

**VANHEMPIEN TOIVEITA JA ODOTUKSIA PÄIVÄHOIDOSSA OLEVIEN
5-VUOTIAIDEN LASTENSA PÄIVÄKOTILIIKUNTAA KOHTAAN**

Eeva Merikivi

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2017

TIIVISTELMÄ

Merikivi, E. 2017. Vanhempien toiveita ja odotuksia päivähoitossa olevien 5-vuotiaiden lastensa päiväkotiliikuntaa kohtaan. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 81s., (2 liitettä).

Tässä pro gradu -tutkielmassa oli tarkoitus selvittää 5-vuotiaiden lasten vanhempien odotuksia ja toiveita päiväkotiliikuntaa kohtaan. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin, mitä vanhemmat pitävät tärkeinä asioina päiväkotiliikunnan sisällöissä ja kartoitettiin vanhempien liikuntaaktiivisuutta, mielipidettä liikunnan ja päiväkotiliikunnan tärkeydestä sekä mahdollisia lapsen liikunnan tukemisen muotoja. Tutkimuksen kohderyhmänä oli Jyväskylän kaupungin kunnallisen päivähoiton 5-vuotiaat lapset perheineen. Jyväskylän kunnallisessa päivähoitossa on 1006 viisivuotiasta lasta. Vastauksia kyselyyn tuli 167.

Tutkimus oli kokonaistutkimus, joka toteutettiin sähköisenä kyselynä ja aineisto analysoitiin ristiintaulukoinnilla ja t-testillä käyttäen SPSS-ohjelmaa. Kahden kysymyksen osalta vastauksia analysoitiin kvalitatiivisin menetelmin teemoittelemalla. Tutkimuksen tuloksia peilataan Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016 ja varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin.

Tärkeimpinä tutkimustuloksina tutkimuskysymysten kannalta olivat teemoittelun kautta saadut vastaukset. Vanhempien odotuksista päiväkotiliikuntaa kohtaan nousi esiin viisi teemaa: monipuolisuus, ulkoilu, ohjattu liikunta sisällä ja ulkona, leikin kautta ja yhdessä toisten kanssa sekä välineet, puitteet ja resurssit. Vanhemmat odottavat päiväkotiliikunnan olevan monipuolista, määrällisesti riittävän usein toistuvaa ja toivovat aikuisella olevan aktiivinen rooli. Toisen teemoittelun kautta vastauksista nousi sosiaaliset tavoitteet, ryhmässä toimiminen ja joukkuetaidot vanhempien eniten toivomana sisältönä. Päiväkoti nähtiin otollisena ympäristönä harjoitella vertaisten joukossa arkielämän taitoja, myös muissa kuin liikuntaan liittyvissä asioissa. Tutkimukseen osallistuneista vanhemmista valtaosa piti lasten liikuntaa ja päiväkotiliikuntaa erittäin tärkeinä. Eniten vanhemmat tukivat lastensa liikkumista kannustamalla sekä osallistumalla itse lapsen kanssa liikkumiseen pihapiirissä arki-iltaisain ja viikonloppuisin.

Vanhempien esille nostamat toiveet ja tärkeänä pitämät asiat saavat tukea 1.8.2017 voimaan astuvasta Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016 määräyksestä, joka on kuntia velvoittava. Vanhempien odotusten ja näkemysten kuunteleminen on osa laadukasta varhaiskasvatusta, ja tämä tutkimus antaa väylän vanhempien äänelle.

Asiasanat: varhaiskasvatus, fyysinen aktiivisuus, päivähoito, kasvu ja kehitys

ABSTRACT

Merikivi, E. 2017. Parents' wishes and expectations to their 5-year-old children's physical activity in day care. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 81 pp., (2 appendices).

The subject of this Master's thesis was to figure out the expectations and wishes of 5-year-old children's parents regarding the physical activities of their children's day-care centre. Another goal was to find out what in parents' opinion is important in the content of day-care centre's physical activities and to map out parents own exercise habits, their opinion about the importance of children's exercise and day-care centre exercise and possible ways to support children's exercising. The target group in this study was 5-year-old children with their parents, who participate in municipal day care in Jyväskylä. There are 1006 5-year-old children in the municipal day care of Jyväskylä. The number of submitted answers for the questionnaire was 167.

This study was a census study, implemented with quantitative research methods with Electronic questionnaire and the answers were analysed with the SPSS program. For the answers of two questions, a qualitative method of thematic analysis was used. The results are reflected on the National Core Curriculum for Early Childhood Education and Care and Recommendations for physical activity in early childhood.

The most important results based on the research questions were the answers found from thematic analysis. The five themes found from the parents' expectations for the day-care centre's physical activities were diversity, outdoor activities, supervised exercise indoors and outdoors, exercise through play and together with others and equipments and resources. Parents expect that physical activity in day-care centre is diverse and frequent and that adults have an active role in it. Through thematic analysis of the parents' answers the social aims, working in a group and teamwork skills were found to be the most desirable content. Day-care centre was perceived as a favourable environment to practise everyday life skills with peers regarding physical as well as other activities. Majority of the participating parents considered children's physical activities at and outside of day-care centre very important. They supported their children's physical activities by encouraging and taking part to the activities on the courtyard in the evening time of weekdays and weekends.

The parents' expectations and subjects they considered important are supported by The National Core Curriculum for Early Childhood Education and Care (2016), to be implemented from August 2017, which is legally binding to the municipalities. Listening to parents' wishes and expectations is a part of high-quality early childhood education and this research gives the parents a voice.

Key words: early childhood education, physical activity, day care, growth and developing.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 VARHAISKASVATUS SUOMESSA.....	4
2.1 Varhaiskasvatuksen kehityksen vaiheet Suomessa	6
2.2 Varhaiskasvatuksen lainsäädäntö	7
2.3 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet	9
2.4 Varhaiskasvatuksen tehtävä, eri muodot ja yhteistyö kotien kanssa	10
3 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA	13
3.1 Liikuntakasvatuksen tavoite	13
3.2 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.....	14
3.3 Liikuntaa monipuolisesti ja riittävästi	16
3.4 Lapsen yksilöllisyyden huomioiminen.....	18
3.5 Liikuntaa ohjatusti ja omatoimisesti, yhdessä ja yksin, eri tavoilla	19
3.6 Ympäristön ja välineiden mahdollisuudet ja haasteet	24
3.7 Aikuisen esimerkin voima	24
4 LAPSEN MOTORINEN KEHITYS JA MOTORISET TAIDOT.....	27
4.1 Lapsen motorisen kehityksen vaiheet.....	27
4.2 Motoristen perustaitojen luokittelu.....	30
4.3 Motorisen oppimisen periaate	32
5 LAPSEN KASVU JA KEHITYS.....	34
5.1 Lapsen fyysinen kasvu	35
5.2 5-vuotiaan kehityksellisiä yleispiirteitä.....	39

6	TUTKIMUSONGELMA, -AINEISTO JA -MENETELMÄT	42
6.1	Tutkimuksen kohdejoukko	42
6.2	Tutkimuksen mittari	43
6.3	Tutkimusaineiston keruu	44
6.4	Tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti.....	44
6.5	Tilastolliset ja laadulliset analyysit.....	45
7	TULOKSET	47
7.1	Vanhempien liikunta-aktiivisuus, lasten liikunnan ja päiväkotiliikunnan tärkeys	47
7.2	Liikkuminen suositusten mukaan, lasten liikunnan tukeminen.....	48
7.3	Vanhempien odotukset päiväkotiliikunnalle	50
7.4	Päiväkotiliikunnan työtavat ja sisällöt.....	54
7.5	Vanhempien tärkeinä pitämät päiväkotiliikunnan sisällöt.....	56
7.6	Osa-alueiden yhteyksien tarkastelu	59
8	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	64
8.1	Tutkimuksen toteutus ja kyselylomake	64
8.2	Vanhempien liikunta-aktiivisuus ja lasten liikunnan tärkeys	65
8.3	Lasten liikunnan tukeminen.....	66
8.4	Päiväkotiliikunnan tuki lapsen liikuntaharrastukselle	67
8.5	Päiväkotiliikuntaan kohdistuvat odotukset	68
8.6	Lasten liikunta-aktiviteetit.....	70
8.7	Tutkimuksen merkitys	71
	LÄHTEET	74
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Nykyinen lapsikäsitys pohjautuu lapsen osallisuuteen, jonka mukaan lapsi on osallistuva ja aktiivinen, omatoiminen, sosiaalinen, oppimishaluinen ja osaava tiedon hankkija, vuorovaikutuksen osapuoli ja oman maailmankuvan rakentaja, jonka kokemuksia ja mielipiteitä kunnioitetaan. Varhaiskasvatuksessa lapsuuden itseisarvoista luonnetta ja lapsuuden vaalimista on tärkeää painottaa samalla, kun lasta ohjataan ihmisenä kasvamisessa. Ikätasonsa ja kehityksensä mukaisesti lapsella on oikeus tulla kuulluksi, nähdyksi, huomioonotetuksi ja ymmärretyksi omana itsenään, ainutlaatuisena yksilönä sekä ryhmän jäsenenä. Kasvattajan tehtävä on vaalia lapsen oikeuksien ja osallisuuden toteutumista. Kun lapsi otetaan mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen, toteutuu myös osallisuus, ja lapselle syntyy kokemus oman mielipiteen merkityksellisyydestä. Lapsi on yhteisön täysivaltainen jäsen, eikä lapsen osallisuus vähennä aikuisen vastuuta. Aikuisen vastuulla on antaa lapsille mahdollisuus aloitteellisuuteen järjestämällä innostava ja aktivoiva toiminta- ja oppimisympäristö. (Ilo kasvaa liikku- en 2015, 18.)

Varhaiskasvatussuunnitelmien perusteet 2016 (Vasu) tulee ottaa käyttöön 1.8.2017 lukien. Uusi varhaiskasvatuslaki määrittää asiakirjan normiksi aiemman suosituksen sijaan ja tulee näin olemaan ohjausvaikutukseltaan nykyistä suunnitelmaa vahvempi (Karila 2016, 6). Jat- kossa tulee varhaiskasvatussuunnitelmat laatia ja varhaiskasvatus toteuttaa tämän Opetushalli- tuksen varhaiskasvatuslain perusteella antaman valtakunnallisen määräyksen mukaisesti. Var- haiskasvatuslaissa (36/1973) säädetään lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen sekä varhais- kasvatuksen tavoitteista, ja se ohjaa vahvasti Vasun laatimista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, Vasu 2016, 8.)

Lähtökohta tämän tutkimuksen tekemiseen oli tutkijan oma mielenkiinto varhaiskasvatuksen liikunnan sisältöihin omien lasten päivähoidon alkamisen myötä. Vahvistusta tutkimuksen tarpeellisuudelle antoi se, että vanhempien toiveita tai odotuksia päivähoidon liikuntaan ei tiettävästi ole ennen selvitetty. Lisäksi päivähoitoa koskevan ohjeistuksen uudistuessa (Vasu

2016 ja Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset), on mielenkiintoista selvittää vanhempien odotuksia ja näkemyksiä lasten päiväkotiliikunnasta.

Lasten liikuntaa ja liikkumista on tutkittu paljon fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta (muun muassa Soini 2015). Samoin on tutkittu paljon vanhempien vaikutusta lasten liikkumiseen. Aihettani lähellä olevia tutkimuksia, joissa vanhempien mielipidettä olisi kysytty, on muutamia. Näissä tutkimuksissa on kysytty vanhempien tyytyväisyyttä kunnan päivähoiton toimintaan (Henttinen 2009), vanhempien odotuksia esiopetusvuoden alkaessa (Lipsanen 2002), päivähoiton ja vanhempien kasvatuskumppanuudesta pikkulapsiperheiden arjessa (Lehtipää 2007) sekä unelmien päiväkodista vanhempien näkökulmasta (Ikonen & Lappalainen 2014). Liikunnan osalta on henkilökunnan näkökulmasta tehty vertailututkimus, jossa tutkittiin kahden kaupungin päiväkodeissa järjestetyn ohjatun liikunnan määrää ja yleisimpiä liikuntamuotoja (Kiviniemi & Mäenpää 2009). Tutkimusmetodologian osalta tämä tutkimus eroaa aiemmista, joissa on käytetty enimmäkseen teemahaastattelua eikä kyselylomaketta.

Kuntien työstäessä toimintojaan uusien varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten parissa, on hyödyllistä kuulla myös vanhempien näkökulma. Varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suositusten muututtua, on päivähoitopäivän aikaisella liikkumisella ja liikunnan määrällä aikaisempaa merkittävämpi rooli kokonaisliikunnan määrän kertymisessä.

Tässä tutkielmassa tarkastelen lapsen kasvua ja kehitystä lähinnä fyysisen kasvun ja liikkumisen näkökulmista, ja tarkastelu kohdistuu nimenomaan alle kouluikäiseen lapseen (alle 7-vuotias). Liikkuminen on välttämätöntä lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen kannalta (Pönkkö & Sääkslahti 2013; 2012, 136). Lapsen fyysinen kasvu ja kehitys sekä motoriset taidot on tutkimusalueena todella laaja. Tässä pro gradu -tutkielmassa aihetta onkin rajattu jättämällä pois lapsen kokonaisvaltaisen kehittymisen osa-alueista psyykkinen, kognitiivinen ja sosiaalinen kehittyminen. Lapsen kasvu ja kehitys on kuitenkin kokonaisvaltaista. Niinpä tämä tutkimus tarkastellessaan vain fyysistä kasvua ja kehittymistä liikunnan näkökulmasta, avaa ainoastaan suppean näkökulman lapsen kehitykseen.

Terveellinen ravinto, uni ja huolenpito ovat avainasemassa turvaamassa lapsen normaalia kasvua ja kehitystä. Osin kasvua määräävät lapsen vanhemmiltaan perimät geenit (Sääkslahti 2015, 25), vaikkakaan ne eivät automaattisesti suuntaa lapsen kasvua ja kehitystä (Hakkarainen 2009). Voidaankin sanoa, että lapsi on geenien ja ympäristön muokkaama kokonaisuus.

Yhtenä elinympäristönä lapsuudessa on vahvasti päivähoito. Arkisin päivähoidossa kodin ulkopuolella on huomattava osa lapsista, joten ei ole yhdentekevää, mitä varhaiskasvatuksessa tapahtuu. (Ilo kasvaa liikkuen 2015, 26.) 4–5-vuotiaista lapsista yli kolme neljäsosaa käy päivähoitossa (Iivonen 2015, 26). Iivosen (2008, 13) mukaan yhteiskunnan järjestämä päivähoito on alle kouluikäisten suomalaislasten keskeinen elinympäristö. Näin voidaan myös sanoa päivähoiton olevan merkittävä ympäristö lasten fyysisen aktiivisuuden ja motorisen kehityksen suuntaamisessa, ja varhaiskasvattajan rooli on tärkeä liikkeen lisääjänä. (Ilo kasvaa liikkuen 2015, 26.)

Tämän tutkielman tarkoitus on selvittää vanhempien odotuksia päiväkotiliikuntaa kohtaan niin toiminnan sisältöjen kuin työtapojen osalta sekä selvittää, millaisessa roolissa vanhemmat pitävät päiväkotiliikuntaa. Vanhempien toiveita, näkemyksiä ja ajatuksia peilataan Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin ja Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin sekä alan tutkimustietoon.

2 VARHAISKASVATUS SUOMESSA

Suomalaisella varhaiskasvatuksella on pitkät juuret. Tässä luvussa esitellään suomalaista päivähoitoa sen alkuvaiheista aina nykypäivään saakka. Lisäksi luvun aikana tututustaan varhaiskasvatuksen lainsäädäntöön, tehtäviin, eri muotoihin ja yhteistyöhön vanhempien kanssa.

Päivähoito ja varhaiskasvatus ovat käsitteinä lähellä toisiaan. Alila ja Kinos (2014, 14) ovat määritelleet ne seuraavalla tavalla: ”Päivähoito käsitetään hoitojärjestelmää ja varhaiskasvatus päivähoiton sisältöä eli hoitoa, kasvatusta ja opetusta kuvaavaksi käsitteeksi”. Nimensä mukaisesti päivähoito -käsite siis mielletään ja se viittaa tilanteeseen, jossa lapselle on oltava paikka, jossa hän saa hoitoa, huolenpitoa ja hoivaa vanhempien työpäivän tai opiskelun ajan (Alila & Kinos, 2014, 14). Varhaiskasvatus -käsite taas liitettiin 1980-luvulla alle kouluikäisten parissa kodeissa ja kasvatusinstituutioissa tapahtuvaksi kasvatus- ja opetustoiminnaksi. Nykyisin sillä kuitenkin tarkoitetaan pääasiassa ammatillista hoitoa, kasvatusta ja opetusta. (Alila & Kinos 2014, 14.)

Valtioneuvoston periaatepäätös varhaiskasvatuksen valtakunnallisista linjauksista (2002, 9) määrittelee varhaiskasvatuksen seuraavasti:

Varhaiskasvatus on lapsen eri elämänpiireissä tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta, jonka tavoitteena on edistää lapsen tervettä kasvua, kehitystä ja oppimista. – –. Yhteiskunnan järjestämä ja valvoma varhaiskasvatus koostuu hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuudesta. Se on suunnitelmallista ja tavoitteellista vuorovaikutusta ja yhteistoimintaa, jossa lapsen omaehtoinen leikki on keskeisessä asemassa. – –.

Vastaavasti päivähoito määritellään vallitsevimmaksi yhteiskunnallisen varhaiskasvatuksen toimintaympäristöksi eri muotoineen (Valtioneuvoston periaatepäätös varhaiskasvatuksen valtakunnallisista linjauksista 2002, 9).

Suurin osa lapsista osallistuu ennen oppivelvollisuuttaan varhaiskasvatukseen, ja se on keskeinen lapsia ja perheitä koskeva palvelu (Vasu 2016, 18). Vuonna 2015 varhaiskasvatuksen piirissä oli 245 650 lasta, mikä on 1–6-vuotiaista lapsista 68 prosenttia. Nämä jakautuvat vielä

kunnalliseen kokopäiväiseen ja osa-aikaiseen päiväkotihoidon, kunnalliseen kokopäiväiseen ja osa-aikaiseen perhepäivähoitoon, palvelusetelin saaneisiin ja Kelan yksityisen hoidon tukea saaneisiin varhaiskasvatuspalveluja käyttäviin. Vuonna 2015 185 273 lasta oli kunnan kustantamassa päiväkotihoidossa ja näistä 76 prosenttia (141 599 lasta) kokopäiväisessä hoidossa. Perhepäivähoidossa olleiden osuus oli 11 prosenttia (27 629 lasta), joista 92 prosenttia oli kokopäiväisessä varhaiskasvatuksessa. (Varhaiskasvatus 2015.)

Taulukossa 1 on yksinkertaisesti kuvattuna kunnallisessa varhaiskasvatuksessa ja yksityisen hoidon tuella hoidettujen 5-vuotiaiden lasten prosentuaalinen osuus ikäryhmästään vuosien 2011–2014 aikana. Lasten määrä on vuosien aikana pysynyt lähes samana, ikäryhmästä lähes 80 prosenttia käyttää varhaiskasvatuspalveluja.

TAULUKKO 1. 5-vuotiaiden lasten prosentuaalinen osuus ikäryhmästä vuosina 2011–2014 kunnallisessa varhaiskasvatuksessa ja yksityisen hoidon tuella.

vuosi	%
2011	78,2
2012	78,7
2013	78,4
2014	77,8

(Peruspalvelujen tila -raportti 2016, 7 mukailtu)

Taulukossa 2 esitetään kunnallisessa koko- ja osapäiväisessä varhaiskasvatuksessa olleiden lasten määrä suhteutettuna vastaavan ikäiseen väestöön vuosina 2011–2014. Kokopäivähoidossa olleiden lasten lukumäärä on hieman noussut vuosien aikana, mutta prosentuaalisesti lasten osuus on laskenut. Osapäiväisen varhaiskasvatuksen lapsimäärät sen sijaan ovat olleet pienessä kasvussa aina vuoteen 2013 saakka, prosentuaalisesti osuudet ovat kuitenkin tarkastelujaksolla kasvaneet tai pysyneet samana.

TAULUKKO 2. Kunnallisessa koko- ja osapäivähoidossa olleiden 3–5- vuotiaiden lasten määrä 2011–2014.

	2011		2012		2013		2014	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Kokopäivä	115 187	63,8	116 559	64	117 055	53,3	117 580	53,5
Osa-aika	6933	3,8	7098	3,9	8010	4,3	7992	4,3

(Peruspalvelujen tila -raportti 2016, 8 mukailtu)

2.1 Varhaiskasvatuksen kehityksen vaiheet Suomessa

Friedrich Fröbelin (1782–1852) kasvatustieteitä ja lastentarha-aatetta pidetään varhaiskasvatuksen alkujuurina. Varhaiskasvatuksen teoreettisen perustan loi kuitenkin J. A. Comenius 1600-luvulla. (Karila, Kinos & Virtanen 2001, 13.) Suomessa käsite varhaiskasvatus (Early Childhood Education) otettiin käyttöön 1970-luvulla (Alila & Kinos 2014, 14; Karila, ym. 2001, 13).

1888 Hanna Rothman perusti ensimmäisen lastentarhansa ja tätä pidetään lastentarhatoiminnan alkuna, vaikka tätä aiemmin oli Uno Cygnaeuksen toiminnan seurauksena syntynyt muutamia lastentarhoja. (Niiranen & Kinos 2001, 62 Salon 1939; 1948 mukaan.) Uno Cygnaeuksella on merkittävä rooli suomalaisen päivähoiton kulttuurin ja kentän muotoutumisessa, vaikka hänet mielletäänkin enemmän kansakoulun perustajaksi. Cygnaeus nosti fröbeliläisen lastentarha-aatteen maassamme esille. (Lounassalo 2002.)

Suomalainen päivähoito otti ensiaskeleensa jo 1861, jolloin perustettiin maamme ensimmäinen lastenseimi Helsingin rouvasväen yhdistyksen toimesta. Lähtökohta ei tällöin vielä ollut niinkään lasten kasvatuksessa ja hoidossa, vaan mahdollistaa työväestön kuuluville äideille työssä käynti, kun lapset voitiin jättää seimeen huollettaviksi. Lastenhoitotyön varsinaisena aloittajana voidaan pitää Helsingin rouvasväen yhdistysten toimintaa. Lastenhoitajattaren, opettajan sekä lastentarhaopettajan ammatit olivat ensimmäisiä työkenttiä koulutuksen kautta työhön hakeutuville varakkaampien perheiden naisille. Myös yhteiskunnan rakenteen muuttu-

essa oli naisten osallistuminen perheen elannon hankkimiseen välttämätöntä. Lastentarhat siirrettiin vuonna 1924 sosiaaliministeriön alaisuuteen pois kouluhallituksen alaisuudesta, ja myös vuonna 1927 laki lastentarhojen valtionavusta lujitti lastentarhojen asemaa (Lounassalo 2002).

Vielä 1970-luvulla ei lastentarhojen olemassaolo ja naisten työllistyminen ollut kitkatonta. Käytiin keskustelua siitä, onko äitien palkkatyö ja lasten ”laitostaminen” yhteiskuntaamme kuuluva asia. (Lounassalo 2002.) Tästä keskustelusta olikin pitkä matka subjektiiviseen päivähoito-oikeuteen 1990-luvulla, jolloin päivähoidosta tuli kaikille tarkoitettu sosiaalipalvelu. Vuonna 1973 syntyi päivähoitolaki, jonka taustalla oli vahvasti naisten tasa-arvoisen työssäkäynnin mahdollistava tarve hoitopaikoista, koska naisten työssäkäynnin kasvamisen seurauksena hoitopaikoista oli pulaa, eikä niihin pystytty vastaamaan yksityisin järjestelyin (Lounassalo 2002). Kyseisen lain myötä luotiin puitteet päiväkotihoidon, perhepäivähoidon ja leikki-toiminnan kehittämiseksi (Alila & Kinos 2014, 14; Niiranen & Kinos 2001, 67–68). Vasta kyseisen lain tultua voimaan, alkoi nykyisen muotoisen päivähoitojärjestelmän luominen (Alila & Kinos 2014, 8).

Päivähoidon ryhmäkokoja suurennettiin vuonna 1993 muuttamalla laskentaperustetta aikaisemman enimmäiskoon määrittelyn sijaan laskemalla lasten suhdetta henkilökunnan määrään (Lounassalo 2002). Vuoteen 1995 saakka päivähoitopaikkojen puutteesta johtuen päivähoitoon hakeutuvien lasten valintaan käytettiin perusteina kasvatuksellisia ja sosiaalisia syitä (Lounassalo 2002; Niiranen & Kinos 2001, 63).

Varhaiskasvatukseen on oikeus jokaisella alle kouluikäisellä lapsella, mutta vanhemmat päättävät lapsensa osallistumisesta siihen. Koulun aloitusta edeltävä esiopetus on toiminnallisesti varhaiskasvatusta ja siitä tuli velvoittavaa 1.8.2015 alkaen. (Opetushallitus 2017a.)

2.2 Varhaiskasvatuksen lainsäädäntö

Suomalaisen varhaiskasvatuksen pohjana on Yhdistyneiden Kansakuntien Lapsen oikeuksien sopimus (FINLEX 60/1991), perusoikeussäännökset (Suomen perustuslaki 731/1999) sekä

muu kansallinen lainsäädäntö. Lapsen oikeuksien sopimuksen nojalla lapsella on oikeus yhteiskunnan voimavaroihin ja lapsi saa osallistua itseään koskevaan päätöksentekoon ja yhteiskuntaelämään, mutta lapselle annetaan oikeus myös suojeluun ja huolenpitoon. Kaikissa lasta koskevissa toiminnoissa edellytetään edellä mainitun sopimuksen velvoittamana lapsen edun näkökulman painottamista. (FINLEX 60/1991; Valtioneuvoston periaatepäätös varhaiskasvatuksen valtakunnallisista linjauksista 2002, 15.) Suomessa lapsen oikeuksien sopimus tuli voimaan vuonna 1991 (Suomen YK-Liitto 2017). Perustuslaki turvaa jokaiselle yhdenvertaisuuden, ihmisarvon loukkaamattomuuden, yksilön vapauden ja oikeuksien turvaamisen sekä uskonnonvapauden ja kielelliset sekä kulttuuriset erot. Nämä ovat keskeisiä oikeuksia myös varhaiskasvatuksessa. Lapsen hyvinvoinnin ja yksilöllisen kasvun mahdollisuuksien turvaaminen perheen ja muiden lapsen huolenpidosta vastaavien tukena on julkisen vallan tehtävä. (Valtioneuvoston periaatepäätös varhaiskasvatuksen valtakunnallisista linjauksista 2002, 15.)

Varhaiskasvatusta ohjaavat lisäksi seuraavat lait ja asetukset.

- Varhaiskasvatuslaki (36/1973)
 - Asetus lasten päivähoidosta (239/1973)
 - Asetus opetustoimenhenkilöstön kelpoisuusvaatimuksista (986/1998)
 - Laki sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista (272/2005)
 - Valtioneuvoston asetus sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista (608/2005)
 - Laki lasten kanssa työskentelevien rikostaustan selvittämisestä (504/2002)
 - Sosiaalihuoltolaki (1301/2014)
 - Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (812/2000)
 - Lastensuojelulaki (417/2007)
- (Opetushallitus, 2017b)

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on varhaiskasvatuslain (36/1973) mukaan

- 1) edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, terveyttä ja hyvinvointia
 - 2) tukea lapsen oppimisen edellytyksiä ja edistää elinikäistä oppimista ja koulutuksellisen tasa-arvon toteuttamista
 - 3) toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset
 - 4) varmistaa kehittävä, oppimista edistävä, terveellinen ja turvallinen varhaiskasvatusympäristö
 - 5) turvata lasta kunnioittava toimintatapa ja mahdollisimman pysyvät vuorovaikutussuhteet lasten ja varhaiskasvatushenkilöstön välillä
 - 6) antaa kaikille lapsille yhdenvertaiset mahdollisuudet varhaiskasvatukseen, edistää sukupuolten tasa-arvoa sekä antaa valmiuksia ymmärtää ja kunnioittaa yleistä kulttuuriperinnettä sekä kunkin kielellistä, kulttuurista, uskonnollista ja katsomuksellista taustaa
 - 7) tunnistaa lapsen yksilöllisen tuen tarve ja järjestää tarkoituksenmukaista tukea varhaiskasvatuksessa tarpeen ilmetyä tarvittaessa monialaisessa yhteistyössä
 - 8) kehittää lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, edistää lapsen toimimista vertaisryhmässä sekä ohjata eettisesti vastuulliseen ja kestävään toimintaan, toisten ihmisten kunnioittamiseen ja yhteiskunnan jäsenyyteen
 - 9) varmistaa lapsen mahdollisuus osallistua ja saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin
 - 10) toimia yhdessä lapsen sekä lapsen vanhemman tai muun huoltajan kanssa lapsen tasa-arvoisen kehityksen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parhaaksi sekä tukea lapsen vanhempaa tai muuta huoltajaa kasvatustyössä.
- (Vasu 2016, 15–16).

