

Katriina Ukonmaanaho

LUONTO- JA LIKUNTAKASVATUKSEN YHDISTÄMINEN VARHAISKASVATUKSESSA

TIIVISTELMÄ

Katriina Ukonmaanaho Luonto – ja liikuntakasvatuksen yhdistäminen varhaiskasvatuksessa
proseminarityö

Turun yliopisto

Kasvatustieteet aineopinnot

Huhtikuu 2019

Suomalainen varhaiskasvatus on laadukasta ja monipuolista. Siihen osallistuu suurin osa alle kouluikäisistä lapsista. Varhaiskasvatuksessa luodaan pohjaa elinikäiselle oppimiselle sekä kasvulle ja kehitykselle. Lapset omaksutut varhaiskasvatuksessa tapoja ja ajattelumalleja, joita he siirtävät vanhemmilleen ja myöhemmin omalle perheelleen.

Varhaiskasvatusta ohjaa velvoittavana asiakirjana varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, joissa luontokasvatus ja liikuntakasvatus tuodaan vahvasti esille. Luontokasvatus on ollut esillä myös mediassa, ympäristötietoisuuden lisääntyessä. Liikuntakasvatus on saanut myös enemmän media-näkyvyyttä, kun uudet liikuntasuositukset julkaistiin vuonna 2016. Suosituksissa alle kouluikäisen lapsen tulisi liikkua kolme tuntia päivässä. Yksittäiset liikuntatuokiot eivät vielä lisää lasten liikkumista suositusten mukaisiksi, joten liikuntaa pitää lisätä myös muuten. Arkiliikunnalla voidaan lisätä lasten liikkumista ja luontokasvatuksessa esimerkiksi kävelyt lähimetsään tuovat liikuntaa huomaamatta. Tutkimuksen tavoitteena on saada tietoa miten paljon varhaiskasvattajat työssään yhdistävät luonto- ja liikuntakasvatusta.

Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena, joka toteutettiin sähköisessä muodossa, jotta mahdollisuudet vastaamiseen olisivat mahdollisimmat hyvät. Tutkimukseen osallistui kolmen eri päiväkodin varhaiskasvattajat, joissa yhteensä varhaiskasvattajia 45. Päiväkodit sijaitsevat erilaisissa ympäristöissä, jotta tutkimukseen saataisiin otantaa monipuolisesti verraten eri lähiympäristöjen vaikutuksia luonto - ja -liikuntakasvatuksen järjestämisessä. Vastausprosentti oli 66.

Tutkimuksen vastauksista yhteenvetona oi ajatella, että monia luonto- ja liikuntakasvatuksen tapoja tehdään perinteisesti kerran viikossa. Metsässä tai lähiympäristön luonnossa käydään kerran viikossa ja tämä pelkästään koetaan luonto- ja liikuntakasvatuksen yhdistämiseksi. Haasteiksi luonto- ja liikuntakasvatuksen yhdistämisessä koettiin vastausten mukaan ajankäyttö, resurssit ja lapsiryhmien isot koot. Tutkimuksen tarkoituksena oli myös herätellä varhaiskasvattajia huomaamaan ympärillä olevat mahdollisuudet, joiden avulla voidaan arkipäivissä lisätä luonto – ja liikuntakasvatusta, erikseen tai yhdistettynä. Keskusteluissa kyselyyn vastanneiden kanssa huomasiin ehkä pientä heräämistä näihin aiheisiin.

SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO.....	2
2. VARHAISKASVATUS	3
2.1 VARHAISKASVATUSTA OHJAAVAT ASIAKIRJAT.....	4
2.2 LAAJA-ALAINEN OPETUS VARHAISKASVATUKSESSA	5
3. LUONTO- JA LIIKUNTAKASVATUS OSANA VARHAISKASVATUSTA	6
3.1 LUONTOKASVATUS	7
3.2. LIIKUNTAKASVATUS	8
3.2.1. LASTEN FYYSSINEN AKTIIVISUUS	11
4. TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	13
4.1. TUTKIMUSMENETELMÄT, -AINEISTO JA KOHDERYHMÄ	13
4.2. AINEISTON ANALYYSI	16
4.3. TUTKIMUKSEN TULOKSET	18
5. POHDINTA	19
5.1. KESKEISET TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	20
5.2. TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS	22
5.3. JATKOTUTKIMUSIDEAT	23
LÄHDELUETTELO	24

Liiteluettelo

Liite 1: kyselylomake

1. JOHDANTO

Luontokasvatus ja liikuntakasvatus ovat molemmat ajankohtaisia aiheita, ja ne sisältyvät valtakunnallisiin 2016 julkaistuihin varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin. Suunnitelman arvoperustan yhtenä kohtana on terveellinen ja kestävä elämäntapa, joihin liikunta- ja luontokasvatus molemmat ohjaavat. laaja-alainen osaaminen lähtee jo varhaiskasvatuksesta ja siihen vaikuttaa miten eri oppimisympäristöjä käytetään. (Opetushallitus 2018, 18-22.)

Suomalaisten lasten varhaislapsuudesta suuri osa vietetään päiväkodissa. Siksi siellä oleva aika on merkittävässä asemassa lapsen hyvinvointiin ja terveyteen. Lapsen fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärästä päiväkotipäivän aikana toteutuu puolet. Päiväkodissa toteutettu toiminta vaikuttaa siihen, onko lapsella mahdollisuus fyysisesti aktiivisiin leikkeihin ja muuhun toimintaan. (Koivula & Siippainen 2017,135.)

Pienet lapset ovat innokkaita luonnon ihmettelijöitä ja tutkijoita. He oppivat nopeasti ympäristövastuullisten käyttäytymisen perusteita, jos heille näytetään mallia ja myös perustellaan toimintaa. Monipuolisten ympäristöjen käyttö varhaiskasvatuksessa avaa lapsille lukemattomia mahdollisuuksia erilaisiin leikkeihin, liikkumiseen ja oppimiskokemuksiin. (Parikka-Nihti & Suomela 2015,12.)

Arkiliikunnan lisääminen on yksi tämänhetkinen haaste varhaiskasvatuksessa. Opetus- ja kulttuuriministeriö on julkaissut 2016 liikuntasuosituksen varhaisvuosiin. Niissä suositellaan lapsille vähintään kolmen tunnin liikuntaa päivässä. Puhuttaessa lasten fyysisestä aktiivisuudesta, niin tällä tarkoitetaan kaikkea lapsen elämään kuuluvaa, eritasoista liikuntaa, joka rasittaa eri tasoin. Sisällä ja ulkona leikkiminen, kotiaskareet, ulkoilu ja retkeilyä sekä kaikki ohjatut liikuntatuokiot. Liikunnallinen elämäntapa alkaa kehittyä jo varhaislapsuudessa, koska lapsilla on jo synnynnäinen tarve olla fyysisesti

aktiivinen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6-9.)

Tutkimuskohteeksi olen valinnut juuri luonto- ja liikuntakasvatuksen laaja-alaisen yhdistämisen, koska molemmat aiheet sisältävät samoja elementtejä kuten kestävä elämäntapa. Mielestäni nämä kaksi aihealuetta on myös helppo yhdistää varhaiskasvatuksessa. Toimin itse lastenhoitajan päiväkodissa ja työssäni olen huomannut, että luonto- ja liikuntakasvatusta, ollaan lisätty arkisiin toimintoihin. Niitä yhdistetään jo nyt asiaa tiedostamatta. Käydään viemässä roskia kierrätykseen ajattelematta kävelyä liikuntana. Tehdään erikseen liikuntatuokioita eikä huomata, että metsäretkellä voisi myös tehdä samanlaisia liikuntatuokioita oppien samalla asioita luonnosta.

Tutkimukseni tarkoituksena on selvittää, miten tällä hetkellä varhaiskasvatuksessa yhdistetään luonto- ja liikuntakasvatusta. Tutkimuksessa kolmen eri päiväkodin varhaiskasvattajille lähetettiin kyselylomake, jossa selvitettiin luonto- ja liikuntakasvatuksen toimintatapoja sekä siihen liittyviä haasteita.

