



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Veera Keski-Kuha ja Ramóna Pap

Lasten liikunnan lisääminen ja kehittäminen Seinäjoen varhaiskasvatuksessa

Tehdyt toimenpiteet sekä varhaiskasvattajien
kokemat haasteet ja edistävät tekijät

Opinnäytetyö
Kevät 2021
SeAMK Sosiaali- ja terveysala
Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Suuntautumisvaihtoehto: Varhaiskasvatuksen opettaja

Tekijät: Veera Keski-Kuha ja Ramóna Pap

Työn nimi: Lasten liikunnan lisääminen ja kehittäminen Seinäjoen varhaiskasvatuksessa: Tehdyt toimenpiteet sekä varhaiskasvattajien kokemat haasteet ja edistävät tekijät

Ohjaaja: Arja Hemminki, Lehtori

Vuosi: 2021

Sivumäärä: 74

Liitteiden lukumäärä: 1

Vuonna 2020 Seinäjoen varhaiskasvatuksessa tehdyssä observoinnissa selvisi, että Seinäjoen päiväkodeissa lapset liikkuvat liian vähän. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten ja millä keinoin päiväkodeissa on observoinnin jälkeen pyritty lisäämään ja kehittämään lasten liikkumista. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin, millaiset asiat varhaiskasvattajien mielestä ovat haasteina liikunnan lisäämisessä ja kehittämisessä ja mitkä asiat puolestaan voisivat edistää sitä. Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatuksen kanssa.

Tutkimuksessa on sekä kvalitatiivisen että kvantitatiivisen tutkimuksen piirteitä. Tutkimuksen aineistonkeruu toteutettiin kyselyllä, jossa oli avoimia sekä strukturoituja kysymyksiä. Kysely lähetettiin sähköpostitse kaikkiin Seinäjoen päiväkoteihin. Vastauksia tulisi yhteensä 20 kpl. Strukturoitujen kysymysten vastauksista tehtiin määrällistä tietoa sisältävä kuvio, ja avointen kysymysten vastaukset puolestaan analysoitiin käyttämällä teemoittelua. Tavoitteena oli löytää vastauksia tutkimuskysymyksiin, jotka olivat: Miten ja millä keinoin Seinäjoen varhaiskasvatuksessa on observointitulosten jälkeen lisätty ja kehitetty liikuntaa? Mitkä asiat varhaiskasvattajien mielestä ovat haasteina liikunnan lisäämisessä ja kehittämisessä? Mitkä asiat voisivat edistää liikunnan lisäämistä ja kehittämistä?

Tutkimuksen tulosten mukaan Seinäjoen päiväkodeissa on observointitulosten jälkeen pyritty lisäämään liikuntaa erilaisin keinoin, esimerkiksi ohjatuilla liikuntatuokioilla sekä kiinnittämällä huomiota siihen, että oppimisympäristöt kannustaisivat liikkumaan enemmän. Tulosten perusteella erityisesti puutteelliset tilat liikkumiseen sekä kiireinen arki vaikeuttavat liikunnan lisäämistä päiväkodeissa. Varhaiskasvattajien mielestä liikunnan lisäämistä ja kehittämistä voisivat edistää muun muassa lisäkoulutukset, ideoiden jakaminen työntekijöiden ja yksiköiden kesken sekä liikuntatilojen lainaaminen esimerkiksi kouluilta. Suurena apuna lasten liikuttamisessa on varhaiskasvattajien mielestä ollut hyppööttäjiltä eli päiväkotien omilta liikuntavastaavilta saatu tuki.

¹ Asiasanat: varhaiskasvatus, päiväkotito, liikunta, fyysinen aktiivisuus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services, Early Childhood Education

Authors: Veera Keski-Kuha and Ramóna Pap

Title of thesis: Increasing and developing children's exercise in early childhood education in Seinäjoki: Steps taken and both challenging and conducive factors for early childhood educators

Supervisor: Arja Hemminki, Senior Lecture

Year: 2021

Number of pages: 74

Number of appendices: 1

In 2020, observation research revealed that children's exercise is not enough in Seinäjoki early childhood education. This thesis was meant to investigate how and in what ways exercise in early childhood was increased and developed after the observations' report. We also wanted to study what kind of challenges educators experienced and what aspects could help to increase and develop children's exercise in day-care. The thesis was made in cooperation with Seinäjoki city's early childhood education department.

In this research, both quantitative and qualitative methods are used. The thesis was conducted by a questionnaire form which contains both structured questions and open-ended questions. We sent the questionnaire form via e-mail to every day-care center in Seinäjoki. Altogether we received twenty (n=20) answers. The structured questions were analyzed by chart and the open-ended questions by dividing the topics into themes. The goal of our research was to find answers to our research questions: How was exercise increased and developed in Seinäjoki? What kind of challenges have educators experienced in increasing and developing exercise? What kind of aspects could help to increase and develop exercise considering educator's opinions?

Based on this research, after the observations' report Seinäjoki day care centers pursued different ways to increase and develop children's exercise, for example by planning and structuring physical activities for children and by paying more attention to the learning environment to be more supportive for exercising. According to this research, the biggest challenges to increase and develop children's physical activity is especially the deficiency of the interior spaces and hasty everyday life. Based on the educators' opinions, physical activity can be raised and developed by further education, sharing ideas more effectively between day-care units and by renting suitable rooms for exercise from schools and other places. Educators expressed that a useful way to activate the children to exercise would be the "hyppöittäjät", meaning the day-care centers' own sport responsible.

¹ Keywords: early childhood education, day-care center, exercise, physical activity

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
Kuvio- ja taulukkoluetelo	6
1 JOHDANTO	7
2 VARHAISKASVATUSIKÄISEN LAPSEN KASVU JA KEHITYS	8
2.1 Fyysinen kasvu ja kehitys.....	8
2.2 Motorinen kehitys	9
2.3 Psyykinen kehitys.....	12
2.4 Sosiaalinen kehitys	14
3 VARHAISKASVATUSIKÄISEN LAPSEN LIIKUNTA.....	16
3.1 Lasten valtakunnalliset liikuntasuositukset ja liikuntahankkeet	16
3.2 Liikunnan merkitys lapsen hyvinvointiin ja kehitykseen	18
3.3 Lasten liikkumiseen vaikuttavat tekijät.....	20
4 VARHAISKASVATUS.....	22
4.1 Varhaiskasvatuksen määritelmä.....	22
4.2 Varhaiskasvatustilanne ja Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet	23
4.3 Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma	25
5 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA.....	27
5.1 Säädökset liikunnasta varhaiskasvatuksessa.....	27
5.2 Liikkumiseen vaikuttavat tekijät varhaiskasvatuksessa.....	27
6 LASTEN LIIKKUMINEN SEINÄJOEN VARHAISKASVATUKSESSA	31
6.1 Kehittävä palaute varhaiskasvatuksessa -hankkeen observointitulokset liikkumisesta Seinäjoen varhaiskasvatuksessa	31
6.2 Muut Seinäjoen varhaiskasvatuksen liikkumisesta tehdyt tutkimukset..	33
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	36
7.1 Tutkimuksen tavoitteet	36

7.2	Tutkimusmenetelmä	36
7.3	Kyselyn toteutus	38
7.4	Aineiston analysointi.....	39
7.5	Tutkimuksen luotettavuus ja etiikka	41
8	TULOKSET	43
8.1	Kokemukset liikunnan lisäämisestä ja kehittamisestä sekä siihen liittyvistä resursseista	43
8.2	Päiväkodeissa tehdyt toimenpiteet ja keinot liikunnan lisäämiseksi	45
8.3	Haasteet liikunnan lisäämisessä	47
8.4	Varhaiskasvattajien kokemuksia tuen tarpeesta liikunnan kehittämiseen	50
8.5	Muut kommentit liittyen liikunnan lisäämiseen ja kehittämiseen	52
9	JOHTOPÄÄTÖKSET	54
9.1	Keinot liikunnan lisäämiseksi ja kehittämiseksi	54
9.2	Haasteet liikunnan lisäämisessä ja kehittämisessä	56
9.3	Edistävät tekijät liikunnan lisäämisessä ja kehittämisessä.....	58
10	POHDINTA.....	60
	LÄHTEET	63
	LIITTEET	71

Kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Alle 8-vuotiaiden liikuntasuositukset.	17
Kuvio 2. Varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan viitekehys	25
Kuvio 3. Vastaukset kyselyn kysymykseen 4.....	44
Kuvio 4. Yleisimmät keinot, joiden avulla liikuntaa on lisätty ja kehitetty.....	47
Kuvio 5. Liikunnan lisäämisen ja kehittämisen keskeisimmät haasteet.	50
Kuvio 6. Liikunnan lisäämistä ja kehittämistä edistävät asiat.	52
Taulukko 1. Esimerkkejä teemoittelusta.....	40

1 JOHDANTO

Keväällä 2020 Seinäjoen varhaiskasvatuksessa tehtiin laaja observointi, jonka yhtenä havainnoitavana osa-alueena oli lasten liikkuminen. Observoinnin tulosten mukaan Seinäjoen päiväkodeissa lapset liikkuvat vähemmän, kuin on suositeltu. Tämän seurauksena syksyllä 2020 päiväkoteihin tuli ohjeistus, että varhaiskasvattajien tulisi kiinnittää liikunnan lisäämiseen ja kehittämiseen enemmän huomiota. Seinäjoen varhaiskasvatuksen aluejohtajat toivoivat, että observoinnin tuloksiin liittyen tehtäisiin opinnäytetyö, joten päätimme tutkia, miten ja millä keinoin päiväkodeissa on observoinnin tulosten julkistamisen jälkeen pyritty lisäämään ja kehittämään liikuntaa. Lisäksi halusimme selvittää, millaiset asiat varhaiskasvattajien mielestä mahdollisesti ovat haasteena liikunnan lisäämisessä ja mitkä asiat puolestaan voisivat edistää sitä. Seinäjoen kaupunki toimi opinnäytetyössämme yhteistyötahona.

Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa lapsen kasvuun ja kehitykseen kokonaisvaltaisesti. Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia fyysisen kasvun ja kehityksen lisäksi myös motoriseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen sekä yleiseen hyvinvointiin. (Opetushallitus, [viitattu: 27.10.2020].) Valtaosa alle kouluikäisistä lapsista viettää arkipäivänsä päiväkodissa, joten on tärkeää, että varhaiskasvatuksessa kiinnitetään huomiota lasten riittävään ja monipuoliseen liikkumiseen (THL 2019, 1). Tästä syystä haluamme opinnäytetyöllämme tuoda lisää tietoa siitä, miten liikuntaa voisi päiväkodeissa lisätä ja kehittää, ja mitkä asiat siihen vaikuttavat, joko myönteisesti tai kielteisesti. Toivomme, että tutkimuksemme tulokset antavat varhaiskasvattajille lisää vinkkejä ja keinoja pedagogiikan kehittämiseen liikunnan näkökulmasta. Lisäksi haluamme tuoda Seinäjoen kaupungille tietoa siitä, miten liikunnan lisäämisessä ja kehittämisessä on paikallisessa varhaiskasvatuksessa onnistuttu.

Opinnäytetyömme teoriaosuus koostuu varhaiskasvatusikäisen lapsen kasvusta, kehityksestä ja liikkumisesta sekä varhaiskasvatuksesta ja liikunnasta varhaiskasvatuksessa. Lisäksi avaamme tarkemmin kevään 2020 observointia ja sen liikuntaan liittyviä tuloksia, sekä kerromme aiemmista Seinäjoen päiväkotien liikunnasta tehdyistä tutkimuksista. Tutkimusosioissa esittelemme, miten olemme tutkimuksemme toteuttaneet, sisällyttäen siihen tutkimuksemme tavoitteet, käyttämämme tutkimusmenetelmät, aineiston analysoinnin sekä tutkimuksemme luotettavuuden ja etiikan. Tämän jälkeen esittelemme tutkimuksemme tulokset ja johtopäätökset sekä lopuksi pohdinnan.

2 VARHAISKASVATUSIKÄISEN LAPSEN KASVU JA KEHITYS

Tässä luvussa kerromme varhaiskasvatusikäisen, eli 0–6-vuotiaan lapsen fyysisestä kasvusta sekä fyysisestä, motorisesta, psyykkisestä ja sosiaalisesta kehityksestä. Näihin kaikkiin kasvun ja kehityksen osa-alueisiin vaikuttaa lapsen geneettinen perimä, elinympäristö sekä elintavat. (Vilén ym. 2011, 132–133.) Kaikki lapset kehittyvät yksilöllisessä aikataulussa, joten vaikka lapset olisivatkin samanikäisiä, he voivat olla kehityksen osa-alueilla eri vaiheissa. Kehityksen osa-alueet ovat myös yhteydessä toisiinsa, esimerkiksi haasteet motorisessa kehityksessä voivat vaikuttaa psyykkiseen kehitykseen itsetunto-ongelmien muodossa. (Lasten mielenterveystalo, [viitattu: 10.5.2021].)

2.1 Fyysinen kasvu ja kehitys

Lapsen fyysinen kasvu ja kehitys tarkoittaa lapsen kehon koon kasvua sekä kypsymistä, joka on seurausta hermoston kehittymisestä sekä hormonaalisista tekijöistä. Fyysiseen kasvuun ja kehitykseen vaikuttaa ennen kaikkea perimä, mutta myös terveellinen ravinto, uni ja huolenpito ovat tärkeässä roolissa. Kasvuun ja kehitykseen vaikuttavalla huolenpidolla tarkoitetaan fyysisesti turvallista kasvuympäristöä, riittävää hygieniaa ja sairauksien ehkäisyä. (Malina, Bouchard & Bar-Or 2004, 4, 14.)

Alle kolmevuotiaan lapsen pää on vielä muuhun kehoon nähden suuri, joten se aiheuttaa vaikeuksia tasapainon hallintaan. Tästä syystä lapselle kannattaa tarjota mahdollisuuksia vahvistaa keskivartalon lihaksiaan leikittämällä häntä ja kannustamalla liikkumaan. 4–5 vuoden iässä lapsen jalat kasvavat hyvin nopeasti, mikä saattaa hetkellisesti vaikeuttaa omien liikkeiden hallintaa. Lapsi saattaa vaikuttaa kömpelömmältä, kuin aiemmin, mutta tämä kestää yleensä vain muutamia kuukausia. Tärkeää tässä vaiheessa on, että aikuinen kannustaa lasta erityisesti sellaisiin liikuntatehtäviin, joissa lapsi kannattelee vartalonsa painoa jalkalihastensa avulla. Lisäksi aikuisen on hyvä muistuttaa lasta siitä, että heikentynyt taito hallita omia liikkeitä johtuu vain jalkojen nopeasta kasvusta ja menee kyllä ajan myötä ohi. (Sääkslahti 2018, 28–29.)

Hermoston toiminnalla on yhteys lapsen toimintakykyyn, käyttäytymisen hallintaan sekä oppimiseen (Ayres 2008, 60). Hermosto käsittelee ja kuljettaa eri aistien välityksellä saatua tietoa. Hermoston toimintaa puolestaan ohjaavat aivot. (Sääkslahti 2018, 32.) Lapsen aivojen kehittymisen kannalta on tärkeää, että lapsi saa paljon monipuolisia aistimuksia eri aistiensa kautta,

jotta hänen hermostonsa kehittyä mahdollisimman tehokkaaksi. (Ayres 2008, 82, 84). Alle vuoden ikäinen lapsi ei osaa vielä liikkua itseksensä sujuvasti, joten on tärkeää, että kasvattaja tarjoaa lapselle erilaisia tuntoaistimuksia, esimerkiksi silittämällä häntä sekä pitämällä sylissä. Vauvalle kannattaa myös antaa erilaisia materiaaleja, joita hän voi itse kosketella, kuten esimerkiksi pehmeitä, kovia, sileitä, karheita, lämpimiä ja kylmiä. (Sääkslahti & Numminen 2007, 17; Sääkslahti 2018, 33.) Kun lapsi oppii liikkumaan, hän kykenee tarjoamaan aistimuksia myös itse itselleen. Esimerkiksi opetellessaan kävelemään ajoittaiset pyllähdykset tuottavat tuntoaistimuksia eri puolille kehoa. Pyllähdysten ja kaatumisten seurauksena myös lapsen tasapaino ja kehonhahmotus kehittyvät. (Sääkslahti 2018, 34.) Kolmen ja viiden ikävuoden välillä lapsen tasapaino kehittyä yhä enemmän, minkä vuoksi lapsi pyrkii kokemaan paljon erilaisia tasapainoaistimuksia. Esimerkiksi keinuessa, pyöräillessä, hiihtäessä ja ylhäältä alas hypähtessä tasapaino- ja lihas-jänneaistien yhteistyö harjaantuu, minkä vuoksi ne ovat juuri kolmen ja viiden ikävuoden välillä hyvin merkityksellisiä tasapainoaistin kehittymisen kannalta. (Ayres 2008, 58; Sääkslahti 2018, 37.)

2.2 Motorinen kehitys

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan prosessia, jossa ihminen omaksuu erilaisia motorisia taitoja (Jaakkola 2016, 25). Motoriset taidot jaetaan kolmeen osaan, joita ovat karkeamotoriset taidot, hienomotoriset taidot sekä havaintomotoriset taidot. Karkeamotorisia taitoja ovat esimerkiksi juokseminen ja hyppääminen. Hienomotorisia taitoja ovat kirjoittaminen ja kengännauhojen solmiminen, kun taas havaintomotorisia taitoja puolestaan ovat tilan, ajan ja voiman hahmottaminen. (Neuvokas perhe 2020.) Motoriikan kehitykseen vaikuttaa sekä perimä että elinympäristö. Motorisessa kehityksessä on lasten välillä paljon yksilöllisiä eroja, jotka johtuvat muun muassa geneeistä, kehityksen vaiheesta, biologisesta iästä sekä yksilöllisistä eroista kokonaisvaltaisessa kehityksessä. (Jaakkola 2016, 25–26.) Gallahuen ja Donnellyn (2003, 62) mukaan alle kouluikäisten lapsen motorinen kehitys jakaantuu kolmeen eri vaiheeseen. 0–1-vuotiailla lapsilla on meneillään refleksitoimintojen vaihe, 1–2-vuotiailla puolestaan alkeellisten toimintojen omaksumisen vaihe ja kahdesta ikävuodesta seitsemään vuoteen asti lapsi elää motoristen perustaitojen omaksumisen vaihetta.

Vauvaikäisen lapsen refleksitoimintojen vaihe takaa sen, että vauva selviytyä hengissä ensimmäisistä elinkuukausistaan. Kyseisen vaiheen refleksejä ovat muun muassa tarttumis-,

imemis-, sukeltamis-, säpsähdys- ja etsimisrefleksi. (Jaakkola 2016, 27; Vauvan kehityskehittämisen eli refleksit 2020.) Jo ensimmäisen vuoden aikana lapsen motoriikka kehittyy huimaa vauhtia, alkaen oppimalla liikuttamaan omaa päätänsä. Tämän jälkeen vauva yleensä oppii nojaamaan kyynärvarsiinsa maatessaan vatsallaan sekä tavoittelee ja tarttuu esineisiin molemmilla käsillään, ja osaa ohjata esineen suuhunsa. Seuraavaksi vauva alkaa oppia kääntymään vatsalta selälleen, istumaan, ryömimään ja lopulta konttaamaan. Vuoden iässä lapsi osaa yleensä seisoa ilman tukea, kävellä tuettuna ja osaa tarttua esineisiin pinsettiotteella, eli ottamalla esineen peukalon ja etusormen väliin. (Vauvan liikunnallinen kehitys 2018.)

Refleksitoimintojen vaiheen jälkeen lapsi elää toiseen ikävuoteen asti alkeellisten taitojen omaksumisen vaihetta. Tänä aikana lapsi oppii perusliikuntataitojen alkeet, joita ovat juokseminen, hyppääminen, heittäminen ja kiinni ottaminen. (Jaakkola 2016, 27.) Sinnikäs harjoittelu parantaa taitoja, joten osa 1–2-vuotiaista lapsista osaa esimerkiksi kävellä jopa takaperin. Alkeellisten taitojen omaksumisen vaiheessa myös sorminäppäryys sekä silmän ja käden yhteistyö vahvistuvat ja kehittyvät. Tässä iässä lapsi on yleensä todella innoissaan uusien taitojen harjoittelusta ja oppimisesta, ja lasta kannattaakin kovasti kannustaa ja tukea yrittämään itse erilaisia asioita, kuten pukemista ja syömistä, jotta taidot kohenevat. (1–2-vuotiaan liikunnallinen kehitys 2019.)

