

# **YMPÄRISTÖ LIIKUTTAA LASTA**

Päiväkodin ympäristöllisten tekijöiden merkitys  
esiopetusikäisten lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa

Anni Mantsinen

Varhaiskasvatustieteen pro gradu –  
tutkielma

Kevätlukukausi 2010

Kasvatustieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

**Mantsinen, Anni. Ympäristö liikuttaa lasta. Päiväkodin ympäristöllisten tekijöiden merkitys esiopetusikäisten lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa. Varhaiskasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos, varhaiskasvatuksen yksikkö, kevät 2010. 106 sivua.**

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millainen merkitys päiväkodin ympäristöllisillä tekijöillä on esiopetusikäisten lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa. Halusin tarkastella erityisesti päiväkodin fyysisen ja sosiaalisen ympäristön luomien liikuntamahdollisuuksien merkitystä. Päiväkodin fyysiseen ympäristöön sisällytin päiväkodin sisätilat, päiväkodin pihan sekä päiväkodin lähiympäristön liikuntapaikat. Sosiaaliseen ympäristöön kuuluivat päiväkodin varhaiskasvattajat sekä lasten vertaisryhmä.

Tutkimuksen laadullinen aineisto kerättiin havainnoimalla päiväkodissa tapahtuvaa toimintaa kokonaisvaltaisesti ja haastatteleamalla kahdeksaa esiopetusikäistä lasta. Haastattelut toteutettiin puolistrukturoidusti yksilö- ja parihaastatteluina. Lisäksi aineistoon kuului päiväkodin varhaiskasvattajien kanssa käydyt epäviralliset keskustelut. Aineiston analysoinnissa käytettiin teoriaohjaavaa analyysia, jonka pohjana olivat Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005).

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että sekä fyysisellä että sosiaalisella ympäristöllä on suuri merkitys lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa. Fyysisessä ympäristössä erityisesti päiväkodin piha lasten liikuntapaikkana korostui. Myös lähiympäristön monipuoliset liikuntamahdollisuudet aktivoivat lapsia liikunnallisesti. Sisätiloissa fyysiset puitteet lasten liikunnalliselle aktiivisuudelle olivat rajalliset, jolloin varhaiskasvattajien rooli lasten liikunnallisen aktiivisuuden mahdollistajana sisätiloissa korostuu.

Varhaiskasvattajien ohjaama liikunta jäi lasten päivittäisen liikunnallisen aktiivisuuden näkökulmasta vähäiseksi. Varhaiskasvattajat kannustivat lapsia liikunnalliseen toimintaan, jolloin lapset innostuvat liikkumaan enemmän. Tulosten mukaan varhaiskasvattajat rajoittavat välillä lasten liikunnallista toimintaa, jos toiminta on esimerkiksi liian rajua.

Vertaisryhmän merkitys lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa osoittautui erittäin suureksi. Lasten väliset sosiaaliset suhteet voivat joko lisätä tai vähentää lasten liikkumista. Esiopetusiässä kavereiden merkitys alkaa korostua ja vertaisryhmässä liikkuminen on mukavampaa. Toisaalta taas kiusaaminen tai jonkun lapsen leikistä poisjättäminen passivoi lasta liikunnallisesti.

Avainsanat: esiopetusikäinen lapsi, päiväkotitoiminta, liikunnallinen aktiivisuus, sosiaalinen ympäristö, fyysinen ympäristö, liikuntamahdollisuudet.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	LAPSEN LIIKUNNALLINEN AKTIIVISUUS.....	7
2.1	Liikunnallisen aktiivisuuden määritelmä .....	7
2.2	Liikunnallisen aktiivisuuden lisääminen tavoitteellisen liikuntakasvatuksen avulla .	8
2.2.1	Leikin kautta lapsilähtöiseen liikuntakasvatukseen.....	9
2.2.2	Liikunnallisen aktiivisuuden määrä- ja laatusuositukset.....	10
2.3	Liikunnallisen aktiivisuuden merkitys lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä ....	12
2.3.1	Liikunnallisen aktiivisuuden yhteys motoristen taitojen kehittymiseen .....	13
2.3.2	Liikunnallisen aktiivisuuden merkitys hyvän itsetunnon kehittymisessä .....	15
3	LIKUNNALLISEEN AKTIIVISUUTEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT .....	17
3.1	Yksilöllisten tekijöiden merkitys liikunnallisessa aktiivisuudessa.....	18
3.2	Ympäristöllisten tekijöiden merkitys liikunnallisessa aktiivisuudessa .....	19
3.2.1	Fyysinen ympäristö .....	20
3.2.2	Sosiaalinen ympäristö.....	21
	<i>Varhaiskasvattajat</i> .....	22
	<i>Vertaisryhmä</i> .....	24
4	TUTKIMUSONGELMAT .....	26
5	TUTKIMUKSEN KULKU .....	28
5.1	Aineistonkeruu .....	28
5.1.1	Havainnointi .....	29
5.1.2	Haastattelu .....	32
5.2	Tutkimusaineiston analyysi .....	35
5.3	Aineistonkeruumenetelmien luotettavuudesta.....	37
6	PÄIVÄKODIN YMPÄRISTÖLLISTEN TEKIJÖIDEN MERKITYS LASTEN LIIKUNNALLISESSA AKTIIVISUUDESSA.....	40
6.1	Fyysisen ympäristön merkitys lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa.....	41
6.1.1	Liikunnallinen aktiivisuus päiväkodin sisätiloissa .....	41

6.1.2	Päiväkodin pihan liikuntamahdollisuudet .....	46
6.1.3	Liikunnallinen aktiivisuus päiväkodin lähiympäristössä.....	51
6.2	Varhaiskasvattajien merkitys lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa .....	54
6.2.1	Ohjattu liikunta päiväkodissa .....	54
6.2.2	Kannustaminen liikunnalliseen aktiivisuuteen .....	61
6.2.3	Liikunnallisen aktiivisuuden rajoitukset päiväkodissa.....	68
6.3	Päiväkodin vertaisryhmän merkitys lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa.....	72
6.3.1	Omaehtoisuus lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa.....	73
6.3.2	Neuvottelut lasten omaehtoisessa liikunnassa.....	76
6.3.3	Vertaisryhmän sosiaalisten suhteiden merkitys lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa.....	80
7	POHDINTA.....	86
7.1	Tutkimuksen luotettavuus .....	92
7.2	Eettisiä näkökulmia .....	95
7.3	Tutkimustulosten soveltaminen ja jatkotutkimusehdotuksia.....	96
	LÄHTEET .....	97
	Liite 1: Tutkimuslupa-anomus .....	102
	Liite 2: Kirje lasten vanhemmille .....	103
	Liite 3: Havainnointitaulukko.....	104
	Liite 4: Haastattelurunko .....	105
	Liite 5: Haastatteluaineistojen matriisit.....	106

## 1 JOHDANTO

Huoli lasten liikkumisen vähenemisestä on ajankohtainen aihe yhteiskunnallisessa keskustelussa. Tutkimusten mukaan vain kolmasosa suomalaislapsista liikkuu riittävästi tarpeeseensa nähden. Vähän liikkuvia lapsia on yhä enemmän ja liikkumattomuuden ongelmat, kuten lapsuusajan ylipaino ovat yhä tavallisempia (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10). Varhaislapsuuden liikunnallista aktiivisuutta on tutkittu vähän erityisesti Suomessa. Tutkimusta tältä alueelta tarvittaisiin paljon lisää, jotta varhaiskasvattajilla olisi keinoja kehittää toimintaansa siihen suuntaan, että lasten liikunnallinen aktiivisuus lisääntyisi päiväkotiympäristöissä.

Olen aina ollut kiinnostunut liikunnasta joko itse aktiivisena urheilijana tai sitten pienten lasten liikunnan ohjaajana. On tärkeää, että lapset ovat innokkaita liikkujia varhaisvuosistaan lähtien, koska lapsuuden liikunnallinen aktiivisuus on yhteydessä aktiiviseen elämäntapaan myös aikuisena. Alle kouluikäisten lasten motivaatiota liikkumiseen tulisi lisätä tarjoamalla heille liikkumiseen innostavia toimintoja ja virikkeitä. Varhaiskasvattajilla on lasten vanhempien lisäksi merkittävä rooli lasten motivaation käynnistäjinä sekä ylläpitäjinä.

Tutkimukseni on laadullinen tutkimus, jonka avulla halusin selvittää, minkälainen merkitys päiväkodin ympäristöllisillä tekijöillä on lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa. Olin kiinnostunut siitä, millainen merkitys päiväkodin fyysisen ja sosiaalisen ympäristön tarjoamalla liikuntamahdollisuuksilla on lasten liikunnallisen aktiivisuuden kehittymisessä. Keskityin erityisesti lasten liikunnalliseen aktiivisuuteen sellaisena kuin se ilmenee esiopetusikäisten päivittäisessä arkiliikunnassa. Liikkumisesta puhutaan monilla eri käsitteillä, kuten liikunnallinen aktiivisuus, fyysinen aktiivisuus, liikunnallinen toiminta ja motorinen

toiminta. Käytin omassa tutkimuksessani yhtenäisyyden vuoksi käsitettä liikunnallinen aktiivisuus.

Tutkimusmenetelminä käytin päiväkodin fyysisen ja sosiaalisen ympäristön havainnointia sekä kahdeksan lapsen pari- ja yksilöhaastatteluja. Lisäksi käytin aineistona päiväkodin varhaiskasvattajien kanssa käytyjä epävirallisia keskusteluja. Toteutin aineistonkeruun kahdessa osassa. Ensimmäisen osan aineistonkeruusta toteutin lokakuussa 2009 ja toisen osan aineistosta keräsin tammi-helmikuussa 2010.

Tutkimusraportissani tarkastelen aluksi esiopetusikäisten lasten liikunnallista aktiivisuutta, sen merkitystä lapsen kehitykselle ja siihen vaikuttavia tekijöitä muun muassa aikaisempien tutkimusten valossa. Sen jälkeen esittelen oman tutkimukseni tutkimusongelmat perusteluineen sekä tutkimuksessa käytettävät menetelmät. Menetelmäkuvauksen jälkeen avaan aineiston perusteella saatuja tutkimustuloksia. Lopuksi pohdin tutkimustuloksia sekä tutkimuksen luotettavuutta ja eettisiä näkökulmia.

## **2 LAPSEN LIIKUNNALLINEN AKTIIVISUUS**

Liikkuminen on lapselle luonnollinen tapa tutustua itseensä, toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä. Päivittäinen liikunta on lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kokonaisvaltaisen kehityksen välttämätön edellytys. Missään muussa elämänvaiheessa liikkumisella ei ole yhtä suurta roolia kuin lapsuudessa. Lapsi tutkii ympäristöään ja omaa kehoaan liikkumisen ja oman tekemisen kautta. (Zimmer 2001, 13.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005, 22) lapsen päivittäinen liikkuminen määritelläänkin lapsen hyvinvoinnin ja terveen kasvun perustaksi.

Ensimmäisessä aluvussa määrittelen liikunnallisen aktiivisuuden käsitteen. Luvussa 2.2 käsittelen liikuntakasvatuksen tavoitteita lähinnä Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden sekä tutkimuskohteenani olleen kunnan esi- ja alkuopetuksen opetussuunnitelman pohjalta. Samassa luvussa kerron leikin merkityksestä liikunnallisessa aktiivisuudessa sekä pro gradu – tutkimukseni kannalta tärkeästä teemasta eli liikunnallisen aktiivisuuden määrä- ja laatusuosituksista, joissa keskityn erityisesti Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin. Luvussa 2.3 käsittelen liikunnallisen aktiivisuuden merkitystä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle erityisesti terveen itsetunnon ja motoristen taitojen kehittymisen näkökulmasta.

### **2.1 Liikunnallisen aktiivisuuden määritelmä**

Liikunnallisella aktiivisuudella tarkoitetaan motoristen suoritusten toistamiseen perustuvaa liikkumista, joka kuluttaa energiaa. Liikunnallista aktiivisuutta voidaan tutkia eri

näkökulmista, kuten energiankulutuksena, hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormittumisena, liikkeiden määränä, liikkeiden laatuna, liikkeiden intensiteettinä tai liikunnallisen käyttäytymisen kokonaisvaltaisena havainnointina. (Sääkslahti, Numminen, Raittila, Paakkunainen & Välimäki 2000, 19; Sääkslahti 2005, 15–18.) Armstrongin ja Welsmanin mukaan (1997, 3) liikunnallinen aktiivisuus voidaan jakaa rasittavuutensa perusteella kolmeen tasoon: kevyeen liikuntaan, kohtalaisen rasittavaan liikuntaan ja raskaaseen liikuntaan.

Cavillin, Biddlen ja Sallisin (2001, 14–15) mukaan liikunnallinen aktiivisuus on yhteydessä moniin eri kehityksen osa-alueisiin ja siitä on kehitykselle paljon hyötyä: yleinen hyvinvointi, itsetunnon vahvistuminen, moraalinen ja sosiaalinen kehitys, ylipainon ehkäiseminen, sairauksien riskitekijöiden torjuminen. Lisäksi liikunnallinen aktiivisuus lapsena johtaa yleensä liikunnalliseen aktiivisuuteen aikuisena. Sääkslahti ym. (2000, 21) ovat tutkineet 6–vuotiaiden lasten liikunnallista aktiivisuutta ja he tuovat tutkimustuloksissaan esiin, että pojat ovat usein tyttöjä liikunnallisesti aktiivisempia ja mitä vanhempia tutkittavat lapset ovat, sen suurempi ero liikunnallisessa aktiivisuudessa on sukupuolten välillä.

Ryhmä asiantuntijoita on tutkinut alle kouluikäisten lasten liikunnallisen aktiivisuuden tutkimiseen liittyviä tekijöitä. Heidän tarkoituksenaan oli selvittää, mitä on otettava huomioon lasten liikunnallista aktiivisuutta tutkittaessa, ja mitkä ovat luotettavimpia menetelmiä tutkia pienten lasten liikunnallista aktiivisuutta. Luotettavien tutkimusmenetelmien puute on suurin syy siihen, miksi ei voida olla varmoja lapsuuden liikunnallisuuden terveystuloksista aikuisuuteen. Lasten liikunnallista aktiivisuutta on hankalampaa mitata kuin aikuisten jo siitä syystä, että lasten liikunnallinen aktiivisuus on vaikeampi määritellä. Lasten toiminnot ovat vähemmän järjestelmällisiä kuin aikuisten ja välillä on vaikea luokitella onko lapsen toiminta liikuntaa vai ei. (Fulton, Burgeson, Perry, Sherry, Galuska, Alexander, Wechsler & Caspersen 2001, 113–114.)

## **2.2 Liikunnallisen aktiivisuuden lisääminen tavoitteellisen liikuntakasvatuksen avulla**

Lapsen päivittäisen liikkumisen tukemiseksi on kehitetty tavoitteellista ja suunnitelmallista liikuntakasvatusta. Liikuntakasvatuksen päätavoitteina voidaan pitää liikkumaan oppimista ja liikunnan avulla oppimista (Luukkonen & Sääkslahti 2004, 6). Esiopetuksen



opetussuunnitelman perusteissa (2000, 14) puhutaan liikunnasta otsikolla fyysinen ja motorinen kehitys ja terveys. Suunnitelma muistuttaa heti alkuun, että "päivittäinen, monipuolinen liikunta on välttämätöntä lapsen tasapainoiselle kasvulle, kehitykselle ja terveydelle". Liikuntakasvatuksen tehtävänä onkin tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja hyvinvointia. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2005, 22) mukaan liikunnan avulla harjaannutetaan lapsen fyysistä ja motorista kuntoa, liikehallintaa ja motorisia perustaitoja. Lisäksi lapsen tietoisuus omasta kehostaan ja sen hallinnasta luo pohjaa terveelle itsetunnolle. Nämä kaikki tavoitteet viittaavat siihen, että yhtenä kokonaisvaltaisena liikuntakasvatuksen tavoitteena on lasten liikunnallisen aktiivisuuden lisääminen.

Toteutin tutkimukseni aineistonkeruun Harjulahden kunnan (nimi muutettu) alueella sijaitsevassa päiväkodissa. Harjulahden kunnan esi- ja alkuopetuksen opetussuunnitelman (2000, 22) liikuntakasvatuksen tavoitteita ovat liikkumisen ilo ja elämäntapa, hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, oman kehon tuntemus ja hallinta, sosiaalisten taitojen kehittyminen sekä liikunnallisten perustaitojen kehittäminen. Liikuntakasvatuksen punaisena lankana kulkee se, että kaikessa liikunnassa harjoitetaan ja kehitetään ennen kaikkea perusliikuntataitoja. Liikunnan yhteydessä noudatetaan ja opetetaan hyviä tapoja, toisten huomioonottamista, vastuuntuntoa, ohjeiden ja sääntöjen noudattamista, sopeutumista erilaisiin ryhmiin ja reilua peliä. Varhaiskasvattajat pyrkivät innostamaan lapsia liikkumaan ohjaamalla lapsille monipuolista ja leikinomaista lapsen kehitystasolla tapahtuvaa liikuntaa turvallisesti ja toiminnallisesti. Opetussuunnitelman mukaan monipuolinen ja leikinomainen liikunta tarjoaa myönteisiä elämyksiä ja edistää lasta omatoimiseen ja läpi elämän kestäväan liikuntaharrastukseen.

### 2.2.1 Leikin kautta lapsilähtöiseen liikuntakasvatukseen

Lapsuudessa liikunnallinen aktiivisuus näyttäytyy pääasiassa leikin kautta (McManus 2000, 133). Fultonin ym. (2001, 118) mukaan liikunnallinen aktiivisuus esiintyy alle kouluikäisillä lapsilla usein lyhyinä jaksoina pitkäkestoisten liikunnallisten toimintojen sijaan. Pienten lasten liikunta on yleensä leikinomaista ja siihen liittyy mielikuvitusleikkiä, peuhaamisleikkiä, roolileikkiä tai sääntöleikkiä. Sanotaankin, että leikki on lapsen työtä ja lapsen luontainen tapa opetella uusia taitoja ja harjoitella aiemmin opittuja. Leikin avulla lapsi siis oppii helposti myös liikunnallisia taitoja, koska leikissä lapsi on aktiivinen. (Miettinen 1999, 86.) Myös Harjulahden varhaiskasvatussuunnitelmassa (2008, 10), joka pohjautuu

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (2005), todetaan leikkimisen ja liikkumisen olevan lapselle ominaisia tapoja toimia ja ajatella. Liikkuessaan lapsi toimii luontevasti, mikä vahvistaa hänen hyvinvointiaan ja käsitystä itsestä sekä lisää hänen osallistumismahdollisuuksiaan.

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2000, 9) mukaan esiopetuksen pitäisi perustua leikinomaiseen, lapsen omasta kehitystasosta lähtevään toimintaan, jossa otetaan huomioon lapsen tarve oppia leikin ja mielikuvituksen kautta. Liikunnallisesti aktiivinen lapsi osallistuu toimintaan, joka on nautinnollista, leikinomaista ja vailla erityistä tarkoitusta tai päämäärää (McCune 1998, 601). Lapsilähtöisessä liikuntakasvatuksessa lapselle itselle annetaan vaikuttamismahdollisuuksia muun muassa välineiden valintaan ja sääntöjen luomiseen. Liikuntakasvatuksen tulisi virittäytyä lasten kiinnostusten kohteiden, tarpeiden ja kykyjen mukaisesti. On tärkeää, että lapsille luodaan oppimisympäristö, jossa heillä on mahdollisuus omaehtoiseen toimintaan ja he voivat itse päättää omasta käyttäytymisestään. Myös erilaiset vaikeusasteet liikunnallisissa toiminnoissa motivoivat lapsia liikkumaan. Lapsilähtöisyyden avulla voidaan luoda positiivisesti motivoitunut oppimisilmapiiri lapsiryhmään, jolloin lapset nauttivat liikunnasta ja heidän sisäinen motivaationsa liikuntaa kohtaan kasvaa. (Mandigo & Holt 2000, 46–47; Zimmer 2001, 122.)

## 2.2.2 Liikunnallisen aktiivisuuden määrä- ja laatusuositukset

Alle kouluikäiset lapset viettävät nykyään yhä enemmän aikaa sisätiloissa tietokoneiden ja pelien parissa runsaiden ulkoleikkien sijaan (Zimmer 2001, 13). Nykyisillä liikuntamäärillä lasten normaali fyysinen kasvu ja kehitys ovat siis vaarantumassa ja tämän vuoksi tarvitaan Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia (2005, 7). Nuori Suomi ry:n kokoama varhaiskasvatuksen liikunnan asiantuntijaryhmä on laatinut valtakunnalliset varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset yhdessä Sosiaali- ja terveysministeriön sekä Opetusministeriön kanssa. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten pohjalla ovat amerikkalaisen liikunta- ja terveyskasvatuksen kattojärjestön (American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, AAHPERD) suositukset sekä muita lasten liikunnalliseen aktiivisuuteen liittyviä tutkimuksia. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset on kuitenkin pääsääntöisesti rakennettu asiantuntijoiden konsensukselle, koska alle kouluikäisistä lapsista on vaikeaa tehdä kokeellista tutkimusta.

Omassa tutkimuksessani liikunnallisen aktiivisuuden määrä- ja laatusuositukset ovat merkittävässä asemassa, koska ne olivat alun alkaen perustana koko tutkimusprosessille. Suositusten pohjalta aloin suunnitella tutkimuksen tarkoitusta ja aineistonkeruumenetelmiä. Varhaiskasvattajat voivat hyödyntää suosituksia omassa työssään ja toteuttaa päiväkodin liikuntakasvatusta suositusten pohjalta. Suosituksissa näkyy sekä fyysisen että sosiaalisen ympäristön merkitys lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa, minkä vuoksi itsekkin innostuin tutkimaan ympäristöllisten tekijöiden merkitystä lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa. Suositusten ympärille ja niiden pohjalta aloin rakentaa omaa tutkimusprosessia eteenpäin tuoden mukaan koko ajan uusia näkökulmia ja aikaisempia tutkimuksia.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) tukevat osaltaan Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2005) toteutumista ja asettavat tärkeitä tavoitteita alle kouluikäisen lapsen liikkumiselle. Suosituksissa määritellään esimerkiksi lapsen tarvitsema päivittäisen liikunnan määrä ja varhaiskasvattajien vastuu lapsen liikunnallisessa aktiivisuudessa. Myös muualla kuin Suomessa on määritelty lapsille riittävää liikunnan määrää. Cavillin, Biddlen ja Sallisin (2001, 19) mukaan suositeltava liikunnallisen aktiivisuuden määrä on vähintään yksi tunti kohtuullisen rasittavaa, monipuolista ja leikinomaista liikuntaa päivässä.

Useiden tutkimusten mukaan lapsuuden liikunnallisesti aktiivisesta elämäntavasta on paljon hyötyä aikuisuudessa (esim. Cavill ym. 2001; Armstorng & Welsman 1997). Tästä syystä lapsille on kehitelty monenlaisia suosituksia liikuntaan liittyen. Yleisin suositus on se, että lasten liikunnallisen aktiivisuuden tasoa on nostettava ja näin vähennettävä niitä hetkiä, jolloin lapset ovat paikallaan. Tutkijoiden mukaan lapsille suunnattua ohjattua liikuntaa sekä mahdollisuuksia omaehtoiseen liikkumiseen tulisi olla enemmän. (Ernst & Pangrazi 1999, 394.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005, 10–11) mukaan päivittäisen liikunnan kokonaismääräksi ei riitä aikaisemmin suositeltu yksi tunti, vaan reipasta ja riittävän kuormittavaa liikuntaa tulee olla vähintään kaksi tuntia päivässä. 3–6 -vuotiaiden lasten liikunnan kokonaismäärästä suurin osa muodostuu lapsen omaehtoisesta liikunnasta. Aikuisen tulee huolehtia, että lapsella on joka päivä mahdollisuuksia liikkua monipuolisesti vaihtelevassa ja liikkumiseen innostavassa ympäristössä. Varhaiskasvatuksen liikunnan tulisi olla lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Seuraavassa luettelossa ovat Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) koontina:

- Vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa joka päivä
- Monipuolista liikuntaa eri ympäristöissä
- Tavoitteellista liikuntakasvatusta päivittäin
- Ympäristö liikuntaan houkuttelevaksi
- Liikuntavälineet lasten saataville
- Vastavuoroista yhteistyötä lasten vanhempien kanssa

### **2.3 Liikunnallisen aktiivisuuden merkitys lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä**

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2005, 23) mukaan liikunnalla on tärkeä merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Varhaisvuosien liikuntakasvatus pohjaa lapsen luontaiseen haluun liikkua, ja lapsi hakeutuu asteittain vaikeutuvien tehtävien pariin, jotta hänen mielenkiintonsa liikuntaa kohtaan säilyy (Sääkslahti 2003, 38). Esiopetuksen liikunnassa tärkeinä pidetään lapsen omatoimisuutta, aloitteellisuutta ja kykyä toimia ryhmässä yhteistoiminnallisesti ja rohkeasti päivittäisissä liikuntatilanteissa. Tämä näkyy esimerkiksi siinä, että lapset harjoittelevat yhteisleikeissä ja joukkuepeleissä sosiaalisia taitoja luonnollisella tavalla. Liikunnallisen toiminnan avulla myös lapsen kognitiiviset valmiudet kehittyvät. (Lummelahti 1995, 114–115.)

Karvosen (2005, 48) mukaan liikunnallinen aktiivisuus auttaa lapsia keskittymään kognitiivisia taitoja vaativissa tehtävissä. Alle kouluikäisille lapsille liikkuminen on luonnollista ja mieluisaa, jolloin liikkuminen muun toiminnan ohessa auttaa lapsia keskittymään. Liikkeen merkitys näkyy myös siinä, että pienet lapset eivät jaksakaan istua pitkää aikaa paikallaan. Liikunnan avulla toiminta on mielekkäämpää, ja lapset jaksavat pitempään osallistua toimintaan ja oppivat samalla uusia asioita. Liikunta kytkettynä esimerkiksi lukuleikkeihin muodostaa oman oppimisprosessinsa.

Seuraavaksi tarkastelen sitä, mihin lapsen kehityksen osa-alueisiin lasten liikunnallisella aktiivisuudella on eniten vaikutusta. Ensimmäisessä alaluvussa käsittelen motoristen taitojen

oppimisen merkitystä liikunnalliseen aktiivisuuteen. Toisessa alaluvussa keskityn liikunnan merkityksellisyyteen lapsen terveen itsetunnon kehittämisessä.

### 2.3.1 Liikunnallisen aktiivisuuden yhteys motoristen taitojen kehittymiseen

Motoriset perustaidot ovat kaiken yleisen liikkumisen perusta. Varhaisvuosien kehityksen vaihe on tärkeä, koska silloin lapsi oppii motorisia perustaitoja. Sen vuoksi ne ovat pääasiallinen osa etenkin alle kouluikäisten liikuntatoimintaa, mutta myös olennainen osa alakoulun liikuntaa (Hakala 2000, 128). Motorisiksi perustaidoiksi määritellään lapsen jokapäiväisessä elämässä käyttämät liikkeet, kuten käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen ja kiinniottaminen (Numminen 1996, 24–31). Vähitellen iän karttuessa ja lapsen kypsyessä motoriset tehtävät vaikeutuvat ja lapsi oppii siirtämään opittuja taitoja uusiin ympäristöihin (Gallahue & Donnelly 2003, 14). Koen omassa tutkimuksessani tärkeänä tarkastella motoristen taitojen kehittymiseen liittyviä seikkoja, sillä motoristen taitojen oppiminen on läheisesti yhteydessä liikunnalliseen aktiivisuuteen.

Motoriset perustaidot jaetaan tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja käsittelytaitoihin. Esimerkiksi motoriset käsittelytaidot, kuten heittäminen, kiinniotto ja potkaiseminen voivat kehittyä tavoitteellisen liikuntakasvatuksen ohessa lapsille sopivien leikkien ja pelien avulla (Gallahue & Donnelly 2003, 14–15). Tasapainotaidot ja liikkumistaidot taas kehittyvät, jos lapsilla on mahdollisuus leikkiä ulkona ja liikkua erilaisissa maastoissa. Lasten mahdollisuudet liikkua monipuolisesti ja harjoittaa liikunnallista aktiivisuutta liikunnallisissa leikeissään vaikuttavat siis hyvin paljon motoristen taitojen kehittymiseen. (Sääkslahti, Numminen & Varstala 2006, 114, 119.) Sääkslahti (2003, 37) muistuttaa vielä, että jo alle kouluikäisten lasten liikunnallinen aktiivisuus alkaa asettua pysyväksi piirteeksi ja toisaalta liikkussa lapsen kokonaisvaltaisen oppimisen edellytykset kasvavat.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005, 12–13, 26) mukaan motoristen perustaitojen kehittymisen kannalta on erittäin tärkeää, että lapsi saa riittävästi harjoitella perustaitoja. Lapsen hermostolliset prosessit harjaantuvat lapsen liikkussa, ja lapsi tarvitsee harjoittelua ja useita toistoja, jotta liikkeet tulevat nopeammiksi ja sujuvammiksi. Toistojen kautta yksittäiset liikkeet järjestyvät taidoiksi. Tästä syystä puhutaankin motorisista taidoista motoristen liikkeiden sijaan (Sääkslahti 1999, 324.) Myös Barton ym. (1999, 10) korostavat toistojen ja harjoittelun merkitystä motoristen taitojen oppimisessa, koska taidot eivät kehity

automaattisesti. Lapsi jaksaa toistaa tuttua taitoa satoja kertoja, jos ympäristö ja välineet välillä vaihtuvat. Vaihtuvassa ympäristössä lapsi joutuu mukauttamaan perustaitojaan uudenlaisen ympäristön tarpeita vastaaviksi. Aktiivisen harjoittelun myötä kehon hallinta eli liikkeiden ja liikkumisen tarkoituksenmukainen ohjaaminen kehittyy.

Motoristen taitojen oppiminen on liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan perusta ja täten myös tärkeää oman tutkimukseni kannalta. Bartonin ym. (1999, 9) mukaan motoriset taidot kehittyvät jollakin tasolla myös ilman aikuisten tai vertaisryhmän vaikutusta, mutta sosiaalisella ympäristöllä on kuitenkin suuri merkitys motoristen taitojen oppimisessa. Motoriset taidot mahdollistavat lasten osallistumisen erilaisiin liikunnallisiin toimintoihin, jotka taas edistävät heidän fyysistä ja kognitiivista kasvuaan. Pätevyys motorisissa taidoissa on tärkeää myös positiivisen sosio-emotionaalisen kehityksen kannalta.

Butcher ja Eaton (1989, 27–29, 33) ovat tutkineet 4–6-vuotiaiden lasten motorisia taitoja ja aktiivisuustasoja vapaan leikin aikana. Aineisto kerättiin päiväkodin sisätiloissa kahdessa eri tilassa ja tutkimukseen osallistui 31 lasta (11 tyttöä, 20 poikaa). Tutkimustulosten mukaan liikunnallisella aktiivisuudella on yhteys lapsen motorisiin taitoihin. Mitä aktiivisempi lapsi on, sen pätevämpi hän on motorisilta taidoiltaan. Tuloksissa tulee esiin, että lapsen oma liikunnallinen käyttäytyminen on tiiviisti yhteydessä aktiivisuuden kehittymiseen. Monipuoliset kokemukset ja harjoittelun määrä erilaisissa liikunnallisissa toiminnoissa ovat tärkeitä tekijöitä taitojen kehittämisessä. Tyttöillä oli paremmat tasapainotaidot kuin pojilla ja tytöt toimivat enemmän alhaisilla aktiivisuustasoilla, kun taas pojat juoksivat enemmän ja toimivat korkeammilla aktiivisuustasoilla. Tutkimus osoitti, että lapsen päivittäisillä toiminnoilla on merkitystä lapsen motoristen taitojen kehityksessä.

Omassa tutkimuksessani motoristen taitojen oppimisella ei sinänsä ole merkitystä tutkimuksen kannalta, koska tutkin ainoastaan ympäristöllisten tekijöiden merkitystä lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa. Motoristen taitojen kehittyminen on kuitenkin yhteydessä liikunnalliseen aktiivisuuteen, koska erilaisten motoristen taitojen oppiminen usein lisää lasten liikunnallista aktiivisuutta ja liikunnallinen aktiivisuus taas edistää motoristen taitojen oppimista. Asiantuntijoiden tutkimustulokset osoittavat, että liikunnallisella aktiivisuudella ja motoristen taitojen kehittymisellä on siis vuorovaikutuksellinen suhde toisiinsa.

### 2.3.2 Liikunnallisen aktiivisuuden merkitys hyvän itsetunnon kehittämisessä

Halusin tarkastella itsetunnon merkitystä lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa, koska ajattelin jo ennen aineistonkeruuta, että tutkimusaineistossa saattaa ilmetä asioita, jotka ovat yhteydessä lasten minän kehitykseen ja itsetuntoon. Esimerkiksi fyysisen ympäristön puitteet lasten liikunnalliselle aktiivisuudelle saattavat olla yhteydessä lapsen terveen itsetunnon kehittymiseen, jos esimerkiksi liikuntavälineet ovat hyviä tai päiväkodin liikuntapaikat motivoivat lasta liikkumaan.

Myös lapsen sosiaalinen ympäristö päiväkodissa voi vaikuttaa yksittäisen lapsen itsetunnon kehittymiseen ja samalla lapsen liikunnalliseen aktiivisuuteen. Nummisen (1996, 84) mukaan liikuntaleikkien avulla lapsi harjoittaa samalla sosiaalisia taitojaan ja sosiaalisten tilanteiden myötä lapsi saa sosiaalisiin suhteisiinsa rohkeutta, jolloin hän uskaltaa kokeilla vertaisryhmässä asteittain vaikeampia liikunnallisia tehtäviä. Usein esiopetusikään saavuttaessa lapsi kokee jo kuuluvansa sosiaaliseen yhteisöön, minkä vuoksi vertaisryhmätoiminnot ovat lapselle erittäin tärkeitä.

Kuten edellä on jo mainittu, liikunnallisella aktiivisuudella on yhteys lapsen persoonallisuuden eri osa-alueiden, kuten minäkuvan ja sitä kautta terveen itsetunnon kehittymiseen (Gallahue & Donnelly 2003, 20–21). Koiviston (2007, 32–33) mukaan itsetunto voidaan määritellä henkilön päätelmäksi omasta arvostaan, merkityksestään ja pätevydestään. Yksi itsetunnon osa-alue on fyysinen itsetunto, joka lapsen henkilökohtaisten fyysisten ominaisuuksien, motoristen taitojen tuntemusta ja hyväksyntää. Kun määritellään, millainen itsetunto ihmisellä on, voidaan puhua heikosta tai vahvasta itsetunnosta.

Lapset ovat aktiivisia yksilöitä, jotka oppivat liikkumisen kautta lisää omasta itsestään ja omasta kehostaan. Liikunnasta saadut positiiviset kokemukset ovat siis yhteydessä lapsen henkilökohtaiseen minäkuvaan. (Gallahue & Donnelly 2003, 20–21.) Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005, 14) painotetaan, että lapsen on tärkeää oppia hahmottamaan oma kehonsa. Lasten fyysinen itsetunto vahvistuu samalla, kun he oppivat tuntemaan omaa kehoaan, arvioimaan omaa fyysistä olemustaan ja heidän motoriset taitonsa kehittyvät (Koivisto 2007, 143). Mitä enemmän lapsi tuottaa muunnelmia liikkeissään, sitä parempi kehonhahmotuksesta tulee. Omasta kehonhahmotuksesta tietoiset lapset ovat ulospäin suuntautuneempia ja rohkeampia kuin ne, joiden kehonhahmotus on huono. Positiivisen

kehonkuvan avulla lapsella on mahdollisuus saavuttaa myönteinen minäkuva, mikä puolestaan luo edellytyksiä terveeseen itsetunnon kehittymiselle. (Numminen 1996, 73, 82.)

Bartonin, Forddycen & Kirbyn (1999, 10) mukaan myönteisten kokemusten tuottaminen lasten päivittäisessä liikunnassa on tärkeää terveeseen itsetunnon saavuttamiseksi. Positiiviset kokemukset liikunnasta parantavat lapsen itsetuottamusta ja vaikuttavat positiivisesti lapsen itsetuntoon. Lummelahden (1995, 114–115; ks. myös Barton ym. 1999, 10) mukaan liikunta kuuluu esiopetusikäisen päivittäiseen toimintaan sekä ulkona että sisällä. Hän korostaa sitä, että esiopetuksessa luodaan perustaa sille liikkumiselle ja liikunnan harrastamiselle, joka on ihmisen hyvinvoinnille tärkeää koko elämän ajan. Myönteiset kokemukset johtavat omaehtoisen kiinnostuksen heräämiseen ja innostavat lasta hakeutumaan yhä enemmän liikunnallisiin toimintoihin. Myös Sääkslahti (2005, 93–94) korostaa myönteisten kokemusten merkitystä lasten liikunta-asenteiden muokkaajina. Hän pitää tärkeänä myös sitä, että varhaislapsuudessa vahvistetaan lasten luonnollista taipumusta liikunnalliseen aktiivisuuteen.

Hyvää itsetuntoa pidetään yleisesti keskeisenä tekijänä tasapainoisen tunne-elämän ja positiivisen elämänlaadun takaajana. Heikko itsetunto aiheuttaa taas masentuneisuutta ja epävarmuutta omasta itsestä. Fox (2000) on tutkinut liikunnallisen aktiivisuuden yhteyttä itsetuntoon. Tutkimustulosten mukaan liikunnallinen aktiivisuus on positiivisella tavalla yhteydessä mielialaan ja psyykkiseen hyvinvointiin. Onnistumisen kokemukset liikuntatilanteissa, tyytyväisyys omaan kehoon, kehittyneet motoriset perustaidot, omien liikkeiden hallinta ja yhteenkuuluvuuden tunne omassa vertaisryhmässä liikunnallisen toiminnan aikana parantavat lapsen itsetuntoa. Kohonnut itsetunto ei aina kuitenkaan ole liikunnallisen aktiivisuuden ansiota eikä terve itsetunto ole aina yhteydessä positiivisiin muutoksiin fyysisessä minäkäsityksessä. Itsetunto rakentuu laajasti elämän eri tapahtumien pohjalta, ja liikunnallinen aktiivisuus on vain yksi osatekijä, joka rakentaa lapsen itsetuntoa. (Fox 2000, 84, 88–89, 95–96, 99.)



