois ja tulokset saadaan hyvin nopeasti. Nettikyselyjen tutkimus- ja tiedonkeruuohjelmien avulla voidaan toteuttaa koko tutkimus kyselyn suunnitteluvaiheesta tulosten tarkasteluun saakka. (Heikkilä 2014, 120.) Käytimme kyselyssä Google Forms alustaa, johon pystyi tekemään selkeän kyselyn kohderyhmälle. Alustalta oli helppoa seurata kyselyn vastauksia ja tehdä niistä yhteenveto.

Heikkilän (2014) mukaan aineiston käsittely alkaa, kun aineisto on kerätty ja tallennettu. Tiedot tulee käsitellä niin, että tutkimuskysymyksiin saadaan vastaus. Aineistoin käsittelyn aloitimme lukemalla kaikki vastaukset huolellisesti läpi sähköisessä muodossa. Tämän jälkeen kokosimme kaikki vastaukset yhteiseen tiedostoon, muokkaamatta tekstejä tai jättämättä mitään pois. Kun kaikki vastaukset oli luettu tarkasti, aloimme kokoamaan niistä tiivistettyä versiota. Tiivistetty versio oli helppo tehdä, koska useimmissa vastauksissa esiin oli nostettu samoja asioita.

Tutkimus aineistoa voidaan analysoida monin eri tavoin. Analyysitavat voidaan jäsentää karkeasti kahdella tavalla: selittämiseen pyrkivä lähestymistapa ja ymmärtämiseen pyrkivä lähestymistapa. Ymmärtämiseen pyrkivässä lähestymistavassa käytetään tavallisesti laadullista analyysia ja päätelmien tekoa. (Hirsjärvi ym. 2009, 224.)

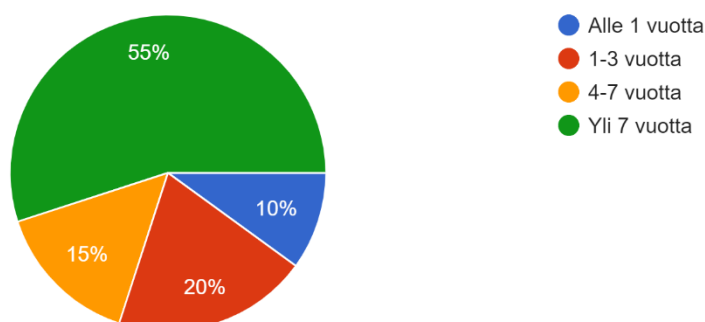
6 TUTKIMUSTULOKSET

Kyselyn alussa selvitettiin, millä ammattinimikkeellä (kuvio 1) kyselyyn vastannut kasvattaja työskenteli vastaus hetkellä. Kyselyyn vastanneista 17 henkilöä (85 %) työskenteli varhaiskasvatuksen opettajana ja kolme (15 %) varhaiskasvatuksen lastenhoitajana. Kyselyssä oli myös vaihtoehtona vastata ammattinimikkeeksi varhaiskasvatuksen sosionomi, mutta kukaan vastanneista ei työskennellyt sillä nimikkeellä.



KUVIO 1. Kyselyyn vastanneiden henkilöiden ammattinimikkeet.

Seuraavana kyselyyn vastanneilta kasvattajilta kysyttiin, kuinka monta vuotta he ovat työskennelleet alalla. Vastanneista 11 henkilöä on työskennellyt alalla yli 7 vuotta, kolme henkilöä 4–7 vuotta, neljä henkilöä 1–3 vuotta ja kaksi henkilöä alle yhden vuoden.



KUVIO 2. Kyselyyn vastanneiden henkilöiden työkokemus.