Tutkimuksen yhtenä tavoitteena on myös herätellä varhaiskasvattajien mielenkiintoa luonto- ja liikuntakasvatukseen ja niiden yhdistämiseen. Nähdä ne mahdollisuudet, joita varhaiskasvatuksen ympäristö lähialueineen tarjoavat.

2. VARHAISKASVATUS

Varhaiskasvatuksella on iso rooli suomalaisessa koulutusjärjestelmässä. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on täydentää ja tukea kotien kasvatustehtävää ja vastata omalta osaltaan lasten hyvinvoinnista. Varhaiskasvatus määritellään varhaiskasvatuslaissa ja sillä tarkoitetaan päiväkodeissa ja muissa lasten varhaiskasvatuspaikoissa tapahtuvaa suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta. Kaikessa näissä pitää painottua pedagogiikka. (Varhaiskasvatuslaki 2.pykälä.)

Useissa viimeaikaisissa tutkimuksissa on todettu, että varhaiskasvatuksella on lapsen ja nuoren elämään pitkälle ulottuva vaikutus. Siellä luodaan pohja lasten oppimiselle, lapsen yksilöllistä kehittymistä tuetaan ja kannustetaan, mutta samalla mahdollistetaan lapsille yhdessä oppimisen mahdollisuuksia ja tasoitetaan esimerkiksi lasten kotitaustoista johtuvia eroja. Kun lapsi osallistuu varhaiskasvatukseen, niin se hyödyntää myöhempää koulutusta ja sitä kautta tasa-arvoistaa mahdollisuuksia koulutusvalintoihin ja myös tulevaan yhteiskunnalliseen asemaan. Varhaiskasvatus on viime vuosikymmeninä saanut vankan aseman osana elinikäistä oppimista, joka käsitetään koko elämänkaaren mittaiseksi. (Koivula & Siippainen 2017, 9, 26.)

2.1 VARHAISKASVATUSTA OHJAAVAT ASIAKIRJAT

Suomessa varhaiskasvatusta ohjaa velvoittavasti varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja esiopetuksen opetussuunnitelma. Uudet varhaiskasvatussuunnitelman perusteet julkaistiin 2016 ja niiden pohjalta on tehty tällä hetkellä käytössä olevat paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat. Uudistetuissa suunnitelmissa painotetaan lasten kasvuympäristön ja varhaiskasvatuksen toimintaympäristön muutoksia. (Opetushallitus 2018, 8.)

Kun noudatetaan varhaiskasvatustalakeia, niin jokaiselle lapselle mahdollistetaan suunniteltua, tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta. Varhaiskasvatushenkilöstön vastuulla on työssään suunnitella ja toteuttaa varhaiskasvatusta, jossa tuetaan lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016, 10.)

Oppimiskäsitys, jonka mukaan varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on laadittu, pohjautuu ajatukseen, jossa ajatellaan vuorovaikutuksen muiden ihmisten ja myös lähiympäristön olevan tärkeässä asemassa lasten kasvussa, kehityksessä sekä oppimisessa. Oppimiskäsityksessä myös

ajatellaan, että lapset ovat aktiivisia toimijoita ja luonnostaan uteliaita. He haluavat oppia uutta, toistaa ja kerrata asioita. Oppimista tapahtuu kaikkialla ja se on kokonaisvaltaista. Oppimisessa yhdistyvät taidot, tiedot, toiminta, tunteet, keholliset kokemukset, aistihavainnot ja ajattelu. Oppimista tapahtuu lasten havainnoissa ja tarkkaillessaan ympäristöään ja kun he jäljittelevät muiden toimintaa. He oppivat myös liikkuen, leikkien ja tutkien. (Opetushallitus 2018, 20.)

Varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjen pitää olla kehittäviä, oppimista edistäviä, terveellisiä ja turvallisia. Varhaiskasvatuksen oppimisen paikkoina liikunta- ja luontokasvatuksessa hyödynnetään myös luontoa, leikkipuistoja sekä muita valmiiksi rakennettuja lähipaikkoja. Ne antavat erilaisia kokemuksia lapsille leikkiin, kun hyödynnetään niiden monipuolisuutta ja materiaalitarjontaa. (Opetushallitus 2018, 32.)

2.2. LAAJA-ALAINEN OPETUS VARHAISKASVATUKSESSA

Viime vuosina niin Suomessa kuin ulkomaillakin on tullut käyttöön paljon sanoja, jotka kertovat maailman monimutkaisuudesta ja asioiden laaja-alaisuudesta. Puhutaan yhä enemmän linkittymisestä, kytkennöistä, verkottumisesta, vuorovaikutuksesta ja laaja-alaisuudesta. Ilmiöt, teemat, monialaisuudet ovat myös nykypäivän sanoja. Kaikki nämä nostavat esille ajatuksen maailmasta, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen. Kun palapeli, jonka irrallisista paloista ei saa ymmärrettävää kuvaa. Niinpä myös kasvatuksessa ja koulutuksessa opiskeltavat asiat ja niiden yhteyden maailmaan tuntuvat olevan yhä monitahoisempia ja monimutkaisempia. (Cantell 2015, 11.)

Laaja-alaisen osaamisen tarve kasvaa, kun maailma muuttuu ympärillämme. Työnteko, opiskelun eri muodot muuttuvat koko ajan. Myös meidän toimintamme kansalaisena muuttuu, joten me tarvitsemme tiedon- ja taidonalat ylittävää ja yhdistävää osaamista. (varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 21,)

Muuttuvassa maailmassa on entistä tärkeämpää tiedostaa asioiden välisiä yhteyksiä ja riippuvuuksia. Pitää osata katsoa maailmaa ennakkoluulottomasti ja oivaltaa myös uudenlaisia yhteyksiä sekä luoda uutta. Kun kehitetään laaja-alaista oppimista niin pitää rohkeasti irrottautua oppiainejakoisuudesta ja kokeilla uudenlaisia työskentelytapoja. Laaja-alaisuudella viitataan sekä osaamiseen sisältöön että luonteeseen. (Cantell 2015, 28.)

Lasten laaja-alaiselle osaamiselle luodaan pohjaa varhaiskasvatuksessa ja se jatkuu esi- ja perusopetukseen. Lasten laaja-alaista osaamista varhaiskasvatuksessa vahvistetaan laadukkaalla pedagogisella toiminnalla. Kun kehitetään laaja-alaista osaamista niin varhaiskasvatuksen toimintatavat ovat merkittävässä asemassa. Miten lasten hyvinvointia ja oppimista tuetaan sekä miten eri oppimisympäristöjä käytetään. Laaja-alaisen osaamisen tavoitteet otetaan huomioon oppimisympäristöjen ja toimintakulttuurin kehittämisessä sekä kasvatuksessa, hoidossa ja opetuksessa. (Opetushallitus 2018, 21÷22.)

3. LUONTO JA LIIKUNTAKASVATUS OSANA VARHAISKASVATUSTA

Varhaiskasvatuksessa arvostetaan turvallisia, terveellisiä ja liikunnallisia elämäntapoja. Kaikessa toiminnassa pitää ottaa huomioon ekologisesti, kulttuurisesti, sosiaalisesti ja taloudellisesti kestävä elämäntavan välttämättömyys. (Opetushallitus 2018, 31.)

Varhaiskasvatuksen yhtenä tehtävänä on antaa lapsille valmiuksia havainnoida, jäsentää ja ymmärtää ympäristöään. Lasten kanssa ollaan luonnossa ja rakennetussa ympäristössä ja näissä ohjataan lapsia tutkimaan ja toimimaan. (Opetushallitus 2018, 44.)

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä saada liikunnan iloa. Lapsia kannustetaan liikunnallisiin leikkeihin ja ulkoiluun kaikkina vuodenaikoina. Lapset saavat kokemuksia eri vuodenaajoille tyypillisistä ulkoilutavoista. Lapsilla

tulee olla ohjatun liikunnan lisäksi aikaa ja mahdollisuuksia omaehtoiseen liikkumiseen. (Opetushallitus 2018, 46.)