### **3 LIKUNNALLISEEN AKTIIVISUUTEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT**

Lasten liikunnalliseen aktiivisuuteen vaikuttavat esimerkiksi ympäristön liikunnalle luomat olosuhteet ja lapsen yksilölliset tekijät. Yksilöllisiä tekijöitä ovat muun muassa lapsen kasvu, kypsyminen sekä geneettinen perimä. (Armstrong, & Welsman 1997, 102.) Sääkslahden ym. (2000, 20) mukaan lasten liikunnallinen aktiivisuus on siis osittain perinnöllistä, mutta lapsen fyysinen elinympäristö ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat aktiivisuuteen suuresti. Perinnöllisyyden vaikutus voi olla sekä geneettinen että ympäristöllinen, koska lapsi perii vanhemmiltaan ”suotuisat geenit”. Toisaalta liikunnalliset vanhemmat luovat liikunnan harrastamiselle otolliset olosuhteet sekä fyysisesti että sosiaalisesti mahdollistamalla lapsen liikuntaharrastuksen ja kannustamalla lasta liikkumaan.

Seuraavaksi tarkastelen liikunnalliseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä, erityisesti yksilöllisten ja ympäristöllisten tekijöiden vaikutusta lasten liikkumiseen. Yksilöllisten tekijöiden yhteydessä keskityn liikuntamotivaation merkitykseen liikunnallisessa aktiivisuudessa. Ympäristöllisten tekijöiden yhteydessä tarkastelen erityisesti päiväkodin vertaisryhmää sekä varhaiskasvattajia liikkumiselle otollisen sosiaalisen ja fyysisen ympäristön luojina.

### 3.1 Yksilöllisten tekijöiden merkitys liikunnallisessa aktiivisuudessa

Lapsen yksilölliset tekijät, kuten ikä, persoonallisuus, geneettinen perimä ja sukupuoli vaikuttavat osaltaan lapsen liikunnalliseen aktiivisuuteen. Pönkkö (1996, 128) on tutkinut päivittäistä liikuntakasvatusta 5-6-vuotiaiden päiväkotilasten koetun pätevyuden ja sosiaalisen hyväksynnän tukena. Tutkimustulosten mukaan lapset kokivat ohjatut liikuntatilanteet erittäin positiivisina. Tyttöjen kokemukset olivat positiivisempia kuin poikien ja nuoremmat lapset kokivat ohjatut liikuntatilanteet positiivisempina kuin vanhemmat lapset.

Telfordin, Salmonin ja Crawfordin (2005) Australiassa toteuttamassa tutkimuksessa selvitettiin 5–6- ja 10–12 -vuotiaiden lasten liikunnallisen aktiivisuuden luonnetta, useutta, kestoja sekä eroja sukupuolen, iän ja sosioekonomisen taustan mukaan. Lasten vanhemmat raportoivat lasten liikunnan luonnetta ja useutta kouluviikon ja viikonlopun aikana sekä kouluajalla että vapaa-aikana. Raportoinnin luotettavuutta heikentää vanhempien epä tietoisuus lastensa kouluajan fyysisestä liikunta-aktiivisuudesta. Lapset käyttivät liikunnallisen aktiivisuuden mittauslaitetta vyötäröllään 8 päivän ajan. Koska laite mittasi liikunnallista aktiivisuutta vain jalkojen osuessa maahan, esimerkiksi pyörällä ajo ja vedessä tapahtuva liikunta aiheuttivat aliraportointia liikunnallisen aktiivisuuden määrässä. Tyttöjen ja poikien välinen liikunnallinen aktiivisuus vaihteli tutkimuksen tulosten mukaan niin liikunnan luonteen (ohjattu ja omaehtoinen liikunta) kuin liikuntakertojenkin mukaan. Pojat osallistuivat tyttöjä enemmän joukkue- ja pallopelilajeihin ja tytöt taas harrastivat enemmän omaehtoista liikuntaa kuin pojat. Pojat olivat tyttöjä aktiivisempia päivittäisessä aktiivisuudessa, ja heidän liikkumisensa rasittavuus oli suurempaa kuin tytöillä. Iän mukaan tarkasteltuna 5–6-vuotiaiden päivittäinen fyysinen aktiivisuus oli 10–12-vuotiaita suurempaa. (Telford ym. 2005, 269, 274–277.)

Lasten liikuntamotivaatiolla on suuri merkitys heidän liikunnallisessa aktiivisuudessaan, ja varhaisvuosien liikunnalle onkin ominaista, että lapsella on suuri sisäinen halu liikkua (Sääkslahti 2003, 38). Zimmerin (2001, 78) mukaan motivaatio on ryhmäkäsitemä kaikille olosuhteille ja prosesseille, joita voidaan pitää toiminnan vaikuttimina. Yksittäisiä tarpeita, jotka yllyttävät ja innostavat toimintaan, voidaan sanoa motiiveiksi. Lasten käyttäytymiseen vaikuttavia motiiveja ovat esimerkiksi uteliaisuus, liikkumisen ilo sekä tarpeet liikkumiseen, tutkimiseen, hyväksyntään, suorittamiseen ja uuden kokemiseen. Lasten kohdalla puhutaankin usein ”liikkumisen perustarpeesta” tai ”pohjattomasta uteliaisuudesta”.

Liikkumisen ilon eli nautinnon ohella myös tehtäväsuuntautuneisuus ja pätevyyden kokeminen ovat tärkeitä liikunnallista aktiivisuutta selittäviä tekijöitä. Lapsen saavuttama pätevyyden taso on yhteydessä hänen kiinnostukseensa jatkaa kyseistä liikunnallista toimintaa. Jos lapsi kokee olevansa hyvä jossain liikunnassa, hän haluaa jatkaa sitä, mutta jos lapsi kokee epäonnistuneensa, hänellä ei ole motivaatiota jatkaa (Barton ym. 1999, 10). Nautinto on osa sisäistä motivaatiota ja sisäinen motivaatio on todennäköinen silloin, jos lapsi kokee olevansa hyvä jossain toiminnassa. Pätevyyden tunteen aikaansaaminen motivoi lasta liikkumaan. (Lintunen, Valkonen, Leskinen & Biddle 1999, 345.)

Lapsen kehitykseen ja oppimiseen vaikuttavat voimakkaasti hänen tarpeensa ja kiinnostuksensa kohteet, mutta myös ne virikkeelliset mahdollisuudet, joita hän löytää ympäristöstään (Zimmer 2001, 79). Uusien taitojen oppiminen erilaisissa ympäristöissä synnyttää positiivisia onnistumisen tunteita, mikä taas edistää lapsen liikunnallista aktiivisuutta ja innostaa lasta osallistumaan liikunnalliseen toimintaan (Armstrong & Welsman 1997, 246). Toimintojen on kuitenkin oltava lapsen kehitysvaiheelle sopivia, jotta onnistumisen kokemuksia voi syntyä.

### **3.2 Ympäristöllisten tekijöiden merkitys liikunnallisessa aktiivisuudessa**

Ympäristölliset tekijät jakautuvat fyysiseen ympäristöön ja sosiaaliseen ympäristöön, ja niiden merkitys lasten liikunnalliseen aktiivisuuteen on suuri. Myös päiväkodin kulttuurisella kontekstilla on oma merkityksensä lasten liikunnallisen aktiivisuuden määrään ja laatuun, mutta omassa tutkimuksessani keskityin vain fyysisen ja sosiaalisen ympäristön vaikutuksiin. Gallahuen ja Donnellyn (2003, 59) mukaan lapsi tarvitsee kannustusta sosioemotionaaliselta lähiympäristöltään, mahdollisuuksia harjoittaa liikunnallista aktiivisuutta omaehtoisesti sekä riittävän monipuolisen fyysisen ympäristön liikunnalliselle toiminnalleen, jotta hänen liikunnallinen aktiivisuutensa voi kehittyä.

Harjulahden varhaiskasvatussuunnitelman (2008, 9) mukaan varhaiskasvatusympäristö muodostuu fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden kokonaisuudesta. Hyvin rakennettu ympäristö on joustava, turvallinen ja viihtyisä. Se kannustaa lasta leikkimään, tutkimaan, liikkumaan ja ilmaisemaan itseään monin tavoin. Lisäksi hyvä

varhaiskasvatusympäristö vahvistaa lapsen luontaista liikkumisen halua ja innostaa kehittämään uusia taitoja (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 23).

### 3.2.1 Fyysinen ympäristö

Sääkslahden ym. (2000, 20) mukaan fyysisessä ympäristössä tapahtuvaan liikunnalliseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi liikuntatilojen läheisyys, monipuoliset mahdollisuudet liikkumiseen, leikkipaikkojen määrä ja toiminnan virikkeellisyys. Klesges, Eck, Hanson ja Klesges (1990, 445) ovat lasten liikunnallista aktiivisuutta tutkiessaan tulleet siihen tulokseen, että lapset, jotka viettävät paljon aikaa ulkona, ovat liikunnallisesti aktiivisempia kuin he, jotka viettävät paljon aikaa sisätiloissa. Päivittäisen leikkipaikan merkitys on suuri, koska ulkona leikkiessään lapsilla on usein enemmän tilaa liikkua kuin sisällä (Sääkslahti ym. 2000, 20). Lapsen ulkona viettämä aika on siis läheisesti yhteydessä lapsen liikunnalliseen aktiivisuuteen. Mitä enemmän lapsella on mahdollisuuksia omaehtoiseen liikkumiseen ja leikkiin ulkotiloissa, sitä aktiivisempi lapsi on liikunnallisesti. (Armstrong & Welsman 1997, 249.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2005, 23) mukaan piha on päiväkodissa lapsen keskeisin liikuntapaikka, joten se tulisi rakentaa liikkumiseen houkuttelevaksi. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005, 26–27) esitetään, että päiväkodin pihalla tulisi olla tilaa vähintään hiekkaleikeille, keinuille, kiipeilytelineelle, liukumäelle sekä pelikentälle. Lisäksi pihalla tulisi olla myös nurmialue sekä talvisin mahdollisuus luistelukentän jäädyttämiseen. Molemmat asiakirjat suosittelevat myös päiväkodin lähiympäristön liikuntapaikkojen tarjoamien mahdollisuuksien hyödyntämistä lasten liikkumiseen. Thomsonin (2007, 487) mukaan aikuisilla on usein oma näkemyksensä lapsille sopivista leikkialueista, ja leikkialueet on suunniteltu niiden näkemysten mukaan. Aikuisten tulisi ymmärtää lasten tarpeet suunnitellessaan lapsille suunnattua ympäristöä.

Dyment ja Bell (2007) ovat tutkineet koulujen pihaympäristöjen ja viheralueiden merkitystä lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa. Aineisto kerättiin Kanadassa 145 koulussa kyselylomakkeiden avulla lasten vanhemmilta ja opettajilta. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että koulujen suunniteltu pihaympäristö ja siihen liittyvät kulttuuriset tekijät ovat yhteydessä lasten liikunnalliseen aktiivisuuteen. Koulujen viheralueilla on suuri merkitys lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa. Hyvin suunnitellut pihat innostavat lapsia liikkumaan,

rohkaisevat aktiivisempaan leikkiin ja tukevat leikkien vaihtelevuutta. Tutkimustuloksissa esiintyi kuitenkin myös rajoittavia tekijöitä, jotka johtuvat osaksi kulttuurisista seikoista, kuten aikuisten rajallisista mahdollisuuksista lasten valvomiseen. Tavanomaiset koulujen pihat aitoineen ohjaavat kontrollin omaiseen toimintaan ja voivat siis rajoittaa liikunnallista aktiivisuutta. (Dyment & Bell 2007, 465–469, 474.) Jos lapsilla on virkkeellinen pihaympäristö ja monipuolisesti luonnonympäristöä pihassaan, heidän liikunnalliset leikkinsä ovat monipuolisempia ja luovempia.

Ulkotiloissa leikkimisen mahdollisuuksien lisäksi fyysisen ympäristön liikuntamahdollisuuksiin vaikuttavat säätila ja vuodenaika. Talvella lapsi liikkuu vähemmän kuin kesällä ja huonolla säällä aikuiset pysyvät usein sisällä lasten kanssa. Myös monipuolisten, mielenkiintoisten ja turvallisten liikunta- ja leikkipaikkojen puute voi rajoittaa lapsen liikkumisen mahdollisuuksia. Sopivien välineiden saatavuus ja liikuntatilojen läheisyys voi toisaalta taas edistää lasten liikunnallisesti aktiivista käyttäytymistä. (Armstrong & Welsman 1997, 252.)

Cardonin, Cauwenberghen, Labarquen, Haerensin ja Bourdeaudhuijin Belgiassa tekemä tutkimus (2008, 5) osoitti, että pihan muokattavan ympäristön merkitys päiväkodin ulkoiluajana korostuu. Esimerkiksi liikuntavälineiden avulla lapset keksivät monipuolisesti ja vaihtelevasti tekemistä. Mitä enemmän ympäristö on muokattavissa, sitä aktiivisempia lapset ovat. Harjulahden varhaiskasvatussuunnitelma (2008, 12; ks. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 23) lupaakin, että lapsilla on mahdollisuus käyttää liikuntavälineitä omaehtoisen liikunnan ja leikin aikana. Suunnitelman mukaan myös päiväkodin sisätiloissa annetaan mahdollisuus vauhdikkaaseen liikkumiseen, leikkiin ja peliin. Fyysinen ympäristö on siis yhteydessä liikkumiseen joko motivoimalla tai tukahduttamalla lapsen luontaista tarvetta liikkua (Sääkslahti ym. 2000, 20).

### 3.2.2 Sosiaalinen ympäristö

Sosiaalinen ympäristö voi kannustaa lapsia aktiivisuuteen muun muassa vertaisryhmän tai aikuisten mallin avulla. Sosiaalisen ympäristön vaikuttaviin tekijöihin kuuluvat esimerkiksi vanhempien aktiivisuus ja tuki, varhaiskasvattajien liikunnallisen toiminnan mallit sekä yhteisen toiminnan määrä ja laatu. Päiväkotiympäristössä lapsilla on myös vertaisryhmäsuhteita, joilla on suuri vaikutus lapsen fyysisiin leikkeihin ja peleihin

osallistumiseen. (Sääkslahti ym. 2000, 20.) Kun kaikki liikunnalliseen aktiivisuuteen liittyvät tekijät ovat keskenään tasapainossa, lapsella on parhaat edellytykset oppia liikunnan avulla ja lapsi nauttii liikunnasta. Sosiaalisen ympäristön osalta keskityn omassa tutkimuksessani erityisesti varhaiskasvattajien ja vertaisryhmän merkityksen tutkimiseen lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa.

### *Varhaiskasvattajat*

Varhaiskasvattajien merkitys sekä fyysisen että sosiaalisen ympäristön luojina korostuu päiväkodissa. Varhaiskasvattajien merkitys lasten liikunnallisen aktiivisuuden tukemisessa on suuri erityisesti sellaisissa tapauksissa, joissa lapsi ei saa kannustusta liikunnalliseen käyttäytymiseen kotoaan. Gallahuen ja Donnellyn (2003, 59–60) mukaan lapsi tarvitsee päiväkodissa tilaa ja aikaa liikkumiseen sekä hänelle on tarjottava sopivat välineet liikuntaan. Myös Harjulahden varhaiskasvatussuunnitelmassa (2008, 12) mainitaan kasvattajayhteisön toiminnan ja arjen valintojen merkitys lapsen päivittäisten liikuntamahdollisuuksien kannalta. Lapsella ei aina ole mahdollisuutta liikkua vapaa-aikana riittävästi liikkumisen tarpeeseensa nähden. Lapsen kotona ei myöskään välttämättä ole sopivia liikuntavälineitä tai reippaaseen liikkumiseen sopivia tiloja ja kotioloissa aikaa liikkumiselle on usein liian vähän esimerkiksi television katselun viedessä aikaa liikunnalta.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005, 22–23) kasvattajien tehtäviksi nähdään lapsen liikunnallisten toimintojen mahdollistaminen, liikuntaan virittävän ympäristön luominen, liikuntaan liittyvien esteiden poistaminen sekä turvallisen liikkumisen opettaminen lapsen toimintaympäristössä. Hyvässä varhaiskasvatusympäristössä lapsen luonnollinen liikkumisen halu vahvistuu, ja lapsessa herää halu oppia uusia asioita ja innostus kehittää omia taitojaan. Ympäristön tulee olla myös sopivan haasteellinen lapselle ja sen tulee motivoida lasta liikkumaan ja leikkimään. Varhaiskasvatuksen liikunnassa opettajan tulee siis tarjota lapselle asteittain vaikeutuvia haasteita erilaisissa oppimisympäristöissä, ja lapsi tarvitsee myös riittävästi aikaa monipuoliseen toimintojen kokeilemiseen (Sääkslahti 2003, 38). Onkin tärkeää, ettei lasta pakoteta mihinkään, vaan hänellä on valinnanvapaus kokeilla liikkumista erilaisissa ympäristöissä. Opettaja voi kuitenkin hienovaraisesti ohjata ja kannustaa lasta kokeilemaan.

Zimmerin (2001, 80–86) mukaan varhaiskasvattajien tärkeitä tehtäviä lasten liikunnallisen aktiivisuuden parantamiseksi ovat lasten suoritusmotivaation kohottaminen, sopiva vaatimustaso liikunnallisissa toiminnoissa, mahdollisuus omien vahvuuksien toteamiseen ja

se, ettei aikuiset tee lasten kuullen vertailua liikunnallisissa taidoissa lasten välillä. Numminen (1996, 91–92) toteaa, että lapsen motivaatiota liikkumiseen lisää se, että kasvattaja pyrkii tehtäviä antaessaan ja toiminnan aikana keskittymään lapsen kanssa itse toimintaan eikä lapsen minään. Lapsen itsetunnon kannalta on tärkeää, millaiset seuraukset hänen toiminnallaan on: kehutaanko häntä tai nauretaanko hänelle. Jos aikuinen pakottaa lasta toimintaan, aiheuttaa se lapselle jännitteen tunteen eikä toiminnalla ole mielekästä merkitystä. On tärkeää, että aikuinen tuntee lapsen kehitysvaiheen ja hänen motiivinsa liikuntaa kohtaan. Myös Klesges ym. (1990, 446) painottavat sitä, että aikuisten suorat käskyt olla aktiivisempi eivät usein tuota tulosta. Aikuisen malli ja osallistuminen lasten liikunnalliseen toimintaan on paras keino vaikuttaa esikouluikäisen lapsen liikunnalliseen käyttäytymiseen.

Joskus päiväkodin varhaiskasvattajat kuitenkin saattavat rajoittaa lasten liikunnallista toimintaa asettamalla lapsille toiminnalliset rajat leikkeihin. Lasten liikunnallinen leikki on vain harvoin aikuisten ohjaamaa, mutta joskus aikuiset kieltävät lasten vauhdikkaat leikit, jos he kokevat ne liian rajuiksi (Pellegrini & Smith 1998, 577).

Thomson (2007) on tutkinut aikuisten merkitystä lasten ja ympäristön välisen suhteen rajoittajina. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten aikuiset rajoittavat lasten ja ympäristön välistä suhdetta koulun pihassa ja miten lapset suhtautuvat heidän leikkiensä rajoittamiseen. Aineisto kerättiin etnografisesti havainnoimalla aikuisia ja lapsia ja heidän vuorovaikutustaan koulujen pihoilla välituntien aikana. Myöhemmin havainnointeja oli tukemassa puoli-strukturoidut ja epäviralliset opettajien, välituntivalvojen ja lasten haastattelut. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että aikuiset pyrkivät luomaan lapsille sääntöjen avulla turvallisen ja oikeudenmukaisen ympäristön, jossa lapset voivat leikkiä ja liikkua. Usein lapset näkevät nämä aikuisten hyviksi tarkoitetut aikomukset negatiivisessa valossa rajoittavina tekijöinä. (Thomson 2007, 487–489.) Nämä tulokset voidaan yhdistää myös lasten liikunnallisiin leikkeihin päiväkotien pihoissa, koska liikunnallisissa leikeissä aikuiset ajoittain rajoittavat lasten toimintaa yhtä lailla kuin muissakin pihalla tapahtuvissa toiminnoissa. Thomsonin (2007, 498) mukaan lapset kuitenkin yrittävät kiertää aikuisten asettamia sääntöjä ja luoda omaa itsenäistä toimintakulttuuriaan pihassa. Hän muistuttaa vielä, että rajoituksista huolimatta lapset kokevat pihan hauskana leikkipaikkana, eikä aikuisten rajoitukset passivoi lapsia kokonaan.

### *Vertaisryhmä*

Päiväkodin vertaisryhmän vaikutusta liikunnalliseen aktiivisuuteen on tutkittu vähemmän kuin esimerkiksi vanhempien vaikutusta, mutta myös vertaisilla on keskeinen merkitys lasten liikunnallisen aktiivisuuden kehittämisessä (Armstrong & Welsman 1997, 247–249). Helena Siren-Tiusanen (1996, 178–179) on tutkinut aihetta päiväkodin alle kolmevuotiaiden lasten ryhmissä kahdessa eri päiväkodissa. Tutkimuksen tulosten mukaan vertaisryhmäkulttuurilla on tärkeä merkitys alle kouluikäisten lasten liikkumisessa. Vertaisryhmän vaikutukset tulivat esiin erityisesti lasten kekseliäisyytenä ja innovatiivisuutena liikunnallisissa toiminnoissa, heidän suurena kiinnostuksena ympäristön toimintamahdollisuuksien muuntamiseen sekä heidän liikkeidensä monipuolisuutena. Kekseliäisyyden ja toimintamahdollisuuksien muuntelun avulla lasten motivaatio liikkumista kohtaan kasvaa.

Tutkimustulokset voidaan liittää myös esiopetusikäisiin, koska Sääkslahden (2003, 36) mukaan vertaisryhmän merkitys lasten liikkumiseen korostuu esiopetusiässä, jolloin kavereiden mielipiteet ovat tärkeitä ja pelit ja leikit onnistuvat, kun kaikki noudattavat yhteisiä sääntöjä. Lapset haluavat kuulua ryhmään ja noudattaa siinä hyväksytyjä käyttäytymisnormeja. Samanhenkiset ystävät ovat tärkeitä, sillä yhteiset kokemukset, ilot ja surut, yhdistävät lapsia omalla tavallaan. (Numminen 1996, 92.) Siren-Tiusanen muistuttaa vielä, että vertaisryhmäaktiviteetit ovat kuitenkin riippuvaisia lastenkeskisistä sosiaalisista suhteista sekä lapsiryhmän ryhmäntymisen vaiheesta. Ryhmäntyminen tarkoittaa sitä, kuinka kauan samat lapset ovat olleet samassa päiväkodissa tai lapsiryhmässä. Jos lapset ovat olleet samassa ryhmässä keskenään kauan ja heidän välilleen on syntynyt ystävyysuhde, leikitkin ovat luovempia. (Siren-Tiusanen 1996, 158, 162.)

Anja-Riitta Lehtinen (2000, 79) on tutkinut lasten keskinäisiä suhteita päiväkodissa. Lehtisen tutkimustulosten mukaan lapsille toiminnassa mukana olo on tärkeämpää kuin toiminnan sisältö tai päämäärä. Sosiaalinen osallistuminen tarjoaa lapsille mahdollisuuden läheisten sosiaalisten suhteiden hankkimiseen ja ylläpitämiseen. Lapset kehittävät itselleen yleensä useita vertaissuhteita varmistaakseen pääsyn sosiaaliseen toimintaan jonkun kanssa ja tullakseen hyväksytyksi ryhmässä. Sosiaalinen osallistuminen on yhteydessä myös lasten liikunnalliseen aktiivisuuteen, kun lapset yhdessä neuvottelevat toiminnan laadusta.

Lasten väliset neuvotteluprosessit erilaisissa toimintatilanteissa esiintyivät Lehtisen (2000, 84–85, 104–105) tutkimuksessa. Lapset hakeutuvat aktiivisesti sinne, missä toimintaa on meneillään. He ovat motivoituneita osallistumaan vuorovaikutukseen ja hyvin harvoin



haluavat vetäytyä toimimaan yksin. Yksin toimiessaankin lapset näyttävät suuntaavan huomiotaan ympärillä tapahtuvaan. Lapset rakentavat omia tilanteellisia asemiaan sekä verbaalisen että nonverbaalisen vastavuoroisen kommunikoinnin avulla neuvottelemalla keskenään ja näin rakentaen omaa toimintaansa. Neuvottelut eivät aina ole tasa-arvoisista lähtökohdista rakentuneita, vaan niissä näkyy vallan muodot, kuten suostuttelu, manipulointi ja alistaminen. Neuvottelutilanteessa jokaiselle osallistujalle rakentuu oma tilanteellinen asemansa, ja varsinkin vapaissa toimintatilanteissa tulee ilmi lasten monimutkaisia neuvotteluprosesseja. Lapset ovat halukkaita rakentamaan päiväkodin arjessa muodostuvia sosiaalisia järjestyksiä ja testaavat toisiaan ja valtasuhteitaan neuvottelujen avulla. Sosiaalinen toiminta ikään kuin pakottaa lapsia osallistumaan erilaisiin neuvotteluihin, mikä taas edellyttää aktiivista osallistumista vuorovaikutukseen ja tilanteeseen liittyvien tekijöiden tunnistamista.

Lasten liikunnallisesti aktiivinen ulkoilu perustuu siis usein vertaisryhmän dynamiikkaan eli muut lapset vaikuttavat yksittäisen lapsen liikkumiseen. Hyvät liikunnalliset leikit syntyvät vertaisryhmän keskinäisessä vuorovaikutuksessa, joka on olennainen luovuuden lähde ja tehostaa lasten motorista oppimista. Foxin (2000, 113) mukaan vertaisryhmäliikunnalla on lisäksi suurempia positiivisia vaikutuksia yksittäisen lapsen itsetuntoon ja minäkäsitykseen kuin kotona harjoitettu liikunta tai yksin harjoitettu liikunnallinen aktiivisuus. Yhteistoiminnassa lapsi kokee yhteenkuuluvuuden tunteen ja oman merkityksellisyytensä ryhmässä. Vanhemmat lapset voivat omalla esimerkillään opettaa nuorempia lapsia ja lapset nauttivat siitä, että he saavat toimia itsenäisesti toisten lasten kanssa ilman aikuisten apua. Voidaan siis sanoa, että yhteisleikit vertaisryhmän kanssa lisäävät lasten liikunnallista aktiivisuutta ja innostuneisuutta liikuntaa kohtaan eikä lasten omaehtoista liikunnallista toimintaa vertaisryhmän kanssa voi korvata pelkällä aikuisten ohjauksella. (Siren-Tiusanen 1996, 163, 166–167, 179; Lummelahti 1995, 114–115.)

## 4 TUTKIMUSONGELMAT

Pro gradu – tutkielmani aiheen hahmotteleminen alkoi jo hyvissä ajoin ennen varsinaisen työn aloittamista. Alusta saakka halusin tehdä tutkimukseni alle kouluikäisten lasten liikunnalliseen aktiivisuuteen liittyvästä teemasta, mutta aiheen tarkka rajaus tuotti vaikeuksia. Aikaisempia tutkimuksia lukemalla teoreettisesta taustasta nousi esiin erityisesti liikunnallisen aktiivisuuden merkitys lapsen kehitykselle sekä liikunnalliseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät. Erityisesti ympäristöllisten tekijöiden merkitys liikunnalliseen aktiivisuuteen tuntui mielenkiintoiselta. Myös lasten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät kiinnostivat, mutta rajasin sen pois tutkimuksestani, koska muuten aihe olisi paisunut liian laajaksi.

Moilasan ja Räihän (2207, 51) mukaan tutkimusongelmat muuntuvat ja täsmentyvät tutkijan esiymmärryksen laajentuessa ja syventyessä. Samoin kävi myös omien tutkimusongelmieni kohdalla. Aluksi tutkimusongelmat olivat hyvin laajoja, minkä jälkeen täsmensin kysymyksiä. Löysin uusia näkökulmia tutkimukseeni ja hylkäsin joitakin entisistä näkökulmista. Uudet ja täsmentyneet tutkimusongelmat saivat minut tarkastelemaan asiaa selkeämmin ja hakemaan uudenlaisia merkityksiä.

Tutkimuksen tehtävänä on tarkastella ympäristöllisten tekijöiden merkitystä esiopetusikäisten lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa. Seuraavien tutkimuskysymysten avulla haluan selvittää sosiaalisen ja fyysisen ympäristön merkitystä lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa sekä päiväkodin liikuntamahdollisuuksien yhteyttä lasten liikkumiseen:

1 Millainen merkitys päiväkodin ympäristöllisillä tekijöillä on esiopetusikäisten lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa?

1.1 Millainen merkitys päiväkodin fyysisellä ympäristöllä on lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa?

1.2 Millainen merkitys päiväkodin sosiaalisella ympäristöllä on lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa?

## **5 TUTKIMUKSEN KULKU**

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää päiväkodin fyysisen ja sosiaalisen ympäristön merkitystä lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa. Ilmiön takana olevien merkitysten tutkiminen ohjasi minut laadullisen tutkimuksen pariin. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijalla ei tarvitse olla ennakko-olettamuksia aiheeseen liittyen ja siinä keskitytään usein pieneen määrään tapauksia ja analysoidaan niitä mahdollisimman perusteellisesti (Eskola & Suoranta 1998, 18–19). Seuraavaksi käsittelen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiä, kuvailen aineiston analysointia sekä pohdin aineistonkeruumenetelmien luotettavuuteen liittyviä seikkoja.

### **5.1 Aineistonkeruu**

Tutkimukseni on laadullinen tutkimus, jossa havainnoin päiväkodin fyysisen ja sosiaalisen ympäristön liikuntamahdollisuuksia sekä haastattelin esiopetusikäisiä lapsia heidän päiväkodin liikuntamahdollisuuksiin liittyvistä käsityksistään. Tutkimusaineistona käytin myös epävirallisia keskusteluja päiväkodin henkilökunnan kanssa. Keräsin aineiston Harjulahden kunnan alueella sijaitsevassa päiväkodissa, joka ei ole painottunut liikuntakasvatukseen.

Keräsin ensimmäisen osan aineistosta lokakuussa 2009 kahden viikon aikana ja toisen osan aineistosta keräsin vuoden 2010 tammikuun lopussa ja helmikuun alussa yhteensä kolmen viikon aikana. Käytin aineistonkeruumenetelminä sekä havainnointia että haastattelua, koska

yhdessä käytettyinä ne täydentävät toisiaan. Havainnoidessa saan tietoa lasten käyttäytymisestä ja haastattelujen avulla pystyn tarkentamaan tätä tietoa kysymysten avulla, jolloin saan monipuolisempaa tietoa ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 81.)

### 5.1.1 Havainnointi

Fultonin ym. (2001, 118) mukaan suora havainnointi on yksi toimiva menetelmä tutkia alle kouluikäisten lasten liikunnallista aktiivisuutta. Siksi käytin havainnointia tutkimuksen ensisijaisena aineistonkeruumenetelmänä. Havainnointi on toimiva aineistonkeruumenetelmä muun muassa silloin, kun tutkittavasta ilmiöstä tiedetään vain vähän tai ei laisinkaan. Havainnoinnin avulla saadaan välitöntä ja suoraa tietoa lasten toiminnasta ja sen avulla päästään luonnollisiin ympäristöihin. (Grönfors 2001, 127.)

Havainnoin varhaiskasvattajien ja vertaisryhmän toimintaa suhteessa tutkittavien lasten liikunnalliseen toimintaan sekä liikuntamahdollisuuksia päiväkodin fyysisessä ympäristössä. Havainnoinnin helpottamiseksi tein havainnointitaulukon (liite 3), jonka avulla halusin saada selville muun muassa sen, miten varhaiskasvattajat toimivat suhteessa lapsiin ja heidän liikunnalliseen aktiivisuuteensa päiväkodin erilaisissa ympäristöissä. Lisäksi halusin tietää, millainen merkitys vertaisryhmällä on lasten liikkumiseen, ja onko päiväkodin fyysisellä ympäristöllä merkitystä lasten omaehtoisessa liikkumisessa. Kuvailin havainnointien perusteella myös päiväkodin fyysisen ympäristön liikkumiseen kannustavia ja rajoittavia tekijöitä sekä sitä, kuinka lapset käyttävät ympäristön tarjoamia liikuntamahdollisuuksia hyödykseen. Jakamalla aineistonkeruun kahteen ajankohtaan (kesä- ja talviliikunta) sain monipuolisesti aineistoa ympäristöllisten tekijöiden merkityksestä lasten liikunnalliseen aktiivisuuteen.

Keskityin havainnoinneissani lasten arkiliikuntaan päiväkodissa pelkkien ohjattujen liikuntatuokioiden sijaan, koska päivittäinen liikunta on lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kokonaisvaltaisen kehityksen välttämätön edellytys (ks. Zimmer 2001, 13). Havainnoin esiopetusryhmän lapsia heidän luonnollisessa ympäristössään ja päivärytmissään. Seurasin kahdeksan lapsen (haastateltavien) liikunnallista aktiivisuutta päiväkodin erilaisissa toimintaympäristöissä, joihin kuuluvat sisätilat, ulkotilat (piha) ja päiväkodin lähiympäristö. Suoritin ensimmäisen osan aineistonkeruusta siten, että havainnoin ensin yhden päivän ajan kahta lasta ja ympäristöllisten tekijöiden merkitystä heidän liikunnalliseen aktiivisuuteensa.

Seuraavana päivänä haastattelin näitä samoja lapsia, jotta havainnoidut asiat ovat tuoreina muistissa. Seuraavana havainnointipäivänä havainnoin kahta uutta lasta. Suoritin havainnoinnit ja haastattelut siis vuoropäivinä.

Talvihavainnoinneissa keskityin fyysisen ympäristön osalta hieman erilaisiin asioihin kuin syksyn havainnoinneissa, koska olin havainnoinut fyysistä ympäristöä jo syksyllä niin tarkasti, ettei siihen tarvinnut enää talvella keskittyä niin paljon. Kiinnitin kuitenkin huomiota siihen, miten fyysinen ympäristö oli muuttunut syksystä muun muassa lumen ja talviliikuntavälineiden osalta. Lisäksi havainnoin vuodenajan merkitystä esiopetusryhmän käyttämiin päivittäisiin liikuntapaikkoihin sekä esimerkiksi lasten talvipukeutumisen merkitystä lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa.

Talvihavainnoinneissa en päässyt juurikaan havainnoimaan vertaisryhmän ja varhaiskasvattajien merkitystä lasten liikunnalliseen aktiivisuuteen päiväkodin pihan liikunnallisissa toiminnoissa, koska esiopetusryhmä oli havainnointipäivinä ulkoiluaikoina usein hiihtämässä tai luistelemassa. Talvella päiväkodin pihassa tapahtuvaa liikunnallista aktiivisuutta seurasin yhden iltapäiväulkoilun sekä yhden lyhyen aamupäiväulkoilun ajan. Muina havainnointipäivinä, jolloin ryhmän oli tarkoitus ulkoilla päiväkodin pihassa, pakkasta oli niin paljon, että ryhmä ei mennyt lainkaan ulos. Talvihavainnoinneissa toiminta oli painottunut varhaiskasvattajien ohjaaman hiihdon sekä Harjulahden kunnan liikuntatoimen järjestämän luistelukoulun havainnointiin. Lisäksi havainnoin päiväkodin sisätiloissa tapahtuvaa liikunnallista aktiivisuutta.

Havainnointi muuttui siis melko paljon kesäliikunnan havainnoinnista talviliikunnan havainnointiin jo pelkästään käytännön syistä. En ollut määritellyt havainnointimenetelmiä koskevia ratkaisuja tarkasti etukäteen, vaan tein kutakin havainnointipäivää koskevat tarkemman suunnitelman juuri ennen havainnointia, koska tutkimusprosessin kuluessa tapahtui muutoksia niin nopeasti. Myös Kiviniemi (2007, 76–77) korostaa joustavuutta ja tutkimusmenetelmien mukautuvuutta aineistonkeruun kuluessa.

Ensimmäisen osan aineistosta keräsin kahdeksan päivän aikana, ja toisen osan keräämiseen kului sama aika. Talviaineistonkeruu sijoittui kuitenkin kolmen viikon ajalle, koska siihen kuului normaalien päiväkotipäivien havainnoinnin lisäksi luistelukoulun havainnointia. Pidemmällä aikavälillä havainnoidessani sain monipuolisen kuvan lasten liikunnallisesta aktiivisuudesta päiväkodin eri toimintaympäristöissä. Kiviniemen (2007, 77) mukaan pitkällä

aikajaksolla tapahtunut aineistonkeruu mahdollistaa samalla tutkijan tietoisuuden kehittymisen.

Tutkimusprosessin alkuvaiheessa tarkoitukseni oli arvioida jokaisen lapsen keskimääräistä liikunnallista aktiivisuutta Armstrongin ja Welsmanin (1997, 3) kolmiportaisen asteikon mukaan: kevyt liikunta, kohtalaisen rasittava liikunta ja raskas liikunta. Halusin myös arvioida, millä tasolla kukin lapsi keskimäärin liikkui liikunnallisten tilanteiden aikana. Jätin näiden tilanteiden havainnointien raportoinnin kuitenkin lopullisesta tutkimusraportista pois, koska lasten liikunnallisen aktiivisuuden arviointi ei ollut tutkimukseni tarkoitus, vaan tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella ympäristöllisten tekijöiden merkitystä lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa.

Havainnoidessani kirjoitin muistiinpanoja havainnointipäiväkirjaani. Grönforsin (2001, 131; 1985, 88) mukaan tutkijoiden tilapäinen läsnäolo saattaa muuttaa tutkittavien luonnollista käyttäytymistä. Pyrin kuitenkin siihen, että lasten ja varhaiskasvattajien toiminta oli mahdollisimman luonnollista havainnoinnin aikana. Grönfors (2001, 131) käyttää tällaisesta havainnoinnista käsitettä osallistumaton havainnointi. Päiväkodissa pyrin käyttäytymään päiväkodin toimintakulttuurin mukaisesti, niin etten poikennut käytökselläni huomattavasti päiväkodin muista aikuisista. En kuitenkaan sanellut lapsille sääntöjä tai antanut ohjeita, kerroin vain tarkkailevani. Jos lapset kysyivät, mitä olin kirjoittamassa, kerroin heille lyhyesti tutkimuksesta ja kehotin jatkamaan leikkejä. Välillä annoin kuitenkin lapsillekin huomiota, jos juuri sillä hetkellä ei tapahtunut mitään tutkimusongelmani kannalta merkityksellistä. Turvallisen ilmapiirin luomiseksi tutustuin tutkittaviin ennen varsinaisen aineistonkeruun aloittamista vierailemalla päiväkodilla ja kertomalla lapsille tutkimuksestani, jotta heillä olisi mahdollisimman turvallinen olo. Turvallisen ilmapiirin luominen helpottaa lisäksi lasten orientoitumista haastatteluun. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 130.)