Kysely jatkui avoimilla kysymyksillä. Kyselyssä selvitettiin, millaisia tavoitteita lapsiryhmässä on liikuntakasvatukselle. Useissa vastauksissa mainittiin liikunnan ilon levittäminen ja kannustaminen liikkumiseen, kiipeilyyn, pomppimiseen sekä motoristen perustaitojen harjoittelu. Pääpaino liikunnassa on tasapainoa tukevat leikit ja harjoitteet sekä kannustaminen kokeilemaan rohkeasti uusia asioita. Vastausten perusteella lapsille pyritään järjestämään turvallista liikuntaa antamalla liikuntaa tukevia välineitä lasten käyttöön, jotta he pystyvät harjoittamaan motorisia taitojaan monipuolisesti. Esiin nousi myös yksilöllisten tarpeiden ja kehityksen huomiointi tavoitteita asettaessa. Tärkeänä pidettiin liikunnan tuomia positiivisia kokemuksia, onnistumisen iloa ja sitä, että oppimisympäristö on liikunnallisuuteen kannustava. Tavoitteiksi listattiin myös lasten mielenkiinnon kohteiden tukeminen, liikkumisen ilon ja riemun ylläpito sekä lasten osallisuus ja liikuntahetkien soveltaminen päiväkodin arkirutiineihin.

Kyselyssä selvitettiin kasvattajilta millaisia menetelmiä ja toimintatapoja alle kolmevuotiaiden varhaiskasvatuksessa on käytössä liikuntakasvatuksen parissa. Vastauksista nousi esiin aikuisen rooli olla kannustava ja toimia esimerkkinä lapsille. Aikuisen tehtävä on mahdollistaa omatoiminen liikkuminen eikä rajoittaa lasta. Tärkeää on, että kannustetaan lasta tekemään itse ja pyritään välttämään esimerkiksi turhaa nostelua. Kasvattajien vastauksissa oli samoja menetelmiä liikuntakasvatuksen parissa ja niitä olivat mm. jumppasalin käyttö, metsäretket, vieraileminen erilaisissa maastoissa, ulkoilu, temppuradat, suunnitellut ja tavoitteelliset toimintahetket. Kasvattajat listasivat tärkeäksi motoristen taitojen kehittämisen niin suunnitelluissa hetkissä kuin myös arjen tavallisissa puuhissa. Vastauksista ilmeni, että liikuntakasvatuksen parissa edetään iän mukaisella tasolla ottaen huomioon lasten liikuntasuositukset ja yksilöllinen kehitys. Liikuntavälineitä pyritään pitämään esillä mahdollisuuksien mukaan ja ne ovat käytössä osalla kasvattajien ryhmissä myös vapaassa leikissä.

Kyselyssä halusimme kasvattajien kertovan millaisia onnistumisia he ovat kokeneet liikuntakasvatuksen parissa jonkin konkreettisen esimerkin avulla. Onnistumisiksi listattiin lasten iloiset kasvot, ennakkoluulottomuus, omatoiminen tarttuminen liikuntavälineisiin sekä lasten antama positiivinen palaute. Onnistumisen kokemuksia kasvattajien mukaan tulee etenkin siitä, kun näkee lasten kehittyvän,

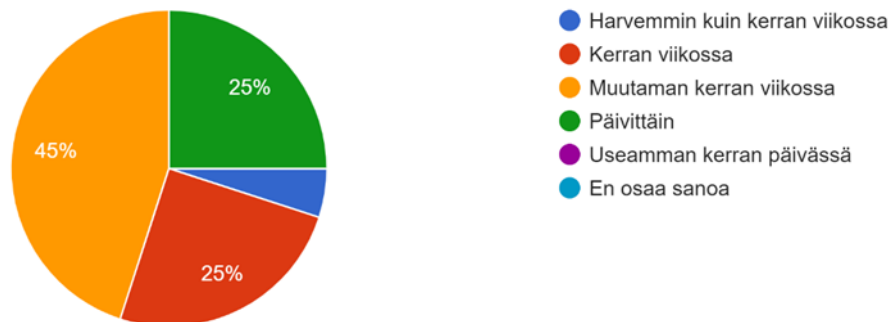
oppivan uusia taitoja ja kannustavan toisiaan. Tärkeänä pidettiin sitä, että liikuntahetkissä säilyy hauskuus, lapsien mielenkiinto sekä tuetaan lasten osallisuutta. Esimerkkejä kasvattajat antoivat tilanteista, jolloin lapset ovat ylittäneet itsensä ja motorisesti arat lapset uskaltavat kokeilla sekä oppivat uusia asioita. Onnistumisen kokemuksia on tullut myös yhteisistä liikuntahetkistä ja koko perheen yhteisistä urheilukisoista.