2.3 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet

Opetushallituksen antamaa valtakunnallista määräystä, jonka mukaisesti varhaiskasvatussuunnitelmat paikallisesti tehdään ja varhaiskasvatus toteutetaan, sanotaan varhaiskasvatussuunnitelman perusteiksi. Erityisesti varhaiskasvatuslaki (Varhaiskasvatuslaki 39/1973) säätelee varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden laatimista, sillä laissa säädetään lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen ja varhaiskasvatuksen tavoitteista. (Vasu 2016, 8.) Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjalta kunnat laativat paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat. Lisäksi jokaiselle päiväkodissa ja perhepäivähoidossa olevalle lapselle laaditaan oma henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma. (Opetushallitus 2017a.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteilla on varhaiskasvatuksen järjestämistä, toteuttamista sekä kehittämistä ohjaava ja tukeva tehtävä. Lisäksi sen yhtenä tehtävänä on edistää koko maassa tapahtuvan laadukkaan ja yhdenvertaisen varhaiskasvatuksen toteutumista. (Vasu 2016, 8.) Varhaiskasvatuksesta puhuttaessa tarkoitetaan erityisesti pedagogiikkaan painottuvaa suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa toimintaa. Varhaiskasvatuksen keskeisimmät tavoitteet ja sisällöt sekä lasten huoltajien ja toiminnan järjestäjän yhteistyö määritellään Vasussa. Lisäksi monialaisen yhteistyön ja lapsen oman varhaiskasvatussuunnitelman sisällöstä määrätään varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa, joka on varhaiskasvatuksen järjestäjiä oikeudellisesti velvoittava määräys. (Vasu 2016, 8.)

2.4 Varhaiskasvatuksen tehtävä, eri muodot ja yhteistyö kotien kanssa

Varhaiskasvatuksella on yhteiskunnallisena palveluna monia tehtäviä, joista yksi on lasten kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen ja oppimisen edistäminen yhteistyössä vanhempien kanssa. (Vasu 2016, 14). Huoltajien kasvatustyön tukeminen on myös yksi varhaiskasvatuksen tehtävä mahdollistaen työelämään tai opiskeluun osallistumisen. Ensisijainen kasvatustuu on kuitenkin vanhemmilla ja varhaiskasvatus vastaa omalta osaltaan lasten hyvinvoinnista tukien ja täydentäen kotien kasvatustehtävää. (Vasu 2016, 14.)

Varhaiskasvatus on tärkeä vaihe lapsen kasvun ja oppimisen matkalla, koska se on osa suomalaista koulutusjärjestelmää (Vasu 2016, 8). Varhaiskasvatuksessa lapsen oppimien taitojen ja tietojen avulla hänen osallisuutensa ja aktiivinen toimijuutensa yhteiskunnassa vahvistuvat. Näin ollen varhaiskasvatuksella on lasten tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta edistävä sekä syrjäytymistä ehkäisevä tehtävä. (Vasu 2016, 14.)

Eri muodot. Varhaiskasvatusta voidaan toteuttaa eri muodoissa, muun muassa päiväkodeissa, perhepäivähoidossa ja muunlaisena toimintana. Kaikkia toimintamuotoja ohjaa varhaiskasvatustilaki ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Varhaiskasvatusta järjestetään sekä kunnallisena että yksityisenä palveluna. (Vasu 2016, 14, 17.)

Toimintamuodoista yleisin on päiväkodeissa toteutettava varhaiskasvatus. Päiväkodeissa toiminta on ryhmämuotoista ja ryhmien perustamisessa otetaan huomioon muun muassa lasten ikä, sisarusuhteet ja tuen tarve. Ryhmien perustamisen reunaehdoja muodostavat lisäksi pedagoginen tarkoituksenmukaisuus, henkilöstön mitoitus ja ryhmien enimmäiskokoon liittyvät säännökset. (Vasu 2016, 17.) Laadukkaan varhaiskasvatuksen voimavarana voidaan pitää päiväkodeissa henkilöstön moniammatillisuutta. Hoito- ja kasvatustehtävissä toimivista vähintään kolmanneksen tulee olla lastentarhanopettajan tehtävään kelpoisia ja muunkin henkilöstön kelpoisuudesta on annettu lainmukaiset säädökset. Toiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta vastaavat yhdessä lastentarhanopettajat, lastenhoitajat ja muu varhaiskasvatuksen henkilöstö. Kokonaisvastuu toiminnan suunnittelusta, suunnitelmallisuudesta, tavoitteellisuudesta ja arvioinnista on kuitenkin lastentarhanopettajalla. (Vasu 2016, 17.)

Pienessä ryhmässä toteutettava varhaiskasvatus on perhepäivähoitoa. Sen järjestäminen on mahdollista perhepäivähoitajan tai lapsen kotona tai ryhmäperhepäivähoitona. Samoin kuin päiväkodeissa ryhmien muodostamisen tulee olla tarkoituksenmukaista, täytyy myös perhepäivähoidon lapsiryhmien muodostamisen olla tarkoituksenmukaista. Perhepäivähoitajilla on vastuu oman ryhmänsä toiminnasta työskennellessään kodeissa. Perhepäivähoitajien tavoitteellista toiminnan suunnittelua ja toteuttamista tukee perhepäivähoidon johtaminen. (Vasu 2016, 17.) Ryhmäperhepäivähoidolla tarkoitetaan toimintamallia, jossa hoitajia voi olla 2–3, ja lapsia hoitajien määrästä riippuen 8–12. Ojala (1993, 184) esittelee myös kolmiperhepäivähoitomallin, jossa perhepäivähoitaja hoitaa 2–3 perheen muodostaman hoitoringin lapsia, kuitenkin enintään neljä lasta kerrallaan. Tässä mallissa hoito voi tapahtua vuorotellen kunkin lapsen kotona, vain joidenkin lasten kotona tai aina saman lapsen kotona.

Muun varhaiskasvatuksen toteutus ja painopisteet ovat toiminnan järjestäjän päätettävissä ja ne voivat vaihdella alueellisesti. Leikkipuisto- ja kerhotoiminta ovat esimerkkejä muun varhaiskasvatuksen toimintamuodoista. Huomattavaa on, että toiminta on ohjattua ja tavoitteellista. Taide- ja liikuntakasvatus ovat ulkoilun ja omaehtoisen leikin ohella muun varhaiskasvatuksen tarjoamia toimintamuotoja. Lisäksi huoltajien ja lasten ohjatun yhdessäolon sekä muiden sosiaalisten kontaktien tarjoaminen kuuluvat muun varhaiskasvatuksen toimintakenttään. (Vasu 2016, 17–18.) Tässä työssä varhaiskasvatusta ja päivähoitoa käytetään synonyymeinä tarkoittaen alle kouluikäisen lapsen hoitoa.

Yhteistyö. Päivähoidon ja kotien välisellä yhteistyöllä on tärkeä merkitys varhaiskasvatuksessa. Sen tavoitteena on lasten terveen ja turvallisen kasvun, kehityksen ja oppimisen edistäminen huoltajien ja henkilöstön yhdessä sitoutuessa siihen. (Vasu 2016, 32–33.) Kasvatusyhteistyötä tukevia tekijöitä ovat luottamuksen rakentaminen sekä tasa-arvoinen vuorovaikutus ja keskinäinen kunnioitus. Kiesiläisen (2002) mukaan päiväkodin ja vanhemman välillä on vuorovaikutussuhde, jossa vanhemmalla on asiakkaan rooli. Kodin ja kulttuurin tarkasteleminen laajassa kuvassa voi auttaa ymmärtämään vanhempia sekä vanhemmilta tulevia toiveita ja odotuksia (Kiesiläinen 2002). Perheiden moninaisuus, lasten yksilölliset tarpeet sekä myös huoltajuuteen ja vanhemmuuteen liittyvät kysymykset ovat asioita, joita yhteistyössä tulee huomioida (Vasu 2016, 33). Valtioneuvoston periaatepäätös varhaiskasvatuksen valtakunnallisista linjauksista vuonna 2002 oli ensimmäinen kerta, kun vanhempien osallisuus ja päivähoidon ja perheen välinen yhteistyö linjattiin kasvatuskumppanuudeksi. Kotien kasvatustyön tukemisessa tämä perheiden ja päivähoidon suhteiden pohjautuminen kumppanuuteen oli käännteentekevä näkemys. (Kekkonen 2012, 22.)

Yhteistyö ei lapsen varhaiskasvatuksen aikana ole muuttumatonta, vaan sen tehtävät ja muodot vaihtelevat. Yksinkertaisimmillaan yhteistyö näkyy lasten päivittäisten kuulumisten ja kokemusten jakamisena vanhempien kanssa. Tärkeitä ovat lapsen kehitystä ja oppimista myönteisesti kuvaavat ja kannustavat viestit. (Vasu 2016, 33.) Lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin turvaamisen pohjana ovat vanhempien ja henkilöstön väliset keskustelut ja havainnot lapsen päivästä. Erityisesti siirtymävaiheissa (lapsen aloittaessa varhaiskasvatuksen, sen aikaisissa siirtymissä, päiväkotia vaihtaessa ja esiopetuksen alkaessa) yhteistyön merkitys korostuu. (Vasu 2016, 33.) Kiesiläinen (2002) kuvaa lapsen päivähoidon aloitusta perheille suurena tapahtumana. Hänen mukaansa hoidon alkuvaiheessa olisikin tärkeää keskustella perheen kanssa, jotta vanhempien ensimmäiset kokemukset ammattihenkilöstöstä muodostuisivat positiivisiksi, sillä huonosti alkanut suhde voi vaikeuttaa yhteistyötä. (Kiesiläinen 2002.)

Lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaa laadittaessa päiväkodin ja vanhempien yhteistyö ilmenee hyvin keskustelun muodossa ja luottamuksellinen suhde mahdollistaa haastavissakin tilanteissa vanhempien ja henkilöstön yhteistyön. Yhteistyönä voidaan nähdä lisäksi vanhempien mahdollisuus osallistua yhdessä henkilöstön ja lasten kanssa varhaiskasvatuksen toiminnan ja kasvatustyön tavoitteiden suunnitteluun ja kehittämiseen. (Vasu 2016, 33.)

3 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

Tässä luvussa käsitellään varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta eri näkökulmista. Yhtenä tarkastelun kohteena painottuen ovat varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suositukset. Luvussa käsitellään myös varhaiskasvatuksen liikuntaa ja alle 8-vuotiaiden fyysisen aktiivisuuden suosituksia. Päivittäistä liikkumista tukeva lähiympäristö on edellytys lasten ja nuorten riittävälle liikkumiselle ja tässä päiväkodit ja koulut ovat erityisasemassa. (Ruokonen, Norra & Karvinen 2009, 6.)

3.1 Liikuntakasvatuksen tavoite

Liikuntakasvatuksen tavoitteet varhaiskasvatuksessa ovat kasvattaminen liikkumaan ja liikunnan avulla. Kasvattaminen liikkumaan tarkoittaa liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan synnyttämistä. Kasvattaminen liikunnan avulla taas on lapsen fyysistä, kognitiivista, psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista kehittymistä tukevaa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 30.) Vanttaja ym. (2014) havaitsivat tutkimuksessaan yhteyden lapsuuden ja aikuisuuden liikunnallisuuden välille. Mitä liikunnallisesti aktiivisempi lapsi on, sitä todennäköisemmin liikuntaa tulee kuulumaan hänen elämäänsä myös aikuisena.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa oppimisen alueet on ryhmitelty viideksi kokonaisuudeksi, joista ”kasvan, liikun ja kehityn” on yksi. Oppimisen alueet eivät ole toisistaan erikseen toteutettavia, vaan niiden aihepiirit ovat helposti yhdistettävissä ja sovellettavissa. (Vasu 2016, 39.) Kasvan, liikun ja kehityn -oppimisen alue pitää sisällään liikkumiseen ja ruokakasvatukseen sekä terveyteen ja turvallisuuteen liittyvät tavoitteet. Varhaiskasvatuksen ja vanhempien yhteistyön seurauksena tulisi lapselle syntyä pohja terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle ja fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle. (Vasu 2016, 44.)

Myönteisen kuvan muodostaminen omaan kehoon sekä myönteisen käsityksen muodostuminen itsestä liikkujana ovat varhaisvuosien liikunnan päätavoitteet, joissa kasvattajan tulee auttaa ja tukea lasta (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 139). Jos lapsi innostuu liikkumaan monipuoli-

sesti sekä kokee liikunnan iloa, on yksi varhaiskasvatuksen tavoite saavutettu (Vasu 2016, 46).

3.2 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset on laatinut asiantuntijaryhmä, jolla on taustaa monelta tieteen alalta. Suositukset perustuvat asiantuntijaryhmän laatimiin tieteellisiin perusteisiin, jotka on julkaistu erillisenä julkaisuna (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016). Tieteellisten perusteiden pohjalta sama asiantuntijaryhmä on tiivistänyt suositellut käytänteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiksi. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 5.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset antavat kattavat ja konkreettiset ohjeet alle kahdeksanvuotiaiden lasten liikunnasta. Suosituksissa annetaan ohjeet fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön rooleista sekä ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta osana varhaiskasvatusta (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6). Nykyisten suositusten mukaan alle 8-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9). Kuvassa 1 esitetään suositukset ytimekkäästi ja tiivistetyssä muodossa.

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset



Kuvio 1. Lasten fyysinen aktiivisuus on iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä

KUVA 1. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 8.)

Seuraavissa alaluvuissa esitetään lapsen liikunnalliseen kehitykseen vaikuttavia tekijöitä, aikuisen ja ohjaajan roolin merkitys lapsen liikkumiselle, päivähoidon päivärytmin vaikutus liikkumisen mahdollisuuksiin sekä opetusmenetelmien valintoja. Lisäksi tarkastelussa on lelujen, välineiden sekä ympäristön tarjoamat mahdollisuudet ja asettamat haasteet liikkumisessa. Yhdessä näillä kaikilla voidaan vaikuttaa lapsen kokonaisliikunnan määrään ja fyysisen aktiivisuuden suosituksen toteutumiseen.

3.3 Liikuntaa monipuolisesti ja riittävästi

Kuvassa 2 esitetään suositusten mukaisen kolmen tunnin liikkumisen muotoutuminen. Kaiken liikkumisen ei tarvitse olla todella vauhdikasta, tunti riittää. Kaksi tuntia liikunnasta voi olla reipasta tai kevyttä ulkoilua, jolloin lapsen aktiivisuus ei ole niin korkea eikä syke välttämättä kovasti nouse. Lisäksi lapsen päivässä tulee olla rauhallista touhuamista sekä riittävästi unta ja lepoa.



KUVA 2. Suosituksen mukaisen liikkumisen muotoutuminen. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 14.)

Lapsen liikunnallinen kehitys vaatii liikunnan säännöllisyyttä ja monipuolisuutta. Lapsi ei ole niin kuin aikuinen eikä lapselle riitä yksittäiset muusta elämästä irrallaan olevat hikijumppahetket, vaan lapsen jokapäiväiseen elämään tulisi sisällyttää paljon monipuolista leikkiä ja liikkumista. Leikin ja liikkumisen tarpeen toteutuminen mahdollistaa edellytykset lapsen tasapainoisen elämän toteutumiseen. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 12–16.) Mikäli lapsi ei ole kotihoidossa, vaikuttaa hoitopaikan päivärytmi lapsen liikunnan määrään. Päivärytmi määrittää mahtuuko päivään ulkoilua ja retkiä tai järjestävätkö kasvattajat lapsille

liikkumismahdollisuuksia ja liikuntahetkiä ahtaissakin tiloissa luovasti tai antavatko kasvattajat lasten toiminnan tapahtua lähiympäristössä. (Karvonen ym. 2003, 12–16.)

Laukkanen (2016, 121) on tutkimuksessaan löytänyt yhteyden erittäin reippaan fyysisen aktiivisuuden ja motorisen pätevyyden välille. Hänen mukaansa reippaasti liikkuvien tyttöjen ja poikien yleisen liikuntamäärän sekä motorisen pätevyyden välillä on niin ikään yhteys. Kuitenkaan täysin kiistattomasti ei Laukkasen tutkimuksen perusteella voida todeta syyseuraussuhteen dynamiikkaa, sillä kyseessä oli poikittaistarkastelu (Laukkanen 2016, 120). Voitaneen kuitenkin päätellä, että liikkuvien lasten motorinen pätevyys on hyvä tai päinvastaisesti, motorisesti pätevät lapset liikkuvat aktiivisesti. Lapsen mahdollisuus osallistua tasa-vertaisena leikkeihin toisten lasten kanssa on yhteydessä hänen fyysismotoriseen suorituskyyntensä (Halme 2008, 109).

Liikunnan vastapainona lapsi tarvitsee yksilöllisen määrän lepoa ja unta. Uni ja lepo ovat lapsen kehityksen ja kasvun kannalta tärkeitä, sillä unen aikana aivot toimivat ja mahdollistavat uuden oppimisen ja opitun muistiin painumisen. Unen aikana lapsi käsittelee vaikeita asioita ja pelkoja, joten uni on tärkeä myös lapsen tunne-elämän kannalta. Unen aikana erittyy kasvuhormonia, joka on tärkeä kasvun säätelijä (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, MLL 2017a.) Päivän ulkoilulla ja liikkumisella on Sääkslahden (2005, 89) mukaan vaikutusta hyvään yöuneen, mikä tukee myös sitä kasvatusnäkemystä, jossa päivään tulee kuulua ulkoilua. Lasten leikkimistä ulkona arvostetaan suomalaisessa kasvatuskulttuurissa ja lapsia kannustetaan siihen (Sääkslahti 2005, 89).

Liikkumisen ja unen ohella oikeanlainen ravinto on tärkeää lapselle. Leikki-ikäisen lapsen ravinnon tulee olla monipuolista, terveellistä ja säännöllistä. Jo varhaislapsuudessa opitaan ravintotottumukset, joihin koko perheen ruokavalinnat ja ruokailutottumukset vaikuttavat. Ravinnon sisällön lisäksi tärkeää on myös se, miten syödään. (MLL 2017b.) Yhtä lailla lapsille kuin aikuisille säännöllinen ateriarhythmi on terveellisen syömisen perusta (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 17).

Yhteiskunnassa on tapahtunut muutoksia, joilla on vaikutusta lasten liikunnalliseen kehitykseen. Leikin merkitys tuntuu unohtuneen, sillä lapsille saatetaan yrittää opettaa asioita, joihin heillä ei vielä ole kykyjä tai edellytyksiä, esimerkiksi opetetaan kouluvalmiuteen liittyviä asioita. Lapsia ympäröivä virike- ja tavaramäärä sekä media ja tietokonepelien suurkulutus ovat vieneet aikaa liikkumiselta ja leikeiltä. Huolimatta yhteiskunnan muutoksesta, lasten perinteiset leikkiteemat mm. taisteluleikit ja fyysiset villit leikit ovat kuitenkin säilyneet. (Karvonen ym. 2003, 12–13.)

Karvosen ym. (2003, 13) mukaan entisajan perinteiset pihapelit, joissa on paljon liikkumista, ovat vähentyneet, kun järjestetty urheilu on kasvanut ja laajentanut lajivalikoimaansa ja samalla toiminnot ja tekeminen ovat siirtyneet sisätiloihin. Luonnollisesti tästä on seurauksena myös leikki- ja liikuntapaikkojen korvautuminen nimenomaan liikuntaan suunnitelluilla välineillä ja ympäristöillä. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009–2010, 6) perusteella lasten liikumisen luonne on muuttunut, kun päivittäinen piholla ja lähialueilla leikkiminen ja pelaaminen on vaihtunut enemmän määrätyn ajoin tapahtuvaksi lajiharjoitteluksi.

3.4 Lapsen yksilöllisyyden huomioiminen

Iällä ja sen vaikutuksella lapsen liikkumiseen on ymmärrettävästi suuri merkitys liikunnalliseen kehitykseen. Voidaan sanoa, että ensimmäisen 10 ikävuoden aikana kehittyvät lapsen liikuntataidot, liikkuvuus ja liikehallinta. Tästä johtuen päiväkotikäikä ja ala-asteen ensimmäiset luokat ovat monipuolisen ja lasta eri tavoin haastavan fyysisen aktiivisuuden otollisinta aikaa. (Fogelholm 2011.) Elinikäisten oppimisvalmiuksien rakentumisessa tulisi huomioida ennen kaikkea tekemisen mielekkyys, mielikuvituksen kehittäminen, tunnekokemukset ja lapsen persoonallisuuden kehitys ja jättää lapsen suorituksen harjoittaminen toissijaiseksi asiaksi (Karvonen ym. 2003, 34). Fogelholmin (2011) mukaan leikkimielisyys ja monipuolisuus ovatkin avainsanat puhuttaessa lasten liikunnasta. Samoin Rinta, Lind, Lipponen ja Tamminen (2008, 27) mainitsevat leikin merkityksen liikunnan yhteydessä. Yang (1997, 82) toteaa iällä olevan vaikutusta liikunnan harrastamiseen. Kun lapsi kasvaa, lisääntyy yleensä myös hänen liikunnallinen aktiivisuutensa.

Lapsen sukupuolella on vaikutusta liikkumiselle, ja tytöt ja pojat ovat liikkujina erilaisia. Yleisesti ajatellaan, että poikien liikunnalliset leikit ovat vauhdikkaampia, kun taas tyttöjen liikunnalliset leikit yhdistyvät enemmän taito-ominaisuuksiin. Kuitenkaan sukupuolella ei saa olla eikä sille saa antaa merkitystä lasten liikunnan ohjaamisessa. (Rinta ym. 2008, 15.) Yang, Telama ja Laakso (1996) ovat todenneet poikien osallistuvan lapsuudessa tyttöjä enemmän kilpailulliseen urheiluharrastukseen. Fyysismotoriseen suorituskyykyyn on Halmeen (2008, 107) mukaan suuri merkitys lapsen iällä, ei niinkään lapsen sukupuolella. Hänen mukaansa lapset eivät ole sukupuolen edustajia vaan yksilöitä (Halme 2008, 108).

Iän ja sukupuolen lisäksi lapsen omalla temperamentilla on suuri vaikutus hänen liikunnalliseen kehitykseensä. Lapsen temperamentti selittää paljon lapsen toiminnasta, toiset lapset innostuvat helpommin, toiset kaipaavat rutiineja tunteakseen turvaa. (Salpa 2007, 11). Keltikangas-Järvinen (2006, 23) määrittelee usean teorian yhteistulkintana temperamentin olevan kokoelma synnynnäisiä valmiuksia tai taipumuksia, joilla on ihmiselle yksilöllisessä ja ominaisessa reagoimis- tai käyttäytymistyyllisessä määräävä rooli. Temperamentti kuvaa ihmisen tyyliä toimia, mutta se ei selitä motiivia toimintaan eikä selitä myöskään sitä, miten hyvin tai huonosti hän toimii. (Keltikangas-Järvinen 2006, 23.) Temperamentin avulla voidaan selittää, miksi sama asia koetaan yksilöstä riippuen hyvin eri tavoin. Toinen kokee asian jännittävänä haasteena, toinen ahdistuu ja kokee pelkoa. (Keltikangas-Järvinen 2006, 24.) Lapsen yksilöllisyys on temperamentin aikaansaamaa, ja näkyy selvimmin lapsen toiminnassa uudessa tilanteessa. (Keltikangas-Järvinen 2006, 28–29.) Niinpä temperamentin osuuden liikunnalliseen kehitykseen vaikuttavana tekijänä voidaan sanoa olevan huomattava.

3.5 Liikuntaa ohjatusti ja omatoimisesti, yhdessä ja yksin, eri tavoilla

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2016, 46) mukaisesti lapsen tulee saada erilaisia kokemuksia liikkumisesta yksin, parin tai ryhmän kanssa. Lapsessa vahvoja tunteita herättävät erilaiset liikuntatilanteet, kuten pelit, leikit ja kisailut (Pönkkö & Sääkslahti 2013; 2012, 138). Yleensä juoksu- ja kiinniottoleikit myös kiinnostavat lasta (Karvonen & Lehtinen 2009, 29). Yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyy lapsen kuuluessa ryhmään tai joukkueeseen ja lapsi oppii sen kautta myös tunteiden ilmaisun säätelyä (Vasu 2016, 46; Pönkkö & Sääkslahti 2012,

138). Lisäksi lapsen eettis-moraalinen käsitys kehittyy ja vahvistuu, sillä pelien ja leikkien edellytys on sääntöihin sitoutuminen ja niiden noudattaminen. (Pönkkö & Sääkslahti 2013; 2012, 138).

Päivähoidossa on usein selkeä päivärytmi, joka säätelee liikuntaan käytettävissä olevan ajan ja paikan. Kaiketi tehokkaimmin liikuntaa päiväkodeissa saadaan erilaisten ohjattujen liikuntahetkien kautta. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 142.) Lasten kokonaisvaltaisen kehityksen ja motorisen oppimisen kannalta on säännöllisellä sekä ohjatulla liikunnalla tärkeä merkitys (Vasu 2016, 46). Näitä ovat muun muassa aamuvoimistelu, taukoliikunta ja erillinen ohjattu liikuntatuokio. Aamuvoimisteluun sisältyvät usein vähän tilaa vievät liikuntatehtävät ja -leikit. Taukoliikunta toteutetaan siirtymä- ja odotustilanteissa tai pitkään kestävän istuvan toiminnan lomassa aikuisen organisoimana. Ohjattu liikuntatuokio suunnitellaan tavoitteittain, voidaan toteuttaa sisällä tai ulkona 1–2 kertaa viikossa ja toteutetaan lasten yksilölliset tarpeet huomioiden. (Pönkkö & Sääkslahti 2013; 2012, 142.)

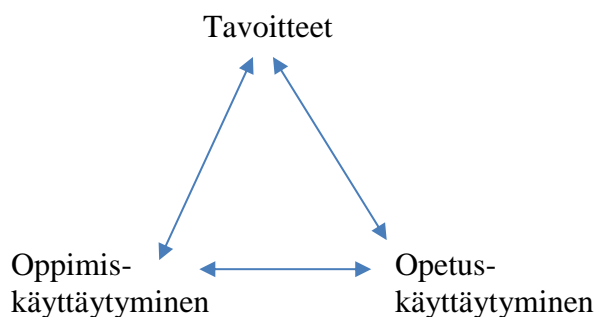
Toiminnallisuus, lapsilähtöisyys, mahdollisuus kokeilemiseen ja pienten liikunnallisten ongelmien ratkaisemiseen tulisi olla opetusmenetelmien valitsemisen lähtökohtana (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 143). Takalan (2014, 55) tutkimuksen mukaan välineliikunta innosti arimatkin lapset osallistumaan, ja kaikki lapset olivat innostuneita leikkivarjojen, pallojen, huivien ja vanteiden kanssa touhuamisesta, sekä myös luistelu ja hiihto koettiin innostavina aiheina. Laukkasen (2007) tutkimuksessa leikkivarjo osoittautui myös yhteistoimintaa lisääväksi välineeksi. Lasta tulee rohkaista kokeilemaan itsenäisesti, yrittämään, päättämään ja kokeilemaan uudestaan, sillä lapsi oppii kokeilemalla, vähitellen, yrityksen ja erehdyksen kautta ja saa näin oivalluksia oppimisen toiminnallisista ratkaisuista ja mielekkäistä toimintatavoista (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 143).

Ohjattujen tuokioiden aikana lapsen tulee saada liikkua mahdollisimman paljon kehittyäkseen liikkujana, ja opettajan on tämän turvaamiseksi mietittävä liikuntatuokioiden organisointi hyvin (Vasu 2016, 46; Pönkkö & Sääkslahti 2012, 143; Iivonen 2008, 14). Laukkanen (2007) havaitsi tutkimuksessaan lasten liikuntatuokioiden intensiteetissä olevan eroja opettajan sekä sisällön mukaan. Suuri osa lasten liikunta-ajasta kului odottamiseen. Hyviä organisointimuo-

toja odotuksen minimointiin ja toiminta-ajan maksimointiin ovat ryhmäopetus, pistetyöskentely ja ratatyöskentely (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 143). Jotta kasvattaja voi tukea tietoisesti ja monipuolisesti erilaisten lasten oppimista ja kehitystä, tulee hänen osata käyttää erilaisia ohjaustyyliä ja olla tietoinen lapsille sopivista ohjaustyyleistä (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 143). Laukkasen (2007) mukaan päiväkodin henkilöstöllä on liikuntatuokioiden suunnittelun ja toteutuksen muodossa suuri merkitys lasten liikunnan määrälle ja laadulle päiväkotipäivän aikana.