3–7 vuoden iässä on puolestaan motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe, joka jaetaan yleensä vielä kolmeen vaiheeseen. Nämä vaiheet ovat alkeis-, perus- ja kehittynyt vaihe. Alkeisvaihetta käyvät useimmiten 2–3-vuotiaat lapset. Tällöin erilaiset liikkeet ovat vielä karkeita ja koordinoimattomia, mutta he yrittävät kovasti harjoittaa erilaisia motorisia perustaitoja. (Jaakkola 2016, 28.) Lasten välillä on yleensä erityisesti tässä iässä suuria eroja siinä, kuinka ketterästi he liikkuvat. Joku lapsi voi olla todella taitava ja osaava, kun taas toisen saman ikäisen lapsen liikkuminen voi olla vielä hyvinkin kömpelöä ja varovaista. (2–3-vuotiaan liikunnallinen kehitys 2019.) Kolmannen ikävuoden paikkeilla lapsi oppii yleensä hyppimään tasajalkaa, seisomaan yhdellä jalalla, kävelemään varpailla sekä myös yhdistelemään eri liikuntataitoja, hän voi esimerkiksi oppia juoksemaan ja heittämään yhtä aikaa. (3–4-vuotiaan liikunnallinen kehitys 2019.) Alkeisvaiheessa sorminäppäryys sekä silmän ja käden yhteistyö kehittyvät paremmiksi. Lapsi osaa jo askarrella ja piirtää, vaikka oikeanlainen kynäote on tässä vaiheessa useimmiten vielä hakusessa. Lapsi voi jo harjoitella saksilla leikkaamista ja esimerkiksi helmien pujottelua. (2–3-vuotiaan liikunnallinen kehitys 2019.)

Motoristen perustaitojen omaksumisen alkeisvaiheen lapsi siirtyy perusvaiheeseen, joka sijoittuu yleensä neljän ja viiden ikävuoden väliin. Tämän motorisen kehitysvaiheen aikana lapsen koordinaatio sekä suoritusrytmi kehittyvät, jonka seurauksena lapset pystyvät kontrolloimaan omia suorituksiaan paremmin. Tässä vaiheessa erilaisten taitojen harjoittaminen on merkittävää, jotta taidot kehittyvät paremmiksi, eivätkä jää perusvaiheeseen. Tästä syystä on tärkeää, että varhaiskasvatuksessakin harjoitetaan kaikenlaisia liikkumistaitoja monipuolisesti, jotta lapset saavat paljon mahdollisuuksia kehittää kykyjään. (Jaakkola 2016, 28.) 4–5 vuoden iässä lapsi yleensä haluaa liikkua todella paljon ja monipuolisesti. Motoriikka on kehittynyt jo niin paljon, että lapsi voi harjoitella pyöräilyä, potkulautailua, narulla hyppimistä sekä uimista. Lisäksi sorminäppäryys sekä silmän ja käden yhteistyö ovat parantuneet huomasti, joten lapsi osaa yleensä jo käyttää saksia sekä kiinnittää isoja nappeja. (4–5-vuotiaan liikunnallinen kehitys 2019.)

Motoristen perustaitojen kehittyneen vaiheen lapsi saavuttaa useimmissa motorisissa perustaidoissa yleensä viimeistään 5–7 ikävuoden aikana. Tähän vaiheeseen päästyään lapsen motoriset taidot ovat koordinoituja ja rytmisesti sujuvia, ja ne kehittyvät entisestään todella nopeasti. Osa lapsista ei joidenkin taitojen osalta pääse ollenkaan motoristen taitojen kehittyneeseen vaiheeseen. Tähän vaiheeseen on kuitenkin mahdollista päästä myöhemmälläkin iällä, mutta silloin se vaatii vielä kovempaa harjoittelua. (Jaakkola 2016, 28.) 5–6-vuotias lapsi pitää erilaisista liikuntaleikeistä ja nauttii esimerkiksi kiipeilystä, keinumisesta ja juoksemisesta. Moni nauttii myös luovasta ilmaisusta, esimerkiksi vapaasta liikkumisesta musiikin tahtiin. Tässä iässä lapsi kykenee harjoittelemaan pyöräilyä, hiihtämistä ja luistelua. Sorminäppäryys sekä silmän ja käden yhteistyö ovat kehittyneet jo niin paljon, että lapselta luonnistuu oikeanlainen kynäote. Lisäksi hän osaa pitää kynää joko oikeassa tai vasemmassa kädessä sen sijaan, että vaihtelisi kättä koko ajan. Lapsi kykenee myös harjoittelemaan jo esimerkiksi kengännauhojen sitomista sekä perunoiden kuormista. (5–6-vuotiaan liikunnallinen kehitys 2019; 6–7-vuotiaan liikunnallinen kehitys 2019.)

Jopa yhdellä lapsella kymmenestä esiintyy lieviä motoriikan haasteita (Neuvokas perhe 2020). Haasteet voivat johtua lapsen elintavoista ja elinympäristöstä tai pelkästään harjoituksen puutteesta. Haasteita voi kuitenkin myös aiheuttaa jokin vamma, sairaus tai motorisen oppimisen vaikeus. Noin 5–6 prosentilla lapsista kussakin ikäluokassa esiintyy motorisen oppimisen vaikeutta. Motorisen oppimisen vaikeus on kehityksellinen neurobiologinen häiriö, joka voi näkyä lapsella vaikeutena suunnitella ja ohjata omia liikkeitä, kömpelönä liikkumisena, liikkeiden

hitautena ja epätarkkuutena, epätyypillisinä liikemalleina, vaikeutena ajoittaa liikkeitä, vaikeutena säädellä voimaa sekä vaikeutena hahmottaa omaa kehoaan. Taitojen kehittämisessä auttaa oikeanlaiset tukitoimet sekä taitojen kova harjoittelu. (Suomen CP-liitto, [viitattu: 5.1.2021].) On tärkeää, että jokainen lapsi saa aikuisilta kannustusta, rohkaisua sekä tukea liikkumiseen, sillä kun luotto omaan kykyihinkin kasvaa, myös motivaatio lisääntyy, minkä seurauksena lapsi jaksaa harjoitella ja kehittää taitojaan enemmän. Merkittävää on myös se, että lapselle tarjotaan riittävästi mahdollisuuksia liikkua erilaisissa ympäristöissä. Mitä enemmän lapsella on aikaa ja tilaisuuksia harjoittaa erilaisia taitojaan, sitä nopeammin ne kehittyvät. (Neuvokas perhe 2020.)

2.3 Psyykkinen kehitys

Lapsen psyykkiseen kehitykseen kuuluu lapsen tunnetaitojen, tiedollisten toimintojen ja persoonallisuuden kehittyminen. Aivojen ja tunteiden toiminnot sekä erilaiset vuorovaikutuskokemukset vaikuttavat psyykkiseen kehitykseen. Edellä mainitut asiat ovat vahvasti kytköksissä toisiinsa. Vuorovaikutuskokemukset varhaisessa lapsuudessa herättävät tunteita ja nämä tunteet puolestaan vaikuttavat aivojen ja mielen kehittymiseen. Lapsuudessa tapahtuvat tunne-elämään liittyvät kokemukset sekä varhaiset vuorovaikutustilanteet luovat pohjaa yksilön psyykkiselle kehitykselle. (Mäntymaa ym. 2003.) Lapsuuden kokemukset sekä kasvu-ympäristö ovat siis merkittävimpiä tekijöitä psyykkisen kehityksen kannalta. Lisäksi turvallisen aikuisen huolenpito tukee lapsen psyykkistä kehitystä. (Kumpulainen ym. 2016.)

Alle kaksivuotias lapsi osaa jo ilmaista omia perustunteitaan ja lisäksi hän kykenee vastavuoroiseen ja synkronoituun tunteiden ilmaisuun vanhempiensa kanssa. Hämmentävissä tilanteissa lapsi tulkitsee tilannetta vanhempiensa ilmeiden kautta. Varhaisimpien elinvuosiensa aikana lapsi pyrkii säätelemään omia tunteitaan muun muassa sulkemalla silmänsä, imemällä peukaloaan, kääntämällä päänsä pois. Saavuttaessaan kahden vuoden iän lapsi alkaa vähitellen oppimaan nimeämään perustunteitaan, kuten ilon ja vihan. Noin kolmen vuoden iässä lapsi alkaa ilmaisemaan sosiaalisia tunteita, kuten muun muassa häpeää, empatiaa ja syyllisyyttä. Näitä sosiaalisia tunteita kutsutaan myös itsetietoisiksi tunteiksi, sillä ne liittyvät tunteeseen ja mielipiteeseen omasta itsestä sekä tietoisuuteen siitä, mitä muut ihmiset ajattelevat itsestä. Lapsen kielen kehittyessä tunteiden sääteleminen helpottuu. Iän myötä lapsi alkaa kiinnostua enemmän myös muiden ihmisten tunteista sekä syistä, mitkä ovat tunteiden taustalla. (Kokkonen 2010, 83–84; Siegler ym. 2014, 392.)

Erik Eriksonin teorian mukaan ihmisen psyykkinen kehitys voidaan jakaa kahdeksaan vaiheeseen, jotka sijoittuvat lapsuudesta vanhuuteen. Teorian mukaan jokaisella kehitysvaiheella on omat kehitystehtävänsä. Näistä kahdeksasta vaiheesta kolme vaihetta kuuluu lapsuuteen. (Lehtinen & Kuusinen 2001, 29; Dunderfelt 2006, 248). Jokainen tuleva kehitysvaihe on kytköksissä edelliseen kehitysvaiheeseen. Kun ihminen siirtyy seuraavaan vaiheeseen, häntä odottaa ympäristöstä tulevat uudet haasteet ja vaatimukset. Näiden uusien haasteiden kohtaaminen ja ratkaiseminen antaa ihmiselle uusia psyykkisiä voimavaroja, joiden avulla hän kykenee sopeutumaan taas uusiin ympäristöstä saatuihin vaatimuksiin. (Kuusinen & Korkiakangas 1999, 117.) Kehityksen lopputulosta ei voida ennakkoon määritellä, vaan jokaisella ihmisellä on mahdollisuus työstää aikaisempien kehitysvaiheiden kehitystehtäviä myöhemmin uudelleen. Näin ollen ihmisen persoonallisuuden muuttaminen on aina mahdollista. Erik Eriksonin teorian mukaan ihminen muokkaa minäkuvaansa menneisyyden sekä tulevien haasteiden mukaisesti. (Lehtinen & Kuusinen 2001, 28.)

Eriksonin mukaan 2–3-vuotiaiden oman tahdon syntymisen haaste on merkittävin psyykkisen kehityksen kehitystehtävä. Itseluottamuksen ja itsenäisyyden tunteen syntymisen kannalta onkin erittäin tärkeää, että lapsi kokee onnistumisia ja saa aikuiselta rohkaisua, sillä epäonnistumiset, epäsuotuisat palautteet sekä liiallinen suojelu voivat aiheuttaa lapselle epäilyksiä omia kykyjäänsä kohtaan. Epäonnistumisen kokemuksen aiheuttama häpeä estää lasta laajentamasta omia rajojaan. (Kuusinen & Korkiakangas 1999, 199; Lehtinen & Kuusinen 2001, 29–30.)

Eriksonin teorian perusteella 4–6-vuotiaiden lasten psyykkisen kehityksen keskeisessä asemassa on aloitteellisuus sekä syyllisyyden tunne. Lapsi tuntee oman toimintansa tärkeäksi ja merkittäväksi sekä kokee tyytyväisyyttä omista saavutuksista. Lapsen vuorovaikutuksellisten ja fyysisten taitojen kehittymisen ansiosta riippuvuus hoitajista vähentyy ja lapsi pystyy vaikuttamaan ympäristöönsä monipuolisesti. (Kuusinen & Korkiakangas 1999, 119; Lehtinen & Kuusinen 2001, 29.)

Psyykkiseen kehitykseen kuuluu myös kyky ratkaista pulmia, ymmärtää, kuvitella, ajatella ja muistaa. Lapsen kasvaessa nämä kyvyt kehittyvät, muuttuvat ja kypsyvät. Alle kolmevuotias lapsi kykenee tyydyttämään omat tarpeensa, on utelias muita ihmisiä ja ympäristöään kohtaan sekä hakee hyväksyntää vanhemmiltaan sekä muilta ihmisiltä. Iän karttuessa mielenkiinto ihmisiä ja ympäristöä kohtaan kasvaa. (Zaveri, [viitattu: 8.2.2021].)

Lapsen positiiviset kokemukset, kannustus ympäristöltä ja tuki luovat lapselle uskallusta tutkia omaa ympäristöään (Siren-Tiusanen 2002, 21). Tässä vaiheessa psyykkisen kehityksen kannalta on tärkeää, miten lapsen ympärillä olevat hoitajat reagoivat lapsen toimintaan ja kuinka he vastaavat lapsen erilaisiin kysymyksiin. (Karling ym. 1997, 147). Kärsivällisyys ja ymmärtäväinen suhtautuminen lapsen mielikuvitusta kohtaan auttavat lasta ilmaisemaan omia mielipiteitään. Näin lapsi oppii toimimaan oma-aloitteisesti ympäristössään. (Vuorinen 1998, 188.)

2.4 Sosiaalinen kehitys

Lapsen sosiaalinen kehitys tapahtuu vaiheittain, kuten muutkin kehityksen osa-alueet. Kun lapsi saavuttaa tietyn sosiaalisen kehityksen vaiheen, hän siirtyy seuraavaan vaiheeseen. Kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana lapsen sosiaalisuus kehittyy nopeammin, kuin koskaan myöhemmin hänen elämänsä aikana. (Keltikangas-Järvinen 2012, 21.) Sosiaalisuus tarkoittaa kiinnostusta olla muiden ihmisten kanssa, ja se on synnynnäinen luonteenpiirre. Se, että lapsi on sosiaalinen, ei siis välttämättä tarkoita sitä, että lapsella on hyvät sosiaaliset taidot. Toisin kuin sosiaalisuus, sosiaaliset taidot eivät ole synnynnäisiä, vaan ne opitaan. (Keltikangas-Järvinen 2010, 7–8.)

Vuorovaikutuksen perustaitoja lapsi oppii jo ensimmäisen elinvuotensa aikana. Pohja sosiaaliselle kommunikoinnille syntyy varhaisista vuorovaikutuskokemuksista. (Kauppila 2005, 134.) Varhaisimpien elinvuosiensa aikana lapsi on kiinnostunut sekä fyysisestä että sosiaalisesta ympäristöstään. Viestintä ja vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa alkaa kehittyä jo ensimmäisestä eleestä lähtien. (Nurmi ym. 2014, 34–37.) Puolentoista vuoden ikäisenä lapsen sanavarasto alkaa kehittyä. Tästä lähtien lapsi oppii joka päivä uusia sanoja kuuteen ikävuoteen saakka. (Rodger & Ziviani 2006, 162.) Kolmen ensimmäisen ikävuoden sosiaalinen kehitys luo lapselle tietynlaisen perusrakenteen hänen persoonallisuudelleen. Vaikka ihminen kehittyikin koko elämänsä ajan, eräänlainen perusta myöhemmälle kehitykselle tapahtuu tällöin. (Keltikangas-Järvinen 2012, 21.)

Kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana lapselle syntyy tieto omasta itsestään. Jotta lapsi oppii, miten ihmiset keskenään toimivat ja kuinka hän voi itse vaikuttaa vuorovaikutustilanteisiin, vaaditaan läheistä vuorovaikutusta lapselle tärkeiden kasvattajien kanssa. (Keltikangas-Järvinen 2012, 21.) Sosiaalinen kehitys luo pohjan sosiaalisten taitojen oppimiselle. Sosiaaliseen kehitykseen vaikuttavat tekijät, kuten muun muassa sosiaaliset verkostot, arvot ja normit sekä

luottamus toisiin ihmisiin ovat lapsen sosiaalista alkupääomaa. (Pulkkinen 2002, 36.) Lapsen sosiaalinen kehitys on kokonaisvaltaista ja pohjautuu vahvasti kiintymyssuhteeseen. Kiintymyssuhde on lapsen sosiaalisen kehityksen pohja ja se kohdistuu aina tiettyyn tai tiettyihin ihmisiin. Kiintymyssuhde luo turvallista sekä hyvää oloa lapselle. Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapselle syntyy käsitys omasta itsestään, eli hänen minäkuvansa muodostuu. Kiintymyssuhteen ansiosta lapsi myös oppii, miten ihmiset suhtautuvat toisiinsa. Itsetunnon hyvän pohjan kehittymisen kannalta on erittäin tärkeää, että lapsi saa kiintymyssuhteen kautta tulevia positiivisia hoivakokemuksia. (Keltikangas-Järvinen 2012, 26–29.)

Kokkonen (2010, 84) mukaan kolmesta ikävuodesta eteenpäin lapsen käyttäytyminen ikätovereita kohtaan alkaa olla sympaattista ja prososiaalista. Prososiaalisella käyttäytymisellä tarkoitetaan käyttäytymistä, jolla on myönteisiä seurauksia ja joka parantaa toisen ihmisen psyykkistä tai fyysistä hyvinvointia (YSA – Yleinen suomalainen asiansanasto: hakusana prososiaalisuus, [viitattu: 8.2.2021]). Kolmevuotiaasta eteenpäin myös lapsen ymmärrys siitä, miten erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa on sopivinta käyttäytyä, paranee. (Kokkonen 2010, 84.) Kehittyvien vuorovaikutustaitojen lisäksi lapsi oppii vähitellen hahmottamaan ympäristöään kokonaisvaltaisesti, mikä mahdollistaa laaja-alaisemman sosiaalisen vuorovaikutuksen. Sosiaaliset taidot kehittyvät päivittäisissä arkitilanteissa, esimerkiksi lapsen leikkiessä päiväkodissa muiden lasten kanssa. Hän oppii esimerkiksi huomioimaan muita lapsia, odottamaan omaa vuoroaan sekä jakamaan leluja. Nämä tilanteet mahdollistavat lapselle hänen ensimmäisten kaverisuhteidensa muodostamisen. (Nurmi 2014, 61–64.) Kyky ystävyysuhteen rakentamiselle kehittyy noin neljävuotiaana, jolloin lapsi alkaa ymmärtämään ystävyyttä (Salmivalli 2005, 37). Lisäksi lapsi alkaa hahmottamaan, millainen on hänen oma sosiaalisen asemansa kaverijoukossa (Kokkonen 2010, 84).

3 VARHAISKASVATUSIKÄISEN LAPSEN LIIKUNTA

Tässä luvussa kerromme varhaiskasvatusikäisten, eli 0–6-vuotiaiden lasten liikunnasta. Liikunnalla tarkoitetaan joidenkin tiettyjen syiden vuoksi toteutettavaa fyysistä aktiivisuutta. Nämä syyt voivat olla esimerkiksi liikunnan terveydelliset vaikutukset tai sosiaaliset syyt. Fyysinen aktiivisuus puolestaan tarkoittaa jonkinlaista liikkuvaa toimintaa, joka lisää energiankulutusta sekä lihasten tahdonalaista liikettä. (Käypä hoito 2015; Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2020.) Kerromme ensin lasten valtakunnallisista liikuntasuosituksista sekä hanketyöstä, jota Suomessa on tehty lasten liikunnan edistämiseksi. Tämän jälkeen kerromme liikunnan merkityksestä lapsen hyvinvointiin ja kehitykseen sekä kerromme, millaiset asiat vaikuttavat lasten liikumiseen, joko myönteisesti tai kielteisesti.

3.1 Lasten valtakunnalliset liikuntasuositukset ja liikuntahankkeet

Suomessa on tehty paljon työtä lasten liikunnan edistämiseksi. Vuonna 2005 julkaistiin ensimmäiset lasten liikuntasuositukset. (Finne 2017, 34.) Viimeisimpien vuonna 2016 julkaistujen suositusten mukaan alle 8-vuotiaiden lasten tulisi päivän aikana harrastaa liikuntaa vähintään kolme tuntia (Kuvio 1). Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että liikunnan tulisi koko ajan olla hengästyttävää ja hikoiluttavaa, vaan sen tulisi koostua kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta sekä lisäksi vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. (Liiku, [viitattu: 27.10.2020].) Lapsen vauhdikkaasta liikuntaa on esimerkiksi kovaa juokseminen, painileikit sekä kiipeileminen. Reippaaksi liikunnaksi puolestaan voidaan kutsua muun muassa potkulautailua, tanssimista ja polkupyöräilyä. Kevyttä liikuntaa ovat esimerkiksi pallon heittelemine, keinumine sekä tavalliset arjen toiminnot, kuten vaatteiden pukemine ja riisumine. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 15.)

Se, että vähintään kolme tuntia päivässä tulee täyteen liikuntaa, ei kuitenkaan tarkoita sitä, että lopun ajan lapsi voisi vain istuskella paikoillaan. Aktiivisen liikunnan lisäksi päivän tulisi sisältää muutakin touhukasta tekemistä, kuten leikkimistä, jotta pitkiltä istumisjaksoilta vältyttäisiin. Lasten yhtäjaksoisten istumisjaksojen ei tulisi kestää yli tuntia ja sitä lyhyempiäkin paikallaan istumisia tulisi tauottaa riittävästi. Vaikka onkin tärkeää, että lapsen päivä sisältää paljon erilaisia aktiivisia puuhia, on erittäin tärkeää pitää huolta myös siitä, että lapsella on riittävästi aikaa lepäämiseen ja rentoutumiseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9, 14; Liikuntasuositukset, [viitattu: 7.1.2021].)