Kysyimme myös kasvattajien mielipidettä siihen, miten he kehittäisivät liikuntakasvatuksen toteutumista omassa lapsiryhmässä sekä yleisesti alle kolmevuotiaiden lasten parissa. Keskeistä vastauksissa oli, että liikuntaa tulisi lisätä enemmän päivittäiseen normaaliin arkeen ja kasvattajien pitäisi päästä eroon ennakkoluuloista, mihin lapsi kykenee ja kokeilla rohkeasti erilaisia tapoja liikkua. Osa kasvattajista toivoi, että olisi mahdollisuus käyttää jumppasalia enemmän, koska kokemuksia on siitä, ettei pienten lasten ryhmät saa samanlaisia oikeuksia mitä isompien lasten ryhmät. Kasvattajien mukaan tulisi saada lisää monipuolisempia liikuntavälineitä ryhmien käyttöön. Kasvattajat toivoisivat enemmän ulkoilua ja huomion kiinnittämistä istumisen tauottamiseen sekä hyötyliikunnan lisäämiseen. Vastauksissa nostettiin esiin se, että lasten kanssa toimiessa turhat kiellot pois ja annettaisiin lasten turvallisesti yrittää sitä mitä haluaa harjoitella kannustavassa ilmapiirissä. Kehitys ideoihin listattiin alle kolmevuotiaiden lasten pedagogiikan ja liikunnan tärkeyden huomiointi ja tavoitteellisuuden sekä suunnitelmallisuuden lisääminen liikuntakasvatukseen. Osa kasvattajista kokee, että vakan henkilöstöpulmat vaikeuttavat liikuntakasvatuksen toteuttamista, koska esimerkiksi kaupungeissa on vaikeaa liikkua lasten kanssa turvallisuus syistä ja usein joudutaan käyttämään rattaita enemmän eivätkä lapset pääse liikkumaan. Lisäresurssi olisi tarpeen näissä tilanteissa etenkin, jos ryhmässä on erityislapsia.

Kyselyn viimeisessä avoimessa kysymyksessä selvitimme, onko liikunnalliset välineet lasten saatavilla ryhmätilassa ja jos on niin missä/miten sekä millaisia välineitä alle kolmevuotiailla on käytössä. Vastauksissa suurin osa kasvattajista kertoi välineiden olevan lasten saatavilla kaapissa lasten korkeudella ja niin, että kuvat kertovat mitä missäkin on. Muutaman kasvattajan mukaan välineet saa käyttöön aikuiselta pyydettäessä, koska aikuisen on hyvä olla valvomassa ja ohjaamassa vauhdikkaampia leikkitalanteita. Kasvattajien mukaan suurimmaksi osin isoimpia välineitä säilytetään jumppasaleissa, mutta ryhmätiloista löytyy mm.

palloja, pehmokuutioita, patjoja, taaperokärryjä/mopoja, hyppyheppoja, tasapainokiviä, konttaustunneleita, kartioita, muotolaattoja, hernepusseja, renkaita katoissa, puolapuita, keiloja, trampoliini, hulavanteita sekä pehmeitä frisbeetä. Joissakin ryhmissä on kiertäviä liikuntavälineitä, jotka kiertävät viikoittain ryhmästä ryhmään.

Lopuksi kyselyssä selvitettiin vielä, kuinka usein lapsille järjestetään ohjattuja liikuntatuokioita. Vastanneista kasvattajista 45 % (yhdeksän henkilöä) järjestää liikuntatuokioita muutaman kerran viikossa, 25 % (viisi henkilöä) päivittäin, 25 % (viisi henkilöä) kerran viikossa ja 5 % (yksi henkilö) harvemmin kuin kerran viikossa.



KUVIO 3. Ohjattujen liikuntatuokioiden määrä vastanneiden henkilöiden lapsiryhmissä.