Tein lopulliset muistiinpanot havainnoinneista heti havainnoinnin jälkeen rauhallisessa paikassa. Grönfors (2001, 134–135) suosittelee, että muistiinpanoja tehtäessä niille varattaisiin oma aika ja paikka, ettei muistiinpanojen tekeminen häiritse itse havainnointia ja luonnollista tilannetta. Ennen aineiston analysointia kirjoitin havainnointimuistiinpanot vielä tietokoneella puhtaaksi.

### 5.1.2 Haastattelu

Käytin lasten haastatteluja toissijaisena tutkimusmenetelmänä tukemassa havainnoiteja. Haastattelin esiopetusikäisiä lapsia päiväkodissa kahtena eri ajankohtana, koska halusin saada tietoa lasten liikunnallisesta aktiivisuudesta sekä kesä- että talviliikunta-aikana. Haastattelu on menetelmänä joustava, koska haastattelija voi haastattelun aikana muuttaa kysymyksiä tai niiden järjestystä tarpeen mukaan. Haastattelussa voidaan tarkentaa ja kysyä epäselviä kohtia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73.)

Einasdottirin (2007, 199) mukaan lapset eivät välttämättä tiedä, mitä haastattelu tarkoittaa eivätkä he tiedä, mitä heiltä odotetaan tutkimuksen osalta. Omassa tutkimuksessani selvitin lapsille yhteisesti erään aamukokouksen aikana, mikä tutkimukseni tarkoitus on ja mitä haastattelu tarkoittaa. Lapset saivat kysellä minulta kysymyksiä tutkimukseeni liittyen. Ritala-Koskisen (2001, 154) mukaan tutkijan on pyrittävä luomaan luottamuksellinen suhde tutkijan ja lapsen välille, minkä vuoksi onkin tärkeää, että tutkija tutustuu lapseen ennen haastattelujen aloittamista. Luultavasti lapsi ei halua kertoa omista asioistaan ventovieraalle ihmiselle.

Lasten haastatteluissa on erityisen tärkeää, että kysymykset ovat ymmärrettävässä muodossa. Pyrin välttämään kysymyksiä, joihin lapsi voi vastata myöntävästi tai kieltävästi, koska ne eivät kerro välttämättä lapsen tiedosta, vaan saattavat olla liian johdattelevia kysymyksiä. Ritala-Koskinen (2001, 157) muistuttaa kuitenkin, että kysymykset eivät saa olla liian abstrakteja ja on erittäin tärkeää, että tutkija ja lapsi löytävät yhteisen kielen. Myös nämä asiat rakentavat luottamusta tutkijan ja lapsen välille. Pyrin hyödyntämään lasten vastauksia kysymällä niiden pohjalta lisäkysymyksiä. Haastattelut etenivät lasten ehdoilla ja annoin heille aikaa miettiä vastauksia.

Haastatteluihin osallistui kahdeksan lasta päiväkodin esiopetusryhmästä. Haastattelujen avulla pyrin saamaan selville, mitä liikuntamahdollisuuksia lapset näkevät päiväkodin fyysisessä ympäristössä ja millainen on sosiaalisen ympäristön merkitys lasten liikunnalliseen aktiivisuuteen. Haastattelin juuri esiopetusikäisiä lapsia, koska luultavasti heidän haastattelemisensa on helpompaa kuin nuorempien lasten ja heiltä saa informaatiota enemmän kuin nuoremmilta lapsilta.

Vaikka havainnointi olikin tutkimukseni ensisijainen aineistonkeruumenetelmä, talviaineistonkeruussa haastattelujen merkitys aineistonkeruumenetelmänä korostui, koska talvella en päässyt ankarien pakkaspäivien vuoksi havainnoimaan päiväkodin pihan



liikunnallista toimintaa niin paljon kuin olisin toivonut. Haastatteluissa pystyin kysymään lapsilta heidän talviliikuntaansa liittyvistä liikunnallisista toiminnoistaan ja leikeistään pihassa.

Aluksi suunnittelin toteuttavani kaikki haastattelut parihaastatteluina, mutta päädyinkin toteuttamaan kaksi haastattelua yksilöhaastatteluina, koska molemmat yksilöittäin haastatelluista lapsista tarvitsivat yksilöllistä huomiointia haastattelutilanteessa. Parihaastattelu on ryhmähaastattelun alamuoto. Parihaastattelu perustuu vuorovaikutukseen, jossa lapset keskustelevat kysymyksistä ja auttavat toisiaan vastatessaan ja muistuttavat toisiaan asioista. Lapsilla on enemmän valtaa haastattelutilanteessa, kun he ovat yhdessä ja usein he ovat myös rentoutuneempia kuin yksilöhaastattelussa kahdestaan aikuisen kanssa. (Einasdottir 2007, 200.) Parihaastattelussa nauhurin käyttöön pitää kiinnittää erityistä huomiota, että jokaisen osallistujan äänet kuuluvat nauhalla (Hirsjärvi & Hurme 2000, 63).

Yksilöhaastatteluissa pystyin keskittymään haastateltavaan lapseen paremmin kuin parihaastatteluissa, joissa oli pyrittävä huomioonottamaan molemmat lapset tasapuolisesti. Lisäksi parihaastattelussa toinen haastateltavista saattaa puhua enemmän, jolloin toinen osapuoli jää taka-alalle. Lisäksi lapsia haastateltaessa on otettava huomioon, että jotkut lapset eivät välttämättä uskalla sanoa mielipiteitään, jos toinen lapsi on kuuntelemassa. Eräs tutkimusryhmän lapsista ei omissa parihaastatteluissaan puhunut mitään koko aikana. Hän oli muutenkin hyvin ujo lapsi. Havainnoimalla pystyin kuitenkin selvittämään, miten ympäristölliset tekijät ovat yhteydessä hänen liikunnalliseen aktiivisuuteensa. Haastatteluissa halusin edetä lasten ehdoilla ja pyrin siihen, että jokainen haastattelu kestäisi enintään 30 minuuttia. Syksyllä suoritettut parihaastattelut kestivät lopulta 32–40 minuuttia ja yksilöhaastattelut 18–20 minuuttia. Talvella tehdyt parihaastattelut kestivät 20–23 minuuttia ja yksilöhaastattelut 13–20 minuuttia. Talvihaastatteluiden keston lyheneminen johtui siitä, että olin kysynyt lapsilta jo syksyn haastatteluissa sellaisia asioita, joita ei tarvinnut talvella enää kysyä uudelleen. Nauhoitin haastattelut myöhempää litterointia varten.

Haastattelumenetelmänä käytin puolistrukturoitua teemahaastattelua. Teemahaastattelussa käydään läpi tutkijaa kiinnostavia aihealueita vuorovaikutuksen keinoin, tutkijan ennalta asettelemien teemojen kautta. Teemoihin liittyen voi olla tarkentavia alakysymyksiä, joiden järjestys ja muoto voivat kuitenkin vaihdella haastateltavakohtaisesti. (Eskola & Vastamäki 2001, 24.) Haastattelukysymyksissä otin huomioon, että ne esitettiin lapsille. Muokkasin kysymykset sellaisiksi, että lasten vastaukset antaisivat mahdollisimman paljon informaatiota. Kysymysten tulee olla muodoltaan kuitenkin sellaisia, että lapset ymmärtävät ne ja osaavat

vastata niihin (Hirsjärvi & Hurme 2000, 129–130). Haastattelun aikana pyrin pitämään tutkimusongelman mielessä, sillä kerätyn aineiston tulee liittyä tutkimusongelmaan. Teemahaastattelussa teemoiksi valitaan vain olennaiset, ei kaikkia tutkimukseen sisältyviä ilmiöitä. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 66.)

Tein ensin kesäliikuntahaastatteluja varten oman haastattelurungon (liite 4), minkä jälkeen muokkasin haastattelurunkoa talviliikuntahaastatteluihin sopivaksi. Haastattelurunko muodostui teoreettisen viitekehyksen ja aiempien tutkimusten pohjalta. Erityisesti Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) ohjasi alkuperäisen haastattelurungon muodostumista. Talvihaastatteluja varten runko muokkautui syksyllä tehtyjen havainnointien sekä syksyn haastattelukokemusten perusteella, vaikka pääteemat pysyivät samoina. Talviaineistokeruussa haastattelut olivat vapaamuotoisempia kuin syksyllä ja siksi keskenään melko erilaisia. En tukeutunut haastattelurunkoon kovin paljoa, vaan välillä kysyin tilanteen mukaan ja lapsesta riippuen jotakin, mikä tuntui siinä tilanteessa hyödylliseltä.

Ritala-Koskinen (2001, 152–153) korostaa tutkijan taitoa motivoida lapsi haastatteluun. Heille voi kertoa, että miksi on tärkeää, että juuri he osallistuvat tutkimukseen. Haastattelujen alussa johdattelin lapset aiheeseen ja teemoihin kyselemällä, mitä lapset olivat leikkineet päiväkodissa kyseisenä päivänä. Johdattelun tarkoituksena oli poistaa jännitystä ja pyrkiä luomaan myönteinen haastatteluilmapiiri. Syksyn aineistonkeruun aikaan yksi tutkimusryhmän lapsista otti haastattelusta mallia ja eräänä havainnointipäivänä hän oli rakentanut GeoMag-rakenteluleluista itselleen haastattelukoneen, johon sisältyi kamerakin. Hän haastatteli vuorollaan päiväkodin aikuisia. Minuakin hän tuli haastattelemaan: ”Mitä olet tänään puuhaillut?”

Haastattelussa ei ole kyse vain haastattelun läpiviemisestä tutkijan ja lapsen keskinäisenä puheena. Haastattelijalla on oltava keinoja saada tunnelma mahdollisimman luontevaksi ja rennoksi lapsen kannalta, jotta lapsi tuntee olonsa turvalliseksi. Vuorovaikutuksen laatu haastattelussa on tärkeä seikka, jolloin myös haastattelijan non-verbaaliset viestit ovat merkityksellisiä. (Ritala-Koskinen 2001, 156.)

Haastatteluajankohta tulisi valita siten, että lapsi malttaa keskittyä tilanteeseen. Syksyllä suoritin osan haastatteluista aamupäivällä ja osan iltapäivällä välipalan jälkeen. Talvella tein kaikki haastattelut yhtä lukuun ottamatta iltapäivällä, koska kokemukseni mukaan lasten vireystaso oli päivälevon ja välipalan syömisen jälkeen parhaimmillaan haastatteluja ajatellen.

Yksi parihaastattelu suoritettiin aamupäivällä, koska toinen haastateltavista oli puolipäiväinen eikä siis ollut iltapäivällä paikalla. Myös haastatteluympäristön merkitys on suuri, koska lapsi on usein riippuvainen kontekstistaan ja asiat tulevat helpommin mieleen, kun haastattelu tehdään tutussa, turvallisessa ja rauhallisessa, häiriöttömässä tilassa. (Dovenborg & Pramling-Samuelsson 2004, 31–45.) Haastattelut suoritettiin erillisessä pienryhmätilassa, josta oli näkymä päiväkodin pihaan.

## 5.2 Tutkimusaineiston analyysi

Käytin aineiston analysoinnissa teoriaohjaavaa analyysia, jossa aikaisempi teoreettinen tieto ohjaa ja auttaa analyysia. Aiempi tieto näkyy analyysin pohjana, mutta sen ei ole tarkoitus johdattaa tiettyyn suuntaan, vaan auttaa havaitsemaan uusia näkökulmia. Lähtökohdiltaan teoriaohjaava analyysi etenee aineiston ehdoilla, mutta siinä teoreettiset käsitteet tuodaan valmiina, ”ilmiöstä jo tiedettyinä”, kun taas täysin aineistolähtöisessä analyysissa käsitteet luodaan aineistosta. Analyysia ohjaamassa käytin Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia (2005), joka on eri teorioiden pohjalta tehty käytännön sovellus. Etenin aluksi aineistolähtöisesti, mutta toin analyysiin mukaan ohjaavaksi elementiksi jo olemassa olevaa teoreettista pohjaa. Tällaisessa menetelmässä teoria ei rajoita aineistonkeruuta, vaan aineiston voi kerätä hyvin vapaasti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96–97, 117.)

Aineistonkeruun jälkeen litteroin haastattelut ja kirjoitin havainnointiaineiston puhtaaksi. Litteroinnin jälkeen annoin aineiston jäädä hetkeksi ja keskityin tutkimuksen viitekehyksen viimeistelyyn. Kun viimeistelin viitekehyksen vasta aineistonkeruun ja litteroinnin jälkeen, pystyin hahmottamaan, mikä oli tärkeää tutkimusongelman kannalta ja jättämään epäoleelliset asiat pois teoriaosuudesta.

Ennen varsinaista analyysia hahmottelin kolme pääteemaa (*fyysinen ympäristö, varhaiskasvattajat ja vertaisryhmä*), joiden avulla aloin purkaa aineistoa. Sen jälkeen järjestelin aineiston käsiteltävään muotoon ja lähdin purkamaan aineistoa jakamalla sen yksinkertaisesti pääteemoihin liittyviin asioihin. Teemoittelun avulla voi vertailla tiettyjen teemojen esiintymistä aineistossa. Onnistuakseen se vaatii teorian ja aineiston vuoropuhelua. (Eskola & Suoranta 1998, 175–176.) Tulostin litteraatit ja puhtaaksikirjoitetun

havainnointiaineiston paperille, minkä jälkeen alleviivasin aineistosta eri väreillä fyysiseen ympäristöön, varhaiskasvattajiin ja vertaisryhmään liittyvät asiat. Eri väreillä aineistoa voi järjestää teemojen mukaan uudelleen (Eskola 2007, 170). Luin aineistoa läpi useaan kertaan ja tein merkintöjä marginaaleihin eri teemoihin liittyen.

Luin havainnointiaineiston ja haastattelut huolellisesti läpi, koska esimerkiksi haastattelut eivät välttämättä edenneet aina loogisesti teemasta teemaan, vaan vastauksia johonkin kysymykseen saattoi löytyä eri puolilta yksittäisiä haastatteluja. Tässä vaiheessa en vielä karsinut aineistoa, vaan jäsensin sitä kolmen pääteeman mukaan. Tämän jälkeen aloin tarkastella aineistoa tarkemmin ja tiivistää ja järjestää aineistoa siten, ettei mitään olennaista tietoa jäänyt kuitenkaan pois. (Eskola 2007, 170, 173) Tein tietokoneelle tiedostot kustakin pääteemasta ja sijoitin teemoihin liittyvän aineiston osat niihin kuuluviin tiedostoihin.

Tämän jälkeen muodostin kustakin pääteemasta alateemoja, joihin sijoitin sekä haastatteluissa että havainnoinneissa esiintyneet asiat. Fyysisen ympäristön alateemoiksi muodostuivat *päiväkodin sisätilojen liikuntamahdollisuudet (T1)*, *päiväkodin pihan liikuntamahdollisuudet (T2)* sekä *päiväkodin lähiympäristön liikuntamahdollisuudet (T3)*. Varhaiskasvattajien alateemoiksi muodostuivat *ohjattu liikunta päiväkodissa (T4)*, *liikkumiseen kannustaminen (T5)* sekä *varhaiskasvattajien asettamat rajoitukset liikunnalliselle aktiivisuudelle (T6)*. Vertaisryhmän alateemoiksi muodostuivat *omaehtoisuus liikunnallisissa leikeissä (T7)*, *lasten väliset neuvottelut liikunnallisissa leikeissä (T8)* sekä *vertaisryhmä liikkumiseen motivoivana tekijänä (T9)*.

Esimerkiksi omaehtoisuus-teema muodostui siten, että olin syksyllä havainnoinut lasten liikunnallisia leikkejä päiväkodin pihassa ja lukenut teoriaa siitä, että lasten päivittäinen liikunnallinen aktiivisuus koostuu pääasiassa omaehtoisesta liikunnasta. Omaehtoisuuteen liittyi niin monia asioita, kuten kekseliäisyys lasten leikeissä ja ympäristön muokkaaminen liikkumiseen sopivaksi, että mielestäni se oli sopiva alateema vertaisryhmässä tapahtuvalle liikunnalliselle aktiivisuudelle. Tutkimusprosessin alussa en ollut ajatellut ollenkaan lasten välisten neuvottelujen olevan merkittävä teema lasten liikunnallisen aktiivisuuden kannalta, mutta syksyn havainnointien perusteella koin ne tärkeäksi teemaksi ja otin neuvottelut myös yhdeksi vertaisryhmän toimintaan liittyväksi teemaksi talven haastatteluihin. Teemat syntyivät osittain teoreettisen viitekehyksen pohjalta ja osittain sen pohjalta, mitä asioita aineistossa esiintyi.

Teemojen muodostamisen jälkeen aloin etsiä haastatteluaineistosta eri teemojen merkityksellisyyttä ja esiintyvyyttä matriisien avulla (ks. Eskola 2007, 173). Tein sekä kesäliikuntahaastatteluista että talviliikuntahaastatteluista matriisit (liite 5), joiden avulla löysin haastatteluaineistosta kiinnostavimmat yksityiskohdat, joista lähdin liikkeelle, kun aloin supistaa aineistoa ja karsimaan epäolellaisen pois. Matriiseissa olen käyttänyt teemoista koodeja T1-T9. Kun tein matriisit sekä kesä- että talviliikuntahaastatteluista, pystyin vertailemaan keskenään kesä- ja talviliikuntahaastattelujen merkittäviä teemoja.

Tein aineistosta myös käsittekartan, jonka avulla lähdin miettimään alateemoihin liittyviä yksittäisiä asioita, joita esiintyi aineistossa. Näiden yksittäisten pienempien teemojen avulla aloin kirjoittaa tuloksia auki ja liittää tuloksiin mukaan esimerkkejä aineistosta sekä teoreettisia kytkentöjä esimerkiksi aiemmista tutkimuksista. Samalla karsin kaiken epäolellaisen pois. Tuomen ja Sarajärven (2009, 111) mukaan aineiston informaatioarvo kasvaa, kun aineisto tiivistyy.

### **5.3 Aineistonkeruumenetelmien luotettavuudesta**

Luotettavuutta ja tiedon monipuolisuutta omaan tutkimukseeni tuo se, että käytin tutkimuksessa kahta aineistonkeruumenetelmää ja keräsin aineiston kahtena eri vuodenaikana. Lisäksi käytin aineistona päiväkodin varhaiskasvattajien kanssa käytyjä epävirallisia keskusteluja. Erilaisia aineistonkeruumenetelmiä käyttämällä sekä eri ajankohtina aineistoa keräämällä sain ilmiöstä erittäin monipuolisen kuvan. Jos olisi kerännyt aineiston vain yhden vuodenajan aikana, tutkimustulokset saattaisivat olla erilaisia. Olennaista tutkimuksen onnistumisen kannalta ei kuitenkaan ole menetelmien suuri määrä, vaan tutkittavan ilmiön ymmärtäminen ja ilmiötä koskevan tiedon lisääntyminen tutkimusprosessin avulla (Kiviniemi 2007, 78).

Pelkästään havainnoimalla tai haastatteleamalla en olisi saanut yhtä kokonaisvaltaista kuvaa ympäristöllisten tekijöiden merkityksestä lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa. Havainnoimalla sain suoraa tietoa varhaiskasvattajien ja vertaisryhmän toiminnasta sekä päiväkodin fyysisen ympäristön tarjoamista edellytyksistä lasten liikkumiselle. Eskolan ja Suorannan (1998, 214) mukaan havainnointikertoja pitäisi olla useita, jotta varmistettaisiin

havainnoinnin tarkkuus. Tein havainnointia päiväkodin toimintaympäristössä usean päivän ajan (11 päivää) mahdollisimman monipuolisen kuvan saamiseksi. Haastatteluissa minulla oli mahdollisuus kysyä lapsilta etukäteen suunniteltujen teemojen lisäksi myös havainnointien pohjalta nousseista askarruttavista asioista.

Tutkimusmenetelmien luotettavuudessa on otettava huomioon myös varhaiskasvattajien luonnollinen käyttäytyminen havainnointitilanteissa (Grönfors 2001, 131). Kerroin esiopetusryhmän aikuisille tutkimukseni tarkoituksesta, mutta en avannut tutkimusongelmien sisältöä heille liian yksityiskohtaisesti, etteivät aikuisten ennakkotiedot tutkimuksen sisällöstä vaikuttaisi liikaa tutkimustuloksiin. Havainnoidessani varhaiskasvattajien toimintaa en huomannut, että he olisivat toimineet epäluonnollisesti tilanteisiin nähden.

Syksyn aineistonkeruun aikaan olin päiväkodilla useita kokonaisia päiviä aamusta siihen saakka, kunnes lapsia tultiin hakemaan kotiin, jolloin sain kokonaisvaltaisen kuvan fyysisen ja sosiaalisen ympäristön merkityksestä lasten liikunnalliseen aktiivisuuteen tutkimuspäiväkodissa. Talvella olisin havainnoinut ympäristöllisten tekijöiden merkitystä lasten liikunnalliseen aktiivisuuteen enemmänkin ja kokonaisia päiviä, jos se olisi ollut käytännössä mahdollista. Talviaineistonkeruun luotettavuutta saattaa heikentää se, että en pystynyt havainnoimaan esimerkiksi lasten keskinäisiä neuvotteluja ja omaehtoista liikuntaa päiväkodin pihalla tarpeeksi. Haastattelujen avulla sain kuitenkin tietoa lasten ja varhaiskasvattajien toiminnasta päiväkodin pihalla talviliikunta-aikana.

Esihaastattelujen avulla olisin voinut testata haastattelurungon toimivuutta ja vuorovaikutusta lasten kanssa ennen varsinaisia tutkimushaastatteluja (Ryba 2008, 340). En kuitenkaan ehtinyt testata haastattelurunkoani aikataulullisista syistä johtuen, koska minun oli kerättävä kesäliikunta-aineisto syksyllä ennen kuin päiväkodissa alettiin leikkiä talviliikuntaleikkejä. Päiväkodin johtaja jäi lomalle juuri ennen aineistonkeruun aloittamista enkä saanut häntä ajoissa kiinni, jotta olisin ehtinyt toteuttaa esihaastatteluja. Lopulta otin yhteyttä esiopetusryhmän varhaiskasvattajiin, joiden avulla sain sovittua asioista. Monet ulkopuoliset henkilöt kuitenkin kävivät haastattelurungon läpi ja tekivät muutosehdotuksia, joiden pohjalta muokkasin sitä.

Jos joku toinen tutkija olisi koonnut haastattelurungon, kysymykset olisivat saattaneet olla erilaisia, jolloin myös lasten vastaukset ja tutkimustulokset olisivat erilaisia. Haastattelurunko syntyi aikaisempien tutkimusten ja teoreettisen viittekehäksen pohjalta. Pysin muodostamaan

kysymykset tutkimusongelman kannalta oleellisiksi, jolloin lasten vastaukset haastattelukysymyksiin antaisivat merkittävää tietoa tutkimuksen tarkoituksen näkökulmasta. Haastattelurunko tuntui toimivan hyvin, koska se tuotti sitä tietoa, mitä olin tavoitellut.

Kokemukseni mukaan kehityin haastattelijana tutkimusprosessin aikana. Talven haastattelutilanteet olivat itselleni helpompia ja vuorovaikutus minun (tutkijan) ja lasten välillä oli luontevampaa, koska olin oppinut tuntemaan lapsia paremmin ja minulla oli tietoa heidän liikunnalliseen aktiivisuuteensa liittyvistä asioista. Joissakin haastatteluissa huomasin johdattelevani lapsia tiettyyn suuntaan kysymyksilläni, vaikka olin ennen haastatteluja miettinyt kysymysten asetteluun niin, ettei johdattelua tulisi liikaa. Aarnos (2001, 149) painottaa, että tietoisuus tutkittavasta ilmiöstä on merkittävää myös haastattelutilanteissa, jotta osaa kiinnittää huomiota oleellisiin asioihin haastateltaessa ja osaa tarttua tilanteeseen oikeassa kohdassa esittääkseen esimerkiksi lisäkysymyksiä.

Kirmanen (1999, 199) muistuttaa, että lapsi eroaa aikuisesta tutkimuskohteena monella tavalla. Pienen lapsen ajattelu on konkreettista eikä sisällä abstraktia ajattelua. Lapselle ympäröivä todellisuus on erilainen kuin aikuiselle, minkä vuoksi aikuinen ei voi koskaan täysin ymmärtää lapsen maailmaa. Esimerkiksi lapsen käsitys ajasta ja sen kulumisesta on hyvin erilainen kuin aikuisen. Omassa tutkimuksessani huomasin, kuinka lasten oli haastatteluissa hankalaa muistaa menneitä tapahtumia ja selittää joitakin asioita, joihin liittyi ajan käsitteellistäminen.

Nauhoitin kaikki haastattelut, jotta pystyin keskittymään paremmin kysymysten asetteluun ja itse haastatteluun. Jotain oleellista olisi saattanut jäädä pois ilman nauhoitusta. Harjoittelin nauhurin käyttöä etukäteen välttääkseni tekniset ongelmat haastattelujen aikana. Nauhoituksen laadun varmistamiseksi haastattelut järjestettiin erillisessä tilassa, jossa ei ollut taustamelua. Haastattelujen aikana kirjasin ylös haastateltavien ilmeitä ja eleitä. Videokuvauksella lasten non-verbaaliset viestit olisi saatu talteen vielä tarkemmin, mutta haastatteluilmapiiri olisi saattanut muuttua jännittyneemmäksi videonauhurin läsnä ollessa enkä kokenut videoinnin muutenkaan olevan oleellista oman tutkimukseni kannalta.

## **6 PÄIVÄKODIN YMPÄRISTÖLLISTEN TEKIJÖIDEN MERKITYS LASTEN LIIKUNNALLISESSA AKTIIVISUUDESSA**

Tutkimuksen aineistoa analysoitaessa jaottelin aineiston ensin kolmen eri teeman mukaan (fyysinen ympäristö, varhaiskasvattajat ja vertaisryhmä). Sen jälkeen jaoin kunkin teeman kolmeen alateemaan, jolloin teemoja muodostui yhteensä yhdeksän. Muodostamalla pääteemoille alateemoja minun oli helpompi lähteä tarkastelemaan päiväkodin fyysisen ja sosiaalisen ympäristön merkitystä lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa. Tulososio on jaettu kolmeen osaan pääteemojen mukaan. Suunnittelin ensin jaottelevani tulososion otsikot fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön ja sen jälkeen sosiaalisen ympäristön alaotsikoiksi varhaiskasvattajat ja vertaisryhmän. Päätin kuitenkin jaotella varhaiskasvattajat ja vertaisryhmän omiksi otsikoikseen, koska niiden merkitys korostui tutkimusaineistossa erityisesti. Muutoin varhaiskasvattajien ja vertaisryhmän alateemat olisivat vaikuttaneet merkityksettömämmiltä kuin fyysisen ympäristön alateemat.

Ensin kuvailen päiväkodin fyysiseen ympäristöön liittyviä tekijöitä, jotka ovat merkityksellisiä lasten liikunnallisen aktiivisuuden kannalta. Sen jälkeen tarkastelen varhaiskasvattajien merkitystä ja lopuksi päiväkodin vertaisryhmän merkitystä tutkimuspäiväkodin lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa. Käytän tulososion lainauksissa haastatteluista vuodenaikakoodeja (esimerkiksi KH1: kesähaastattelu 1 ja TH2: talvihaastattelu 2). Olen muuttanut lasten sekä muiden aineistossa mainittujen henkilöiden nimet, jotta tutkimukseen osallistuneiden anonyymiteetti säilyy.



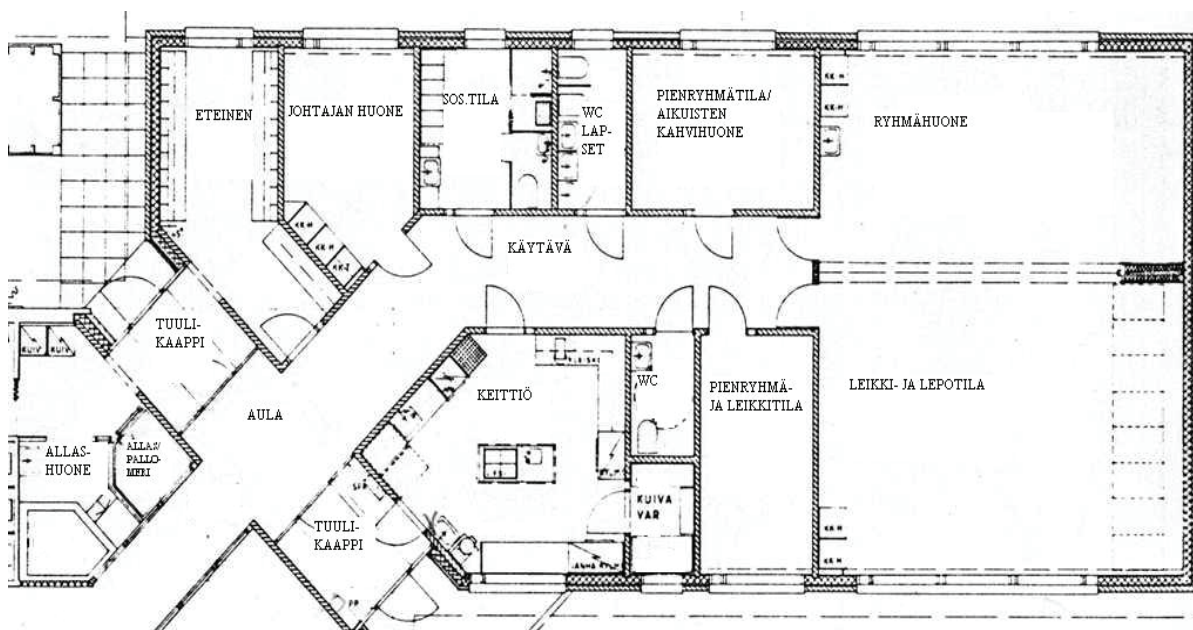
## 6.1 Fyysisen ympäristön merkitys lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa

Päiväkodin fyysisen ympäristön liikuntamahdollisuudet ovat merkittävässä asemassa lasten liikunnallisen aktiivisuuden kannalta. Omassa tutkimuksessani fyysisen ympäristön käsitteeseen lukeutuivat päiväkodin sisätilat, päiväkodin piha sekä päiväkodin lähiympäristön liikuntapaikat. Fyysisen ympäristön luomat puitteet liikkumiselle voivat joko aktivoida lapsia liikkumaan enemmän tai rajoittaa lasten liikkumista. Seuraavaksi tarkastelen tutkimuspäiväkodin fyysisen ympäristön tarjoamia liikuntamahdollisuuksia ja liikkumisolosuhteita päiväkodin esiopetusryhmän käytössä olevissa sisätiloissa, päiväkodin pihassa sekä päiväkodin lähiympäristössä olevissa liikuntapaikoissa.

### 6.1.1 Liikunnallinen aktiivisuus päiväkodin sisätiloissa

Tutkimusryhmän käytettävissä olevia päiväkodin sisätiloja (kuva 1) ovat ryhmätila, nukkumahuone (käytetään myös leikkihuoneena) ja kaksi pienempää pienryhmähuonetta. Lisäksi sisätiloissa on kaksi wc:tä ja eteinen. Joskus lapset saivat käyttää toisen esiopetusryhmän tiloissa olevaa allashuonetta.

Kuva 1 Tutkimuspäiväkotiryhmän käytettävissä olevat sisätilat



Kuvassa 1 näkyvät ainoastaan tutkimusryhmän käytettävissä olevat tilat. Ryhmähuone ja nukkumahuone (leikki- ja lepotila) ovat eniten ryhmän käytössä. Pienryhmätiloja käytetään ruokailun ja vapaan leikin aikana. Pukemistilanteet ennen ulkoilua ja riisumistilanteet ulkoilun jälkeen ja ennen päivälepoa tapahtuvat eteisessä. Lisäksi kuvassa näkyy allashuone, jossa lapsilla on mahdollisuus silloin tällöin leikkiä. Kuvassa näkyvät myös päiväkodin keittiö, johtajan huone sekä ryhmän henkilökunnan sosiaalitilat.

Päiväkodin sisätiloissa lasten liikunnallinen toiminta sijoittui lähinnä nukkumahuoneeseen, koska se on suurin ryhmän käytettävissä oleva tila päiväkodin sisällä. Lapset saivat silloin tällöin vapaan leikin aikana leikkiä liikunnallisia leikkejä nukkumahuoneessa pienryhmissä. Päiväkodin sisätilojen liikuntavälineet eivät olleet vapaasti lasten käytettävissä, vaan aikuiset päättivät, milloin välineitä voi käyttää.

Päiväkodin henkilökunta hankki alkutalvesta päiväkodille liikuntaratavälineet, joista lapset saivat aikuisen luvalla itsenäisesti rakentaa haluamansa näköisen radan. Välineisiin kuuluu muun muassa vanteita, suuria palikoita ja keppejä, joita pystyy kiinnittämään palikoihin. Lisäksi ryhmän nukkumahuoneen katosta roikkuu lapsille tarkoitettu nyrkkeilysäkki, jota lapset saavat silloin tällöin käyttää liikunnalliseen tarkoitukseen. Haastattelujen perusteella lapsilla on mahdollisuus myös hyppiä hyppynarulla sisätiloissa, mutta havainnointien aikana mahdollisuuksia nyrkkeilysäkin ja hyppynarun käyttöön ei kuitenkaan annettu. Näitä liikunnallisia toimintoja ei ole mahdollista tehdä muualla, kuin nukkumahuoneessa, koska muissa huoneissa ei ole tarpeeksi tilaa.

TH3

H: Mieti, missä on kivoin liikkua?

Kaino: Sisällä.

H: Mitä täällä on? Minkä takia?

Kaino: No tässä on ne palikat. (*liikuntaratavälineet*)

Nukkumahuoneessa järjestettiin lapsille kaksi kertaa kuukaudessa lastentanssikerho, jota ohjasi esiopetusryhmän varhaiskasvattaja.

KH3

H: Mitäs te jumppaatte täällä? (sisällä)

Mitja: Kaikenlaista ja sitte, eskareilla on ja pikkueskareilla on joskus tanssi.

H: Joo, minkälaista tanssia siellä on?

Mitja: Sellasta jumppaa.

H: Tuleeks siinä hiki?

Mitja: Tulee  
 Reine: Mulla tuli ainakin hiki yks kerta  
 Mitja: Niin mullaki.  
 Reine: Se ”sä kätes ojenna”, niin se biisi.  
 H: Mitä?  
 Reine: Se ”kätes ojenna ja kätes taivuta”  
 H: Joo  
 Reine: Siinä mulla väsy, siinä tuli hiki.  
 Mitja: Sillai ti-ti-ti-ti (näyttää käsillä)

Esiopetusryhmän lapsilla oli joskus vapaan leikin aikana mahdollisuus päästä leikkimään pienessä pallomeressä, joka sijaitsee päiväkodin toisen esiopetusryhmän tiloissa (allashuoneessa, ks. kuva 1). Pallomeri on tehty pieneen uima-altaaseen ja sitä on aikaisemmin käytetty vesileikkeihin. Lapset odottavat kovasti pääsyä pallomereen, koska sinne pääsee niin harvoin leikkimään.

Ote havainnointipäiväkirjasta 29.1.2010:

Inari ja Sani ovat pallomeressä leikkimässä. Lapset uivat pallomeressä, leikkivät palloilla ja heittelevät niitä. He temppuilevat altaassa ja heillä on hauskaa. Välillä he kiipeävät altaan reunalle ja pudottautuvat siitä takaisin altaaseen. He menevät selälleen pallojen sekaan ja heiluttelevat käsiään ja jalkojaan. He sanovat tekevänsä ”pallonenkeleitä” altaassa (vähän kuin lumienkeleitä). Välillä pallo lentää laidan yli, jolloin minä heitän sen takaisin mereen ja jompikumpi lapsista ottaa sen kiinni. Sanikin, joka on muuten ujo eikä puhu mitään, innostuu pallomeressä niin paljon, että kasvot oikein hehkuvat liikunnan iloa, kun hän heittelee palloja minulle.

KH2

H: No entäs sitte ku teillä on tuolla semmonen pallomeri tuolla eteisen vieressä, niin oottekste saanu sitä käyttä?

Nila: Joo aina leluapäivisin ja joskus kun ollaan tuolla X:llä (toinen lapsiryhmä tutkimuspäiväkodissa). Koska se on X:n puolta.

H: Mitäs siellä tehään?

Nila: No siellä on palloja ja siellä voi uida ja sillei niitten pallojen seassa, mutta ei oikeesti ja sinne voi joskus laittaa vettä, mut ei aina.

Vieno: Nii. Joskus sillai siellä saa sillai uida

Useassa talvihaastattelussa lapset mainitsivat tärkeimmäksi liikuntapaikakseen tai tärkeimmäksi liikuntavälineeksi jonkun päiväkodin sisätilaan liittyvät asian. Monet lapset pitivät liikuntaratapalikoita tärkeimpinä liikuntavälineinä päiväkodissa. Liikuntavälineiden monikäyttöisyys oli lasten mielestä tärkeää, mikä taas on merkittävää lasten liikunnallisen aktiivisuuden monipuolisuuden kannalta. Butcher ja Eaton (1989, 28) muistuttavat monipuolisten kokemusten ja vaihtelevuuden merkitystä liikunnallisten taitojen kehittämisessä.

TH5

H: Mitäs on teijän kivoimpia liikuntaleikkejä täällä päiväkodissa nyt talvella?

Inari: No, pallomeressä leikkiminen.

H: Mitäs siellä voi tehdä?

Inari: Heitellä palloja ja polskutella.  
 H: Joo. No onkos muita kivoja leikkejä täällä päiväkodissa talvella?  
 Inari: Mmm. [Sellasilla]  
 H: [Sisällä] tai ulkona.  
 Inari: Sisällä! Niin sellasilla palikoilla.  
 H: Ai niillä liikuntarakennuspalikoilla?  
 Inari: Nii  
 H: Mitäs niillä voi tehdä?  
 Inari: No kaikenlaista rataa.