Kuvio 1. Alle 8-vuotiaiden liikuntasuosituksat (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14).

Liikuntasuosituksien laatimisen lisäksi Suomessa on tehty liikunnan edistämisen eteen paljon hanketyötä. Esimerkiksi Seinäjoella luotiin vuonna 2013 Lihavuus laskuun -ohjelma, jonka tavoitteena oli lasten ja perheiden elintapojen muuttaminen terveellisiksi elintapaohjauksen, ravitsemuksen ja liikunnan keinoin, mikä edistäisi liikalihavuuden ehkäisemistä. (Seinäjoen kaupunki 2017.) Keskeisiä ongelmia lasten arkiympäristöissä Seinäjoella olivat epäterveelliset ruokailutottumukset, terveellisen ruoan huono saatavuus sekä liikkumattomuus. Näitä ongelmia lähdettiin ratkaisemaan parantamalla koulujen leikkialueita, järjestämällä kouluissa ja päiväkodeissa enemmän liikuntatoimintaa, parantamalla päiväkotien ravinnon laatuun poistamalla sokeripitoiset välipalat sekä lisäksi järjestämällä terveysneuvontaa lasten vanhemmille. (Finne 2017, 37.)

Seinäjoella toteutettiin myös vuonna 2017 liikuntahanke, jossa kehitettiin monipuolisia ja lasta osallistavia oppimisympäristöjä. Tavoitteena oli lisätä varhaiskasvattajien osaamista, luoda positiivista asennetta ja edistää lasten hyvinvointia, kehittymistä ja oppimista. Lisäksi luotiin liikuntalähetimalli, mikä tarkoittaa, että liikuntalähetit vierailevat päiväkodeissa arvioimassa liikunnan toteutumista sekä auttamassa kehittämään lasten liikkumista. Liikuntalähetien

tehtävänä on huolehtia päiväkotien liikuntakasvatuksen tavoitteiden toteutumisesta. (Meirän Vasu 2017a, 49–50.)

3.2 Liikunnan merkitys lapsen hyvinvointiin ja kehitykseen

Fyysisellä aktiivisuudella on todella suuri merkitys ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin lapsuudesta saakka. On siis tärkeää, että ihminen kehittää fyysisesti aktiivista elämäntapaa jo varhaisessa iässä. (Poitras ym. 2016, 197.) Lapsen hyvinvoinnin perustana on fyysinen toimintakyky, jonka kehittymiseen vaikuttaa perimän ja ympäristön lisäksi myös tarpeeksi säännöllinen ja intensiivinen liikkuminen. Riittävän hyvä fyysinen toimintakyky takaa sen, että lapsi kykenee suoriutumaan fyysistä ponnistelua vaativista arkisista tehtävistä. Fyysisesti toimintakykyinen lapsi pystyy muun muassa kulkemaan kohtuullisen matkan omin lihasvoimin, kykenee liikkumaan liikenteessä samalla havainnoiden ja tarvittaessa reagoiden ympäristöönsä, kykenee liikkumaan erilaisilla alustoilla säilyttäen tasapainonsa sekä pystyy liikkumaan portaissa ja epätasaisessa maastossa. (Kalaja 2017, 170–171.)

Vuonna 2016 tehdyn kansainvälisen tutkimuksen mukaan lapset liikkuvat vähemmän, kuin on suositeltu sekä viettävät aikaa liikkumisen sijaan istuen paljon enemmän kuin ennen. Viimeisen 20 vuoden aikana lasten kestävyyskunto on heikentynyt ja lasten ylipaino on lisääntynyt. Tutkijoiden mukaan nykypäivän lapsilla on suurempi riski sairastua erilaisiin elintapasairauksiin verrattuna aiempaan sukupolveen. Länsimaissa elintapoihin liittyvissä sairauksissa osasyynä on useimmiten vääränlaiset ravinto- ja liikuntatottumukset. Yleensä ongelmana on, että ravinnosta saadaan sen kulutukseen nähden liian paljon energiaa. Tämän seurauksena voi olla liikalihavuutta, mikä puolestaan lisää riskiä sairastua erilaisiin elintapasairauksiin, kuten esimerkiksi kakkostyyppin diabetekseen sekä eri verenkiertoelinsairauksiin. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa jo lapsuudessa myönteisesti sydämen toimintakykyyn ja veren seerumin rasva-aineiden laatuun, mikä taas auttaa ennaltaehkäisemään sekä hoitamaan sydänsairauksia. Lisäksi liikunta vaikuttaa myönteisesti terveyteen vahvistamalla lapsen luita. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13; Finne 2017, 33–34; Kalaja 2017, 174.)

Runsas liikkuminen lapsena parantaa aerobisia kestävyysominaisuuksia, sillä se kasvattaa hiussuoniston määrää sekä sydämen tilavuutta. Liikkuminen edistää myös maksimaalisen hapenottokyvyn kehittymistä, sillä se kasvattaa veren ja hemoglobiinin kokonaismäärää. Voimaominaisuudet, eli kesto-, maksimi- ja nopeusvoima alkavat kehittyä jo hyvin varhaisessa

iässä, joten lapsen riittävällä liikkumisella on myönteinen vaikutus näiden kehittymiseen. (Kallaja 2017, 174.)

Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia lapsen ajattelun ja muistin kehittymiseen sekä vireystilaan, keskittymiskykyyn sekä havaitsemiseen (Opetushallitus, [viitattu: 27.10.2020]). Liikunnan on myös todettu parantavan tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoja. Enemmän liikkuvien lasten on huomattu suoriutuvan muita lapsia paremmin tehtävistä, jotka vaativat hyvää toiminnanohjausta ja muistia. (Syväoja ym. 2012, 5–6.)

Aiempien tutkimusten mukaan liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia myös lasten psyykkiseen hyvinvointiin (Hinkley ym. 2014, 183). Lapset kokevat liikkuessaan monenlaisia myönteisiä tunteita, kuten iloa, hauskuutta, vapautta ja mielihyvää. (Sääkslahti ym. 2015, 52). Lisäksi fyysinen aktiivisuus auttaa lasta hahmottamaan omaa kehoaan sekä muodostamaan myönteisen kehonkuvan (Soini & Sääkslahti 2017, 129). Liikkuminen on kytköksissä lasten psyykkiseen kehitykseen, sillä oman kehon hahmottaminen ja liikkumistaitojen oppiminen ovat keskeisiä tekijöitä itsetunnon ja positiivisen minäkuvan kehittymiselle (Soini ym. 2012, 53). Liikunnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia myös lasten itsesäätelykykyihin. (Tandon ym. 2016). Fyysisellä aktiivisuudella on vaikutusta myös mielenterveyteen, sillä sen on todettu ehkäisevän muun muassa ahdistuksen ja masennuksen oireita (Syväoja ym. 2012, 5–6).

Liikunta vaikuttaa lapsen hyvinvointiin myös tukemalla lapsen itsetuntoa sekä lisäämällä sosiaalista vuorovaikutusta, antamalla mahdollisuuden kokeilla ja ylittää omia rajojaan sekä opettamalla ryhmätaitoja (Opetushallitus, [viitattu: 27.10.2020]). Lehdon, Reunamon ja Ruismäen (2012, 277–283) artikkelissa ilmenee, että liikunnalla on vaikutuksia myös lasten vuorovaikutuksen ja sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Tutkimuksen mukaan lasten sosiaalisella verkostolla ja oman ikäisten seuralla on erittäin merkittävä vaikutus hänen fyysiseen aktiivisuuteensa. Ystävät jakavat samat kiinnostuksen kohteet, ja näin syntyy motivaatio liikkumiseen. Fyysisesti aktiivisemmat lapset etsivät usein kaltaistaan seuraa. Lapset, jotka eivät ole niin aktiivisesti vuorovaikutuksessa muiden lasten kanssa, eivät yleensä ole fyysisesti niin aktiivisia. (Lehto, Reunamo & Ruismäki 2012, 277–280). Sosiaalisten taitojen sekä vuorovaikutustaitojen opettelu kuuluu liikuntaan ja liikunnallisiin leikkeihin. Liikkuessaan lapsi oppii hyväksymään sääntöjä, selvittämään erimielisyyksiä sekä omaksumaan erilaisia sosiaalisia rooleja ryhmässä. (Kyhälä, Reunamo & Ruismäki 2012, 252–253.)

3.3 Lasten liikkumiseen vaikuttavat tekijät

Lapsen vanhemmat toimivat tärkeinä roolimalleina liikkumisessa. Aktiivisesti liikkuvien vanhempien lapset ovat useimmiten fyysisesti aktiivisempia ja motorisesti taitavampia kuin muut ikäisensä. Vanhemmat voivat kannustaa lastaan liikkumaan antamalla myönteistä huomiota liikkumisesta, liikkumalla lapsen kanssa yhdessä, luomalla koko perheen yhteisiä liikunnallisia rutiineja, rohkaisemalla liikkumaan muiden lasten kanssa sekä tarjoamalla tarvittavia liikuntavarusteita- ja välineitä. Jo lapsuudessa omaksutut liikuntatottumukset pysyvät yleensä mukana aikuisuuteen saakka. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 16–17.)

Älylaitteiden käytön lisääntyminen on osaltaan vaikuttanut lasten fyysisen aktiivisuuden vähentymiseen. Älylaitetta käyttäessään lapset ovat toiminnallisuudeltaan passiivisia, sillä he käyttävät laitetta yleensä joko paikallaan seisten, istuen tai maaten. Jos älylaitteiden käyttäminen vie lapsen päivästä suuren osan, fyysiselle aktiivisuudelle ei välttämättä jää riittävästi aikaa. Liiallisen älylaitteiden käytön on todettu myös aiheuttavan väsymystä, jonka vuoksi lapsen energia ei riitä esimerkiksi videopelaamisen jälkeen enää liikkumiseen. (Helajärvi, Kokko & Vasankari 2019, 106.) Kouluikäisten lasten ruutuajaksi on suositeltu enintään kaksi tuntia päivässä. Alle kouluikäisille lapsille sen sijaan ei ole määriteltä sopivaa ruutu-aikaa. Osa varhaiskasvatusikäisistä lapsista kuitenkin viettää todella paljon aikaa älylaitteiden parissa, joten ruutuajan suositus olisi hyvä määrittää myös pienille lapsille. (Mäki 2012, 133–134.)

Joitain älylaitteita käyttäessään lapset eivät kuitenkaan ole passiivisia. On olemassa videopelisiä, joita pelataan liikuttamalla omaa kehoaan, esimerkiksi paikallaan juosten, hyppien tai liikuttamalla käsiä. Hyvä esimerkki on Nintendon Wii-pelikonsoli, jota pelataan tekemällä erilaisia liikkeitä pitäen samalla peliohjainta kädessä (Nintendo, [viitattu: 16.2.2021]). Lisäksi on olemassa erilaisia pelisovelluksia, jotka innostavat liikkumaan. Esimerkiksi Pokémon Go -peli on ollut erittäin suosittu lasten ja nuorten keskuudessa. Pelin ideana on etsiä ympäristöstä erilaisia Pokémon-hahmoja. Peli aktivoi hyvin, sillä sitä ei voi pelata paikallaan ollen, vaan on pakko lähteä liikkeelle. Älylaitteet eivät siis pelkästään passivoi, vaan niiden avulla on mahdollista myös lisätä fyysistä aktiivisuutta. (Helajärvi ym. 2019, 112.)

Vuonna 2020 suomalaisten lasten liikkumista vähensivät vallitsevat koronarajoitukset. Valtion Liikuntaneuvoston tutkimuksen mukaan lasten ja nuorten askeleet vähenivät noin 1000–3000 askelta päivässä verrattuna aikaan ennen koronaa. Yksi merkittävimmistä syistä liikkumisen

vähentymiseen oli koulujen ja monien työpaikkojen siirtyminen etätyöskentelyyn. Työterveyslaitos teetti kyselyn korona-ajan työskentelyyn liittyen ja vastaajista 42 prosenttia ilmoitti tehneensä koronan vuoksi aiempaa enemmän etätöitä. Tehdessään töitä kotoa käsin moni vanhempi piti varhaiskasvatukseen lapset kotona päiväkotiin viemisen sijaan. Tämän seurauksena lasten fyysinen aktiivisuus väheni, sillä arjesta jäivät pois päiväkodin mahdollistamat liikuntahetket ja -tuokiot. Koronarajoitusten seurauksena myös valtaosa harrastustoiminnasta siirtyi tauolle, joten varhaiskasvatuksessa tapahtuvan liikkumisen lisäksi myös lasten vapaa-ajalla tapahtuvat liikuntaharrastukset loppuivat. (Vasankari ym. 2020, 15; Työterveyslaitos 2020.)

4 VARHAISKASVATUS

Tässä luvussa kerromme, mitä varhaiskasvatus on ja millaisia asioita siihen sisältyy. Lisäksi avaamme varhaiskasvatustilaa ja valtakunnallisia varhaiskasvatussuunnitelman perusteita, jotka ohjaavat varhaiskasvatuksen toteuttamista. Lopuksi esittelemme Seinäjoen omaa varhaiskasvatussuunnitelmaa, joka varhaiskasvatustilain sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden lisäksi ohjaa Seinäjoella toteutettavaa varhaiskasvatusta.

4.1 Varhaiskasvatuksen määritelmä

Varhaiskasvatus on osa suomalaista koulutusjärjestelmää sekä tärkeä vaihe lapsen elämässä kasvun ja oppimisen kannalta (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018). Varhaiskasvatustilain (L 13.7.2018/540) mukaan varhaiskasvatus on lapsen suunnitelmallisen ja tavoitteellisen kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostama kokonaisuus, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka. Varhaiskasvatus-termillä ei tarkoiteta kotona tapahtuvaa kasvatusta, vaan sillä tarkoitetaan institutionaalisen, yhteiskunnan tai muun toimijan järjestämää lasten ohjausta ja pedagogiikkaa. Opetus- ja kulttuuriministeriö vastaa varhaiskasvatuksen suunnittelusta, ohjauksesta ja valvonnasta. Varhaiskasvatukseen kuuluu myös kaikille kuusivuotiaille maksuton esiopetus. Esiopetusta säätelee kuitenkin lisäksi omat säännönsä, kuten muun muassa perusopetuslaki. (Helenius & Lummelehti 2018, 12–13.)

Länsimaisessa yhteiskunnassa arvostetaan koko ajan yhä enemmän varhaiskasvatuksen merkitystä lapsen kehitykseen ja oppimiseen. Ajatellaan, että varhaiskasvatukseen osallistuminen on yleisesti lapsuuteen kuuluva asia. Varhaiskasvatuksen kasvaneeseen arvostukseen on vaikuttanut suurimmilta osin se, että se nähdään nykyään enemmän osana koulutus- ja kasvatustilain sekä tärkeänä osana elinikäistä oppimista. (Karila 2016, 9.) Vuonna 2018 varhaiskasvatukseen osallistui Suomessa yhteensä 252 261 lasta, eli noin 74 prosenttia väestön kaikista 1–6 vuotiaista lapsista. Varhaiskasvatuksen toimintamuotoja ovat päiväkotitoiminta, perhepäivähoito ja avoin varhaiskasvatustoiminta. Suurin osa varhaiskasvatukseen osallistuvista lapsista, eli yli 70 prosenttia oli vuonna 2018 päiväkodissa. (THL 2019, 1.)

Varhaiskasvatus on todella monitasoinen kokonaisuus, joka ulottuu kansallisesta politiikasta aina lasten oppimiskokemuksiin saakka. Varhaiskasvatuksen kehittämiseen on alettu yhteiskunnallisella ja poliittisella tasolla kiinnittää huomiota vasta viime vuosikymmeninä, vaikka

varhaiskasvatustoimintaa on ollut Suomessakin jo yli sadan vuoden ajan. Poliittinen keskustelu, päätöksenteko, lainsäädäntö sekä ohjeistukset ja valvonta vaikuttavat varhaiskasvatuksen sisältöön ja toteutukseen kaikissa varhaiskasvatussyksiköissä. Lisäksi kansainvälisten toimijoiden poliittisilla päätöksillä on vaikutuksia Suomen poliittiseen päätöksentekoon, jolla ohjataan maamme varhaiskasvatuspolitiikkaa. Kaikki niin sanotulla ylemmällä taholla tehdyt päätökset ovat yhteydessä lopulta lasten yksilöllisiin oppimiskokemuksiin sekä vanhempien tyytyväisyyteen. Esimerkiksi muutokset lapsiryhmien koossa vaikuttavat suoraan lasten kokemuksiin siten, että aiempaa suuremmassa ryhmässä lapsilla on enemmän mahdollisuuksia vuorovaikutukseen sekä sosiaalisiin suhteisiin mutta myös esimerkiksi enemmän kilpailua leikkivälineistä sekä leikkitiloista. (Eerola-Pennanen, Vuorisalo & Raittila 2017, 30–31; Pihlaja & Viitala 2018, 17.)

4.2 Varhaiskasvatustilanne ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteet

Uudessa varhaiskasvatustilanteissa painotetaan pedagogiikan merkitystä aiempaa enemmän (L 13.7.2018/540). Suomalaisessa varhaiskasvatuksessa opetuksen, kasvatuksen ja hoidon nähdään kietoutuvan toisiinsa, ja pedagogiikan ajatellaan ympäröivän näitä kaikkia kolmea varhaiskasvatuksen osa-aluetta. Pedagogiikan tulee siis näkyä kaikissa arjen tilanteissa eikä ainoastaan erillisissä opetushetkissä. Kasvattajien tulee nähdä myös esimerkiksi pukemistilanteet, ruokailuhetket sekä niin sanotut vapaat leikkihetket pedagogisesti tärkeinä hetkinä. On tärkeää, että kaikki arkitilanteet tukevat varhaiskasvatustilanteissa ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa esitettyjä arvolähtökohtia, tavoitteita ja painotuksia. Pedagogista toimintaa suunniteltaessa täytyy ottaa huomioon toimintaan osallistuvat lapset, heidän kehityksensä ja heidän oppimisensa ajankohtaiset kysymykset, mutta myös lasten omista aloitteista nousevat oppimisen ja tutkimisen kohteet. On tärkeää, että pedagogisen toiminnan tavoitteet eivät ole liian tarkasti ja tiukasti aseteltuja, jotta jäisi tilaa myös lasten aktiivisuudelle sekä toiveille ja mielipiteille. (Lastentarhanopettajaliitto 2017, 10–11.)

Varhaiskasvatuksen asiantuntijavirastona toimivan Opetushallituksen tehtävänä on laatia ja päättää valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, jotka toimivat paikallisten varhaiskasvatussuunnitelmien pohjana. Opetushallituksen uudet varhaiskasvatussuunnitelman perusteet astuivat voimaan vuonna 2019. Nämä suunnitelmat velvoittavat päiväkotien, perhepäivähoidon sekä avoimen varhaiskasvatuksen henkilöstöä sitoutumaan

varhaiskasvatustalain sekä perusteiden arvoperustan, tavoitteiden ja sisältöjen mukaiseen toimintaan. Varhaiskasvatustalain perusteista, paikallisesta varhaiskasvatustalain perusteista sekä lisäksi lasten henkilökohtaisista varhaiskasvatustalain perusteista. Varhaiskasvatustalain mukaan jokaisella lapsella on oikeus saada suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatusta, opetusta ja hoitoa. Näiden toteutumisen varmistamiseksi jokaiselle lapselle laaditaan oma varhaiskasvatustalain perusteista. (Varhaiskasvatustalain perusteet 2018, 1, 7–10.)

Valtakunnallisten varhaiskasvatustalain perusteiden mukaan varhaiskasvatustalain tehtävänä on edistää lasten tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta, ehkäistä syrjäytymistä sekä vahvistaa lasten osallisuutta ja aktiivista toimijuutta yhteiskunnassa. Varhaiskasvatustalain perusteiden arvoperustan pohjana ovat lapsen edun ensisijaisuus, lapsen oikeus hyvinvointiin, huolenpitoon ja suojeluun, lapsen mielipiteen huomioon ottaminen sekä yhdenvertaisen ja tasa-arvoisen kohtelun vaatimus ja lapsen syrjäytymiskielto YK:n Lapsen oikeuksien sopimuksen, varhaiskasvatustalain ja YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevan yleissopimuksen mukaisesti. Lisäksi suomalaisen varhaiskasvatustalain tärkeimpiä arvoja ovat lapsuuden itseisarvo, ihmisenä kasvaminen, lapsen oikeudet, yhdenvertaisuus, tasa-arvo, moninaisuus, perheiden monimuotoisuus sekä terveellinen ja kestävä elämäntapa. (Varhaiskasvatustalain perusteet 2018, 14, 20–21.)