7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

7.1 Tulosten arviointi

Varhaiskasvatuslain mukaan yksi varhaiskasvatuksen tavoite on edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia. (Heinonen ym. 2016. 13.) Kaikki toiminta tulee olla lapsen iän ja kehityksen mukaista niin, että se tukisi lapsen turvallista kasvua mahdollisimman hyvin. Varhaisiässä fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen kehitykselle, jonka vuoksi on hyvä, että päiväkodeissa lapset pääsevät liikkumaan. Tarkoituksen opinnäytetyössämme oli selvittää sitä, mitä alle kolmivuotiaiden lasten liikuntakasvatus pitää sisällään ja miten se toteutuu kasvattajien toimesta varhaiskasvatuksessa.

Keräsimme aiheesta tietoa ja loimme saadun tiedon sekä tutkimuskysymyksiensä pohjalta varhaiskasvattajille kyselyn. Kokonaisuudessaan saamiemme vastausten perusteella alle kolmivuotiaiden liikuntakasvatusta toteutetaan monipuolisesti asettamalla tavoitteet lapsien kehitys ja ikätaso huomioiden. Liikuntakasvatus toteutuu niin arjen eri toiminnoissa kuin myös suunnitelluissa liikunta- ja leikkihetkissä. Voimme siis todeta, että tekemämme tutkimuksen perusteella liikuntakasvatusta toteutetaan pääsääntöisesti sille asetettujen tavoitteiden mukaisesti.

Kyselyn vastausten perusteella tärkeäksi nostettiin kasvattajan rooli liikuntakasvatuksen toteuttajana. Kasvattajat tukevat lapsien liikkumista kannustamalla heitä ja antamalla liikunnallisia välineitä lapsien käyttöön. Kasvattajan tehtävä on olla esimerkkinä lapsille ja tukea positiivista ajatusta liikkumisesta. Alle kolmivuotiaat ovat vielä pieniä, jonka vuoksi liikunnasta pitää jäädä hyvä mieli ja sen pitää olla mielekästä. Uskomme, että varhaisiässä tapahtuva positiivinen liikkuminen kantaa pitkälle ja jättää lapselle mieluisan ajatuksen liikkumisesta.

Kysyimme kyselyssä, kuinka usein lapsille järjestetään ohjattuja liikuntatuokioita. Olemme tyytyväisiä vastauksiin, koska vain yksi vastanneista kertoi, että liikuntatuokioita järjestetään harvemmin kuin kerran viikossa. Alle kolmivuotiaiden las-

ten päiväkotipäivästä kuluu paljon aikaa siirtymiin, ruokailuihin ja päiväuniin. Tämän vuoksi on tärkeää kuulla, että kasvattajat löytävät aikaa järjestää ohjattuja liikuntatuokioita lapsille, jotta heidän taitonsa pääsevät kehittymään ja lapset pääsevät liikkumaan.

Muutamissa kyselyn vastauksissa nousi esiin vakan henkilöstöpulma liikunnallisten hetkien toteuttamisen hankaloittajana. Tämän asian esille nosto oli todella tärkeää, koska henkilöstövajaus on yksi isoimmista haasteista päiväkotiarjessa. Henkilöstövaje vaikeuttaa kaikkea toimintaa päiväkodissa ja usein sen vuoksi joudutaankin jättämään jo suunniteltuja toimintoja välistä. Esimerkiksi liikkuminen päiväkodin ulkopuolella on turvallisuussyistä mahdotonta liian pienellä henkilökunnalla etenkin pienten lasten kanssa, jotka eivät vielä osaa liikennesääntöjä eivätkä ymmärrä liikenteen vaaroja.

Mielestämme onnistuimme kyselyn tekemisessä, koska se oli hyvin tiivistetty ja kysyimme vain sellaisia kysymyksiä, jotka hyödyttivät meitä opinnäytetyötä ajatellen. Olemme erittäin tyytyväisiä saamiimme vastauksiin, vaikka olisimme toivoneet niitä muutaman enemmän. Kyselyyn vastanneiden kasvattajien ryhmissä pääasiassa liikuntakasvatuksen toteuttaminen on hyvällä mallilla ja tavoitteiden mukaista. Erityisen mielenkiintoista oli kuulla kasvattajien kertomia onnistumisia sekä kehittämisen kohteita.