Erilaisten opetustyylien käyttäminen rikastaa toimintoja. Numminen ja Laakso (2001, 79) kuvaavat Mosstonin opetustyylien spektrin olevan kokonaisvaltainen ja yleispätevä ehdotus opettamisen malliksi. Heidän mukaansa sen avulla voidaan tarkastella opetusmenetelmiä. Opetustyylien spektrin perusväittäjä Nummisen ja Laakson (2001, 79) mukaan on: ” Opetuskäyttäytyminen on päätöksenteon ketju, jossa päätöksiä tekevät sekä opettaja että oppilaat.”

Kuvassa 3 esitetään yksinkertaisimmillaan opettajan, oppilaan ja tavoitteiden välinen vastavuoroisuussuhde. Opettajan toiminta, oppilaan toiminta ja tavoite ovat toisiinsa vaikuttavia tekijöitä, kuten Numminen ja Laakso toteavat.



KUVA3. Opettajan, oppilaan ja tavoitteiden vastavuoroisuussuhde.

Opettajan ja oppilaiden päätöksenteon jakautuminen, luonne ja sisältö ovat erilaisia eri tyy-
leissä. Opettaja tekee suuremman osan päätöksistä uuden asian opettelu alkuvaiheessa. Vähi-
tellen päätöksenteko kuitenkin siirtyy oppilaille ja tarkoituksena on ohjata oppilaita itseohjau-
tuviksi. (Numminen & Laakso 2001, 80.)

Mosstonin opetustyylien spektrin tyyliä voidaan jakaa kahteen luokkaan sen mukaan, kuinka paljon ne sisältävät jo tunnettua tietoa ja kuinka paljon uutta tietoa tuotetaan. Tyylit A-E edustavat opetustyyliä, joissa jo tiedettyä ja tunnettua tietoa tuotetaan uudelleen ja niiden käyttäminen perustuu oppilaan muistiin. Tyyleissä F-K taas ylitetään kynnyksen, jossa oppilas tuottaa uutta tietoa itselleen, opettajalle ja yhteisölle. (Numminen & Laakso 2001, 80; Mosston & Ashworth 1994, 5.) Kuvassa 4 on esitetty opetustyylien eroavaisuudet käyttötapojen sekä opettajan ja oppilaan roolien suhteen.

Mosstonin opetustyylien spektrin tarkastelua oppiaineksen ja opetusprosessin eri vaiheiden suhteen (Varstala 2003)					
Työtavat	Tarkoitus	Oppiaines, tehtävä, liikuntasuoritus	Tehtävän selitys	Oppilaan suorituksen havainnointi	Oppilaan suorituksen ohjaus
A Komento-opetus	opettaa tekemään tehtävät täsmällisesti ja nopeasti opettajan päätösten mukaan	opettaja antaa samat tehtävät kaikille oppilaille	opettaja selittää (ja näyttää) tehtävän	oppilaat tekevät suorituksia opettajan komennossa, opettaja tarkkailee	opettaja ohjaa ja antaa palautetta
B Tehtäväopetus	antaa oppilaille aikaa työskennellä itsestään ja opelle aikaa havainnointiin ja palautteen antamiseen	opettaja antaa tehtävät eri suorituspaikoille	opettaja selittää tehtävät ja voi käyttää myös ns. tehtäväkortteja	oppilas tekee liikuntasuorituksia, joita opettaja havainnoi	opettaja ohjaa ja antaa palautetta
C Pariohjaus (vuorovaikutus)	välitön palaute ja sosiaalinen vuorovaikutus	opettaja antaa tehtävät eri suorituspaikoille	opettaja selittää tehtäväkortteissa myös suorituksen arviointikriteerit	pari havainnoi toisen oppilaan suorituksia	pari ohjaa ja antaa palautetta toiselle oppilaille em. arviointikriteerien pohjalta
D Itsearviointi	oppia työskentelemään yksin annetun tehtävän parissa ja oppia arvioimaan omaa suoritustaan	opettaja antaa tehtävät eri suorituspaikoille	opettaja selittää tehtäväkortteissa myös suorituksen arviointikriteerit	oppilas havainnoi omaa suoritustaan	oppilas arvioi omaa suoritustaan em. arviointikriteerien pohjalta
E Eriytyvä opetus	osallistua opetukseen edellytystensä mukaisesti	opettaja antaa eritasoisia tehtäviä	opettaja selittää tehtävät	oppilas arvioi omia suorituksia suhteessa tavoitetasoonsa ja sen perusteella voi valita helpomman tai vaikeamman suoritusasteen seuraavalla suorituskerralla	
F Ohjattu oivaltaminen	johdonmukaisen ajattelun kehittäminen	opettaja antaa tehtävän, johon oppilaat etsivät oikeaa ratkaisua	opettaja havainnoi, tekee kysymyksiä ja antaa vihjeitä vaiheelta ratkaisun löytämiseksi, samalla hän antaa välitöntä palautetta		
G Ongelmanratkaisu	ratkaista esiin nostettu ongelma	opettaja antaa tehtävän, ongelman, johon oppilaat etsivät oikeaa ratkaisua	oppilas etsii itsenäisesti oikeaa ratkaisua	oppilas ja opettaja yhdessä arvioivat ratkaisua	
H Erilaisten ratkaisujen tuottaminen	tuottaa erilaisia ratkaisuja yhteen tehtävään	opettaja antaa tehtävän, ongelman, johon oppilaat tuottavat erilaisia ratkaisuja	opettaja havainnoi ja antaa tarvittaessa tukea erilaisten ratkaisujen tuottamisessa	oppilas arvioi omia ratkaisujaan, myös opettaja voi osallistua tähän arviointiin	
I Yksilöllinen harjoitusohjelma	itsenäisen työskentelyyn totuttaminen tuetusti	oppilas suunnittelee oman ohjelmansa	oppilas suorittaa ohjelmaansa ja arvioi suorituksiaan		
J Yksilöllinen opetusohjelma	lisätä edelleen itsenäisen työskentelyn osuutta	oppilas suunnittelee oman ohjelmansa	oppilas suunnittelee myös, millä työtavalla ohjelma toteutetaan	opettaja ohjaa ja antaa palautetta tarvittaessa	
K Itseopetus	itsenäinen työskentely	oppilas on päävastuussa tehtävän valinnasta ja koko opetus-oppimisprosessista			
		opettaja tukee tarvittaessa ja varmistaa, että kaikki näkökohdat on huomioitu			

KUVA 4. Eri työtapojen tarkastelua oppiaineksen ja opetusprosessin eri vaiheiden suhteen. (Varstala 2003).

3.6 Ympäristön ja välineiden mahdollisuudet ja haasteet

Koska kaikki liikunta päiväkodissa ei ole ohjattua, tulee lapsilla olla mahdollisuus omaehtoiseen liikuntaan päivän aikana (Vasu 2016, 44; Pönkkö & Sääkslahti 2012, 142). Jotta lasten liikuntasuosituksen toteutuminen olisi mahdollista, tulee päivähoitossa olla riittävästi välineitä lasten helposti saatavilla myös omaehtoisen toiminnan aikana, ei ainoastaan ohjatun toiminnan aikana (Vasu 2016, 46; Pönkkö & Sääkslahti 2012, 136). Pönkön ja Sääkslahden (2012, 142) sekä Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2016, 46) mukaan aikuisen tehtävä on tarjota lapselle ulkoleikeissä vuodenaikaan sopivia välineitä sekä kannustaa ja osallistua toimintaan mukaan. Henkilökunnan ja lasten välisiä sopimuksia tarvitaan tilojen, välineiden ja ajankohdan käytön suhteen silloin, kun halutaan sallia lasten omaehtoinen liikunta sisätiloissa. Lisäksi erilaisten lähipuisto- ja metsäretkien, liikunnallisten teemapäivien ja perheliikunnan avulla voidaan lasten liikkumismahdollisuuksia monipuolistaa. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 142.)

Ympäristön merkitys on pienen lapsen liikkumisessa suuri. Lapsessa herää halu tutkia ja oppia uusia asioita rikkaassa ympäristössä. Lapsen toimintaympäristön on tärkeää olla sellainen, että lapsi voi liikkua ja harjoitella ilman ympäristön rajoituksia tai estämistä, jolloin motoriset perustaidot ja tärkeät liikehallintatekijät, tasapaino ja koordinaatio kehittyvät. Toimintaympäristön kehittäminen on päiväkodin henkilökunnan vastuulla. Sisällä lasten liikunnalliset leikit tarvitsevat vapaata tilaa ja tilojen muunneltavuutta. Tämän vuoksi pihan tarjoamat mahdollisuudet ovatkin merkittävässä roolissa fyysisen aktiivisuuden mahdollistajana. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 147–148.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2016, 32) nimeävät luonnon, pihat, leikkipuistot ja muut rakennetut ympäristöt varhaiskasvatuksen oppimisympäristöiksi, joita tulee monipuolisten leikin ja tutkimisen kokemusten, materiaalien ja mahdollisuuksien vuoksi hyödyntää liikunta- ja luontoelämysten ja oppimisen paikkoina.

3.7 Aikuisen esimerkin voima

Ohjaajan, valmentajan ja vanhemman roolia liikunnallisen kehityksen mahdollistajana ei voida väheksyä. Puhakainen (2001, 69) kuvaa valmentajan ja ohjaajan tehtäväksi luoda oppimis-

tilanteita lapsille ja nuorille, jotta oppimista tapahtuu. Lapsen on kuitenkin itse opittava liikkumaan ja urheilemaan. Edelleen Puhakaisen mukaan käytäntö on paras opettaja. Oppimista tapahtuu silloin, kun ”ihminen seuraa omaa nenäänsä” eli kokeilee ja saa kokemuksia. Pelkkinen sanojen, teorioiden, ohjeiden ja määräysten kautta ei opi liikkumaan. Yang (1997, 84) toteaa lapsen toimintaan olevan aikuisella vaikutusta, jos kyseessä on toiminta, jota jollakin tavalla ohjaajan tai opettajan toimesta arvioidaan. Tällöin lapsi yleensä yrittää parhaansa. Hakalan (1999, 107) mukaan lapsen liikunnalliseen toimintakulttuuriin kasvussa aikuisen ja ohjaajan rooli on merkittävä. Ohjaajan tulee toimia ensisijaisesti kasvattajana, ei minkään yksittäisen lajin edustajana.

Saros (2012, 103) ja Hakala (1999, 106) toteavat vanhempien tukevan monella tavalla lasten ja nuorten liikuntaan osallistumista. Näitä tukemuotoja ovat muun muassa kannustaminen, kuljettaminen ja osallistuminen lapsen kanssa yhdessä harrastukseen. Hieman vanhemmilla lapsilla ystävien merkitys nousi Saroksen tutkimuksessa esiin liikuntaharrastamiseen positiivisesti vaikuttavana tekijänä. Asuinpaikkakunnalla ei ole suurta merkitystä liikuntaaktiivisuuteen, tosin sillä on vaikutusta harrastettavien lajien valikoimaan Saroksen tutkimuksen (2012, 80–81, 103) mukaan. Tutkimusten (Hakala 1999; Yang, ym. 1996) mukaan vanhempien esimerkillä ja kannustuksella on vaikutusta myös lasten liikuntaaktiivisuuteen.

Liikuntaaktiivisuudella on selkeä yhteys vanhempien antaman mallin, asenteen, rohkaisemisen ja sosiaalisen tuen kanssa (Yang, ym. 1996). Varsinkin aktiivisesti liikkuvien isien esimerkillä on yhteys lasten liikunnalliseen aktiivisuuteen myös myöhemmällä iällä. Äitien esimerkillä oli enemmän vaikutusta tyttöjen kuin poikien liikkumiseen (Yang, ym. 1996). Lapsen vanhemmiltaan saama positiivinen sanallinen tai sanaton kannustus innostaa liikkumaan (Taylor, ym. 1999). Vanhemmat kannustavat enemmän poikia liikunnallisen harrastuksen pariin kuin tyttöjä (Yang ym., 1996). Rhodes, ym. (2013) toteavat äitien pitävän lasten fyysistä aktiivisuutta tärkeänä, jopa tärkeämpänä kuin ”perheikkaa”. Tutkimukseen osallistuneista äideistä 58 % piti lastensa fyysistä aktiivisuutta tärkeimpänä tai toiseksi tärkeimpänä aktiiviteettina.

Liikunta on alle kouluikäiselle väline uusien asioiden oppimiseen (Hakala 1999, 106). Hakala nostaa vanhemmat isoon rooliin lapsen liikunnalliseen toimintakulttuuriin kasvussa. Alle kouluikäisen lapsen osallistuminen liikunnallisiin toimintoihin on vanhempien estettävissä tai mahdollistettavissa. Lapsen osallistuminen ohjattuun liikuntatoimintaan on perheen aktiivinen valinta. Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä enemmän vanhemmat toteuttavat K-K-K-metodia. He kuljettavat, kustantavat ja kannustavat lapsen toimintaa, mutta tuesta huolimatta lapsen tulisi saada tehdä itse lopullinen valinta toimintaan sitoutumisesta. (Hakala 1999, 106.)

Vanhempien mallin merkitys kohti liikunnallista elämäntapaa vahvistuu, sillä lapsen on mahdollista kehittyä ja kasvaa vanhemmiltaan saamiensa geenien säätelmissä rajoissa, mutta ne eivät määrää kokonaan kasvua ja kehitystä. Toisin sanoen, vanhemmilta saadut geenit eivät automaattisesti takaa tai aiheuta lapselle esimerkiksi ylipainoa tai nopeita lihassoluja. Harjoittelun, ravinnon ja ympäristön ärsykkeiden merkitys on suuressa roolissa. (Hakkarainen 2009.)

4 LAPSEN MOTORINEN KEHITYS JA MOTORISET TAIDOT

Tässä luvussa käsitellään motorisen kehityksen yleisiä linjauksia ja perusteita sekä motorisen kehityksen vaiheita ikävuosittain. Motoristen taitojen jaottelua tarkastellaan luvun lopussa yhdessä motorisen oppimisen periaatteen kanssa.

Motorinen kehitys on eliniän kestävä prosessi, joka Aution (2003, 53) mukaan alkaa hedelmöitymishetkestä ja Jaakkolan (2009) mukaan kestää opittujen taitojen hyödyntämisenä loppuelämän. Prosessin aikana lapsi käy läpi omassa yksilöllisessä tahdissaan yleisluontoiset kehityksen vaiheet, joille on kuitenkin ominaista tietty järjestys ja etenemissuunta. (Numminen 2005, 95; Karvonen ym. 2003, 41.)

4.1 Lapsen motorisen kehityksen vaiheet

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan kehitysprosessia, jossa lapsi aluksi oppii tahdonalaisen liikkumisen ja myöhemmin hänen motoriset taitonsa kehittyvät laadullisesti (Sääkslahti, 2015, 51). Hakkaraisen ja Nikanderin (2009) mukaan lapsen omaksuessa liikunnallisia taitoja, voidaan puhua motorisesta kehityksestä, joka on jatkuvaa muutosta. Karvonen ym. (2003, 351) kuvaavat motorisen kehityksen olevan moninaisten oppimiskokemusten, perimän ja siihen liittyvän kypsymisen seuraus ja yhteistulos. Rintala, Huovinen ja Niemelä (2012, 16) määrittelevät motorisen kehityksen olevan perintö- ja ympäristötekijöiden vaikutuksesta iän myötä tapahtuva jatkuva toiminnan muutos, jossa lapsen geeneissä tulevilla yksilöllisillä ominaisuuksilla on keskeinen merkitys. Kauranen (2011, 291) toteaa lapsen oppivan uusia motorisia taitoja normaalin kehityksen myötä.

Motoriseen kehittymiseen liittyy dynaamisten systeemien teoria, jossa yhdistyy keskeiset ai-
nekset aiempien motorisen kehityksen ajattelumallien, vaiheajattelun ja motoristen taitojen lisääntymisajattelun suuntauksista. Dynaamisten systeemien teoria selittää kehityksellisiä siirtymiä ja uuden syntymistä motorisessa kehityksessä. Esimerkki tällaisesta siirtymästä on kävelemään oppiminen, joka nähdään teorian mukaan aikaisemmalle perustalle rakentuvana

uudelleenjärjestäytymisenä. (Karvonen ym. 2003, 35; Iivosen 2008, 15, mukaan Thelen & Smith 1994.)

Jatkuva prosessi lapsen kehityksessä alkaa hedelmöitymishetkestä. Ennen syntymää kehitys on kiinteää ja vaihtelematonta. Kehityksen ollessa normaalia, kehon eri osat kehittyvät kaikilla sikiöillä samassa järjestyksessä ja suunnilleen saman ikäisinä. Myös syntymän jälkeen kehityksessä on havaittavissa tietyt yleisluontoiset piirteet. Tavallisesti motorinen kehitys saavuttaa eri vaiheet tietyssä järjestyksessä, mutta aina näin ei ole. Järjestys voi muuttua tai jotkut vaiheet jäädä kokonaan jopa pois. (Autio 2001, 53.) Motorisen kehityksen luonteeseen kuuluu, että siinä on jaksoja, jolloin kehitys näyttää jopa pysähtyvän tai taantuvan (Sääkslahti 2015, 51). Jokaisen lapsen kehittyminen etenee samojen vaiheiden läpi omaa, yksilöllistä kehitysjanaa seurailleen (Karvonen ym. 2003, 41; Autio & Kaski 2005, 13). Oppiakseen ja omaksuakseen asioita lapsi tarvitsee ympäristöltä virikkeitä (Autio & Kaski 2005, 13). Motorisen kehityksen luonteeseen kuuluu, että se etenee hierarkkisesti, osataidoista kohti kokonaisuutta. Lapsi ei pääse etenemään uudelle tasolle, mikäli jokin osataito ei ole vielä kehittynyt. (Karvonen ym. 2003, 36.)

Edellä on esitelty motorisen kehityksen piirteitä yleisellä tasolla. Kehitykselle ominaisia etenemissuuntia on kuitenkin olemassa selkeästi havaittavina vaiheina. Aution ja Kasken (2005, 13), Nummisen (2005, 95; 1996, 22) ja Zimmerin (2002, 58) mukaan motorinen kehitys etenee kahteen suuntaan: kefalokaudaalaisesti, eli päästä jalkoihin sekä proksimodistaalisesti eli keskeltä raajoihin. Kehityksen kohteena ovat ensin pään, niskan ja hartiaseudun lihakset. Vasta pitkän kehitysprosessin jälkeen kehittyvät varpaiden liikkeet. (Numminen 1996, 22.) Liikkeiden kehityksen osalta kehitys kulkee kokonaisvaltaisista liikkeistä eriytyneisiin ja mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä enemmän hän käyttää kehoaan kokonaisvaltaisesti. (Autio & Kaski 2005, 13.) Taivutusliike eteen- ja taaksepäin kehittyy vartalon liikkeistä ensin, samoin kuin kierto pitkittäisakselin ympäri (Numminen 1996, 22). Vasta kasvun ja harjoituksen myötä lapsi oppii käyttämään kehoaan eriytyneemmin. Raajojen liikkeet kehittyvät vartaloa lähinnä olevista osista edeten kohti kehon ääreisosia (sormia ja varpaita). Kun karkeamotoriikka on kehittynyt riittävästi, voi hienomotoriikan kehittyminen alkaa. (Autio & Kaski 2005, 13; Zimmer, 2002, 58.)

Vaihe	Ikä
1. Refleksitoimintojen vaihe	0–1v.
2. Alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe	1–2v.
3. Motoristen perustaitojen oppimisen vaihe	2–7v.
4. Lajitaitojen oppimisen vaihe	7–15v.
5. Opittujen taitojen hyödyntämisen vaihe	>15v.

KUVIO 1. (Gallahue, 1976, 5 mukaillen) Motorisen kehityksen vaiheet.

Motorinen kehitys voidaan jakaa viiteen eri vaiheeseen (kuvio 1). Motorinen kehitys alkaa refleksitoimintojen vaiheella, jonka kesto on syntymästä ensimmäisen ikävuoden loppuun. Pienellä lapsella on jo syntyessään refleksitoimintoja, joiden turvin hän selviytyy ensimmäisen elinkuukausien ajan. Näitä eri aistikanavien kautta ärsykeitä saavia refleksejä ovat muun muassa sukellus-, imemis-, ja hakemisrefleksit. (Jaakkola 2009; Sääkslahti 2007, 32; Zimmer 2002, 56.) Salpa mainitsee hamuamis-, imemis-nielemis- ja yökkäysreaktion olevan lapsen henkiinjäämisen kannalta olennaiset ja ne ilmaantuvat jo varhaisella sikiökaudella (Salpa 2007, 17).

Toinen motorisen kehityksen vaihe sijoittuu kahden ensimmäisen ikävuoden paikkeille ja on nimeltään alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe. Tällöin lapsi kokeilee ja harjoittelee motoristen taitojen alkeita. Koska tässä vaiheessa vasta omaksutaan uusia taitoja, ovat suoritukset vielä hyvin koordinoimattomia ja erehdyksiä sattuu paljon. (Jaakkola 2009.) Kasvattajan tehtävä onkin houkutella ja tarjota lapselle riittävästi mahdollisuuksia monipuoliseen liikkumiseen. Mikäli näitä tilaisuuksia ei ole riittävästi, on mahdollista, että lapsen taidot automatisoituvat perustasolle, minkä seurauksena liikuntataidoissa kehittyminen ja liikeyhdistelmien tekeminen on vaikeampaa. (Karvonen ym. 2003, 48.)

Kolmas kehityksen vaihe sijoittuu toisen ikävuoden alusta aina seitsemännen ikävuoden alkuun. Koska vaihe on pitkä, opitaan sen aikana monia motorisia perustaitoja, jotka ovat edellytyksiä myöhemmin opittaville lajitaidoille. Näiden taitojen tulisi automatisoitua ennen kouluikää. Edelliseen vaiheeseen verrattuna koordinaatio suorituksissa on jo sujuvaa ja jouhevaa ja tekeminen tehokasta. (Jaakkola 2009.)

Erikoistuneiden liikkeiden vaihe alkaa seitsemännenten ikävuoden aikana, ja ennen tämän vaiheen alkua olisi lapselle pitänyt kehittyä jo suurin osa motorisista perustaidoista. Yleensä tämän vaiheen aikana herää lapsen kiinnostus urheilulajeihin ja oma motivaatio erilaisten lajitaitojen oppimiselle. (Jaakkola 2009; Sääkslahti 2007, 38.) Vaikka lapsi ei olisikaan oppinut ennen neljättä vaihetta riittäviä motorisia perustaitoja, on hänellä silti mahdollisuus oppia ne myöhemmin, joskin oppiminen saattaa olla työläämpää tai hitaampaa.

Opittujen taitojen hyödyntämisen vaihe on motorisen kehityksen vaiheista viimeinen ja se alkaa noin 15 ikävuoden aikana. Viimeinen vaihe kestää koko loppuelämän, joten riittävän laadukas ja määrällinen harjoittelu mahdollistaa uusien taitojen oppimisen myös myöhemmällä iällä. (Jaakkola 2009.)

4.2 Motoristen perustaitojen luokittelu

Motoriset perustaidot ovat Sääkslahden (2015, 53) mukaan tarkoituksenmukaisia, tahdonalaisia liikkeitä tai liikkeiden yhdistelmiä. Numminen (1996, 24) määrittelee motoriset perustaidot järjestyneeksi kahden tai useamman segmentin liikkeen ryhmäksi. Näillä segmenteillä tarkoitetaan vartaloa ja raajojen osia. Iivonen sanoo motoristen taitojen olevan varhaislapsuudessa monipuolisen liikkumisen ja taitojen harjaannuttamisen avulla kehittyviä lapselle välttämättömiä taitoja ja taitojen yhdistelmiä. Näiden taitojen seurauksena jokapäiväisestä elämästä selviytyminen, leikkeihin osallistuminen, liikunnan lajitaitojen oppiminen ja fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksuminen on mahdollista (Iivonen 2008, 13). Seppänen, Aalto ja Tapio (2010, 63) puhuvat motorisesta taitavuudesta, millä he tarkoittavat tarkoituksenmukaista hermoston, aistien ja lihaksiston kykyä toimia liiketehtävissä. Yhteistä kaikkien määritelmille on jonkinlainen tarkoituksenmukaisuus.

Motoriset perustaidot tulisi oppia suorittamaan mahdollisimman oikein ja taloudellisesti, jolloin niitä voi käyttää hyväkseen jokapäiväisissä toiminnoissa ja lajitaitojen oppimisessa. (Numminen 1996, 24). Lajitaidoilla tarkoitetaan Nummisen (1996, 24) mukaan kahden tai useamman perustaidon yhdistelmää. Lajitaitojen oppimisen pohjana ovat siis motoriset perustaidot (Numminen 1996, 24). Hakkarainen ja Nikander (2009) linjaavat, että motoriset perus-

taidot tulisi suurelta osin oppia ennen kouluikää. Motoristen taitojen oppimisen vaihe on keskimäärin toisen ikävuoden alusta seitsemännen vuoden loppuun (Hakkarainen & Nikander 2009). Iivosen (2008, 13) mukaan motoriset perustaidot kehittyvät liikkumalla monipuolisesti ja taitoja harjaannuttamalla varhaislapsuudessa.

Motoriset perustaidot jaotellaan kolmeen ryhmään: tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja käsittelytaitoihin (kuvio 2) (Gallahue 1976, 62; Numminen 1996, 24). Tasapainotaidoilla tarkoitetaan taitoja, joilla lapsi pyrkii säilyttämään tasapainonsa erilaisissa tilanteissa. Kun lapsi onnistuu säilyttämään painopisteensä tukipisteen yläpuolella, säilyy hänen tasapainonsa. (Sääkslahti 2015, 54.) Tasapainotaidot voidaan jakaa vielä erikseen staattisiin ja dynaamisiin tasapainotaitoihin (Seppänen ym. 2010, 69; Sääkslahti 2015, 54). Staattisiin tasapainotaitoihin luetaan taidot, joita käytetään paikoillaan pysymiseen, esim. koukistus, ojennus, kierto, kääntyminen ja heiluminen (Sääkslahti 2015, 54). Staattisen tasapainon kuvauksena pidetään tilannetta, jossa kehon massakeskipiste liikkuu, mutta tukipinta pysyy paikoillaan (Seppänen ym. 2010, 69). Dynaamisia tasapainotaitoja sen sijaan ovat laskeutuminen, nouseminen, pysähtyminen, paikaltaan lähteminen, harhautus, törmäminen sekä kaikki staattiset tasapainotaidot liikkumisen aikana tehtynä (Sääkslahti 2015, 54). Tilanne, jossa kehon painopiste sekä tukipinta liikkuvat, on dynaamista tasapainoa (Seppänen ym. 2010, 69). Nämä taidot kehittyvät varhaislapsuudessa nopeasti, ikävuodet kolmesta viiteen ovat erityisen nopean kehityksen aikaa. (Sääkslahti 2015, 54.)

Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineen käsittelytaidot
kääntyminen venyttäminen taivuttaminen pyörähtäminen heiluminen kieriminen pysähtyminen väistyminen tasapainoilu	käveleminen juokseminen ponnistaminen loikkaaminen hyppääminen (esteen yli) laukkaaminen liukuminen harppaaminen kiipeäminen	heittäminen kiinniottaminen potkaiseminen kauhaiseminen iskeminen lyöminen ilmasta pomputteleminen kierittäminen potkaiseminen ilmasta

KUVIO 2. Motoriset perustaidot. (Gallahue 1976, 62, mukaillen)

Taidot, joilla liikutaan paikasta toiseen, ovat liikkumistaitoja. Ne kehittyvät varhaislapsuudessa suhteellisen tasaisesti sen mukaan, kuinka paljon lapsella on mahdollisuus niiden harjoitteluun ja käyttämiseen. Liikkumistaitoja ovat muun muassa kiipeäminen, kävely, juoksu, hyppy, hyppely ja laukkaaminen. (Sääkslahti 2015, 55.)