Varhaiskasvatustalain pedagogiikan keskiössä on oppiva ja hyvinvoiva lapsi (kuvio 2). Pedagogiikan oppimisen alueisiin sisältyy viisi osa-alueetta, jotka ovat kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni sekä kasvan, liikun ja kehityn. Kielten rikkaalla maailmalla tarkoitetaan lapsen kielellisten taitojen ja valmiuksien sekä kielellisen identiteetin kehittymisen vahvistamista. Ilmaisun monet muodot -osa-alueeseen kuuluu lapsen musiikillisen, kuvallisen sekä sanallisen ja kehon ilmaisun kehittymisen tukeminen. Minä ja meidän yhteisömme -osa-alue puolestaan tarkoittaa lähiyhteisön monimuotoisuuden ymmärtämistä. Tutkin ja toimin ympäristössäni -osa-alueeseen kuuluu ympäristön havainnoiminen, jäsentäminen sekä ymmärtäminen, ja siihen sisältyy muun muassa matemaattisen ajattelun kehittymisen tukeminen sekä ympäristökasvatus ja teknologiakasvatus. Kasvan, liikun ja kehityn -osa-alue sisältää liikkumiseen, ruokakasvatukseen, terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä asioita. Pedagogista toimintaa suunnitellessa on tärkeää ottaa huomioon näiden oppimisen osa-alueiden lisäksi lasten omat mielenkiinnon kohteet sekä yksilölliset tarpeet. (Varhaiskasvatustalain perusteet 2018, 40–48.)



Kuvio 2. Varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan viitekehys (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 36).

4.3 Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma

Seinäjoen kaupungin oma varhaiskasvatussuunnitelma, Meirän Vasu, ohjaa Seinäjoen varhaiskasvatustoimintaa. Varhaiskasvatussuunnitelmassa Seinäjoen varhaiskasvatuksen painopisteiksi on nimetty oppimisympäristöjen, liikunnan, digiosaamisen sekä taide- ja kulttuuripainotteisen varhaiskasvatuksen kehittäminen. Meirän Vasun mukaan ”seinäjokisuus” ilmenee varhaiskasvatuksessa hyvinvoinnin ja terveyden, luonnon ja ympäristön, sukupolvien välisen yhteyden ja yhteistyön sekä yrittäjyyden arvostamisena ja esiin nostamisena. Hyvinvoinnin ja terveyden arvostaminen näkyy lasten terveellisistä elintavoista, ravinnosta ja liikunnasta huolehtimisena sekä turvallisten ja terveellisten oppimisympäristöjen ylläpitämisenä sekä kehittämisenä. Luonnon ja ympäristön tärkeä merkitys näyttäytyy muun muassa ympäristön ja kestävä kehityksen arvostamisena. Sukupolvien välistä yhteistyötä ylläpidetään esimerkiksi päiväkotimuummi- ja -vaaritoiminnan kautta. Yrittäjyyden arvostaminen puolestaan näkyy varhaiskasvatuksessa tukemalla lapsen osallisuutta ja aktiivisuutta, kannustamalla kokeilemaan

uusia ideoita, mahdollistamalla erilaisten asioiden oppimista, opettamalla sietämään epäonnistumisia ja iloitsemaan onnistumisia sekä tarjoamalla mahdollisuuksia vaikuttaa omaan elämään. (Meirän Vasu 2017a, 4–5.)

Seinäjoen varhaiskasvatuksessa toteutetaan Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaa, jonka tavoitteena on tarjota lapsille päivittäin monipuolisia mahdollisuuksia liikkumiseen. Ohjelman kautta varhaiskasvattajat saavat erilaisia materiaaleja sekä työkaluja lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Lisäksi Seinäjoen päiväkodeissa vierailevat säännöllisesti liikuntalähetit, jotka muun muassa ohjaavat lapsille liikuntatuokioita, tarjoavat neuvoa varhaiskasvattajille liikunnan lisäämiseksi ja kehittämiseksi sekä arvioivat päiväkodissa tapahtuvaa liikuntaa. (Meirän Vasu 2017a, 17; Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma, [viitattu: 8.2.2021].) Jokaisessa päiväkodissa on lisäksi nimetty vähintään yksi työntekijä yksikön omaksi liikuntavastaavaksi, eli hyppöittäjäksi. Hyppöittäjä on päävastuussa esimerkiksi siitä, että oppimisympäristöjä kehitetään mahdollisimman osallistaviksi ja monipuoliksi. (Meirän Vasu 2017b, 37.)

5 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

Tässä luvussa kerromme varhaiskasvatuksessa tapahtuvasta liikunnasta. Ensin kerromme erilaisista säädöksistä, jotka ohjaavat päiväkotien henkilöstöä liikunnan toteuttamisessa. Sen jälkeen esittelemme muita lasten liikkumiseen päiväkodissa vaikuttavia asioita, kuten muun muassa oppimisympäristöjen sekä ohjattujen liikuntatuokioiden vaikutuksia fyysiseen aktiivisuuteen.

5.1 Säädökset liikunnasta varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuslain mukaan varhaiskasvatuksen yhtenä tavoitteena on toteuttaa lapsen liikkumiseen perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa siihen liittyvät myönteiset oppimiskokemukset (L 13.7.2018/540). Myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa painotetaan liikunnan tärkeyttä ja veloitetaan varhaiskasvatushenkilöstöä suunnittelemaan ja toteuttamaan varhaiskasvatusta, joka tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 14). Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen pää tavoitteiksi voitaisiin nimetä karkeamotoriikan, motoristen perustaitojen ja yleisten oppimisvalmiuksien kehittymisen edistäminen, tukeminen muodostamaan myönteinen suhde omaan kehoonsa sekä auttaminen muodostamaan myönteinen käsitys itsestä liikkujana (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 489).

Alle kouluikäisen lapsen tulisi valtakunnallisten suositusten mukaan liikkua päivän aikana vähintään kolme tuntia (Liiku, [viitattu: 27.10.2020]). Päivähoidossa olevat lapset viettävät suuren osan päivästänsä hoitopaikassaan, joten valtaosan liikunnasta tulisi tapahtua siellä. Tästä syystä varhaiskasvattajien tulee huolehtia, että lapsilla on riittävästi mahdollisuuksia fyysisesti aktiiviseen toimintaan. (Soini & Sääkslahti 2017, 135–137.)

5.2 Liikkumiseen vaikuttavat tekijät varhaiskasvatuksessa

Aiempien päiväkodeissa tehtyjen tutkimusten mukaan lapset liikkuvat enemmän ulkona kuin sisällä. Tähän vaikuttaa muun muassa sisätiloja avoimempi ja laajempi leikkikenttä sekä fyysisesti aktivoivampien leikkivälineiden saatavuus. Vaikka lapset ovatkin yleensä fyysisesti aktiivisempia ulkona kuin sisällä, osa lapsista liikkuu kuitenkin ulkonakin liian vähän ja viettää ulkoilujan aktiivisten leikkien sijaan mieluummin esimerkiksi hiekkalaatikolla tai rauhallisissa

roolileikeissä. Varhaiskasvattajien tulisi huomioida nämä lapset ja pyrkiä lisäämään heidän fyysistä aktiivisuuttaan. Aikuisen osallistuminen leikkiin sekä ohjattujen liikuntatuokioiden pitäminen voi saada myös liikkumattomat lapset liikkumaan enemmän. Joskus myös leikkialueen uudelleenjärjestely voi innostaa lapsia liikkumaan enemmän tai se, että esimerkiksi liikuteltavat ja liikkumaan kannustavat leikkivälineet ovat jatkuvasti esillä, kuten esimerkiksi työnnettävät kuorma-autot, nukenvaunut sekä hyppynarut. (Soini & Sääkslahti 2017, 135–137.) Myös erilaisia piha-alueita, kuten puistoja, nurmialueita sekä tasaisia asfalttialueita on hyvä käyttää hyödyksi, sillä vaihtelevat maastot voivat aktivoida lapsia enemmän. Lisäksi pihamaalaukset leikkialueella sekä leikkivälineiden ja pelikenttien sekä leikkikentän rajojen maalaaminen voi innostaa lapsia liikkumaan. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 497.)

Bjørgerin (2016) tutkimuksen mukaan lapset ovat fyysisesti aktiivisempia ollessaan luonnossa, kuten esimerkiksi metsässä tai puistossa, kuin päiväkodin omassa pihassa. Luonnon tarjoamat vaihtelevat maastot ja erilaiset materiaalit innostavat lapsia liikkumaan enemmän. Päiväkodin piha-alue on yleensä lapsille jo niin tuttu, etteivät he enää innostu niin paljoa siellä olevista kiipeilytelineistä, leluista ja leikkialueista. Metsät ja puistot puolestaan ovat täynnä uusia ja jännittäviä alueita, jotka houkuttelevat lapsia kokeilemaan juosta, hyppiä, kiipeillä ja ryömiä niillä. Lapset kaipaavat ympäristöltään haasteita ja näitä luonto tarjoaa enemmän kuin päiväkodin piha. Päiväkodin leikkialueet on suunniteltu mahdollisimman turvallisiksi ja niiden käyttöön liittyy paljon sääntöjä ja ohjeita. Esimerkiksi kiipeilytelineeseen kiivetään aina tietyillä tavoilla. Luonnossa puolestaan lapsilla on mahdollisuus itse miettiä ja keksiä, miten esimerkiksi sammalmättään päälle olisi mahdollista päästä. Päiväkodin kannattaa siis käyttää lähiympäristön tarjoamia maastoja ja alueita mahdollisimman paljon.

Tutkimusten mukaan suuri osa lapsista liikkuu eniten silloin, kun heillä on mahdollisuus vapaaseen ja omaehtoiseen leikkiin (Sääkslahti 2018, 133). Ohjatut liikuntatuokiot ovat kuitenkin hyvä keino saada etenkin sellaiset lapset liikkumaan, joiden vapaa leikki ei aktivoi heitä fyysisesti tarpeeksi. Liikuntatuokio tulee suunnitella tavoitteellisesti ja siinä täytyy ottaa huomioon lasten yksilölliset tarpeet. Tuokioilla voidaan harjoitella jo aiemmin opittuja taitoja tai opetella uusia taitoja. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 495.) Perusliikuntataitojen harjoittelun, kuten juoksemisen, hyppäämisen, heittäminen ja kiinni ottamisen lisäksi liikuntatuokioilla voidaan opetella erilaisia perinteisiä pihaleikkejä. Varhaiskasvattajilla on lisäksi loistava mahdollisuus tarjota lapsille kokemuksia vähän vieraammistakin liikkumismuodoista, kuten muun muassa

skeittauksesta, parkourista, frisbeegolfista sekä sirkuksesta. On tärkeää, että lapset saavat monipuolisia kokemuksia liikunnasta. (Jaakkola 2016, 19; Soini & Sääkslahti 2017, 143.)

Jotta lapsen liikuntataidot kehittyvät riittävästi, lapsen tulisi saada liikkua ja harjoitella ohjatun liikuntatuokion aikana mahdollisimman paljon. Liikuntatuokiossa ei saisi siis kulua liikaa aikaa siihen, että aikuinen näyttää mallia ja lapset katsovat. On tärkeää organisoida ohjatut tuokiot hyvin, jotta voidaan välttää liian pitkät odotteluajat ja voidaan sen sijaan keskittyä nimenomaan harjoitteluun ja tekemiseen. (Laukkanen 2007, 31–35; Iivonen 2008, 47.) Parhaiksi todettuja liikunnallisia ohjaustuokioita ovat perinteinen kokoryhmäopetus, pistetyöskentely sekä liikuntarata, sillä näissä kaikissa varsinaiseen liikkumiseen käytetty aika on maksimoitu. Perinteisessä kokoryhmäopetuksessa kaikki lapset harjoittelevat yhteisesti samaa asiaa samassa tilassa ja aikuinen ohjaa lapsia yhtä aikaa. Pistetyöskentelyssä lapset kulkevat pienryhmissä ja ovat aina tietyn ajan yhdellä tehtäväpisteellä oman ryhmänsä kanssa. Kun aika on kulunut, jokainen ryhmä siirtyy seuraavalle tehtäväpisteelle sovitun kiertosuunnan mukaisesti. Liikuntaradassa puolestaan lapset liikkuvat pienryhmän sijaan itsenäisesti ja etenevät tehtäväpisteeltä seuraavalle omassa tahdissaan. Pistetyöskentelyssä tehtäväpisteet suoritetaan yleensä vain kerran, mutta liikuntarata voidaan kiertää useasti. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 143.)

Liikuntatuokioiden lisäksi myös muihin ohjattuihin toimintatuokioihin, kuten esimerkiksi aamu-
piirituokioon, musiikkileikkituokioon sekä kaikenlaisiin opetustuokioihin on hyvä lisätä mukaan liikettä. Jos tuokioissa on liikaa pelkkää paikallaan istumista, lasten käytös muuttuu helposti haastavaksi. Lapset saattavat esimerkiksi alkaa käyttäytyä levottomasti, eivätkä jaksaa keskittyä annettuihin ohjeisiin. Kun tuokio aktivoi lapsia riittävästi, lasten tarkkaavaisuus pysyy siinä paremmin ja jopa sosioemotionaalista tukea tarvitsevat lapset innostuvat osallistumaan siihen. Myös uhmakkaasti käyttäytyvät lapset jaksavat yleensä osallistua toimintatuokioihin paremmin silloin, kun siinä on riittävästi aktiviteettia eikä pelkkää hiljaa paikallaan olemista. (Ahonen 2017, 174–175.)

On todettu, että varhaiskasvattajien liikuntakasvatuksen tiedon syventäminen esimerkiksi täydennyskoulutusten avulla on auttanut lisäämään lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkodissa. Vanhat näkemykset siitä, että liikunta on ainoastaan aikuisjohtoista ohjattua liikuntaa, tulisi murtaa. Täydennyskoulutukset auttavat kasvattajia ymmärtämään liikunnan tärkeyttä sekä sen myönteisiä vaikutuksia sekä fyysiseen että myös emotionaaliseen, sosiaaliseen ja älylliseen hyvinvointiin. (Reunamo & Kyhälä 2016, 56; Soini & Sääkslahti 2017, 137). Päiväkoteihin on

tuonut enemmän liikettä myös se, että joku työntekijöistä on nimetty liikuntavastaavaksi. Liikuntavastaava pitää huolta, että päiväkodissa liikutaan tarpeeksi ja muistuttaa muita työntekijöitä siitä sekä toimii esimerkkinä muille. (Kantonen 2016, 43; Soini & Sääkslahti 2017, 137.)

Varhaiskasvattajien tulee tarvittaessa jakaa tietoa liikuntakasvatuksesta myös vanhemmille. Jos varhaiskasvattajalle herää epäily siitä, että lapsi ei liiku kotonaan tarpeeksi, asia on hyvä ottaa puheeksi vanhempien kanssa. Vanhempien kanssa kannattaa keskustella lapsen fyysisen aktiivisuuden määrästä sekä liikunnan vaikutuksista ja hyödyistä. Vanhempia voi kannustaa liikkumiseen järjestämällä päiväkodissa esimerkiksi liikunnallisia vanhempainiltoja, teemapäiviä ja -viikkoja. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 17.)

6 LASTEN LIIKKUMINEN SEINÄJOEN VARHAISKASVATUKSESSA

Tässä luvussa kerromme Seinäjoen varhaiskasvatuksessa vuonna 2020 tehdystä observoinnista sekä esittelemme sen liikuntaan liittyviä tuloksia. Lisäksi esittelemme aiempia opinnäytteitä, joissa on tutkittu Seinäjoen päiväkodeissa tapahtuvaa liikuntaa.

6.1 Kehittävä palaute varhaiskasvatuksessa -hankkeen observointitulokset liikkumisesta Seinäjoen varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksen asiantuntijayrityksen Reunamo Education Research Oy:n Kehittävä palaute varhaiskasvatuksessa -hanke laadittiin laadukkaana varhaiskasvatuksen kehittämiseksi ja lakisääteisen arvioinnin toteuttamiseksi, sekä toiminnan nykytilan kartoittamiseksi. Konseptin avulla saadaan laaja-alaista tietoa varhaiskasvatuksesta sekä muun muassa kuntapäätäjien, asiantuntijoiden, johtajien, työryhmien ja yksittäisten kasvattajien näkökulmasta. (Reunamo Education Research, [viitattu 16.01.2021].) Hanke on tutkimukseen perustuva varhaiskasvatuksen kehittämisprojekti, jota toteutettiin Helsingin yliopiston ja 12 kunnan yhteistyönä. Kehittävä palaute varhaiskasvatuksessa -hankkeen tavoitteena on selvittää, kuinka lasten taidot, näkemykset ja kaverisuhteet kehittyvät sekä millä tavalla lasten toiminta on yhteydessä aikuisen toimintaan ja oppimisympäristöön. Hankkeen tavoitteena on tarjota uusia mittareita varhaiskasvatustoiminnan arviointiin sekä luoda malleja varhaiskasvatustoiminnan edistämiseksi. Uudet mallit luodaan kehitystehtävien avulla, joita on laadittu tutkimustulosten perusteella. Aineisto perustuu päiväkodinjohtajien arviointiin, varhaiskasvatustiimin suorittamaan oppimisympäristön arviointiin sekä lasten havainnointiin eli observointiin. (Reunamo 2018.)

Lasten havainnointi, eli observointi käynnistyi ensimmäisen kerran syksyllä 2017. Observoijat tekivät havainnot 1–5 lapsesta 2–5 eri päiväkodissa. Observoitavat lapset arvottiin niistä lapsista, joiden vanhemmat olivat antaneet kirjallisen suostumuksen tutkimukseen osallistumiseen. Observoija havainnoi lapsia päivän aikana yhteensä neljä tuntia. Yksi observointihetki kesti aina viisi minuuttia, jonka jälkeen observoitava lapsi vaihtui. Jokaisessa päiväkodissa observointia tehtiin kahtena eri päivänä. Tällä otannalla saatiin noin 50 havaintoa yhden päivän aikana. Observointia tehtiin sähköisen lomakkeen avulla, jossa oli yhdeksän erilaista mittaria. (Helsingin yliopisto 2017, 11).

Lomakkeen viides mittari liittyy lapsen fyysiseen aktiivisuuteen, ja juuri tämän mittarin avulla Seinäjoen varhaiskasvatus sai tiedon siitä, että lapset liikkuvat Seinäjoen päiväkodeissa liian vähän. Fyysistä aktiivisuutta arvioivaan mittariin kuuluu viisi vastausvaihtoehtoa, jotka ovat: liikkumaton, paikalla tapahtuva raajojen/kehon liike, hitaat ja kevyet liikkeet, kohtalaisesti kuormittavat liikkeet sekä nopeat ja kuormittavat liikkeet. Mittari pohjautuu J. Puhlin Children's activity rating scales -malliin. (Reunamo 2018.)

Seinäjoen varhaiskasvatuksessa observointi tapahtui 8.1.2020-30.3.2020 välisenä aikana. Observointeja tehtiin yhteensä 13387 kappaletta. Observointitulosten mukaan suurin osa päiväkodin toiminnasta on sisätiloissa tapahtuvaa lasten vapaata leikkiä. Toiseksi eniten aikaa vei lepoaika. Kolmanneksi eniten aikaa kului ulkotoiminnassa. Ulkotoiminnan jälkeen eniten aikaa vei lasten ruokailut. Ohjattuun toimintaan sekä perushoittoon kului molempiin vähän yli kymmenesosa päivästä. Kaikista vähiten päiväkodin toimintaan sisältyi sisällä tapahtuvaa tuettua leikkiä. (Reunamo Education Research, [viitattu: 22.1.2021].)

Tulosten mukaan 47,6 prosenttia observoitavista lapsista liikkui observointihetkellä paikallaan. 23,4 prosenttia lapsista liikkui observointihetkellä kevyesti. 19 prosenttia lapsista oli kokonaan liikkumattomia. 7,6 prosenttia lapsista liikkui kohtalaisen kuormittavasti ja vain 2,4 prosenttia lapsista liikkui nopeasti ja kuormittavasti. (Reunamo Education Research, [viitattu: 22.1.2021].)

Alle 3-vuotiaista lapsista liikkumattomia observointitulosten mukaan oli 7,55 prosenttia. 4–5-vuotiaiden lasten joukossa liikkumattomia oli 4,62 prosenttia lapsista ja esiopetusikäisistä lapsista puolestaan 5,19 prosenttia oli liikkumattomia. Jokaisesta ikäluokasta suurin osa lapsista liikkui paikallaan. (Reunamo Education Research, [viitattu: 22.1.2021].)