7.2 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimusta toteuttaessa huomioimme toimintatavan, joka on tutkimuskäytännön mukainen sekä tutkimusetiikan. Tutkijan on otettava huomioon tutkimukseen liittyviä eettisiä kysymyksiä. Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää, että tutkimuksenteossa tutkijat noudattavat hyvää tieteellistä käytäntöä. (Hirsjärvi ym. 2009. 23.) Tutkimuksen tulokset eivät saa olla sattumanvaraisia, koska luotettavalta tutkimukselta vaaditaan sen toistettavuus samanlaisiin tuloksiin (Heikkilä, T 2014.).

Valitsimme tutkimuksen tekoon aineistonkeruumenetelmäksi kyselyn, koska se oli meidän kohdallamme paras vaihtoehto tutkimuksen toteuttamiselle ja olemme tyytyväisiä valintaan. Tutkimuksessa käytetyssä kyselyssä on etuja sekä haittoja,

jotka tiedostimme, kun menetelmää valitsimme. Kyselyn etuna pidetään sitä, että sen avulla voidaan kysyä monia asioita ja se on menetelmänä tehokas. Kyselyn heikkous on mm. se, ettei voida varmistua siitä, miten vakavasti vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen ja ovatko he vastanneet rehellisesti. (Hirsjärvi ym. 2009. 195–201.)

Tutkimusprosessissa ensimmäiseksi ennen tutkimuksen tekoa, hankimme tarvittavat luvat tutkimuksemme toteuttamiselle. Luvan hankkimisen yhteydessä esittelimme itsemme ja kerroimme opinnäytetyömme aiheen ja idean. Painotimme alusta lähtien, että tutkimukseemme osallistuminen on ollut täysin vapaaehtoista.

Kerätty aineisto on esitetty opinnäytetyössä niin, ettei yksittäisiä henkilöitä voida tunnistaa. Tutkimuksessa kaikki vastaukset on käsitelty anonyymisti, emmekä ole selvittäneet kyselyyn vastanneiden henkilöiden henkilöllisyyttä missään vaiheessa. Opinnäytetyössä tehdyn kyselyn tulokset on käsitelty vain tutkijoiden kesken ja tuloksien tarkastelun jälkeen, kysely on poistettu asiaan kuuluvalla tavalla.

7.3 Pohdinta prosessista

Opinnäytetyöprosessi on kestänyt ajallisesti pitkän ajan. Aloitimme opinnäytetyöprosessin vuoden 2021 syksyllä ja saimme sen valmiiksi vuoden 2022 lopulla. Opinnäytetyöprosessi on ollut mielenkiintoinen, osittain haastava ja se on herättänyt monenlaisia tunteita. Aiheen valitseminen opinnäytetyöhömme valikoitui helposti, koska meitä molempia kiinnosti tutkia varhaiskasvatusta ilmiönä ja siihen liittyen alle kolmevuotiaiden liikuntakasvatusta. Opinnäytetyöprosessi on tuottanut iloa ja uuden oppimista meille kiinnostavan aiheen parissa. Pitkäjänteinen työ ja keskeneräisyyden sietäminen on ollut osittain hankalaa opinnäytetyöprosessin aikana. Vaikka valitsimme itseämme kiinnostavan aiheen opinnäytetyössä käsiteltäväksi, on motivaation ylläpitäminen ollut usein melko vaikeaa.

Opinnäytetyöprosessimme on edennyt vaiheittain. On ollut ajanjaksoja, jolloin olemme edenneet nopeaa vauhtia, mutta olemme myös laittaneet prosessia tauolle aikataulullisista syistä, osittain myös sen vuoksi, että eteneminen on ollut

haastavaa. Opinnäytetyön tekemistä olisi helpottanut se, että olisimme löytäneet aikaa tehdä opinnäytetyötä kasvatusten enemmän. Opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa pidetyt Teams palaverit auttoivat molempia työskentelemään aktiivisemmin opinnäytetyön parissa. Olemme onnistuneet asettamaan tarpeeksi välietappeja ja tavoitteita, jotka ovat auttaneet meitä etenemään opinnäytetyöprosessin parissa.