Aamuisin aamupalan jälkeen ja iltapäivällä välipalan jälkeen päiväkodin sisätiloissa oli leikkiaika ja lapset jaettiin pieniin 2-4 lapsen leikkiryhmiin. Päiväkodissa näistä leikkitoiminnoista kutsuttiin nimeä ”Omppuhommat”. Ryhmän aikuiset laittoivat seinälle erilaisten toimintojen kuvia, joista lapset saivat valita mieleisensä laittamalla oman nimensä (nimet ovat omenan muotoisessa lapussa) toiminnon kohdalle. Kuhunkin toimintaan mahtui tietty määrä lapsia. Näin lapset saatiin helposti jaettua leikkiryhmiin eri tiloihin eikä turhaa hälinää syntynyt. Toiminnot ryhmätilan seinällä vaihtuivat päivästä toiseen, joten lapset eivät kyllästyneet ja innostus leikkeihin säilyi. Joskus ”omppuhommina” oli myös liikunnallisia leikkejä, kuten pallomeressä leikkiminen ja keväällä mahdolliseksi tuli myös liikuntaradan rakentaminen uusista liikuntaratapalikoista.

Päiväkodissa ei ole liikuntasalia tai muuta paikkaa, jossa lapset voisivat juosta ja liikkua vapaasti. Kunnan varhaiskasvatussuunnitelmassa (2008, 12) kuitenkin on tavoitteena tarjota lapsille mahdollisuus vauhdikkaaseen liikunnalliseen leikkiin ja peliin myös päiväkodin sisätiloissa. Sisätilojen liikunnalliseen aktiivisuuteen liittyvät rajoitukset tavallaan pakottavat varhaiskasvattajia käyttämään muuta päiväkodin lähiympäristöä hyödyksi.

Päiväkodin sisätilojen epäkäytännöllisyys liikunnallisen aktiivisuuden näkökulmasta haittaa lasten päivittäistä liikkumista silloin, jos ulkona ei voi olosuhteiden vuoksi viettää pitkää aikaa kerrallaan. Sisätiloissa leikkiminen tarjoaa lapsille kuitenkin turvallisen paikan harjoitella motorisia perustaitoja ja ulkona lapset voivat harjoitella näitä perustaitoja pidemmälle erilaisissa maastoissa liikkumalla (Sääkslahti ym. 2006, 114–115).

Päiväkodin sisätiloissa on vähemmän mahdollisuuksia reippaaseen liikunnalliseen leikkiin kuin ulkona. Liikuntavälineet eivät olleet yhtä hyvin lasten saatavilla kuin ulkona eikä tilaa juoksuleikkeihin ollut tarpeeksi. Talven aineistonkeruun aikaan ryhmä vietti pakkasen vuoksi paljon aikaa sisätiloissa, jolloin reipas liikunnallinen toiminta jäi vähemmälle kuin sellaisina päivinä, jolloin lapsilla oli aikaa leikkiä ulkona. Talvella aikuiset tarjosivat lapsille mahdollisuuksia liikunnalliseen leikkiin päiväkodin sisätiloissa muun muassa

liikuntaratavälineiden ja pallomeressä leikkimisen muodossa, mutta näihin toimintoihin pääsi vain muutama lapsi kerrallaan.

Lasten mielipiteet sisätilojen liikuntamahdollisuuksista vaihtelivat kesä- ja talviliikunta-aineistoissa. Talvella lapset viettävät enemmän aikaa sisätiloissa sääolosuhteiden vuoksi kuin kesällä, mikä näkyi haastatteluissa siten, että lapset pitivät syksyn haastatteluissa sisätilojen liikuntamahdollisuuksia rajallisempina kuin talvihaastatteluissa.

TH5

H: No onko teijän mielestä täällä tarpeeks tilaa liikkumiseen täällä päiväkodissa?

Inari: On. Joka puolella.

H: Onko sisälläkin?

Inari: On.

H: Mitä täällä sisällä voi jumppailla ja liikkua?

Inari: Nyrkkeillä ja sitten on niitä palikoita, niitä isoja legoja

Joissakin haastatteluissa lapset toivovat sisätiloihin lisää liikunnallisia virikkeitä. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2005, 23) mukaan lapsi tarvitsisi tilaa liikkumiseen myös sisätiloissa ja tilojen suunnittelussa ja käytössä avainsana onkin muunneltavuus.

TH4

H: Onks teillä ollu täällä esimerkiks käytävien lattioilla, niin mitään semmosia merkkejä semmosia, mistä voi vaikka hyppiä tai?

Nila: Oli joskus sillan ku mä olin pikkueskari, niin tossa meni.

Vieno: Niin meniki.

Nila: Mut se ei oo enää.

H: Oisko kivaa, jos semmosia ois enemmänkin, semmosia [liikuntajuttuja]?

Nila: [Joo, jos ne menis] sillai kaikkien ovien luokse vaikka.

Vieno: Se menis sillei, et jalat menee tänne taakse ja kädet tällei ja sit vaan mennään eteenpäin sillai ihan ku konttaamalla. (näyttää mallia)

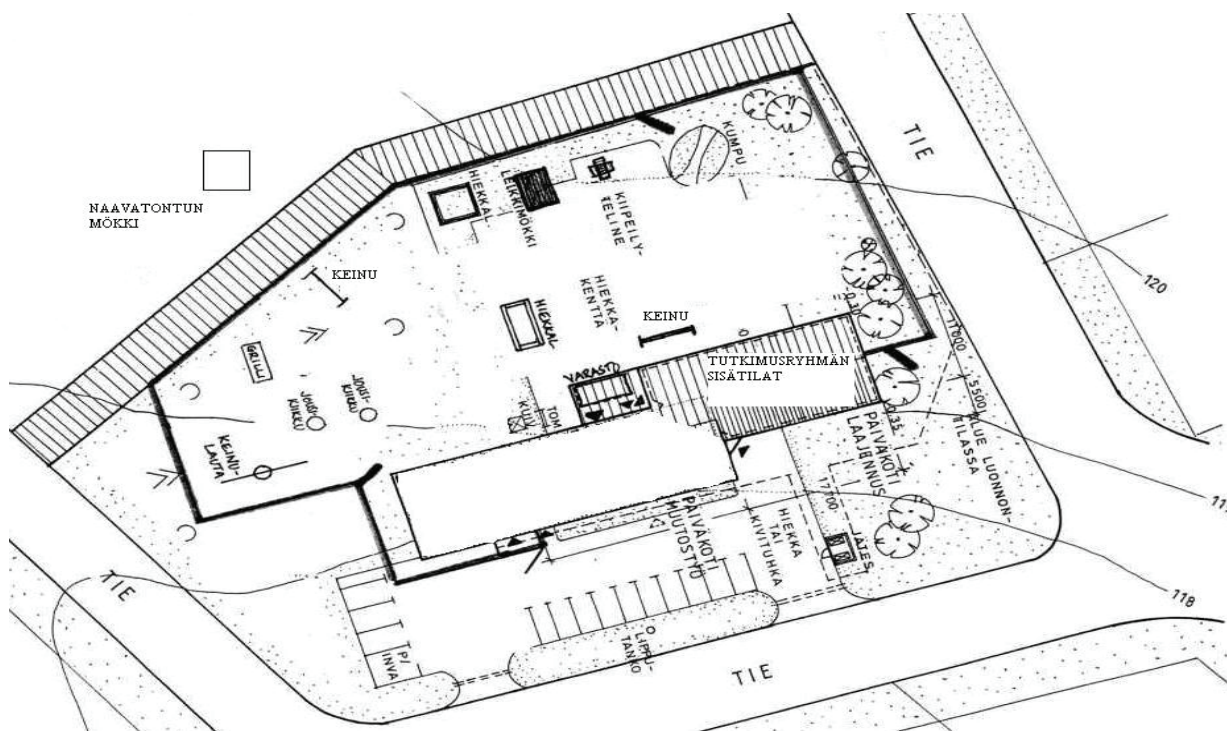
Tutkimuspäiväkodin sisätilat olivat lasten liikunnallisen aktiivisuuden kannalta rajalliset verrattuna esimerkiksi päiväkodin pihan liikuntamahdollisuuksiin, vaikka joitakin liikunnallista aktiivisuutta lisääviä fyysisen ympäristön tekijöitä sisätiloistakin löytyi, kuten pallomeri ja liikuntaratavälineet. Liikuntasalin puute oli suurin yksittäinen tekijä, joka rajoitti lasten Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005, 10–11) kuvattua reipasta ja hengästyttävää liikuntaa päiväkodin sisätiloissa, koska lapsilla ei ollut mahdollisuutta juoksemiseen.

### 6.1.2 Päiväkodin pihan liikuntamahdollisuudet

Päiväkodin piha on suuri ja avara (kuva 2). Siellä ei ole paljoa telineitä, mutta tilaa liikkumiselle on paljon. Kesällä pihassa on paljon hiekka-alueita ja jonkun verran nurmikkoa. Siellä on paljon puita, mutta lapset eivät voi käyttää puita kiipeilyyn, koska ne ovat suurimmaksi osaksi korkeita mäntyjä ja koivuja, joissa ei ole oksia lähellä maata. Pihan maasto on melko tasaista lukuun ottamatta pientä kumpareta, josta lapset voivat talvella laskea pulkkamäkeä. Piha on rajattu aidoilla, mutta lisäksi esiopetusryhmän lapsilla on mahdollisuus aikuisen luvan saatuaan mennä pienissä ryhmissä leikkimään aitojen ulkopuolella olevalle Naavatontun mökille, jossa voi leikkiä rauhallisia metsäleikkejä.

Naavatontun mökki on lasten vanhempien kanssa yhteistyössä rakennettu luonnon leikkipaikka, jossa päiväkodin esikouluikäisillä lapsilla on mahdollisuus leikkiä. Vaikka Naavatontun mökki ei ole pihan aitojen sisäpuolella, niin tulkiten sen kuuluvan pihaan, koska se on kuitenkin yksi keskeisistä lasten päiväkodin ulkoilun leikkipaikoista ja lapsille hyvin merkittävä. Aikaisemmin lapsilla on ollut mahdollisuus kiivetä Naavatontun mökin katolle, mutta aineistonkeruun aikaan mökin katto oli niin heikossa kunnossa, että turvallisuussyistä katolle kiipeäminen oli kielletty.

Kuva 2 Tutkimuspäiväkodin piha



Liikuntavälineet päiväkodin pihassa ovat erilaisia kesällä ja talvella, millä on merkitystä lasten liikunnallisen aktiivisuuden laatuun. Kesäliikunta-aikana lapset leikkivät pihassa hiekkaleluilla, hyppynaruilla, työnnettävillä polkupyörillä ja palloilla. Talvella lapsilla oli havainnointipäivinä käytössään pulkat, liukurit, rekat, kelkat, lapiot ja ämpärit.

Kesäliikunta-aineistoa kerätessäni päiväkodin liikuntavälinevarastossa oli hieman puutteellisesti välineitä eikä lapsilla ollut mahdollisuutta käyttää kaikkia siellä olevia välineitä, koska ne olivat varaston ylähyllyillä lasten ulottumattomissa. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005, 3) korostetaan liikuntavälineiden saatavilla oloa myös lasten omaehtoisen liikunnan aikana. Myös Klesges ym. (1990, 445) painottavat liikuntavälineiden merkitystä, koska innostava ympäristö voi kannustaa myös vähemmän liikkuvaa lasta aktiivisuuteen.

Ote havainnointipäiväkirjasta 8.10.2009:

Aineistonkeruuhetkellä osa kesäliikuntavälineistä oli viety jo pois leluvarastosta. Eräs ryhmän varhaiskasvattaja kertoi, että lapset pelasivat lämpimillä keleillä paljon esimerkiksi sulkapalloa päiväkodin pihassa, mutta havainnointihetkellä vallitseva viileä ilma (+5c) saattaa vaikuttaa siihen, että lasten liikunnallinen aktiivisuus keskittyi enemmän juoksuleikkeihin. Lunta ei vielä ollut maassa, joten talviliikuntaan sopivia välineitäkään ei voinut käyttää.

KH2

H: Onko täällä polkupyöriä, onks teillä mahollisuus ajella?

Nila: Joo, on sellanen yks, johon mahtuu vaan kaks ja siihen pitäis yhen työntää sitte.

Vieno: Ja sitte on vielä semmonen, joka on sellanen vihree ja sitte siinä on sellanen keppi ja sitä työnnetään.

Myös lasten käyttämät liikuntapaikat pihassa vaihtelevat kesällä ja talvella, koska kaikki kesällä käytössä olevat telineet, kuten keinut eivät ole lasten käytössä talvella. Kesäaineistonkeruun aikaan lasten käytetyimpiä liikuntapaikkoja olivat leikkimökki, kiipeilyteline ja keinut. Talvella suosituimpia liikuntapaikkoja pihassa olivat kiipeilyteline ja mäenlaskukumpare.

KH4

H: Mikä on sun lempipaikka täällä päiväkodissa?

Eeti: No toi leikkimökki, toi joka tuolla on (osoittaa sormella). Niin aina syksyllä sen sisään saa mennä leikkimään ja se on mun lempipaikka.

(---)

H: Ai jaa, no onkos täällä muita kivoja paikkoja, mistä sää tykkäät?

Eeti: No sitten kun on satanut lunta talvella, niin me mennään aina laskee tosta mäestä, nii pulkalla.

H: Ahaa, ne on sun lempipaikkoja täällä päiväkodissa? Joo.

Eeti: Ja keinukin.

Kun kysyin haastatteluissa lapsilta, minkä vuoksi piha on hyvä liikkumispaikka, lapset kertoivat pihaan liittyviä asioita liikunnallisen toiminnan ja pihan liikuntapaikkojen avulla.

Pienet lapset eivät välttämättä kykene kertomaan, minkä ominaisuuksien vuoksi joku paikka on hyvä. Sen tähden lapset kuvailevat positiivisia asioita pihassa tekemisen ja toiminnan kautta. (Koivunen & Linden 2003, 81.)

KH3

H: No mikä tästä tekee hyvän tästä pihasta siihen liikkumiseen, mitä täällä on hyvää?

Mitja: Juokseminen

H: Mitä täällä pihassa on hyvää?

Mitja: Pomppulauta

H: Joo, mitäs Reinen mielestä?

Reine: Keinut

Havainnoidessani huomasin, että ulkona lapset pääsivät liikkumaan vapaammin ja heillä oli enemmän tilaa käytössään kuin sisätiloissa. Suuri, vapaa tila päiväkodin pihalla innosti lapsia liikkumaan. Myös Klesges ym. (1990, 445) tulivat lasten liikunnallista aktiivisuutta tutkiessaan siihen tulokseen, että ulkona lapset liikkuvat enemmän kuin sisätiloissa, ja lasten ulkona viettämällä ajalla on positiivinen vaikutus heidän liikunnallisen aktiivisuutensa lisääntymiseen.

KH1

H: Joo, no onko teillä tarpeeks tilaa täällä päiväkodissa juoksennella ja liikkua?

Inari: On – ulkona!

H: Joo, no entäs sisällä?

Inari: No ei kauheesti, ku sisällä ei saa juosta.

KH1

H: Mitä jos tää piha ois pieni, nythän tää piha on tosi iso, mut mitä jos tää ois ihan pieni?

Inari: Siellä ois ihan tylsää.

KH4

H: Joo, no onko sun mielestä täällä päiväkodissa tarpeeksi tilaa juosta ja liikkua?

(Eeti nyökkää)

H: Missä on hyvin, paljon tilaa?

Eeti: No tuolla, missä on noita puita, niin siellä on aika hyvä mun liikkua. (osoittaa ulos)

Tutkimuspäiväkodin pihalla lapsilla oli siis hyvät mahdollisuudet leikkiä omaehtoisia, innovatiivisia liikuntaleikkejä, koska liikkumatilaa oli paljon. Zimmerin (2001, 19) mukaan lapset tarvitsevat konkreettisen liikkumatilan lisäksi tilaa myös omille päätöksilleen. Järjestettyjen leikkipaikkojen lisäksi he tarvitsevat vapaata tilaa, jossa he voivat rakentaa leikkinsä ja pelinsä ilman aikuisia omien näkemystensä mukaan.

Päiväkodin pihan liikunnalliset toimintamahdollisuudet vaihtelivat vuodenaikojen mukaan. Liikuntamahdollisuuksien vaihtelevuus innosti lapsia monipuoliseen liikkumiseen. Lasten mielipiteet eri vuodenaikojen liikuntamahdollisuuksista jakautuivat haastattelujen perusteella.



Osa lapsista oli sitä mieltä, että kesällä on parhaat mahdollisuudet liikunnalliseen aktiivisuuteen päiväkodin pihalla, koska kesällä on lämmin eikä tarvitse pukea niin paljon vaatteita päälle. Kesähelteillä lapsilla on mahdollisuus päästä myös uimaan päiväkodin pihaan upotettuun uima-altaaseen.

TH2

Mitja: Se on tylsää, ku pitää pistää niin paljon vaatteita.

H: Mitä se teijän mielestä haittaa, et on niin paljon vaatteita?

Mitja: Ku tuntuu paksulta ja ahistaa.

Reine: Ja sitten on kivaa kesällä, ku et tarvii pistää niin paljoo vaatetta päälle, niinku jos aurinko paistaa kovasti ja on ihan kuuma. Tiiätkö mitä? Niin silloin voi saaha pistää niin ton, minkä?

Mitja: No vaikka t-paidan, kesällä.

TH4

Nila: Mut kesällä, kesällä täällä on tossa semmonen allas, niin siellä saa aina kesällä käydä uimassa.

H: Ai pihassa on allas?

Nila: Joo, mut se on siellä hiekassa.

H: Harjotteletteks te uintia siellä?

Nila: Joo, ja mä osaan jo ihan pikkasen polskutella, mut mää tarviin vielä kellukkeet

Osa lapsista piti myös talven liikuntamahdollisuuksia hyvinä. Talvella piha houkuttelee lähinnä kelkkailu- ja juoksuleikkeihin sekä mäenlaskuun, koska talvella keinut eivät ole käytössä ja leikkimökki on suljettu.

Talvella lasten oli pukeuduttava lämpimästi, jotta pysyivät lämpiminä, mikä taas vaikeutti heidän liikkumistaan. Talvihaastatteluissa lapset mainitsivat vaatekseen liittyviä asioita, jotka vaikeuttavat heidän reipasta liikkumistaan. Pakkanen voi saada lapset liikkumaan enemmän, jotta heille ei tulisi kylmä, mutta toisaalta kylmyys voi aiheuttaa lapsille päinvastaisen reaktion, jolloin he ainoastaan seisovat paikallaan ja tärisevät.

TH4

H: No vaikuttaako tää pakkaneen mitenkään, jos on liian kylmä? Vaikuttaks se teijän liikkumisinnostukseen?

Nila: Joo

H: No miks Vienon mielestä? Miks on kivempaa sillon jos ei oo pakkasta?

Vieno: No sit voi mennä hiihtämään, mut jos on liian pakkasta niin sit vaikka jäätyy, tulee sillai kylmä.

Nila: Jos on liian kylmä, niin sit jää sillai paikalleen vaan tälle.

Vieno: ”Mua palelee, mulla on kylmä!”

Nila: Ei ku pitää sanoo sillee, ku ”Mu, mua palelee, mä j-j-jäädyn”

Vuodenajalla on siis suuri merkitys lasten liikunnalliseen aktiivisuuteen, koska säätila vaikuttaa päiväkodin varhaiskasvattajien päätöksiin ryhmän toiminnasta. Talvella havainnointi ei kaikkina aineistonkeruupäivinä onnistunut suunnitelmien mukaan, koska

esiopetusryhmä vietti niin paljon aikaa sisätiloissa kovan pakkasen vuoksi enkä saanut havainnointiaineistoa esimerkiksi ulkoleikeistä juuri ollenkaan. Säätilan suuri merkitys lasten liikunnalliseen aktiivisuuteen ulkoilun aikana on Sääkslahden ym. (2000, 20) mukaan yksi syy siihen, miksi lapset liikkuvat talvella vähemmän kuin kesällä.

Ote havainnointipäiväkirjasta 27.1.2010:

12.55 Tulen päiväkodille ja pakkasta on mittarissa yli 20 astetta. Näyttää siltä, että omaehtoisien liikunnan havainnointi ei onnistu tänäänkään. Harmittaa, kun en saa ns. normaalin talvipäivän toimintoja havainnoitua, koska ulkona ei tarkene olla pitkiä aikoja kerrallaan. Tulen havainnoimaan ulkoiluhetkiä sitten, kun siihen on hyvät olosuhteet. Eskarit olivat olleet aamupäivällä ulkona pienen hetken, mutta oli ollut niin kylmä, että he olivat tulleet melko pian sisälle.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005, 26–27) mukaan päiväkotien pihalla tulisi olla tilaa vähintään hiekkaleikeille, keinuille, kiipeilytelineelle, liukumäelle sekä pelikentälle. Lisäksi pihalla tulisi olla myös nurmialue sekä talvisin mahdollisuus luistelukentän jäädyttämiseen. Tutkimuspäiväkodin pihassa oli tilaa näille kaikille, mutta esimerkiksi rakennettua liukumäkeä pihassa ei aineistonkeruu hetkellä ollut ollenkaan. Talvisin lapsilla on mahdollisuus laskea mäkeä pihassa olevan kumpareen päältä, mutta kesäliikunta-aikana mäenlaskun mahdollisuutta ei ole. Aikaisemmin pihassa oli kaksi liukumäkeä, mutta molemmat poistettiin niiden huonon kunnon vuoksi. Jokaisessa haastattelussa tuli esiin liukumäen puute.

KH4

H: No tota, onkos täällä päiväkodissa liukumäkeä?

Eeti: Ei oo enää, ku se purettiin, ja tossa ei oo vielä sitä liukuria.

H: Miks se purettiin?

Eeti: No kun se oli niin vanha ja näytti huonolta, niin ne työmiehet ajatteli meidän parasta ja veivät sen siksi pois.

H: Joo. No onko ne aatellut tuua uutta?

Eeti: No, ei ainakaan vielä oo tuonu, mutta jatkossa mä lähetän niille sellasen postin, että tehkää vesiliukumäki.

KH5

H: No haluisitko sää esimerkiksi mitään telineitä tai liikuntavälineitä tänne päiväkotiin enemmän?

Kaino: Liukumäen. Ku täällä ei oo ollenkaa!

Liukumäen lisäksi päiväkodin pihasta puuttui tasapainoilun harjoitteluun tarkoitettu liikuntapaikka sekä puissa kiipeilyn mahdollisuus. Päiväkodin pihassa oli aikaisemmin ollut tasapainopuomi, mutta se poistettiin pihasta, ja tilalle laitettiin toiset keinut. Kiipeilyä varten pihassa oli kiipeilyteline, mutta luonnonympäristön kiipeilymahdollisuuksia, kuten kiipeilyyn tarkoitettuja puita ei tutkimuspäiväkodin pihassa ollut. Lapset toivoivat päiväkodin pihaan

haasteellisia liikkumispaikkoja, joissa he voivat kehittää omia liikunnallisia taitojaan. Zimmerin (2001, 19) mukaan lapset tarvitsevat leikki- ja pelipaikkoja, jotka sopivat heidän tarpeisiinsa ja antavat heille mahdollisuuksia kokeilla.

KH1

H: No mitäs te toivoisitte tänne päiväkotiin lisää, jotain liikuntapaikkoja tai liikuntavälineitä? Onks teillä mitään, mitä te toivoisitte?

Inari: Kyllä tohon pitäis saada joku paikka, missä vois semmosilla puilla joku tasapainojuttu - tai sitte vaikka joku maja, missä vois kiipeillä. (osoittaa pihaan)

H: Joo, niin ai semmonen tasapainorata?

Inari: Niin, tai joku kiipeilyteline tai joku.

Inari: Siinä ois mukava tehdä kaikenlaista, ku siitä purettiin se yks juttu.

Päiväkodin pihan merkitys lasten liikuntapaikkana korostui aineistossa, koska haastatteluissa keskusteltiin lähinnä ulkoilutilanteista ja pihalla tapahtuvasta liikunnallisesta aktiivisuudesta. Tutkimuspäiväkodissa lasten reipasta ja hengästyttävää liikunnallista toimintaa tapahtui lähinnä päiväkodin ulkoilutilanteissa. Pihassa toiminta oli vapaamuotoisempaa kuin päiväkodin sisätiloissa: toimintaa ei rajoitettu yhtä paljon kuin sisällä, tilaa oli enemmän ja liikuntavälineitä oli enemmän saatavilla kuin päiväkodin sisätiloissa. Myös Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005, 23) korostetaan pihan merkitystä lasten päivittäisenä liikuntapaikkana päiväkodissa.

### 6.1.3 Liikunnallinen aktiivisuus päiväkodin lähiympäristössä

Tutkimuspäiväkodin lähiympäristössä on erittäin monipuoliset mahdollisuudet liikuntaan: urheilukenttä, liikuntahalli, luistelukaukalo, tenniskenttä, luontoympäristöä ja pururata. Näitä lähiympäristön tarjoamia mahdollisuuksia käytettiin monipuolisesti hyödyksi. Lähiympäristön liikuntapaikkojen merkitys lasten liikunnallisessa aktiivisuudelle on suuri. Viikoittaiset ohjatut liikuntatuokiot järjestettiin usein liikuntahallilla ja päiväkodin esiopetusryhmä kävi myös pururadalla kesäliikunta-aikaan juoksemassa ja leikkimässä liikuntaleikkejä. Talviliikunta-aikaan ryhmä kävi pururadalla hiihtämässä. Koska luonto ja liikuntahalli olivat lähellä, esiopetusryhmä kävi usein päiväkodin pihan ulkopuolella. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005, 26) painotetaan erilaisten ympäristöjen merkitystä alle kouluikäisten lasten liikunnassa. Päiväkodin lähiympäristössä oli suhteellisen turvallista liikkua, vaikka lähellä olikin autotie. Se on vain asuinalueen läpi kulkeva sivutie, jota pitkin lapset kulkevat liikuntahallille tai lähimetsään.

Esiopetusryhmä käy viikoittain liikuntahallilla liikuntatuokiolla, koska päiväkodin sisätiloissa ei ole liikuntasalia tai paikkaa, jossa sisäliikuntaa voisi harjoittaa. Ryhmä käyttää myös kylällä olevia pelikenttiä. Liikuntahalli mainittiin monessa haastattelussa (sekä talvi- että kesähaastatteluissa) lempiliikuntapaikaksi päiväkodissa. Liikuntahalli mainittiin myös lähes jokaisessa haastattelussa ensimmäisenä puhuttaessa lähiympäristön liikuntapaikoista. Liikuntapaikan koolla on yhteys lasten liikunnan iloon, koska hallissa on runsaasti tilaa liikkua. Lisäksi hallissa on monia mahdollisuuksia liikkumiseen sekä paljon liikuntavälineitä.

KH1

H: Mitkäs on kivoimpia liikuntapaikkoja täällä päiväkodissa?

Inari: Liikkahalli

KH2

H: Joo, mitenkäs, onko teillä muita paikkoja ku toi piha ja sit nää sisätilta, et missä te voisitte liikkua täällä päiväkodissa? Käytteks te missään, käyttekste eskariryhmän kaa missään muualla ku täällä päiväkodissa?

Vieno: No, käyään me välillä metsässä sillai..

Nila: Ja jumpassa! (liikuntahalli)

KH2

H: Onks teille siellä hyvät mahdollisuudet juosta ja liikkua?

Nila: Joo, se on aika iso se halli.

Esiopetusryhmä käy usein läheisessä metsässä retkellä. Metsässä kiertää myös pururataa, jossa lapsilla on mahdollisuus juosta. Pururadan varrella on voimistelutelineitä, joissa lapset tasapainoilevat ja temppuilevat. Syksyn haastatteluissa monet lapset mainitsivat pururadalla sijaitsevan tasapainopuomin tärkeäksi. Pururadalla lapsilla on mahdollisuus harjoitella tasapainoa puomin avulla. Metsä on muutenkin hyvä paikka lasten liikkumiselle, koska siellä on monipuolisesti erilaisia maaston muotoja. Metsässä maaston tekee monipuoliseksi se, että siellä on kuoppia, kumpareita ja kiviä, joiden päälle lapset voivat kiivetä. Sääkslahden ym. (2006, 115, 119) mukaan erilaisissa maastoissa liikkuminen parantaa lasten tasapainoa ja jos ympäristö tarjoaa lapsille monipuolisesti virikkeitä ja mahdollisuuksia oppia uusia motorisia taitoja, myös heidän liikunnallinen aktiivisuutensa lisääntyy.

Ote havainnoitipäiväkirjasta 1.10.2010:

”Lähtekäämme metsään, metsään, metsään, lähtekäämme metsään retkelle. Hip hei, eskarit tänne pomppikaa...” Päiväkodin varhaiskasvattaja kannustaa lapsia pomppimaan ja liikkumaan reippaasti. Kävellään parijonossa läheiselle pururadalle, jossa lapset saavat juosta ylämäen. Inari jaksaa koko mäen juosta ylös asti ja Sani lähes ylös asti. Varhaiskasvattajat varoittavat lapsia liukkaista kivistä, joita metsässä on, ja kehottavat lapsia kävelemään polkua pitkin. Lapset saavat kuitenkin liikkua itsenäisesti ja vapaasti metsässä. Samalla he keräävät materiaaleja peikkometsäskarteluun ja katselevat syksyn värejä metsässä.

Lapset liikkuvat metsässä taitavasti, vaikka siellä on monia esteitä, kuten risuja ja oksia. He kannustavat toisiaan tulemaan katsomaan omia löydöksiään ”Hei, tulkaa kattomaan mitä mää löysin!” Moni lapsista juoksee metsässä innoissaan.

Kun päästiin takaisin pururadalle, lapset saavat juosta vapaasti pururataa pitkin eteenpäin seuraavaan risteykseen saakka. Aikuinen kehui lapsia, kun lapset kuuntelivat aikuisen ohjeita ja pysähtyivät risteuksen kohdalla. Lapset näkivät jotain mielenkiintoista kävellessään pururataa pitkin, jolloin kaikki lapset lähtivät juoksemaan sitä kohti. Kaino jäi muista vähän jälkeen ja jäi välillä istumaan pururadan varrella olevalle puomille.

Talvella pururata oli hyvä hiihtopaikka esiopetusikäisille lapsille. Siellä oli sopivia nousuja ja laskuja eivätkä mäet olleet liian jyrkkiä. Ensimmäisellä talviaineistonkeruuviikolla esiopetusryhmän oli tarkoitus käydä hiihtämässä pururadalla joka päivä, mutta pakkasen sotki suunnitelmia. Yhtenä päivänä olin kuitenkin havainnoimassa päiväkodin ohjattua hiihtoa.

Ote havainnointipäiväkirjasta 3.2.2010:

Pururadalla on vaihtoehtoisia reittejä, joista toiset ovat haasteellisempia ja pidempiä kuin toiset. Lapsilla on omat sukset mukana ja melkein kaikilla välineet ovat hyvät, joten hiihtämisen mielekkyys ei jää ainakaan välineistä kiinni eikä muutenkaan fyysisestä ympäristöstä, koska puitteet hiihtämiseen ovat hyvät ja hiihtokeli on tänään erinomainen.

Viimeisellä havainnointiviikolla esiopetusryhmä kävi joka päivä läheisen koulun jäällä kunnan liikuntatoimen järjestämässä luistelukoulussa. Liikuntahallin, pururadan ja urheilukenttien lisäksi esiopetusryhmä käyttää lähiympäristöä hyödykseen esimerkiksi tekemällä retkiä lähiympäristöön, jolloin lapset saavat monipuolista liikuntaa eri ympäristöissä. Yhtenä havainnointipäivänä ryhmä lähti retkelle kirjastoon.

Ote havainnointipäiväkirjasta 28.1.2010:

Tulin päiväkodille yhdeksän aikaan. Päiväkodin aikuinen tuli heti vastaan ja kertoi, että eskarit ovat lähdössä kirjastoon retkelle. Ulkona on niin kylmä (25 astetta pakkasta), etteivät he viitsi lähteä alkuperäisen suunnitelman mukaan hiihtämään ja pihassa ulkoillessakin tulisi nopeasti kylmä. Kirjastoretki oli hyvä idea, koska kävellessä kirjastolla lapset pysyvät koko ajan liikkeessä. Kysyin lapsilta kävelymatkan aikana, onko heillä kylmä, mutta lapsia ei paleltanut muualta kuin poskista.

Päiväkodilta kirjastolle on matkaa noin kilometrin verran. Alkumatkan ryhmä käveli parijonossa, mutta heti kun päästiin pois autotieltä, varhaiskasvattaja antoi lapsille luvan juosta pienen matkan sovittuun paikkaan. Kaikki lapset juoksivat innoissaan. Ryhmän varhaiskasvattaja antoi lapsille tehtäväksi kulkea luistelujäätä pitkin siten, ettei kukaan kaatuisi. Tämän jälkeen ryhmä käveli liikuntahallin ja koulukeskuksen ohi takaisin kevyenliikenteenväylälle, jossa käveltiin parijonossa kirjastolle asti. Lapset pitivät itsensä lämpimänä hyppimällä ja välillä juoksemalla. Vaikka pakkasta on paljon, reipasta liikuntaa on mahdollista harjoittaa, jos vaan pukeutuu lämpimästi ja pysyy koko ajan liikkeellä.

Lapset pitivät lähiympäristön liikuntapaikkoja hyvinä, koska siellä lapset saavat tehdä erilaisia toimintoja kuin päiväkodin sisätiloissa ja pihassa. Liikuntapaikkojen monipuolisuus tuli ilmi myös haastatteluissa.

TH5

H: Nii, no käytetäänkö teijän mielestä liikkumiseen muitakin paikkoja ku tätä pihaa ja sisätilaa?

Inari: Joo

H: Mitä paikkoja?

Inari: Halli ja se hiekkakenttä.

H: Entäs hiihtämiseen?

Inari: Tuolla aidan takana ja sitten koululla.

H: Entäs tuo pururata?

Inari: Siis mä tarkotin pururataa.

Päiväkodissa ympäröivän luonnon ja alueen liikuntapaikkojen tarjoamat mahdollisuudet hyödynnettiin ja lapsille opetettiin turvallista liikkumista lähiympäristössä. Lähiympäristön liikuntapaikkojen hyödyntämisen merkitys lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa on kirjattu myös Harjulahden kunnan varhaiskasvatussuunnitelmaan (2008, 12).

## **6.2 Varhaiskasvattajien merkitys lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa**

Varhaiskasvattajilla on tärkeä rooli lasten innoittajina liikunnalliseen aktiivisuuteen. He järjestävät lapsille ohjattua liikuntaa ja luovat heille liikkumiseen houkuttelevan ympäristön. Aikuiset kannustavat lapsia liikkumaan ja huomioivat myös vähemmän liikkuvien lasten tarpeet. Välillä varhaiskasvattajien on kuitenkin rajoitettava lasten liikunnallista aktiivisuutta esimerkiksi turvallisuussyistä. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2005, 23) mukaan säännöllisellä ohjatulla liikunnalla on tärkeä merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle. Seuraavaksi tarkastelen varhaiskasvattajien merkitystä tutkimuspäiväkodin lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa ohjatun liikunnan, liikunnalliseen aktiivisuuteen kannustamisen sekä aikuisten asettamien rajoitusten ja sääntöjen kautta.

### **6.2.1 Ohjattu liikunta päiväkodissa**

Ohjattua liikuntaa järjestettiin tutkimuspäiväkodissa pääasiassa kerran viikossa liikuntatuokiolla. Joskus varhaiskasvattajat järjestivät lapsille liikunnallista toimintaa ja yhteisleikkejä myös muulloin esimerkiksi päiväkodin sisätiloissa, pihassa tai läheisellä pururadalla.

Kävin havainnoimassa ryhmän varhaiskasvattajan ohjaamaa lastentanssituokiota, jota lapset kutsuvat tanssikerhoksi. Lastentanssin avulla lasten liikunnallinen aktiivisuus sisätiloissa on mahdollistettu mielekkäällä tavalla. Varhaiskasvattajan ohjaama liikunta kannustaa lapsia liikkumaan ja tanssikerhon avulla lapset saadaan innostumaan liikunnasta. Ohjaajan oma liikunnallinen esimerkki on tärkeää, jolloin lapset voivat jäljitellä aikuisen mallia ja oppia lisää. Sääkslahden (2003, 38) mukaan lapset oppivat nopeasti ja tehokkaasti mallioppimisen kautta.

Ote havainnointipäiväkirjasta 3.2.2010:

14.40 Tulin päiväkodille seuraamaan eskariryhmän lastentanssituokiota, jota toinen esiopetusryhmän varhaiskasvattajista pitää lapsille kerran viikossa omilla työviikoillaan. Hän vuorottelee toisen varhaiskasvattajan kanssa kahden viikon välein työvuoroja (vuorotteluvapaalla). Lapset ovat innokkaina menossa tanssituokiolle ja he hyppelivät käytävällä odotellessaan tuokion alkua. Jokainen on vaihtanut jumppavaatteet päälleen ja nukkumahuoneen lattialle on aseteltu erivärisiä muotolaattoja lapsia varten. Kaikki muut lapset ovat paikalla paitsi Nila ja Vieno.

Ensimmäiseksi liikuttiin ”Pää, olkapää, peppu, polvet, varpaat, polvet, varpaat”-laululeikin tahtiin. Samalla tehtiin koko ajan muiden liikkeiden ohessa eri säkeistöjen aikana erilaisia liikkeitä, kuten polven joustot, varpaille nousu, paikallaan juoksu ja paikallaan hyppelely.

Toisena lauluna oli Fröbelin Palikoiden ”Huugi Guugi”: ”Sä kätes ojenna, ja taakse taivuta...” Lapsilla näyttää olevan todella hauskaa ja he ovat jo kahden kappaleen jälkeen hengästyneitä. Varhaiskasvattaja näyttää lapsille mallia ja lapset jäljittelevät mallia. ”Tää on hauskaa!”, Reine sanoo ja katsoo minuun päin.

”Villahousurock”-kappaleessa hypitään omalta muotolaatalta eteenpäin, taaksepäin ja sivulle. Välillä potkitaan jalkoja ylöspäin ja twistataan. Lapset ovat selvästi jo tottuneet tähän tanssituokioiden toimintatapaan, koska he pysyvät omilla paikoillaan ja katsovat varhaiskasvattajalta mallia eri kappaleissa tarvittaviin liikkeisiin. Seuraavaksi vuorossa oli ”Viikonpäivälaulu”: ”Maanantaina mahat maahan, tiistaina tasahyppyjä...” Useimmat laulut olivat lapsille ennestään tuttuja.