3.1 LUONTOKASVATUS

Luontokasvatuksen tavoitteena on vahvistaa lasten luontosuhdetta ja vastuullista toimimista ympäristössä. Heitä ohjataan kohti kestävästä elämäntapaa. Luontokasvatus sisältää kolme ulottuvuutta: oppiminen ympäristössä, oppiminen ympäristöstä sekä toimiminen ympäristön puolesta. (Opetushallitus 2018, 46.)

Luontokasvatuksen lähtökohdat ovat pitkälti Friedrich Fröbelin (1782÷1852) perintöä. Hänen ajatuksenaan oli kokonaisvaltainen kasvatus, jossa luontokasvatus liittyi erottomana osana kaikkeen muuhun toimintaan. Osana työkasvatusta ovat olleet keväisin ja syksyisin järjestetyt pihatalkoot. (Parikka-Nihti & Suomela 2015,55.)

Varhaislapsuuden luontokasvatuksessa painottuu ympäristössä ja ympäristön puolesta toimiminen enemmän kuin tiedot ympäristöstä. Vaikkakin toiminta ja kokemukset ympäristössä lisäävät myös kiinnostusta ja halua tietää. Kaikki nämä osa-alueet sisältävät erilaisia oppimisen muotoja taitojen oppimisesta eettisiin ja esteettisiin pohdintoihin. Edellytys pienen lapsen oppimiselle ovat lapsen hyvinvointi ja osallisuuden kokemukset. (Parikka-Nihti & Suomela 2015,25.)

Lasten luonto- ja kestävä kehityksen kasvatus voi alkaa oman lähiympäristön ihailulla, ihmettelystä ja havainnoinnilla sekä iloittamalla ympäristöä. Leikitään ja liikutaan luonnossa. Varhaiskasvatukseen osallistuvien lasten luonto- ja ympäristökuvaan vaikuttavat varhaiskasvatushenkilöstön arvot, kiinnostuksen kohteet, toiminta sekä käsitykset luonto- ja ympäristökasvatuksesta. (Parikka-Nihti & Suomela 2015,12.)

Oppimisen kohteita, että oppimisympäristöjä ovat lähiluonto sekä rakennettu ympäristö. Tärkeä osa varhaiskasvatusta ovat luonnossa ja

rakennetussa ympäristössä retkeily sekä ympäristön tutkiminen. Myönteisten kokemusten kautta lapsi oppii nauttimaan luonnosta ja lähiympäristöstä. Näin hänen luontosuhteensa vahvistuu. Eri vuodenaikoina ja eri aistein havainnoidaan luonnon ilmiöitä. Niitä tutkitaan ja niistä keskustellaan. Samalla opetellaan luontoon liittyvien käsitteiden käyttöä. Luonnon tuntemus kasvaa, kun harjoitellaan tunnistamaan eri kasvi- ja eläinlajeja. Opetellaan etsimään tietoa lapsia kiinnostavista asioista. Luonto voi olla myös rauhoittumisen ja esteettisen kokemuksen paikka. (Opetushallitus 2018, 45.)

Monimuotoinen ja monipuolinen fyysinen ympäristö luonnonvaraisesta rakennettuun tarjoaa pienille lapsille motorisen ja kognitiivisen kehityksen kehittymiseen runsaasti haasteita ja mahdollisuuksia erilaisin oppimiskokemuksiin. Monipuolisten ympäristöjen käyttö avaa lapsille monia mahdollisuuksia erilaisiin leikkeihin, liikkumiseen ja oppimiskokemuksiin. (Parikka-Nihti & Suomela 2015.12.)

Luontokasvatus määritellään kasvatukseksi, jonka tavoitteena on saada ihmiset tiedostamaan riippuvuutensa ympäristöstä. Myös ympäristömyönteisten asenteiden lisääminen on tavoite. Luontokasvatus tukee elinikäistä oppimisprosessia siten, että yksilöiden ja yhteisöjen arvot, taidot ja tiedot ja myös toimintatavat muuttuvat kestävän kehityksen mukaiseksi. Jokaiselle ihmiselle tulee antaa mahdollisuudet oppia asioita, joita tarvitaan fyysisen ja sosiaalisen ympäristön tilan parantamiseen sekä suojeluun. Luontokasvatuksen tavoitteiden saavuttamiseksi olisikin tärkeää saada jo varhaislapsuudessa kokemuksia erilaisista ympäristöistä sekä oppia taitoja ja tietoja ympäristön hoitamisesta ja suojelusta. Tärkeää on myös ymmärrys omasta ja muiden ihmisten vaikutuksista ympäristöön. (Prikka-Nihti & Suomela 2014, 20.)

3.2 LIIKUNTAKASVATUS

Tavoitteena liikuntakasvatuksessa on lasten kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen liikunnallisilla keinoin. Toinen tärkeä tavoite on saada lapset

omaksumaan itselleen sopiva liikunnallinen elämäntapa. Liikuntakasvatus nähdään siis fyysisesti aktiivisten toimintatapojen omaksumisena sekä terveyteen ja päivittäiseen hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyvien taitojen, tietojen ja asenteiden opettamisena. (Sääkslahti 2015, 151.)

Varhaiskasvatussuunnitelmien perusteissa on oppimisen alueita, joista yksi on, kasvan, liikun ja kehityn. Tähän alueeseen sisältyy myös liikkumiseen liittyviä tavoitteita. Varhaiskasvatuksessa luodaan pohja liikunnalliselle elämäntavalle yhdessä lasten huoltajien kanssa. Tavoitteena on liikunnan ilo ja monipuolinen liikunta. Liikuntakasvatuksen tulee olla säännöllistä, ja lapsilähtöistä, tavoitteellista ja monipuolista. Varhaiskasvatuksessa kehitetään lasten kehontuntemusta ja kehonhallintaa sekä motorisia perustaitoja, kuten liikkumis- tasapaino- ja välineenkäsittelytaitoja. (Opetushallitus 2018, 46.)

Liikuntasuositukset muuttuvat vuosien varrella ja niitä päivitetään, kun yhteiskunta kehittyy ja saadaan uutta tutkimustietoa. Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi 2016 varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Suosituksissa alle 8-vuotiaiden lasten pitäisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Tunti päivässä vauhdikasta liikuntaa kuten hippaleikkejä, trampoliinihyppyjä tai vaikka hiihtoa. Kaksi tuntia päivässä reipasta ulkoilua kuten kevyttä liikuntaa, joihin kuuluu pyöräily, kävely tai keinuminen. (Jaakkola & Liukkonen 2017, 54÷56.)

Varhaiskasvatussuunnitelma määrittelee varhaiskasvatuksen henkilöstön tehtäväksi suunnitella monipuolista toimintaa, jossa mahdollistetaan liikkumista sekä sisällä että ulkona koko päiväkotipäivän ajan. Määritellään myös, että lasten tulee saada kokemuksia erilaisista liikuntaleikeistä, kuten perinteisistä pihaleikeistä. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksella on mahdollisuus tuottaa erilaisia kokemuksia, ehkä vieraammista liikkumisen muodoista esimerkiksi skeittauksesta. (Koivula & Siippainen 2017, 142.)

Varhaiskasvatusta voidaan toteuttaa hyvin erilaisissa fyysisissä ympäristöissä. Siksi onkin tärkeää tarkastella jokainen sisätila ja käytettävissä olevat ulkotilat yksilöllisesti. Ulkona liikkumaan

houkuttelevia asioita ovat muun muassa metsämaastossa liikkuminen ja leikkiminen mahdollisimman monipuolisissa paikoissa sekä hyödyntäen esimerkiksi rappusia, keinuja ja kiipeilytelineitä. Suomessa on monissa kaupungeissa uudistetut, turvalliset leikkipuistot joita myös varhaiskasvatus voi käyttää. (Sääkslahti 2015,171.)

Sisällä leikkivät lapset eivät ole yhtä aktiivisia fyysisesti, kun taas ne lapset, jotka viettävät aikaa ulkona vapaasti. Kun lapsilla on mahdollisuus vapaaseen, omaehtoiseen leikkiin niin fyysinen aktiivisuus nousee. (Sääkslahti 2015, 133.)