Käsittelytaidot koostuvat koko vartalon taidoista, joiden avulla käsitellään esineitä, välineitä, telineitä tai toista ihmistä. Yleensä puhutaan välineen käsittelytaidoista. Käsittelytaidot on laaja käsite, joka jaetaan vielä karkeamotorisiin ja hienomotorisiin käsittelytaitoihin. Kehon suurilla lihasryhmillä toteutetut taidot ovat karkeamotorisia taitoja. Näitä ovat esimerkiksi vieritys, pyöritys, työntö, veto, kiinniotto, pompotus, lyönti, pukkaus, kuljetus ja haltuunotto. Hienomotorisia taitoja ovat muun muassa kynän ja saksien käyttö eli taidot, joiden tuottamiseen tarvitaan pienien lihasten käyttöä ja erityisen tarkkaa voimansäätelyä. (Sääkslahti 2015, 55.) Käsittelytaitojen kehittyminen ei rajoitu pelkästään lapsuuteen, vaan jatkuu pitkälle aikuisuuteen saakka. Taitoja on mahdollista kehittää läpi koko elämän tietoisella harjoittelulla. (Sääkslahti 2015, 55.)

4.3 Motorisen oppimisen periaate

Seppänen ym. (2010, 67) jaottelee motorisen oppimisen vaiheet kognitiiviseen, assosiatiiiviseen ja autonomisen vaiheeseen. Kauranen (2011, 307) kutsuu tätä kolmen vaiheen teoriaksi Fittsin ja Posnerin 1967 kehittämän motorisen oppimisen teorian pohjalta. Kognitiivinen vaihe käsittää ennen kokeilua olevan teorian ymmärtämisen. Kognitiivisen vaiheeseen sisältyy karkeamotoriikan vaihe, jolle ominaista Seppäsen ym. (2010, 67) mukaan on suoritusten laadun vaihtelevuus ja virheiden suuri määrä. Vaikka lapsella on liikkeistä tietoinen malli aivoissa ja hän hahmottaa ne, ei keho vielä täysin tottele (Seppänen ym. 2010, 67). Rinta ym. (2008, 49) määrittelevät karkeamotoriikan vaiheen lapsen kehityksen vaiheeksi, jolloin liikkeen peruskaava on hallinnassa, mutta liike ei ole vielä sujuvaa. Liikkeen suorittamiseen käytetään voimaa enemmän tai vähemmän kuin on tarpeellista, liikkeen rytmi on virheellinen tai sen liikeala on turhan suuri. Lapsi väsy nopeasti, koska liikkeen suorittaminen ei ole taloudellista.

Assosiativinen vaihe seuraa kognitiivista vaihetta ja tällöin suuressa osassa kehitystä on kokeileminen. Assosiativisessa vaiheessa lapsi yhdistää osataidot toisiinsa ja liikkeiden suorittaminen on tiedostetumpaa ja hallitumpaa kuin aiemmin. Liikkeiden suorittaminen muuttuu taloudellisemmaksi ja virheiden määrä vähenee ja virheet ovat pienempiä. (Seppänen ym. 2010, 67; Rinta ym. 2008, 49). Tästä vaiheesta käytetään myös nimitystä hienomotorinen vaihe. Hienomotoriikan vaiheessa lapsen liikkeet kehittyvät tarkemmiksi, varmemmiksi ja nopeammiksi toistojen kautta ja tekeminen on kaikin puolin hallitumpaa. (Rinta ym. 2008, 49.)

Motorisen oppimisen kolmantena vaiheena on autonominen vaihe, vakiintumisen ja mukautumisen vaihe. Tällöin suorittaja pystyy soveltamaan perusliikettä erilaisiin lajeihin ja olosuhteisiin eikä aivojen tietoista ohjausta enää tarvita. Liike on siirtynyt pitkäaikaiseen muistiin ja näin ollen suorittaminen on automaattista. Suorittajalle on kehittynyt valmius liikkeiden soveltamiseen ja hän osaa ennakoida tilanteita ja pienienkin vihjeiden avulla mukauttaa toimintaansa. Autonomisessa vaiheessa taito hallitaan. (Seppänen ym. 2010, 67; Rinta ym. 2008, 49.)

5 LAPSEN KASVU JA KEHITYS

Kasvun ja kehityksen tarkasteluun on monta eri näkökulmaa. Tarkastelun kohteena voi olla fyysinen kasvu, motoriikan kehittyminen, tiedollinen kehittyminen tai tunne-elämän ja persoonallisuuden kehittyminen. (Koivunen & Lehtinen 2015, 141; Rinta ym. 2008, 9; Autio & Kaski 2005, 13.) Lapsen kehitys on yksilöllinen tapahtumien ja vaiheiden ketju, jossa taitojen oppimisessa on nähtävissä yleensä sama järjestys tietyllä ikäkaudella (Salpa 2007, 9). Lapsen kehitysjärjestyksessä tarkkaavaisuus kehittyy ensin, tätä seuraa motoriikan kehittyminen ja kielellinen kehittyminen tapahtuu näistä viimeisenä (Koivunen & Lehtinen 2015, 128).

Yleensä lapsen kasvulla ja kehityksellä tarkoitetaan pelkästään lapsen kehon koon kasvua (Sääkslahti 2015, 25). Gallahue, Ozmun ja Goodway (2012, 169) määrittelevätkin lapsuuden ajanjakson huomattavan pituuden, painon ja lihassmassan lisääntymisen ajaksi. Gallahue ja Ozmun (2002, 111) kuvaavat lapsen kahden ensimmäisen ikävuoden kehitystä, jolloin lapsi kehittyy pienestä, avuttomasta, horisontaalisesta ja suhteellisen vähän liikkuvasta olennot huomattavasti suuremmaksi, autonomiseksi, vertikaaliseksi ja aktiiviseksi lapseksi. Hakkaraisen (2009) mukaan kasvun ja kehityksen osa-alue voidaan jakaa kolmeen osittain itsenäiseen, mutta osittain toisistaan riippuvaiseen osaan: fyysiseen kasvuun, biologiseen kypsymiseen ja fysiologisen kehittymiseen. Kokonaisvaltaisuus on kuitenkin kuvaavaa lapsen kasvulle ja kehitykselle, yhden osa-alueen kehittyminen heijastuu toisellekin (Numminen 1996, 11). Kasvuun ja kehitykseen kuuluu myös kypsyminen eli maturaatio (Malina, Bouchard & Bar-Or 2004), joka on hormonaalisten tekijöiden sekä hermoston kehittymisen seuraus (Sääkslahti 2015, 25). Kasvun ja kehityksen voi todeta kattavan pituuden, painon ja hermoston muutokset (Numminen 1996, 16). Vaikka fyysinen kasvu on geenien eli perimän säätelemää (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 136; Salpa 2007 9), tarvitsee lapsi ikätasonsa edellyttämällä tavalla kehittyäkseen ja kasvaakseen normaalisti riittävästi oikeanlaista ravintoa, unta ja huolenpitoa (Sääkslahti 2015, 25; Rinta ym. 2008, 9; Miettinen 1999, 12).

Lapsen kehitys ei kuitenkaan etene suoraviivaisesti asiasta tai taidosta toiseen, vaan on hyvin päällekkäistä ja valmistavaa. Varsinkin liikunnallisten taitojen kehityksessä edellisen vaiheen

kokemukset ja taidot ovat pohjana seuraavassa vaiheessa. Uuden taidon opettelua edeltää valmiuksien opettelu eikä siitä voida oikoa. (Salpa 2007, 12.)

5.1 Lapsen fyysinen kasvu

Lapsen fyysinen kasvu näkyy ulospäin kehon koon kasvuna, tarkemmin pituuden ja painon lisääntymisenä ja kehon mittasuhteiden muuttumisena (Sääkslahti 2015, 25). Hakkarainen (2009) määrittelee kehon rakenteiden koon ja mittasuhteiden kasvun olevan fyysistä kasvua. Hormonit ovat erityisesti lapsuuden ja nuoruuden kasvun taustalla. Suurin merkitys lapsuuden kehityksessä on kilpirauhashormonilla, kun murrosiässä anaboliset hormonit, kasvuhormoni ja testosteroni ovat merkittävässä asemassa mm. sukupuolielimien ja sukukypsyiden kehittämisessä. Myös pituuskasvun nopeutuminen eli kasvupyrähdys on samojen hormonien vaikutuksen aikaansaamaa. (Seppänen ym. 2010, 25.)

Kasvuhormoni on tärkeä, ellei jopa tärkein, pituuskasvuun vaikuttava hormoni (Sand, Sjaastad, Haug & Bjälje 2011, 218; Seppänen ym. 2010, 25; Mero 2004). Tärkeän merkityksensä pituuskasvun säätelijänä se saa vasta syntymän jälkeen, vaikka sitä erittyy jo sikiökaudella. (Sand ym. 2011, 218; Seppänen ym. 2010, 25). Ensimmäisen ikävuoden aikana lapsen pituuskasvu on nopeaa, pituutta voi tällöin tulla lisää jopa 20cm (Numminen 1996, 17). Selkeimmin pituuskasvun voi havaita raajojen kasvuna, ja myöhemmin kasvupyrähdys kohdistuu ylävartaloon sekä lihasten ja sisäelinten kasvuun (Seppänen ym. 2010, 28). Ensimmäisen ikävuoden jälkeen kasvu yleensä tasaantuu 4–5 ikävuoteen asti, jolloin ennen kouluunmenoikää seuraa uusi kasvupyrähdys. Puberteetin alussa saadaan jälleen uusi nopean kasvun kausi. Ennen puberteetin alkua sukupuolten väliset kasvuerot ovat vähäisiä. Kuitenkin täytyy muistaa, että lasten välillä voi olla suuria yksilöllisiä eroja samassa ikäryhmässä. (Numminen 1996, 17.) Gallahuen ja Ozmunin (2002, 165) mukaan sukupuolien välillä voi nähdä pienen eron pituudessa ja painossa. Heidän mukaansa pojilla saattaa olla hieman enemmän painoa ja pituutta kuin tytöillä. Pojilla on enemmän lihasta ja luumassaa kuin tytöillä (Gallahue, Ozmun & Goodway 2012, 169). Murrosiässä keho saavuttaa lopulliset mittasuhteet, kun kehon pitkät luut kasvavat pituutta. Tätä ennen lapsella on lyhyet raajat suhteessa verrattuna selän pituuteen. (Seppänen ym. 2010, 28.)

Ensimmäisen ikävuoden aikana lapsen syntymäpaino kolminkertaistuu. Ensimmäisen ikävuoden nopean painon kehityksen jälkeen painon nousu hidastuu noin 2–3 kilon vuosivauhtiin ennen puberteettia. (Numminen 1996, 17.) Enimmäkseen painon lisääntyminen johtuu eri kudosten solujen kasvusta. Lihassolut, rasvasolut ja hermosolut ovat tällaisia soluja, joiden kasvu näkyy selkeimmin painon lisääntymisenä. (Sääkslahti 2015, 27.) Rasvasolun poikkipinta-alaa suurentamalla tai pienentämällä voidaan säädellä rasvakudoksen määrää (Seppänen ym. 2010, 25). Jonkin verran painon lisääntymiseen vaikuttaa myös solujen kokonaismäärän lisääntyminen (Sääkslahti 2015, 27). Varsinkin lapsuudessa olisi tärkeää omaksua terveelliset elämäntavat, sillä oikeanlainen ravitsemus ja liikunta hidastavat ja estävät rasvasolujen lisääntymistä (Seppänen ym. 2010, 25).

Vaikka fyysinen kasvu on geenien eli perimän säätelämä, tarvitsee lapsi kehittyäkseen ja kasvaakseen normaalisti riittävästi oikeanlaista ravintoa, unta ja huolenpitoa ikätasonsa edellyttämällä tavalla (Sääkslahti 2015, 25). Hakkarainen (2009) mainitsee merkittävimpinä kasvun ja kehityksen taustatekijöinä geenit, hormonit, ravitsemuksen ja ympäristön ärsykkeet. Yhtä lailla Pönnkö ja Sääkslahti (2012, 136–137) nimeävät suotuisat kasvuolosuhteet, kuten riittävä ravinto, uni, hygienia, yhdessä liikkumisen mahdollistavan turvallisen elinympäristön kanssa turvaavan lapsen lihasten, jänteiden ja luiden vahvistumisen.

Hermosto ja aistit. Lapsen aivojen kehittymisen kannalta on tärkeää, että hän saa aistimuksia eri aistien kautta monipuolisesti. Lapsen hermosto kehittyy tiheämmäksi ja tehokkaammin toimivaksi, mitä enemmän hän saa merkityksellisiä aistimuksia. (Sääkslahti 2015, 33.) Aistitietojen ja sensorisen integraation kehityksen myötä lapsi oppii hyödyntämään saamaansa tietoa ja toimimaan tehokkaasti (Ayres 2008, 41). Sääkslahden (2015, 33) mukaan lapsen hermosto kasvaa ja kehittyy nopeasti ensimmäisen elinvuoden aikana. Seppänen ym. (2010, 25) mainitsee sikiönkehityksen ajan ja kahden ensimmäisen elinvuoden ajan olevan hermosolujen määrän nopean kasvun ja niiden välisen verkoston nopean kehittymisen aikaa. Ayres (2008, 41) kertoo sensorisen integraation kehityksessä olevan järjestys, jota lasten kehitys noudattaa. Jokaisella lapsella on tosin yksilöllinen aikataulunsa. Mikäli kehitys poikkeaa merkittävästi tavallisesta, on oletettavaa, että ongelmia ilmenee myös muilla alueilla. (Ayres 2008, 41.)

Hermoston kypsymistä sikiökaudella ohjaavat lähinnä vanhemmilta perityt geenit. Hermostolujen ja niiden välisten yhteyksien kehittyminen monipuolisten ärsykkeiden seurauksena selittää aivojen myöhemmän kasvun (Seppänen ym. 2010, 25) Kuitenkin heti varhaislapsuudessa ympäristön ärsykkeillä on suuri merkitys ja vaikutus kehitykseen (Hakkarainen 2009), ja onkin tärkeää tarjota lapselle silloin erilaisia tuntoaistimuksia, erityisesti miellyttäviä tuntoaistimuksia. Esimerkiksi erilaiset tavat koskettaa lasta ja materiaalit antavat tällaisia aistimuksia. Lapsen ikätason mukaan hänelle tulee tarjota ja mahdollistaa monipuolisten aistikokemusten saaminen. Yksivuotiaan aistikokemukset ovat erilaiset kuin viisivuotiaan. Näkö-, kuulo- ja tuntoaistimukset kehittyvät ensin pelkistetyistä aina harjaantuneisiin ja ympäristön tulisi osata tarjota ikätasolle sopivia aistimuksia. (Sääkslahti 2015, 34–39.) Ayresin (2008, 42) mukaan, aistimusten jäsentäminen tapahtuu keskushermostossa, ja ensimmäisen seitsemän ikävuoden aikana lapsen toiminnoissa on useimmiten kyse tästä jäsentämisestä.

Lihakset. Syntymän jälkeen ei lihassolujen määrässä tapahdu enää merkittävää lisääntymistä, vaan niiden määrä on aika pitkälle geneettisesti peritty ominaisuus (Hakkarainen 2009). Lapsen kehon painosta lihasmassan osuus on aikuista pienempi, lihaksisto on nestepitoisempaa ja sisältää vähemmän valkuaisaineita. Siksi myös lapsen lihaksisto väsy nopeammin. (Karvonen ym. 2003, 41.) Lapsen kasvaessa lihaksen pinta-alan lisääntyminen on luonnollista (Hakkarainen 2009). Lihaskasvu tapahtuu nimenomaan solujen pinta-alan kasvulla, ei nykytutkimuksen mukaan lihassolujen määrän lisääntymisellä (Seppänen ym. 2010, 26). Kuormituksella on lihasten kasvuun merkittävä vaikutus (Hakkarainen 2009) ja näin lapsen lihaksisto ei vielä kestä kerrallaan samanlaista raskuutta kuin aikuisella (Karvonen ym. 2003, 41). Kuten kaikki kudokset, myös lihaskudos kehittyy käytön ja tarpeen mukaan. Murrosiässä lihasmassan voimakkaan lisääntymisen selittää hormonaalinen kehitys (Seppänen ym. 2010, 26).

Alle 1-vuotiaan lihakset eivät ole vielä kehittyneet kunnolla, sillä kohdussa ei ole ollut tilaa liikuttaa itseään. (Sääkslahti 2015, 43; Salpa 2007, 12.) Vauvalle hyvää voimaharjoitusta ovatkin päännostoliikkeet päinmakuulla sekä pään hallinnan kehittyessä riittäväksi, esineiden tavoittelu käsillä. On perusteltua pukea vauvaa sylissä keskivartalon voiman kehityksen ja keskivartalon liikkeiden hallinnan kannalta. (Sääkslahti 2015, 43.)

Lapsi oppii itsenäisen liikkumisen yleensä toiseen ikävuoteen mennessä. Tällöin aikuisen tehtävä on tukea itsenäistä liikkumista ja tarjota siihen mahdollisuuksia. 3–5-vuotias lapsi on yleensä kehittynyt lihasten osalta suhteessa muihin kehon osiin sopusuhtaisesti. Lapsen leikkiessä, hyppiessä, kiivetessä, kantaessa, työntäessä sekä vetäessä kehittyvät hänen lihasvoimansa. (Sääkslahti 2015, 43.)

Luusto. Luusto on lapsen ja aikuisen tukiranka. Sen tehtävä on suojella tärkeitä sisäelimiä, tukea kehoa sen eri asennoissa sekä rajoittaa liikelaajuuksia. (Sääkslahti 2015, 44–45.) Jo sikiökaudella alkaa muodostua luuranko, ensin se on rustomalli, jonka luukudos vähitellen korvaa (Sand ym. 2011, 217; Seppänen ym. 2010, 26). Luuston kasvu tapahtuu syntymähetkellä jo olemassa olevissa luutumistumakkeissa. Nämä luutuvat tietyssä järjestyksessä, kehon ääreisosista alkaen edeten kohti vartaloa, muodostaen lopulliset luut. Vaikka luutumisjärjestys on vakio, on aikataulussa yksilöllistä vaihtelua. (Kauranen & Nurkka 2010, 38–39; Hakkarainen 2009.) Lapsen luusto on erittäin joustava, koska se sisältää enemmän valkuaisaineita ja vettä ja vähemmän mineraaleja kuin aikuisen luusto. Näin myös lapsi ei saa luunmurtumia yhtä helposti kuin aikuinen. (Karvonen ym. 2003, 41.)

Vilkkaimmillaan luiden pituuskasvu on murrosiässä, ja luumassan ja mineraalitiheyden kehittymisen kannalta ovat lapsuus ja nuoruus tärkeintä aikaa (Seppänen ym. 2010, 26). Seppänen ym. (2010, 26) mukaan luuntiheydestä suunnilleen 80% määrää perimä, mutta monilla ympäristötekijöillä on vaikutusta siihen, saavuttaako luusto sille optimaalisen huipputiheyden ja murtumakestävyuden. Luuston vahvistumiseen tarvitaan D-vitamiinia, kalsiumia ja proteiinia (Seppänen ym. 2010, 26), mutta myös erilaisia tärähdyksiä sisältäviä liikkeitä ja sopiva määrä painetta (Sääkslahti 2015, 44; Kauranen & Nurkka 2010, 45; Seppänen ym. 2010, 26). Näitä tärähdyksiä lapsella tulee huomaamattaan leikkiessä, hyppiessä, hypellessä ja erilaisissa voimaa vaativissa taisteluleikeissä. (Sääkslahti 2015, 44; Kauranen & Nurkka 2010, 45.)

Hengitys- ja verenkiertoelimistö. Lapsella on jo syntyessään monia kasvuun ja kehitykseen vaadittavia systeemejä, joista yksi on hengitys- ja verenkiertoelimistö. Lapsen kasvaessa keuhkojen rakenteellinen koko, toimintakyky ja kaasujen vaihtumiskyky muuttuvat. Ensimmäisen elinvuoden aikana lapsen keuhkojen tilavuus kuusinkertaistuu (Hakkarainen 2009;

Mero 2004), minkä jälkeen kasvu hidastuu ja kehitys etenee noudatellen myöhemmin kehon muuta kasvua. (Seppänen ym. 2010, 26.) Normaalin kasvun ja lisääntyvän kuormituksen vaatimuksesta sydämen tilavuus ja sydänlihaksen koko kasvavat syntymän jälkeen (Hakkarainen 2009). Sydämen kasvuun ja kehitykseen voidaan vaikuttaa säännöllisellä harjoittelulla. Näin sydämen toiminta tehostuu sekä levossa että rasituksessa. (Seppänen ym. 2010, 26.)

On tärkeää muistaa, että lapsen elimistö ei kestä maitohappoa, joten lapselle suositeltavaa liikuntaa on mm. monipuolisia ärsykeitä sisältävä toiminta, matalatehoinen ja leikinomainen liikkuminen (Seppänen ym. 2010, 26). Tällaisia liikuntamuotoja ovat Karvosen ym. (2003, 43) mukaan liikuntaharjoitukset ja -leikit, jotka sisältävät nopeutta vaativia osuuksia esimerkiksi erilaiset juoksu-, hyppy- ja kiinniottoleikit.

5.2 5-vuotiaan kehityksellisiä yleispiirteitä

5-vuotiailla on jo hyvät valmiudet ja taidot monenlaiseen tekemiseen ja liikkumiseen. He tunnistavat useita kehon osia ja osaavat liikuttaa niitä tahdonalaisesti. Samoin 5-vuotiaan tulisi lateraalisuuden kehittymisen sallimissa puitteissa tunnistaa kehon eri puolet (oikea- vasen, etu- ja takapuoli), mikä mahdollistaa esimerkiksi arjen tilanteista selviytymisen. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 139.) Lapsen kädentaidot ovat melko hyvät ja hänelle on vakiintumassa selkeä kätsisyys, joten lapsi leikkaa, piirtää ja ruokailee säännöllisesti vahvemmallalla kädellään. Kynäote on oikeanlainen eikä piirtäessä tai leikatessa ilmene myötäliikkeitä. (Honkaranta 2007.) Karvosen ja Lehtisen (2009, 26–29) sekä Miettisen (1999, 14) mukaan 5-vuotias on yhteistyöhaluinen ja mukautuva sekä pystyy tasapainoiseen tunne-elämään. 5-vuotias hallitsee jo joidenkin käsitteiden (vähän-paljon, edessä-takana, nopeasti-hitaasti) käyttämisen (MLL 2017c). Lapselle on jo voinut löytyä erityisen tärkeä kaveri. Oman ikäiset kaverit ovat tärkeitä ja isommat lapset voivat olla ihailun kohteita. Lapsen ajattelun kehittyminen näkyy hyvän ja pahan, oikean ja väärän sekä reilun ja epäreilun pohtimisena, kaivaten kuitenkin vielä kasvatajan tukea näissä. (MLL 2017c.) Ikään tyypillistä käyttäytymistä on leuhkiminen ja mahtailu kavereiden kesken, ja lapsen yhteisleikki- ja neuvottelutaidot ovat jo varsin hyvät (MLL 2017c).

Pönkön ja Sääkslahden (2012, 141) mukaan liikuntaan saadaan uusia ulottuvuuksia vaihtelemalla liikkumisen muotoja yksinliikkumisen ja pareittain tai ryhmissä liikkumisen välillä. Miettisen (1999, 14) mukaan viisivuotias on kykenevä toimimaan 2–5 hengen pienryhmissä, hänen toimintansa alkaa olla jo suunnitelmallista ja hänen monet toimintonsa saavat tarkoituksen ja tavoitteen. Myöskään erilaisten ympäristöjen merkitystä ei voida vähätellä, liikkuminen on erilaista sisätiloissa kuin ulkona. Lapsen liikuntaan saadaan helposti uusia muotoja lisäämällä erilaisia välineitä. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 141.) 5-vuotiaan liikkuminen on kehittynyt sujuvaksi ja rytmikkääksi, ja hän kykenee liikkumaan hallitusti erilaisissa maastoissa, hallitsee yhdellä jalalla tasapainoilun sekä suunnan ja nopeuden muutokset. (Karvonen & Lehtinen 2003, 26–29.)

5-vuotiaiden lasten liikkumiselle on tyypillistä liikkuminen ilman lajirajoja, se ei ole siis lajikeskeistä. Ikäkaudelle ominaista on eri liikuntamuotojen (mm. hiihto, pyöräily, luistelu, uinti) perustaitojen opettelu motoristen perustaitojen vakiintuessa. Pönkkö ja Sääkslahti (2012, 139–142) listaavat 5-vuotiaiden lasten liikuntamuotojen tyypilliseksi jaotteluksi seuraavaa: voimistelu ja lastentanssi, pallonkäsittely, -leikit ja -pelit, luontoliikunta, talviliikunta ja vesiliikunta. Karvonen ja Lehtinen (2009, 29) nimeävät 5-vuotiaille sopiviksi liikuntamuodoiksi ja -leikeiksi palloilla leikkimisen ja pelaamisen, hernepussien heittelyn parille tai maaliin, trampoliinilla hyppelyn, hyppäämisen korkealta alas, etsimisleikit, matkimisleikit, taitoradan, luistelun, hiihdon, uinnin ja erilaisissa maastoissa liikkumisen: tasapainoilun, hyppimisen ja kiipeilyn. Kaurasen (2011, 353) mukaan viisivuotias osaa jo yhdistellä liikkeitä, ja kykenee ponnistamaan matalien esteiden yli suoraan juoksuvauhdista. Sen sijaan heittoliikkeessä ennen pallon heittämistä lapsi vielä pysähtyy. Pallolla tähtääminen on kuitenkin kehittynyt niin, että iso kohde noin kolmen metrin päässä on osuttavissa (Kauranen 2011, 353). Kauranen (2011, 353) listaa viisivuotiaan osaamiksi yksittäisiksi taidoiksi myös eteenpäin kuperkeikan. Honkarannan (2007) mukaan viisivuotiaan tulee osata juosta normaalisti ja hänellä tulee olla hyvä tasapaino. Myös hyppimisen tasajalkaa ja kummallakin jalalla erikseen tulisi onnistua joustavasti ja ponnistaen koko jalkapohjalla. Lapselle tulee myös syntyä edellytykset käden hienomotoristen taitojen oppimiselle monipuolisilla pallonkäsittelytehtävillä karkeamotoristen taitojen vahvistamisen myötä (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 139). Selkeäsääntöiset leikit ja pelit ovat lapselle mieleisiä, mutta häviäminen peleissä on vaikeaa (MLL 2017c).

Motoristen kehityksen vaiheissa hän etenee motoristen perustaitojen oppimisen vaiheessa, joka kestää ikävuosien 2–7 ajan (Gallahue 1976, 5). Tämä pitkä aikaväli mahdollistaa sen, että 5-vuotiaiden lasten taitotasoissa voi olla suuriakin eroja, sillä jokainen lapsi kehittyy omassa aikataulussaan.

6 TUTKIMUSONGELMA, -AINEISTO JA -MENETELMÄT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutustua varhaiskasvatuksen liikunnan kenttään selvittämällä vanhempien odotuksia päiväkotiliikuntaa kohtaan.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitä asioita vanhemmat pitävät tärkeinä?
 - 1.1. Onko lasten liikunta vanhempien mielestä tärkeää?
 - 1.2. Onko päiväkotiliikunta vanhempien mielestä tärkeää?
 - 1.3. Tukevatko vanhemmat lasten liikuntaa?

2. Mitä odotuksia ja toiveita vanhemmilla on lastensa päiväkodissa tapahtuvalle liikunnalle?
 - 2.1. Mitä vanhemmat toivovat päiväkotiliikunnan olevan?
 - 2.2. Millaisia työtapoja vanhemmat toivovat päiväkodissa käytettävän?
 - 2.3. Mitä sisältöjä vanhemmat pitävät päiväkotiliikunnassa tärkeänä?

6.1 Tutkimuksen kohdejoukko

Tutkimuksen kohdejoukko oli Jyväskylän kaupungin vuonna 2011 syntyneet kunnallisessa päivähoidossa olevat lapset ja heidän vanhempansa. Kohderyhmään hyväksyttiin kaikki vuonna 2011 syntyneet riippumatta siitä, olivatko he tutkimushetkellä 5- vai 6-vuotiaita, joskin valtaosa tutkimukseen osallistuneista oli vielä viisi vuotta vanhoja. Myöhemmin tutkimuksessa puhuttaessa tutkimuksen 5-vuotiaasta tarkoitetaan kuitenkin kaikkia tutkimukseen vastanneita vuonna 2011 syntyneitä lapsia. Vanhemmat vastasivat kyselyyn pääasiassa nimenomaan lapsensa liikkumisen osalta ja joidenkin kysymysten osalta myös yleisesti perheen ja omien liikuntatottumustensa mukaisesti. Jyväskylän kaupungin kunnallisessa päivähoidossa on 1006 lasta. Tutkimukseen vastasi 167 henkilöä.