”Laineilla keinui pieni lautta vain”-laulussa harjoiteltiin jenkan askelluksia ja pingviinikävelyä. Lopuksi varhaiskasvattaja ohjasi rauhallisen musiikin saattelemana lapsia rentouttamaan lihaksensa. ”Tylsää, kun tää loppuu”, sanoi Eeti, kun rentoutus alkoi.

Kaikki lapset olivat todella innostuneita vauhdikkaasta liikuntahetkestä ja motivoituneita toimintaan. Ohjattu liikunta on lapsille mieluista, jos toiminnan laatu on lasten mielestä kiinnostavaa. Lastentanssituokioiden suosio tuli esiin myös haastatteluissa.

KH4

H: Ai jaa, no oot sää ollu siinä tanssissa? Mitä, minkälaista, onks se kivaa?

Eeti: Joo

H: Joo. Mitä siellä tehään?

Eeti: No tehään sitä tanssia ja joskus siellä on pää, olkapää, peppu, polvet..

H: Mikä? Pää, olkapää, peppu

Eeti: Nii, sellasta tanssia joskus ja joskus sellanen robottitanssi. Se on mun lemppari.

H: Mikä?

Eeti: Robottitanssi

H: Robottitanssi? Miten sitä tanssitaan? Näytät sää?

Eeti: No, voinhan mä näyttää, että eka kun se musiikki alkaa, niin täytyy tehdä näin ja kun se musiikki alkaa kuuluu niin näin pitää tehdä (*näyttää liikkeitä*) ja jos törmää johonkin, niin täytyy sanoa ”pii”

H: Ai jaa (*naurahtaa*). Pii?

Eeti: PIIP

Päiväkodin sisätiloissa tapahtuvan ohjatun liikunnan merkitys lapsille korostuu siinä, miten lapset muistelivat vieläkin edellisvuonna päiväkodin esiopetusryhmän nukkumahuoneessa järjestettyä liikuntatuokiota, jota lapset kutsuivat kuntosaliksi. Nukkumahuoneen katossa roikkuvaa nyrkkeilysäkkiä lapset ovat päässeet käyttämään vain harvoin ja he toivoisivat, että sitä saisi käyttää useammin.

KH2

Nila: Yks kerta ku mä olin vielä pikkueskari ja Vieno, eikä täällä ollu niitä uusia, niin oli semmonen jännä nyrkkeilypussi ja sellasia jänniä, mä olin siinä jutussa. Se oli kivaa olla!

H: No mitä sillä nyrkkeilypussilla, mä muuten näin sen nyrkkeilypussin tuolla nukkarissa. Miten te..?

Nila: Sillei ”ihi ihih” (*näyttää käsillä nyrkkeilyä*)

H: Ai vuorotellen nyrkkeilitte siihen?

Nila: Niin.

Aineistonkeruun aikaan varhaiskasvattajat eivät järjestäneet ohjattua liikuntaa päiväkodin pihassa. Haastatteluissa tuli kuitenkin ilmi, että syksyllä he olivat järjestäneet lapsille liikuntaradan päiväkodin pihaan. Lapset olivat erittäin innostuneita varhaiskasvattajien järjestämästä ohjatusta liikunnasta ja liikuntatapahtuman merkitys tuli esiin kaikissa kesäliikuntahaastatteluissa.

KH2

Nila: Sillon ku meillä oli yks liikuntajuttu. Siinä oli monta semmosta jutskaa, missä sai.. oli semmonen pujottelu ja semmonen niinku hevoset hyppi.. semmosia jänniä juttuja. Me ei oltu Vienon kanssa samassa. Eiku oltiin!

Vieno: Se hevonen oli aika hyvä, kato ku toiselta piti ottaa ja siinä piti juosta niitten esteitten yli ja..

Nila: Ja sitten ottaa yks lelu ja palata omaan koppaan

Vieno: Ja sitten toinen ottaa toiselta ja toiselta ja toiselta..

Nila: Vieno ja minä oltiin punasii ja sitten oli turkooseja (innostuneesti molemmat kertoo)

TH3

H: järjestääkö aikuiset teille usein täällä jotain liikuntaa?

Kaino: Joo!

H: Mitä kaikkee?

Kaino: No Maija meinas opettaa ”Tuli on irti” paitsi se ei kerennyt, ja mä oon pelannu sitä.

H: Millon se meinas opettaa?

Kaino: No sillon syksyllä.



Esiopetusryhmän vähiten liikkuva lapsi Kaino nauttii aikuisten järjestämästä ohjatusta liikunnasta. Hänelle on jäänyt mieleen monia aikuisten järjestämiä päiväkodin pihaan sijoitettavia liikuntahetkiä. Havainnoidessani huomasin, että Kainon leikit muuttuivat usein hyvin rauhallisiksi ja paikallaan oleviksi, jos sosiaaliselta ympäristöltä ei tullut virikkeitä. Ernst & Pangrazi (1999, 394) korostavat ohjatun liikunnan merkitystä lasten liikunnallisen aktiivisuuden lisäämisessä.

KH5

H: Onko noi aikuiste järjestäny teille täällä mitään semmosia, teille lapsille jotain yhteistä kivaa, jotai rataa tai jotain?

Kaino: Joo!

H: No minkälainen?

Kaino: No yhesti oltiin sitä että ”Hai tulee” ja sitte oltiin sitä jotakin Liisan kanssa et, jos jäi kiinni, niin joutuu tällei tekemään ja sitte toinen tulee pelastaa tällei.

H: Ai sellasella hulavanteella?

Kaino: Joo, ja sitte oli keihäänheitto ja sitte sitä moukaria.

H: Oliko teillä niinku jumpassa niitä, vai oliko se ihan niinku päiväkodin ulkoilun aikana?

Kaino: Niinku ulkoilun aikana.

H: Oliko se tossa pihassa?

Kaino: Oli. Ja sitte täyty hakee toisesta laatikosta tavaraa ja sitte oli, et kävyllä heitetään siihen yhteen puun, niin koloista.

Päiväkodin lähiympäristössä toiminta on aina varhaiskasvattajan ohjaamaa, koska lapset eivät voi liikkua itsenäisesti turvallisuussyistä. Aikuinen voi kuitenkin antaa lapsille mahdollisuuksia omaehtoiseen toimintaan tietyissä toiminnan rajoissa, jos ympäristö on turvallinen. Liikuntahallin sali on varattu esiopetusryhmälle tiistaisin.

TH5

H: Minkälaisia ohjattuja liikuntatuokioita teille järjestetään täällä? Sillai et aikuinen on suunnitellut teille jotain.

Inari: Isoilla legoilla leikkimistä

H: Sit jos te lähete tästä niinku jumpalle?

Inari: Palloilla, renkailla, juoksua, hyppyä

H: Missä niitä on?

Inari: No hallilla!

Ote havainnointipäiväkirjasta 6.10.2009:

Jumppapäivänä ryhmä lähtee liikuntahallille. Varhaiskasvattaja sanoo lapsille: ”Nyt on kiire jumppaan. Pitää mennä puolijuoksua!”. Inari innostuu ja sanoo: ”Jee! Puolijuoksua! Mä ainakin juoksen Mitjan perässä.” Kainolla ei ole liikuntaan sopivia vaatteita mukana, koska hänen vanhempansa ovat unohtaneet ne kotiin. Liikuntahallille on noin puolen kilometrin matka ja kaikki lapset jaksavat reippaasti kävellä matkan. Aikuinen antaa loppumatkasta lapsille luvan juosta liikuntahallin oven luo. Kaino jää muista jälkeen, jolloin hän pysähtyy ja alkaa kävellä. Aikuinen kannustaa Kainoa menemään muiden mukana, mutta Kaino vaikuttaa hengästyneeltä ja väsyneeltä jo reippaan kävelymatkan jälkeen.

Lapset saavat juosta ensin vapaasti liikuntasalia ympäri. Sali on suuri, noin 30x50 metriä ja siinä on puulattia. Toinen aikuisista ohjaa lapsille haihippaa, jossa yksi lapsista on hai ja muut ovat vanteiden sisällä seisomassa. Kun hai huutaa ”Hai tulee!” muiden lasten on vaihdettava paikkoja, jolloin yksi lapsi jää ilman vannetta haiksi. Eti ei ymmärrä sääntöjä kunnolla, vaan

säntäilee edestakaisin. Eetin liikkumisessa ei sinänsä ole mitään näkyvää ongelmaa, mutta hänen liikkeensä vaikuttavat holtittomilta eikä hän jaksa keskittyä toimintaan.

Liikuntatuokiolla lapsilla on suuri ilo liikkua. He ovat toimintapisteissä pareittain ja heillä näyttää olevan todella hauskaa. Yhdessä toimintapisteessä on sulkapallolyönnin harjoittelua. Kaino ei hallitse lyönnin perustekniikkaa. Hän nauttii kuitenkin liikunnasta, koska hän näyttää koko ajan iloiselta eikä turhaudu, vaikka hän ei onnistuisikaan liikunnallisessa suorituksessa.

Kysyin Kainolta, oliko kiva jumppa, mihin hän vastasi myöntävästi ja kertoi, että mukavinta jumbassa oli pallojen heitto. Kainolla oli ihan punaiset posket ja hänestä huomasi, että hän oli nauttinut jumbasta. Reinen ja Vienon mielestä parasta oli sählyn pelaaminen. Nilan ja Mitjan mielestä pallojen heitto oli parasta. Pallojen heittämistä lapset ovat harjoitelleet myös polttopalloa pelatessaan päiväkodin pihassa.

Kesäliikunta-aikana esiopetusryhmä kävi läheisellä pururadalla leikkimässä liikunnallisia leikkejä ja varhaiskasvattajat antoivat lapsille mahdollisuuden juosta pururadalla vapaasti. Varhaiskasvattajat järjestivät lapsille tehtäviä, joita päiväkodin pihassa ei ole mahdollista harjoitella, kuten tasapainoilua pururadan varrella olevan puomin päällä. Luontoympäristössä varhaiskasvattaja voi asettaa kullekin lapselle tiettyjä odotuksia liikunnallisessa toiminnassa, joita lapset pyrkivät täyttämään oman kehitystasonsa mukaan. Sääkslahti (2003, 38) korostaa liikunnallisten tehtävien mielekkyyden merkitystä liikuntakasvatuksessa ja sitä, että lapsilla aikaa löytää oikeat liikemallit kussakin ympäristössä toimimiseen.

Talviaikaan varhaiskasvattajat toteuttivat Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia tarjoamalla lapsille mahdollisuuksia päivittäiseen tavoitteelliseen liikuntaan päiväkodissa. Päiväkodin henkilökunta kertoi, että talvella hiihtokauden aikaan lapset hiihtävät päiväkodilla niin usein kuin mahdollista, jos sää vain sallii. Aikuisten ohjaamaa hiihtoa järjestettiin läheisellä pururadalla ja päiväkodin pihan viereisessä metsässä. Myös Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005, 22) painotetaan kasvattajayhteisön toimintaa ja arjen valintoja, joiden tulisi antaa lapsille mahdollisuus päivittäiseen liikkumiseen.

Ote havainnointipäiväkirjasta 26.1.2010:

8.45 Saavuin päiväkodille ja ulkona on -20 astetta pakkasta. Eskariryhmän oli tarkoitus lähteä pururadalle hiihtämään, mutta pakkasta on niin paljon, että päiväkodin aikuiset päättivät yhdessä, että jumppailevat päiväkodin sisätiloissa ensin ja sitten menevät ulos, jolloin lapsilla on mahdollisuus hiihtää päiväkodin pihan aitojen ulkopuolella kulkevalla hiihtoladulla. Inari huusi tämän kuullessaan: ”Joo! Mää osaan hiihtää tasatyöntöä ja se on tosi hauskaa!”.

9.45 Inari, Eeti, Reine ja Sani lähtevät ryhmän varhaiskasvattajan kanssa Naavatontun mökin viereiseen metsään hiihtämään. Siihen on tehty pieni latu, jota lapset saavat omaan tahtiin kiertää. Normaalisti hiihtopäivänä eskarit hiihtävät pururadalla, jossa on pitempi hiihtolatu. Osa lapsista jäi päiväkodin pihaan leikkimään, mutta he pääsevät myös hiihtämään vuorollaan. Päiväkodin aikuinen opettaa lapsille tasatyöntöä ja Reinelle oikeanlaista kaatumista ja ylösnousua. Inari on näistä lapsista paras hiihtäjä, Eeti ja Sanikin hiihtävät hyvin. Reinellä on välillä tasapainon kanssa ongelmia ja hän kaatuilee melko paljon. Eeti sanoi, että hän ei enää jaksa hiihtää, mutta jatkoi kuitenkin, kun muut jatkoivat. Inari on innoissaan hiihtämisestä. Aikuinen opettaa lapsille tasatyöntön lisäksi myös yhden jalan potkua.

Useassa haastattelussa lapset mainitsivat hiihtämisen ja luistelemisen mielekkäimmiksi talviliikuntatoiminnoiksi päiväkodissa. Hiihtämisessä lasten mielestä parasta oli mäenlasku. Joillakin lapsilla oli kuitenkin jännitystä toimintoja kohtaan, jos he eivät olleet harjoitelleet kyseistä liikuntamuotoa paljon. Usein lasten jännittäminen liittyi epäonnistumisen pelkoon (Barton ym. 1999, 10).

TH1

H: Tykkäät sää hiihdosta ja luistelusta?

Eeti: Tykkään ainakin hiihosta.

H: Et tykkää luistelusta?

Eeti: En niin paljoo, kun mä pelkään et mää kaadun.

TH3

H: No mites, ootteko te tota pururataa käyttäny talvella?

Kaino: Ollaan, hiihtämisessä.

H: Onks se sulle helppoo vai vaikeeta?

Kaino: Vaikeeta hiihto.

Päiväkodin aikuiset huomioivat toiminnassaan lasten yksilöllisen kehitystason. Erityisesti vähemmän liikkuville lapsille järjestettiin heidän kehitystasolleen sopivia liikunnallisia toimintoja. Aikuisten toiminnalla on merkitystä lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa, koska lapset tarvitsevat oman kehitystasonsa mukaisia toimintoja myös liikunnassa. Mandigon ja Holtin (2000, 47) mukaan aikuisten pitäisi järjestää myös motorisesti taitavammille lapsille haastavampia liikuntamahdollisuuksia päiväkodin liikuntatilanteissa, jotta mielenkiinto toimintaan säilyy.

Ote havainnointipäiväkirjasta 3.2.2010:

Muut lapset nousivat vielä mäen kaksi kertaa ylös, mutta Jennin ei tarvinnut nousta, koska varhaiskasvattajan mielestä Jennille oli tarpeeksi haastetta siinä, että hän laski pitkän loivan alamäen alas.

KH3

H: Onko teijän mielestä täällä tarpeeks vaikeita juttuja niinku jumppajuttuja teille, vai onks kaikki ihan helppoo?

Mitja: Ei. Kaikki on ihan helppoja

H: Entäs Reine?

Reine: Kaikki on ihan helppoo

Tutkimuspäiväkodissa liikunnallisen toiminnan integrointia muuhun toimintaan käytettiin esimerkiksi musiikkituokioilla ja esiopetustuokioilla. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2005, 23) pitävät tärkeänä liikunnallisen aktiivisuuden yhdistämistä muuhun päiväkodin toimintaan ja opetukseen, sillä se lisää lasten oppimisen mahdollisuuksia. Hakalan (2000, 106)

mukaan liikunta on lapsille väline uusien asioiden oppimiseen, ja lapset kokevat liikunnallisen toiminnan usein mielenkiintoiseksi. Alle kouluikäisten lasten liikuntakasvatuksen tavoitteena ei siis ole ainoastaan motoristen perustaitojen oppiminen ja terveyden edistäminen, vaan myös kognitiivisen ja sosio-emotionaalisen oppimisen tukeminen (Numminen 1996, 13).

Ote havainnointipäiväkirjasta 28.1.2010:

10.40-11.05 Ryhmän lastentarhanopettaja pitää eskareille muskaria. Opettaja kysyi lapsilta, onko heillä sormet ja varpaat jäässä kirjastoreissun jälkeen. Lapset vastasivat ”Ei!” Ryhmä lorutteli ja samalla tekivät erilaisia liikkeitä. ”Jänis tiellä hyppi, hoppeli hop. Selleriä nyppi, hoppeli hop. Näki hassun seikan, hoppeli hop. Teki kuperkeikan, hoppeli hop.” Aina, kun sanottiin ”hoppeli hop”, lapset tekivät jonkun liikkeen. Varhaiskasvattaja kannusti lapsia liikkumaan myös ulkoilutilanteissa saman lorun tahtiin, jos välillä ei ole tekemistä tai tulee kylmä. Lapset harjoittelivat oman etu- ja sukunimen tavaamista erilaisten liikkeiden avulla. Jokainen lapsi sai vuorollaan näyttää oman liikkeen oman nimensä mukaan. Muskarin kaikki laulut olivat toiminnallisia ja lapset saivat samalla liikuntaa. Ainut huono puoli asiassa on se, että tilaa liikkumiseen ei ole kovin paljoa, koska muskari pidettiin ryhmän ruokailutilassa. Nukkumahuonetta ei voinut käyttää muskarin aikana, koska sinne oli laitettu lapsille patjat valmiiksi päivälepoa varten. Kuitenkin vaikka liikkumiseen tarkoitettu tila on pieni muskarin aikana, lapset saavat harjoittaa liikunnallista aktiivisuutta pienessäkin tilassa eikä tilojen puutteellisuus ole esteenä liikunnalliselle aktiivisuudelle. Lauluina oli Rati-riti-ralla sekä ”Koska luistellaan, ihan muuten vaan, kun maassa on lunta ja pakkasta...” Jokainen lapsi sai keksiä jonkun talvipuuhun, jonka tahtiin liikuttiin (hiihrettiin, pulkkailtiin, lasketeltiin ja tehtiin lumiukkoja).

TH3

H: Onks teillä ollu koskaan täällä lattioissa mitään semmosia merkkejä, mitä pitkin vaikka voi hyppiä tai?

Kaino: Joo, meillä on ollu kaks jotka tehtiin ite.

H: Minkälaisia ne oli?

Kaino: Kaks jalkaa ja kaks kättä.

H: Missä ne oli?

Kaino: lattialla, piti mennä tälle (näyttää karhunkävelyä)

H: Millon? Onks ne otettu pois jo?

Kaino: Joo, niitä ei oo. Me käytettiin niitä vaan eskarituokiolla.

Myöskään Wrightin, Pattersonin ja Cardinalin (2000, 27) mukaan liikunnallisen aktiivisuuden kehittämisen ei tarvitse olla fyysisen kunnon tai lihasvoiman kehittämistä, vaan se voi kuulua jokapäiväiseen elämään ilman sen suurempia tavoitteita esimerkiksi motoristen taitojen kehityksestä. Esimerkiksi pyöräileminen, portaissa kävely ja lapsen luontainen leikkiminen ovat tapoja, joilla lapsen liikunnallinen aktiivisuus kasvaa huomaamatta. Tämä elämäntapanäkökulma liikunnallisen aktiivisuuden kehittämisessä antaa myös kasvattajille kehyksen, jonka avulla tavoitteellistakin liikuntakasvatusta voi suunnitella.

Kävin havainnoimassa yhden havainnointiviikon aikana kaksi kertaa (maanantaina ja perjantaina) päiväkodin järjestämää luistelukoulua, jota ohjasi Harjulahden kunnan vapaa-aikatoimen liikunnanohjaaja. Luistelukoulua pidettiin kyseisellä viikolla lapsille jokaisena arkipäivänä. Vierailevan ohjaajan avulla lapset innostuvat luistelusta eri tavalla kuin

päiväkodin omien varhaiskasvattajien pitämällä luistelutuokiolla. Tutkimusryhmän lapset olivat luistelukoulussa yhdessä tutkimuspäiväkodin toisen esiopetusryhmän kanssa. Havainnoinnin perusteella monen lapsen luistelutaidot ja samalla liikunnallinen aktiivisuus luistelutunnilla kasvoivat viikon aikana. Varsinkin aluksi todella varovaisesti luistellut Kaino luisteli perjantaina paljon varmemmin kuin maanantaina ja halusi näyttää aikuisille oppimiaan taitoja. Nummisen (2000, 50) mukaan uusien taitojen oppiminen synnyttää lapsessa onnistumisen elämyksiä, mitkä taas edistävät lasten liikunnallista aktiivisuutta ja innostavat lasta osallistumaan liikunnalliseen toimintaan yhä useammin.

### 6.2.2 Kannustaminen liikunnalliseen aktiivisuuteen

Päiväkodin varhaiskasvattajat voivat kannustaa lapsia liikunnalliseen aktiivisuuteen sanallisesti kehumalla lapsia liikunnallisissa toiminnoissa tai rohkaisemalla lapsia liikkumaan. Myös oman liikunnallisen esimerkin näyttäminen ja oppimisympäristön luominen kannustaa lapsia liikkumaan aktiivisemmin.

Tutkimuspäiväkodissa varhaiskasvattajat *kehuivat* lapsia hyvin onnistuneen liikunnallisen suorituksen jälkeen. Kehujen avulla lapset innostuvat liikkumaan enemmän ja samalla heidän liikunnallinen aktiivisuutensa lisääntyy. Koivisto (2007, 140–143) muistuttaa, että kasvattajien on tärkeää kannustaa, tukea ja antaa lapsille palautetta myönteisessä muodossa heidän toiminnastaan.

Ote havainnointipäiväkirjasta 6.10.2010:

Varhaiskasvattaja kehuu ja kannustaa lapsia liikuntatuokiolla: ”Mukava katsoa, kun te osaatte näin hyvin!” Kun Reine heitti palloa, eräs ryhmän aikuisista kehui häntä: ”Upea keilaus, ootko sää Reine harrastanut keilausta?”

KH3

H: Onks ne kehuu sua? Miten ne on kehuu?

Reine: No aika paljon on kehuu, ne on kehuu siitä, ku mä sian sen penaalinki valmiiks (*hymyilee*).

H: Ai jaa, no niin, no entäs jumpassa?

Reine: Kyllä ne sielläkin mua kehuu.

H: Miten ne kehuu? Mitä ne sanoo?

Reine: Että, että jotenki että ”Hyvä!”

Ote havainnointipäiväkirjasta 26.1.2010:

Kainon hiihto on hidasta ja alkeistasolla. Hän kuitenkin sinnikkäästi hiihtää ja haluaa yrittää. Aikuinen kannustaa Kainoa. ”Hyvä Kaino, jes!”. Kaino hiihtää kävelytyylillä eteenpäin.

Aikuisten sanallinen kannustus liikunnalliseen aktiivisuuteen ja lasten kehuminen liikuntatilanteissa korostui sekä havainnoinneissa että haastatteluissa lasten liikkumista lisäävänä tekijänä. Päiväkodin aikuiset kannustivat lapsia liikkumaan erityisesti silloin, jos he kokevat liikunnallisen aktiivisuuden jäävän liian vähäiseksi. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005,10) pidetään tärkeänä erityisesti vähän liikkuvien lasten rohkaisemista liikkumaan enemmän. Havainnoidessani huomasin, että varhaiskasvattajat kannustivat Kainoa enemmän kuin muita lapsia.

Ryhmän lastentarhanopettaja kertoi, että he ovat yhdessä muiden päiväkodin varhaiskasvattajien kanssa yrittäneet miettiä sellaisia liikuntalajeja ja liikunnallisia leikkejä, joista Kaino innostuisi. Pururadalle hiihtämään mentäessä he aikoivat toteuttaa sellaisia asioita, jotka ovat Kainon taitotasolle sopivia, etteivät tehtävät olisi liian vaikeita hänelle, koska on tärkeää, että Kainon innostus liikuntaa kohtaan säilyisi. Koiviston (2007, 129) mukaan lasten itsetunnon vahvistumisen kannalta on tärkeää, että aikuiset kannustavat lapsia liikunnallisissa toiminnoissa. Itsetunnon vahvistamisessa on tärkeää ottaa huomioon lasten yksilöllisyys. Kasvattajien on tunnettava lapset yksilöinä, pystyttävä havaitsemaan, mitkä ovat lapsen tarpeet, vahvuudet ja kehittämisen alueet sekä pystyttävä erottamaan ne lapsen luonteenpiirteet ja ominaisuudet, joita ei pysty muuttamaan tai joita ei ole tarpeen muuttaa.

3.2.2010:

Varhaiskasvattaja kannustaa lapsia ladulla, kun he harjoittelevat alamäkilaskua. ”Kaino, hienosti sujuu tänään tuo hiihto. Hyvä!” Kaino on selvästi innostunut hiihtämisestä, ja erityisesti siitä syystä, että tänään hän saa hiihtää jonon ensimmäisenä. Varhaiskasvattajat kannustavat koko ajan lapsia ja ohjeistavat heitä, etteivät he hiihtäisi toisten kannoille. Kaino sanoi, että tykkää hiihtämisestä, paitsi ei mäenlaskusta, koska hän pelkää kaatuvansa. Mitjan mielestä hiihtämisessä taas parasta on juuri mäenlasku. Nila, Mitja ja Inari ovat ryhmän parhaita hiihtäjiä. ”Se on tylsää, jos ei luista kovaa”, Nila sanoi. Hiihtäessään lapset tekevät pääosin yksilöinä työtä eikä vertaisryhmän merkitys ole niin suuri. Varhaiskasvattajilla on suuri merkitys liikunnallisen aktiivisuuden kohottajina, koska he ohjaavat lapsia hiihtotekniikassa ja kannustavat heitä koko ajan.

Joskus aikuiset kuitenkin käyttävät kyseenalaisia keinoja houkutellakseen lapsia liikkumaan. He saattavat asettaa lasten toiminnalle jotain ehtoja, jotka lasten on hyväksyttävä. Päiväkodissa toiminta tapahtuu usein koko ryhmän ehdoilla eikä yksittäisen lapsen mielipiteistä voida ottaa aina huomioon.

Ote havainnointipäiväkirjasta 3.2.2010:

9.35 Eeti sanoi ennen hiihtämään lähtöä: ”Hiihto on ihan tylsää. Miks aina pitää hiihtää? Mää en mee yhtään hiihtämään.” Varhaiskasvattaja yritti kannustaa, että koulussakin tarvitsee hiihtotaitoa. Eeti jatkoi protestointia, jolloin toinen varhaiskasvattajista jäi Eetin kanssa keskustelemaan. He tulivat hetken päästä perässä, ja olivat tehneet sopimuksen, että jos hiihtäminen ei onnistu tänään, niin Eeti ei lähde seuraavanakaan päivänä hiihtämään.

Aikuiset kannustivat lapsia juoksemaan ja olemaan aktiivisia päiväkodin pihalla ulkoiluaikoina, jos he olivat toimeettomia. Eräällä tutkimuspäiväkodin varhaiskasvattajalla oli tapana varmistaa, että jokaisella lapsella oli pihassa jotakin tekemistä ulkoilun alkaessa. Haastatteluissa lapset ymmärsivät kannustamisen käsitteen siten, että toista henkilöä huudetaan nimeltä ja kannustetaan siten parempaan suoritukseen.

KH1

Inari: Paula aina ulkona se haastattelee meitä, et mitä me lähetään tekee. Se on meistä hauskaa.

TH4

H: No kannustaako noi päiväkodin aikuiset teitä liikkumaan talvella?

Vieno: Joo

H: Miten ne kannustaa?

Vieno: No sillai vaikka, jos..

Nila: on vaikka hitain, niin sillei et huutaa nimellä.

Vieno: Niin, tällei vaikka et ”Nila, Nila, Nila!”

H: No entäs sillai, että jos teillä ei oo mitään tekemistä vaikka pihalla, ja teille tulee kylmä, niin sanooks ne aikuiset silloin teille jotain? Jos ne huomaa, et te ootte vaan paikallanne?

Nila: Jos ne näkee, että meille tulee oikein kylmä ja sillei, niin ne varmaan sanoo, että juoskaa.

H: Joo

Vieno: niin sillei, et mää oon paikoillaa ja sit ne sanoo, et ”Rupeppas juoksee”.

Esiopetusryhmän lapsille järjestetyssä luistelukoulussa kannustaminen ja lasten näyttämisen halu aikuisille tuli selvästi esiin. Myös minun (tutkijan) läsnäolollani oli vaikutusta lasten liikunnalliseen toimintaan. Lapset halusivat näyttää minulle, mitä kaikkea ovat oppineet luistelukoulussa. Positiivisten liikunnallisten kokemusten merkitys korostui lasten luisteluharjoittelussa. Koiviston (2007, 143) mukaan lapset tarvitsevat myönteisiä onnistumisen kokemuksia toiminnastaan, jotta heidän pätevyyden tunteensa kehittyvät. Hyvän itsetunnon rakentumisen kannalta on oleellista järjestää turvallisessa ilmapiirissä tilaisuuksia harjoitella myös kehittämistä vaativia liikunnallisia toimintoja. Kun kehittämistä vaativilta osa-alueilta on saatu onnistumisen kokemuksia, myös lapsen itsetunto vahvistuu ja liikunnallinen innostuneisuus lisääntyy.

Ote havainnointipäiväkirjasta 12.2.2010:

10.15–11.00 Tulen havainnoimaan luistelukoulua. Heti kun lapset näkivät minut, he luistelivat luokseni halaamaan minua ja huusivat nimeäni jo kaukaa. Kaikki lapset olivat oppineet todella paljon tämän viikon aikana. Eeti tuli kysymään, että voinko minä kirjoittaa tähän päiväkirjaan, kuinka hyvin hän osaa tehdä piruetin.

Tällä kerralla he harjoittelivat kaarreluistelua. Inari, Mitja, Vieno ja Sani ainakin osasivat sen. Eeti oli erittäin innoissaan luistelusta. Kaino tuli sanomaan minulle: ”Mää oon oppinut tosi paljon. Mun lajini taitaa olla kääntäminen. Kato!” Sitten hän näytti minulle, kuinka osaa tehdä käännöksen luistimilla. Monien lasten taidot ovat kehittyneet maanantaista. Kainokin on saanut rohkeutta liukumiseen. Selvästikin aikuisten kannustus vaikuttaa lasten

innostuneisuuteen. Lapset kilpailevat siitä, kuka saa vuorollaan näyttää aikuisille uusia taitojaan. He käyvät vähän väliä jonkun aikuisen luona sanomassa ”Kato!” ja tekevät sen jälkeen jonkun liikkeen luistimilla. Toiminta on selvästi sisäisesti motivoitunutta.

Seuraavaksi lapset leikkivät Banaanihippaa. Tällä hetkellä Mitja vaikuttaa parhaalta luistelijalta. Myös Inari ja Sani ovat hyviä. Kainolla on vauhtia maanantaihin verrattuna erittäin paljon. Hän on kehittynyt valtavasti näin lyhyessä ajassa. Harjoittelun merkitys on siis suuri ja onnistumisten kautta myös motivaatio liikkumista kohtaan kasvaa. ”Hyvä Kaino, ei se haittaa!”, kannustavat aikuiset, kun Kaino kaatuu.

Ryhmä leikkii tunnin aikana hippaleikkejä, jolloin liikkumista tulee kaikille lapsille paljon ja ryhmässä toimiminen on lapsille mielekästä. Joukosta kuuluu ilonkiljähduksia ja naurua. Lopuksi leikittiin viestikilpailua neljänä joukkueena. Viestikilpailussa lapset kannustivat oman joukkueensa jäseniä huutamalla vuorossa olevan lapsen nimeä. Myös aikuiset kannustivat lapsia koko ajan ”Hyvä. Hienosti menee!” He antoivat myös ohjeita lapsille.

Lopuksi ohjaaja jakoi lapsille avaimenperät muistoksi luistelukoulusta. Lisäksi jokainen lapsi saa päiväkodilla diplomin suorituksestaan.

Varhaiskasvattajien *oman liikunnallisen esimerkin* näyttäminen lapsille on tärkeää lasten liikunnallisen aktiivisuuden kannalta. Olemalla mukana lasten liikunnallisissa leikeissä ja näyttämällä lapsille esimerkkiä lapset innostuvat itsekin liikkumaan enemmän. Haastatteluaineiston perusteella lasten liikunnallinen aktiivisuus lisääntyi, jos aikuiset olivat itse liikunnallisesti aktiivisia. Lapset leikkivät mielellään aikuisten ehdottamia liikuntaleikkejä varsinkin, jos aikuiset ovat itse mukana leikkimässä. Haastatteluissa tuli kuitenkin esiin, että aikuiset eivät kovin usein osallistu lasten liikunnallisiin leikkeihin esimerkiksi päiväkodin pihalla. Cardonin ym. (2008, 4) tutkimuksen tulosten mukaan mitä enemmän aikuisia oli pihassa, sen vähemmän lapset liikkuivat. Aikuisilla on tapana ulkoilun aikana seistä paikallaan, jolloin myös lasten aktiivisuus vähenee. Aikuisten vaikutus lasten liikkumiseen ulkoilun aikana ilmeni varsinkin tytöillä, koska tytöillä on tapana pysytellä lähellä aikuisia enemmän kuin pojat.

KH3

H: No onks se kivempaa teijän mielestä keksiä omia, vai leikkiä semmosia [esimerkiks polttopalloo]

Mitja: [..mitä aikuiset keksii?]

H: ..niin, mitä aikuiset ehdottaa

Mitja: Aikuiset

Esiopetusryhmän varhaiskasvattaja kertoi, että usein jos esiopetusryhmän lapset menevät ulos eikä pihassa ole vielä nuorempia lapsia, lapset ja aikuiset pelaavat yhdessä jotakin pihapeliä ennen kuin lapset lähtevät omiin leikkeihinsä. Joskus aikuinen opettaa lapsille jonkun uuden perinneleikin ja joskus leikitään lasten ehdotusten mukaan. Suosituimpia leikkejä ovat olleet



hillopurkki, rönttö, polttopallo sekä poliisi ja rosvo. Havainnointipäivinä aikuiset eivät kuitenkaan olleet lasten leikeissä mukana päiväkodin pihassa.

KH2

H: No onko aikuiset teijän leikeissä mukana ulkona?

Nilä: Öö, joo joskus, jos me pelataan jotain.

Vieno: Nii

H: Onks teillä joku esimerkki, missä pelissä ne ois ollu mukana?

Nilä: Sellasissa vaikka polttopallossa ja jossai.

Aikuiset voivat opettaa lapsille liikuntaleikkien sääntöjä ja näyttää mallia erilaisista liikunnallisista suorituksista. Päiväkodin sisätiloissa järjestetyssä lastentanssikerhossa lapset oppivat erilaisia tanssiliikkeitä, kun he ottavat ohjaajalta mallia. Aikuisen mallin avulla lapset oppivat liikunnallisia taitoja ja samalla heidän liikunnallinen aktiivisuutensa lisääntyy.

KH1

H: No, näyttääkö ne teille mallia koskaan? Opettaaks ne teitä jotain peliä pelaamaan?

Inari: No, polttista ku mä en osannu ku mä tulin ekaa kertaa tänne.

KH2

H: Tai tuleeks ne mukaan teijän leikkeihin?

Vieno: No joskus ne tulee mukaan

H: Mitä ne esimerkiks leikkii teijän kaa?

Nilä: No ne antaa meille jonkun leikin säännön ja meidän pitää leikkiä sitä.

Aikuiset kannustavat lapsia liikkumaan myös *luomalla* heille *liikkumiseen houkuttelevan oppimisympäristön*. Tutkimuspäiväkodissa päiväkodin pihan suuri ja avara tila houkutteli lapsia juoksuleikkeihin, mutta toisaalta pihan puutteellisuus liukumäen ja tasapainon harjoittamispaikan suhteen oli merkittävää lasten liikunnallisen aktiivisuuden vähenemisen kannalta. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005, 27) mukaan aikuisen tulee varmistaa, että lapsen liikuntaympäristö tarjoaa monipuolisesti vaihtelevia mahdollisuuksia harjoitella motorisia perustaitoja.

Tutkimuspäiväkodissa lapset liikkuvat eniten ulkoilujen aikana, mutta varhaiskasvattajat antavat lapsille mahdollisuuden reippaaseen liikuntaan myös esimerkiksi päiväkodin lähiympäristössä. Pihan ja lähiympäristön liikuntapaikkojen lisäksi aikuiset kannustavat lapsia omaehtoiseen liikunnalliseen leikkiin päiväkodin sisätiloissa liikuntaratavälineiden avulla. Sisätiloissa liikunnallinen oppimisympäristö ei ole ihanteellinen tilanpuutteen vuoksi, mutta pienessäkin tilassa saadaan toimintaa aikaiseksi aikuisten hyvien organisointitaitojen ansiosta. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005, 11) muistuttavatkin, että aikuisten tulee

huolehtia, että lapsilla on joka päivä mahdollisuuksia liikkua monipuolisesti vaihtelevassa ja liikkumiseen innostavassa ympäristössä.

TH4

H: Onko täällä päiväkodin sisällä teille mitään koskaan?

Vieno: No oli ne yhet legot katoppas, tuolla nuo pussit, niin siinä oli sellaset rakennetut. Niitä voi rakentaa millaset vaan, sellaset... Siinä oli sellaset, vähän ku palikat, niin siitä pystyy rakentaa niinku jumppavälineitä ja niitten päältä voi sillai tällai voi mennä, vaikka konttaamalla tai sitte kävelee.

Ote havainnointipäiväkirjasta 25.1.2010:

14.15 Mitja, Reine ja Vieno saavat tehtäväksi rakentaa muille lapsille liikuntaradan annetuista välineistä. Välineinä on palikoita, vanteita ja keppejä, joista lapset tekevät oman tempuradan. Lapsilla on hauskaa, kun he rakentavat tempurataa. He miettivät kovasti, millaisen rakentaisivat ja pohtivat mihin tarkoitukseen mikäkin väline on tarkoitettu.

Mitja, Vieno & Reine leikkivät tempuradalla ja kilpailevat kuka menee radan nopeimmin läpi. Vähitellen alkuperäinen tempurata muokkautuu ja lapset keksivät välineille erilaisia käyttötarkoituksia. He käyttävät keppejä esimerkiksi painonnostotankoina ja miekkoina. Reine lähti muihin leikkeihin, jolloin Kaino tuli tempuradalle. Mitjaa tultiin hakemaan kotiin ja sanoi lähtiessään: ”On tosi kuuma, kun mää jumppasin”.