Ulkona on vapautta ja tilaa aktiivisuudelle. Ei tarvitse huolehtia törmäysvaarasta tai rikkoutuvista tavaroista. Ulkona on myös mahdollista käyttää sellaisia liikkumiseen houkuttelevia välineitä, joita ei sisätiloissa voida käyttää. Ulkona voi vapaammin käyttää esimerkiksi kovia palloja. Fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä ulkona mahdollisesti olevilla suurilla telineillä. Suuret telineet edellyttävät lapselta koko vartalon suureten lihasten käyttöä ja myös usein oman kehon painon nostamista ja kannattelua. (Sääkslahti 2015, 133÷135.)

Sisätilojen isoimmat ratkaisut tehdään jo tilojen suunnittelu- ja sisustusvaiheessa. Pienet, sokkeloiset ja tilat saavat kasvattajan helposti kieltämään liikkumista. Kun ympärillä olevat kasvattajat ovat tehneet säännöillään ja toimintaperiaatteillaan ympäristön liikkumismahdollisuuksista kiellettyä lapsi ei voi hyödyntää luontaista liikkumisen tarvetta. Kasvattajien yhteinen kriittinen pohdinta sääntöjen tarpeellisuudesta on silloin paikallaan. Haasteena on huolehtia turvallisuudesta niin, ettei se vie lapsen iloa kokeilemiselta, yrittämiseltä eikä tutkimiselta. (Sääkslahti 2015, 172.)

Kasvattaja voi olla aktiivisessa roolissa liikuntaan kannustamisessa sekä lapsen aktivoimisessa. Lapsen arkisissa hoitotilanteissa motoristen edellytysten mukaisen itsenäisyyden tukeminen esimerkiksi paikasta toiseen liikkumisessa ja pukemisessa vahvistavat lapsen pätevyyden kokemuksia. Näin voidaan houkutella lasta kokeilemaan oman osaamisensa ja välillä jopa fyysisen jaksamisen rajoja. Esimerkiksi voidaan ottaa aikaa,

miten kauan lapsi jaksaa roikkua puussa tai tangossa. Tällainen omaehtoinen rajojen kokeilu kehittää itsetuntemuksen fyysistä ulottuvuutta. Kun kasvattaja antaa lasten liikuntaleikeille tilaa ja aikaa, se on jo sellaisenaan vahva emotionaalinen tuki lapsen tavalle olla, toimia ja oppia uutta. Ajan ja tilan antaminen on osoittaa lapselle, että hänelle merkityksellistä asiaa arvostetaan. Jos kasvattaja lähtee mukaan lapsiryhmän tai lapsen aloittamaan fyysisesti aktiiviseen leikkiin, niin tällä tuetaan oppimisen lisäksi myös hyvinvointia kokonaisvaltaisesti ja lisätään tunnetta yhteenkuuluvuudesta. (Sääkslahti 2015, 173.)

Varhaiskasvatuksessa lapsille tulisi järjestää joka viikko yksi ohjattu liikuntatuokio sisällä ja sama sovellettuna ulkona. Näin lapset saavat monipuolisia kokemuksia ja lapset oppivat huomaamattaan soveltamaan taitojaan eri ympäristöissä. Liikkumiseen. Lapset nauttivat jo oppimistaan taidoista, koska ne lisäävät hänen kokemustaan omasta pätevyystään. Ohjatuissa liikuntatuokioissa tulee ottaa huomioon riittävä vaihtelu ja monipuoliset sisällöt. Kasvattajan tulee tietoisesti vaihdella motorisia taitoja, ympäristöä, telineitä, opetusmenetelmiä sekä ryhmittelyä. (Sääkslahti 2015, 174.)

Liikuntakasvatusta toteutetaan myös muualla kuin päiväkodissa. Perheet ja liikuntajärjestöt ovat myös osa liikuntakasvatusta. Nämä kaikki yhdessä välittävät lapselle liikkumiseen ja liikuntaan liittyviä arvoja, odotuksia, asenteita, tietoja, taitoja sekä kokemuksia. Kaikki nämä vaikuttavat siihen, millaiseksi lapsen käsitys liikunnasta ja itsestään liikkujana muodostuu. Kasvattajan toiminta ja toimintatavat mahdollistavat lapsen oman tavan löytää itselle ominaisimmat tavat liikkua ja leikkiä niin, että toiminta on fyysisesti aktiivista. Lapsen varhaiset vuodet ovat suuressa merkityksessä liikunnallisen elämäntavan rakentumisessa. (Sääkslahti 2015, 151÷152.)

3.2.1 LASTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysisesti aktiivinen toiminta on lapsille luonnollinen osa heidän elämäänsä, kun lapset ovat kiinnostuneita ympäristöstään jo syntymästään

asti. He ovat uteliaita ja kokeilunhaluisia. Fyysisen aktiivisuuden avulla he oppivat tunnistamaan ja ymmärtämään ympäristöään, käyttämään motorisia taitojaan ja hahmottamaan omaa kehoaan. Myönteinen kehonkuva muodostuu fyysisen aktiivisuuden avulla. Siksi se on keskeinen tekijä myös minäkuvan luomisessa. Se on myös edellytys terveen itsetunnon kehittymisessä. (Koivula & Siippainen 2017, 129.)

Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että jo lasten fyysinen aktiivisuus on yhteydessä moniin myönteisiin terveysvaikutuksiin kuten ylipainon ehkäisemiseen, luiden vahvistumiseen sekä motoristen, psyykkisten ja sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Lapsen normaalin kasvun, kehityksen ja oppimisen edellytys on fyysinen aktiivisuus. Myönteisesti fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myös lapsen muistiin, tarkkaavaisuuteen sekä erilaisiin toiminnanohjaus-, tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoihin. Fyysisen passiivisuuden vähentäminen puolestaan näyttäisi parantavan kehon koostumusta, fyysistä kuntoa, kognitioita ja oppimista. Fyysistä aktiivisuutta voidaan tarkastella esimerkiksi biomekaanisesta, fysiologisesta tai käyttäytymisen näkökulmasta. Kasvattajalle tämä merkitsee sitä, että jokaiselle lapselle voi löytyä häntä itseään kiinnostavan tavan olla fyysisesti aktiivinen. Yksi lapsi innostuu tasapainoiluista tai kiipeämisestä, kun toinen taas voi innostua työntämään kuorma-autoa. On monenlaista fyysistä aktiivisuutta ja jokaiselle persoonallisuudelle ja temperamentille löytyy vaihtoehtoja. (Koivula & Siippainen 2017, 130.)

Lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa myös fyysinen ympäristö. Metsämaastossa liikkuminen ja leikkiminen ovat hyviä tapoja lisätä lasten aktiivisuutta. Kävely epätasaisessa metsämaastossa on hyvää tasapainoilun harjoittelua ja samalla harjaantuu myös lihasvoiman käyttö. Suuret lihakset kehittyvät, kun kiipeillään, hypitään ja tasapainoillaan metsässä. Niitä käyttämällä kuormitetaan elimistöä, fyysisen aktiivisuuden intensiteetti kasvaa ja kuluu myös energiaa. (Sääkslahti 2015, 134.)

Viheralueet, kuten erilaiset puistot, joissa on tasaisia nurmialueita ovat oivallisia leikki- ja liikuntapelipaikkoja. Lasten fyysistä aktiivisuutta nostaa nurmialueilla usein leikityt kiinniottoleikit sekä pallopelit- ja leikit. Yllättävästi myös tasainen asfaltoitu alue lisää lasten fyysisen aktiivisuuden määrää. Asfaltoitu alue houkuttelee lapsia erilaisiin palloleikkeihin ja peleihin sekä erilaisiin juoksu- ja hyppyleikkeihin. (Sääkslahti 2015, 134.)

4. TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten varhaiskasvattajat toteuttavat tällä hetkellä luonto ja liikuntakasvatuksen yhdistämistä. Tutkimuksessa tarkastellaan näiden kahden aihealueen yhdistämisen onnistumista sekä siihen liittyviä haasteita. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten usein luonto- ja liikuntakasvatuksen yhdistäminen toteutuu varhaiskasvatuksessa?
2. Millaisia haasteita luonto- ja liikuntakasvatuksen toteutuksessa koetaan?