Kyseessä on kokonaistutkimus, jossa kaikille 5-vuotiaiden lasten vanhemmille lähetettiin kysely ja he itse tekivät päätöksen osallistumisestaan. Tutkimuksen kysely lähetettiin sähköpostitse monen henkilön välittämänä, joten täyttä varmuutta ei saada siitä, kuinka moni kyselyn on lopulta saanut. Metsämuurosen (2003, 31) ja Vilkan (2015, 98) mukaan kokonaistutkimuksessa ei ole otantaa, vaan on tarpeellista tutkia koko perusjoukko. Tässä tutkimuksessa perusjoukon muodostivat siis Jyväskylän kaupungin kunnallisen päivähoidon 5-vuotiaat lapset vanhempineen. Kaikkia 1006:tta lasta ei saatu mukaan, joten kyseessä oli kuitenkin 167 vastaajan osuus perusjoukosta.

Tutkimuksen vastaajista (n=167) suurin osa oli äitejä (n=141). Isien osuus oli 13 % (n=22) ja muiden vastausvaihtoehtojen (äiti tai isä ja muu huoltaja vastaavat yhdessä tai muu huoltaja) 2 % (n= 4). Tutkimukseen vastanneiden perheiden 5-vuotiaiden lasten sukupuolet jakautuivat yllättävän tasaisesti, poikia oli 85 (50,9 %) ja tyttöjä 82 (49,1 %). Näin voidaan hyvin tarkastella tutkimusjoukkoa myös yhtenä ryhmänä, kun tyttöjen ja poikien osuus oli lähes sama.

6.2 Tutkimuksen mittari

Tutkimuksessa käytetyn kyselyn pohjana ovat olleet aiemmin tehdyissä tutkimuksissa (Harjuoja & Harjuoja 2000, Hämäläinen & Karisto 2001, Lipsanen 2002) käytössä olleet kyselylomakkeet. Näitä yhdistelemällä ja soveltamalla sain koottua tähän tutkimukseen sopivat kysymykset. Käyttämäni kyselylomake sisälsi sekä monivalintakysymyksiä, avoimia kysymyksiä että sekamuotoisia kysymyksiä. Varsinaista esitestausta sähköisessä muodossa kyselylle ei suoritettu, vaan tuttavapiiristäni muutama vastasi kyselyn paperiversioon. Heillä ei ollut ongelmia ymmärtää kysymyksiä tai vastausvaihtoehtoja, joten sain näin varmuuden tutkimuskysymysten ymmärrettävyydestä ja vastausvaihtoehtojen riittävydestä.

Kysely koostui kolmesta osiosta. Taustatiedoissa kysyttiin vastaajan asema perheessä, tutkimukseen osallistuvan 5-vuotiaan lapsen sukupuoli, perheen lasten lukumäärä ja iät sekä vanhempien oma liikunta-aktiivisuus. Toisessa osiossa selvitettiin vanhempien suhtautuminen liikuntaan, miten vanhemmat mahdollisesti tukevat lasten liikuntaa, liikkuuko lapsi suosituksen mukaisesti ja missä lapsi liikkuu. Kolmannessa osiossa selvitettiin vanhempien suhtautu-

mista päiväkotiliikuntaan, miten vanhemmat näkevät päiväkotiliikunnan mahdollisesti tukevan harrastuksia sekä annettiin mahdollisuus kertoa odotuksia päiväkotiliikuntaa kohtaan, toiveita päiväkotiliikunnan sisällöille ja toimintamuodoille.

6.3 Tutkimusaineiston keruu

Tutkimus toteutettiin sähköisenä kyselynä käyttäen Webropol-internetpohjaa. Kysely jaettiin Jyväskylän kaupungin perusopetuksen ja varhaiskasvatuksen kehittämissyksikön välityksellä kunnallisiin hoitopaikkoihin ja siellä edelleen lastentarhanopettajien välityksellä perheille sähköpostitse. Sähköpostissa oli lyhyt viesti vanhemmille ja linkki kyselyyn. Kyselyssä vanhemmille oli saatekirje (liite 1) ja varsinainen kysely (liite 2). Kysely oli avoinna 12.1.–13.2.2017. Kyselyn aikana perheille lähetettiin kerran muistutusviesti vastaamisesta samaa viestinvälitysketjua käyttäen. Tutkimuksen kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista. Vanhemmat vastasivat kyselyyn nimettöminä eikä vastauksista voi tunnistaa vastaajaa.

Vilkan (2007, 28) mukaan kyselyn käyttäminen aineiston keräämisessä on tavallisin tapa (Vilka 2015, 94) ja perusteltua, kun tutkittavat ovat hajallaan ja heitä on paljon. Hirsjärvi ym. (2004, 184) mainitsevat kyselytutkimuksen etuina myös mahdollisuuden kerätä laaja tutkimusaineisto sekä kyselymenetelmän tehokkuus. Yhdellä kyselyllä voidaan kerätä paljon tietoa suurelta määrältä henkilöitä ja kysyä monia asioita. Heidän mukaansa postikyselyä muistuttavalla organisaation kautta lähetettävällä kyselyllä saadaan tavallista postikyselyä korkeampi vastausprosentti. (Hirsjärvi ym. 2004, 185.)

6.4 Tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti

Mittarin reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta. Tutkimuksen validiteettia tarkastellessa, keskitytään siihen, tutkitaanko juuri sitä kuin on tarkoituskin. (Metsämuuronen 2000, 50.) Tämän tutkimuksen mittari voitaneen todeta reliaabeliksi ja validiksi, sillä sen pohjana ovat olleet aiemmat tutkimukset ja kysely esitettiin lähipiirissä. Metsämuuronen (2000, 43) kehottaaakin mahdollisuuksien mukaan käyttämään valmista mittaria, jonka reliabiliteetti ja validiteetti on tutkittu. On tärkeää löytää tutkimuksen tarkoituksen kannalta olennai-

set kysymykset, mitä tahansa ei voi kysyä, vaan tutkimuksen viitekehystä tulee löytyä perustelut valituille kysymyksille (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75). Metsämuurosen (2000, 44) mukaan on tärkeää käyttää mittarin rakentamisen yhteydessä apuna muita henkilöitä, jotka antavat parannus- ja korjausehdotuksia mittariin. Näin voidaan varmistaa, että mittari mittaa juuri sitä kuin on tarkoituskin. Vilkan mukaan (2007, 14) sanallinen tieto tutkittavasta asiasta saadaan muutettua määrälliseen muotoon mittarin avulla. Hän nimeää kysely-, haastattelu-, ja havainnointilomakkeet määrällisen tutkimuksen mittareiksi.

Metsämuuronen (2003, 35) määrittelee validiteetin tarkoittavan tutkimuksen luotettavuutta, eli tutkitaanko todella sitä, mitä on ajateltu. Validiteetti voidaan jakaa vielä ulkoiseen ja sisäiseen. Ulkoisen validiteetin myötä tutkimus on yleistettävissä. Sisäisellä validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen sisäistä luotettavuutta, muun muassa mittaako mittari sitä, mitä on ajateltu, onko käsitteet ja teoria muodostettu oikein. (Metsämuuronen 2003, 35.) Hirsjärven ym. (2004, 216) mukaan tutkimusmenetelmän tai mittarin voidaan sanoa olevan validi, jos se mittaa juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata.

Tutkimuksen validiteettia voidaan vähintäänkin parantaa hyvällä asetelmalla, asianmukaisella käsitteen muodostuksella, teorian johtamisella sekä otannalla. Näin epäluotettavuudet voidaan karsia pois. (Metsämuuronen 2003, 35.) Tässä tutkimuksessa validiteettia on tarkasteltu jo mittarin validiteetin osalta.

Tutkimuksen reliabiliteetti ilmoittaa tutkimuksen mittaustulosten toistettavuutta, eli tutkimuksen tulokset olisivat myös toisen tutkijan tutkimana samanlaiset. Reliaabeli tutkimus antaa siis saman tuloksen tutkijasta riippumatta. (Hirsjärvi ym. 2004, 216.)

6.5 Tilastolliset ja laadulliset analyysit

Tämä tutkimus on pääosin määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus. Aineiston analysoinnissa kahden kysymyksen osalta on hyödynnetty myös laadullisen analyysin periaatteita. Kvantitatiiviselle tutkimukselle tyypillistä on aiempien teorioiden hyödyntäminen, aiemmista tutkimuksista vedettävät johtopäätökset, aineiston saattaminen tilastollisesti käsiteltävään muotoon

sekä tilastolliseen analysointiin, esimerkiksi tulosten merkitsevyyden tilastollinen testaaminen ja tulosten kuvailu prosenttitaulukoiden avulla, sekä päätelmien tekeminen havaintoaineistosta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 131).

Tutkimusaineistoa käsiteltiin IBM SPSS Statistics 24-ohjelmalla. Aineistoa analysoitiin frekvenssijakaumilla, summamuuttujilla, ristiintaulukoinnilla ja t-testillä. Lisäksi kahden avoimen kysymyksen vastauksien kohdalla vastauksista suoritettiin luokittelua ja teemoittelua.

Frekvenssi on informaatiosta tiivistetty yleisesti tunnettu tunnusluku. Samoja tunnuslukuja ovat myös keskiarvo ja prosentti. Summamuuttujien avulla tutkimuksessa laskettiin lasten liikunta-aktiiviteettien lukumäärä. Ristiintaulukoinnilla saadaan havainnollisesti osoitettu kahden muuttujan väliset yhteydet. (Metsämuuronen 2003, 279, 292.) T-testin avulla tutkimuksessa vertailtiin keskiarvoja ja se on tunnetuin keskiarvojen eron testausmenetelmä. T-testi on työkalu silloin, kun otoskoko on suurehko, mittaus on välimatka-asteikollinen ja muuttuja on perusjoukossa jakaantunut normaalisti. (Metsämuuronen 2003, 324, 469.) Yksisuuntaista varianssianalyysia (ANOVA), on käytetty keskiarvojen vertailuun useimpien ryhmien välillä, ja tässä tutkimuksessa selvitetäessä vanhempien liikunta-aktiivisuuden vaikutusta lapsen liikunta-aktiiviteetteihin. Varianssianalyysin avulla selvitetään, onko ryhmien välisissä keskiarvoissa tilastollisesti merkitseviä eroja. Kun on vain yksi ryhmittelevä muuttuja, on kyseessä yksisuuntainen varianssianalyysi (Oneway ANOVA). (Metsämuuronen 2003, 644.)

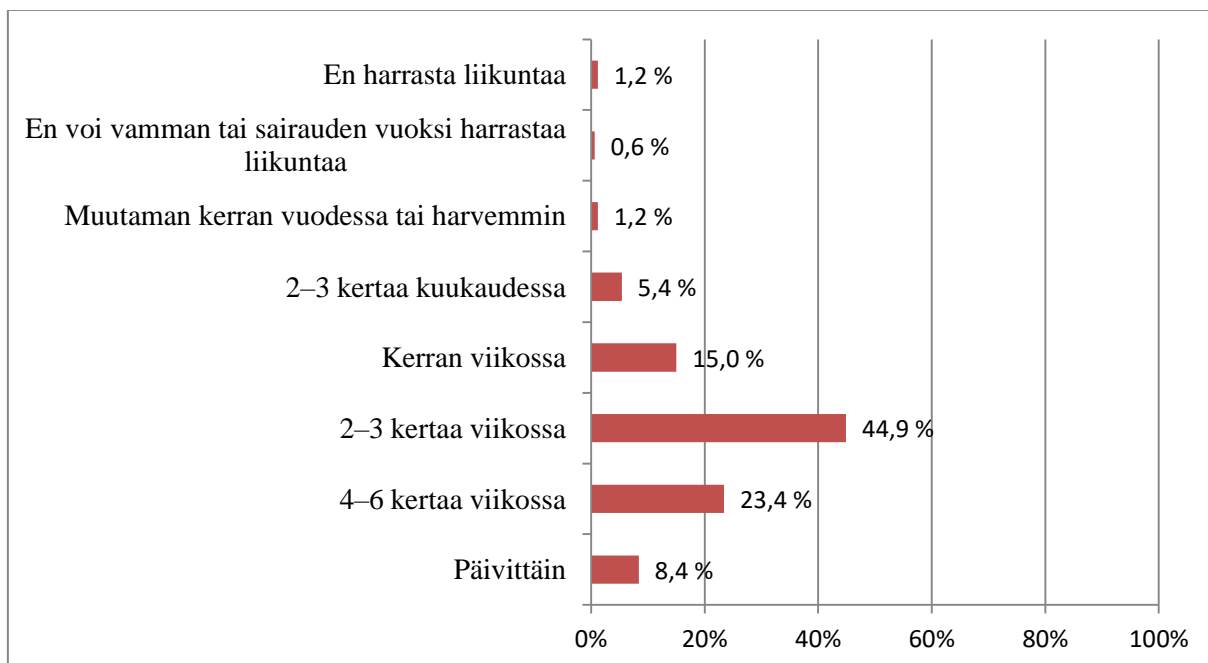
Luokittelussa yksinkertaisesti lasketaan luokkien määrittelyn jälkeen, montako kertaa kukin luokka esiintyy aineistossa. Teemoittelu on luokittelun kaltaista aineiston analysointia, mutta siinä painottuu kunkin teeman sanoma. Lukumäärillä ei tällöin ole merkitystä. Teemoittelu on aineiston ryhmittelyä tiettyjen aihepiirien mukaan. Laadullisen analyysin tulkintana on käytetty induktiivista lähestymistapaa, jolloin yksittäisestä asiasta kuljetaan kohti yleistä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93, 95.)

7 TULOKSET

Tutkimuksen tulokset on esitelty kyselylomakkeen mukaisessa järjestyksessä ja lopussa esitetään tuloksista tehty ristiintaulukointi. Tutkimuksen kohderyhmä on esitelty jo aiemmin aluvussa 6.1.

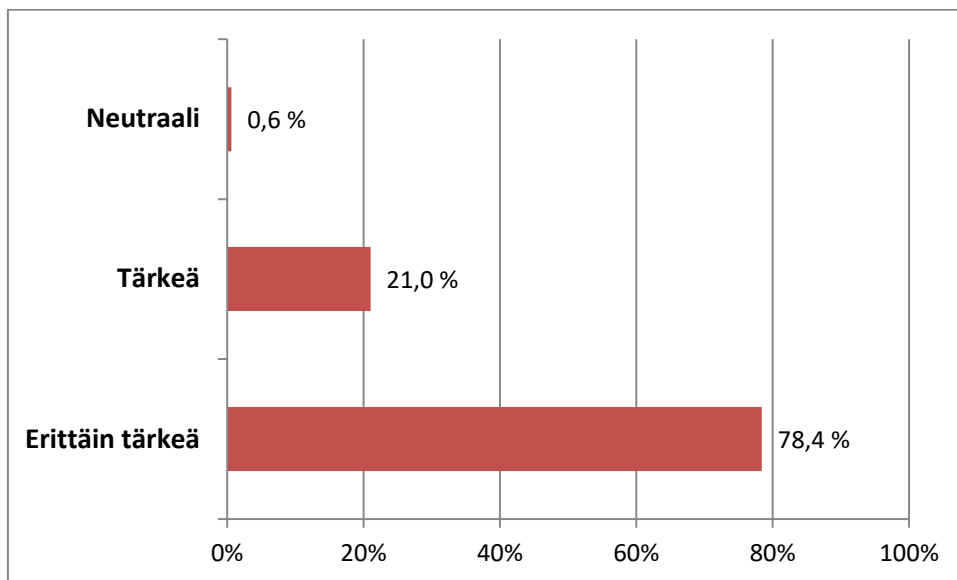
7.1 Vanhempien liikunta-aktiivisuus, lasten liikunnan ja päiväkotiliikunnan tärkeys

Vanhempien omat liikuntatottumukset. Tällä kysymyksellä haluttiin selvittää perheen yleinen suhtautuminen liikuntaan ja millä tavalla määrällisesti liikunta kuuluu vanhempien arkeen (kuvio 3). Kysymyksessä ei tarkemmin määritelty liikuntasuorituksen kestoja tai intensiteettiä eikä liikuntamuotoa. Vanhemmista valtaosa vastasi liikkuvansa 2–3 kertaa viikossa, 4–6 kertaa viikossa liikkuvia oli lähes neljäsosa vastaajista ja kerran viikossa liikkuvia 15 %. Liikuntaa satunnaisesti tai vähemmän kuin kerran viikossa harrastavia tai ei ollenkaan liikkuvia oli vain noin 9 % kaikista vastaajista, joten voidaan sanoa tutkimukseen osallistuneiden perheiden vanhempien liikkuvan määrällisesti tavalla, jonka voisi olettaa heijastuvan myös perheen lasten liikkumiseen.



KUVIO 3. Vanhempien omat liikuntatottumukset.

Lasten liikunnan ja päiväkotiliikunnan tärkeys. Kyselyyn vastanneista vanhemmista lähes neljä viidesosaa (n=131) ilmoitti pitävänsä yleisesti lasten liikuntaa erittäin tärkeänä. Vain yksi vastaaja ilmoitti suhtautuvansa neutraalisti lasten liikuntaan. Muut vastaajat (n=35) pitivät lasten liikuntaa tärkeänä (kuvio 4).



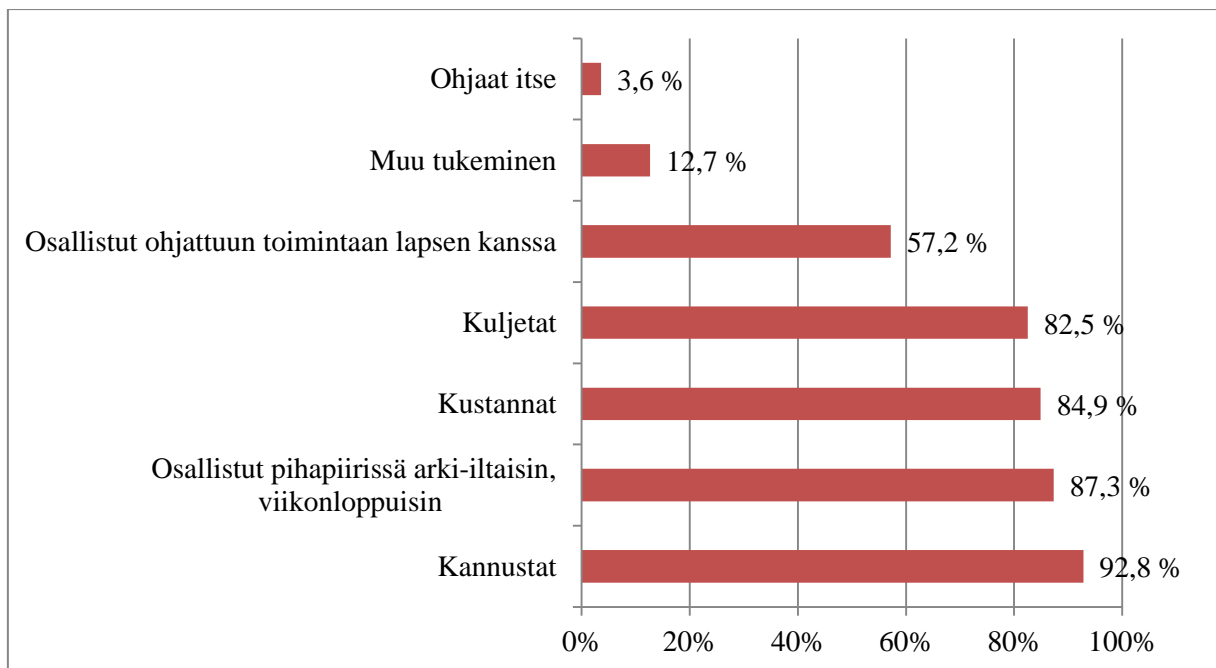
KUVIO 4. Lasten liikunnan tärkeys vanhempien mielestä.

Vanhemmilta kysyttiin myös kuinka tärkeänä he pitävät päiväkotiliikuntaa. Vastaajista noin 80 % piti sitä erittäin tärkeänä ja noin 20 % tärkeänä. Kysymykseen, tukeeko päiväkotiliikunta heidän mielestään lasten liikuntaharrastuksia, vastasi myöntävästi lähes 90 %.

7.2 Liikkuminen suositusten mukaan, lasten liikunnan tukeminen

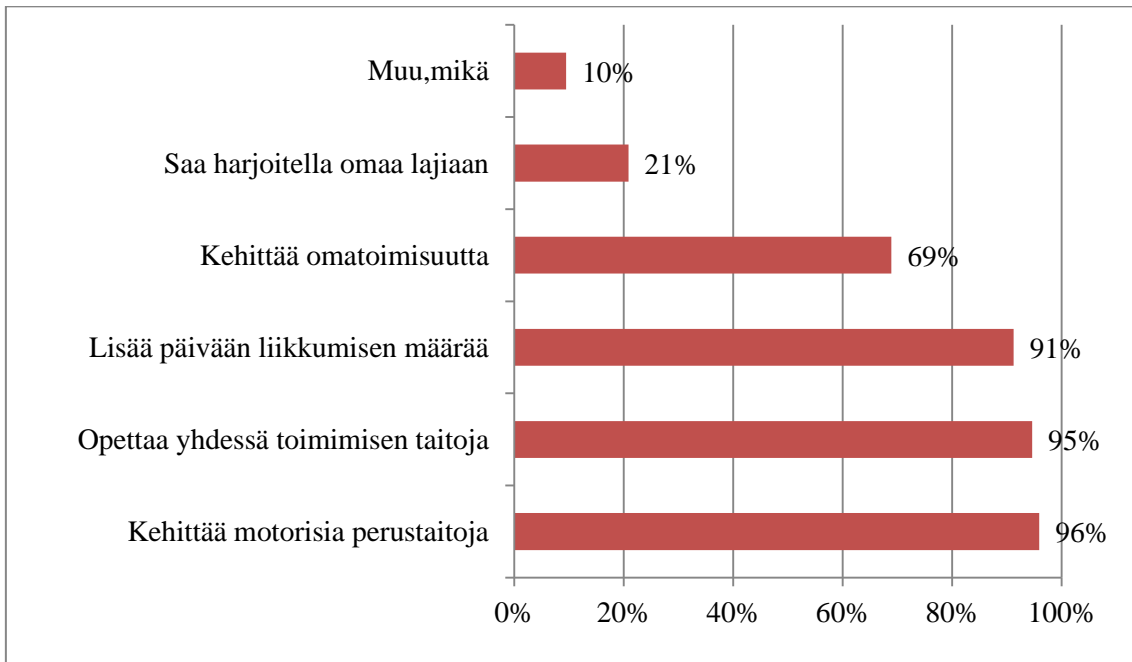
Liikkuminen suositusten mukaisesti ja lasten liikunnan tukeminen. Kyselyyn osallistuneista lapsista reilu kolmannes (37 %, n=63) ei liikkunut suositusten (kolme tuntia päivässä) mukaisesti ja noin 63 % (n=104) vanhempien mukaan liikkui. Lasten liikuntaa ilmoitti tukevansa vastaajista yhtä lukuun ottamatta kaikki. Tässä vaiheessa kysyttiin ainoastaan kyllä/ei-vastausvaihtoehdoilla tukemista.

Lasten liikunnan tukemisen muodot. Vastatessaan kyllä, vastaaja pääsi erittelemään tarkemmin, kuinka tukee lapsen liikuntaa. Kun tukemisen muotoja kysyttiin tarkemmin, vanhemmat saivat valita vastausvaihtoehdoista usean kohdan. Esille nousi kannustaminen suurimpana tuen muotona (ainoana yli 90 %). Osallistuminen lapsen kanssa yhdessä arki-iltaisain ja viikonloppuisin pihapiirissä, kustantaminen ja kuljettaminen muodostivat tasaisen kolmikon tukemisen seuraavaksi käytetyimmistä muodoista. Näiden jokaisen osuus vastauksissa oli yli 80 %. Lähes 60 % vastasi osallistuvansa lapsen kanssa yhdessä ohjattuun toimintaan. Vanhemmista noin neljä prosenttia ilmoitti olevansa itse lapsensa harrastustoiminnan ohjaaja tai valmentaja (kuvio 5). Muun tukemisen muotoina vanhemmat kertoivat esimerkiksi kävelevänsä tai kulkevansa pyörällä matkat päiväkotiin lapsen kanssa, ottavansa lapsen mukaan omiin harrastuksiinsa, hyödyntämällä yleisiä liikuntavuoroja tai -paikkoja (mm. luistelu, hiihto, pulkkamäet), käymällä lapsen kanssa puistoissa, liikkumalla monipuolisesti koko perhe (mm. uinti, laskettelu, retket), olemalla avustaja lapsen liikuntaryhmässä sekä olemalla urheiluseuran hallituksessa. Erittäin paljon vanhemmat kertoivat kuitenkin tuen muotoja, jotka nimenomaan lisäävät arkiliikuntaa, eivätkä olleet mihinkään lajiin liittyvää liikkumista.



KUVIO 5. Lasten liikunnan tukemisen muodot.

Päiväkotiliikunnan tuki lasten harrastuksille. Kysymyksessä, miten päiväkotiliikunta tukee lasten harrastuksia, vanhemmat saivat jälleen valita usean vaihtoehdon (kuvio 6). Vastauksista nousi selkeimmin esille motoristen perustaitojen kehittyminen, ryhmässä toimintataitojen kehittyminen sekä se, että päiväkotiliikunta lisää liikkumisen määrää päivään. Näissä kaikissa vastausten osuus oli yli 90 %. Vastaajista vain noin 20 % vastasi päiväkotiliikunnan tukevan lapsen omaa liikuntaharrastusta, koska päiväkodissa saa harjoitella omaa lajia.



KUVIO 6. Päiväkotiliikunnan tuki lasten harrastuksille.

7.3 Vanhempien odotukset päiväkotiliikunnalle

Vanhempien esittämiä päiväkotiliikuntaan kohdistuvia odotuksia olen käsitellyt teemoittelun kautta. Ensinnäkin luin kaikki vastaukset läpi ja sen jälkeen aloitin varsinaisen teemoittelun, joka sisälsi monta lukukertaa ja erilaisia värikoodauksia. Vastauksista nousi selkeästi esille viisi teemaa, joiden alle lähes kaikki vastaukset sisältyvät. Teemat ovat 'monipuolisuus', 'ulkoilu', 'ohjattu liikunta sisällä ja ulkona', 'leikin kautta ja yhdessä toisten kanssa' sekä 'välineet, puitteet ja resurssit'. Näiden lisäksi oli vielä joitakin yksittäisiä kommentteja, jotka eivät selkeästi sopineet mihinkään teemaan.

Monipuolisuus nousi esille eri tavoin yhteensä 52 vastauksessa. Osa vanhemmista oli esittänyt odotuksena päiväkotiliikunnalle vain, että sen tulisi olla monipuolista, avaamalla sisältöä sen enempää. Osassa vastauksia monipuolisuutta avattiin hieman tarkemmin. Näissä kommentteissa monipuolisuutta tarkennettiin muun muassa ulko- ja sisäliikunnan muotojen vaihteluilla, osallistuvan ryhmän koon muutoksilla ja vaihteluilla, toiminnan lähtökohtien vaihtelulla (onko ajatus toiminnasta peräisin lapselta vai aikuiselta), sukupuolivapaana (lapsia ei ohjattaisi ”tyttöjen tai poikien leikkeihin”, vaan annettaisiin jokaisen lapsen toimia oman mielenkiinnon mukaan tai tehtäisi lähtökohtaisesti jo tyttöjen kanssa eri asiaa kuin poikien kanssa) toimintana ja vapaana toimintana. Monessa vastauksessa oli poimittu monipuolisuuden tueksi eri lajeja, muun muassa hiihto, luistelu, uinti ja yleisurheilu, tai nostettu esiin perusliikuntataitoja, kuten kiipeily, juokseminen ja hyppiminen. Vaikka näitä lajeja nostavia vastauksia oli useita, oli myös useita vastauksia, joissa monipuolisuuden tarkennuksena mainittiin vielä, ettei toiminta olisi ”suoraan” minkään lajin mukaista toimintaa, vaan lajiopetus koettiin seurojen ja vanhempien tehtäväksi. Toisaalta monipuolisuuden näkökulmana löytyi myös toive, että sen pohjalta lapsi löytäisi myös itseään kiinnostavan liikuntamuodon ja voisi osallistua siihen myös vapaa-ajalla.