Liikuntavälineiden monipuolisuus ja niiden saatavilla olo on siis merkittävää lasten liikunnallisen aktiivisuuden kannalta. Ympäristön voi rakentaa liikkumiseen houkuttelevaksi myös kierrätysmateriaaleja käyttämällä. Tutkimuspäiväkodissa kierrätysmateriaaleja käytettiin aikuisten rakentamalla liikuntaradalla.

KH1

H: Ne laittaa teille joskus esille niitä leluja?

Inari: Niin

H: No mitä esimerkiks teille on laitettu esille?

Inari: No siinä esteradassa oli hulavanne, missä piti heittää keihästä, ja sit kaikkee.

H: Joo

Inari: Paperikeihäs.

H: Ai jaa. Oliko se kiva?

Inari: Joo! Sanomalehestä tehty.

Lapset saatiin innostumaan liikunnallisista toiminnoista myös motivoivilla tekijöillä, kuten hiihdon harjoittelussa käytettävien hiihtopassien ja luistelukoulusta saatavien diplomien avulla. Hiihtopassissa oli erilaisia hiihtotehtäviä, kuten kaatumisharjoitus, mäenlasku ja ylämäkihihto, joita ryhmässä harjoitellaan. Suoritettua tehtävää jälkeen lapset saavat passiinsa leiman tietyn opitun taidon kohdalle. Tavoitteiden saavuttamiseksi lapset motivoituivat yrittämään tosissaan erilaisia liikunnallisia tehtäviä, kun heitä odotti palkinto tehdystä työstä.

Varhaiskasvattajien tehtävänä on varmistaa se, että lapsilla on tarpeeksi aikaa liikunnalliseen aktiivisuuteen tarpeeseensa nähden. Kesäliikunta-aineiston keräämisen aikaan lapsilla oli

mahdollisuus reippaaseen liikuntaan päiväkodissa ainakin kaksi tuntia päivässä jo pelkät ulkoilutilanteet huomioon ottaen. Lasten liikkuminen ei ulkoilutilanteessa ollut kuitenkaan koko ajan reipasta, vaan toisinaan he leikkivät myös rauhallisia leikkejä, joissa suosituksiin liittyvää hengästymistä ei tapahtunut. Haastatteluissa tuli ilmi, että joidenkin lasten mielestä päiväkodissa on riittävästi aikaa liikkua ja jotkut kaipaavat lisää ulkoiluaikaa.

KH4

H: Joo, no onko sun mielestä tarpeeks aikaa esimerkiks ulkoiluun täällä päiväkodissa tai pihalla olemiseen?

Eeti: Joo

H: Vai haluisitsää olla enemmän ulkona?

Eeti: Een

KH3

H: Mitä vois tehdä sen asian eteen, että te saisitte enemmän aikaa, mistä ajasta otettas vähän pois sitte, että teillä riittäis aikaa enemmän juoksenteluun?

Mitja: Olla pitemmän ajan ulkona.

Lapsilla oli päiväkodissa aikaa liikkumiseen eniten ulkoilujen aikana. Lapset olivat aamupalan jälkeen sisällä leikkimässä, minkä jälkeen he joko menivät ulkoilemaan päiväkodin pihaan tai heillä oli toimintatuokio. Ulkoilua lapsille tuli aamupäivisin noin tunnista puoleentoista tuntiin riippuen, minkälaista toimintaa varhaiskasvattajat olivat heille suunnitelleet kullekin päivälle. Esiopetusryhmä ja ”pikkueskarit” vaihtelivat ulkoiluaikaa toimintojen mukaan siten, että toinen ryhmä meni ensin ulos noin kello yhdeksän ja toinen ryhmä noin kello kymmenen. Kun sisälle jäänyt ryhmä tuli ulos, meni toinen ryhmä toimintatuokiolle. Niinä päivinä, jolloin ryhmällä on liikuntatuokio, ei aina ehditty ulkoilla päiväkodin pihassa, vaan silloin käveltiin liikuntahallille. Näinä päivinä liikkumista tuli aamupäivällä noin puolitoista tuntia.

KH1

H: Onko teillä tarpeeks aikaa liikkumiseen täällä päiväkodissa?

Inari: On!

H: Milloin teillä on hyvin aikaa?

Inari: Joka päivä.

H: Mihin aikaan päivästä te eniten liikutte?

Inari: Ulkoiluaikaan.

H: Sillon te liikutte eniten. Millos vähiten?

Inari: Nukkariaikana, ku nukkarissa ei voi leikkiä mitään, ku vaan nukkua.

Iltapäivisin ryhmä meni joskus heti välipalan jälkeen ulos ja joskus he leikkivät sisällä ennen ulkoilua, säästä riippuen. Jos lapset menivät ulos kolmen aikaan, ja heitä tultiin hakemaan neljältä, jäi liikkumisaikaa tunnin verran iltapäivälle. Joitakin lapsia haettiin kuitenkin jo aiemmin. Mahdollisuus reippaaseen liikuntaan oli päiväkodissa ainakin kaksi tuntia päivässä

jo pelkät ulkoilutilanteet huomioon ottaen. Liikkumisen aktiivisuus riippui lopulta lapsen omasta liikkumisen halusta, mutta myös varhaiskasvattajilla oli vastuuta lapsen rohkaisemisesta liikkumaan.

Ryhmän varhaiskasvattaja puhui siitä, kuinka helposti arki vie mennessään eikä aina jaksaa panostaa lasten liikunnan määrän ja laadun tukemiseen. Hän kuitenkin painotti liikunnan merkitystä varhaislapsuudessa ja sitä kuinka suuri merkitys varhaiskasvattajilla on niiden edellytysten luomisessa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2005, 23) mukaan kasvattajayhteisön yhteinen pohdinta liikunnan merkityksestä lasten oppimiselle luo perustan laadukkaalle liikunta- ja terveystieteiden toteutukselle ja liikuntamyönteiselle toimintakulttuurille.

### 6.2.3 Liikunnallisen aktiivisuuden rajoitukset päiväkodissa

Tutkimuspäiväkodissa varhaiskasvattajat rajoittivat lasten liikunnallisia toimintoja yhteisesti sovittujen sääntöjen turvin. Useimmiten liikunnalliseen aktiivisuuteen liittyvät säännöt on luotu lasten turvallisuuden vuoksi. Erityisesti sisätiloissa aikuiset joutuivat puuttumaan lasten liikkumiseen rajoittamalla sitä. Kaikissa syksyn haastatteluissa tuli ilmi, että lapset eivät saa juosta päiväkodin sisätiloissa.

KH2

H: No kielletäänkö teitä leikkimästä täällä sisällä semmosia liikuntajuttuja? Tai jotain juoksuleikkejä tai semmosia?

Vieno: Joo

Nila: Täällä ei saa juosta käytävillä.

Vieno: Saa vaan sillai rauhassa kävellä.

KH3

H: Saako täällä sisällä liikkua, tai siis urheilla tai jumpata?

Kaino: Täällä ei saa juosta

Juoksemisen lisäksi tutkimuspäiväkodin sisätiloissa rajoitettiin eri tiloissa tapahtuvaa liikunnallista aktiivisuutta. Liikunnallista toimintaa rajoitti esimerkiksi se, että sisätiloissa tapahtuva liikunnallinen toiminta oli keskittynyt lähinnä päiväkodin nukkumahuoneeseen ja siellä lasten omaehtoinenkin liikunnallinen toiminta alkoi usein aikuisten aloitteesta.

KH2

H: Saako hyppynarulla hyppiä täällä sisällä?

Vieno: Joo

Nila: Joskus, ei aina

H: Missä te sitte hypitte?

Nila: Nukkarin puolella.

TH5

H: No entäs sitte, ootteks te saanu tehdä semmosia jumppajuttuja tossa käytävällä?

Inari: Ei saa. Ku siinä kulkee niin paljon, niin ei saa.

Sisätiloissa lapsilla ei ollut siis mahdollisuutta purkaa energiaansa reippaasti liikkumalla muuten kuin aikuisten ohjaaman liikunnan avulla. Joskus aikuiset joutuivat rajoittamaan lasten liikunnallista aktiivisuutta sisätiloissa, vaikka lapsilla olisi ollut tarve liikkumiseen. Eräänä havainnointipäivän aamuna Eeti oli hyvin levoton aamupäivän vapaan leikin aikana, kun lasten oli tarkoitus leikkiä rauhallisia sisäleikkejä. Lopulta Eeti päästettiin päiväkodin pihan purkamaan ylimääräisen energiansa. Koiviston (2007, 140) mukaan kasvattajat pystyvät vaikuttamaan lasten itsetuntoon tarjoamalla heille mahdollisuuksia sellaisilla toiminnan osaluilla, joilla lapsi kokee olevansa pätevä, kuten liikunnallisessa aktiivisuudessa.

Ote havainnointipäiväkirjasta 15.10.2009:

Klo 9.20 Eeti on hyvin levoton myös rauhallisiksi tarkoitetuissa sisäleikeissä. Hän leikkiä Kainon kanssa ryhmätilan pöytien ääressä Geomag-rakenteluleikkiä, mutta liikkuu koko ajan nousten tuoilta ylös ja välillä hän menee polvilleen maahan ja pomppii ylös alas. Muut lapset istuvat paikoillaan ja rakentelevat, mutta Eeti ei malta olla paikoillaan. Välillä Eeti säntäilee paikasta toiseen, jolloin aikuinen puuttuu asiaan ja sanoo Eetille: ”Istupa Eeti takaisin pöydän ääreen.” Samana aamuna Eeti oli sanonut päiväkotiin tullessaan erälle varhaiskasvattajalle: ”Minulla on nyt sellainen olo, että mun pitää mennä edestakaisin”. Eeti pääsee ensimmäisenä pukemaan ulos lähtöä varten. Hänellä on selvästi terve purkaa ylimääräistä energiaa.

Vaikka päiväkodin pihassa liikunnallinen toiminta oli pääasiassa lasten omaehtoista leikkiä ja vapaata toimintaa, oli pihassakin tietyt rajoitukset toiminnassa. Tutkimuspäiväkodin pihassa aikuisten asettamat rajoitukset liittyivät pihan fyysisiin leikkipaikkoihin ja välineiden käyttöön, toimintaan eri paikoissa sekä lasten lukumäärään eri leikkipaikoissa. Thomson (2007, 493) on tullut tutkimuksessaan samoihin tuloksiin. Turvallisuuden vuoksi aikuiset asettavat monia sääntöjä, joita lasten tulee noudattaa: tiettyjä leikkejä ei saa leikkiä eikä tietyille alueelle saa mennä.

Ote havainnointipäiväkirjasta 6.10.2009:

Vieno ja Nila kiipeävät kiipeilytelineeseen lapiot kädessään. Aikuinen kieltää lapsia: ”Lapio kädessä ei saa kiivetä kiipeilytelineeseen eikä mitään leluja saa viedä sinne.”

KH2

H: Saako mennä joka paikkaa tuolla pihassa?

Nila: Ei saa mennä ilman lupaa tonne aidan taakse.

Vieno: Mut muuten saa tehdä aika paljon, paitsi puihin ei saa tälle kiivetä.

H: Ei saa kiivetä puihin?

Nila ja Vieno: Ei

Nila: Koska se on vaarallista, jos tällei tipsis, tipsis, tipsis, tip. Äääää. (pamauttaa kädellä pöytään)

KH4

H: No, kielletäänkö teitä leikkimästä jotain tai tekemästä jotain tuolla ulkona?

Eeti: Jos tekee jotain tuhmii leikkejä tai pahoja leikkejä.

H: Mut saako liikkua niin paljon ku haluu tai saako kiipeillä ihan mihin haluu tai käyttää kaikkia välineitä mitä tuolla pihalla on?

Eeti: Ei saa kiipeillä mihin tahansa, vaan tohon kiipeilytelineeseen.

H: Saakos kaikkia juttuja käyttää, mitä tuolla pihalla on?

Eeti: Saa, jos niissä ei tee mitään hölmöyksiä tai pahaa.

Lasten turvallisuuden vuoksi varhaiskasvattajat joutuvat välillä myös tekemään päätöksiä esimerkiksi päiväkodin pihan rakennettujen telineiden suhteen. Lasten keskuudessa suosittu leikkipaikka (kiipeilyteline, jossa oli liukumäki) poistettiin pihasta sen huonon kunnan vuoksi. Se ei ollut enää lapsille turvallinen. Tällaiset päätökset kuitenkin rajoittavat lasten liikunnallista aktiivisuutta päiväkodin pihassa, koska lapsilla ei enää ole heille mielestä liikuntaleikkipaikkaa pihassa.

KH3

H: Entäs tässä pihassa, onko sellasia paikkoja, mitkä on ollu aikuisten mielestä jotenkin vaarallisia, et siinä ei sais leikkiä?

Mitja: Yks se liukumäki, mikä oli tossa. Sitä ei oo enää, ku ne purki sen ku, nii tota ku se heilu se alajuttu.

Syksyllä päiväkodin pihasta kaadettiin suuri koivu, josta sahattiin lapsille koivupölkkyjä tasapainoilua varten päiväkodin pihaan. Lopulta varhaiskasvattajat päättivät kuitenkin viedä pölkkyt pois lasten leikeistä, koska ne olivat aikuisten mielestä liian vaarallisia. Lasten mielestä puupölkkyt olivat kuitenkin erittäin mielenkiintoisia ja lasten itse pölkkyistä rakentama tasapainorata oli lasten keskuudessa erittäin suosittu. Koivupölkkyt vietiin talveksi pois pihasta, mutta aikuiset lupasivat lapsille, että ne laitetaan seuraavana kesänä kunnolla paikoilleen, että ne ovat turvallisia tasapainon harjoitteluun. Lasten mielestä aikuisten rajoitukset eivät aina ole tarpeellisia. Myös Thomsonin tutkimustulosten (2007, 487) mukaan lapset näkevät rajoitukset usein tarpeettomina.

KH1

H: Onks tässä teijän mielestä tarpeeks vaikeita liikkumispaikkoja, tässä pihassa esimerkiks?

Inari: No ne oli ne puut!

H: Ai ne mitkä on tossa? Ai eiks niitä enää oo?!

Inari: Ei, ne vietiin talveks leikkimökkiin. Niissä oli hauska tasapainoilla!

H: Miks ne vietiin pois?

Inari: Hö. On tulossa talvi, niin ne ei voi olla siinä. Ens kesänä siihen hommataan uus pohja sellanen tasanen ja sit laitetaan, upotetaan ne siihen sillai (näyttää käsillä) jotenki.

KH5

H: Miks ne (koivupölkkyt) vietiin, miks ne otettiin tosta pois?

Kaino: No ku ne kaatuili

H: Oliko ne vaarallisia?

Kaino: Oli. Tai niin sanottiin, vaikkei ne ollu.

Liikunnallista aktiivisuutta rajoitettiin myös päiväkodin lähiympäristössä liikuttaessa. Päiväkodin lähellä on autotie, jonka reunaan pitkin esiopetusryhmä kulki läheiseen metsään tai liikuntahallille. Tien reunassa lasten oli kuljettava jonossa eikä silloin saanut juosta. Metsässäkin oli tietyt säännöt liikkumiselle.

KH2

Nila: Ku me ollaan jossain paikassa, nii ne tekee jonkun rajan ja siihen pitää juosta.

Vieno: Niin, siihen pitää sit pysähtyä, eikä saa sit kiipeillä ja sillai.. hiihih

Nila: Ja lähtee sillai karkuteille

Vieno: Nii

KH3

H: Metsässäkö, saatteks te siellä juoksennella?

Mitja: Joo

H: Saatteks te ihan vapaasti vai onks teillä jotain sääntöjä siellä?

Mitja: On, vaikka että siinä on sellanen rinki mikä menee ympäri ja sit tulee siihen samaan kohtaan, niin sit siihen pitää pysähtyä.

Painileikit ja kiusaamistilanteet olivat sellaisia, joihin aikuisten oli puututtava silloin tällöin tutkimuspäiväkodissa. Eetille tuli usein riitaa muiden lasten kanssa eikä hänellä ollut keinoja selvittää välejä muuten kuin fyysiseen voimaan tukeutuen. Hänellä liikunnallista aktiivisuutta esiintyi eniten rajujen leikkien aikana. Usein aikuisen oli siinä tilanteessa puututtava asiaan. Hän ei havainnointipäivinä sitoutunut pitkäksi aikaa samaan leikkiin muiden lasten kanssa, vaan vaihtoi leikkiä useaan otteeseen ulkoilun aikana. Varhaiskasvattajat joutuvat rajoittamaan lasten liikunnallista toimintaa tilanteissa, joissa he kokevat toiminnan olevan liian rajua (Pellegrini & Smith 1998, 577).

Ote havainnointipäiväkirjasta 15.10.2009:

Ensin Eeti kuskaa nuorempien tyttöjen leikkiin kottikärryillä leluja varastosta. Sitten hän juoksee keinujen luo, missä pojat keinuvat. Hän alkaa painia yhden pojan kanssa ja ehdottaa tälle, että menisivät nurmikolle painimaan, koska siellä on pehmeämpää. Aikuinen puuttuu tilanteeseen: ”Peli seis! Mehän ollaan sovittu, että täällä päiväkodissa ei olla niitä painijuttuja eikä toiseen käydä käsiksi.” Eeti menee toisiin keinuihin erään pojan kanssa, minkä jälkeen he hakevat varastosta isot lapiot ja menevät hiekkalaatikolle. Välillä he lähtevät lapioineen juoksemaan ja hännäyvät nuorempia poikia. Eeti ei ehkä ymmärrä oman toimintansa rajuutta. Välillä hän huitoo lapiolla vaarallisen näköisesti. Hän selvästikin hakee toiminnallaan tilanteita, joissa saisi painia tai tapella muiden lasten kanssa. Eetillä on ihan punaiset posket. He juoksevat erään pojan kanssa vastakkain leikkimökkiä ympäri ja kohdatessa toisensa aloittavat painin. Sitten taas jompikumpi lähtee juoksemaan karkuun. Toinen poika sanoo: ”Star Warsissa ei pyydetä aikuisia eikä juosta karkuun, siinä vaan taistellaan!” Pihassa olevat aikuiset eivät näe lasten leikkiä, koska lapset painivat leikkimökin takana aikuisilta piilossa.

Ote havainnointipäiväkirjasta 25.1.2010

Eeti kulkee yksinään ympäri pihaa. Sitten hän ottaa kelkan ja lähtee ajelemaan sillä ympäri pihaa, kunnes varhaiskasvattaja puuttuu toimintaan, kun Eeti tahallaan törmäilee kulkalla muihin lapsiin. Varhaiskasvattaja ehdottaa Eetille, että hän hakisi liukurin ja laskisi mäkeä.

KH1

H: No sanotaanko teille koskaan että te ette saa leikkiä jotain sellasta rajua, tai kielletäänkö teitä leikkimästä joitain leikkejä?

Inari: No noille pojille sanotaan, ne leikkii aina jotain rajuja, varsinkin siinä liukumäessä, mikä vietiin pois.

H: No mitäs rajua siinä oli?

Inari: Noo, ne leikki jotain sellasta vankilajuttua

H: Sitäkö kiellettiin leikkimästä?

Inari: joo

H: Liittyks siihen juoksemista ja sellasta?

Inari: No sellasta et ne otti kiinni toisia, ja sitten varsinkin Eeti, ne sillai otti (*näyttää käsillä*)

H: Ai otti liian rajusti kiinni?

Inari: Niin, ku ne oli sillai, ku siinä oli sellaset kapulat, mitkä kolisi niin ne Eetin laitto siihen kiinni. Tai Eeti ite tahto siihen. Ihme ja kumma, et miks ne noin tahto siihen. Sehän aina leikkii mun ja Sanin kaa, niin sit se nyt meni niitten kaa.

KH3

H: No tota, onko teille sanottu jotain sääntöjä, että, tai sitä että te ette saa leikkiä joskus jonkun kaverin kanssa, jonkun tietyn kaverin kanssa vaikka jos on liian rajua leikkiä tai sellasta?

Mitja: Ei

H: Eii oo? Saatte leikkiä ihan kenen kaa vaan?

Mitja: Paitsi Eetille on joutunu joskus sanomaan, et nyt pois, ku se välillä kiusaa.

Sellaisia tilanteita, joissa päiväkodin varhaiskasvattajat olisivat joutuneet kieltämään lasten liikunnallisen aktiivisuuden tai muuten rajoittamaan lasten liikunnallista toimintaa päiväkodissa, ei tullut esiin montaa havainnointipäivien aikana. Aikuisten kuuluukin puuttua lasten liikunnalliseen toimintaan, jos siinä esiintyy muiden lasten kiusaamista tai liian rajua leikkiä. Lasten mielestä päiväkodissa sai leikkiä monipuolisesti erilaisia liikunnallisia leikkejä eikä aikuisten rajoitukset passivoineet lapsia liikaa.

### 6.3 Päiväkodin vertaisryhmän merkitys lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa

Vertaisryhmän merkitys esiopetusikäisten lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa korostui lasten omaehtoisessa liikunnallisessa toiminnassa, liikunnallisiin leikkeihin liittyvissä lasten keskinäisissä neuvotteluissa sekä liikkumiseen motivoivissa tekijöissä, joita ovat esimerkiksi *muiden lasten kannustaminen, liikunnallinen esimerkki toisille lapsille sekä lasten väliset läheiset sosiaaliset suhteet*. Toisaalta vertaisryhmässä tapahtuva *kiusaaminen* ja muiden lasten *aliarvioiminen* voivat vaikuttaa lapsen itsetuntoon ja sitä kautta vähentää liikunnallista



aktiivisuutta. Seuraavaksi esittelen tutkimustuloksia vertaisryhmän merkityksestä tutkimuspäiväkodin lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa.

### 6.3.1 Omaehtoisuus lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa

Suurin osa lasten liikunnallisesta aktiivisuudesta tutkimuspäiväkodissa koostui omaehtoisesta liikunnasta. Tämän vuoksi omaehtoiset liikuntaleikit yhdessä muiden lasten kanssa muodostuivat tutkimusaineistossani merkittäväksi teemaksi lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa. Omaehtoisen liikunnan merkitys tiedostetaan myös muussa tutkimuskirjallisuudessa (esim. Pellegrini & Smith 1998).

Tutkimuspäiväkodin omaehtoista liikuntaa esiintyi lähinnä päiväkodin ulkoiluaikoina päiväkodin pihassa. Lasten omaehtoisuus liikunnallisessa aktiivisuudessa ilmeni aineiston perusteella esimerkiksi siten, että lapset *ottivat mallia aikuisten järjestämistä toiminnoista* ja muokkasivat niitä omanlaisikseen. Lasten itse rakentama esterata oli yksi hyvä osoitus lasten *kekseliäisyydestä ja ympäristön muokkaamisen halusta*. Lapset ottivat aikuisten toiminnasta mallia ja samalla lasten liikunnallinen aktiivisuus lisääntyi.

KH1

Inari: Se esterata oli tuolla hyvä!

H: Mikä se semmonen esterata on?

Inari: No yks esterata me tehtiin tonne, me lapset. Nii, silloin me saatiin kaikki hypellä (*innostuneella äänellä*) ja Maijakin (*varhaiskasvattaja*) tuli hyppimään!

H: Ai jaaaa. No minkälaisia esteitä siinä esteradassa oli?

Inari: No siinä oli aina sellasii ämpäreitä ja kaikkee sellasii, laitettiin puuta tai jotain siihen päälle.

H: Joo, sitte te hypi[te niiden esteiden] yli?

Inari: [Niin] Joo, ja maitopurkkeja – Hyp, hyp, hyp (*näyttää käsillä, miten hypivät*)

Vertaisryhmässä lapsilla esiintyy innovatiivista ajattelua ja he keksivät tekemistä, vaikka liikuntavälineitä ei olisikaan runsaasti tarjolla. Vertaisryhmässä lapset keksivät mitä ihmeellisimpiä liikuntaleikkejä, ja muiden lasten kanssa yhdessä mietittäessä toiminnot voivat olla hyvinkin mielikuvituksellisia. Kekseliäisyys olikin yksi merkittävä käsite puhuttaessa lasten omaehtoisesta liikunnasta tutkimuspäiväkodissa. Sen avulla lapset innostuivat liikkumaan yhä enemmän.

Ote havainnointipäiväkirjasta 26.1.2010:

Mitja hyppii päiväkodin pihassa ja on paljon liikkeessä. Kaino työntää kelkkaa ja pyytää muita lapsia kyytiin. Nila vetää Vienoa pulkassa. Kaikki neljä lasta keskustelevat jostakin. Mitjan hyppeleikki on pupujumppaa. Hän sanoi olevansa pupu, joka leikkii pupujumppaa.

TH4

H: Mitäs kaikkee siellä voi tehdä talvella?

Nila: Laskee liukumäkeä, liukurilla

Vieno: Öö, rosvo ja poliisia.

H: Onko muuta?

Nila: Mmm, lumisotaa

Vieno: No, piilos olis aika hyvä talvella

Nila: Niin, varsinkin jos on niin valkoset vaatteet, niin vois aika hyvin suojautua lumeen.

Vieno: Niin, sitte ei löytäis ja ihmettelis, et mikäs muhkuria tuossa on.

Omaehtoisista liikuntaleikeistä erilaiset juoksu- ja hippaleikit erottuivat aineistosta lasten suosituimpina liikunnallisina leikkeinä. Monet lapset mainitsivat lempileikeikseen juoksuleikit sen enempää niitä erittelemättä. Myös erilaisiin lasten keksimiin sääntöleikkeihin liittyi juoksemista hyvin paljon.

TH1

Eeti: No mun lempiliikuntaleikit on kun mä työnnän Inaria kerkassa ja sitten jotkut juoksuleikit niinku aasihippa.

H: Aasihippa? Minkälainen se on?

Eeti: Jollakin on punanen sanko ja se on aasi ja kun sillä sangolla on koskettanu selkää niin sitten se on aasi.

H: Joo, ja se aasi vaihtuu aina sitten, niinkö?

Eeti: Joo, kun se on koskettanu sangolla selkään. Ei sillai kovaa vaan sellasella rauhallisella.

KH3

H: Dinohippa? Minkälaista se dinohippa on?

Reine: Toinen juoksee sillei dinon lailla ja toiset juoksee sillei tavallisesti.

H: Yritetään sitä dinoo ottaa kiinni, vai onks se dino se joka ottaa muita kiinni?

Reine: Joo! Jos se saa kiinni, sillon jähmettyy ihan paikoilleen, kiveks tai semmoseks puuks.

Tai sitte ihan suolatikuks.

H: Kuka sen leikin on keksiny?

Reine: Mää

KH5

H: No kenen kanssa sää useimmiten leikit liikuntaleikkejä täällä?

Kaino: No ehkä Nilan ja Vienon ja Mitjan.

H: Joo. Minkälaisia leikkejä?

Kaino: Perinteisesti juoksuleikkejä.

H: Ootteks te jotain hippaa vai onks siinä joku juoni?

Kaino: Ei, me vaan juostaan, ja joskus mää teen sellai, et mää otan jonkun pois kyydistä ja alan juoksee ja ne yrittää päästä kyytiin.

Kissaleikki oli haastattelujen ja havainnoinnin perusteella esiopetusryhmän lasten lempileikki. Leikkiin otettiin eri päivinä erilaisia elementtejä, mutta usein kissateema kulki mukana. Leikissä oli usein mukana lähes kaikki ryhmän lapset ja leikki oli hyvin liikunnallista, koska siinä muun muassa kontattiin, juostiin ja hypittiin.

Ote havainnointipäiväkirjasta 8.10.2009:

Mitja, Inari, Nila, Vieno ja Kaino leikkivät laivahiekkalaatikolla ”Kokki-kolmosta” ja kissoja.

Laivassa on ravintola, jossa kissat ovat kokkeja. Myös Eeti liittyi kissaleikkiin ja saa roolin

isäkissana. Inari on äitikissa, joka hoitaa kotia ja tekee ruokaa. Välillä pentukissat karkaavat kotoa, jolloin äitikissan pitää lähteä heidän perään.

Lapset leikkivät vertaisryhmässä itse keksimiensä liikuntaleikkien lisäksi myös liikunnallisia sääntöleikkejä. Haastattelujen perusteella esiopetusryhmän lasten suosituimpia sääntöleikkejä olivat polttopallo, poliisi ja rosvo sekä tervapata. Leikit sijoittuivat päiväkodin pihaan, jossa on paljon tilaa erilaisille vertaisryhmässä toteutettaville liikuntaleikeille.

KH2

H: Joo, no minkälaisia leikkejä te sitten kaikki yhdessä voitte leikkiä, onks teillä jotain semmosia pelejä tuolla pihassa, mitä te leikitte kaikki yhdessä?

Nila: No joskus

H: No mitä pelejä tai leikkejä?

Nila: No joskus on polttopalloo ja sillon...

Vieno: Eiks se ollu jotain ihme kermapataa

Nila: Kermapataa?! Tervapataa!

Vieno: Ai niin joo, tervapataa

Havainnoidessani huomasin lasten keksivän liikunnallisia toimintoja myös esimerkiksi siirtymätilanteissa paikasta toiseen, kuten odottaessaan vessaan pääsyä ennen ulkoilemaan lähtöä tai kävelymatkalla pururadalta päiväkodille. Samalla lapset innostivat toisiaan liikkumaan.

Ote havainnointipäiväkirjasta 8.10.2009:

Lapset odottivat vessaan pääsyä ennen ulos lähtöä. Mitja ja Inari keksivät, että heidän pitää tehdä erilaisia liikkeitä päiväkodin käytävällä olevan hätäuloskäyntikyntin kohdalla. Jotta kyntin voi ohittaa, on lasten esimerkiksi ryömittävä, kontattava, hypittävä tasajalkaa tai yhdellä jalalla. Nila ja Vieno tulivat leikkiin mukaan ja hetken aikaa lapset tekivät vuorotellen erilaisia liikkeitä.

Ote havainnointipäiväkirjasta 3.2.2010:

Paluumatkalla päiväkodille lapset keksivät erilaisia kulkemistapoja. He sanoivat, että ylämäessä pitää kävellä takaperin ja alamäessä juosten. Tasaisella maalla lapset kävelivät sivuittain.

Ympäristön muokkaaminen on lasten mielestä mielenkiintoista. He ovat myös liikunnallisesti aktiivisempia, jos saavat itse muokata ympäristöään. Päiväkodin pihassa lapsilla oli syksyllä liikuntaan houkutteleva ympäristö, kun heillä oli käytössään irrallisia koivupölkkyjä, joiden päällä heillä oli mahdollisuus tasapainoilla. Uudenlainen liikuntapaikka ja normaalista päiväkodin pihassa tapahtuvasta liikunnasta poikkeava toiminta oli lasten mielestä mielenkiintoisia. Cardonin ym. (2008, 5) mukaan lasten liikkumisympäristön muokattavuudella on suuri merkitys lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa. Koivupölkkyjen avulla lapset saivat mahdollisuuden toimia omaehtoisesti ja muokata ympäristöään.

Ote havainnointipäiväkirjasta 1.10.2009:

Päiväkodin pihassa Inari ja Sani leikkivät pihan reunalla olevien koivupölkkyjen päällä. Pölkkyt ovat irrallaan eikä niitä ole kiinnitetty maahan, koska ne on vasta otettu lasten käyttöön. Lapset ovat tehneet itselleen pölkkyistä radan, jota pitkin vuorollaan kävelevät. Tämä on suosittu leikkipaikka, ja lähes kaikki esiopetusryhmän lapset ovat siinä leikkimässä. Aikuiset eivät puutu lasten toimintaan, vaan antavat lasten toimia omaehtoisesti. Lapset siirtelevät pölkkyjä ja tekevät niistä erilaisia ratoja. Inari toimii leikin järjestelijänä ja siirtelee pölkkyjä muille lapsille valmiiksi.

KH1

H: Jos teiltä kysyttäis, et mikä on kaikkein kivintä päiväkodissa, niin mikä teidän mielestä täällä on kivintä?

Inari: No niillä puilla käveleminen.

Lasten omaehtoinen liikunta on erittäin merkittävää lasten liikunnallisen aktiivisuuden lisääntymisen kannalta, koska lasten päivittäinen liikunnallinen aktiivisuus tutkimuspäiväkodissa koostui pääosin päiväkodin ulkoilu-aikaan tapahtuvasta omaehtoisesta liikunnasta. Varhaiskasvattajilla ei näyttänyt olevan niin suurta merkitystä lasten liikkumisessa päiväkodin pihassa, vaan vertaisryhmän merkitys korostui. Omaehtoisten liikunnallisten leikkien avulla paljon liikkuvat lapset saivat vähemmän liikkuvat lapset liikkeelle.

### 6.3.2 Neuvottelut lasten omaehtoisessa liikunnassa

Lasten keskinäiset neuvottelut olivat esiopetusryhmän lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa merkittävässä roolissa. Varsinkin päiväkodin pihan ulkoilutilanteissa lapsilla oli monenlaisia neuvotteluja käynnissä leikin kulusta tai leikin säännöistä. Lisäksi lapset neuvottelivat leikkirooleista ja leikkiin osallistujista. Lehtisen (2000, 104) mukaan lasten välillä voi olla monimutkaisiakin neuvotteluprosesseja.

Päiväkodissa lapset neuvottelevat keskenään monissa eri tilanteissa. Havainnoin lasten välisiä neuvotteluja liikunnallisiin leikkeihin liittyvissä tilanteissa. Pääosin neuvottelutilanteet sijoittuivat päiväkodin pihaan, jossa lapsilla oli eniten tilaa liikunnalliseen toimintaan. Neuvotteluja tapahtui myös sisätiloissa, mutta niiden neuvottelujen sisältö liittyi liikunnalliseen toimintaan tulevassa ulkoilutilanteessa. Syksyn havainnoinneissa lasten väliset neuvottelut muodostuivat tärkeäksi teemaksi lasten liikunnallisen aktiivisuuden kannalta, joten päätin talviaineistonkeruun aikana kysyä lapsilta haastatteluissa neuvottelujen sisällöistä.

En päässyt havainnoimaan lasten omaehtoista liikuntaa enkä täten myöskään lasten välisiä neuvotteluja talviaineistonkeruun aikana kun ainoastaan kaksi kertaa. Syynä oli ohjatun liikunnan suuri osuus lasten liikunnallisesta aktiivisuudesta talviaineistonkeruun aikana, jolloin ryhmä oli havainnointipäivinä ulkoiluajat joko hiihtämässä, luistelemassa tai sitten liian ankaran pakkasen vuoksi sisätiloissa.

Lasten mukaan asioista sovitaan ennen leikkiin ryhtymistä muun muassa äänestämällä. Silloin kaikkien lasten mielipide otetaan huomioon. Lapset eivät vielä kuitenkaan osanneet aidosti ottaa muiden lasten toiveita huomioon, vaan ajoivat lähtökohtaisesti omaa etuaan läpi. Ryhmän suosituimmat lapset saivat helpommin oman toiveensa ryhmässä läpi. Silloin, jos esimerkiksi ulkoilutilanteessa oli enää vain vähän lapsia jäljellä, suosituimmille lapsille kelpasi leikkikaveriksi sellainenkin lapsi, jonka kanssa he eivät yleensä leikkineet liikunnallisia leikkejä ja tällöin he saattoivat sopia yhdessä leikin kulusta eikä valtaa käytetty niin paljoa.

TH1

H: Miten te sovitte keskenään muitten noitten eskarikavereiden kanssa jostain leikeistä, kun te juttelette ja neuvottelette niistä leikeistä, niin mitä te puhutte siinä yleensä?

Eeti: No me puhutaan, mitä tarkeeta tarvitaan, kuka ei saa tulla leikkiin ja muuta semmosta.

H: Ai et mitä välineitä tarvitaan ja..?

Eeti: Joo ja ketkä ei saa tulla leikkimään.

H: Puhutteks te siitä, mitä te aiotte siinä leikissä tehdä?

Eeti: No ei, mutta joskus.

TH2

H: Entäs Reine? Mites sää kun sää meet, oot sopinut jonkun kaa et sää leikit sen kanssa, niin miten te puhutte siitä leikistä?

Reine: Mää vähän niinku kerron aina sen, mää vähän niinku kerron sen juonen.

Lapsi voi lisätä toisen lapsen liikunnallista aktiivisuutta merkittävästi *pyytämällä* häntä *liikunnalliseen leikkiin mukaan*. Toisaalta taas osallistumisen kieltäminen voi estää lapsen liikunnallista aktiivisuutta ja passivoida lasta. Joidenkin lasten kohdalla kommunikointi vertaisryhmässä saattaa olla jo niin sujuvaa, että lapset eivät välttämättä tarvitse sanoja siihen, että leikki toisen lapsen kanssa syntyy.

KH3

H: No tota, pyytäkö te muita lapsia semmisiin hippaleikkeihin tai muihin semmisiin ulkopeleihin täällä päiväkodissa?

Mitja: Joo

Reine: Ei

H: Et pyydä?

Reine: No ku ne tulee aina mua vastaan, ne mun kaverit aina, niin ei siihen tarvii mitään pyytämistä.

Lasten mukaan *leikin suunnitteluun* saa osallistua kaikki leikkiin osallistujat ja leikin kulusta päätetään yhdessä. Havainnointien perusteella kuitenkin lasten välisissä neuvotteluissa näkyi vertaisryhmän keskinäinen vallanjako. Liikunnalliseen leikkiin ryhtyessä lapset sopivat leikkirooleista, jolloin kaikki lapset eivät aina saaneet haluamaansa roolia, vaan joutuivat tyytymään vähemmän mieluisaan rooliin jonkun ryhmän vahvempitahtoisen lapsen vuoksi. Tasa-arvo lasten välillä ei aina toteutunut neuvottelutilanteissa, minkä myös Lehtinen (2000, 84–85) huomasi omassa tutkimuksessaan.

Ote havainnointipäiväkirjasta 8.10.2009:

Inaria tullaan hakemaan, jolloin Mitja siirtyy Vienon ja Nila leikkiin. Mitja ehdottaa lapsille: ”Mä haluisin, että sää oot Kokki Kolmonen (Nila) ja mä oon kissa ja sää oot Kokki Kakkonen (Vieno)”. Vieno vastaa: ”Eiku mä haluisin olla kissa.” Mitja: ”No mä en leiki”. Sitten Vieno suostuu heti olemaan Kokki Kakkonen. Tästä huomaa, millainen vaikutus Mitjalla on ryhmän muihin lapsiin ja kuinka suuri valta hänellä on ryhmässä.

Ote havainnointipäiväkirjasta 6.10.2009:

Vieno ja Nila neuvottelevat kissaleikin tilanteesta leikkimökin luona. Nila: ”Tää on semmonen pentu, mut se ei voi komennella tätä.” Vieno: ”Jos tää komentaa, niin tää karjuu.”