4.1 TUTKIMUSMENETELMÄT, -AINEISTO JA KOHDERYHMÄ

Kun tutkimuskysymykset olivat valmiina, alkoi tutkimuksen kohderyhmän etsintä. Halusin tutkimukseeni mukaan päiväkodeja, jotka sijaitsevat erilaisissa ympäristöissä ja halusin myös, että päiväkodeilla olisi erilaisia painotuksia. Näin otanta olisi kattavaa ympäristön ja toiminnan suhteen. Päiväkodit, jotka valitsin sijaitsevat eri kaupungeissa, ja erilaisissa ympäristöissä. Yksi sijaitsee kaupungissa, toinen taajaman ulkopuolella metsän vieressä ja kolmas sijaitsee suhteellisen lähellä metsää. Jokaisessa päiväkodissa on eri painotteisuudet, yhdessä on luontopainotteisuus, toisessa musiikkipainotteisuus kolmannessa on tiedepainotteisuus. Näin saadaan monipuolinen otanta päiväkodeista.

Tilastollisen tutkimuksen peruslähtökohdan mukaan tulee pyrkiä rakentamaan ns. pienoismalli, jonka oletetaan esittävän tutkimuskohdetta. Otannan onnistuminen on yksi keskeinen tekijä määrällisessä tutkimuksessa, jossa pyrkimyksenä on yleistää tutkimuksessa saatuja tuloksia perusjoukkoon eli populaatioon. (Valli 2001, 13.)

Tutkimusmenetelmän valinnassa vaihtoehtoina oli haastattelu ja kysely. Kun haluamme tietää henkilöiden ajatuksia tai tietoja jostakin aiheesta niin kysymme sitä heiltä. Tämä on haastattelun ja kyselyn peruslähtökohta yksikertaisuudessaan. Kyselylomakkeen etuna on sen helppous ja nopeus ja edullisuus. Kyselylomaketutkimuksessa hyvänä puolena, ettei tutkija vaikuta olemuksellaan eikä läsnäolollaan vastauksiin kuten haastattelussa voi käydä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 84÷86.)

Valitsin tutkimusmenetelmäksi kyselyn, joka tehtiin sähköisessä muodossa. Päätökseen vaikutti varhaiskasvattajien kiireinen arki ja myös oma aikatauluni. Kun tein kyselylomakkeen sähköisesti, niin tämä säästi omaa ja vastaajien aikaa eikä tarvitse sovitella tapaamisien arjen keskelle. Kyselylomakkeen tein sähköisessä muodossa ja lähetin sen Webropol-alustan kautta. Lähetin näille kolmelle päiväkodin johtajalle sähköpostia, jossa kerroin tutkimuksestani ja kysyin kiinnostusta kyselyyn. Kaikki kolme päiväkodin johtajaa vastasivat sähköpostiini ja olivat kiinnostuneita tutkimuksestani. Sovimme heidän kanssaan, että lähetän heille sähköpostitse linkin kyselyyn ja he välittävät linkin kaikille kasvatuksesta vastaaville työntekijöilleen. Kasvatushenkilöstöä on yhteensä 46 näissä päiväkodeissa.

Kun rakennetaan kyselylomaketta, tulee kiinnittää huomiota lomakkeen pituuteen ja kysymysten määrään. Vastaaminen ei voi viedä kohtuuttomasti aikaa. Vastaajien mielenkiinto pitää säilyä lomakkeen loppuun asti, eikä lomake voi olla liian pitkä. Lomakkeen selkeys ja ulkoasu ovat myös asioita, joihin pitää kiinnittää huomiota. Miellyttävältä näyttävä lomake kasvattaa vastausprosenttia. (Valli 2001, 29÷30.)

Tämän tutkimuksen kyselylomakkeessa (ks. liite 1) on 15 kysymystä. Lomake on yksisivuinen ja yleisilmeeltään selkeä. Ensimmäiset

kysymykset ovat taustakysymyksiä, joilla kartoitetaan vastaajien ammattia, ikää ja työskentelyhistoriaa varhaiskasvatuksessa. Lomakkeessa on kysymyksiä, joissa on valmiit vastausvaihtoehdot sekä muutama avoin kysymys.

Annoin vastaamiseen aikaa kaksi viikkoa. Pidempi aika olisi helposti saanut vastaajat siirtämään vastaamistaan ja lopulta unohtamaan vastaamisen. Heti ensimmäisinä päivinä tuli muutamia vastauksia ja kahden viikon aikana vastauksia tuli yhteensä 18 kappaletta. Lähetin päiväkodin johtajille uuden sähköpostin, jossa muistutin tutkimuksesta. annoin viikon lisäaikaa vastaamiseen. Viikon kuluttua vastauksia oli tullut 30 kappaletta.

Kysely lähetettiin päiväkodin kasvatushenkilöstölle, joten kaikki vastaajat tekevät lastenhoitajan, lastentarhanopettajan töitä. Ryhmävustajia ei näissä päiväkodeissa ole. Ensimmäinen kysymys koskeekin vastaajien ammattia. Vastausvaihtoehtoja on lastenhoitaja, lastentarhanopettaja tai muu. 30 vastaajasta 17 tekee lastenhoitajan töitä ja 13 lastentarhanopettajan töitä. Kohdassa muu on kuusi vastausta, joista kaksi lähihoitajaa ja yksi liikuntaneuvoja. He tekevät lastenhoitajan töitä. Yksi sosionomiopiskelija, yksi luokanopettaja ja yksi biologian ja maantiedon opettaja tekevät lastentarhanopettajan töitä.

Vastaajista 3 on alle 25-vuotiaita. 10 on 26÷35vuotiaita. 13 on 36÷45vuotiaita. 4 vastaaja on yli 45- vuotiaita

Yli puolet eli 52 prosenttia on työskennellyt 2- vuotta tai vähemmän. Tämä osittain voi selittyä sillä, että yksi näistä kolmesta päiväkodista on avattu alle kaksi vuotta sitten. 3÷10 vuotta vastausvaihtoehdossa on 27 prosenttia. 11÷20 vuotta vastausvaihtoehdossa on 21 prosenttia Kukaan ei ole ollut yli 20- vuotta nykyisessä päiväkodissa.

Vastaajista eniten eli 38 prosenttia on työskennellyt 3÷10 vuotta. 28 prosenttia on työskennellyt varhaiskasvatuksessa 11÷20- vuotta. 2 vuotta tai vähemmän on vastaajista työskennellyt 24 prosenttia. Yli 20-vuotta on vastaajista 10 prosenttia.

3-4vuotiaiden ryhmässä työskentelee vastaajista 40 prosenttia. Alle 3-vuotiaiden ryhmässä 27 prosenttia. 5- vuotiaiden ryhmässä työskentelee 23 prosenttia. Esikoululaisten ryhmässä työskentelee 10 prosenttia.

Vastaajista 80 prosenttia työskentelee päiväkodissa, joka on lähellä luontoa. 20 prosenttia työskentelee päiväkodissa, joka sijaitsee kaupunkiympäristössä

4.2 AINEISTON ANALYYSI

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni, miten luonto- ja liikuntakasvatuksen yhdistäminen toteutuu varhaiskasvatuksessa, lähdin etsimään vastauksia käyttäen tilastollisia menetelmiä. Tutkimuksen kyselylomakkeen vastaukset tallentuivat Webropol sovelluksen alustalle, joten vastaukset sain Webropol raportista suoraan prosentteina ja kappalemäärinä.

Toisessa tutkimuskysymyksessä etsittiin haasteita, joita luonto- ja liikuntakasvatuksen yhdistämisessä koettiin. Haasteita tuli esiin avoimissa kysymyksissä, joita analysoin sisältöanalyysin avulla. Lajittelin vastaukset aihealueittain ja toistuvien teemojen vastauksia esittelen tulokset osioissa suorina lainauksina.