Päiväkoti nähtiin hyvänä kenttänä ”ujuttaa” lapsille lajeja leikin kautta. Lapsilähtöisyys nostettiin myös monipuolisuutta tukevana toiveena esille. Eräessä kommentissa oli toive, että toiminta olisi muutakin kuin lastentarhanopettajan omien mieltymyksien mukaista. Monipuolisuuden teeman alla vanhemmat odottivat myös liikunnan olevan hauskaa, kivaa, mukavaa ja kannustavaa ja jokaisen lapsen omat mieltymykset huomioivaa. Myös se, että lapsi välillä saa touhuta rauhassa ja välillä toimia aktiivisemmin, liitettiin monipuolisuuden näkökulmaan. Toiminnan ei siis aina tarvitse olla yhtä aktiivista ja intensiivistä. Vastauksissa nousi esiin odotus toiminnan erilaisuudesta kotiin verrattuna. Kotioloissa ei vanhemmilla välttämättä ole resursseja liikunnan järjestämiseen välineiden ja leikkikavereiden puuttumisen ja tilan puutteen vuoksi. Päiväkotiympäristö tarjoaa vanhempien mielestä nämä, jonka vuoksi liikuntaan siellä pitäisikin panostaa. Kaikkineen monipuolisuus oli odotuksissa hallitseva teema, sisältäen monta näkökulmaa.

Toisena teemana oli ulkoilu, joka esiintyi 22 vastauksessa. Ulkoilun ehdottomasti yleisimpänä tarkennuksena esitettiin päivittäisyys säästä riippumatta. Samoin se, että ulkona oltiin sekä

aamupäivällä että iltapäivällä, koettiin tärkeäksi. Vanhempien vastauksista nousi esille toive, että sää ei vaikuttaisi ulkoilun määrään eikä laatuun, vaan lapsille jaksettaisiin pukea vaatteet huonommallakin kelillä ja kannustaa ulos leikkimään. Tässä korostettiin aikuisen näyttämää esimerkkiä. Samoin huonommallakin kelillä aikuisilta toivottiin aktiivisuutta järjestää toimintaa pihalla, eikä vain seistä katoksessa. Ulkoliikuntaan odotettiin lapsille enemmän vapauksia toimia riehakkaammin, vanhemmat kokivat liian usein lapsia rajoitettavan erilaisin kielloin ja määräyksin. Toisaalta ulkoiluun ei liitetty sen enempää odotuksia, kunhan ulos vain mentäisiin ja lapset saisivat touhuta. Ulkoilun yhteydessä mainittiin odotuksissa erilaisten retkien tekeminen ja lähiympäristöön tutustuminen. Monella lapsella päiväkodin läheisyydessä on alakoulu, johon lapsi siirtyy päiväkodin jälkeen. Vanhemmat toivoivat ulkoilun yhteydessä esimerkiksi turvallisen liikennekäyttäytymisen harjoittelua pienissä porukoissa. Samoin lähimetsiin ja -puistoihin suuntautuvien retkien toive oli vahva. Muutamassa vastauksessa nousi esiin päiväkotien sisäilmatilanteet ja -haasteet, joihin toivottiin runsaan ulkoilun tuovan helpotusta. Lapset saisivat ulkona raitista ilmaa, ja ilma myös sisällä pysyisi parempana.

Kolmantena teemana oli ohjattu liikunta sisällä ja ulkona. Näitä odotuksia oli yhteensä 20 vastauksessa. Ohjattua liikuntaa toivottiin yleisesti olevan enemmän, eräässä kommentissa esitettiin toive tunnin mittaisesta päivittäisestä ohjatusta liikunnasta. Ohjatun liikunnan sisälöissä oli kuitenkin isoja eroavaisuuksia. Osa toivoi selkeästi leikkimielisempiä valintoja, ns. yleistä touhuamista aikuisen johdolla. Osa taas toivoi puhtaasti lajinomaisia liikuntatuokioita, joilla lasta haastetaan yrittämään itselle ehkä vielä vaikeaa asiaa. Tämän koettiin onnistuvan paremmin päiväkotiympäristössä kuin kotona omien vanhempien kanssa. Samoin ohjatuilla lajinomaisilla liikuntatuokioilla vanhemmat toivoivat lapsen löytävän itselleen harrastuksen, joka muuten voisi jäädä löytymättä. Päiväkodin henkilökunnalta toivottiin aktiivista yhteyttä perheisiin, jos he havaitsevat lapsen olevan liikunnallisesti jossakin lajissa hyvä ja mahdollisesti suositteluvan tätä harrastusmielessä. Samoin ohjattua liikuntaa toivottiin sisältyvän päiväkodin yleiseen toimintaan. Esimerkkeinä tästä annettiin liikkuminen ruokalaan, käsienpesulle ja pukemaan eri tavoilla sekä käsienpesun aikana yhdellä jalalla seisominen. Ohjatun liikunnan toiveissa mainittiin sukupuoliyhteys. Kaikkia lapsia toivottiin kannustettavan kaikenlaisiin liikuntamuotoihin, ei vain poikia pelaamaan ja tyttöjä hyppäämään narua. Aikuisten liikunnasta tuttuja mindfulnessia, kehonhuoltoa ja rentoutumista toivottiin ohjatun liikunnan muotoina kaikille lapsille. Ulkona tapahtuvan ohjatun liikunnan toiveena esitettiin ajatus, että

ulkoilu olisi enemmän ohjattua kuin tällä hetkellä on. Tällä hetkellä liikunnallisesti passiiviset lapset saavat keinua tai muuten touhuta rauhassa, ja aktiivisemmat keksivät vauhdikastakin tekemistä. Aikuisen apua toivottiin tässä nimenomaan passiivisempien lasten aktivoinnissa, ei niinkään valmiiksi jo aktiivisten lasten ohjaamisessa. Esimerkkinä tällaisesta aktivoinnista esitettiin erilaiset vauhdikkaat pihaleikit, joihin osallistuessaan lapsella tulee huomaamattaan liikkumista. Haasteena tosin ymmärrettiin vastahakoisen lapsen motivoiminen ja osallistuttaminen. Ohjatun liikunnan, tapahtuipa se sisällä tai ulkona, toivottiin olevan nimenomaan vauhdikasta energianpurkuleikkiä, joka vähentäisi sitten ei toivottua käytöstä muualla.

Leikin kautta ja yhdessä toisten kanssa oli neljäs teemoista. Tämän teeman toiveita on osittain esitelty jo aiempien teemojen alaisuudessa, mutta selkeästi tämän teeman alla olevia vastauksia oli 16. Päiväkoti koettiin paikaksi, jossa lapsen on saatava leikkiä ja se on lapsen tehtävä. Niinpä myös päiväkotiliikunnan odotettiin toteutuvan eri tavoin leikin ja leikinomaisuuden kautta. Tosin lajeja toivottiin leikinomaisesti, joten näissä toiveissa on havaittavissa hieman ristiriitaisuuksia. Aikuisten toivottiin keksivän ja löytävän ratkaisuja opettaa asioita ei lajinomaisesti, jolloin liikunnallisesti lahjakkaat eivät välttämättä pääse ”lesoilemaan seuralogoillaan”, vaan liikunnallisesti heikommille syntyy mielikuva kivasta jutusta, jossa pärjäsi. Liikunnan toivottiin tapahtuvan yhdessä toisten kanssa, sillä vapaa-ajalla koettiin olevan vaikeaa saada kerättyä riittävästi tasavertaisia osallistujia pihapeleihin. Yhdessä tekemisen kautta lapsi oppii myös muita kuin liikunnallisia taitoja, ja ne koettiin tärkeiksi.

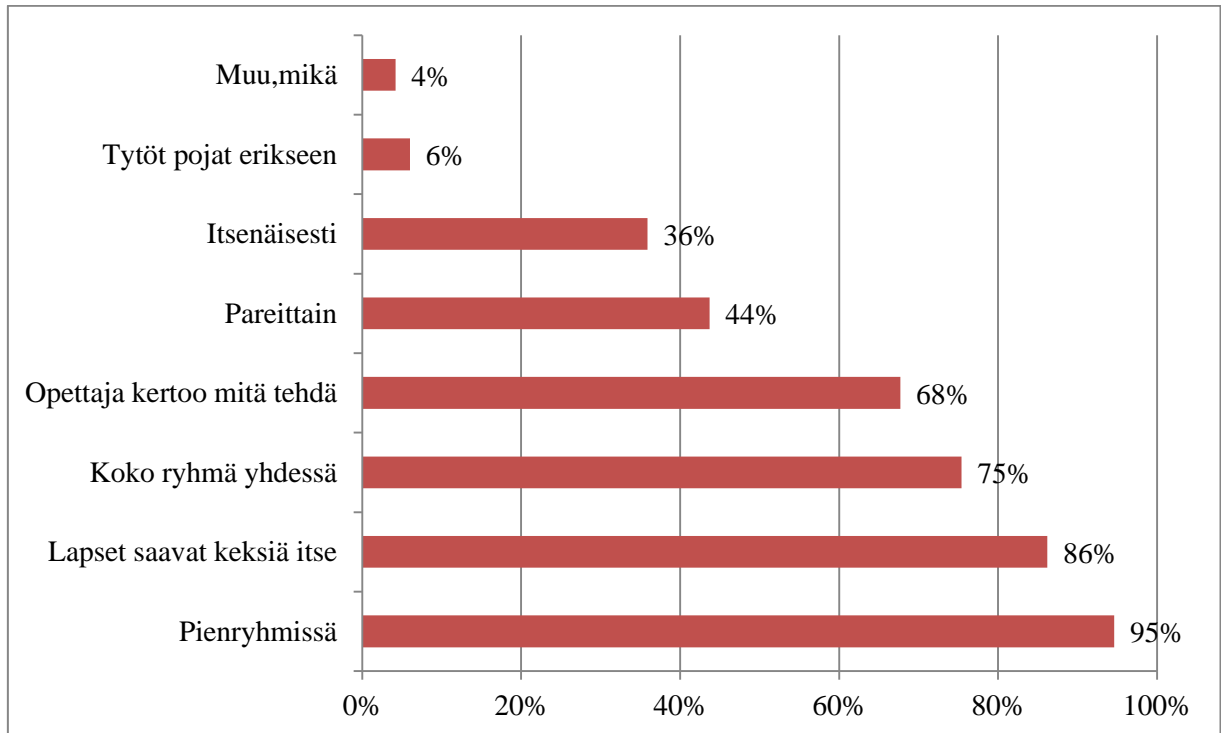
Viides tema oli välineet, puitteet ja resurssit. Näitä asioita nousi esille neljässä vastauksessa. Jumppasalin käyttö oli näissä odotuksissa selkeimmin toivottu. Sen käyttöön toivottiin lisäystä, tosin toiveissa oli myös havaittavissa ymmärrys salin muistakin käyttäjistä. Erilaisten liikuntavälineiden toivottiin olevan käytettävissä aina lasten niin halutessa, mikäli siihen ei ole mitään estettä. Nyt koettiin, että välineitä sai silloin, kun aikuinen jaksoi avata ovet tai koki sen muuten tarpeelliseksi. Ulkona erilaisten kiipeilytelineiden ja muiden rimpuilujuttujen toivottiin olevan lasten käytössä myös talvella. Tässä vanhemmat esittivät toiveen, että lapsille opetettaisiin, kuinka niissä leikkiminen on talvellakin turvallista. Vaihtoehtoisesti esitettiin, että näiden telineiden käyttöä rajoitettaisiin vain lasten lukumäärällä eikä kiellettäisi kokonaan. Näillä valinnoilla lisättäisiin liikkumista ulkona. Päiväkodeille toivottiin lisää ja monipuolisempia välineitä ja myös, että niitä uusittaisiin tiheämmin.

Muita odotuksia, jotka eivät sopineet minkään ison teeman alle, oli kymmenen. Näissä toiveissa oli paljon hajontaa. Eräs mielestäni yksinkertaisuudessaan toteuttamisen arvoinen kiteytetty toive oli, että liikuntaan suhtauduttaisiin kuten kädentaitoihin tai musiikkiin, se olisi tärkeä osa jokapäiväisiä toimintoja. Toinen toive, edellisen kanssa samassa linjassa oli, että lapsille opetettaisiin liikunnan olevan rutiini, siinä missä moni muukin päivittäinen asia. Myös päiväkodeissa oleviin harjoittelijoihin kohdistui toive, että heidän toteuttamanaan liikuntaa voisi olla enemmän. Samoin heitä toivottiin hyödynnettävän enemmän liikuntatuokioissa juurikin ryhmän jakamisen mahdollistajana. Seuroista toivottiin tehtävän päiväkotivierailuja, vaikkakaan lajinomaisuutta ei tässä yhteydessä pidetty tärkeänä. Uusien lajien rinnalla toivottiin vanhojen perinteisten pihaleikkien pysyvän mukana, sillä niiden avulla koettiin yhtymäkohtia omaan lapsuuteen. Toiveissa oli myös, että päiväkodeissa tiedostettaisiin uusi kolmen tunnin suositus liikunnasta, ja näin liikunta olisi keskeinen osa varhaiskasvatusta. Näissä kymmenessä vastauksessa oli myös toimintaan tyytyväisiä, sillä vastauksissa kerrottiin omassa päiväkodissa asioiden olevan hyvin ja omaan päiväkotiin luotettiin tässäkin asiassa.

Tutkimukseen vastasi 167 vanhempaa, joten odotuksia päiväkotiliikunnalle oli paljon. Näiden viiden teeman alta löytyi myös paljon keskenään ristiriitaisia toiveita. Yhteenvetona odotuksista voitaneen todeta, että määrä, monipuolisuus ja aikuisen aktiivinen rooli olivat odotuksista määräävimmit.

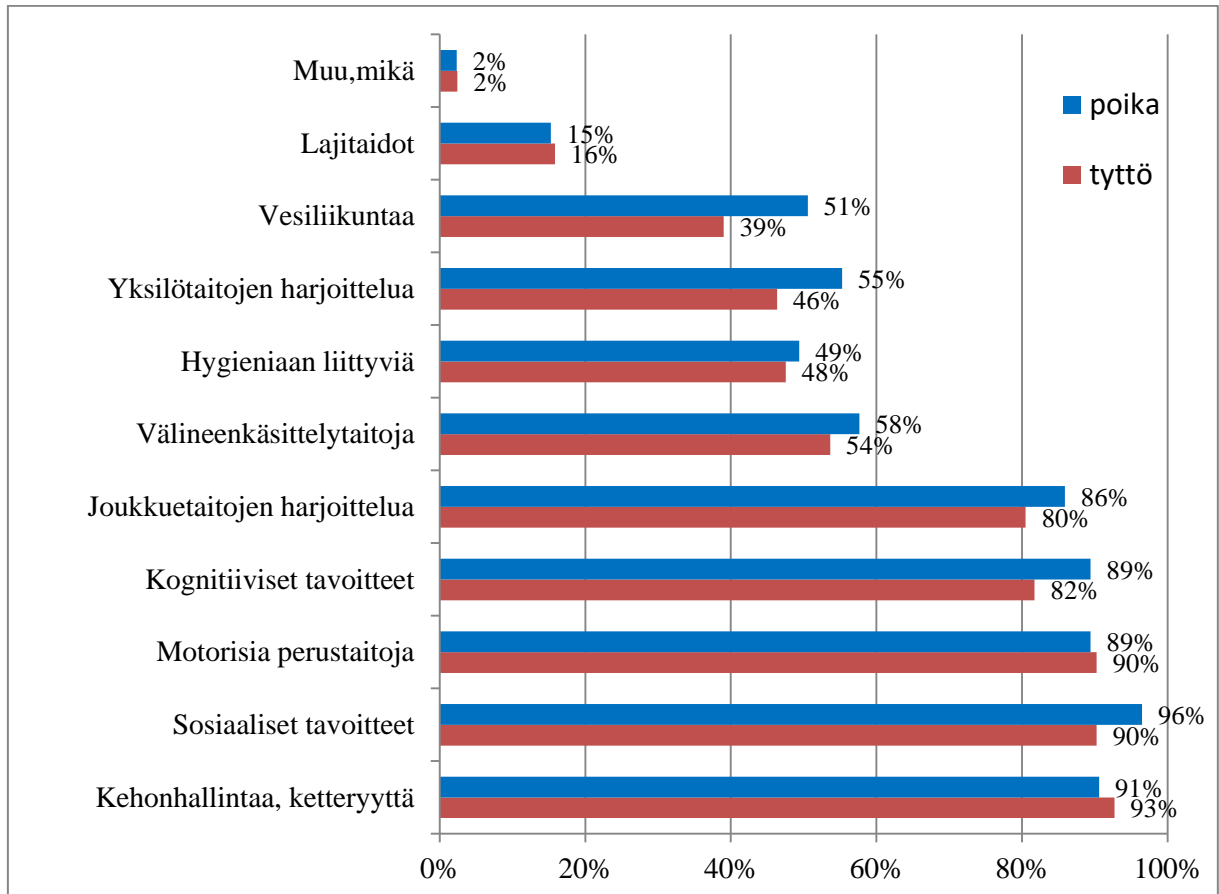
7.4 Päiväkotiliikunnan työtavat ja sisällöt

Vanhempien toivomat päiväkotiliikunnan työtavat. Kysymykseen päiväkotiliikunnan työtavoista, saivat vanhemmat valita usean vaihtoehdon. Selkeästi eniten vanhemmat toivoivat työtapoina käytettävän pienryhmätyöskentelyä (vastauksista 95 %). Seuraavaksi toivotuin työskentelytapa oli, että lapset saavat itse keksiä, eli käytetään erilaisten ratkaisujen tuottamisen, ohjatun oivaltamisen ja ongelmanratkaisun opetusmenetelmiä. Parityöskentely tai itsenäinen työskentely eivät sen sijaan olleet toivottujen työtapojen listalla korkealla, vähemmän toivottuja työmuotoja olivat ainoastaan tytöt ja pojat erikseen ja muut työtavavaihtoehdot (kuvio 7). Muita työtapoja vanhemmat eivät kuitenkaan olleet mahdollisuudesta huolimatta avanneet tarkemmin.



KUVIO 7. Vanhempien toivomat työtavat.

Vanhempien toivomat päiväkotiliikunnan sisällöt. Vanhemmilta kysyttiin myös, millaisia sisältöjä he toivovat päiväkotiliikunnan käsittävän. Vastaukset on eroteltu sukupuolittain, mutta kovin suuria eroja niistä ei löydy (kuvio 8). Poikien vanhempien toiveina sosiaaliset tavoitteet nousivat toivotuimmaksi. Tyttöillä vastaava toive oli kehonhallinta ja ketteryys. Suurin ero toiveissa oli vesiliikunnan kohdalla, jota poikien vanhemmat (51 %) toivoivat hieman enemmän kuin tyttöjen vanhemmat (39 %). Sekä tyttöjen että poikien vanhempien toiveissa oli yleisesti tarkastellen kehonhallinnan ja ketteryyden, sosiaalisten tavoitteiden, motoristen perustaitojen, kognitiivisten tavoitteiden ja joukkuetaitojen harjoittelun tavoitteet. Kaikkien osuus oli 80 % tai enemmän. Lajitaitojen osuus oli kumpikin sukupuoli erikseen tarkasteltuna 15 % (pojat) ja 16 % (tytöt), eli sen osuuden toivottiin olevan huomattavan pieni.



KUVIO 8. Vanhempien toiveet päiväkotiliikunnan sisällöistä sukupuolittain eroteltuina.

7.5 Vanhempien tärkeinä pitämät päiväkotiliikunnan sisällöt

Edellisen kysymyksen jatkokysymyksenä vanhempien tuli kertoa omin sanoin, mitä näistä edellä esitellyistä sisällöistä he pitivät tärkeinä. Näitä vastauksia olen käsitellyt teemoittelun kautta. Näistä vastauksista nousi neljä selkeää teemaa, jotka olivat 'sosiaaliset tavoitteet, ryhmässä toimiminen ja joukkue taidot', 'motoriset taidot', 'kognitiiviset taidot', 'lajitaito/ei lajia'. Lisäksi vanhempien vastauksista muodostui "kaatoluokka", johon sisällytin muut asiat.

Ylivoimaisesti tärkeimpänä vanhemmat pitivät sosiaaliset tavoitteet, ryhmässä toimiminen ja joukkue taidot-teeman alaisuudessa olevia asioita. Vastauksia tähän teemaan oli 64. Kysymyksessä oli vanhemmille avattu tarkemmin, mitä sosiaalisilla tavoitteilla tarkoitetaan. Tässä työssä ne määriteltiin seuraavasti: "sosiaaliset tavoitteet yleisesti: oman vuoron odottaminen, yhteistyö". 'Joukkue taitojen harjoittelua' ei sen tarkemmin määritelty. Teemaan kol-

mantena osa-alueena nostettu 'ryhmässä toimiminen' kumpuaa vanhempien vastauksista ja tulkintani mukaan kuuluu sosiaalisten taitojen ja joukkuetaitojen kanssa samaan teemaan. Vanhempien tarkemmissa vastauksissa teeman asioiden mainittiin olevan helpommin päiväkodissa, isossa ryhmässä harjoiteltavia asioita kuin kotona sisarusten kanssa tai pelkästään vanhempien kanssa. Päiväkoti ympäristönä oli vanhempien mielestä otollinen näiden taitojen harjoitteluun ilman, että niitä erikseen sisällytetään liikuntaan. Toisaalta, vastauksista oli tulkittavissa näkemys, että näitä taitoja on nimenomaan liikunnan avulla helppo harjoitella. Teeman taitoihin luettiin toisen kannustamisen harjoittelu. Vaikka omat taidot eivät olisikaan hyvät, voi toisen osaamisesta iloita ja kannustamista harjoitella. Sosiaalisen ja yhteisen toiminnan kautta toivottiin liikunnasta muodostuvan mukava, yhteishenkeä kohottava osa päivää, jonka kautta lapselle muodostuisi positiivinen kuva liikunnasta ja omista taidoistaan.

Sosiaaliset taidot nostettiin esille myös arkielämän näkökulmasta. Sosiaalisilla taidoilla on merkitystä jokapäiväisessä elämässä, teknisesti oikealla pallon heitolla puolestaan ei. Niinpä sosiaalisten taitojen merkitystä toivottiin korostettavan, vaikka niitä harjoiteltaisiin liikunnan kautta. Tässä yhteydessä myös pettymysten harjoittelu nostettiin esille. Ryhmässä tai isossa porukassa ei voi aina saada tehdä sitä, mitä itse juuri haluaa ja lapsen on hyvä oppia siihen pienin askelin. Päiväkoti on tähän kodin lisäksi hyvä oppimisympäristö, sillä päiväkodissa lapsi voi huomata myös muiden lapsien kokevan pettymyksiä ja ymmärtävän, että ne kuuluvat elämään. Sosiaalisuuden teeman kautta nousi esiin myös kilpailullisuus. Päiväkotiliikunnan toivottiin olevan muuta kuin kilpailullista ja esimerkiksi viesteissä toivottiin keskittyvän muihin asioihin kuin voittajaan ja häviäjään. Lapsi oppii huomaamaan kilpailullisissa tilanteissa muitakin asioita, jos aikuinen toimii esimerkkinä eikä korosta voittoa/häviötä. Tosin näissä kommentteissa oli ristiriitaista viestiä aiemmin esittelemääni pettymysten sietämisen toiveeseen.

Motoriset taidot muodostivat toisen teeman. Näitä vastauksia oli 21. Psykomotoriset tavoitteet yleisesti oli kysymyksessä vanhemmille avattu seuraavasti: ”lapsi harjoittelee motorisia perustaitoja monipuolisesti (liikkumistaidot, välineen käsittelytaidot, tasapainotaidot)”. Yleisimpänä vastauksena tähän teemaan oli motoristen taitojen monipuolinen harjoittelu, tätä sen enempää tarkentamatta. Toisaalta vastauksista löytyi myös toive näiden taitojen harjoittelusta koulu liikunnan vaatimuksiin valmistauduttaessa. Yhdessä vastauksessa toivottiin motoristen tai-

tojen harjoittelua lajien kautta, sillä kotiooloissa harvoin saa toteutettua kunnollisia pelejä. Kuitenkin vastauksista oli tulkittavissa vanhempien toive oman lapsen huomioinnista motoristen taitojen opetuksessa, sillä vastaukset sisälsivät sanoja *yksilöllinen, mielenkiinnon mukaan, valinnanvapaus*. Myös ikä oli nostettu motoristen taitojen harjoittelun yhtenä kriteerinä. Pienemmällä lapsilla tämän toivottiin olevan yleistä taitojen harjoittelua, isommilla lapsilla enemmän lajitaitojen suuntaista.

Kognitiivisten taitojen teemaan tuli 12 vastausta. Kysymyksessä kognitiiviset tavoitteet tarkennettiin näin: ”tunnistaa käsitteitä (mm. rivi, jono, parijono, piiri, salin reunoilla, jne.), ymmärtää annetut ohjeet ja osaa toimia niiden mukaisesti”. Kuten motoristen taitojen kohdalla, myös tässä vanhemmilta nousi näkemys, että näitä taitoja tulisi harjoitella kouluunmeno mielessä pitäen. Vastauksista oli tulkittavissa, että kognitiivisten asioiden hallinta ja ymmärrys vaikuttavat myös moneen muuhun asiaan päiväkodissa ja elämässä yleensäkin. Lasten ymmärtäessä ohjeita ja toimiessa niiden mukaisesti, voivat aikuiset suunnitella toimintaa monipuolisemmaksi ja kehitellä tuttuja leikkejä.

Lajitaito/ ei lajia -teemaan vastauksia oli tulkintani mukaan yhdeksän. Lajitaidot avattiin vanhemmille käsittämään selkeästi jonkin yksittäisen lajin taitoa. Vastaukset eivät olleet yksimielisiä, vaan kuten muissakin teemoissa, näissä oli eroavaisuuksia. Yhtenä ajatuksena esitettiin, että lajitaidoilla ei tee mitään, ellei liikunta ole kivaa ja hallitse perustaitoja. Lajitaitojen sijaan toivottiin opeteltavan taitoja, joilla on vaikutusta liikunnallisen elämäntavan juurtumiseen. Tosin tämän ymmärrettiin olevan enemmän kotien kuin päiväkotien tehtävä. Lajitaitojen opettelu puolella oli näkemys siitä, että koska päiväkodissa on valmiiksi jo paljon lapsia paikalla, on myös lajinomaisten pelien aikaansaaminen helpompaa kuin kotona ja kotona voi helpommin harjoitella yksittäistä asiaa. Myös liikuntalajeihin tutustuttaminen nähtiin tärkeänä, sillä se on väylä oman harrastuksen löytymiseen. Toisaalta lajiopetus nähtiin seurojen ja vanhempien tehtävänä.

Kaatoluokassa oli monta yksittäistä asiaa, jotka eivät istuneet vastauksista nousseisiin teemoihin. Yhtenä selkeänä asiana vastauksissa nousi esille, että asiat (edellä mainitussa kysymyksessä) ovat kaikki tärkeitä, eikä niistä nostettu mitään yksittäistä sisältöä toista korkeammalle. Näitä toivottiin harjoiteltavan tasapuolisesti, leikinomaisesti ja

suunnitelmallisesti. Samoin näitä asioita toivottiin harjoiteltavan muussakin kuin liikunnallisessa yhteydessä ja kerrottiin jo näin tapahtuvan. Vesiliikunta nousi sisällöistä esiin. Sen määrää toivottiin enemmän, vaikkakin päiväkodin sijainnin suhteessa uimahalliin todettiin olevan ratkaisevassa asemassa. Huomattavaa on, että sisältöjen toiveissa esiintyi asioiden käsittely niin, että liikunnan ilo säilyy ja mahdollisesti liikunnan kipinä saadaan syttymään. Yleisesti päiväkotiliikunnan toivottiin olevan sisältöittän joka osa-alueella reipasta, eikä liian ”koulumaista”. Päiväkoti ei ole koulu, joten suorittaminen ei vanhempien mielestä kuulu sinne, vaan tekeminen saa olla vielä lapsenomaista.

Vanhemmat siis pitävät tärkeinä hyvin eri asioita. Kuviossa 10 esitettyjen, sisältötoiveiden kanssa oli jonkin verran yhteneväisyyksiä vanhempien kertoessa tärkeänä pitämiään asioita omin sanoin. Sosiaaliset tavoitteet nousivat omin sanoin kerrottuna suurimmaksi teemaksi tulkintani mukaan, ja vahva asema niillä oli myös kuvion 10 perusteella.