Observoinnissa tarkasteltiin muun muassa sitä, missä päiväkodin yleisissä toiminnoissa tapahtuu eniten liikettä. Suurin osa nopeasta ja kuormittavasta sekä kohtalaisesti kuormittavasta liikkeestä tapahtui ulkona. Toiseksi eniten sekä nopeasta ja kuormittavasta liikkeestä että kohtalaisesti kuormittavasta liikkeestä tapahtui sisällä vapaassa leikissä. Hidasta ja kevyttä liikettä tapahtui eniten ulkotoiminnassa, vapaassa leikissä sisällä sekä perushoidossa. Paikallaan tapahtuvasta liikkeestä suurin osa puolestaan tapahtui ruokailussa, vapaassa leikissä sisällä sekä ohjatussa toiminnassa. Liikkumattomuutta oli päiväkodin toiminnoista eniten luonnollisesti lepoaikassa. Toiseksi eniten liikkumattomuutta oli ruokailussa ja vähiten

liikkumattomuutta puolestaan oli sisällä tapahtuvassa tuetussa leikissä. (Reunamo Education Research, [viitattu: 22.1.2021].)

Observoinnissa havainnointiin myös sitä, minkälainen lapsen toiminta liikuttaa lasta eniten. Nopeaa ja kuormittavaa liikettä tapahtui ylivoimaisesti eniten fyysisessä leikissä. Fyysisen leikin jälkeen eniten nopeaa ja kuormittavaa liikettä tapahtui roolileikissä sekä sääntöleikissä. Myös kohtalaisesti kuormittavaa liikettä tapahtui eniten fyysisessä leikissä. Toiseksi eniten kohtalaisesti kuormittavaa liikettä oli roolileikissä. Hitaasti ja kevyesti liikuttavia toimintoja olivat roolileikki, esineleikki, fyysinen leikki, arjen perustoiminnot sekä toiminnot, joissa ei ollut tiettyä fokusta. Paikallaan tapahtuvaa liikettä oli havaittavissa eniten arjen perustoiminnoissa sekä lisäksi esineleikissä, tehtävien teossa sekä lukemisessa. Liikkumattomuutta oli ylivoimaisesti eniten arjen perustoiminnoissa. Lisäksi liikkumattomuutta huomattiin olevan toiminnoissa, joissa ei ollut tiettyä fokusta sekä lukemisessa. (Reunamo Education Research, [viitattu: 22.1.2021].)

Observoinnissa havainnointiin myös sitä, mihin lapsen huomio on kiinnittynyt hänen liikkueensa tai ollessaan kokonaan liikkumatta. Nopeaa ja kuormittavaa liikettä tapahtui eniten silloin, kun huomion kohteena oli vähintään yksi toinen lapsi. Vähiten nopeaa ja kuormittavaa liikettä tapahtui silloin, kun huomion kohteena oli aikuinen. Myös kohtalaisen kuormittavaa sekä hidasta ja kevyttä liikettä tapahtui eniten silloin, kun lapsen huomio oli kiinnittyneenä muihin lapsiin. Suurimmalla osalla lapsista, jotka olivat liikkumattomia, huomion kohteena oli jokin ei-sosiaalinen kohde. Toiseksi suurimmalla osalla liikkumattomista lapsista oli huomionsa kohteena aikuinen. (Reunamo Education Research, [viitattu: 22.1.2021].)

6.2 Muut Seinäjoen varhaiskasvatuksen liikkumisesta tehdyt tutkimukset

Lasten liikkumiseen liittyviä tutkimuksia on tehty Seinäjoen varhaiskasvatuksessa aiemminkin. Esimerkiksi vuonna 2019 valmistuneessa ”Lasten liikuntatottumukset varhaiskasvatuksessa” -opinnäytetyössä tutkittiin aktiivisuusrannekkeiden sekä havainnoinnin avulla, kuinka paljon lapset liikkuvat päiväkotipäivänsä aikana. Lisäksi opinnäytetyössä tutkittiin kasvattajien näkemyksiä lasten liikkumisesta kyselyn avulla. Tutkimukseen osallistui 31 lasta ja 9 varhaiskasvattajaa. Tutkimustulosten mukaan lasten liikkumisessa oli paljon yksilöllisiä eroja. Osa lapsista hakeutuu monesti päivän aikana mieluiten liikunnallisiin leikkeihin, kun taas osa lapsista pysyttelee mieluummin rauhallisemmissa puuhissa. Kuten jo aiemmin on todettu, liikuntasuosittelujen

mukaan lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä, ja tämän tutkimuksen mukaan lapset liikkuvat päivän aikana keskimäärin 3,65 tuntia. (Ojala & Takala 2019, 2, 48.)

Tutkimuksen tulosten mukaan varhaiskasvattajalla on tärkeä rooli lasten liikuttamisessa. Varhaiskasvattajan kannustaminen, heittäytyminen ja esimerkin näyttäminen lisäävät lasten liikumista. Tulosten mukaan varhaiskasvattajan yhtenä tärkeänä tehtävänä on mahdollistaa lapsille liikkumiskokemuksia tarjoamalla riittävästi liikuntavälineitä sekä tilat liikkumiseen sekä sisällä että ulkona. Suuri osa tutkimukseen vastanneista varhaiskasvattajista oli sitä mieltä, että lapset liikkuvat päiväkodissa tarpeeksi, mutta vapaa-ajallaan liian vähän. (Ojala & Takala 2019, 48–49.)

Vuonna 2019 valmistui myös ”Päiväkodinjohtajien näkemyksiä liikkumaan innostavasta päiväkodista Seinäjoella ja johtajan roolista liikkumisen edistämisessä” -opinnäytetyö. Tässä opinnäytetyössä tutkittiin, millaisista asioista koostuu liikkumaan innostava päiväkotikielinen Seinäjoella sekä mikä on päiväkodinjohtajan rooli ja käytettävissä olevat työkalut liikunnan lisäämisessä. Tutkimus toteutettiin haastattelemalla kuutta päiväkodinjohtajaa. Tutkimuksen tulosten mukaan tärkein liikkumiseen vaikuttava tekijä on varhaiskasvattajien esimerkin näyttäminen sekä varhaiskasvattajien avoin asenne liikkumista kohtaan. Lisäksi varhaiskasvattajien liikuntapedagogisella osaamisella on suuri merkitys. Haastateltavien mukaan on tärkeää kannustaa perheitä liikkumaan myös kotona. Näitä keskusteluja voidaan vanhempien kanssa käydä esimerkiksi lapsen haku- ja tuontitilanteissa, vasukeskusteluissa tai vanhempainilloissa. Haastateltavat toivat esiin myös sen, että päiväkotien yhteistyö paikallisten urheiluseurojen ja yrittäjien kanssa on edistänyt ja kehittänyt lasten liikuntaa. (Raijala 2019, 2, 37–41.)

Vuonna 2016 valmistuneessa ”Lisää liikettä varhaiskasvatukseen” -opinnäytetyössä selvitettiin, millä keinoin päiväkotipäivään saataisiin lisää fyysistä aktiivisuutta. Tutkimukseen osallistui neljä tiimiä yhdestä seinäjokelaisesta päiväkodista. Tiimit koostuivat kolmesta tai neljästä työntekijästä. Myös tämän tutkimuksen tuloksissa nousi esiin se, että varhaiskasvattajalla on merkittävä rooli lasten liikunnan lisäämisessä. Liikkumista lisää muun muassa kasvattajan osallistuminen leikkeihin, kannustaminen sekä palautteen antaminen lapselle esimerkiksi kehumalla. Lisäksi kasvattajien liikuntaan liittyvät lisäkoulutukset nähtiin vaikuttavan lasten liikunnan lisäämiseen merkittävästi. (Kurunmäki 2016, 2, 27–29.)

Tutkimustulosten mukaan fyysisellä ympäristöllä on paljon vaikutuksia liikkumiseen. Ulkona oleminen lisää lasten liikkumista, sillä piha-alueella on yleensä monipuolisesti erilaisia alustoja ja alueita liikkumista varten, kuten esimerkiksi nurmikkoalue, asfalttikenttä, pallokenttä, pieni rinne sekä metsikköä. Ulkona on myös yleensä vähemmän rajoitteita kuin sisällä, joten ulkona lapset saavat liikkua vapaammin. Lisäksi päiväkodin lähiympäristön hyödyntäminen lisää liikkumismahdollisuuksia. Tutkimustuloksissa nousee esiin myös liikuntavälineiden saatavilla olon vaikutus lasten liikkumiseen. Liikuntavälineitä olisi hyvä säilyttää lasten nähtävillä, jotta ne voisivat innostaa lapsia käyttämään niitä ja sitä myötä liikkumaan enemmän. (Kurunmäki 2016, 30–32.)

Opinnäytetyön tutkimustuloksissa käsiteltiin myös sitä, miten toimintatuokioihin sekä odottelu- ja siirtymätilanteisiin voitaisiin lisätä liikettä. Toimintatuokioiden tehtäviä voitaisiin esimerkiksi tehdä tuolilla istumisen sijaan seisten tai lattialla istuen, sillä lattialla istuessaan lapsen keho yleensä on aktiivisempi, kuin tuolilla istuessaan. Lisäksi toimintatuokioihin olisi hyvä lisätä enemmän liikuntaleikkejä, jotta tuokiot eivät olisi pelkkää paikallaan istumista. Tutkimustulosten mukaan odottelutilanteisiin olisi hyvä lisätä toiminnallisia leikkejä esimerkiksi liikunta-, lorutai laulupussin avulla. Siirtymätilanteisiin puolestaan voitaisiin lisätä fyysistä aktiivisuutta esimerkiksi siten, että keksitään yhdessä lasten kanssa tapa, miten siirrytään seuraavaan tilaan, esimerkiksi kulkemalla hyppien ruokasaliin. (Kurunmäki 2016, 33–34.)

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa esittelemme tutkimusprosessiamme. Kerromme tutkimuksemme tavoitteista sekä käyttämistämme tutkimusmenetelmistä. Esittelemme, miten toteutimme tutkimuksemme aineistonkeruun sekä miten analysoimme aineiston. Lopuksi kerromme tutkimuksemme luotettavuudesta ja etiikasta.

7.1 Tutkimuksen tavoitteet

Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää, millaisin toimenpitein ja keinoin Seinäjoen varhaiskasvatuksessa on observointitulosten jälkeen pyritty lisäämään ja kehittämään lasten liikuntaa. Lisäksi halusimme selvittää, mitä asioita varhaiskasvattajat kokevat haasteeksi liikunnan lisäämisessä ja kehittämisessä, ja mitkä asiat puolestaan voisivat edistää sitä. Tutkimuskysymyksemme olivat:

- Miten ja millä keinoin Seinäjoen varhaiskasvatuksessa on observointitulosten jälkeen lisätty ja kehitetty liikuntaa?
- Mitkä asiat varhaiskasvattajien mielestä ovat haasteina liikunnan lisäämisessä ja kehittämisessä?
- Mitkä asiat voisivat varhaiskasvattajien mielestä edistää liikunnan lisäämistä ja kehittämistä?

7.2 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyössämme on sekä määrällisen että laadullisen tutkimuksen piirteitä. Kvantitatiivisessa, eli määrällisessä tutkimuksessa taustalla oleva ilmiö tunnetaan jo, joten ilmiöstä on mahdollista tehdä yksityiskohtaisia kysymyksiä, joista muodostuu määrällisen tutkimuksen yleisin tiedonkeruumenetelmä eli kysely. Määrällisen tutkimuksen tulokset eivät niinkään anna mitään teoreettista selitystä ilmiölle, vaan määrällinen tutkimus antaa enemmänkin tietoa muuttujien määristä ja niiden välisistä suhteista. (Kananen 2014, 133–134.)

Määrällisessä tutkimuksessa tarkoituksena on joko selittää, kuvata, kartoittaa, vertailla tai ennustaa asioita ja ominaisuuksia tai ilmiöitä (Vilkkä 2007, 19). Opinnäytetyömme tutkimuksen tarkoituksena on selittää, mitkä asiat päiväkodin työntekijöiden mielestä vaikuttavat lasten liikumiseen ja millä keinoin he ovat pyrkineet lisäämään ja kehittämään lasten liikuntaa. Määrällisessä tutkimuksessa ihmisen toimintaa pyritään selittämään numeraalisesti, kausaalisesti ja teknisesti, kun taas puolestaan laadullisessa tutkimuksessa ihmisen toimintaa pyritään ymmärtämään toimintaan vaikuttavien päämäärien ymmärtämisen avulla (Vilkkä 2015, 43–44).

Toteutimme tutkimuksemme laatimalla kyselyn. Kysely on määrällisen tutkimuksen tyypillinen aineistonkeruumenetelmä. Kysely sopii aineiston keräämisen tavaksi erityisesti silloin, kun tutkittavia on paljon. Kyselyssä kysymysten muoto on vakioitu, mikä tarkoittaa, että kaikilta kyselyyn vastaavilta kysytään samat asiat, samalla tavalla ja samassa järjestyksessä. (Vilkkä 2007, 28–29.) Määrällisessä tutkimuksessa kysymykset ovat yleensä strukturoituja eli valmiit vastausvaihtoehdot sisältäviä. Kysymyksiä tehtäessä niiden muotoiluun tulee kiinnittää paljon huomiota, sillä vastaajat voivat ymmärtää kysymykset eri tavoin. Myös vastausvaihtoehdot on syytä miettiä tarkasti, jotta vaihtoehdoista löytyy varmasti jokaiselle vastaajalle sopiva vaihtoehto. (Kananen 2014, 136–137, 152.)

Denzin ja Lincolnin (2017, 3) mukaan kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus puolestaan tarkoittaa joukkoa erilaisia tutkimuskäytäntöjä, jotka ovat tulkinnallisia. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on kuvata todellista elämää. Laadullista tutkimusta tehtäessä on tärkeää pitää mielessä, että todellisuus on monimutkaista: tapahtumat voivat muuttua ja ne voivat muokata toinen toistaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 161.) Laadullisessa tutkimuksessa pyritään saamaan mahdollisimman kokonaisvaltainen kuva tutkittavasta kohteesta, ja tarkoituksena on löytää tosiasioita ja saada syvällistä ymmärrystä kohteesta. Laadullisessa tutkimuksessa aineisto kerätään yleensä haastattelun tai havainnoinnin avulla. (Kananen 2008, 24–25; Hirsjärvi ym. 2009, 161.)

Kyselymme sisälsi strukturoitujen kysymysten lisäksi avoimia kysymyksiä, joihin tutkimukseen osallistujat vastasivat valmiista vastausvaihtoehdoista valitsemisen sijaan omin sanoin. Tämä tarkoittaa, että tutkimuksemme on määrällisen tutkimuksen lisäksi suurelta osin myös laadullista. Avoimia kysymyksiä sisältävää kyselyä kutsutaan laadullista tutkimusta käsittelevässä kirjallisuudessa yleensä lomakehaastatteluksi. Lomakehaastattelussa kysymysten muoto ja järjestys on määritelty etukäteen, mutta vastaaja kirjaa vastauksensa vapaasti omin sanoin. Lomakehaastattelu on sopiva aineistonkeruumenetelmä erityisesti silloin, kun

tutkimusongelma ei ole laaja ja tavoitteena on saada rajattua tiettyä asiaa koskevat mielipiteet, näkemykset ja kokemukset. (Vilkkä 2015, 78.)

7.3 Kyselyn toteutus

Toteutimme tutkimuksemme aineistonkeruun Webropol-kyselyllä, joka lähetettiin jokaiseen Seinäjoen alueen päiväkotiin sähköpostitse (Liite 1). Pyysimme yhteistyötahomme nimeämää yhteyshenkilöä lähettämään Webropol-kyselymme linkin päiväkodeille, sillä uskoimme saavamme näin enemmän vastauksia, kuin jos olisimme lähettäneet kyselyt itse. Pyysimme yhteyshenkilöä laittamaan sähköpostiin Webropol-kyselyn linkin lisäksi myös kirjoittamamme viestin, jossa kerroimme opinnäytetyöstämme, jotta vastaajat tietävät, mihin tarkoitukseen kyselyn vastauksia käytetään. Vastausaikaa oli kolme viikkoa, ja viikko ennen vastausajan päättymistä pyysimme yhteistyötahomme yhteyshenkilöä välittämään vielä viestin, jossa muistutimme kyselyyn vastaamisesta.

Kyselymme koostui kolmesta strukturoidusta kysymyksestä sekä viidestä avoimesta kysymyksestä. Muokkasimme avointen kysymysten asetukset niin, että vastaajat pystyivät vastata niihin niin pitkästi, kuin halusivat. Ensimmäinen kysymys oli, liikkuvatko lapset viime tarkasteluajankohtana keväällä 2020 observointitulosten mukaan vastaajan päiväkodissa riittävästi, ja vastausvaihtoehdot olivat kyllä ja ei. Kysyimme tätä, sillä tiesimme, että kaikki päiväkodit olivat saaneet omaa yksikköä koskevat tulokset itselleen. Vaikka valtaosassa päiväkodeista lapset observointitulosten mukaan liikkuvat liian vähän, oli mahdollista, että muutamassa päiväkodissa lapset kuitenkin liikkuvat riittävästi.

Seuraava kysymys oli, yllättivätkö observoinnin liikuntaan liittyvät tulokset, ja vastausvaihtoehtoina oli kyllä ja ei. Kysyimme tätä, sillä halusimme tietää, olivatko varhaiskasvattajat itse jo aiemmin kiinnittäneet huomiota liikunnan vähyyteen, vai tuliko asia ilmi vasta observoinnin myötä. Jos kysymykseen vastasi kyllä, tuli näkyviin kolmas avoin kysymys, jossa pyydettiin tarkentamaan, mitkä asiat observointituloksissa yllättivät.

Neljännessä kysymyksessä pyysimme rastittamaan yhdeksästä väittämästä paikkaansa pitävät. Väittämät liittyivät liikunnan lisäämiseen ja kehittämiseen sekä päiväkodin resursseihin, esimerkiksi liikuntavälineiden riittävyyteen. Viidentenä kysymyksenä oli, millä keinoin vastaajan päiväkodissa on lisätty tai kehitetty liikuntaa observointitulosten saamisen jälkeen. Tämän

jälkeen kysyimme, mikä asioiden vastaaja kokee olevan haasteena lasten liikunnan lisäämisessä ja kehittämisessä. Seitsemäntenä kohtana oli kysymys siitä, millaista tukea päiväkotitoivoo saavansa liikunnan kehittämiseen. Kahdeksanteen, eli viimeiseen kysymykseen vastaaminen oli vapaaehtoista, ja kysymys oli: ”Mitä muuta haluaisitte aiheeseen liittyen sanoa?”.

Tiedämme, että päiväkodin arki on hyvin kiireistä, joten pyrimme tekemään kyselystämme sellaisen, ettei siihen vastaaminen vie turhan paljoa aikaa. Uskoimme, että jos teemme kyselystä pitkän, moni saattaisi jättää vastaamisen kesken vedoten arjen kiireeseen. Strukturoituihin kysymyksiin vastaaminen on nopeaa ja avoimet kysymyksemme olivat sellaisia, että vastaajan on helppo itse päättää, kuinka pitkästi tai lyhyesti vastaa. Vaikka halusimme kyselystämme suhteellisen tiiviin, onnistuimme kuitenkin mielestämme hyvin laatimaan sellaisia kysymyksiä, joiden vastauksista saamme paljon tärkeää ja hyödyllistä tietoa. Ennen kyselyn lähettämistä hyväksytimme sen vielä opinnäytetyömme ohjaajalla sekä yhteistyötahomme nimeämällä yhteishenkilöllä.

7.4 Aineiston analysointi

Tutkimuksessamme on sekä laadullisen että määrällisen tutkimuksen piirteitä. Laadullisen aineiston analyysissä tavoitteena on tutkimuskohteen laadun, ominaisuuksien ja merkitysten uudelleenjärjestäminen kokonaisvaltaisesti. Määrällisessä tutkimuksessa puolestaan kuvataan ja tulkitaan aineistoa numeroiden avulla. Sekä määrällisen että laadullisen tutkimusmenetelmän analyysiä voidaan käyttää samassa tutkimuksessa, vaikka niiden välistä eroa usein korostetaan. (Jyväskylän yliopisto 2015.) Tutkimuksessamme hyödynsimme molempia analyysimenetelmiä.

Laadullista tutkimusta analysoidessa ensimmäinen askel on aineiston selkeyttäminen ja pelkistäminen. Tämä tarkoittaa sitä, että aineistossa keskitytään siihen, mikä on olennaista tutkimukselle ja epäolennaista tietoa puolestaan karsitaan pois. Tämän jälkeen aineistoa ryhmitellään esimerkiksi erilaisiin teemoihin ja erillisiä, samaa tarkoittavia käsitteitä yhdistetään. Tämän tarkoituksena on, että päästään alkuperäisistä informaatioista teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. (Tuomi & Saarijärvi 2002, 111–112.)

Tutkimuksessamme käytimme edellä esiteltyä laadullista analysointimenetelmää eli teemoittelua avointen kysymystemme analysointiin. Tarkastelimme vastauksia keräämällä olennaiset

tiedot, minkä jälkeen järjestelimme nämä tiedot sopiviin yläteemoihin, jotka perustuivat tutkimuskysymyksiimme. Teemoja oli kolme, ja ne olivat: keinot liikunnan lisäämiseksi, haasteet liikunnan lisäämisessä sekä liikunnan lisäämistä edistävät asiat. Taulukossa 1 olemme esitelleet pelkistetysti, miten toteutimme aineistomme teemoittelun. Taulukossa on yläteemojen lisäksi esimerkkejä niiden sisältämisestä alateemoista. Jokaisen alateeman jälkeen on vielä yksi vastaus, joka kuuluu kyseiseen alateemaan.