4.3 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Vastaajista 70 prosenttia oli yhdistänyt työssään luonto- ja liikuntakasvatusta jonkin verran. 20 prosenttia ilmoitti yhdistäneensä vähän. 7 prosenttia vastaajista on yhdistänyt paljon ja 3 prosenttia ei ole yhdistänyt yhtään luonto- ja liikuntakasvatusta työssään.

Suurin osa vastaajista eli 57 prosenttia on vastannut, että luonto- ja liikuntakasvatus yhdistyy heidän työssään kerran viikossa. 33 prosenttia on vastannut vähintään kerran kuukaudessa. 7 prosenttia on vastannut harvemmin kuin kuukausittain. Ei koskaan vaihtoehtoon on vastannut yksi vastaaja. Kukaan ei ole vastannut vähintään kerran päivässä.

Avoimessa kysymyksessä vastaajat saivat kertoa esimerkkejä luonto- ja liikuntakasvatuksen yhdistämisestä. Vastauksissa toistui metsässä liikkuminen ja erilaiset liikuntaleikit.

”Leikimme metsässä liikuntaleikkejä esim. hippaleikkejä.”

”Metsäretkillä saa lähes huomaamatta liikuntaa ja ympäristöä havainnoimalla oppii asioita luonnosta.”

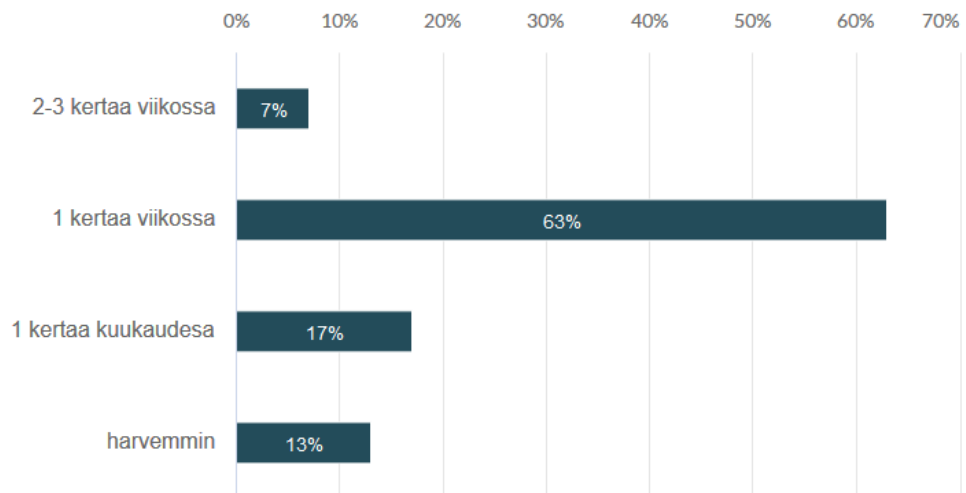
”Metsäjooga.”

”Metsäliikuntaradat (kivillä kiipeily, kaatuneilla puilla tasapainoilu, käpyjen heitto jne.)

”Metsän ollessa päiväkodin vieressä, on yhdistäminen helppoa. Kaikki sisällä toteuttava toiminta, pyritään myös järjestämään ulkona. Esimerkkejä: Liikunnallinen Joulujuhla metsässä, viikossa yksi metsäliikuntapäivä syyskaudella. Luontokasvatus lähtee lasten omista ideoista, aloitteista ja kysymyksistä.”

Seuraavassa taulukossa kartoitetaan sitä, kuinka usein vastaajat käyvät ryhmänsä kanssa metsässä.

Taulukko 1. Ryhmän käynnit metsässä prosentteina.



Jopa 20 vastaajaa (67 prosenttia) kertoi mahdollistavansa ryhmän lapsille liikkumisen luonnossa vähintään kerran viikossa. Vähintään kerran kuukaudessa on vastannut 7 (23) prosenttia. Päivittäin, harvemmin kuin kuukausittain ja ei koskaan vastauksia tuli yksi.

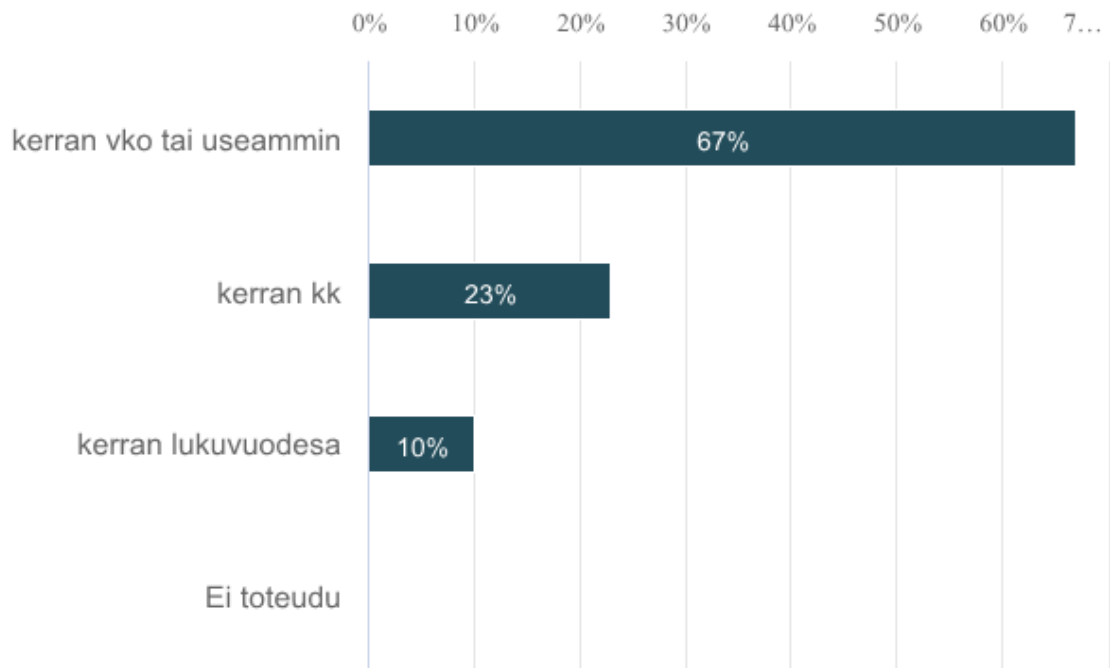
Seuraavassa taulukossa tarkastellessa lasten mahdollisuuksia kiipeillä puissa, vastauksissa oli hajontaa, eikä selkeästi erottuvaa vastausta ollut.

Taulukko 1: Lasten mahdollisuus puihin kiipeilyyn.

	n	Prosentti
päivittäin	1	3,33%
vähintään kerran viikossa	10	33,33%
vähintään kerran kuukaudessa	12	40%
arvemmin kuin kuukausittain	3	10%
ei mahdollista	5	16,67%

Seuraavasta taulukosta tulee ilmi, kuinka usein ryhmän lasten on mahdollisuus kävellä maastossa, jossa on korkeuseroja.

Taulukko 3: Lasten mahdollisuus korkeuseroisessa maastossa.



Luonto- ja liikuntakasvatuksen yhdistämisen haasteista vastaajat saivat kertoa avoimessa kysymyksessä. Vastauksissa toistui ryhmäkokojen suuruus ja aikataulut.

”Haasteet ovat tällä hetkellä ainoastaan henkilökuntaresursseista ja aikatauluista kiinni.”

”Lapsiryhmät ovat liian isoja. Henkilökunnan poissaolot vaikuttavat toimintaan,”

”Iso ryhmäkoko tuo omanlaisia haasteita”

”Hedelmällisintä luonnon ja liikuntakasvatuksen toteuttaminen on pienissä ryhmissä. Tämä tuo omat haasteet henkilökuntaresurssien ja aikataulutuksen osalta.”

Avoin kysymys, jossa sai kertoa miten haluaisi yhdistää luonto- ja liikuntakasvatusta enemmän. Vastuksissa toistui halu oppia uutta koulutuksen myötä.

”Muilta osin kaikki tarvittava jo mielestäni koossa, innostavaa koulutusta yms. tarvitaan aina.”

”Oppia mm. uusia leikkejä ja pelejä eri-ikäisille lapsille.”