TH4

H: Mites sitte, ku te näätte kaverin tuolla pihassa, niin miten te sovitte siitä, et mitä te leikitte?

Nila: Puhumalla.

H: Mitä te puhutte siinä?

Nila: Sillai sovitaan, et mitä kaveri halua, toinen kaveri ja mitä toinen kaveri halua.

H: Joo, miten sitte—

Nila: Saa ehtoa ihan mitä vaan ja sitte sillei-

Vieno: päätetään, et minkä leikin tahtoo.

Nila: --jos ei halua sitä, niin sanoo ”ei” ja jos halua niin sanoo ”joo”.

H: Miten se sit päätetään, jos molemmat halua eri leikkiä?

Vieno: Sitte sovitaan, kumpaa leikitään.

Nila: Ja toisen vaan pitää luovuttaa siihen toiseen leikkiin.

H: no entäs sen leikin aikana, puhutteks te sillonki, et mitä siinä leikissä tapahtuu?

Vieno ja Nila: Joo

H: No voitteks te kertoo jonkun esimerkin, et miten te jossakin leikissä puhutte?

Nila: Että jos me vaikka nyt leikittäis jotain, niin sitte sovitaan, et mitä siinä leikissä tapahtuu ja kerrotaan, mitä me ollaan ja niin sillei.

Vieno: Joo

Nila: Vaikka tällei, et mä oon kissa, jolla on siivet.

Leikin kulkua voidaan suunnitella myös leikin kuluessa ja leikkiin voidaan tuoda uusia elementtejä leikin aikana. Juoksuleikit ovat tyyppiesimerkki tällaisista leikeistä, jossa liikunnallinen toiminta suunnitellaan samalla hetkellä, kun sitä aletaan toteuttaa. Neuvottelujen avulla lapset saivat toisensa liikkumaan ja heidän liikunnallinen aktiivisuutensa lisääntyi. Varsinkin ulkoilutilanteissa liikunnallinen aktiivisuustaso nousi lasten neuvottelujen ansiosta. Tutkimuspäiväkodin lapset hakeutuivat aktiivisesti sinne, missä liikunnallista toimintaa oli meneillään ja vain harvoin vetäytyivät toimimaan yksin. Myös Lehtinen (2000,

84–85) painottaa vuorovaikutuksen merkitystä lasten välisessä toiminnassa. Tämä voidaan kytkeä myös tutkimuspäiväkodin lasten väliin liikunnallisiin toimintoihin.

Ote havainnointipäiväkirjasta 15.10.2009:

Kaino menee keinuihin ja lähtee sieltä juoksemaan varastolle kaverinsa kanssa. He neuvottelevat keskenään, mitä tekisivät seuraavaksi. Kaino kysyy kaverilta: ”Juostaanko?”. He juoksevat hetken ympäri pihaa, kunnes menevät pihan päädyssä olevien keinujen luokse. Kainon kaveri ehdottaa, että he juoksisivat kiipeilytelineen luokse ”Än, yy, tee, NYT!” Kiipeilytelineen luota lapset juoksevat pihan rajoja pitkin kilpaa, kunnes Kaino väsyä ja alkaa kävellä. Hän lepää hetken ja jatkaa sitten juoksemista. Juostuaan koko pihan ympäri lapset menevät kiven päälle istumaan. Tämän jälkeen Kaino on jonkun aikaa paikallaan eikä keksi, mitä tekisi. Aikuinen kysyy kahteen otteeseen lapsilta, minkä leikin he voisivat aloittaa. Lopulta lapset hakevat varastosta maalit ja tekevät niistä majan.

Lapsen liikunnallinen aktiivisuus vähentyi, jos lapsi ei saanut liikunnalliseen leikkiinsä kaveria vertaisryhmästä. Vertaisryhmän jäsenet eivät aina ottaneet kaikkia halukkaita lapsia leikkiin mukaan. Eeti kielsi välillä muita lapsia osallistumasta omaan leikkiinsä, mikä taas vaikutti siihen, että muut lapset eivät vastaavasti aina halunneet ottaa Eetiä mukaan omiin liikunnallisiin leikkeihinsä. Myös Eetin leikkien rajuus vaikutti leikkikavereiden päätöksiin lähteä Eetin leikkeihin mukaan.

KH4

H: Onko sua koskaan kielletty, et sää et saa mennä muitten lasten leikkiin?

Eeti: no ne kaverit on yhdessä kieltäny

KH5

H: joo, no pyydätkö sää usein jotakin sun kavereita leikkimään tuolla pihalla?

Kaino: Et saako tulla leikkiin. Niin mä kysyn.

H: No päästetäänkö sut siihe leikkiin sitten?

Kaino: No aika useesti.

H: Ei oo ketään semmosta lasta, joka ei päästä sua?

Kaino: On

H: Kuka?

Kaino: Eeti

Lasten väliset neuvottelutilanteet ovat siis merkittäviä lasten liikunnallisen aktiivisuuden lisääjiä varsinkin päiväkodin ulkoilu-aikaan. Neuvotteluissa lapset voivat suunnitella liikunnallisen leikin sisällön ja liikunnallisen toiminnan laatu riippuu myös leikkiin osallistujista ja leikin säännöistä. Jos neuvottelutilanne ei etene toivottuun suuntaan ja toinen osallistujista ei esimerkiksi suostu yhteisiin sääntöihin, saattaa neuvottelu johtaa myös lapsen passivoitumiseen ja liikunnallisen aktiivisuuden vähenemiseen.

### 6.3.3 Vertaisryhmän sosiaalisten suhteiden merkitys lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa

Kaverit olivat suurimpana motivoivana tekijänä esiopetusikäisten lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa päiväkodissa. Haastattelujen perusteella lasten mielestä ryhmässä on mukavampaa leikkiä kuin yksin. Armstrongin ja Welsmanin (1997, 247–248) mukaan vertaisryhmän merkitys lasten liikunnallisuuteen kasvaakin iän myötä. Lapset eivät pitäneet varhaiskasvattajia yhtä merkittävinä liikkumisen innostajina kuin päiväkodin kavereita.

KH5

H: Mietipä, mikä siihen auttais et sää innostuisit eniten? Onks se ne muut ihmiset vai ne kivat leikkipaikat vai leikkivälineet?

Kaino: Ehkä kaverit.

KH5

H: Halutsää vielä kertoo jotain, mikä sun mielestä on liikunnassa kaikista parasta tai jotain semmosta?

Kaino: Juokseminen

H: joo.

Kaino: Ja parhaat kaverit.

TH5

H: No minkä takia on kivaa leikkiä muitten lasten kanssa?

Inari: No ettei aina tarvii yksinään. Sillon on ihan tylsää eikä oo mitään tekemistä, ku pitää vaan yksin tehä kaikki.

Tutkimusaineiston perusteella lapset liikkuivat enemmän, jos he leikkivät yhdessä muiden lasten kanssa esimerkiksi päiväkodin pihassa. Usein yksin leikkiessään lapsi oli paikallaan ja puuhasteli jotakin esimerkiksi hiekkalaatikolla. Yksin ollessaan lapset eivät myöskään keksineet tekemistä niin helposti kuin vertaisryhmässä leikkiessään ja ryhmässä lasten liikunnalliset leikit olivat luovempia ja innovatiivisempia. Ryhmätoimintoihin usein liittyi juoksemista, mikä on fyysisesti raskaampaa toimintaa kuin hiekkalaatikolla leikkiminen.

Ote havainnointipäiväkirjasta 6.10.2009:

Eeti on leikkinyt jälleen melko paikallaan olevaa leikkiä ja lähes koko ajan yksin.

Lapset *kannustivat toisiaan* päiväkodissa tapahtuvissa liikunnallisissa toiminnoissa. Kannustus lisäsi lasten liikunnallista motivaatiota, jolloin lapset jaksoivat yrittää ja heillä oli halu oppia uusia liikunnallisia taitoja. Ryba (2008, 341) toteakin, että lapsille liikunnassa on tärkeää yhdessäolo muiden lasten kanssa, hauskanpito ja uusien asioiden oppiminen.

Ote havainnointipäiväkirjasta 1.10.2009:

Pölkkyradalla lapset menevät vuorollaan radan läpi. Kukin odottaa omaa vuoroaan. Mitja suorittaa radan nopeasti läpi. Sanikin suoriutuu hyvin radasta eikä tipu kertaakaan. Lapset kannustavat toisiaan jonossa huutamalla vuorossa olevan lapsen nimeä ”Sani, Sani, Sani..!” Inari kannustaa nuorempaa 5-vuotiasta lasta: ”Astu vaan rohkeesti. Kyl sää pääset siitä.”



Ote havainnointipäiväkirjasta 3.2.2010:

Lapset ovat hiihtämässä. Alamäkilaskussa, kun kaikki muut lapset olivat laskeneet mäen alas, Kaino lähti hidasta vauhtia ja todella varovaisesti laskemaan alaspäin. Muut lapset alkoivat kannustaa häntä: ”Kaino! Kaino! Kaino!” Varhaiskasvattaja kysyi Kainolta: ”Eikö oo kivaa, kun muut kannustaa?” Kainoa alkoi naurattaa, vaikka hän oli juuri aikaisemmin itkenyt kaaduttuaan suksilla. Lopuksi muut lapset antoivat Kainolle aplodit.

KH2

H: No, kannustatteks te muita lapsia?

Vieno: Joo

H: Miten te kannustatte?

Nila: Sillei ”Vieno, Vieno, Vieno!”

H: Joo

Vieno: Tai vaikka ”Nila, Nila, Nila!”

H: Onks se [kivaa]..?

Nila: [Ja tapu]tetaan samalla, näin (*näyttää käsillä*)

Päiväkodin vertaissuhteet voivat vaikuttaa lapsen liikunnalliseen aktiivisuuteen merkittävästi, jos lapsella ei ole kotonaan samanlaisia mahdollisuuksia reippaaseen liikkumiseen kuin päiväkodissa. Tämä tuli esiin Kainon haastattelussa, jossa ryhmän vähiten liikkuva lapsi kertoi omasta liikkumisestaan kotiympäristössä verrattuna päiväkotiympäristöön. Myös Sääkslahti ym. (2000, 20) pitävät päivittäisen liikkumisympäristön merkitystä tärkeänä, jolloin vertaisryhmä päiväkodissa korostuu, jos lasta ei ole kotona kannustettu tarpeeksi liikkumaan.

KH5

H: No tota onko tää päiväkotit sun mielestä semmonen paikka, missä on kivaa liikua ja urheilla ja juoksennella?

Kaino: Joo

H: Tykkäät sää muuten kotona liikua tai juosta? Liikut sää paljon siellä?

Kaino: Enemmän täällä

H: Onks sulla täällä sitten kavereita vai minkä takia sää täällä liikut enemmän?

Kaino: Ku täällä on kavereita

H: Onks sulla kotona sitte vähemmän kavereita, joiden kanssa sää juokset? Vai eiks sun vanhemmat niin paljon juoksele sun kanssa?

Kaino: Ku sisko kattoo vähän niinku telkkarii koko päivän.

Lasten keskinäisten sosiaalisten suhteiden merkitys eli *ryhmääntyminen* näkyi esiopetusryhmän liikunnallisessa toiminnassa päiväkodissa varsinkin ulkoilutilanteissa, kun lasten liikunnallinen toiminta oli vapaampaa kuin sisätiloissa tai päiväkodin lähiympäristössä. Usein tavallista aktiivisempaa liikunnallista toimintaa syntyy, jos vertaisryhmän vuorovaikutussuhteet ovat vahvoja ja kiinteitä. (Siren-Tiusanen 1996, 162–163.) Myös Foxin (2000, 95–96, 113) mukaan vertaisryhmäliikunnalla on suuri merkitys lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä ja liikunnallisessa aktiivisuudessa. Myös lapsen itsetunnon

vahvistumisen kannalta on tärkeää, että lapsi saa kokea yhteenkuuluvuuden tunteen omassa vertaisryhmässä liikunnallisen toiminnan aikana.

Ote havainnointipäiväkirjasta 8.10.2009:

Lapset näkevät oravien juoksevan puissa peräkkäin jolloin kaikki lapset lähtevät juoksemaan ympäri pihaa leikkien oravia.

Jos tärkeä leikkikaveri lähti kesken leikin pois, lapsen innostus liikunnalliseen toimintaan lopautti sillä hetkellä. Inari ja Sani olivat parhaita ystävyksiä keskenään esiopetusryhmässä. Inarin vaikutus Sanin liikunnalliseen aktiivisuuteen oli aineiston perusteella merkittävä. Sani oli useimmiten päiväkodissa vain puolille päivin saakka, mikä saattoi osaltaan selittää sitä, että hän oli hyvin ujo sosiaalisissa tilanteissa. Hän ei saanut sosiaalisia kontakteja muihin lapsiin ja päiväkodin aikuisiin tarvitsemaansa määrää. Kukaan ei kuitenkaan syrjinyt Sania hänen ujutensa vuoksi. Myös Kainon kohdalla liikunnalliset leikit lopuivat, kun kaveri lähti leikistä pois.

Ote havainnointipäiväkirjasta 1.10.2010:

Kun Inaria tultiin hakemaan, Sani jäi seisomaan yksin keskelle pihaa ja jätti leikin Mitjan, Nilan ja Vienon kanssa kesken. Sani seisoa aikuisen vieressä. Aikuinen kysyi Sanilta: ”Mitä haluaisit leikkiä?” Sani ei vastaa mitään, jolloin aikuinen kannustaa Sania pomppimaan, ettei tulisi kylmä.

Ote havainnointipäiväkirjasta 6.10.2009:

Inari on leikkinyt pihassa Kainon kanssa pomppukeinuissa ja hyppynarulla. Inarin lähdettyä kotiin Kaino passivoituu ja seisoskelee keinujen vieressä, kunnes nuoremmat pojat tulevat pyytämään, että Kaino ottaisi heitä kiinni.

Ote havainnointipäiväkirjasta 15.10.2009:

Iltapäiväulkoilussa Kainolla oli erittäin rauhalliset leikit, kun muut hänen ikäiset kaverit oli haettu kotiin. Hän otti varastosta kulhon ja lapion, joiden kanssa meni leikkimökin taakse kaivamaan kuoppaa.

Ryhmässä esiintyi kiusaamistilanteita silloin tällöin, kun Eeti arvosteli Kainon ulkoista olemusta ja käyttäytyi ajoittain aggressiivisesti muita lapsia kohtaan. Kaikki muut lapset pystyivät toimimaan yhteistoiminnallisesti ryhmässä paitsi Eeti, joka tarvitsi lähes koko ajan yhden aikuisen huomion. Välillä Eeti pystyi toimimaan erittäin hyvin muiden lasten kanssa ja leikit sujuivat, mutta välillä aikuisen oli puututtava Eetin käyttäytymiseen muita lapsia kohtaan. Myönteisen minäkuvan ja terveen itsetunnon avulla lapsi pystyy huomioimaan muita osallistujia leikeissä, kun hän osaa säädellä omaa toimintaansa sekä tunteidensa ilmaisua (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 14). Lasten liikunnallisilla kokemuksilla on paljon merkitystä siinä, millaiseksi ihmiseksi lapsi kokee itsensä ja miten hän suhtautuu

kavereihinsa. Koiviston (2007, 140) mukaan itsetunnon vahvistuessa myönteisten kokemusten avulla lapsen negatiivisen huomion hakeminen voi vähentyä.

Ote havainnointipäiväkirjasta 1.10.2009:

Eeti kiusaa Kainoa hänen ulkonäöstään, mikä pahoittaa Kainon mielen. Muut lapset puolustavat Kainoa ja eräs lapsista kysyikin Eetiltä: ”Tuntuisko susta kivalta, jos sulle sanottais noin?”

Ote havainnointipäiväkirjasta 1.10.2009:

Eeti tekee muille kiusaa ja kaataa pölkyt niin, ettei muut pysty kävelemään niiden päällä. Lopulta aikuinen poistaa Eetin leikistä, jolloin Eeti siirtyy yksin hiekkalaatikolle leikkimään.

Kiusaamisella saattaa olla vaikutusta Kainon itsetuntoon ja sitä kautta liikunnalliseen aktiivisuuteen, koska heikon kehonkuvan ja sen myötä heikon itsetunnon omaavat lapset ovat usein liikunnallisesti passiivisempia ja sosiaalisesti vetäytyvämpiä (Numminen 1996, 73). Koivisto (2000, 143) painottaa varhaiskasvattajien roolia päiväkodin suvaitsevaisen ja muut ihmiset hyväksyvän ilmapiirin luojina. Tutkimuspäiväkodin varhaiskasvattajat puhuivatkin siitä, miten lasten fyysisen itsetunnon kannalta on tärkeää, että kasvattajat hyväksyvät erilaisuutta ja opettavat myös lapsia tähän. Merkittävää on, että muut ryhmän lapset pitävät Kainoa tasavertaisena leikkikaverina eivätkä lähde mukaan kiusaamiseen.

Ote havainnointi päiväkirjasta 8.10.2009:

Mitja, Inari, Nila ja Vieno leikkivät yhdessä. Kaksi heistä lasta ajaa polkupyörällä, jossa on kaksi istuinta ja muut työntävät perästä. Kaino tulee pyytämään nelikko ”kuppikahvilaan”, jota hän on leikkinyt pihan toisessa päädyssä. Lapset suostuvat ja lähtevät keräämään omiin kuppeihin kiviä, jotka ovat rahaa. Rahalla saa ostettua kuppikahvilasta ruokaa, suklaakiisseliä ja kahvia. On mukava huomata, että esiopetusryhmän muut lapset lähtevät mukaan Kainon leikkiin. Se, että Kaino ei leiki niin paljon muiden lasten kanssa liikunnallisia leikkejä ei johdu muista lapsista, vaan siitä, että Kaino ei jaksa juosta yhtä paljon kuin muut. Kaino on usein aluksi muiden lasten leikissä, mutta vetäytyy sitten rauhallisempaan leikkiin tai joskus seisoskeluun.

Ryhmällä oli edellytyksiä sosiaalisten taitojensa puitteissa vaikka minkälaisiin liikunnallisiin leikkeihin ja se näkyikin havainnointiaineistossa. Mitja tuli toimeen kaikkien kanssa, mutta vietti paljon aikaa Inarin kanssa varsinkin silloin, jos Sani ei ollut päiväkodissa. Mitja ja Inari vaikuttivat esiopetusryhmän johtohahmoilta. He saivat muut lapset innostumaan erilaisista toiminnoista. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005, 14) mukaan lapsi oppii sosiaalisen käyttäytymisen eri muotoja ollessaan vuorivaikutuksessa toisten lasten kanssa.

Ote havainnointipäiväkirjasta 8.10.2010:

Mitja ja Inari päättävät olla päiväkodin pihassa juoksukilpailua. Lapset vetävät maahan viivan ja juoksevat pihan toiseen pätyyn ja takaisin. Mitja on ensimmäisenä maalissa. Mitja kysyy Inarilta: ”Pitäisiköhän meidän mennä ennätyskilpailuun. Treenattais joka päivä.” Inari tulee paikalle ja kysyy Mitjalta: ”Tehtäiskö esterata tänne pihaan?”. Nila tulee ulos ja Mitja pyytää

heti häntä juoksukilpailuun mukaan. Kaikki kolme lasta juoksevat monta kertaa viivalta pihan toiselle puolelle ja takaisin. Mukaan tulee vielä nuorempi poika, jolloin lapset juoksevat taas. Pihassa oleva aikuinen kannustaa lapsia ”Hyvä lapset!”. Lapset ovat silmin nähden hengästyneitä juostuaan niin paljon. Mitja saa muut lapset innostumaan liikunnasta ja hänellä on mielikuvituksellisia liikunnallisia leikkejä.

Lasten liikunnallinen aktiivisuus lisääntyi, kun *lapset näyttivät toisilleen mallia* liikunnallisissa toiminnoissa ja *jäljittelivät toisiaan*. Lapset myös *opettivat toisilleen liikunnallisten leikkien sääntöjä*, jolloin liikunnallinen aktiivisuus ryhmässä lisääntyi. Esiopetusikäiset lapset näyttivät liikunnallista esimerkkiä myös päiväkodin nuoremmille lapsille ja opettivat heille liikunnallisia toimintoja. Muille lapsille liikunnallisia taitoja opettamalla vertaisryhmän jäsenet voivat oppia taitojen ohella myös liikkumaan aktiivisemmin. Varsinkin Kainon kohdalla muiden lasten esimerkki liikunnalliseen aktiivisuuteen oli erittäin merkittävää.

TH5

H: Joo, no oottekos te pienemmille lapsille opettanu jotain liikuntajuttuja?

Inari: Joo. Noille pienille kotista, ja juoksua ja banaanihippaa ja karkkihippaa.

Ote havainnointipäiväkirjasta 8.10.2009:

Mitja, Inari ja kaksi nuorempaa lasta leikkivät iltapäivällä sisällä myrkkysientä, jossa lasten on vuorotellen arvattava, mikä sienistä on myrkkysieni, kun joku toinen lapsi on piilottanut jonkun esineen tietyn sienen alle. Mitja keksi, että hän näyttää muille lapsille aina ennen arvausta jonkun kehonliikkeen, mikä muiden pitää tehdä mallin mukaan. Sen jälkeen hän päättää, kuka saa arvata seuraavaksi.

Ote havainnointipäiväkirjasta 15.10.2009:

Kaino tasapainoilee kiipeilytelineessä päiväkodin toisesta esiopetusryhmästä olevan tytön kanssa. He keksivät erilaisia tapoja, joilla kiipeilytelineessä voi kiipeillä. Tyttö näyttää yhden tavan, jolloin Kaino toteaa, ettei osaa. Hän oikeastaan vain seisoo kiipeilytelineen toisella reunalla ja näyttää siltä, ettei hän uskalla kokeilla uusia temppuja telineessä. Kaino sanoo kaverilleen, ettei uskalla kokeilla, jolloin tyttö sanoo Kainolle: ”Kyllä sun täytyy uskaltaa, jos haluat oppia”. Tämän jälkeen tyttö näyttää mallia Kainolle. Kaino liikkuu kiipeilytelineessä hyvin varovaisesti. Hän ottaa köydestä kiinni ja kiipeää ylös. Tullessaan alas Kaino sanoo: ”Uskalsinpas!”.

Kavereiden positiivinen palaute voi kannustaa lapsia liikkumaan enemmän. Tutkimusaineiston perusteella lapset kannustivat toisiaan sanallisesti kehumalla tai rohkaisemalla toisiaan liikunnallisissa tehtävissä. Toisten lasten kannustus liikunnalliseen aktiivisuuteen oli haastattelujen perusteella lapsille tärkeää, ja he pitivät sitä merkittävämpänä kuin aikuisten kannustusta. Vertaisryhmältä saatujen myönteisten kommenttien ja hyvien kokemusten kautta lapset saivat *sosiaalista rohkeutta* kokeilla erilaisia liikunnallisia toimintoja, jolloin heidän liikunnallinen aktiivisuutensakin lisääntyi. Sosiaalisen rohkeuden avulla lapsen itsetunto vahvistuu, mikä myös vaikuttaa osaltaan lapsen aktiivisuuteen ja rohkeuteen kokeilla erilaisia liikunnallisia toimintoja. Nummisen (1996, 13; 2000, 51)

mukaan yhteistoiminnalliset leikit vertaisryhmässä kehittävät lasten sosiaalisia taitoja ja lapset saavat niiden avulla myös rohkeutta toimia sosiaalisissa tilanteissa tilanteen vaatimalla tavalla.

Ote havainnointipäiväkirjasta 25.1.2010:

Vieno kehuu Kainoa, kun hän on rakentanut nukkumahuoneessa hienon radan liikuntaratavälineistä: ”Sä oot ihan hurja Kaino. Sä keksit kaikkee kivaa!”

Reine oli rauhallinen lapsi eikä usein lähtenyt omasta aloitteestaan muiden esiopetusikäisten lasten leikkeihin mukaan, vaan leikki yleensä päiväkodissa nuorempien lasten kanssa. Mielekäs toiminta saa lapset kuitenkin innostumaan liikunnallisesta aktiivisuudesta ihan eri tavalla, vaikka kaverit vaihtuisivatkin. Lehtisen (2000, 79) mukaan sosiaalinen osallistuminen tarjoaa lapsille mahdollisuuden läheisten sosiaalisten suhteiden hankkimiseen ja ylläpitämiseen. Lapset kehittävät itselleen yleensä useita vertaissuhteita varmistaakseen pääsyn sosiaaliseen toimintaan jonkun kanssa ja tullakseen hyväksytyksi ryhmässä. Reine ei kuitenkaan aktiivisesti pyrkinyt hankkimaan sosiaalisia suhteita ainakaan omasta esiopetusryhmästään. Usein ryhmän muut lapset halusivat leikkiä Reinen kanssa, jolloin Reine itse päätti, lähtikö leikkiin mukaan.

KH3

Reine: Yhesti Nila ja Vieno koitti ottaa mua kiinni, mutta mää olin liian hyvä. Mää pystyin väistelemään.

H: No niin, sittenhän sää oot ollu hyvä, jos ne ei oo saanu sua kiinni.

Reine: Mää pystyin väistelemään. Mää pystyin tulee vaikka vastapäätä ja sitte mennä siitä välistä vaikka. Ne ei saa silti mua kiinni (*nauraa*).

Päiväkodin vertaissuhteet voivat siis joko motivoida lapsia liikkumaan enemmän tai sitten ne voivat passivoida lasta. Pääasiassa tutkimuspäiväkodin vertaisryhmän sosiaaliset suhteet kuitenkin innostivat lapsia liikunnalliseen aktiivisuuteen.

## 7 POHDINTA

Tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella päiväkodin ympäristöllisten tekijöiden merkitystä esiopetusikäisten lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa. Tulosten perusteella sekä päiväkodin fyysisellä että sosiaalisella ympäristöllä on suuri merkitys lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa.

Sääkslahden mukaan (2003, 38) motivaatio liikkumiseen syntyy sisäisen halun kautta. Ympäristö voi joko kannustaa lasta liikkumaan tai sitten se rajoittaa lapsen liikkumismahdollisuuksia. Pro gradu – tutkielmani otsikko ”Ympäristö liikuttaa lasta” syntyi siitä, kun ymmärsin, kuinka suuri merkitys ympäröivällä todellisuudella on lasten liikunnalliseen aktiivisuuteen. Päiväkodin fyysisen ympäristön liikuntamahdollisuuksilla ja sosiaalisen ympäristön liikkumiseen kannustavilla tekijöillä voi olla lapselle merkitystä koko loppuelämän hyvinvoinnin kannalta.

Seuraavan kuvion (kuvio 1) avulla pyrin kuvaamaan ympäristöllisten tekijöiden merkitystä lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa. Päiväkotiympäristö koostuu fyysisestä ja sosiaalisesta ympäristöstä. Omassa tutkimuksessani sosiaalinen ympäristö jakautui varhaiskasvattajiin ja vertaisryhmään. Kuvion uloimmalle kehälle olen sijoittanut oman tutkimukseni merkittävät ympäristölliset tekijät, jotka voivat joko aktivoida tai passivoida lasta liikunnallisesti.

Kuvio 1. Päiväkodin ympäristöllisten tekijöiden merkitys lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa.



Tutkimustulosten mukaan fyysisellä ympäristöllä on suuri merkitys lasten liikunnallisessa toiminnassa. Fyysisessä ympäristössä erityisesti päiväkodin pihan merkitys lasten päivittäisenä liikuntapaikkana korostui. Metodisena tutkimustuloksena voidaan todeta, että lähes kaikissa haastatteluissa lasten puhuessa päiväkodissa tapahtuvista liikuntaleikeistä he puhuivat vain päiväkodin pihassa tapahtuvista leikeistä. Myös lähiympäristön tarjoamat liikuntamahdollisuudet erottuivat merkittävänä lasten liikkumisen kannalta. Tulosten mukaan lasten merkittävimpiä liikuntapaikkoja olivat liikuntahalli, pururata ja päiväkodin piha.

Päiväkodissa liikunnallista aktiivisuutta voivat rajoittaa monipuolisten liikuntamahdollisuuksien puute. Tutkimuspäiväkodin lähiympäristössä on monipuolisesti mahdollisuuksia liikkumiseen, mutta esimerkiksi pihasta puuttuu joitakin tärkeitä liikunnalliseen aktiivisuuteen houkuttelevia paikkoja, kuten liukumäki kesäaikaan ja tasapainoiluun tarkoitettu leikkipaikka. Päiväkodin sisätiloissa ei ole erityisesti lasten liikunnallisen aktiivisuuden lisäämiseen kohdistettuja tiloja, joissa lapsilla olisi mahdollisuus liikkua vapaasti, mikä rajoittaa osaltaan lasten liikunnallista aktiivisuutta. Dymentin ja Bellin (2007, 474) mukaan tarvittaisiin johdonmukaisia toimintaperiaatteita, joilla systemaattisesti

lähdettäisiin korjaamaan lasten liikunnallista aktiivisuutta rajoittavia ympäristöllisiä tekijöitä, jotta voitaisiin vastata lasten liikunnallisen aktiivisuuden tarpeisiin.

Tutkimuspäiväkodissa lapset tarvitsisivat vaihtelua liikuntamahdollisuuksiinsa päiväkodin pihassa, jotta liikkumisen mielekkyys säilyisi. Tässä korostuu ympäristön muokkaamisen merkitys. Joskus lapset muokkaavat itse ympäristöään, mutta myös varhaiskasvattajilla on tehtävänä muunnella ympäristöä lasten tarpeiden mukaan ja tarjota lapsille virikkeitä liikuntaan. Liikuntavälineitä vaihtamalla lasten mielenkiinto ja liikunnallinen aktiivisuus säilyy ja he oppivat paljon uutta (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 26).

Vuodenaikojen erot fyysisessä ympäristössä näkyivät selvästi tutkimuksen tuloksissa. Fyysinen ympäristö päiväkodissa on erilainen talvella kuin kesällä, millä on merkitystä myös lasten liikunnallisessa toiminnassa päiväkotiympäristössä. Talviaineistonkeruun aikaan oli todella kylmä ja pakkasta oli useana havainnointipäivänä yli kaksikymmentä astetta, mikä vaikutti aineistonkeruuseen, koska esiopetusryhmän kullekin päivälle suunnitellut toiminnot eivät toteutuneet eikä ryhmä voinut viettää aikaa ulkona niin paljon kuin yleensä. Lisäksi lumi on merkittävä fyysisen ympäristön muokkaaja. Kesällä on helpompi liikkua, koska vaateetusta ei tarvitse niin paljon, mutta toisaalta kesällä ei voi laskea mäkeä eikä leikkiä lumella. Myös Thomsonin (2007, 493) tutkimustulosten mukaan vuodenaikojen vaihtelulla on merkitystä lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa.

Liikuntakasvatuksen tavoitteellisuus tutkimuspäiväkodissa näkyy siinä, että jokaista lasta kannustetaan liikkumaan ja heidän liikkumiseensa kiinnitetään huomiota. Ryhmän varhaiskasvattajan mukaan jokaisen lapsen liikunnallisuudesta on keskusteltu henkilökunnan kesken, ja lapsikohtainen suunnittelu pohjautuu tehtyihin havaintoihin kunkin lapsen liikunnallisista taidoista. Myös Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005, 23) korostetaan kasvattajayhteisön yhteistä pohdintaa liikunnan merkityksestä lasten oppimiselle. Se luo perustan laadukkaalle liikuntakasvatuksen toteutukselle ja liikuntamyönteiselle toimintakulttuurille. Lapsilta saadun positiivisen palautteen myötä varhaiskasvattajien on helpompaa jatkaa liikuntakasvatuksen tavoitteisiin pyrkimistä. Se, että saa vähän liikkuvan lapsen innostumaan liikunnasta antaa myös varhaiskasvattajalle motivaatiota. Pienetkin onnistumisen kokemukset saattavat motivoida vähän liikkuvaa lasta liikkumaan enemmän (ks. Numminen 2000, 50; Koivisto 2007, 143).



Tutkimustulokset osoittivat, että päiväkodin henkilökunnan päätökset varhaiskasvatuksen liikunnan kehittämisestä omassa työyhteisössä ja lapsiryhmissä kannustavat lapsia liikunnallisempaan toimintaan päiväkodissa. Jos päiväkotiki panostaa esimerkiksi liikuntavälineisiin, kuten sisätiloihin hankittuihin liikuntaratavälineisiin, lapset saattavat monipuolisten välineiden ansiosta innostua liikunnasta yhä enemmän ja liikunnallinen aktiivisuus tulee luonnolliseksi osaksi päiväkotiarkea. Tutkimuspäiväkodissa lasten liikunnallinen aktiivisuus ei kuitenkaan ollut riippuvainen pelkästään monipuolisista liikuntavälineistä, vaan liikunnalliseen aktiivisuuteen kannustava ilmapiiri varhaiskasvattajien keskuudessa ja varhaiskasvattajien oma liikuntamyönteinen asenne olivat fyysisiä liikuntamahdollisuuksia merkittävämmässä asemassa.

Tutkimuksen aikana huomasin, että varhaiskasvattajat eivät järjestäneet lapsille ohjattua liikuntaa päiväkodin pihassa havainnointien aikana. Fyysisen ympäristön ei kuitenkaan pitäisi vaikuttaa siihen, millaista ohjattua liikuntaa päiväkodin pihassa järjestetään. Fyysisiltä ominaisuuksiltaan päiväkodin piha on liikunnalliseen toimintaan houkutteleva, koska piha on niin suuri. Jos varhaiskasvattajat järjestäisivät lapsille ohjattuja liikuntaleikkejä pihassa tai rakentaisivat heille liikkumiseen houkuttelevan pihaympäristön, lasten liikunnallinen aktiivisuus lisääntyisi huomattavasti, koska lapset viettävät aikaa päiväkodin pihassa parhaimmillaan useita tunteja päivässä.

Haastatteluissa kysyessäni aikuisten järjestämästä ohjatusta liikunnasta päiväkodin pihalla huomasin, että lasten muisti on lyhyt eivätkä he pystyneet kertomaan asioita kovin pitkän ajan takaa. Monet lapsista eivät pystyneet kertomaan esimerkkiä liikuntaleikistä, jossa aikuinen olisi ollut heidän mukanaan päiväkodin pihassa. Tämä ei tarkoita sitä, etteivätkö varhaiskasvattajat järjestäisi koskaan lapsille liikuntaa pihassa, vaan tämä viittaa siihen, että aikuisten järjestämää toimintaa on liian harvoin. Ohjatun liikunnan merkityksellisyys lapsille tulee kuitenkin ilmi heidän kertoessaan aikuisten järjestämästä liikuntaradasta päiväkodin pihassa. Tutkimuspäiväkodin pihassa tarvittaisiin enemmän aikuisten aktiivisuutta ja oman liikunnallisen esimerkin näyttämistä, jotta myös lasten aktiivisuutta voitaisiin lisätä. Cardonin ym. (2008, 5) mukaan on tärkeää, että lapsilla on päiväkodin pihassa riittävästi liikkumistilaa, varhaiskasvattajat tarjoavat lapsille mahdollisuuksia liikunnalliseen leikkiin ulkoilun aikana (liikkumaan rohkaiseminen ja ohjatut leikit) sekä mahdollistavat ajallisesti lasten ulkoiluajan riittävän mittaiseksi.

Tutkimustulosten mukaan lasten liikunnallinen aktiivisuus päiväkotiympäristössä on paljon kiinni myös lasten omasta liikkumisen halusta. Jotkut lapset ovat luonnostaan aktiivisia liikkujia. Joillakin lapsilla taas liikunta ei ole se luonnollisin tapa toimia, ja liikunnalliset toiminnot tuntuvat heistä ikäviltä. Varhaiskasvattajien on kiinnitettävä huomiota molempien lapsiryhmien liikuntamahdollisuuksiin: täytyy kannustaa vähemmän aktiivisia lapsia liikkumaan, ja toisaalta liikunnallisesti aktiivisille lapsille on annettava tarpeeksi haastetta omissa liikunnallisissa toiminnoissaan eikä heitä saa jättää huomiotta (Mandigo & Holt 2000, 47). Tutkimustulokset osoittivat, että vähän liikkuvien lasten kohdalla terveen itsetunnon tukeminen liikunnallisen aktiivisuuden avulla on erityisen tärkeää. Jos lapsi kokee olevansa turvassa ja hänestä välitetään, hän uskaltaa rohkeasti kokeilla erilaisia liikunnallisia toimintoja (Sääkslahti 2003, 38).

Liikuntaa ei nähdä enää niinkään erillisenä alueena varhaiskasvatuksessa, vaan se pyritään ottamaan mukaan lasten jokapäiväiseen arkeen päiväkodissa kokonaisvaltaisen kehityksen edistämisen välineenä. Harjulahden varhaiskasvatussuunnitelmassa (2008, 12) korostetaan liikunnallisen aktiivisuuden yhdistämistä muuhun päiväkodin arjen toimintaan ja opetukseen. Esimerkiksi musiikkituokiolla lapset ja päiväkodin aikuiset leikkivät yhdessä musiikkiliikuntaleikkejä ja aamukokoontuminen aloitetaan yhteisellä aamujumpalla. Sisätilojen ahtaus ei ole este liikunnalliselle aktiivisuudelle, vaan lopulta varhaiskasvattajien toiminta vaikuttaa liikunnan monipuolisuuteen. Edellytyksenä on se, että varhaiskasvattajat ymmärtävät liikunnan merkityksen pienten lasten kasvatuksessa. Itse varhaiskasvattajana ajattelen, että alle kouluikäisten lasten ei tarvitse tavoitteellisesti pyrkiä kasvattamaan fyysistä kuntoaan vaan se tulee heille leikin ohella luonnostaan. Lapsuuden liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan merkitys aikuisuuden liikuntatottumuksiin perustelee sitä, että liikuntakasvatukseen tulisi panostaa jo varhaislapsuudessa. Tämä taas korostaa varhaiskasvattajien roolia liikuntamahdollisuuksien luoja.

Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan sanoa, että vertaisryhmä motivoi lapsia liikkumaan. Yhdessä muiden lasten kanssa lapset keksivät monipuolisesti erilaisia liikunnallisia toimintoja ja heillä oli ilo liikkua. Liikuntamotivaation kautta myös lasten liikunnallinen aktiivisuus lisääntyy. Zimmerin (2001, 79) mukaan lapsen oppimiseen ja liikkumiseen vaikuttavat paljon ne asiat, mitkä lapsi kokee mielenkiintoisiksi. Usein ryhmässä toimiminen on lasten mielestä kiinnostavaa, mikä siis on välillisesti yhteydessä lasten liikunnallisen aktiivisuuden lisääntymiseen.