Verkossa suoritettu haastattelu oli meille oikea valinta ja olemme tyytyväisiä haastattelun rakenteeseen, toteutukseen ja osittain vastauksiin. Olisimme toivoneet enemmän vastauksia, jolloin olisimme saaneet laajemman näkemyksen liikuntakasvatuksen toteutumisesta ympäri Suomen. Vähäisistä vastauksista huolimatta saimme tutkimustuloksia niin että pystyimme suorittamaan laadullisen tutkimuksen kokonaisuudessa hyvin.

Opinnäytetyöprosessimme pohjalta pystymme hyödyntämään varhaiskasvatuksen arjessa uutta osaamistamme liikuntakasvatuksen parissa. Uuden tiedon myötä pystymme myös jakamaan osaamistamme muille varhaiskasvattajille ja lisäämään liikuntakasvatuksen toteutumista eri varhaiskasvatuksen yksiköissä. Opinnäytetyöprosessin myötä oma ammatillinen kasvu on ottanut askeleita eteenpäin.

LÄHTEET

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita. Luettu 10.9.2022.

Heinonen, H., Iivonen, E., Korhonen, M., Lahtinen, N., Muuronen, K., Semi, R., Siimes, U. 2016. PS-kustannus. Luettu 27.9.2022.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi. Luettu 11.9.2022.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti A. 2017. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. PS-kustannus. Luettu 6.6.2022.

Jauho, L., Korhonen, M. & Toivonen, L. Monipuolinen liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa. LAB-ammattikorkeakoulu. Toiminnallinen opinnäytetyö. Luettu 5.9.2022.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/510317/monipuolinen_liikuntakasvatus_varhaiskasvatukse.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura 2011. Luettu 5.5.2022.

Kirppanat. 2019. Lapsen fyysinen ja motorinen kehitys. Luettu 18.8.2022. <https://www.kirppanat.fi/tietoa/pienet-lapset/lapsen-fyysinen-ja-motorinen-kehitys>

Lehti, S. & Tiitu, S. Varhaiskasvattajien kokemuksia Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeesta. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Luettu 3.7.2022. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/155028/Lehti_Saija.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Liikkuva varhaiskasvatus. 2018. 8 Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jokaisen lapsen oikeus. Verkkosivu. Luettu 8.8.2022. <https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/fi/extranet/8-liikunta-varhaiskasvatuksessa>

Lounais-Suomen Liikunta ja urheilu ry. n.d. Kolme tuntia!. Verkkosivu. Luettu 1.8.2022. <https://www.liiku.fi/varhaiskasvattajille/varhaiskasvatuksen-uutiset/kolme-tuntia/>

Määttä, K. 2020. Varhaiskasvatuksen lapsiryhmän psyykinen ja sosiaalinen oppimisympäristö lapsen sosioemotionaalisten vaikeuksien tukena. Oulun yliopisto. Kandidaatintutkielma. Luettu 9.9.2022. <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-202002261218.pdf>

Neuvokas perhe -tiimi. 2019. Päivitetty 2020. Liikuntasuositus lapselle. Alle kouluikäisen lapsen liikuntasuositus. Luettu 15.8.2022. <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/liikuntasuositus-lapselle/?fbclid=IwAR1MtvC7SmR3lGYLmVziZsjH3Nm3Gr2IhDw1mnmr-d5ESDs-dRDC7e9J-82s>

Nieppola, K. 2018. Motoristen taitojen määrittely ja oppiminen. Blogikirjoitus. Motoristen taitojen määrittely ja oppiminen (peda.net) Luettu 2.7.2022. <https://peda.net/p/kaisa.nieppola/liisin-blogi/mjo/mtmj1>

Opetushallitus. 2022. Mitä on varhaiskasvatus?. Luettu 27.6.2022. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>