”Haluaisin mennä metsään useammin.”

”Oppia mm. uusia leikkejä ja pelejä eri-ikäisille lapsille.”

Kyselylomakkeessa oli myös väittämiä koskien haasteita, joita luonto- ja liikuntakasvatuksen yhdistäminen tuo. Väittämät eivät kuitenkaan olleet vertailukelpoisia, joten niitä ei näissä tuloksissa käydä läpi.

5. POHDINTA

Opetus- ja kulttuuriministeriö on julkaissut vuonna 2016 uudet liikuntasuosituksen, joissa alle 8-vuotiaille suositellaan kolme tuntia liikuntaa päivässä. Kaksi tuntia reipasta liikuntaa ja tunti vauhdikasta liikuntaa. (Jaakkola & Liukkonen 2017.55.) Nämä uudet suositukset olivat itselle lähtökohta tutkimuksen suunnittelussa. Millä uusilla tavoilla voitaisiin lisätä liikuntaa varhaiskasvatuksen arkeen lasten ollessa siellä ison osan päivästä. Vanhemmat ovat myös vastuussa lapsiensa liikunnasta, ja osa lapsista liikkuu myös iltaisin ja viikonloppuisin riittävästä. On kuitenkin paljon lapsia, joille liikuntasuosituksen jäävät toteutumatta, Siksi koen, että meillä varhaiskasvatuksessa on tärkeä rooli, kun lisätään lasten arkiliikuntaa. Me varhaiskasvattajat vaikutamme lasten liikkumiseen ja sitä kautta voi vaikutuksia näkyä myös perheen liikkumisessa.

Toisena tärkeänä tutkimuksen aiheena koin luontokasvatuksen. Kestävä kehitys ja yleisesti lisääntynyt huoli ympäristön tilasta ja siihen vaikuttamisesta ovat ajankohtaisia ja tärkeitä. Ajattelen lasten myös vievän innokkuutta luontoa kohtaan kotiin. Kun olemme käyneet retkillä

lähimetsässä niin myös perhe voi yhdessä käydä illalla samassa metsässä lapsen pyynnöstä.

Aiempaa tutkimusta luonto- ja liikuntakasvatuksen yhdistämisestä ei löytynyt. Tämä selittyy varmasti sillä, että laaja-alaisuus eri oppiaineiden välillä on uusi tiedostettu tapa tehdä opetustyötä niin kouluissa kuin varhaiskasvatuksessakin, vaikka yhdistämistä on varmasti aina tehty asiaa tiedostamatta. Seuraavaksi käyn läpi tutkimuksen keskeisiä tuloksia, johtopäätöksiä ja tutkimuksen luotettavuutta sekä esittelen muutamia jatkotutkimusideoita.

5.1 KESKEISET TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Ensimmäinen tutkimuskysymys: miten luonto- ja liikuntakasvatuksen yhdistäminen toteutuu varhaiskasvatuksessa? Tutkimuksen vastauksista yhteenvetona voi ajatella, että monia luonto- ja liikuntakasvatuksen asioita tehdään perinteisesti kerran viikossa. Metsässä tai lähiympäristön luonnossa käydään kerran viikossa ja tämä koetaan luonto- ja liikuntakasvatuksen yhdistämiseksi.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) painotetaan, miten luonto, piha ja leikkipuistot ovat varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjä. Tämän tutkimuksen tuloksista voi päätellä, että näitä käytetään kyllä oppimisympäristönä, mutta vain noin kerran viikossa.

Toinen tutkimuskysymys koski haasteita, joita koetaan, kun yhdistetään luonto- ja liikuntakasvatusta. Vastauksista nousi esiin ajankäyttö, henkilökuntaresurssit ja lapsiryhmien isot koot. Mielestäni nämä vastauksista poimitut haasteet kuvaavat reaalisesti nykyhetken varhaiskasvatusta ja sen haasteita myös muilla oppimisen alueilla.

Tutkimuksen tarkoituksena oli myös herätellä varhaiskasvattajia huomaamaan ympärillä olevat mahdollisuudet, joiden avulla voidaan arkipäivissä lisätä luonto- ja liikuntakasvatusta, erikseen tai yhdistettynä. Keskusteluissa kyselyyn vastanneiden kanssa huomasin ehkä pientä heräämistä näihin aiheisiin.

5.2 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

Kyselytutkimus oli luotettava tapa kerätä tietoa, koska vastaajat saivat vastata anonyymisti. Kyselylomake oli selkeä ja vastaaminen ei vienyt liikaa aikaa. Lähes kaikki vastaajat olivat vastanneet kaikkiin kysymyksiin. Liian pitkällä kyselylomakkeella olisi helposti saanut vaillinaisia vastauksia ja näin ollen luotettavuus olisi kärsinyt. Nyt kun lähes kaikki oli vastanneet niin tutkimusta voi pitää siltä osin luotettavana.

Tutkimukseen osallistui kolme päiväkotia, joissa työskentelee yhteensä 46 kasvatushenkilöä. Vastauksia tuli 30, joten vastausprosentti 66 prosenttia oli suhteellisen hyvä. Yksi päiväkodeista on luontopainotteinen, joten kiinnostus kyselyä kohtaan voi selittyä sillä. Tosin kyselyssä ei kysytty päiväkotien painotteisuutta, josta olisi saanut varmaa tietoa vaikuttiko tämä kyselyyn vastaamiseen juuri siinä päiväkodissa. Vastaajista 80 prosenttia työskentelee päiväkodissa, joka sijaitsee lähellä luontoa, joten selkeästi kaupungissa olevasta päiväkodista on tullut vähemmän vastauksia.

Ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin vastaajien ammattia. Koska kysely lähetettiin kasvatushenkilöstölle, jotka tekevät lastenhoitajan tai lastentarhanopettajan töitä niin nämä kaksi vaihtoehtoa olisi riittänyt. Nyt kohtaan muu oli tullut vastauksia, joita oli tarkennettu eri ammattinimikkeillä. Vastauksien perusteella näissä päiväkodeissa on enemmän lastenhoitajien töitä tekeviä kuin lastentarhanopettajan töitä tekeviä. Luotettavuuteen tämä ei kuitenkaan vaikuta koska kaikki tekevät kasvatuksellista työtä.

Kyselylomakkeesta puuttui kysymys, joka olisi koskenut sisäliikuntaa johon luontokasvatus liittyy. Kysymyksellä olisi saatu tietoa onko esimerkiksi luontoaiheista jumppaa pidetty sisätiloissa. Nyt tutkimus keskittyi ulkona pidettävään toimintaan.

Tutkimuksen kyselylomakkeessa oli kaksi kohtaa koskien luonto- ja liikuntakasvatuksen yhdistämisen haasteita. Toisessa oli väittämiä haasteista ja

toinen oli avoin kysymys. Väittämiä ei voinut verrata, koska kysymysten muotoilu ei ollut yhteneväinen. Väittämiin ei mielestäni ollut perehdytty kunnolla. Esimerkiksi väittäminen perusteella ajankäyttöä ei koettu haasteeksi, kun taas avoimessa kysymyksessä ajankäyttö nousi esiin haasteena. Väittämäkohdan poisjättäminen tai uudelleen muotoilu olisi lisännyt tutkimuksen luotettavuutta.

5.3 JATKOTUTKIMUSIDEAT

Vanhoja tutkimuksia luonto- ja liikuntakasvatuksen yhdistämisestä ei löytynyt, joten tutkittavaa varmasti löytyy jatkossakin. Tämä tutkimus antoi tietoa kasvattajien nykyisestä suhtautumisesta luonto- ja liikuntakasvatuksen yhdistämiseen. Seuraavaksi näiden tulosten pohjalta voitaisiin alkaa tutkia keinoja, joilla luonto- ja liikuntakasvatuksen yhdistämisen haasteita voitaisiin vähentää ja miten luonto- ja liikuntakasvatusta voitaisiin lisätä päiväkotien arjessa. Mielenkiintoista olisi myös tutkia, mitä oppiaineita on helppo yhdistää. Tämä olisi hyödyllisintä tehdä peruskoulun puolella, koska siellä on selkeät oppiaineet.