Taulukko 1. Esimerkkejä teemoittelusta.

<p>Keinot liikunnan lisäämiseksi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ohjatut liikuntatuokiot "Iltavuorolainen vetää liikuntatuokion iltapäivisin joka päivä." • Ulkoliikunta "Ulkoiluun vielä enemmän aktiivisempia leikkejä" • Oppimisympäristöjen muokkaaminen "Esim. alle 3v. ryhmässä on tehty tilaa liikuntaradalle ja kiipeilypaikalle."
<p>Haasteet liikunnan lisäämisessä</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tilat "Rajalliset tilat kuormittavaan liikkumiseen sisällä." • Kiire "Ajan puute" • Työntekijöiden motivaatio "Oma heittäytyminen ja mukaan lähteminen on vähentynyt kasvattajien keskuudessa erioten, jos liikunta ei kuulu omiin suosikkipuuhiihin."
<p>Liikunnan lisäämistä edistävät asiat</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Liikuntavastaavat eli hyppöittäjät "Mielettäni liikunnan tukeminen on hyvällä tasolla hyppöittäjien toimesta." • Koulutukset "Lisää koulutuksia, joista saadaan eväitä liikunnan kehittämiseen." • Ideoiden jakaminen "Ideoiden heittäily, sillä tosi hienojakin juttuja unohtuu välillä."

Määrällisessä tutkimuksessa tuloksia esitetään numeroiden eli muuttujien avulla. Tutkimusaineiston analysointi on aloitettava mahdollisimman nopeasti kyselyvastauksien palautumisen jälkeen. (Hirsijärvi ym. 2006, 209–211.) Analysoimme tutkimuksemme strukturoituja kysymyksiä määrällisellä analysointimenetelmällä. Koska vastauksia tuli vain 20, emme käytä tuloksia esitellessämme prosentteja, vaan tarkkoja lukuja. Teimme strukturoitujen kysymysten vastauksista kuvion, jota käytämme myös tutkimuksemme tuloksia esittelevässä luvussa.

7.5 Tutkimuksen luotettavuus ja etiikka

Luotettava ja eettinen tutkimus vaatii hyvän tieteellisen käytännön noudattamista (Hirsjärvi 2015, 23). Hyvä tieteellinen tutkimus edellyttää yleistä tarkkuutta ja huolellisuutta sekä lisäksi sen on oltava rehellinen tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa, tulosten esille tuomisessa ja niiden arvioinnissa. Tutkimuksessa on oltava tutkimuksen mukaiset arviointi-, tutkimus- sekä tiedonhankintamenetelmät. Tutkimuksessa lähdeviitteet on oltavat asianmukaisia ja niiden on annettava selkeää tietoa ja viitteitä tutkimuksessa käytettävistä julkaisujen tekijöistä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, [viitattu: 8.3.2021].) Lähteitä käyttäessämme tarkastelimme huolellisesti niiden luotettavuutta. Tutkimusta esitettäessä on noudatettava avointa ja vastuullista tiedeviestintää (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, [viitattu: 8.3.2021]). Esitellessämme tutkimuksen tuloksia, nostimme esiin vastaajien vastauksia suoraan lainaten, mikä vahvistaa tutkimuksemme luotettavuutta. Emme nimenneet vastaajia mitenkään, kuten esimerkiksi ”vastaaja 1” ja ”vastaaja 2”, jotta vastaaja ei voisi tunnistaa heidän vastaustensa perusteella. Tämä oli mielestämme todella tärkeää tutkimuksen eettisyyden kannalta.

Yksityisyydensuoja on tutkimuseettisesti tärkeää ja aineiston suojaaminen tulee suunnitella tarkasti. Tutkimusaineiston luottamuksellisuus riippuu aineiston käsittelystä, käytöstä sekä säilyttämisestä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009.) Emme käyttäneet aineistoamme muihin tarkoituksiin, kuin vain tutkimuksemme tekemiseen. Hävitimme aineiston asianmukaisesti tutkimuksen valmistuttua.

Käsite reliabelius tarkoittaa mittatulosten toistettavuutta, jota voidaan hyödyntää arvioidessa laadullisen tutkimuksen luotettavuutta. Reliabelissa tutkimuksessa tutkimustyö on tehty huolellisesti, jolloin tutkimusta ja sen tuloksia voidaan pitää toistettavina. On siis tärkeää, että laadullisessa tutkimuksessa tutkija kertoo tarkasti, mitä tutkimuksessa on tehty ja kuinka tuloksiin on päästy. (Hirsjärvi 2015, 231–232). Vaikka tutkimus toteutettaisiin uudelleen samalla tavalla, laadullisessa tutkimuksessa voi kuitenkin olla vaikea saada täysin samanlaisia tuloksia, sillä aika ja tilanne voivat muuttua.

Käsitteellä valideetti voidaan puolestaan kuvata määrällisen tutkimuksen luotettavuutta. Valideetin näkökulmasta tutkimus on pätevä, kun siinä on mitattu tarkoituksenmukaisia asioita. (Vilkkä 2005, 161.) Tutkimuksemme valideettista pätevyyttä voidaan todistaa siten, että tutkimuksemme tulokset vastaavat tutkimusongelmaan ja tutkimuskysymyksiin sekä kysymykset

on laadittu huolellisesti. Tutkimuksen validiteetin kannalta on tärkeää, että laaditut kysymykset ovat selkeitä ja tutkittavat ymmärtävät sen samalla tavalla, kuin tutkija on sen tarkoittanut. (Vilkka 2005, 161.)

Tutkimuksemme luotettavuutta tarkastelimme myös aineiston saturaation näkökulmasta. Kun puhutaan aineiston saturaatiosta, aineistossa alkaa esiintyä samoja asioita tai samantyyllisiä vastauksia. (Eskola & Suoranta 2014, 35–36). Kyselymme vastaukset asettuivat selkeästi erilaisiin teemoihin, sillä vastaajat olivat nostaneet esiin samanlaisia asioita. Saturaation näkökulmasta tutkimustamme voidaan siis pitää luotettavana.

Tutkimuksemme tulosten luotettavuuteen ja pysyvyyteen pyrittiin myös siten, että mietimme tarkasti, mitä tutkimusmenetelmää käytämme. Päädyimme käyttämään sekä laadullista että määrällistä tutkimusmenetelmää, sillä ne molemmat soveltuvat tutkimuksemme. Kyselyä laatiessamme kiinnitimme huomiota kysymysten yksinkertaisuuteen ja helppoon ymmärrettävyyteen. Tutkimuksemme luotettavuutta tarkastellessamme kiinnitimme huomiota tutkimuksen aiheen yleisyyteen, mutta samalla vastausten yksilöllisyyteen. Tutkimuksemme on mahdollista toistaa uudelleen samalla tavalla, mutta tulokset voivat olla erilaisia. Lisäksi pyrimme antamaan tutkittaville riittävästi aikaa kyselyn vastaamiseen. Avoimet kysymykset osoittautuivat laadukkaiksi, sillä kysymyksiin vastattiin monisanaisesti ja laajasti.

8 TULOKSET

Tässä luvussa esittelemme tutkimuksemme tuloksia. Vastauksia kyselyymme tuli yhteensä 20. Vastaajat ovat olleet joko päiväkodinjohtajia, varhaiskasvatuksen opettajia tai lastenhoitajia. Kaikkien vastaajien päiväkodissa lapset olivat liikkuneet Kehittävä palaute varhaiskasvatuksessa -hankkeen observointitulosten mukaan liian vähän keväällä 2020.

8.1 Kokemukset liikunnan lisäämisestä ja kehittämisestä sekä siihen liittyvistä resursseista

Valtaosalle vastaajista observoinnin tulokset liikkumisen suhteen eivät tulleet yllätyksenä, mutta neljä vastaajaa koki yllättyneensä tuloksista. Vastaajien mukaan tuloksissa yllätti eniten kuormittavan liikunnan vähäisyys. Kaksi vastaajista nosti esiin lisäksi sen, että observoinnin tulokset eivät välttämättä olleet kovin luotettavia. Toisen vastaajan mukaan tulosten luotettavuuteen saattoi vaikuttaa se, että observointihetki oli niin lyhyt, ettei se näytä todenmukaista kuvaa liikunnan määrästä. Observointihetki kesti viisi minuuttia yhtä lasta kohden (Reunamo Education Research, [viitattu: 22.1.2021]). Toisen vastaajan päiväkodissa havainnoitiin ainoastaan pienimpien lasten liikkumista, joilla kuormittavaa liikuntaa on vähemmän, kuin isommilla lapsilla. Nämä pienten lasten tulokset kuitenkin yleistettiin koko päiväkodin lapsia koskeviksi.

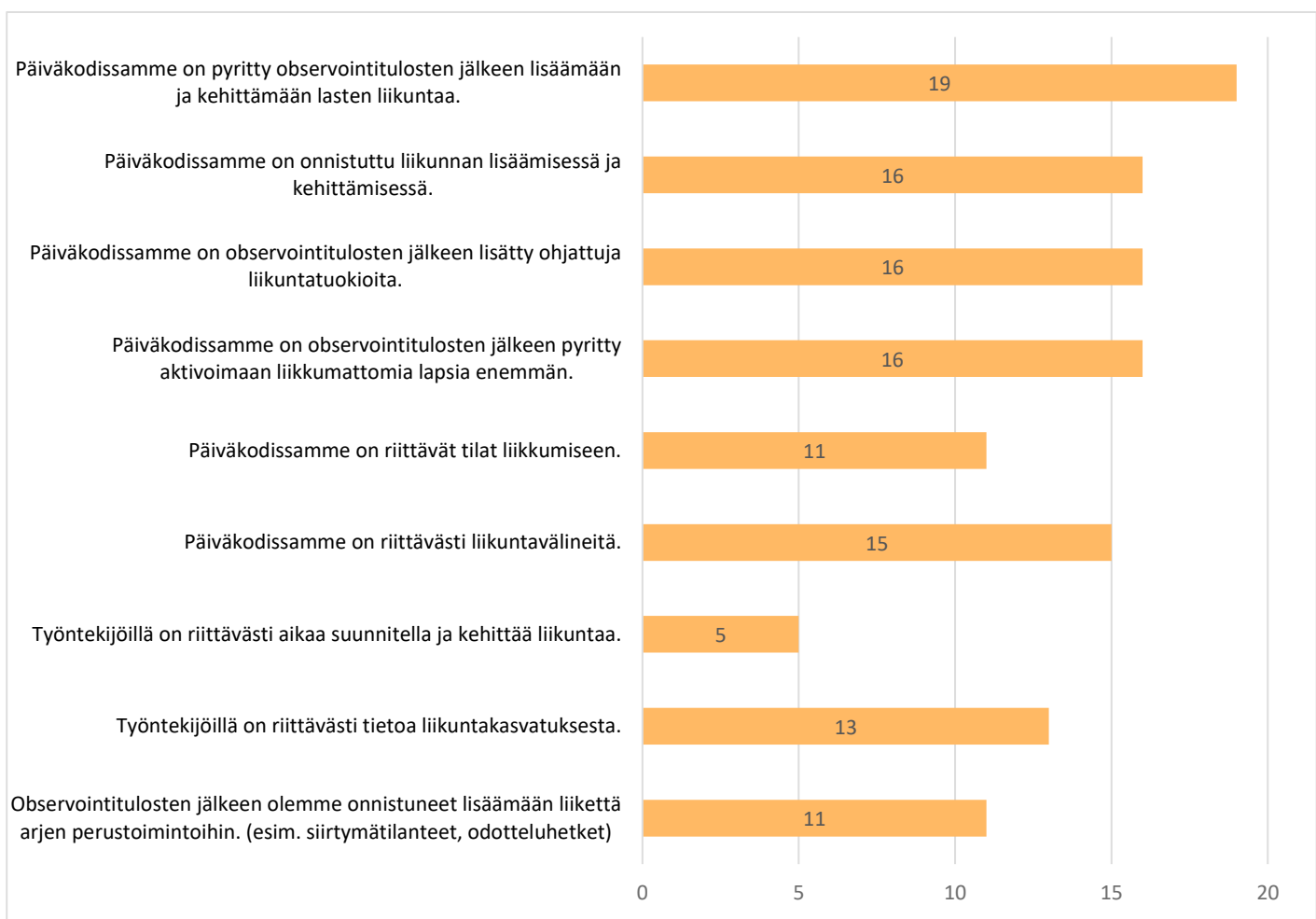
Observointihetki on niin pieni, että juuri sillä hetkellä lapsi saattaa olla just pysähdyksissä ja minuutin päästä lapsi taas juoksee.

Talostamme tuli arvotuksi vain myös pelkästään pienten lasten ryhmä, joka tuloksissa näkyi siinä, ettei hikiliikuntaa/kuormittavaa liikuntaa ole ollenkaan. Näissä määrin en allekirjoita tuloksia, koska isommilla on aina enemmän kuormittavaa ja selkeästi sykeä nostattavaa enemmän kuin pienillä. Tulokset yleisti koko talon tilanteen.

Valtaosa eli kaikki vastaajat yhtä lukuun ottamatta kokivat, että omassa yksikössä on observointitulosten jälkeen tietoisesti pyritty lisäämään ja kehittämään lasten liikkumista (Kuvio 3). 20 vastaajasta 16 oli sitä mieltä, että liikunnan lisäämisessä ja kehittämisessä on yksikössä myös onnistuttu. Vastaajista 16 koki, että observointitulosten jälkeen oman yksikön toimintaan on lisätty enemmän ohjattuja liikuntatuokioita. 16 vastaajista oli myös sitä mieltä, että observointitulosten jälkeen lapsia, jotka yleensä liikkuvat liian vähän, on pyritty aktivoimaan enemmän. Hieman yli puolet, eli 11 vastaajista koki, että observointitulosten jälkeen päiväkodissa

on onnistuttu lisäämään liikettä arjen perustoimintoihin, kuten esimerkiksi siirtymätilanteisiin ja odotteluhetkiin.

Vastaajista 11 koki, että oman yksikön tilat ovat riittävät liikkumiseen ja 15 koki, että päiväkodissa on riittävästi liikuntavälineitä. Vain neljäsosa vastaajista oli sitä mieltä, että työntekijöillä on riittävästi aikaa suunnitella ja kehittää lasten liikuntaa. 13 vastaajista koki, että työntekijöillä on riittävästi tietoa liikuntakasvatuksesta.



Kuvio 3. Vastaukset kyselyn kysymykseen 4.

8.2 Päiväkodeissa tehdyt toimenpiteet ja keinot liikunnan lisäämiseksi

Kysymykseen siitä, millaisin toimenpitein ja keinoin vastaajan päiväkodissa on lisätty ja kehitetty liikuntaa observointitulosten jälkeen, kahdestakymmenestä vastaajasta kuusi vastaajaa nosti vastauksessaan esiin sen, että iltapäiviin on lisätty aiempaa enemmän ohjattuja liikuntatuokioita (Kuvio 4). Liikuntatuokioiden vetovastuut vaihtelevat, esimerkiksi niin, että liikuntatuokion vetää aina iltavuorossa oleva työntekijä tai vetovastuu vaihtelee kahden viikon välein työtiimien kesken.

Ohjatut liikuntatuokiot iltapäiviin, vetovastuu yhdellä tiimillä kaksi viikkoa.

Iltavuorolainen vetää liikuntatuokion iltapäivisin pihalla joka päivä.

Iltapäiväulkoiluun säännölliset, ohjatut liikuntahetket.

Lisäksi yhdessä vastauksessa kerrottiin, että omassa työtiimissä on jo aiemmin nimetty yksi työntekijä liikuntavastaavaksi, joka pitää lapsille muita työntekijöitä enemmän ohjattuja liikuntatuokioita.

Meillä on jo aiemmin sovittu oman tiimin liikuntavastaava, joka panostaa ohjaamisessaan tuokioissa monipuoliseen liikuntaan.

Neljässä vastauksessa mainittiin liikunnan lisääminen siirtymätilanteisiin. Siirtymätilanteita päiväkodissa ovat esimerkiksi pukemis- ja riisumistilanteet, odotteluhetket esimerkiksi ulkoilun ja ruokailun välissä, vessaan jonottaminen sekä päiväunille meno (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 165; Koivunen 2009, 58–59).

Siirtymien liikkumista on lisätty ja lasten odottamista vaativat tilanteet on pyritty minimoimaan.

Siirtymätilanteet haastavat lasta liikkumaan. (Käytössä on joka ryhmässä viikon liike, joka tarkoittaa, että koko ryhmä harjoittelee jonkun uuden liikkeen viikon aikana ja tätä taitoa harjoitellaan esimerkiksi siirtymätilanteissa.)

Viisi vastaajaa kertoi, että päiväkodissa on panostettu aiempaa enemmän ulkoliikuntaan.

Ulkoiluun vielä enemmän aktiivisempia leikkejä.

Pyritty lisäämään sykettä nostattavaa liikuntaa ulkona (Sykepassi, eli kun tullaan sisälle, lapsen täytyy olla hengästynyt ja tunnustella omaa sykettään).

Viisi vastaajaa nosti esiin sen, että liikuntaa on lisätty pelkkien ohjattujen tuokioiden lisäksi myös muihin arkitilanteisiin koko päivän ajalle. Esimerkiksi erilaisissa opetushetkissä on hyödynnetty aiempaa enemmän liikuntaa.

Toiminnallisen oppimisen lisääminen.

Oppimista liikkumisen keinoin ja monipuolisesti lähes joka tilanteeseen. Ei siis ainoastaan liikuntahetkiä.

Liikkuminen on otettu myös osaksi lasten koko päivää, ei vain tuokioihin.

Neljän vastaajan vastauksissa ilmeni, että päiväkodeissa on kiinnitetty aiempaa enemmän huomiota oppimisympäristöihin. Ryhmien tiloissa on pyritty järjestämään enemmän tilaa liikkumiselle sekä lisäksi liikuntavälineitä on sijoitettu paremmin lasten nähtäville ja ulottuville. Myös päiväkodin piha-alueelle on lisätty liikkumaan innostavia elementtejä, kuten esimerkiksi ulkojää luistelua varten sekä pyöräilyrata.

Alle 3v. ryhmissä liikuntaa mahdollistetaan pitkällä käytävällä ja järjestämällä omissa ryhmissä liikuntatilaa.

Esim. alle 3v. ryhmätilassa on tehty tilaa liikuntaradalle ja kiipeilypaikalle.

Liikuntavälineitä esille helposti ja houkuttelevasti esille. Luovuus liikuntavälineiden suhteen.

Oppimisympäristön muokkaamisella (Ulkojään teko, pyöräilyradan ylläpito, käytäville liikuntatarrat).

Observointitulokset liikunnan vähäisyydestä tulivat juuri ennen talvea, joten päiväkodeissa on vastausten mukaan hyödynnetty talvisia liikuntalajeja liikunnan lisäämisessä. Yhteensä neljässä vastauksessa nousivat esiin talvilajit, kuten esimerkiksi hiihto ja luistelu.

Nyt on ollut hyvät talvisäät, eli olemme panostaneet oman ryhmämme (3-5-vuotiaidemme kanssa) talviliikuntaan → luisteluun ja hiihtoon. Pulkkamäkiretkiä on suunnitteilla.

Kolmen vastaajan mukaan omassa päiväkodissa on pyritty lisäämään liikuntaa erilaisten yhteisten liikuntatempausten avulla. Päiväkodissa on järjestetty esimerkiksi liikunnallisia tapahtumia, koko päiväkodin yhteisiä liikuntahetkiä sekä liikunnallisia teemapäiviä.

Olemme tälle kaudelle lisänneet yhteisiä liikkumisen hetkiä (koko talo).



Kuvio 4. Yleisimmät keinot, joiden avulla liikuntaa on lisätty ja kehitetty.

8.3 Haasteet liikunnan lisäämisessä

Yhteensä kuudessa vastauksessa mainittiin liikunnan lisäämisen haasteeksi päiväkodin tilat (Kuvio 5). Vastaajien mukaan erityisesti päiväkodin sisätilat ovat liian ahtaat liikunnan harrastamiseen. Yhden vastaajan mukaan myös päiväkodin piha vaatisi muutoksia, jotta se olisi sovivampi liikkumiselle.

Rajalliset tilat kuormittavaan liikkumiseen sisällä.

Sisätilat ahtaat → ei ole mahdollista vetää liikuntatuokioita sisätiloissa.

Välillä tilat käyvät ahtaaksi, kun pihalla on -26 astetta pakkasta, mutta onneksi sekä kasvattajat että lapset osaavat olla luovia ja mukautuvia.