Opetushallitus. 2022. Opetushallituksen päätökset pätevydestä varhaiskasvatuksen tehtäviin. Verkkosivu. Luettu 21.9.2022. <https://www.oph.fi/fi/palvelut/opetushallituksen-paatokset-patevyydesta-varhaiskasvatuksen-tehtaviin>

Opetushallitus. 2022. Osallisuus varhaiskasvatuksessa -videosarja. Verkkosivu. Luettu 17.9.2022. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/osallisuus-varhaiskasvatuksessa-videosarja#:~:text=Osallisuus%20varhaiskasvatuksessa%20tarkoitaa%20sit%C3%A4%2C%20lapset%20ovat%20aktiivisia%20toimijoita,asioihin%20sek%C3%A4%20tulla%20ymm%C3%A4rretyksi%20ja%20hyv%C3%A4ksytyksi%20omana%20itsen%C3%A4%C3%A4n.>

Opetushallitus. 2022. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Luettu 2.6.2022.

Pelkonen, E. 2019. Alle kolme vuotiaiden liikuntakasvatus päiväkodissa. Oulun yliopisto. Kandidaatintyö. Luettu 7.7.2022. <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201905151787.pdf>

Psykologiliitto. 2017. Suositus lapsen sosioemotionaalisen kehityksen arvioimisesta psykologin työssä. PDF-tiedosto. Luettu 22.9.2022. <https://www.psyli.fi/wp-content/uploads/2020/08/Suositus-lapsen-sosioemotionaalisen-kehityksen-arvioimisesta-psykologin-ty%C3%B6ss%C3%A4.pdf#:~:text=Sosioemotionaalinen%20kehitys%20ilmenee%20yksil%C3%B6llisen%C3%A4%20k%C3%A4ytt%C3%A4ytymisen%C3%A4%20ja%20s%C3%A4telytapoina%20toiminnassa,Sosioemotionaaliseen%20kehitykseen%20kietoutuu%20my%C3%B6s%20fyyminen%20ja%20kognitiivinen%20kehitys.>

Repo, L., Paananen, M., Eskelinen, M., Mattila, V., Lerkkanen, M-K., Gammelgård, L., Ulvinen, J., Marjanen, J., Kivistö, A., Hjelt, H. 2019. Varhaiskasvatuksen laatu arjessa. KARVI. Luettu 20.11.2022. https://karvi.fi/wp-content/uploads/2019/09/KARVI_1519.pdf

Tietopuu. 2021. Arvioinnin käsitteitä. Verkkosivu. Luettu 29.7.2022. https://tietopuu.a-klinikksaatio.fi/arviointi/arvioinnin_kasitteita

UKK-instituutti. 2022. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. Verkkosivu. Luettu 20.7.2022. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>

LIITTEET

Liite 1. Kysely kasvattajille

Millä ammattinimikkeellä työskentelet tällä hetkellä?

Varhaiskasvatuksen opettaja

Varhaiskasvatuksen lastenhoitaja

Varhaiskasvatuksen sosionomi

Muu: _____

Kuinka monta vuotta olet työskennellyt alalla?

Alle 1 vuotta

1-3 vuotta

4-7 vuotta

Yli 7 vuotta

Millaisia tavoitteita teidän lapsiryhmässä on liikuntakasvatukselle?

Millaisia menetelmiä ja toimintatapoja teillä on käytössä liikuntakasvatuksen parissa?

Millaisia onnistumisia olet kokenut liikuntakasvatuksen parissa? Kerro jokin esimerkki tai tilanne.

Miten kehittäisit liikuntakasvatuksen toteutumista omaa lapsiryhmässä/yleisesti alle kolmivuotiaiden ryhmissä?

Onko liikunnalliset välineet lasten saatavilla ryhmätilassa? Jos on, niin miten/missä ja millaisia välineitä?

Kuinka usein lapsille järjestetään ohjattuja liikuntatuokioita?

Harvemmin kuin kerran viikossa

Kerran viikossa

Muutaman kerran viikossa

Päivittäin

En osaa sanoa