Varhaiskasvattajien toiminnan ja päiväkodin fyysisen ympäristön lisäksi läheiset sosiaaliset suhteet päiväkodin vertaisryhmässä ovat Nummisen (2000, 51) mukaan merkittäviä liikunnallisen aktiivisuuden lisääjiä. Oma tutkimukseni osoitti, että jos lapsilla on läheisiä suhteita muihin vertaisryhmän lapsiin, myös liikunnallista aktiivisuutta esiintyy enemmän. Tutkimuspäiväkodin lapsilla on hämmästyttävän paljon yhteistoimintaa ryhmässä ja se, että esiopetusryhmässä on vain kahdeksan lasta, on ehkä vaikuttanut lasten ryhmäntymiseen. Ryhmäntyminen näkyi siis esiopetusryhmän liikunnallisissa toiminnoissa varsinkin ulkoilutilanteissa.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että sosiaalinen osallistuminen on merkittävää lasten liikunnallisen aktiivisuuden kannalta. Joillakin lapsilla sosiaaliset suhteet muihin lapsiin määrittävät liikunnallisen aktiivisuuden rasittavuustason. Tietyistä sosiaalisista suhteista riippuvaiset lapset ovat liikunnallisesti aktiivisia vain, jos tärkeä kaveri on mukana liikunnallisessa toiminnassa. Läheisen vertaisryhmän jäsenen puuttuessa leikistä nämä lapset ovat liikunnallisesti passiivisia. Usein tällaiset lapset ovat arkoja sosiaalisissa tilanteissa vieraiden ihmisten kanssa, minkä huomasi myös haastattelutilanteissa. On erittäin tärkeää tukea arkojen lasten sosiaalisia taitoja ja kannustaa heitä sosiaaliseen rohkeuteen. Tämän myötä lasten liikunnallinen aktiivisuustasokin nousee, kun he toimivat monipuolisemmin erilaisten lasten kanssa liikunnallisissa toiminnoissa. Jos muut lapset eivät enää pyydä arkaa lasta leikkiin mukaan, vaarana voi olla syrjäytyminen vertaisryhmästä.

Syrjäytymisen vaara ilmaantuu myös silloin, jos jotakin lasta kiusataan vertaisryhmässä tai aliarvioidaan esimerkiksi hänen liikunnallisia taitojaan. Liikunnallinen aktiivisuus saattaa vähentyä, jos lapsi ei uskalla kokeilla erilaisia liikunnallisia toimintoja kiusaamisen pelossa. Foxin (2000, 88–89) mukaan kiusaamisella on negatiivista vaikutusta myös lapsen itsetuntoon, mikä aiheuttaa sen, että lapsi tuntee olonsa huonommaksi kuin muut eikä uskalla yrittää. Kiusaaminen voi näyttäytyä myös liian rajuina leikkeinä (Pellegrini & Smith 1998, 577). Olisi tärkeää, että lasten liikunnallinen aktiivisuus saataisiin näyttäytymään positiivisella tavalla, niin huomiota ei tarvitsisi hakea negatiivisesti (Koivisto 2007, 140). Kiusaamistilanteisiin tulisi aina puuttua ja varhaiskasvattajien olisi keskusteltava niistä lasten kanssa.

Tutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että päiväkodin fyysinen ympäristö ei ole eroteltavissa päiväkodin sosiaalisesta ympäristöstä, koska muut ihmiset (sosiaalinen ympäristö) vaikuttavat siihen, mitä lapsi tekee fyysisessä ympäristössään. Pelkkä fyysinen ympäristö ei saa lasta toimimaan tietyllä tavalla, vaikka liikuntamahdollisuuksia olisikin

tarjolla. Myös muut lapset ja varhaiskasvattajat vaikuttavat toimintaan, oli fyysinen ympäristö millainen tahansa.

## 7.1 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden tarkastelussa ei ole olemassa mitään yksiselitteisiä ohjeita, vaan tutkimusta arvioidaan kokonaisuutena, jolloin sen sisäinen johdonmukaisuus korostuu. Tutkimusraportissa olevien osioiden tulee olla toisiinsa nähden tasapainossa, jolloin muun muassa tutkimuksen tarkoitus, tutkimuksen vaiheet sekä tutkijan omat motiivit tutkimuksen tekemiselle tulee olla selkeästi esitetty. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96–97, 140–141.) Olen kuvaillut omat motiivini tämän tutkimuksen tekemiselle jo johdantoluvussa. Tutkimusraportista löytyy myös tutkimuksen eri vaiheiden kuvailu, kuinka tutkimus on suoritettu. Kuvailin menetelmäosiossa (luku 5) aineistonkeruun ja analyysin etemisen yksityiskohtaisesti ja arvioin saman luvun lopuksi tutkimusmenetelmien luotettavuutta. Tutkimuksen tuloksia kirjoittaessani ja johtopäätöksiä pohtiessani pyrin koko ajan pitämään tutkimuksen tarkoituksen mielessäni, jotta johtopäätökset olisivat johdonmukaisia tutkimusongelmiin ja aineistoon nähden. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointi koskee siis koko tutkimusprosessia. Pääpaino laadullisessa tutkimuksessa ei ole tutkittavien määrä, vaan sen tulkinnan syvyys. (Eskola & Suoranta 1998, 211–212.)

Tutkijan tulee esittää tutkimustietoa autenttisesti, aidosti ja rehellisesti. Tuomen ja Sarajärven mukaan (2009, 141) tulkintojen vahvistamiseksi tutkijan tulee tuoda avoimesti esiin omat lähtökohtansa ja tulkintaan vaikuttavat tekijät. Omassa tutkimuksessani pyrin tuomaan esiin tasapuolisesti ja monipuolisesti erilaisia aineistossa esiintyneitä asioista, myös poikkeavuuksia ja sellaisia asioita, jotka eivät olleet samassa linjassa muiden esiintyneiden seikkojen kanssa. Toin esiin myös konflikteja, jotka vaikuttavat osaltaan lasten liikunnalliseen aktiivisuuteen.

Tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että olen pitänyt tutkimuspäiväkirjaa koko tutkimusprosessin ajan. Tutkimuspäiväkirjaan olen kirjannut omia pohdintojani, ajatuksiani ja ideoitani. Sen avulla saan itse selkeän kuvan tutkimusprosessin kulusta ja voin tarkistaa, missä vaiheessa prosessia olen kulloinkin ollut. Aineistoa kerätessäni kirjoitin sekä

haastattelujen että havainnointipäivien jälkeen ajatuksiani tutkimuspäiväkirjaan. Tutkimuspäiväkirja varmistaa sen, että mitään oleellista ei jää pois tutkimuksesta, kun ideat ja ajatukset on kirjattu ylös.

Lincoln & Guba (1985, 290, 301–316) ovat pohtineet luotettavuuden kriteerejä laadullisessa tutkimuksessa. Heidän yleisesti hyväksyttävät kriteerinsä ovat uskottavuus (credibility), siirrettävyys (transferability), varmuus (dependability) ja vahvistettavuus (confirmability). Tutkijan on mietittävä, miten hän saa tutkimuksensa uskottavaksi, jolloin hänen tulisi saada tutkittava ilmiö vaikuttamaan mahdollisimman todelliselta. Tutkijan on siis tutkittava sitä, mitä on tarkoitus tutkia ja tulosten tulee olla uskottavia. Omaa tutkimustani voidaan pitää uskottavana, koska tutkimuksen tulokset vastaavat todellisuutta ja ne ovat kytkettävissä aiempiin lasten liikunnallisesta aktiivisuudesta tehtyihin tutkimuksiin.

Siirrettävyyden takaa se, että tutkimuksen tulokset ovat siirrettävissä toiseen kontekstiin ja toisiin tutkittaviin. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuskonteksti on aina ainutlaatuinen eivätkä tulokset ole sinänsä suoraan siirrettävissä toiseen kontekstiin ja toisiin tutkittaviin, mutta tutkimusidean tulisi olla siirrettävissä. Siirrettävyys toiseen kontekstiin riippuu tutkimusympäristön samankaltaisuudesta. (Lincoln & Guba 1985, 316.) Aiemmistä tutkimuksista löytyy samansuuntaisia kuvauksia päiväkodin ympäristöllisten tekijöiden merkityksestä lasten liikunnalliseen aktiivisuuteen kuin omasta tutkimuksestani, joten omaa tutkimustani ja sen tuloksia voidaan myös mahdollisesti hyödyntää jossakin toisessa kontekstissa.

Tutkimuksen varmuus pohjautuu pysyvyyden vaatimukseen. Pysyvyyden eli toistettavuuden tavoitteena on se, että toisella tutkijalla on mahdollisuus saada samat tulokset samojen tutkittavien ja samassa kontekstissa tehdyn tutkimuksen avulla. On pohdittava sitä, mitkä seikat tai tutkimuksen eri vaiheisiin liittyvät tekijät ovat mahdollisesti vaikuttaneet tutkimuksen pysyvyyteen. (Lincoln & Guba 1985, 316–318.) Omassa tutkimuksessani toiminta oli jokaisena havainnointipäivänä erilaista ja havainnointeihin liittyi omia tulkintojani tapahtumista. Lisäksi aineistonkeruun olosuhteet vaikuttivat tutkimuksen tuloksiin, joten toinen tutkija ei voi toteuttaa tutkimusta täysin samanlaisena, vaikka tutkimuskonteksti ja tutkittavat olisivat samat. Olen kuvannut aineistonkeruun olosuhteita aikaisemmin raportissani.

Tutkimuksen vahvistettavuudesta puhutaan silloin, kun kiinnitetään huomiota aineistosta ja tutkimuskohteesta tehtyjen tulkintojen vahvistamiseen sellaisiksi kuin ne todellisuudessa ovat. Laadullisen tutkimuksen tuotos on aina subjektiivinen, jolloin kaikki suodattuu tutkijan omien silmien ja ajatusten läpi. Tutkijan oma esiymmärrys tutkittavasta ilmiöstä vaikuttaa tutkimuksen analysointiin, jolloin analysointia ja tutkimusraporttia voidaan pitää tutkijan henkilökohtaisena konstruktiona tutkittavana olevasta ilmiöstä. Tutkimustiedon tulisi olla kuitenkin aitoa ja rehellistä. Olen tulkinnut tilanteita omasta näkökulmastani käsin ja pyrkinyt tuomaan esiin sen, että tutkimuksen johtopäätökset ovat omia tulkintojani tutkittavasta ilmiöstä. Vahvistettavuutta voidaan arvioida myös vertaamalla tutkijan tulkintoja toisiin vastaavaa ilmiötä tarkastelleisiin tutkimuksiin. Aiemmat tutkimukset vahvistavat tutkimukseni tuloksia fyysisen ja sosiaalisen ympäristön merkityksestä lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa ja tuovat täten vahvistettavuutta tutkimukselleni. (Lincoln & Guba 1985, 318–319.)

Moilasen ja Rähän (2007, 52) mukaan tulkintakysymykset nojaavat aina jonkinlaiseen esiymmärrykseen tai olettamuksiin. Tavoitteena on se, että tutkija tiedostaa oman esiymmärryksensä. Olen pyrkinyt tutkimuksessani tiedostamaan oman esiymmärrykseni ympäristöllisten tekijöiden merkityksestä lasten liikunnalliseen aktiivisuuteen, mutta samalla olen ollut mahdollisimman avoin sille, mitä aineistosta on tullut esiin. Oma esiymmärrykseni on muotoutunut kokemuksistani lasten liikunnan ohjaajana sekä omakohtaisten liikunnallisten kokemusteni kautta. Tämä tietoisuus voi olla vain osittaista, koska jotkut esiolettamuksista ovat tiedostamattomia. Tutkijan on tärkeää huomata ennakkoluulojen vaikutus tutkimuksen etenemiseen. Esimerkiksi teorit ja aikaisemmat tutkimukset, joihin tutkija on tutustunut, ovat osa esiymmärrystä. Toisaalta ne voivat avata mahdollisuuksia nähdä uusia asioita, toisaalta ne rajaavat joitakin näkökulmia pois. Tärkeintä on kuitenkin se, että tutkimuksen tulokset ovat uskollisia aineistolle. Merkitysten kuvaamisen tulee pohjautua aineistoon ja tehdä aineistolle oikeutta. Aineistonkeruullani aikaan saamani tieto ei ole välttämättä tutkittavien aito kokemus tai kerro todellisista merkityksistä, vaan aineiston avulla pyrin keräämään mahdollisimman hyvää tietoa ilmiöstä.

Tutkimuksen tulokset eivät sinänsä tule olemaan yleistettävissä laajemmassa kontekstissa, vaan ne pätevät näiden lasten kohdalla tässä tutkimuspäiväkodissa. Yleistettävyyttä tuloksiin voi kuitenkin tuoda se, että oman tutkimukseni tulokset ovat yhteydessä aiempien lasten liikunnallisesta aktiivisuudesta tehtyjen tutkimusten tuloksiin.

## 7.2 Eettisiä näkökulmia

Tutkijan on pohdittava myös tutkimuksen tekemisen eettisiä näkökulmia. Eettiset kysymykset koskevat koko tutkimusprosessia tutkimuskysymystenasettelusta tulosten julkistamiseen sekä julkaisujen kieliasuun saakka (Ruoppila 1999, 26). Tämä on erityisen tärkeä seikka lapsia tutkittaessa, koska lapset ovat haavoittuvaisempia kuin aikuiset. Aikuiset ovat helposti valta-asemassa lapsiin nähden. Epätasa-arvoinen valtasuhde voi johtua iästä, asemasta, pätevydestä ja kokemuksesta. Lapset saattavat pitää tutkijaa auktoriteettina eivätkä sen vuoksi uskalla kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta. (Einasdottir 2007, 204.)

Ryba (2008, 339–340) ja Einasdottir (2007, 204–205) pitävät tärkeänä sitä, että tutkimusta tehtäessä pyritään mahdollisimman tasa-arvoiseen suhteeseen, jotta lapsi kokisi olevansa arvostettu tutkimukseen osallistuja, ja tutkimus olisi eettisesti arvokas. Lapsen tulee olla tietoinen tutkimuksen tarkoituksesta, mitä asioita tutkimukseen liittyy ja kuinka kauan tutkimusprosessi kestää. Lapselta on kysyttävä henkilökohtaisesti lupa tutkimukseen ja hänelle tulee selvittää, mitä mahdollisia seuraamuksia tutkimuksella voi olla. Kerroin lapsille yhteisesti tutkimukseni tarkoituksesta aamukokoontumisen aikana ja kysyin lapsilta luvat haastatteluihin ja havainnointiin. Lisäksi anoin tutkimuslupaa (liite 1) pro gradu – tutkimukseeni Harjulahden kunnan sosiaalitoimelta ja lähetin tutkimuksen tiedonantajina toimivien lasten vanhemmille kirjeet (liite 2), joissa kysyin heiltä lupaa tutkimukseen osallistumiseen ja aineistonkeruuseen. Lapsilla oli oikeus myös kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen ja heillä on oikeus vetäytyä tutkimuksesta kesken prosessin.

Einasdottirin (2007, 206) mukaan tutkittavien henkilöllisyys on pysyttävä salassa koko tutkimusprosessin ajan. Omassa tutkimuksessani varmistan sen käyttämällä tutkimusraportissa lapsista ja varhaiskasvattajista peitenimiä. En käytä myöskään päiväkodin nimeä tutkimusraportissa. Pyrin myös takaamaan sen, että osallistujien yksityisyyttä suojellaan eivätkä he missään vaiheessa tutkimusta tule loukatuiksi. Lapsen turvallisuus ja hyvinvointi on aina etusijalla tutkimuksen jokaisessa vaiheessa.

Graue ja Walsh (1998, 56–57) korostavat eettisen toiminnan olevan lähinnä tutkijan asenteesta kiinni. Tutkijalla on oltava kunnioittava suhde tutkittavien kanssa, ja lapsia tutkittaessa tutkijan on pyrittävä siihen, että lapsilla on mahdollisimman turvallinen olo. Usein kun puhutaan aikuisen ja lapsen välisestä suhteesta, aikuinen on sääntöjen laatija, tiedonantaja ja luvan antaja. Lapsuustutkimuksessa lapset ovat kuitenkin niitä sääntöjen luojia,

tiedonantajia ja luvan antajia aikuiselle. Ruoppila (1999, 26) muistuttaa, että tutkijan tulee tehdä eettisesti kestäviä valintoja jokaisessa tutkimustilanteessa. Tutkimuksen etiikassa on kyse ihmisten keskinäisten suhteiden perusarvoista, jolloin tutkijan on ymmärrettävä tutkimuskohdettaan ja kunnioitettava tutkittaviensa intymiteettiä.

### 7.3 Tutkimustulosten soveltaminen ja jatkotutkimusehdotuksia

Tutkimukseni tarjosi ajankohtaista tietoa varhaiskasvatuksen liikunnasta sekä ympäristöllisten tekijöiden merkityksestä alle kouluikäisten lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa. Suomessa lasten liikunnallista aktiivisuutta on tutkittu tähän asti pääasiassa kouluissa ja tutkijoina ovat esiintyneet lähinnä liikunta-alan asiantuntijat, jotka ovat käyttäneet tutkimuksissaan määrällisiä menetelmiä. Määrällisillä menetelmillä saadaan tuloksia siitä, kuinka paljon lapset liikkuvat, mutta liikkumisen tai liikkumattomuuden merkityksiä lapsen kehitykselle ei ole tutkittu tarpeeksi. Lapsilähtöisyys on tärkeää, joten sitä voisi korostaa tutkimuskentälläkin. Laadullisen tutkimuksen alueella voisi perehtyä tarkemmin esimerkiksi päiväkodin pihan merkitykseen lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa tai siihen, kuinka suuri merkitys lähiympäristön liikuntapaikoilla on lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa. Vertaisryhmän merkitys korostui omassa tutkimuksessani, minkä vuoksi olisi kiinnostavaa tutkia tarkemmin esimerkiksi sitä, millainen merkitys vertaisryhmän sosiaalisella osallistumisella on lasten liikunnalliseen aktiivisuuteen päiväkodissa.

Alle kouluikäisten lasten liikunnallista aktiivisuutta on tutkittu Suomessa erittäin vähän. Varhaiskasvatuksen liikunnan alueelta tarvitaan paljon lisää tutkimusta ja olisi tärkeää, että tutkimusprosesseissa olisi mukana myös varhaiskasvatuksen asiantuntijoita. Oma tutkimukseni voisi toimia hyvänä pohjana tuleville tutkimuksille, vaikka tutkimuksen tuloksia ei voidakaan suoraan siirtää toiseen kontekstiin. Lisäksi varhaiskasvattajat voivat löytää tutkimuksestani jotain kannustimia omaan käytännön liikuntakasvatukseensa päiväkodissa. Oman tutkimukseni pedagogiset johtopäätökset ja laadulliset menetelmät tuovat esiin liikunnan asiantuntijuuden ohella varhaiskasvatuksen asiantuntijuutta, jota aikaisemmissa tutkimuksissa ei niin paljon ole painotettu.



## LÄHTEET

- Aarnos, E. 2001. Kouluun lapsia tutkimaan: Havainnointi, haastattelu ja dokumentit. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 144–157.
- Armstrong, N. & Welsman, J. 1997. *Young people and physical activity*. Oxford: Oxford University Press.
- Barton, G., Fordyce, K. & Kirby, K. 1999. The importance of the development of motor skills to children. *Teaching elementary physical education* 10, 9–11.
- Biddle, S., Fox, K. & Boutcher, S. 2001. *Physical activity and psychological well-being*. London: Routledge.
- Butcher, J. & Eaton, J. 1989. Gross and fine motor proficiency in preschoolers: relationships with free play behaviour and activity level. *Journal of human movement studies* 16, 27–36.
- Cavill, N., Biddle, S. & Sallis, J. 2001. Health enhancing physical activity for young people: statement of the United Kingdom expert consensus conference. *Pediatric Exercise Science* 13, 1, 12–25.
- Cardon, G., Cauwenberghe, E., Labarque, V., Haerens, L. & Bourdeaudhuij, I. 2008. The contribution of preschool playground factors in explaining children's physical activity during recess. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 5, 11, 1-5.
- Dyment, J. & Bell, A. 2007. Active by design: Promoting physical activity through school ground greening. *Children's Geographies* 5, 4, 463-477.
- Einastottir, J. 2007. Research with children: Methodological and ethical challenges. *European early childhood education research journal*, 15, 2, 197–211.
- Ernst, M. & Pangrazi, R. 1999. Effects of a physical activity program on children's activity levels and attraction to physical activity. *Pediatric Exercise Science* 11, 4, 393–405.
- Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2000. Helsinki: Opetushallitus.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. 2007. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia

aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 2. korjattu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 159–183.

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2001. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 24–42.

Fox, K.R. 2000. The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. Teoksessa S. Biddle, K. Fox & S. Boutcher. Physical activity and psychological well-being. London: Routledge, 88–117.

Fulton, J., Burgeson, C., Perry, G., Sherry, B., Galuska, D., Alexander, M., Wechsler, H. & Caspersen, C. 2001. Assessment of physical activity and sedentary behaviour in preschool-age children: priorities for research. *Pediatric Exercise Science* 13, 113–126.

Gallahue, D. & Donnelly, F. 2003. Developmental physical education for all children. Champaign, IL: Human Kinetics.

Graue, M.E. & Walsh, D.J. 1998. Studying children in context: Theories, methods and ethics. Thousand Oaks, California: Sage.

Grönfors, M. 1985. Kvalitatiiviset kenttätutkimusmenetelmät. 2. painos. Helsinki: WSOY.

Grönfors, M. 2001. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu. Jyväskylä: PS-kustannus, 124–141.

Hakala, Liisa. 2000. Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä on kuperkeikalla? Jyväskylä: PS-kustannus.

Harjulahden kunnan esi- ja alkuopetuksen opetussuunnitelma. 2000. Viitattu 25.11.2009 [http://www.xxx.fi/upload/docs/pdf\\_tiedostot/esi\\_ja\\_alkuopetus.pdf](http://www.xxx.fi/upload/docs/pdf_tiedostot/esi_ja_alkuopetus.pdf)

Harjulahden varhaiskasvatussuunnitelma 2008–2011. 2008.

Heikinaro-Johanson, P., Huovinen T. & Kytökorpi L. (toim.) 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

- Karvonen, P. 2005. Päiväkotilasten lukuleikit. Lukutaidon ja lukemistietoisuuden kehittyminen interventiotutkimuksessa. *Jyväskylä studies in education, psychology and social research* 270. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Kirmanen, T. 1999. Haastattelu lapsen ja aikuisen kohtaamisena – Kokemuksia lasten pelkojen tutkimuksesta. Teoksessa I. Ruoppila, E. Hujala, K. Karila, J. Kinos, P. Niiranen & M. Ojala (toim.) 1999. *Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä*. Jyväskylä: Atena Kustannus, 194–217.
- Kiviniemi, K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. 2. korjattu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 70–85.
- Klesges, R., Eck, L., Hanson, C., Haddock, C. & Klesges, L. 1990. Effects of obesity, social interactions, and physical environment on physical activity in preschoolers. *Health Psychology* 9, 435–449.
- Koivisto, P. 2007. ”Yksilöllistä huomiointia arkisissa tilanteissa”: Päiväkodin toimintakulttuurin kehittäminen lasten itsetuntoa vahvistavaksi. *Jyväskylä studies in education, psychology and social research* 311. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Koivunen, T. & Linden, L. 2003. Lasten elinympäristö. Teoksessa E. Rappe, L. Lindén & T. Koivunen. *Puisto, puutarha ja hyvinvointi*. Helsinki: Viherympäristöliitto, 79–101.
- Lehtinen, A-R. 2000. Lasten kesken. Lapset toimijoina päiväkodissa. *SoPhi* 55. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Lincoln, Y.S. & Guba, E.G. 1985. *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, California: Sage.
- Lintunen, T., Valkonen, A., Leskinen, E. & Biddle, S. 1999. Predicting physical activity intentions using a goal perspectives approach: a study of Finnish youth. *Medicine and Science in Sports* 9, 344–352.
- Lummelahti, L. 1995. *Lapsikeskeinen esiopetus*. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Luukkonen, E. & Sääkslahti, A. 2004. *Liikunnan salaisuudet. Esiopetus*. Helsinki: WSOY.
- Mandigo, J. & Holt, N. 2000. Putting theory into practice: How cognitive evaluation theory can help us motivate children in physical activity environments. *JOPERD* 71, 1, 44–49.
- McCune, L. 1998. Immediate and ultimate functions of physical activity play. *Child Development* 69, 601–603.

McManus, A. 2000. Physical activity in children: meaning and measurement. *European Journal of Physical Education* 5, 2, 133–146.

Miettinen, P. 1999. *Liikkuva lapsi ja nuori*. Lahti: VK-Kustannus.

Moilanen, P. & Räihä, P. 2007. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 2. korjattu ja täydennetty painos*. Jyväskylä: PS-kustannus, 46–69.

Numminen, P. 1996. *Kuperkeikka varhaislapsuuden liikunnan didaktiikkaan*. Helsinki: Lasten keskus.

Numminen, P. 2000. Millainen merkitys liikunnalla on varhaislapsuudessa? Teoksessa M. Miettinen (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi - miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II: tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124*. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, 49–53.

Pellegrini, A. & Smith, P. 1998. Physical activity play: the nature and function of a neglected aspect of play. *Child development* 69, 3, 577–598.

Pönkkö, A. 1996. *Liikunnasta iloa lapsen elämään: päivittäinen liikuntakasvatus 5-6-vuotiaiden päiväkotilasten koetun pätevyyden ja sosiaalisen hyväksynnän tukena*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Lisensiaatintyö.

Ritala-Koskinen, A. 2001. Lasten haastattelu tutkijan haasteena. Teoksessa M. Kangassalo & J. Suoranta (toim.) *Lasten tietoyhteiskunta*. Tampere: Tampere Univeristy Press, 145–169.

Ruoppila, I. 1999. Lasten tutkimuksen eettisiä kysymyksiä. Teoksessa I. Ruoppila, E. Hujala, K. Karila, J. Kinos, P. Niiranen & M. Ojala (toim.) 1999. *Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä*. Jyväskylä: Atena Kustannus, 26–51.

Ryba, T. 2008. Researching children in sport: Methodological reflections. *Journal of applied sport psychology*, 20, 3, 334–348.

Siren-Tiusanen, H. 1996. Saako lapsi nukkua, liikkua ja elää omassa rytmissään: näkökulmia nuorimpien päiväkotilasten kuormittuvuuteen. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. *Research Reports on Sport and Health* 102. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö.

Sääkslahti, A. 1999. Motoristen perustaitojen ja fyysisen aktiivisuuden tutkiminen. Teoksessa I. Ruoppila, E. Hujala, K. Karila, J. Kinos, P. Niiranen & M. Ojala (toim.) *Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä*. Jyväskylä: Atena Kustannus, 322–342.

Sääkslahti, A. 2003. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johanson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 30–40.

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Liikunta- ja terveystieteiden laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Sääkslahti, A., Numminen, P., Raittila, P., Paakkunainen, U. & Välimäki, I. 2000. 6-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus. *Liikunta ja tiede* 2000; 37, 6, 19–22.

Sääkslahti, A., Numminen, P. & Varstala, V. 2006. The Role of Physical Activity in Motor Learning. Teoksessa K. Thomson, T. Jaakkola & J. Liukkonen (toim.) *Promotion of Motor Skills in Sports and Physical Education*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 113–121.

Telford, A., Salmon, J., Timperio, A. & Crawford, D. Examining Physical Activity Among 5- to 6- and 10- to 12- Year-Old Children: The Children's Leisure Activities Study. *Pediatric Exercise Science* 2005, 17, 266–280.

Thomson, S. 2007. Do's and don'ts: children's experiences of the primary school playground. *Environmental Education Research* 13, 4, 487–500.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö, Nuori Suomi ry.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Stakes Oppaita 56. Helsinki: Stakes.

Wright, M., Patterson, D. & Cardinal, B. 2000. Increasing children's physical activity. *JOPERD* 71, 1, 26–29.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Helsinki: Lasten Keskus.

## Liite 1: Tutkimuslupa-anomus

Anni Mantsinen  
Jyväskylän yliopisto, varhaiskasvatuksen yksikkö  
Osoite  
Puh.nro

X kunta  
Sosiaalitoimi / päivähoito  
Kasvatustoiminnan johtaja

## Tutkimuslupa-anomus

Anon tutkimuslupaa Pro gradu - tutkimukseeni, jonka aineiston kerään x päiväkodin esiopetusryhmässä (8 lasta). Tutkimukseni tehtävänä on tarkastella ympäristöllisten tekijöiden (fyysinen ja sosiaalinen ympäristö) merkitystä esiopetusikäisten lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa. Tutkimuskysymykseni ovat:

1 Miten ympäristölliset tekijät ovat yhteydessä esiopetusikäisten lasten liikunnalliseen aktiivisuuteen päiväkodissa?

1.1 Millainen merkitys päiväkodin sosiaalisella ympäristöllä on lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa?

1.2 Millainen merkitys päiväkodin fyysisellä ympäristöllä on lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa?

Tutkimukseni on laadullinen tutkimus, jossa havainnoin ympäristötekijöiden vaikutusta lasten liikunnalliseen aktiivisuuteen päiväkodissa ja haastattelen esiopetusikäisiä lapsia heidän päiväkodin liikuntamahdollisuuksiin liittyvistä käsityksistään. Tutkimusaineistona käytän mahdollisesti myös epävirallisia keskusteluja päiväkodin henkilökunnan kanssa.

Tutkimukseni ohjaajana toimii X Jyväskylän yliopiston varhaiskasvatuksen yksiköstä.

Liitteenä olevasta tutkimussuunnitelmasta löytyy yksityiskohtaisempi kuvaus tutkimusmenetelmistä. Lasten vanhemmilta ja lapsilta on kysytty lupa tutkimukseen osallistumisesta.

Jyväskylässä 24.9.2009

Anni Mantsinen

Kasvatustoiminnan johtaja

## Liite 2: Kirje lasten vanhemmille

Hei!

21.9.2009

Olen Anni Mantsinen, 25-vuotias lastentarhanopettaja ja maisteriopiskelija Jyväskylän yliopistosta. **Teen Pro gradu – tutkimusta päiväkodin sosiaalisen ja fyysisen ympäristön yhteydestä esiopetusikäisten lasten liikunnalliseen aktiivisuuteen.**

Tutkimuskohteeksi olen valinnut x päiväkodin esiopetusryhmän x. **Kerään aineistoa havainnoimalla ja haastattelemalla ryhmän lapsia.**

Valmiissa työssä tulen käyttämään lapsilla peitenimiä ja pyrin siihen, ettei lapsia pysty valmiista työstä tunnistamaan. Myöskään päiväkodin nimi ei tule lopullisessa tutkimusraportissa esiin.

Toteutan havainnoinnit ja haastattelut kahtena eri ajankohtana: ensimmäisen osan aineistosta kerään lokakuussa 2009, kun lapset leikkivät vielä kesäliikuntavälineillä. Aineistonkeruun toinen vaihe on joulukuussa 2009 tai tammikuussa 2010, kun lapsilla on talvileikit käynnissä. Havainnointi ei häiritse lapsiryhmän toimintaa, ja haastattelut sovitan ryhmän aikatauluihin. Haastattelut ovat parihaastatteluja, jolloin lapsella on haastattelutilanteessa kaveri mukana.

**Tutkimusta varten tarvitsen kirjallisen luvan kaikilta ryhmän lasten vanhemmilta.** Voitte olla yhteydessä minuun, jos tutkimuksesta on jotain kysyttävää.

Ystävällisin terveisin,

Anni Mantsinen  
Puh.nro  
sähköpostiosoite

Leikkaa tästä -----

Lastani \_\_\_\_\_ (lapsen nimi)

Saa havainnoida \_\_\_  
Ei saa havainnoida \_\_\_

Saa haastatella \_\_\_  
Ei saa haastatella \_\_\_

PALAUTA

PÄIVÄKODILLE

28.9.2009

MENNESSÄ

Liite 3: Havainnointitaulukko

<p>1.</p> <p>Fyysinen ympäristö</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Päiväkodin pihan, sisätilojen ja lähiympäristön liikuntapaikkojen kuvailua</li> <li>- Päiväkodin liikuntavälineet</li> <li>- Tilaa liikkumiselle</li> <li>- Käytetyimmät liikuntapaikat</li> <li>- Erot fyysisessä ympäristössä kesä- ja talviliikunta-aikana</li> <li>- Fyysisen ympäristön liikuntaan kannustavat ja rajoittavat tekijät</li> <li>- Onko ympäristössä lapsen kehitystason mukaisia haasteita liikkumiselle?</li> </ul>	
<p>2.</p> <p>Sosiaalinen ympäristö</p> <p>Varhaiskasvattajat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oppimisympäristön luominen ja liikuntavälineiden saatavilla olo</li> <li>- Ohjatun liikunta eri pk-ympäristöissä</li> <li>- Liikunnan integrointi muuhun toimintaan</li> <li>- Liikunnalliseen kannustaminen, kehuminen aktiivisuuteen</li> <li>- Liikunnallisen aktiivisuuden rajoittaminen</li> <li>- Aikuisten oma liikunnallinen esimerkki</li> <li>- Aikaa liikunnalliselle aktiivisuudelle</li> <li>- Lähiympäristön liikuntapaikkojen hyödyntäminen</li> </ul>	
	<p>Vertaisryhmä</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Muiden lasten innostaminen liikkumaan, kannustaminen</li> <li>- Lasten väliset neuvottelut liikunnallisista leikeistä (leikkiin pyytäminen)</li> <li>- Yhteistoiminnalliset liikuntaleikit</li> <li>- Omaehtoisuus liikunnallisissa leikeissä</li> <li>- Toimintamahdollisuuksien muuntelu, ympäristön muokkaaminen</li> <li>- Liikunnallinen esimerkki muille lapsille</li> <li>- Ryhmäytyminen (läheisten sosiaalisten suhteiden merkitys) liikunnallisissa leikeissä</li> </ul>



## Liite 4: Haastattelurunko

**Fyysinen ympäristö:**

- Mieluisimmat liikuntaleikit, liikuntavälineet, liikuntapaikat?
- Onko tarpeeksi tilaa liikunnallisiin leikkeihin ja peleihin? Mitä toivoisit lisää?
- Jos saisi itse valita, niin millaisia liikuntavälineitä ja paikkoja päiväkodissa olisi?
- Minkälaista liikuntaa päiväkodin sisätiloissa voi harjoittaa?
- Puuttuuko päiväkodin pihasta jotain liikuntavälineitä tai liikuntapaikkoja? Mitä?
- Käyttekö te muualla kuin päiväkodin pihassa ulkoilemassa ja liikkumassa? Missä? Mitä siellä tehdään?
- Onko päiväkodin toimintaympäristö lasten mielestä liikkumiseen houkutteleva? Onko tarpeeksi haasteellisia liikuntapaikkoja?

**Sosiaalinen Ympäristö:***Varhaiskasvattajien merkitys*

- Kannustavatko ja rohkaisevatko aikuiset sinua liikkumaan?
- Ovatko aikuiset mukana leikeissä, näyttävätkö mallia?
- Järjestävätkö aikuiset ohjattua liikuntaa? Minkälaista?
- Onko päiväkodissa tarpeeksi aikaa liikkua? Missä tilanteissa? Milloin ei?
- Minkälaisia liikuntavälineitä teillä on käytössä päiväkodissa? Laittavatko aikuiset niitä koskaan esille?
- Rajoitetaanko liikunnallista toimintaa päiväkodissa sääntöjen avulla? Kielletäänkö teitä leikkimästä jossain mielenkiintoisessa tai jännittävässä liikuntapaikassa?
- Onko sisällä mahdollisuutta liikkua reippaasti? Miten aikuiset suhtautuvat, jos lapset ehdottavat jotain omaa liikunnallista toimintaa esim. sisällä?
- Onko liikunnallinen toiminta tarpeeksi haasteellista? Onko jokin erityisen vaikeaa (liikkunassa)?

*Vertaisryhmän merkitys*

- Ketkä eskareista pyytävät sinua useimmin liikunnallisiin leikkeihin?
- Onko liikkuminen yhdessä muiden lasten kanssa kivaa? Minkä vuoksi?
- Ovatko lapset keksineet yhdessä sääntöjä peleihin/keksineet omia liikuntaleikkejä?
- Pyytävätkö/kannustavatko lapset itse muita lapsia liikkumaan päiväkodissa?
- Ovatko kaverit estäneet sinua joskus liittymästä mukaan peliin tai muuhun liikunnalliseen leikkiin? Miten?
- Oletko joskus opettanut muita lapsia liikunnallisissa toiminnoissa (näyttänyt mallia tai opettanut pelien sääntöjä) päiväkodissa? Milloin, mitä?

Talvella kysytyjä kysymyksiä (edellisten lisäksi):

- Milloin on paras mahdollinen vuodenaika (kevät, kesä, syksy, talvi) liikkumiseen? Miksi?
- Mitä talvella on parempaa kuin kesällä päiväkodin liikkunassa? Mitä kesällä on parempaa kuin talvella? Miksi?
- Vaikuttaako kova pakkas liikkumiseen mitenkään? Entä vaatetus?
- Mistä asioista puhut kaverin/kavereiden kanssa, kun olette aloittamassa liikunnallista leikkiä esimerkiksi päiväkodin pihassa? Miten sovitte leikistä? (Neuvottelut)

Liite 5: Haastatteluaineistojen matriisit

Kesäliikuntahaastattelujen matriisi:

	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9
Eeti	+	++	+	+++	+++	+	++	+++	+
Kaino	-	++	++	++	+	++	+	++	+++
Mitja&Reine	++	+	++	+	+++	+++	+++	++	++
Vieno&Nila	+++	++	+++	+++	++	+++	+++	++	+++
Inari&Sani	++	+++	++	++	++	++	+++	+	++

Talviliikuntahaastattelujen matriisi:

	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9
Eeti	+	+	++	+	+	++	++	+++	+
Kaino	++	+++	+	++	++	+++	+	+++	+++
Mitja&Reine	++	-	++	++	+	++	++	+++	+
Vieno&Nila	+++	+++	+	+++	+++	++	+++	+++	++
Inari&Sani	+++	+++	+++	++	++	+++	++	+++	+++