Päiväkotimme piha-alue vaatisi pientä päivittämistä liikkumisen lisäämiseksi ulko-tiloissa. Myös päiväkotimme tilojen aktiivinen käyttö vaatii huomioita, ja näihin olemmekin fokusoineet ajatuksia ja tehneet toimenpiteitä.

Kuudessa vastauksessa nousi esiin työntekijöiden kokemus ajan puutteesta. Vastajien mukaan muun muassa oppimisen muut osa-alueet, palaverit, projektit sekä kehittämishankkeet ja -tehtävät vievät arjesta niin paljon aikaa, ettei liikunnan suunnittelulle ja toteuttamiselle yksinkertaisesti tunnu jäävän tarpeeksi aikaa. Lisäksi lastenhoitajilla suunnittelu-aikaa ei ole ollenkaan ja varhaiskasvatuksen opettajillakin vain rajallisesti.

Aina ei ole riittävästi aikaa ja/tai voimavaroja hektisessä arjessa liikunnan lisäämisen pohtimiseen tai toteuttamiseen. Arki varhaiskasvatuksessa on mennyt hurjan hektiseksi ja kuormittavaksikin runsaine palavereineen, koulutuksineen ja erilaisine projekteineen.

Oppimisen muita osa-alueita on niin paljon, että välillä liikunta jää niiden varjoon. Osaan liikuntaa voisi yhdistää enemmän.

Tällä hetkellä on myös niin paljon kehittämishankkeita/-tehtäviä meneillään, että välillä tuntuu olevan liikaa kaikkea.

Viisi vastaajaa koki haasteeksi työntekijöiden innostumisen ja motivaation puutteen lasten liikuttajina. Vastausten perusteella kaikki työntekijät eivät riittävästi kannusta lapsia liikkumaan, eivätkä osallistu tarpeeksi lasten liikunnallisiin leikkeihin ja puuhiin.

Kaikki kasvattajat eivät näe omaa merkittävää roolia lasten liikuttamisen osana. Paljon menetetään tilanteita esim. ulkoilussa, jossa liikkumattomia lapsia saataisiin liikkumaan osallistamalla ja osallistamalla.

Kasvattajat luulevat liikaa, että liikkumista pitää suunnitella. Oma heittäytyminen ja mukaan lähteminen on vähentynyt kasvattajien keskuudessa erioten, jos liikunta ei kuulu omiin suosikkipuuhiin.

Työntekijöiden oma innostuneisuus liikuntaan tärkeä, jos ei ole itse innokas liikkuja, se tuo haastetta lasten liikunnan kehittämiseen.

Neljä vastaajaa nosti esiin sen, että haasteena on välillä myös lasten motivaation puute liikkumiseen. Vaikka varhaiskasvattajat tekisivät erilaisia toimenpiteitä liikunnan lisäämiseksi, aina lapset eivät niistäkään huolimatta jaksaa innostua liikkumisesta. Yksi vastaajista mainitsi myös sen, että lapset tuntuvat niin sanotusti pelkäävän hengästymistä. Tämä voi johtua siitä, että kuormittava liikkuminen on lapselle niin vierasta, että sen seurauksena tapahtuvat tuntemukset kehossa, kuten muun muassa hengästyminen, sykkeen nousu ja hikoileminen tuntuvat epämiellyttäviltä ja oudoilta, joten lapsi mieluummin välttelee näitä tuntemuksia.

Useita lapsia ei liikunta kiinnosta, vaikka yrittäisikin motivoida lapsia, he ovat väsyneitä jo pienen ajan kuluttua.

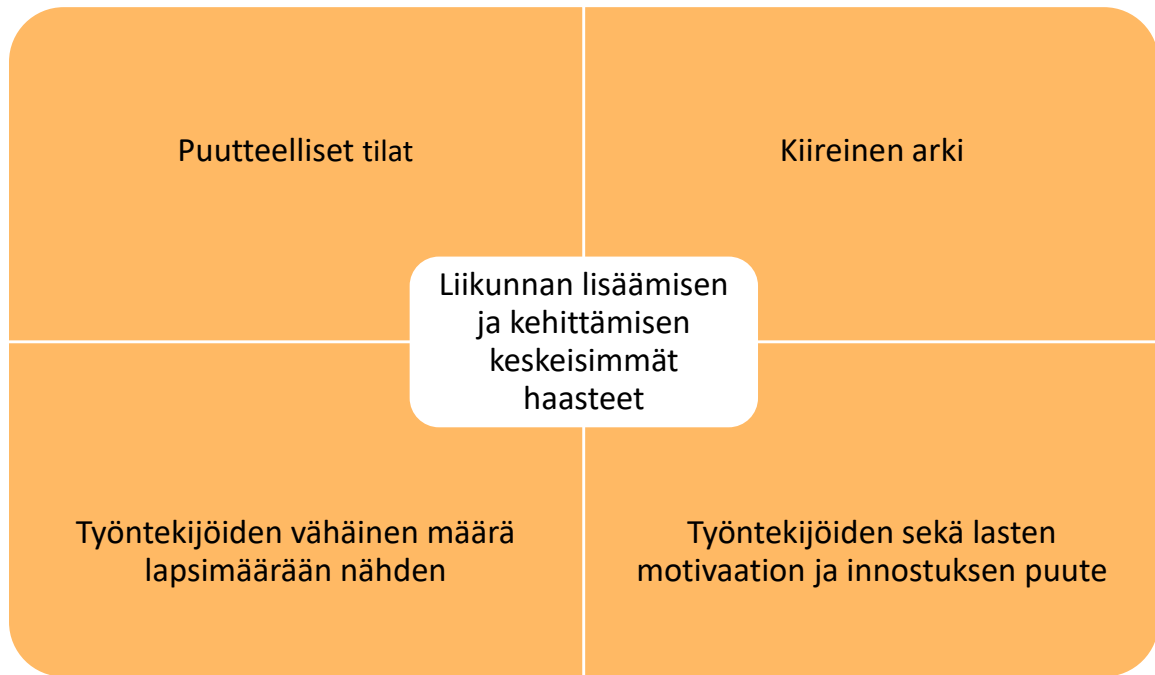
Lasten ja perheiden tukeminen, erityisesti niiden, jotka eivät ole liikunnasta kiinnostuneita.

Lapset ”pelkäävät” hengästymistä.

Kaksi vastaajaa koki, että työntekijöitä tuntuu välillä olevan liian vähän lapsimäärään nähden, mikä vaikeuttaa lasten liikuttamista.

Lisäkäsien puute (esim. luistelussa ja nassikkapainissa pienryhmän koko täytyy olla suhdelukua pienempi tai aikuisia on oltava enemmän → Odottelemaan joutuminen ei lisää lasten motivaatiota liikkumiseen ja lyhentää liikkumiseen käytettyä aikaa).

Kasvattajien resurssi. Se, että yhden aikuisen pitäisi olla liikuttamassa iltapäivällä koko päiväkodin lapsia, mutta kuka luovuttaa ja kertoo kuulumiset oman ryhmän lapsille...



Kuvio 5. Liikunnan lisäämisen ja kehittämisen keskeisimmät haasteet.

8.4 Varhaiskasvattajien kokemuksia tuen tarpeesta liikunnan kehittämiseen

Vastaaminen kysymykseen siitä, millaista tukea työntekijät toivovat saavansa liikunnan kehittämiseen, ei ollut pakollista. 20 vastaajasta tähän kysymykseen vastasi yhteensä 15.

Neljä vastaajaa oli sitä mieltä, että tukea on tarjolla jo riittävästi hyppöittäjiltä (Kuvio 6). Hyppöittäjillä tarkoitetaan jokaisen yksikön omia liikuntavastaavia, jotka ovat päävastuussa liikuntakasvatuksen toteutumisesta (Meirän vasu 2017b, 51).

Tukea on jo saatavilla Hyppöittäjiltä kiitettävästi.

Aika hyvin nyt jo tulee vinkkejä muun muassa hyppöittäjien avulla. Nämä kaikki vaan pitäisi saada käytäntöön.

Seitsemän vastaajaa kaipasi enemmän konkreettisia ideoita ja vinkkejä liikunnan lisäämiseen ja kehittämiseen. Ideoita toivottiin vaihtelevan sekä oman päiväkodin työntekijöiden kesken että myös eri päiväkotien työntekijöiden kesken. Kolme vastaajista toivoi myös enemmän liikuntaan liittyviä lisäkoulutuksia.

Ideota jakoon, koulutusta on saatavana mutta opit voisi jakaa aktiivisemmin talon sisällä koska kaikki eivät voi osallistua koulutuksiin edes verkon välityksellä.

Käytännön vinkkejä, myös yksinkertaisia. Nämä voitaisiin avata, mitä kaikkea ne käsittää, eli miten huomioidaan lasten laaja-alainen oppiminen liikunnan ja liikuttamisen keinoin.

Ideoiden heittäminen, sillä tosi hienojakin juttuja unohtuu välillä.

Lisää koulutuksia, joista saadaan eväitä liikunnan kehittämiseen. Eri päiväkotien kasvattajat voisivat jakaa keskenään paremmin ideoita → joka myös lisäisi yhteistyötä Seinäjoen varhaiskasvatuksessa.

Kaksi vastaajaa toivoi saavansa liikunnan lisäämiseen parempia tiloja käyttöön. Toinen näistä vastaajista toivoi tilojen lisäksi myös enemmän liikuntavälineitä. Lisäksi kaksi vastaajaa koki, että liikunnan lisäämiseen tarvittaisiin enemmän työntekijöitä.

Enemmän tiloja käyttöön, esim. kouluilta liikuntasalien lainaamista muinakin aikoina kun klo 11-12.

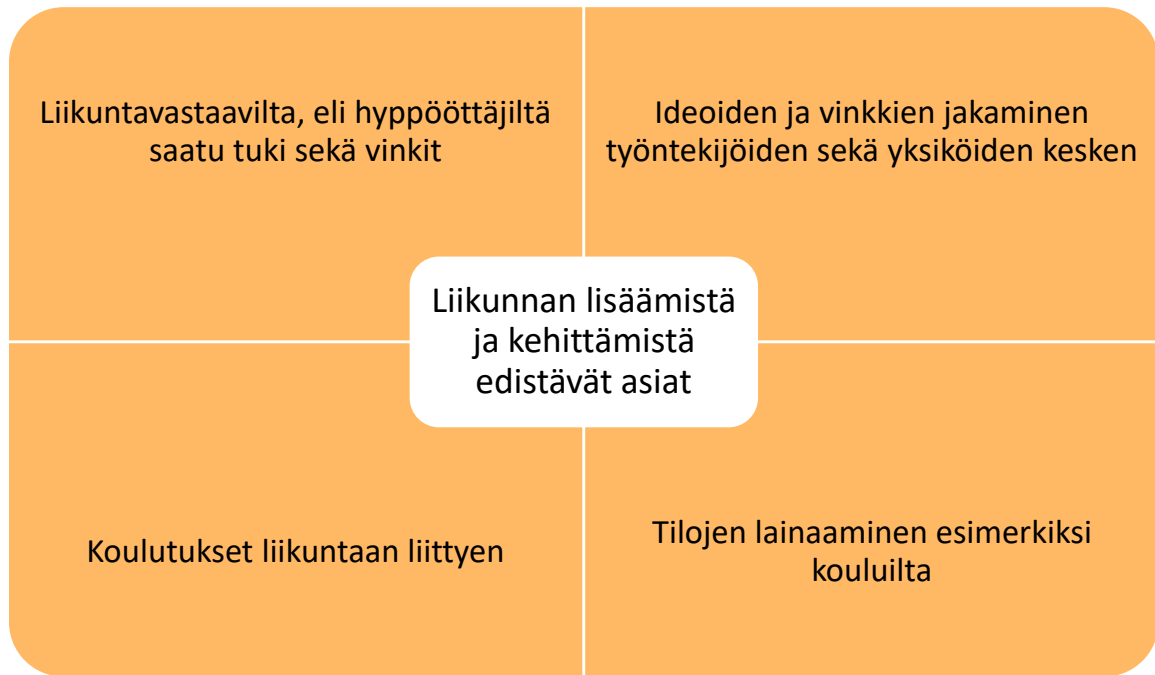
Tilaa ja välineitä.

Lisää työntekijöitä ja resursseja liikuttamiseen.

Talon hyppöittäjille olisi mahtavaa saada esim. kiertävä sijainen, joka tulisi ryhmään silloin kun hyppöittäjillä on suunnittelua.

Yksi vastaajista nosti esiin sen, että päiväkodin arjesta täytyisi jollain keinolla saada rauhallisempaa, jotta liikuntaa olisi helpompi lisätä.

Arkea täytyisi rauhoittaa: huomattavasti enemmän aikaa perustyöhön rauhoittumiselle ja keskittymiselle, jotta olisi mahdollista huomata tilanteet, joihin liikuntaa saisi lisättyä, ja myös toimia sen mukaisesti.



Kuvio 6. Liikunnan lisäämistä ja kehittämistä edistävät asiat.

8.5 Muut kommentit liittyen liikunnan lisäämiseen ja kehittämiseen

Lopuksi kysyimme, onko vastaajilla vielä jotain muuta sanottavaa aiheesta. Tähänkin kysymykseen vastaaminen oli vapaaehtoista ja vastauksia tuli viisi.

Kaksi vastaajaa toi esiin sen, että aikuisen oma innostuneisuus liikkumista kohtaan saa myös lapset paremmin liikkeelle.

Silloin liikuttaminen toimii, kun aikuinen on siitä itse innostunut.

Aikuisen esimerkki ja innostunut mieli innostaa yleensä lapsiakin.

Yksi vastaaja toi esiin päiväkodin kehittämiskohteita, jotka liittyivät liikuntavälineisiin, päiväkodin ympäristöön sekä työntekijöiden määrään.

Liikuntavälineet ovat vanhoja, pallot menevät nopeasti ulkona huonoksi. Lisäksi päiväkodin ympäristö voisi olla monipuolisempi. Myös kasvattajien määrää tulisi lisätä, että pystyisi enemmän toteuttaa esimerkiksi liikutusta ulkona iltapäivisin.

Kaksi vastaajaa toi esiin sen, miten tärkeää lasten liikkuminen on.

Hyvä, että asiaan kiinnitetään huomiota. Huomasin itsekin, kun olin observoimassa, että lasten ilo ja riemu oli käsinkosketeltavaa, kun saivat liikkua.

Liikunta ja liike on lapselle olennainen tapa oppia ja omaksua uutta. Onneksi varhaiskasvatus on tämän suhteen hyvällä kehittämisen polulla. Kiitos teille hyvästä tutkimuksesta, jonka tuloksia lähdette kokoamaan yhteen.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää, miten Seinäjoen päiväkodeissa on alettu lisäämään ja kehittämään lasten liikkumista kevään 2020 observointitulosten jälkeen. Lisäksi halusimme selvittää, mitkä asiat varhaiskasvattajien mielestä edistävät liikunnan lisäämistä ja minkä asioiden he puolestaan kokevat olevan haasteena siinä. Tässä luvussa tarkastelemme teoriaosuuden ja tulosten yhtäläisyyksien sekä erojen pohjalta syntyneitä johtopäätöksiä sekä lopuksi esittelemme myös omia jatkotutkimusehdotuksiamme. Esittelemme johtopäätöksemme tutkimuskysymystemme mukaisessa järjestyksessä:

- Miten ja millä keinoin Seinäjoen varhaiskasvatuksessa on observointitulosten jälkeen lisätty ja kehitetty liikuntaa?
- Mitkä asiat varhaiskasvattajien mielestä ovat haasteena liikunnan lisäämisessä ja kehittämisessä?
- Mitkä asiat voisivat varhaiskasvattajien mielestä edistää liikunnan lisäämistä ja kehittämistä?

9.1 Keinot liikunnan lisäämiseksi ja kehittämiseksi

Poitraksen ym. (2016, 197) mukaan fyysisellä aktiivisuudella on suuri merkitys ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, joten on tärkeää, että ihminen liikkuu aktiivisesti jo varhaisiästä lähtien. Tutkimuksemme tulosten mukaan enemmistö vastaajista koki, että omassa päiväkodissa on onnistuttu liikunnan lisäämisessä ja kehittämisessä observointitulosten saamisen jälkeen. Tutkimuksemme tulosten pohjalta voidaan todeta, että Seinäjoen päiväkodeissa on tietoisesti pyritty lisäämään lasten liikuntaa sekä aktivoimaan liikkumattomia lapsia enemmän monenlaisten keinojen avulla.

Vastausten perusteella monessa päiväkodissa on toimintaan lisätty aiempaa enemmän ohjattuja liikuntatuokioita. Pönkön ja Sääkslahden (2017, 495) mukaan ohjatut liikuntatuokiot ovatkin erinomainen keino saada lapset liikkumaan, erityisesti sellaiset lapset, jotka eivät muuten liiku riittävästi. Ohjatuissa liikuntatuokioissakin on kuitenkin hyvä kiinnittää huomiota siihen, ettei suuri osa ajasta kulu niin, että lapset katsovat, kun aikuinen näyttää mallia. On tärkeää

organisoida ohjatut tuokiot hyvin, jotta voidaan välttää liian pitkät odotteluajat ja voidaan sen sijaan keskittyä nimenomaan harjoitteluun ja tekemiseen. (Laukkanen 2007, 31–35; Iivonen 2008, 47.)

Ahosen (2017, 174) mukaan liikuntatuokioiden lisäksi myös muihin ohjattuihin toimintatuokioihin olisi hyvä lisätä mukaan liikettä. Tutkimuksemme tulosten mukaan varhaiskasvattajat ovat lisänneet liikuntaa myös esimerkiksi opetushetkiin. Ahonen (2017, 174) kertoo, että sen lisäksi, että tämän avulla lasten päivään saa lisättyä enemmän liikuntaa, sillä on vaikutuksia myös lasten keskittymiseen. Kun tuokio aktivoi lapsia riittävästi, lasten tarkkaavaisuus pysyy siinä paremmin.

Aiempien tutkimusten mukaan lapset liikkuvat päiväkodeissa enemmän ulkona, kuin sisällä. Tämä johtuu muun muassa siitä, että sisätiloihin verrattuna päiväkodin piha on paljon tilavampi, ja ulkona yleensä on saatavilla enemmän erilaisia fyysisesti aktivoivia leikkivälineitä. (Soini & Sääkslahti 2017, 135.) Lisäksi päiväkodin piha-alueella on yleensä monipuolisesti erilaisia alustoja ja alueita liikkumista varten, jotka innostavat liikkumaan (Kurunmäki 2016, 30). Tutkimuksemme tulosten mukaan myös Seinäjoen varhaiskasvattajat ovat hyödyntäneet liikunnan lisäämisessä päiväkodin pihaa. Vastausten perusteella nimenomaan ulkoiluhetkiin on lisätty aiempaa enemmän erilaisia liikuntatuokioita. Lisäksi päiväkodin pihaa on pyritty muokkaamaan enemmän liikkumaan kannustavaksi esimerkiksi ulkojään ja pyöräilyradan avulla.

Soini ja Sääkslahti (2017, 143) pitävät tärkeänä, että lapset saavat monipuolisia kokemuksia liikunnasta, ja heidän mukaansa varhaiskasvattajilla onkin hyvä mahdollisuus tarjota lapsille kokemuksia monipuolisesti erilaisista liikuntalajeista. Tutkimuksemme tulosten mukaan varhaiskasvattajat ovatkin hyödyntäneet erilaisia talviliikuntalajeja liikunnan lisäämisessä. Lasten kanssa on harjoiteltu esimerkiksi luistelua ja hiihtoa.

Vaikka sisätilat osoittautuvatkin tutkimuksemme perusteella ahtaiksi useassa Seinäjoen päiväkodissa, vastaajat ovat kuitenkin kiinnittäneet huomiota myös sisätilojen hyödyntämiseen liikunnan lisäämisessä. Soinin ja Sääkslahden (2017, 135–137) mukaan esimerkiksi leikkialueen uudelleenjärjestely voi innostaa lapsia liikkumaan enemmän. Vastaajien mukaan päiväkodeissa on kiinnitetty huomiota siihen, että leikkialueet kannustavat liikkumaan enemmän, esimerkiksi kiinnittämällä liikuntatarroja käytäville sekä sijoittamalla liikuntavälineitä enemmän näkyville. Kurunmäen (2016, 32) mukaan liikuntavälineitä onkin hyvä säilyttää lasten nähtävillä,

jotta ne voisivat innostaa lapsia käyttämään niitä enemmän. Lisäksi päiväkotien sisätiloissa on pyritty järjestämään enemmän tilaa esimerkiksi kiipeilypaikalle sekä liikuntaradalle. Pönkön ja Sääkslahden (2011, 143) mukaan liikuntaradat ovatkin yksi parhaimmiksi todetuista liikunnallisista ohjaustuokioista, sillä liikuntaradalla lapset saavat liikkua itsenäisesti ja edetä omassa tahdissaan.