Jos tämä tutkimus tehtäisiin kyselyn sijaan haastatteluna, tulokset voisivat vaihdella, koska haastattelussa kysymyksiä pystytään tarkentamaan ja kasvattajilta voidaan saada enemmän tietoa luonto- ja liikuntakasvatuksen yhdistämisestä. Jatkotutkimuksen aiheena voisi myös olla sekä lasten että vanhempien näkemyksiä ja kokemuksia aiheesta.

Lähdeluettelo

Cantell, H. (2015). *Näin rakennat monialaisia oppimiskokonaisuuksia*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hirsijärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.

Jaakkola, T. & Liukkonen, J. (2013). *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koivula, M. & Siippainen, A. (2017). *Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia*. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino Oy.

Opetushallitus. (25. marraskuu 2018). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet*.
Noudettu osoitteesta

https://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf

Parikka-Nihti, M.; & Suomela, L. (2014). *Iloa ja ihmettelyä. Ympäristökasvatus varhaislapsuudessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sääkslahti, A. (2015). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Valli, R. (2001). *Johdatus tilastolliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Liite 1

luonto- ja liikuntakasvatuksen yhdistäminen varhaiskasvatuksessa

1. Ammattisi

- lastenhoitaja
- lastentarhanopettaja
- muu

2. Ikäsi

- alle 25-vuotta
- 26-35 vuotta
- 36-45 vuotta
- yli 45-vuotta

3. Miten pitkään olet työskennellyt nykyisessä päiväkodissa?

- 2-vuotta tai vähemmän
- 3-10 vuotta
- 11-20 vuotta
- yli 20 vuotta

4. Miten pitkään olet työskennellyt varhaiskasvatuksessa?

- 2-vuotta tai vähemmän
- 3-10 vuotta
- 11-20 vuotta
- yli 20 vuotta

5. Minkä ikäisten lasten ryhmässä työskentelet?

- alle 3-vuotiaiden
- 3-4 vuotiaiden
- 5-vuotiaiden
- esikoulu

6. Millaisella alueella sijaitsee päiväkotisi, jossa työskentelet?

- lähellä luontoa
- kaupunkiympäristössä

7. Oletko työssäsi yhdistänyt luontoa ja liikuntakasvatusta lasten kanssa toimiessa?

- paljon

- jonkin verran
- vähän
- en ollenkaan

8. Kuinka usein ryhmäsi toiminnassa luonto- ja liikuntakasvatus yhdistyvät?

- Vähintään kerran päivässä
- vähintään kerran viikossa
- vähintään kerran kuukaudessa
- harvemmin kuin kuukausittain
- ei koskaan

9. Miten olet yhdistänyt luonto- ja liikuntakasvatusta? Kerro esimerkkejä omin sanoin.

10. Kuinka usein käytte ryhmäsi kanssa metsässä?

- 2-3 kertaa viikossa
- 1 kertaa viikossa
- 1 kertaa kuukaudessa
- harvemmin

11. Kuinka usein mahdollistatte ryhmänne lapsille liikkumisen luonnossa?

- päivittäin
- vähintään kerran viikossa
- vähintään kerran kuukaudessa
- harvemmin kuin kuukausittain
- ei koskaan

12. Kuinka usein lapsilla on mahdollisuus kiipeillä puissa?

- päivittäin
- vähintään kerran viikossa
- vähintään kerran kuukaudessa
- harvemmin kuin kuukausittain
- ei mahdollista

13. Kuinka usein ryhmänne lapsilla on mahdollisuus kävellä maastossa, jossa on korkeuseroja?

- kerran vko tai useammin
- kerran kk
- kerran lukuvuodessa
- Ei toteudu

14. Mitä mieltä olet seuraavista luonto- ja liikuntakasvatuksen yhdistämisen haasteta kuvaavista väittämistä. 1= täysin eri mieltä. 2= jonkin verran eri mieltä. 3= ei samaa eikä eri mieltä. 4= jonkin verran samaa mieltä. 5=täysin samaa mieltä.

	1	2	3	4	5
Luonto- ja liikuntakasvatuksen yhdistäminen vaatii liikaa aikaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen hyvin kiinnostunut luonto- ja liikuntakasvatuksen yhdistämisestä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapset ovat hyvin kiinnostuneita yhdistämään luonto- ja liikuntakasvatusta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Henkilökuntaresurssit vaikuttavat luonto- ja liikuntakasvatuksen yhdistämiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kulkuyhteys luontoon on helppo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lasten ikä vaikuttaa luonto- ja liikuntakasvatuksen yhdistämiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsiryhmän koko vaikuttaa luonto- ja liikuntakasvatuksen yhdistämiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Säätila vaikuttaa luonto- ja liikuntakasvatuksen yhdistämiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Millaisia muita haasteita olet kokenut luonto ja liikuntakasvatuksen yhdistämisessä?

16. Miten haluaisit yhdistää luonto- ja liikuntakasvatusta enemmän?

Kiitos vastauksistasi!

•

Pro seminaarityö on ensimmäinen isompi kirjallinen yliopistotasoinen työni. Olen siis opetellut matkan varrella kirjoittamiseen liittyviä yksityiskohtia. Vaikeinta on ollutkin juuri kirjallinen osuus. Olen opetellut käyttämään tietotekniikkaa, jota en ole kovin paljon ennen käyttänyt. Työn edetessä olen oppinut paljon juurikin tietotekniikasta. Välillä olen etsinyt ohjeita googlettamalla ja välillä olen pyytänyt neuvoja ystävältä.

Aiheen valintaan vaikutti oma työni varhaiskasvatuksessa. Olen aineopintojen opiskelun ajan halunnut liittää mahdollisimman paljon omaa työtäni ja työkokemustani kirjallisiin töihin. Toimin päiväkodissa lastenhoitajana esiopetusryhmässä. Empiiriset tutkimukset kurssilla tein työn lasten osallisuudesta varhaiskasvatukseen. Silloin huomasin, miten omaan työhön tulee uutta innostusta tutkimuksen tekemisen ja siihen liittyvien teoriakirjojen tiedon avulla. Tämän pro seminaarityön tein luonto- ja liikuntakasvatuksen yhdistämisestä varhaiskasvatuksessa. Olen kokenut molemmat aiheet läheiseksi itselle, joten oli mielenkiintoista lähteä niiden pohjalta tekemään tutkimusta. Tämän työn tekeminen on myös lisännyt työmotivaatiota juuri luonto- ja liikuntakasvatuksen suhteen. Kirjallisuudesta on ollut hyötyä niin tämän työn tekemiseen kuin omassa työssäni, kun olen suunnitellut luonto- ja liikuntakasvatusta.

Kirjallisuutta etsiessä osallistuin kirjaston järjestämään opetukseen, josta olikin mielestäni hyötyä. Sieltä sain hyviä vinkkejä, miten haetaan tietoa ja tutkimuksia. Kirjallisuutta löysin mielestäni kohtalaisesti. Enemmän kirjallisuutta olisi varmastikin löytynyt, jos olisin vielä enemmän käyttänyt aikaa etsimiseen.

Enemmän aikaa olisi pitänyt käyttää parin etsintään. Laitoin yhteisesti viestiä keskustelualueelle, mutta olisi pitänyt vielä uudestaan yrittää. Parin kanssa työskentely olisi varmasti tuonut uusia näkökulmia ja vähentänyt omaa epävarmuutta työn suhteen.

Tutkimuksen tekemisen koin mielenkiintoiseksi ja yllätyin, miten helppoa oli käyttää valmista sovellusta kyselylomakkeen tekemisessä. Aikaa siihen meni paljon, mutta mielestäni se kannatti koska kyselylomakkeesta tuli selkeä. Tosin vastauksia tarkastellessani huomasin epäkohtia, jotka olisi pitänyt tehdä toisin.

Kaiken kaikkiaan olen tyytyväinen työhöni. Paljon olen oppinut ihan perusasioita tutkimuksen tekemisestä. Myös tutkimuksen tuloksia voin hyödyntää kun mietitään ensi syksynä toimintatapoja.