7.6 Osa-alueiden yhteyksien tarkastelu

Vanhempien liikunta-aktiivisuus ja lapsen liikkuminen. Vanhempien oman liikunta-aktiivisuuden yhteyttä siihen, liikkuuko lapsi riittävästi, eli suositusten mukaisesti, tutkittiin ristiintaulukoinnin kautta. Taulukossa 3 on esitetty yhteydet. Tutkimuksessani lapsista lähes 38 % (n=63) ei liikkunut suositusten (kolme tuntia päivässä) mukaisesti ja noin 62 % (n=104) vanhempien mukaan. Tässä tutkimuksessa aikuisen liikunta-aktiivisuudella ja lapsen suosituksen mukaisella liikkumisella ei ollut suurta eroa sen mukaan, kuinka aktiivisesti aikuinen liikkui. Ainoastaan päivittäin liikkuvien vanhempien lapsilla oli prosentuaalisesti eroa sen mukaan, liikkuuko lapsi suositusten mukaan (11 %) vai ei (3 %). Määrällisesti puolestaan on iso ero 2–3 kertaa viikossa liikkuvien vanhempien lapsissa, vaikka prosentuaalisesti eroa ei ole.

TAULUKKO 3. Vanhempien liikunta-aktiivisuus ja lasten liikkuminen suositusten mukaisesti.

Aikuisen liikunta-aktiivisuus	Liikkuuko lapsi suositusten mukaisesti			
	Ei		Kyllä	
	%	n	%	n
päivittäin	3,2	2	11,5	12
4–6 kertaa viikossa	23,8	15	23,1	24
2–3 kertaa viikossa	46,0	29	44,2	46
kerran viikossa	15,9	10	14,4	15
2–3 kertaa kuukaudessa	6,3	4	4,8	5
muutaman kerran vuodessa tai harvemmin	1,6	1	1,0	1
en voi vammaan tai sairauden vuoksi harrastaa liikuntaa	0,0	0	1,0	1
en harrasta liikuntaa	3,2	2	0,0	0

Vanhempien liikunta-aktiivisuus ja lasten liikunnan tärkeys. Taulukossa 4 on esitelty vanhemman oman liikunta-aktiivisuuden mukaan eriteltynä mielipide lapsen liikkumisen tärkeydestä. Tuloksissa ei ole tilastollisesti merkitseviä eroja, vaikka prosentuaalisesti erot näyttävät suurilta. Tässä tutkimuksessa vanhempien omalla liikunta-aktiivisuudella ei näyttäisi olevan vaikutusta siihen, kuinka tärkeänä he pitävät lasten liikuntaa.

TAULUKKO 4. Lapsen liikunnan tärkeys vanhemman liikunta-aktiivisuuden mukaan eriteltynä.

Lasten liikunnan tärkeys	Aikuisen liikunta-aktiivisuus							
	päivittäin	4–6	2–3	2–3		en voi vammaan tai sairauden vuoksi harrastaa liikuntaa	en harrasta liikuntaa	yhteensä
		krt/vko	krt/vko	krt/vko	krt/kk	liikuntaa	liikuntaa	
%	%	%	%	%	%	%	%	
Erittäin tärkeää	100	87,9	75,9	61,9	62,5	100,0	50,0	77,4
Tärkeää	0,0	12,1	24,1	33,3	37,5	0,0	50,0	21,8
Neutraali	0,0	0,0	0,0	4,8	0,0	0,0	0,0	0,8

Lasten liikkuminen suositusten mukaan ja päiväkotiliikunnan tärkeys. Taulukossa 5 on esitelty lapsen suositusten mukainen liikkuminen ja vanhempien mielipide päiväkotiliikunnan tärkeydestä. Suositusten mukaan liikkuvien lasten vanhemmista hieman yli 80 % piti päiväkotiliikuntaa erittäin tärkeänä, ja lähes 20 % tärkeänä. Suositusten alle liikkuvien lasten vanhempien mielestä päiväkotiliikunta oli erittäin tärkeää hieman alle 80 % mielestä, ja tärkeää yli 20 % mielestä. Vanhempien mielipide päiväkotiliikunnan tärkeydestä ei kuitenkaan siirry suoraan lapsen liikunnalliseen aktiivisuuteen eli siihen, liikkuko lapsi päivittäin suositusten mukaisesti kolme tuntia. Vanhempien mielestä päiväkotiliikunta on selkeästi erittäin tärkeää, vaikka lapsi ei liikkuisikaan suositusten mukaisesti.

TAULUKKO 5. Lasten liikkuminen ja päiväkotiliikunnan tärkeys.

Kuinka tärkeänä päiväkotiliikunta koettiin	Liikkuuko lapsi suositusten mukaan					
	Kyllä		Ei		Yhteensä	
	%	n	%	n	%	n
Erittäin tärkeää	81,7	85	77,8	49	80,2	134
Tärkeää	18,3	19	22,3	14	19,8	33
Yhteensä		104		63		167

Lasten liikunnan harrastamisen muodot. Taulukossa 6 on esitelty lapsen liikunnan harrastamisen muodot liikuntasuosituksien mukaiseen liikkumiseen nähden. Selkeästi eniten

tämän tutkimuksen kohderyhmän lapset liikkuvat vielä omaehtoisesti vapaa-ajalla, riippumatta siitä, toteutuuko fyysisen aktiivisuuden suositus. Liikunta- ja urheiluseuroissa liikkuvien määrissä ei ole tilastollisesti merkitseviä eroja suositusten mukaisesti liikkuvien ja suositusten alle liikkuvien välillä. Liikuntasuosituksia vähemmän liikkuvien osuus liikunta- ja urheiluseuraharrastamisessa on 56 %, ja liikuntasuosituksien mukaisesti liikkuvien osuus 57 %.

TAULUKKO 6. Lapsen liikunnan harrastamisen muodot.

Miten lapsi liikkuu	Liikkuuko lapsi suositusten mukaisesti 3h päivässä				
	Kyllä		Ei		Yhteensä
	n	%	n	%	
Liikunta- ja urheiluseurassa	59	57	35	56	56
Kaupungin järjestämässä liikuntakerhossa	4	4	0	0	2
Omaehtoisesti vapaa-ajalla	84	81	52	83	81

Vanhempien liikunta-aktiivisuus ja lapsen liikunta-aktiiviteettien määrä. Taulukossa 7 on esitelty vanhempien liikunta-aktiivisuuden ja lapsen liikunta-aktiiviteettien määrän suhdetta. Vanhempien liikunta-aktiivisuuksista on jätetty pois kaksi matalinta liikkumisen tasoa (en harrasta liikuntaa ja en voi vamman tai muun sairauden vuoksi harrastaa liikuntaa), koska niissä vastauksia oli vain muutama. Lasten liikunta-aktiiviteettien määrä on laskettu summa-
muuttujien avulla. Vanhempien liikunta-aktiivisuuden ja lasten liikunta-aktiiviteettien määrän selvittämisessä käytettiin yksisuuntaista varianssianalyysia (ANOVA). Tutkimukseen osallistuneilla lapsilla on keskimäärin 1,5 harrastusta/ lapsi. Tähän vanhempien omalla liikunta-aktiivisuudella ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa, $p=0.9$. Tässä tutkimuksessa vanhempien liikunta-aktiivisuudella ei ollut merkitystä lasten liikunta-aktiiviteettien määrään.

TAULUKKO 7. Vanhempien liikunta-aktiivisuuden yhteys lapsen liikunta-aktiiviteettien määrään.

<u>Vanhempien liikunta-aktiivisuus</u>	<u>N</u>	<u>Liikunta-aktiiviteettien määrä/lapsi</u>
päivittäin	14	1,57
4–6 kertaa viikossa	39	1,54
2–3 kertaa viikossa	75	1,44
kerran viikossa	25	1,44
2–3 kertaa kuukaudessa muutaman kerran vuodessa tai harvemmin	9 2	1,56 1

Lapsen liikunta-aktiiviteettien määrä perheen lasten lukumäärän perusteella. Taulukossa 8 esitetään perheen lasten lukumäärän mukaan eriteltynä tutkimukseen osallistuneen 5-vuotiaan lapsen liikunta-aktiiviteettien määrä. Keskimäärin tutkimuksen 5-vuotiailla on 1,47 harrastusta, joten perheen lasten lukumäärällä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa lasten liikunta-aktiiviteettien määrässä. Keskiarvoa hieman enemmän harrastuksia näyttäisi olevan useampilapsisissa perheissä. Syitä tähän ei tutkimuksessa kuitenkaan selvitetty.

TAULUKKO 8. Lasten liikunta-aktiiviteettien määrä perheen lasten lukumäärän mukaan.

<u>Lasten lukumäärä</u>	<u>n</u>	<u>Liikunta-aktiiviteettien määrä/lapsi</u>
1	20	1,40
2	89	1,45
3	39	1,51
4	12	1,50
5 tai enemmän	7	1,71

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tutkimuksen johtopäätökset ja pohdinta esitetään aloittaen tutkimuksen toteutuksesta, kyselylomakkeen ja tulosten esittämisen kanssa yhtenevässä järjestyksessä, kuitenkin yhdistäen vastaukset osa-alueittain samaan alalukuun. Luvun lopussa pohditaan jatkotutkimusmahdollisuuksia.

8.1 Tutkimuksen toteutus ja kyselylomake

Tutkimuksen toteutuskohta oli alkuvuosi 2017. Vanhempia ei pyydetty arvioimaan vuodenajan vaikutusta lapsen liikkumiseen, mutta sen voidaan kuitenkin olettaa vaikuttavan vastauksiin ja näkyvän niissä. Vanhempien kertoessa odotuksiaan päiväkotiliikunnan sisällöille, esimerkiksi lajeina kerrottiin talvisia lajeja, kuten hiihto ja luistelu. Sen sijaan pyöräilyä liikku-
mismuotona päiväkodin retkillä ei mainittu ja uskon sen johtuvan kyselyn ajankohdasta keskellä talvea. Sääkslahti (2005, 74) onkin todennut vuodenajalla olevan suuri vaikutus alle kahdeksanvuotiaiden fyysiseen aktiivisuuteen.

Tutkimuksen kyselylomake oli tarkoitus lähettää kaikille Jyväskylän kaupungin kunnallisessa päivähoitossa olevien vuonna 2011 syntyneiden lasten (1006 lasta) vanhemmille sähköpostilla. Vastauksia saatiin 167. Näiden lukujen perusteella ei kuitenkaan voida laskea tutkimuksen vastausprosenttia, sillä kyselyn jakaminen tapahtui sähköpostitse usean henkilön välityksellä, eikä näin voida olla varmoja, että kysely on tavoittanut varmasti kaikki tutkimuksen kohdejoukkoon kuuluvat lapset ja perheet. Pyyntöni saada perheille sähköpostin lähettäneeltä henkilöltä tieto vastaanottavien perheiden määrästä todettiin kaupungin puolelta työntekijöitä liian paljon kuormittavaksi ja se evättiin. Paperisen kyselyn toteuttaminen ei olisi ollut mahdollista kohderyhmän suuren koon ja aineiston manuaalisen käsittelyn työllistävyyden vuoksi. Täyttä varmuutta ei ole myöskään siitä, että jokainen mahdollisesti halukas osallistuja on saanut kyselyyn linkin. Vastaajille lähetettiin kerran muistutusviesti, mutta ei voida kuitenkaan sanoa, että ketään olisi pakotettu vastaamaan vaan voidaan todeta vastaamisen tapahtuneen vapaaehtoisesti.

Vastaajien määrä on kuitenkin riittävä tämän tutkimuksen toteuttamisen ja tilastollisen käsittelyn onnistumisen kannalta. Vastausten lukumäärän perusteella tutkimuksesta nousseita tuloksia voidaan yleistää Jyväskylän tasolla, mutta määrä ei ehkä kuitenkaan riitä valtakunnalliseen yleistämiseen.

Tulosten analysointivaiheessa kyselylomakkeessa havaittiin olevan suuri puute. Tutkimuskohteenä olevan lapsen liikkumisen viikoittaista määrää ei kysytty missään kysymyksessä. Olisi ollut tärkeää saada tieto, kuinka monena päivänä lapsi liikkuu, sillä nyt vanhempien liikunta-aktiivisuuden ja lapsen liikunta-aktiivisuuden yhteyttä ei voitu selvittää. Samoin olisi ollut tärkeää lapsen liikunta-aktiiviteetteja kysyttäessä selvittää myös, kuinka monta kertaa viikossa harrastaminen tapahtuu ja kuinka kauan kerrallaan. Perheen muiden lasten liikkumisen olisi voinut jättää kysymättä tai kysyä eritellymin, sillä nyt sen analysointi oli haastavaa johtuen kysymyksen asettelusta.

Tutkimuskysymyksistä toinen pyrki selvittämään mitä vanhemmat pitivät tärkeinä. Tähän tutkimuksessa otettiin hieman puolueellinen näkökulma, sillä kyselylomakkeessa kysyttiin vain pitävätkö vanhemmat lasten liikuntaa tärkeänä, miten mahdollisesti tukevat sitä ja pitävätkö vanhemmat päiväkotiliikuntaa tärkeänä. Niinpä olettamuksena voidaankin pitää, että kaikki kyselyyn vastanneet jollakin tasolla pitivät liikuntaa ja päiväkotiliikuntaa tärkeinä vastatessaan aihetta käsittelevään kyselyyn. Vanhempien saadessa omin sanoin kertoa omia odotuksiaan päiväkotiliikunnan sisällöille, nousivat esiin kädentaidot ja musiikki, joiden rinnalle liikunta toivottiin nostettavan päivittäisenä rutiinina.

8.2 Vanhempien liikunta-aktiivisuus ja lasten liikunnan tärkeys

Tutkimukseen vastaaminen tapahtui sähköisellä kyselyllä, jolloin jokaiselle tutkimusviestin saaneelle annettiin mahdollisuus itse valita, haluaako osallistua tutkimukseen vai ei. Näin vastanneiden voidaan olettaa olevan kiinnostuneita aiheesta ja pitävän lasten liikuntaa ainakin jollakin tasolla tärkeänä. Tämä näkyi selkeästi myös tutkimuksen tuloksissa, sillä 78 % vastanneista piti lasten liikuntaa erittäin tärkeänä ja 21 % tärkeänä. Samoin vastaajista yhtä lukuun ottamatta kaikki vastasivat tukevansa lasten liikuntaa. Näiden vastausten perusteella

voidaan tehdä oletus, että vastanneet pitivät tutkimuksen aihetta tärkeänä ja merkityksellisenä ja osallistuivat sen vuoksi tutkimukseen. Tämä näkyi vastauksissa, sillä ne olivat hyvin samansuuntaisia, suuria eroja ei tullut eikä vastauksissa ollut juurikaan ristiriitaisuuksia, lukuun ottamatta vanhempien esittämiä odotuksia.

Taulukossa 4 esiteltiin vanhempien oman liikunta-aktiivisuuden ja lasten liikunnan tärkeyden yhteyksiä. Tässä tutkimuksessa vanhempien omalla liikunta-aktiivisuudella ei näyttäisi olevan vaikutusta siihen, kuinka tärkeänä he pitivät lasten liikuntaa. Vanhemmat pitivät lasten liikuntaa tärkeänä riippumatta siitä, kuinka aktiivisesti itse harrastivat liikuntaa. Vastauksissa näkynee ymmärrys ja tieto siitä, että liikunnalliseen elämäntapaan opettelu alkaa jo lapsena. Telama ym. (2014) ovat tutkimuksessaan tehneet johtopäätöksen, jonka mukaan lapsuuden liikumisella on myönteinen yhteys aikuisiän liikkumiseen.

8.3 Lasten liikunnan tukeminen

Kuviossa 5 esitetyt lasten liikunnan tukemisen muodot ovat samassa linjassa aiemmin tehtyihin tutkimuksiin. Tutkimuksessani yleisin liikunnan tukemisen muoto oli kannustaminen (ainoana yli 90 %). Osallistuminen lapsen kanssa yhdessä arki-iltaisain ja viikonloppuisin pihapiirissä, kustantaminen ja kuljettaminen muodostivat tasaisen kolmikon tukemisen seuraavaksi käytetyimmistä muodoista. Näiden jokaisen osuus vastauksissa oli yli 80 %. Sääkslahden (2005, 90) tutkimuksesta käy ilmi, että suurin osa suomalaisista lapsista saavuttaa suositeltavan liikuntamäärän viikonloppuisin ja lapset leikkivät silloin runsaasti ulkona. Tässä tutkimuksessa vanhemmat kertoivat tukevansa lapsen liikkumista pihapiirissä ja iltaisain (87,3 %). Sen voidaan olettaa näkyvän myös lasten liikkumisessa ja vanhempien vastaukset ovat näin yhtenevät Sääkslahden tutkimustuloksen kanssa.

Tämän tutkimuksen tulos vanhempien tukemisen muotojen näkymisestä lasten liikunta-aktiivisuudessa on samansuuntainen Soinin (2015, 63) tutkimukseen, jonka mukaan talvisin lasten fyysinen aktiivisuus oli vähäisempää arkipäivisin kuin syksyllä. Tässä tutkimuksessa vanhemmat ilmoittivat tukevansa lasten liikkumista osallistumalla lasten kanssa yhdessä arki-iltaisain ja viikonloppuisin pihapiirissä. Soinin tutkimuksessa suurta eroa ei ollut arkipäivien ja

viikonlopun välillä. Sen mukaan talvisin lapset viettivät arkipäivisin enemmän aikaa vähemmän aktiivisuutta vaativien tehtävien parissa kuin viikonloppuisin. Pojat olivat tyttöjä selvästi aktiivisempia kuin tytöt, varsinkin talvella ja arkipäivisin.

Kuvion 5 esittämät lasten liikkumisen tukemisen muodot ovat yhdenlainen osoitus pienistä teoista. Juutinen ym. 2013) ovat painottaneet tutkimuksessaan arjen pienten valintojen tärkeyttä liikunnalliseen elämäntapaan opettamisessa. Arkiliikuntatekojen lisääminen tukee myös lapsen oikeutta jokapäiväiseen ja monipuoliseen liikkumiseen. Samalla tuetaan lapsen kokemusmaailman karttumista ja mahdollistetaan uusien asioiden oppiminen. Vanhempien tukemisen eri muotoja voidaan pitää tällaisina arjen valintoina. Varsinkin valinnat, joissa aikuinen osallistuu lapsen kanssa yhdessä toimintaan, ovat oletettavasti liikunnalliseen elämäntapaan myönteisesti vaikuttavia asioita.

8.4 Päiväkotiliikunnan tuki lapsen liikuntaharrastukselle

Kuvion 6 vastaukset esittelevät vanhempien näkemyksen päiväkotipäivän liikkumisen tuesta lapsen liikuntaharrastukselle. Näistä vastauksista voidaan nostaa vanhempien näkemys motoristen perustaitojen kehittymisestä sekä ryhmässä toimintataitojen kehittymisestä päiväkotiliikunnan avulla. Näitä asioita vanhemmat nostivat myös esiin kertoessaan vapaasti omia odotuksiaan ja tärkeänä pitämiään asioita. Vastausten perusteella voidaan olettaa vanhempien pitävän päiväkotipäivän aikaista yleistä liikkumista lajiharrastusta jollakin osa-alueella tukevana toimintana. Yleisesti koettiin, että päiväkotiliikunta lisää liikkumisen määrää päivään, sillä tätä näkemystä tukevien vastausten osuus oli yli 90 %.

Vanhempien tärkeinä pitämien asioiden kärkipäässä oli ryhmässä toimiminen sekä sosiaaliset taidot. Päiväkodin ympäristönä todettiin olevan hedelmällinen tämän osa-alueen kehitykselle. Jaakkolan (2010, 76) mukaan lasten kehittymistä muovaavat koko ajan fyysisen ja sosiaalisen elinympäristön tuottamat kokemukset. Lapsen taitojen kehittyessä, tulee hänen vuorovaikutukseensa kasvuympäristön kanssa lisää ulottuvuuksia ja syvyyttä. Näin lapsi saa uusia virikkeitä ja mahdollisuuksia uusien taitojen oppimiselle. Mahdollisuudet entistä monipuolisempaan vuorovaikutukseen ympäristön kanssa lisääntyvät lapsen oppiessaan liikkumaan.

8.5 Päiväkotiliikuntaan kohdistuvat odotukset

Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää vanhempien odotuksia ja toiveita lapsensa päiväkotiliikunnan sisällöille ja toimintatavoille. Näihin kysymyksiin saatiin teemoittelun kautta laajat vastaukset. Koska vanhemmilta kysyttiin toiveita, on esille nousseiden asioiden kirjo valtava ja niissä heijastuvat vanhempien omat näkemykset liikunnasta ja sen tärkeydestä.

Vanhempien kertoessa omin sanoin odotuksia päiväkotiliikunnan sisällöille ja tärkeänä pitämiä asioita, nousi esille leikinomaisuus liikunnan yhteydessä tärkeäksi. Päiväkotiliikuntaan kohdistuvissa odotuksissa monipuolisuus nousi esiin vahvana toiveena. Yhtenä monipuolisuuden ilmentymänä vanhemmat mainitsivat leikinomaisuuden ja asioiden opettelu leikin kautta. Samoin päiväkotia haluttiin pitää erossa koulumaisuudesta ja toivottiin leikin pysyvän tärkeänä osa-alueena liikunnankin opetuksessa. Vanhempien toive saa tukea aiemmista tutkimustuloksista, sillä Pönkön (1999, 83) tutkimuksesta käy ilmi, että vain leikki on liikuntaa tärkeämpi toimintamuoto vanhempien mielestä, ja näin voidaan päätellä vanhempien arvostavan päiväkodin liikuntakasvatusta. Myös Gallahue, Ozmun ja Goodway (2012, 172) pitävät myös leikkiä tärkeänä. Heidän mukaansa leikki vie valtaosan lapsen hereillä olo ajasta, ja leikki voidaan nähdä lapsen työnä. Kun lapsi ei syö, nuku tai noudata aikuisen ohjeita, hän yleensä leikkii.

Monipuolisuuden toiveen sisälle liittyi myös ajatus toiminnan sukupuolettomuudesta. Vanhemmat toivoivat toiminnan olevan suunnattu molemmille sukupuolille yhdessä, eikä tyttöjen ja poikien toimintoihin eriteltyinä. Toiveena oli lisäksi, että jokainen lapsi saisi toimia oman mieltymyksensä mukaan ja lapsia kannustettaisiin kaikenlaiseen liikkumiseen. Toive on ymmärrettävä, sillä lasten kasvaessa erot sukupuolten välisissä mieltymyksissä voivat hyvinkin ilmetä ilman aikuisen ohjausta. Sääkslahden (2005, 90) mukaan ennen kouluikää on nähtävissä lasten leikkien erilaistumiseen johtavat muutokset, vaikkakaan sukupuolten väliset aktiivisuuserot eivät ole varhaislapsuudessa merkitseviä. Samoin Ottelin (2015, 91) on tutkiessaan alakoulun 1. ja 2.-luokkalaisten välituntiliikkumisen aktiivisuutta ja muotoja, havainnut tyttöjen leikkien olevan enemmän tasapaino- ja kiipeilyleikkejä sekä tyttöjen keskustelevan keskenään. Pojilla leikit sen sijaan olivat mielikuvitusleikkejä ja he pelasivat erilaisia pallopelejä ja

-leikkejä. Tyttöjen välituntileikeissä oli havaittavissa myös määrällisesti useampia leikkejä, poikien pitäytyessä pidempään saman leikin parissa (Ottelin 2015, 101). Välituntisin tytöt leikkivät vähiten pallopelien ja -leikkien parissa. Pojilla juoksu- ja hyppelyleikit eivät olleet leikkittyjen leikkien joukossa, kuten eivät myöskään voimailuleikit (Ottelin 2015, 102).

Vanhempien toiveissa nousi esille myös ajatus turhien kieltojen ja sääntöjen vähentämisestä riehakkaamman liikkumisen aikana. Vanhemmat toivoivat varsinkin ulkona sallittavan hie-
man vauhdikkaampi liikkuminen turvallisissa rajoissa. Tämä toive on Reunamon ym. (2014) tutkimuksen kanssa samoilla linjoilla. Reunamo ym. (2014) ovat tehneet tutkimuksessaan päiväkotilasten fyysistä aktiivisuutta mitatessaan havainnon, jonka mukaan vapaassa ulko-
leikissä lasten fyysinen aktiivisuus oli korkeimmillaan. Yleensä tällöin lapset saivat itse valita annetuista vaihtoehdoista aktiviteettinsa. Tarkastellessa erikseen tyttöjen ja poikien korkean aktiivisuuden toimintaa, olivat pojat tyttöjä aktiivisempia. (Reunamo ym. 2014.)

Vanhempien esittämä toive päiväkotihenkilöstön aktiivisuudesta perheisiin päin havaitessaan lapsen olevan liikunnallisesti hyvä jossakin lajissa, saa tukea Pönkön tutkimuksesta. Pönkkö (1999, 74) on tutkimuksessaan osoittanut vanhemmilla ja lastentarhanopettajilla olevan realistisempi käsitys lasten fyysisestä pätevyydestä kuin mitä lapsen oma kokemus siitä on. Myös poikien kokemuksen todetaan olevan tyttöjen kokemusta paremmin lähempänä todellisuutta (Pönkkö 1999, 74).

Aineiston analysointi määrällisin menetelmien ei antanut yhtään tilastollisesti merkitsevää tulosta. Kaiketi tutkimuksen kohdejoukko oli ajatuksiltaan niin homogeeninen, ettei suhtautumisessa kysytyihin asioihin ollut suuria eroja. Kuitenkin tutkimuksen tuloksia voidaan pitää merkittävinä. Vanhemmat selvästi odottavat päiväkotitoiminnalta muutakin, kuin että se on vain ”lapsen säilö” työpäivän ajan. Tutkimuksessa vanhemmat esittivät odotuksiaan päiväkotiliikunnalle. Vanhemmilta tuli paljon odotuksia ja toiveita eikä siis ole yhdentekevää, minkälaista päiväkotiliikunta on. Lasten liikunta ja päiväkotiliikunta ovat erittäin tärkeitä valtaosan tutkimukseen vastanneiden mielestä, ja päiväkotiliikuntaa pidettiin tärkeänä osana päivittäistä liikuntaa.

8.6 Lasten liikunta-aktiviteetit

Taulukossa 6 esiteltiin lasten liikunta-aktiviteettien jakautuminen liikunta- ja urheiluseurojen, kaupungin järjestämien liikuntakerhojen ja omaehtoisen vapaa-ajalla tapahtuvan liikunnan välille lapsen liikunnallisen aktiivisuuden perusteella. Suurta eroa ei ole suositusten mukaan liikkuvien ja alle suositusten liikkuvien lasten prosentuaalisissa osuuksissa liikunta- ja urheiluseuratoiminnassa. Mielenkiintoista on, että alle suositusten liikkuvista lapsista 56 % ilmoittaa liikkuvansa liikunta- ja urheiluseurassa. Oletettavasti näillä lapsilla urheiluseuratoiminnan ulkopuolinen liikunta on niin vähäistä, ettei suositusten vaatima kolme tuntia tule täyteen. Mahdollisesti tässä näkyy vanhempien ajatus siitä, että lajiopetus on seurojen tehtävä ja vanhemmat olettavat seuraharrastamisen riittävän suositusten mukaisen liikunnan täyttymiseen. Tutkimuksessa ei kysytty liikuntaharrastamisen viikoittaista määrää eikä yhden kerran kestoa, joten pohdintaa harrastustoiminnan sisällön laadukkuudesta ja tehokkuudesta ei voida käydä. Tämän tutkimuksen tulokset osoittavat lasten osallistuvan liikunta- ja urheiluseuratoimintaan hieman enemmän kuin Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009-2010, 32) mukaan yleensä 3–6-vuotiaat osallistuvat. Kyseisen tutkimuksen mukaan urheiluseurassa harrastaa 29 %, tosin kyseisessä tutkimuksessa on 3–6-vuotiaiden ikäjakauma, ja tässä tutkimuksessa vain 5-vuotiaat.

Vapaa-ajalla liikkuvien lasten osuus vastausten perusteella ylitti 80 %, riippumatta siitä, liikkuko lapsi suositusten mukaan riittävästi vai ei. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009–2010, 6) mukaan 3–6-vuotiaista harrastaa 87 % liikuntaa tai urheilua. Tämän tutkimuksen tulos vapaa-ajalla liikkuvien lasten määrästä on hyvin samankaltainen.

Taulukossa 8 esiteltiin lasten liikunta-aktiviteettien määrä perheen lasten lukumäärän mukaisesti. Useampilapsisissa perheissä lapsilla oli enemmän liikunta-aktiviteetteja kuin perheissä, joissa on vain yksi tai kaksi lasta. Voidaan vain arvella, että perheen nuoremmat lapset aloittavat harrastamisen varhaisessa vaiheessa vanhempien lasten perässä. Mahdollisesti tutkimuksen 5-vuotiailla on vanhempia sisarusia, joiden perässä he ovat aloittaneet harrastamisen. Voidaan pohtia, onko lapsen asemalla (esikoinen, keskimmäinen, kuopus) perheen sisarussarjassa vaikutusta liikuntaharrastuksen aloittamisikään tai lajin valintaan. Yangin (1997, 82)

tutkimuksen mukaan iällä on vaikutusta liikunnan harrastamiseen. Kun lapsi kasvaa, lisääntyy yleensä myös hänen liikunnallinen aktiivisuutensa. Taulukon 8 esittämä tulos on siinä mielessä yllättävä, että yksi- ja kaksilapsisessa perheessä voisi ajatella olevan enemmän aikaa kuljettaa lasta harrastuksiin.

8.7 Tutkimuksen merkitys

Tutkimuksen tarpeellisuuden perusteluina voidaan esittää vanhempien näkökulmien vaikutusta päivähoidon kehittämisessä. Laadukkaan varhaiskasvatuksen tunnusmerkkeinä voidaan pitää vanhempien mielipiteiden kuuntelua (Kronqvist & Jokimies 2008, 15). Varhaiskasvatuspalveluiden laadun kehittäminen asiakkaiden (lasten ja heidän vanhempiansa) kannalta edellyttää tietoa juuri heidän tarpeistaan ja kokemuksistaan. Kronqvist ja Jokimies (2008) toteavat, että vanhemmat ovat tyytymättömiä mahdollisuuksiinsa vaikuttaa riittävästi päivähoidon toimintoihin tai kasvatukseen. Lisäksi epävarmuutta ja huolta esiintyi oman lapsen yksilöllisen hoidon ja kasvatuksen toteutumisen osalta. Varhaiskasvatuspalvelujen tärkeänä perusteena selvityksessä vanhemmat nimeivät palvelujen tarjoaman lapsen sosiaalisen kehityksen tuen. Isossa asemassa oli myös lapsen mahdollisuus leikkiin ja toimimiseen vertaistensa kanssa. (Kronqvist & Jokimies 2008, 15, 26.)

Tämän tutkimuksen kautta vanhemmilla oli mahdollisuus saada toiveensa ja näkemyksensä kuuluville. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016 tulee ottaa käyttöön 1.8.2017 lukien, joten todennäköisesti varhaiskasvatuksen kehittäminen ja toimintojen päivittäminen perusteiden mukaiseksi ovat parhaillaan käynnissä. Tämän tutkimuksen myötä kehittämistyöhön on saatavilla vanhempien ”tuore ääni ja toive” nimenomaan liikunnallisten käytäntöjen kehittämiseksi.

Uusi Vasu ja fyysisen aktiivisuuden suositus. Mielenkiintoisen muutoksen Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016 saa voimaan tullessaan luultavasti aikaan. Edelliseen Vasuun (2005) verrattuna, on uusi Vasu kuntia velvoittava. Se tarkoittaa, että jokaisen työntekijän on omista näkemyksistään, arvoistaan, mieltymyksistään ja taidoistaan riippumatta noudatettava ja toteutettava vasuun kirjattuja asioita. Liikunnan osuus Vasussa yhdessä uusien varhaiskas-

vatuksen fyysisen aktiivisuuden suositusten kanssa on mielestäni merkittävä. Liikunnan osuus nostetaan suureen rooliin, ja toivon, että se tulee näkymään päiväkotien toiminnassa aina suunnittelusta käytännön toteutukseen. Vanhempien tässä tutkimuksessa esittämien toiveiden lailla toivon itsekin, että liikunta olisi lapsille yhtä arkinen ja jokapäiväinen asia kuin syöminen tai pukeminen. Toivon, että liikunta ”spesiaalina” toimintona tai suuria alkuvalmisteluja vaativana tekemisenä menettäisi asemansa ja olisi yksi asia muiden joukossa.

Varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suositusten muuttuminen edelliseen suositukseen verrattuna liikunnan tuntimäärän osalta, on huolta herättävää. Aiemmissa suosituksissa liikuntaa tuli olla kaksi tuntia ”posket punaisena puuskuttaen”, mutta uusissa suosituksissa kolme tuntia voi koostua kuormittavuudeltaan erilaisesta liikunnasta. Suosituksen mukaan yksi tunti tulisi olla vauhdikasta ja kaksi tuntia voi koostua reippaasta ulkoilusta ja kevyestä liikunnasta. Onko siis niin, että jo pienten lasten kunto on heikentynyt, eikä aiemman suosituksen kuormittavuutta voitu siirtää uuteen suositukseen sellaisenaan. Jos fyysisen kunnon todetaan heikentyneen, niin ehkäpä vaatimustasoa laskemisen sijaan olisikin pitänyt nostaa. Toisaalta, uuden suosituksen voidaan nähdä olevan ajan tasalla nykypäivän hektisessä elämäntyyliässä. Kun lapsen aktiivisuusminuutit kertyvät jo päiväkotimatkan kävelemisestä, eikä liikuntaa välttämättä tarvitse erikseen lähteä suorittamaan, saattaa lapsen aktiivisuus uuden suosituksen kriteerein olla riittävää. Näkisin uuden suosituksen mukaisen liikuntamäärän keräämisen erilaista kuormittavuutta vaativista toiminnoista olevan helpotus vähän liikkujille ja tällä hetkellä passiivisessa roolissa oleville lapsille. Vähäinenkin liikunta on parempi kuin ei liikuntaa ollenkaan, joten tästä näkökulmasta uuden suosituksen muoto on järkevä.

Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi 4.4.2017 tiedotteen, jossa kerrottiin Liikkuva Koulu-ohjelman laajenevan koskemaan myös varhaiskasvatusta. Lisäksi tiedotteessa kerrottiin resurssien kohdentamisesta päiväkotien pihojen kunnostamiseen. Opetus- ja kulttuuriministeri Sanni Grahn-Laasonen toteaa, että lapsilla tulee olla varhaisvuosista lähtien mahdollisuus liikunnalliseen elämään ja oppimiseen koko koulutuspolun loppuun asti. Grahn-Laasonen kertoo tiedotteessa, että lasten liikkumisen edistämiseksi avustuksia kohdennetaan päiväkotien pihojen kunnostamiseen. (OKM 2017.) Tämän tiedotteen sisältö on mielestäni iso askel oikeaan suuntaan. Päiväkotien pihojen kunnostaminen on ensiarvoisen tärkeää liikunnalliseen arkeen aktivoinnissa ja uskoakseni motivoi lapsia liikkumaan. Lisäksi arjen suunnitelmallinen

liikunnallistaminen lapsuudesta alkaen voi olla yksi keino aktiivisen nuoruuden ja aikuisuuden mahdollistajana.

Jatkotutkimus. Lasten liikunnan tutkimista tulisi ehdottomasti jatkaa panostamalla vanhempien näkökulman huomioimiseen. Vanhemmat ovat oman lapsensa asiantuntijoita monessa asiassa ja heiltä saisi jatkotutkimuksia ajatellen varmasti paljon tietoa, jota ei ole vielä hyödynnetty. Lasten liikunnallista aktiivisuutta on tutkittu erilaisin mittausmenetelmin ja niiden rinnalle voisi hyvin ottaa mukaan laadullisen tutkimusasetelman. Vanhemmilla olisi varmasti paljon toiveita ja odotuksia kerrottavanaan esimerkiksi koululiikuntaa, päiväkotiliikuntaa ja seuratoimintaa koskien, mitä ei ole vielä hyödynnetty. Tämän tutkimuksen jatkaminen on haasteellista, sillä kohdejoukko on vastannut vapaaehtoisesti tutkimukseen ja saman joukon uudelleen aktivoiminen voi olla vaikeaa.

LÄHTEET

- Alila, K. & Kinos, J. 2014. Katsaus varhaiskasvatuksen historiaan. Teoksessa K. Alila, M. Eskelinen, E. Estola, T. Kahiluoto, J. Kinos, H-M. Pekuri, M. Polvinen, R. Laaksonen & K. Lamberg. Varhaiskasvatuksen historia, nykytila ja kehittämisen suuntalinjat. Tausta-aineisto varhaiskasvatusta koskevaa lainsäädäntöä valmistelevan työryhmän tueksi. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2014:12. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Koulutuspolitiikan osasto, 8–21. Viitattu 25.1.2017.
<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/75258>
- Autio, T. 2001. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. 3.painos. Lahti: VK- Kustannus Oy.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Ayres, A.J. 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- FINLEX: Asetus lapsen oikeuksia koskevan yleissopimuksen voimaansaattamisesta sekä yleissopimuksen eräiden määräysten hyväksymisestä annetun lain voimaantulosta 60/1991. Viitattu 18.3.2017.
<http://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060>
- Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari. (toim.) Terveysliikunta. 2., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 76–87.
- Gallahue, D.L. 1976. Motor development and movement experiences for young children (3–7). New York: Wiley.
- Gallahue, D.L. & Ozmun, J. C.2002. Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults. 5th edition. New York, NY.: McGraw-Hill.
- Gallahue, D.L., Ozmun, J. & Goodway J.C. 2012. Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults. 7th edition. New York, NY.: McGraw-Hill.
- Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä on kuperkeikalla? Jyväskylä: PS-Kustannus.

- Hakkarainen, H. 2009. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Teoksessa H. Hakkarainen (toim.), T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK- Kustannus Oy, 73–98.
- Hakkarainen, H. & Nikander, A. 2009. Pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus lasten ja nuorten valmennuksessa. Teoksessa H. Hakkarainen (toim.), T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK- Kustannus Oy, 139–160.
- Halme, T. 2008. Fyysismotorinen suorituskyky ja sitä selittävät tekijät 3–8-vuotiailla lapsilla. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 207. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.
- Harjuoja, J. & Harjuoja, M. 2000. 2–4- vuotiaiden lasten ulkoilu vanhempien arvioimana. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu- tutkielma.
- Henttinen, T. 2009. Vanhemmat vaikuttamaan – kyselytutkimus lasten vanhemmille päivähoiton laadusta Punkalaitumella. Satakunnan ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma, sosiaalipedagogiikka. Opinnäytetyö.
- Hirsjärvi, S, Remes, P. & Sajavaara P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10., osin uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Honkaranta, E. 2007. Lapsen neurologisen kehityksen seuranta neuvolassa. Teoksessa A. Armento & P. Koistinen (toim.). Neuvolatyön käsikirja. 1.-3.painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 164–167.
- Hämäläinen, P. & Karisto, P. 2001. Vanhempien ja koululiikunnan merkitys lapsen liikunnan harrastamiselle. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustiede. Pro gradu-tutkielma.
- Ikonen, S. & Lappalainen, A. 2014. ”Ei vaan semmonen pelkkä rakennettu ympäristö.” Unelmien päiväkotit vanhempien näkökulmasta. Jyväskylän yliopisto. Varhaiskasvatustiede. Pro gradu -tutkielma.
- Ilo kasvaa liikkuen. 2015. Varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Ohjelma-asiakirja. Valon julkaisusarja nro 1/2015. Viitattu 28.3.2017.
<https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/ilokasvaaliikkuen-ohjelma-asiakirja.pdf>
- Iivonen, S. 2008. Early Steps- liikuntaohjelman yhteydet 4–5-vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Jyväskylän yliopisto. Studies in sport, physical education and health 131.

- Jaakkola, T. 2009. Lasten ja nuorten taitoharjoittelu. Teoksessa H. Hakkarainen (toim.), T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski. Lasten ja nuorten urheiluvallennuksen perusteet. Lahti: VK- Kustannus Oy, 237–261.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Juutinen, T., Finni, A., Laukkanen, A., Pesola, A. & Sääkslahti, A. 2013. Arjen pienet valinnat kartuttavat perheen liikuntaa. *Liikunta & Tiede* 50 (2–3), 32–35.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010: Lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 7/20.
- Karila, K. 2016. Vaikuttava varhaiskasvatus. Tilannekatsaus toukokuu 2016. Opetushallitus. Raportit ja selvitykset 2016:6 Viitattu 28.3.2017.
http://www.oph.fi/download/176638_vaikuttava_varhaiskasvatus.pdf
- Karila, K., Kinos, J. & Virtanen, J. 2001 Varhaiskasvatus muuttuvassa yhteiskunnassa. Teoksessa K. Karila, J. Kinos & J. Virtanen. Varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksia. Jyväskylä: PS- Kustannus, 13–24.
- Karvonen, P. & Lehtinen, T. 2009. Yhdessä. Leiki, liiku ja lue lapsesi kanssa. Helsinki: Eri-laisten oppijoiden liitto ry ja Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO).
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-Kustannus.
- Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 167.
- Kauranen, K. & Nurkka, N. 2010. Biomekaniikkaa liikunnan ja terveydenhuollon ammattilaisille. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 166.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2006. Temperamentti ja koulumenestys. Helsinki: WSOY.
- Kekkonen, M. 2012. Kasvatuskumppanuus puheena. Varhaiskasvattajat, vanhemmat ja lapset päivähoiton diskursiivisilla näyttämöillä. Tampere: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, Lapset, nuoret ja perheet -osasto. Tutkimus 72/2012.
- Kiesiläinen, L. 2002. Vuorovaikutus ammattina. Teoksessa A. Helenius, K. Karila, H. Munter, P. Mäntynen & H. Siren-Tiusanen. Pienet päivähoitossa. Alle kolmivuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita. 1.–2.painos. Helsinki: WSOY, 254–269.
- Kiviniemi, N. & Mäenpää, P. 2009. 3–5-vuotiaiden ohjattu liikunta päiväkodeissa - vertailua Vaasan ja Joensuun välillä. Vaasan ammattikorkeakoulu, sosiaaliala. Opinnäytetyö.
- Koivunen, P.-L. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS- Kustannus.

- Kronqvist, E-L. & Jokimies, J. 2008. Vanhemmat varhaiskasvatuksen laadun arvioijina: tuloksia Vaikuta vanhempi-selvityksestä. Raportteja/ Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus, 22/2008. Helsinki: STAKES.
- Laukkanen, A. 2007. Ohjattu liikunta päiväkodissa. *Liikunta & Tiede* 44 (1), 31–35.
- Laukkanen, A. 2016. Physical Activity and Motor Competence in 4–8-year Old Children. Results of a Family-Based Cluster- Randomized Controlled Physical Activity Trial. University of Jyväskylä. *Studies in sport, physical education and health* 238.
- Lehtipää, R. 2007. Päivähoidon ja vanhempien kasvatuskumppanuus pikkulapsiperheiden arjessa. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Lipsanen, P. 2002. Vanhemmat ja esiopetus - vanhempien ajatuksia, tunteita ja odotuksia esiopetuksesta. Jyväskylän yliopisto. Varhaiskasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Lounassalo, J. 2002. Pienten lasten päivähoidon kehitys ja perhepolitiikka. Teoksessa A. Helenius, K. Karila, H. Munter, P. Mäntynen & H. Siren-Tiusanen. *Pienet päivähoidossa. Alle kolmivuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita*. 1.–2.painos. Helsinki: WSOY, 218–253.
- Malina, R., Bouchard, C. & Bar-Or, O. 2004. Growth, maturation and physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto, MLL. 2017a. Lapsen ja nuoren uni. Vanhempainnetti. Viitattu 19.3.2017. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni/>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto, MLL. 2017b. Lapsen ravinto ja ravintotottumukset. Viitattu 19.3.2017. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsenruokailu/>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto, MLL. 2017c. Miten lapsi kasvaa ja kehittyy? Vanhempainnetti. Viitattu 19.3.2017. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/5_6-vuotias/
- Mero, A. 2004. Lapsen ja nuoren elimistön kasvu ja kehitys. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K.L. Keskinen & K. Häkkinen. *Urheiluvalmennus*. Lahti: VK- Kustannus Oy, 11–36.
- Metsämuuronen, J. 2000. Metodologian perusteet ihmistieteissä. Metodologia- sarja 1. Helsinki: Methelp Ky.
- Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 2.uudistettu painos. Helsinki: International Methelp Oy.

- Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Mosston, M. & Ashworth, S. 1994. Teaching physical education. Fourth edition.
- Niiranen, P. & Kinos, J. 2001. Suomalaisen lastentarha- ja päiväkotipedagogiikan jäljillä. Teoksessa K. Karila, J. Kinos & J. Virtanen (toim.). Varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksia. Jyväskylä: PS- Kustannus, 58–85.
- Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten Keskus Oy.
- Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Kysellään, liikutaan ja ihmetellään yhdessä. Tampere: Pilot-Kustannus Oy.
- Numminen, P. & Laakso, L. 2001. Liikunnanopetusprosessin A, B, C. 3.korjattu painos. Jyväskylä: Liikuntakasvatuksen julkaisuja 5.
- Ojala, M. 1993. Varhaiskasvatuksen perusteita ja haasteita. 4., uudistettu painos. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Opetushallitus. 2017a. Viitattu 25.1.2017.
http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/varhaiskasvatus
- Opetushallitus. 2017b. Viitattu 25.1.2017.
http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/lainsaadanto/varhaiskasvatus
- OKM. 2017. Tiedote. Viitattu 7.4.2017. http://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/liikkuva-koulu-laajenee-varhaiskasvatukseen-resursseja-paivakotien-pihojen-kunnostamiseen
- Ottelin, A. 2015. Happohirviöistä maagereihin- välituntitoiminnasta virtaa luokkahuonetyökentelyyn? Jyväskylän yliopisto. Studies in sport, physical education and health 225.
- Peruspalvelujen tila -raportti 2016, osa II. 2016. Lasten ja perheiden palvelut. Valtiovarainministeriön julkaisu 9. Viitattu 18.3.2017. www.julkaisut.valtioneuvosto.fi
- Puhakainen, J. 2001. Lapsen aika. Puheenvuoro lasten liikunnasta ja urheilusta. Helsinki: LIKE Kustannus.
- Pönkkö, A. 1999. Vanhemmat ja lastentarhanopettajat päiväkotilasten minäkäsityksen tukena. University of Jyväskylä. Studies in sport, physical education and health 62.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2012. Liikkuva lapsi. Teoksessa E. Hujala & L. Turja. (toim.). Varhaiskasvatuksen käsikirja. 2.painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 136–150.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.). Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus, 462–481.

- Reunamo, J., Hakala, L., Saros, L., Lehto, S., Kyhälä, A-L. & Valtonen J. 2014. Children's physical activity in day care and preschool. *Early Years*, 34 (1), 32–48
- Rhodes, R. E., Berry, T., Craig, C. L., Faulkner, G., Latimer-Cheung, A., Spence, J. C. & Tremblay, M. S. 2013. Understanding parental support of child physical activity behavior. *American Journal of Health Behavior* 37 (4), 469–477.
- Rinta, T., Lind, P. Lipponen, H. & Tamminen K. 2008. Viikarit vauhdissa. motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Helsinki: Spurtti Oy.
- Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 168. Helsinki.
- Ruokonen, R., Norra, J. & Karvinen H. Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista 2009. Nuori Suomi ry, 6. Viitattu 25.1.2017. <http://www.lahiliikuntapaikat.fi/materiaalipankki>
- Salpa, P. 2007. Lapsen liikkumisen kehitys. Ensimmäinen ikävuosi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Sand, O., Sjaastad, Ø.V., Haug, E. & Bjålie, J.G. 2011. Ihminen. Fysiologia ja anatomia. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Saros, L. 2012. Fyysinen aktiivisuus eri elämänvaiheissa. Yhdeksäsluokkalaisten kestävyysliikunnan harrastamisen motiivit. Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Opettajankoulutuslaitos. Tutkimuksia 335.
- Seppänen, L., Aalto, R. & Tapio, H. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. Jyväskylä: WSOYpro Oy.
- Soini, A. 2015. Always on the Move? Measured Physical Activity on 3-Year-Old Preschool Children. University of Jyväskylä. Studies in sport, physical education and health 216.
- Suomen YK-Liitto. 2017. Viitattu 18.3.2017. <http://www.ykliitto.fi/yk70v/yk/ihmisoikeudet/lapsen-oikeudet>
- Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 19.3.2017. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1

- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, physical education and health* 104.
- Sääkslahti, A. 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.). *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2.uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 32–41.
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Takala, K. 2014. 3–4-vuotiaiden päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen ilmeneminen ja arviointi liikunnassa. Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, physical education and health* 213.
- Taylor, W., Blair, S., Cummings, S., Wun, C. & Malina, R. 1999. Childhood and adolescent physical activity patterns and adult physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 31(1), 118–123.
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J-S.A. & Raitakari O.T. 2014. Tracking of Physical Activity from Early Childhood through Youth into Adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 46 (5), 955–962.
- Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22. Viitattu 18.3.2017. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 7., uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Valtioneuvoston periaatepäätös varhaiskasvatuksen valtakunnallisista linjauksista. 2002. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2002:9. Viitattu 18.3.2017. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/70095>
- Vanttaja, M., Koski, P., Zacheus, T., Tähtinen, J. & Nevalainen, A. 2014. Liikunta tullut mukaan monen nuoren aikuisen elämään. *Liikunta & Tiede* 51 (4), 11–19.
- Varhaiskasvatus 2015. Tilastoraportti. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 18.3.2017. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131666/Tr21_16.pdf?sequence=5

- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Stakes. Oppaita 56. Viitattu 28.3.2017.
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf>
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Helsinki: Opetushallitus.
- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.
- Varstala, V. 2003. Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksessa Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 1. painos. Helsinki: WSOY, 151–166.
- Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Yang, X. 1997. A multidisciplinary analysis of physical activity, sport participation and dropping out among young Finns: a 12-year follow-up study. LIKES- Research Reports on Sport and Health 103. Jyväskylä: Kopi- Jyvä Oy.
- Yang, X., Telama, R. & Laakso, L. 1996. Parents' Physical Activity, Socioeconomic Status and Education as Predictors of Physical Activity and Sport among Children and Youths - A 12-Year Follow-Up Study. *International Review for the Sociology of Sport*, 31 (3), 273–294.
- Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. 2.painos Helsinki: LK-Kirjat.

LIITE 1

Hei!

Teen Pro gradu-tutkielmaa Jyväskylän yliopistossa liikuntakasvatuksen laitoksella. Tutkimuksessani selvitetään 5-vuotiaiden lasten vanhempien odotuksia ja toiveita lapsensa päiväkotipäivän liikunnalle, sen sisällölle ja toimintamuodoille. Toivon saavani teiltä vanhemmilta nimenomaan toiveita tai odotuksia minkälaista toivoisitte liikunnan olevan päiväkotipäivän aikana, vääriä tai huonoja toiveita ei ole. Vastaaminen tapahtuu nimettömänä ja tietoja käsitellään luottamuksellisesti. Vastauksia käytetään ainoastaan tämän tutkimuksen tekemiseen ja ne hävitetään tutkimuksen teon jälkeen asianmukaisesti.

Vastaaminen kestää noin 15 minuuttia.

Kiitos osallistumisesta!

Lisätietoja tutkimuksesta voitte kysyä minulta sähköpostitse tai puhelimitse,

Eeva Merikivi

eevamerikivi@gmail.com

040 7727572

ohjaajana yliopistonlehtori Teppo Kalaja

teppo.kalaja@jyu.fi

040 8053951

LIITE 2

1. Vastaajan asema perheessä

- äiti
- isä
- äiti tai isä ja muu huoltaja vastaavat yhdessä
- muu huoltaja

2. Kuinka usein harrastatte vapaa-ajan kuntoliikuntaa vähintään 30 minuuttia niin, että ainakin lievästi hengästyttte ja hikoilette?

- päivittäin
- 4-6 kertaa viikossa
- 2-3 kertaa viikossa
- kerran viikossa
- 2-3 kertaa kuukaudessa
- muutaman kerran vuodessa tai harvemmin
- en voi vammaan tai sairauden vuoksi harrastaa liikuntaa
- en harrasta liikuntaa

3. Montako lasta perheessä on?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 tai enemmän

4. Perheen lasten iät:

LIITE 2 (jatkuu)

5. Tutkimuksen kohteena olevan 5-vuotiaan lapsen sukupuoli?

- tyttö
- poika

6. Miten tärkeänä pidät yleisesti lasten liikunnan harrastamista?

- erittäin tärkeä
- tärkeä
- neutraali
- ei kovin tärkeä
- ei lainkaan tärkeä

7. Tuetko lasten liikunnan harrastamista?

- Kyllä
- En

8. Miten tuet lasten liikunnan harrastamista ?

- kuljetat
- kustannat
- kannustat
- osallistut lapsen kanssa yhdessä järjestettyyn toimintaan
- osallistut lapsen liikkumiseen kodin pihapiirissä arki-iltaisin, viikonloppuisin
- ohjaat itse lapsesi liikuntaa/olet lapsesi liikuntaryhmän ohjaaja/valmentaja
- muu tukeminen, mikä? _____

9. Liikkuuko päiväkodissa oleva lapsesi liikuntasuosituksen mukaisesti (alle 8-vuotiaiden lasten suositus 3h päivässä)?

- Ei
- Kyllä

LIITE 2 (jatkuu)

10. Missä / miten lapsenne liikkuu? Voitte valita enemmän kuin yhden vaihtoehdon. Merkitkää myös lapsenne sukupuoli (**p**=poika / **t**=tyttö) ja ikä. Vastatkaa jokaisen 3-17-vuotiaan lapsenne osalta.

	liikunta- ja urheiluseurassa	kaupungin järjestämässä liikuntakerhoissa (esim. koulu- ja päiväkerhot)	omaehtoisesti vapaa-ajalla	lapseni ei harrasta liikuntaa
sukupuoli___ikä___	()	()	()	()
sukupuoli___ikä___	()	()	()	()
sukupuoli___ikä___	()	()	()	()
sukupuoli___ikä___	()	()	()	()
sukupuoli___ikä___	()	()	()	()

11. Miten tärkeänä pidät päiväkotiliikuntaa?

- erittäin tärkeä
- tärkeä
- neutraali
- ei kovin tärkeä
- ei lainkaan tärkeä

12. Tukeeko päiväkotiliikunta mielestäsi lasten liikuntaharrastuksia?

- Ei
- Kyllä

LIITE 2 (jatkuu)

13. Jos vastaat kyllä, miten mielestäsi tukee lasten liikuntaharrastuksia ?

- kehittää motorisia perustaitoja
- saa harjoitella ”omaa lajiaan” päiväkodissa
- kehittää omatoimisuutta, mielikuvitusta
- opettaa yhdessä toimimisen taitoja
- lisää päivään liikkumisen määrää
- muu, mikä? _____

14. Millaisia odotuksia sinulla on päiväkotiliikunnan toteuttamisesta? Vastaa omin sanoin.

15. Millaisia työtapoja päiväkotiliikunnassa toivot käytettävän? Voit valita usean vaihtoehdon.

- koko ryhmä yhdessä
- pienryhmissä
- pareittain
- itsenäisesti
- tytöt/pojat erikseen
- lapset saavat keksiä itse (erilaisten ratkaisujen tuottaminen, ohjattu oivaltaminen, ongelmanratkaisu)
- opettaja kertoo mitä tehdään (opettajajohtoinen opetus, tehtäväopetus)
- muu, mikä? _____

LIITE 2 (jatkuu)

16. Millaisia sisältöjä päiväkotiliikunnassa toivot olevan? Voit valita usean vaihtoehdon.

- joukkuetaitojen harjoittelua
- yksilötaitojen harjoittelua
- välineenkäsittelytaitoja
- kehonhallintaa/ketteryyttä
- vesiliikuntaa
- lajitaidot (selkeästi jonkin yksittäisen lajin taitoa)
- sosiaaliset tavoitteet yleisesti: oman vuoron odottaminen, yhteistyö
- kognitiiviset tavoitteet yleisesti: tunnistaa käsitteitä (mm. rivi, jono, parijono, piiri, salin reunoilla, jne.), ymmärtää annetut ohjeet ja osaa toimia niiden mukaisesti
- psykomotoriset tavoitteet yleisesti: lapsi harjoittelee motorisia perustaitoja monipuolisesti (liikkumistaidot, välineen käsittelytaidot, tasapainotaidot)
- opetellaan hygieniaan liittyviä asioita (mm. erilliset liikuntavaatteet, peseytyminen)
- muu, mikä? _____

17. Mitä edellä luetelluista asioista pidät tärkeänä? (kirjaa vapaasti)