9.2 Haasteet liikunnan lisäämisessä ja kehittämisessä

Soinin ja Sääkslahden (2017, 135–137) mukaan päiväkodin tiloilla on suuri merkitys lasten liikkumiseen, ja yleensä lapset liikkuvat päiväkodissa paljon enemmän ulkona kuin sisällä. Tutkimuksemme vastausten perusteella voimme todeta, että noin puolet vastaajista oli tyytyväisiä päiväkodin tiloihin liikkumisen näkökulmasta, mutta osa vastaajista mainitsi haasteeksi liikunnan lisäämisessä ja kehittämisessä sisätilojen ahtauden. Ahtaiden sisätilojen vuoksi lasten liikkumista täytyy sisällä rajoittaa enemmän kuin ulkona, ja tästä syystä useassa päiväkodissa lapsilla on mahdollisuus kuormittavaan liikuntaan ainoastaan ulkona, sillä siellä leikkialue on laajempi.

Tulosten perusteella varhaiskasvattajat kokevat haasteeksi myös lasten motivaation ja innostuksen puutteen liikuntaa kohtaan. Yksi syy kiinnostuksen vähenemiseen liikkumista kohtaan voi olla älylaitteiden käytön lisääntyminen. Helajärven ym. (2019, 106) mukaan älylaitteiden lisääntynyt käyttö on vähentänyt nykyajan lasten fyysistä aktiivisuutta. Uskomme, että lasten vähentynyt fyysinen aktiivisuus voi näkyä päiväkodeissa niin, etteivät lapset enää innostu liikunnallisista aktiviteeteista yhtä paljon kuin aiemmin, sillä se on heille vieraampaa. Tutkimuksemme vastauksissakin nousi esiin se, että lapset tuntuvat nykyään niin sanotusti pelkäävän hengästymistä. Kuormittavan liikkumisen seurauksena tapahtuvat tuntemukset kehossa ovat lapsille niin vieraita, että he mieluummin välttelevät niitä. Mielestämme on tärkeää, että varhaiskasvattajat tarjoavat lapsille mahdollisuuksia tutustua monenlaisiin erilaisiin liikuntamuotoihin, jotta kuormittavakin liikunta tulisi lapsille tutummaksi. Myös Jaakkola (2016, 19) sekä Soini ja Sääkslahti (2017, 143) painottavat sitä, miten tärkeää on, että lapset saavat paljon monipuolisia kokemuksia liikunnasta.

Tutkimuksemme tulosten mukaan myös varhaiskasvattajien oma motivaation ja innostuksen puute liikkumista kohtaan koettiin haasteeksi liikunnan lisäämisessä ja kehittämisessä. Varhaiskasvatuslaki kuitenkin velvoittaa varhaiskasvattajia toteuttamaan lapsille liikkumiseen

perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa (L 13.7.2018/540). Myös Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa painotetaan liikunnan tärkeyttä ja veloitetaan varhaiskasvattajia suunnittelemaan ja toteuttamaan varhaiskasvatusta, joka tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 14). Tästä syystä on tärkeää, että vaikka liikunta ei kuuluisi varhaiskasvattajan henkilökohtaisiin mielenkiinnon kohteisiin, hän siitä huolimatta tarjoaa lapsille monipuolisia liikuntakokemuksia ja tuo lapsille tietoa liikunnan tärkeydestä ja merkityksestä hyvinvointiin ja terveyteen.

Varhaiskasvatusikäisten lasten tulisi liikkua päivän aikana vähintään kolme tuntia (Liiku, [viitattu: 27.10.2020]). Tutkimuksemme perusteella tämän toteuttaminen on kuitenkin koettu haasteelliseksi, sillä varhaiskasvattajien arjen täyttää pedagogiikan muiden osa-alueiden ja perushoitotilanteiden lisäksi myös lukuisat palaverit, koulutukset ja erilaiset projektit. Tulosten perusteella varhaiskasvattajat kokevat, että vaikka tiedossa olisikin monenlaisia vinkkejä ja keinoja liikunnan lisäämiseen, kiireisen arjen keskellä on vaikeaa löytää aikaa niiden käyttöön viemiseen. Monipuoliset liikuntakokemukset ovat lapsille todella merkittäviä muun muassa motoristen taitojen kehittymisen kannalta, joten olisi tärkeää keksiä keinoja, joiden avulla arkeen saataisiin lisättyä riittävästi erilaisia liikuntahetkiä (Jaakkola 2016, 28). Esimerkiksi joissain päiväkodeissa käytössä olevat liikuntaleikkipussit ovat mielestämme todella hyödyllisiä. Pussissa on ohjeita erilaisiin liikuntaleikkeihin, jotka eivät vaadi mitään erityisiä aiempia valmisteluja. Liikuntaleikkipussin avulla varhaiskasvattajat voivat ohjata liikuntatuokioita lyhyelläkin varoitusajalla ilman aiempaa suunnittelua.

Valtion Liikuntaneuvoston tutkimuksen mukaan vuonna 2020 koronarajoitukset vähensivät suomalaisten lasten liikkumista. Tutkimuksen mukaan lasten ja nuorten askeleet vähenivät noin 1000–3000 askeleen verran päivässä verrattuna aikaan ennen koronaa. (Vasankari ym. 2020, 15.) Yllätyimme siitä, että yhdessäkään kyselymme vastauksessa ei noussut esiin vallitseva koronatilanne. Oletuksemme oli, että monipuolisten liikuntakokemusten tarjoamista on jonkin verran vaikeuttanut tutkimuksemme aineistonkeruun aikana voimassa olleet koronarajoitukset, sillä rajoitusten vuoksi päiväkotiryhmien vierailuja esimerkiksi jää- ja uimahalleihin on jouduttu vähentämään, ja osa päiväkodeista on luopunut vierailuista kokonaan vähentääkseen koronatartunnan riskiä. Vastausten perusteella voimme kuitenkin todeta, että koronarajoitukset eivät ole erityisesti haitanneet varhaiskasvattajia liikuntakokemusten tarjoamisessa lapsille.

9.3 Edistävät tekijät liikunnan lisäämisessä ja kehittämisessä

Vastausten perusteella osa varhaiskasvattajista toivoi saavansa enemmän tiloja käyttöönsä, jotta liikuntaa voitaisiin lisätä päiväkodin toimintaan entistä enemmän ja monipuolisemmin. Esimerkiksi koulutilojen sekä lähiympäristön, kuten metsien ja puistojen hyödyntäminen on hyvä keino lisätä liikuntamahdollisuuksia päiväkodeissa. Bjørgenin (2016) tutkimuksessakin nousi esiin se, että luonnossa lapset ovat yleensä fyysisesti aktiivisempia kuin päiväkodin omassa pihassa. Tästä syystä olisi hyvä, jos lapset pääsisivät usein liikkumaan metsiin ja puistoihin.

Soinin ja Sääkslahden (2017, 135–137) mukaan aikuisen osallistuminen aktiivisiin leikkeihin voi innostaa lapsia liikkumaan enemmän. Myös Kurunmäen (2016, 27–28) tutkimuksen mukaan lasten liikkumista päiväkodeissa edistää kasvattajan heittäytyminen mukaan toimintaan. Tätä ajatusta tukee myös tutkimuksemme tulokset, sillä monessa vastauksessa nousi esiin se, että aikuisten puutteellinen innostus ja motivaatio liikkumiseen koetaan haasteeksi liikunnan lisäämisessä ja kehittämisessä. Johtopäätöksenä voimme siis todeta, että aikuisen esimerkillä sekä heittäytymisellä on erittäin tärkeä rooli lasten aktivoimisessa.

Reunamo ja Kyhälä (2016, 56) sekä Soini ja Sääkslahti (2017, 137) toteavat, että aikuisten motivaatiota voitaisiin lisätä liikuntaan liittyvien täydennyskoulutusten avulla, jotta he ymmärtäisivät paremmin liikunnan tärkeän merkityksen lapsen hyvinvointiin ja kehitykseen. Tutkimuksemme vastaajien mukaan koulutuksia liikuntakasvatuksesta on jo tarjolla riittävästi, mutta niihin osallistuminen voi olla välillä haasteellista arjen muiden kiireiden vuoksi. Vastauksista käy ilmi, että yleensä vain muutamalla kasvattajalla kerrallaan on mahdollisuus osallistua koulutuksiin. Pidämme siis tärkeänä työntekijöiden välistä viestintää ja kommunikointia, jotta uusi tieto ja vinkit kulkeutuisivat koulutuksessa olleilta työntekijöiltä mahdollisimman monen muunkin varhaiskasvattajan tietoon sekä sitä myötä myös käytäntöön.

Seinäjoen varhaiskasvatuksessa toteutetaan Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaa, jonka tavoitteena on tarjota lapsille päivittäin monipuolisia mahdollisuuksia liikkumiseen esimerkiksi varhaiskasvattajille tarjottavien materiaalien ja työkalujen avulla. Lisäksi jokaisessa yksikössä on nimetty vähintään yksi työntekijä liikuntavastaavaksi, jota kutsutaan hyppöittäjäksi. (Meirän Vasu 2017a, 17; Meirän Vasu 2017b, 51; Liikkuva Varhaiskasvatus -ohjelma, [viitattu: 8.2.2021].) Tutkimuksemme perusteella voidaan todeta, että erityisesti liikuntavastaavien nimeäminen on osoittautunut erittäin hyödylliseksi. Moni vastaaja nosti esiin hyppöittäjien

merkittävän roolin lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä ja heiltä saadut vinkit ja neuvot koettiin hyviksi ja toimiviksi.

10 POHDINTA

Kevään 2020 observointitulokset lasten liian vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta herättivät keskustelua Seinäjoen varhaiskasvatuksessa. Seinäjoen varhaiskasvatuksen aluejohtajat toivoivat, että observoinnin tuloksiin liittyen tehtäisiin opinnäytetyö. Tulimme nopeasti siihen tulokseen, että olisi mielenkiintoista tutkia, millaisin keinoin päiväkodeissa on observointitulosten jälkeen alettu lisäämään ja kehittämään liikuntaa. Aihe vaikutti meidän molempien mielestä kiinnostavalta, joten sitä oli mielekästä lähteä tutkimaan. Sen lisäksi, että halusimme selvittää, miten päiväkodeissa on alettu lisäämään ja kehittämään liikuntaa, halusimme myös tutkia, mitkä asiat varhaiskasvattajien mielestä ovat haasteena liikunnan lisäämisessä ja mitkä asiat puolestaan voisivat edistää sitä. Loppuvuodesta 2020 kirjoitimme tutkimussuunnitelman, jonka avulla rakensimme opinnäytetyömme rungon.

Helmikuussa 2021 aloitimme aineistonkeruun lähettämällä päiväkodeille linkin kyselyymme. Pohtiessamme vastausajan pituutta ajattelimme, että viikon vastausaika voi olla liian lyhyt, jolloin kaikki halukkaat eivät välttämättä ehdi vastata kyselyyn. Kuukauden vastausaika puolestaan on niin pitkä, että moni helposti unohtaa kyselyn siinä ajassa. Tästä syystä päädyimme siihen, että annoimme vastausaikaa vastaajille kolme viikkoa. Kahden viikon jälkeen laitoimme vielä lisäksi muistutusviestin, jossa kerroimme, että vastausaikaa on enää viikko jäljellä. Uskomme, että vastausajan sopivan pituuden sekä muistutusviestin lähettämisen vuoksi kaikki halukkaat saivat vastattua kyselyymme.

Kun kyselyn vastausaika päättyi, mietimme, olisiko meidän hyvä kerätä lisää aineistoa esimerkiksi haastatteluilla. Kyselyn vastauksia tarkastellessamme totesimme kuitenkin aineiston olevan riittävä. Lisäksi aikataulumme oli rajallinen, sillä halusimme saada opinnäytetyömme valmiiksi kevään 2021 aikana. Aineiston laajentaminen olisi vienyt meiltä enemmän aikaa, joten käytimme mieluummin kaiken aikamme nykyisen aineistomme kunnolliseen tarkasteluun ja johtopäätösten perusteelliseen pohtimiseen. Halusimme mieluummin keskittyä aineiston ja johtopäätösten laatuun, kuin sen määrään.

Aineistoa tarkastellessamme teimme huomion, että olisi ollut hyvä pyytää kyselyssä vastaajia kertomaan, missä päiväkodissa vastaaja työskentelee. Näin olisimme voineet erotella, mitkä vastaukset ovat samoista päiväkodeista. Kyselyä laatiessamme ajattelimme, ettei vastaajan päiväkodin tietämisellä ole merkitystä. Jälkeenpäin ajateltuna olisi kuitenkin ollut hyvä, jos

olisimme voineet tuloksia esitellessämme kertoa, kuinka monesta eri päiväkodista vastauksia tuli. Loppujen lopuksi tämä ei kuitenkaan mielestämme vaikuttanut millään tavalla tutkimustuloksiimme eikä johtopäätösten tekemiseen.

Opinnäytetyömme tekeminen vahvisti osaamistamme erityisesti sosionomin tutkimuksellisen kehittämis- ja innovaatio-osaamisen kompetenssin näkökulmasta, sillä saimme itse tuottaa tutkittua tietoa sekä kehittää työelämää tutkimuksemme tulosten avulla. Lisäksi opinnäytetyösämme näkyy sosionomin kriittisen ja osallistavan yhteiskuntaosaamisen kompetenssi, sillä tutkimuksemme tulosten avulla lasten osallisuutta ja hyvinvointia varhaiskasvatuksessa voidaan edistää. (Arene 2017, 10.) Tutkimuksen tekeminen oli meille molemmille uutta, joten opimme opinnäytetyöprosessista paljon sekä saimme arvokasta kokemusta.

Parityöskentelymme sujui todella hyvin, sillä pystyimme molemmat hyödyntämään siinä omia vahvuuksiamme. Tutkimuksemme aihe oli meidän molempien mielestä mielenkiintoinen, joten opinnäytetyön tekeminen oli todella antoisaa. Lisäksi tuntui hyvältä jakaa opinnäytetyöprosessi jonkun toisen kanssa myös siitä syystä, että pystyimme kannustamaan toinen toistamme sekä ratkomaan prosessin aikana syntyneitä ongelmia ja pulmakohtia yhdessä. Saimme tutkimusta tehdessämme molemmat toisiltamme uudenlaisia näkökulmia ja mietteitä, joita emme itse olisi välttämättä tulleet ajatelleeksi.

Tutkimuksemme yksi mielenkiintoisimmista tuloksista mielestämme oli se, että nykypäivänä lapset tuntuvat niin sanotusti pelkäävän kuormittavaa liikuntaa ja sen aiheuttamia tuntemuksia kehossa, kuten hengästymistä. Oli kiinnostavaa tutkia, mistä tämä voisi johtua. Kuten jo johtopäätöksissämme mainitsimme, yksi syy kuormittavan liikunnan vieroksumiselle voi olla älylaitteiden käytön lisääntymisestä. Tämän lisäksi olemme pohtineet, voisiko syynä olla se, että myös aikuisten liikunta on vähentynyt, jonka seurauksena perheet eivät enää liiku yhdessä yhtä paljon kuin ennen, eivätkä lapset enää saa vanhemmiltaan hyvää esimerkkiä aktiivisesta liikkumisesta. Jäämme mielenkiinnolla odottamaan, tehdäänkö aiheesta lähitulevaisuudessa tutkimusta, jotta saisimme vastauksia mietteisiimme.

Tutkimuksemme tulosten mukaan päiväkotien välinen ideoiden ja vinkkien jakaminen voisi edistää liikunnan lisäämistä ja kehittämistä. Mielestämme olisi hyvä pohtia, miten ja millä keinoin viestintää yksiköiden välillä voitaisiin kehittää. Sujuvan yhteydenpidon avulla päiväkodit voisivat jakaa omat hyväksi todetut vinkkinsä helposti myös muiden päiväkotien tietoon.

Esimerkiksi yhteinen liikuntaleikkipankki verkossa voisi olla hyvä apuväline ideoiden jakamiseen. Liikuntaleikkipankkiin kaikki päiväkodit voisivat laittaa omia hyväksi havaittuja toimintatapoja sekä ideoita liikkumiseen, jotta muutkin yksiköt voisivat hyödyntää niitä. Ideoita ja vinkkejä voisi jakaa liikunnan lisäksi myös muista aiheista, jotta voitaisiin edistää myös muiden oppimisen alueiden kehittämistä.

Tutkimuksessamme nousi esiin se, että liikunnan lisäämisessä ja kehittämisessä merkittävänä haasteena on sekä lasten että aikuisten motivaation ja innostuksen puute. Mietimme, että voisiko esimerkiksi leikkimieliset haastetempaukset yksiköiden välillä lisätä lasten sekä aikuisten innostusta liikkumista kohtaan. Esimerkiksi yksi päiväkotit voisi haastaa muut päiväkodit kokeilemaan, mikä päiväkotit hyppii narua kaikista kauimmin maanantaina tai heittää palloa pisimmälle tiistaina – vain mielikuvitus on rajana ja myös lapset olisi mahdollista ottaa mukaan ideointiin.

Mielestämme olisi hienoa, jos keväällä 2020 tehty observointi toistettaisiin Seinäjoen varhaiskasvatuksessa uudelleen, jotta voitaisiin selvittää, kuinka iso ero lasten liikkumisessa on nyt verrattuna edellisen observoinnin tuloksiin. Vaikka kaikki tutkimukseemme osallistuneet varhaiskasvattajat olivat yhtä lukuun ottamatta sitä mieltä, että liikunnan lisäämisessä ja kehittämisessä on päiväkodeissa onnistuttu, observointi antaisi siitä vielä tarkempaa tietoa.

Uskomme, että tutkimuksestamme on hyötyä Seinäjoen varhaiskasvatukselle, sillä se tuo selkeästi esille, mitkä asiat on koettu liikunnan lisäämisessä toimiviksi ja mitä asioita puolestaan tulisi vielä kehittää. Pyrimme koko opinnäytetyön työskentelyvaiheen ajan kiinnittämään huomiota siihen, että tutkimukseemme vastaa tutkimuskysymyksiimme sekä tutkimuksemme tavoitteisiin. Mielestämme onnistuimme tässä hyvin ja saimme tuotettua tärkeää tietoa siitä, miten liikuntaa on päiväkodeissa lisätty ja mitkä asiat ovat vaikuttaneet liikunnan lisäämiseen ja kehittämiseen myönteisesti tai kielteisesti. Olemme tyytyväisiä tutkimukseemme, sillä saimme tuottaa tietoa aiheesta, joka on tärkeä ja aina ajankohtainen. Liikunnalla on merkittävä rooli varhaiskasvatuksen pedagogiikassa sekä lasten kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa, joten on tärkeää, että sitä arvioidaan ja kehitetään jatkuvasti.

LÄHTEET

- 1–2-vuotiaan liikunnallinen kehitys. 2019. [Verkojulkaisu]. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. [Viitattu: 5.1.2021]. Saatavana: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/1-2-v/1-2-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>
- 2–3-vuotiaan liikunnallinen kehitys. 2019. [Verkojulkaisu]. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. [Viitattu: 5.1.2021]. Saatavana: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/2-3-v/2-3-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>
- 3–4-vuotiaan liikunnallinen kehitys. 2019. [Verkojulkaisu]. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. [Viitattu: 5.1.2021]. Saatavana: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>
- 4–5-vuotiaan liikunnallinen kehitys. 2019. [Verkojulkaisu]. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. [Viitattu: 5.1.2021]. Saatavana: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>
- 5–6-vuotiaan liikunnallinen kehitys. 2019. [Verkojulkaisu]. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. [Viitattu: 5.1.2021]. Saatavana: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/5-6-v/5-6-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>
- 6–7-vuotiaan liikunnallinen kehitys. 2019. [Verkojulkaisu]. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. [Viitattu: 5.1.2021]. Saatavana: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/6-7-v/6-7-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>
- Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Arene. 2017. Sosionomi tuottaa hyvinvointia läpi elämänkaaren: Ammattikorkeakoulutus sosiaalialan muutoksen edistäjänä. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. [Viitattu: 10.5.2021]. Saatavana: http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_sosionomiselvitys_pitka_raportti_fin.pdf?t=1526901428
- Ayres, A. 2008. Aistimusten aallokossa – Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Suomentaja Lari Tapola. 2. uud. p. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Bjørgen, K. 2016. Physical activity in light of affordances in outdoor environments: qualitative observation studies of 3–5 years olds in kindergarten. [Verkoartikkeli]. SpringerPlus. [Viitattu: 20.2.2021]. Saatavana: <https://springerplus.springeropen.com/articles/10.1186/s40064-016-2565-y#Sec15>
- Dunderfelt, T. 2006. Elämänkaari psykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. Helsinki: WSOY.

- Eerola-Pennanen, P., Vuorisalo, M. & Raittila, R. 2017. Johdatus varhaiskasvatukseen. Teoksessa: M. Koivula, A. Siippainen, & P. Eerola-Pennanen (toim.) Valloittava varhaiskasvatus – Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino, 21–35.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Fitra.
- Gallahue, D. & Donnelly, F. 2003. Developmental physical education for all children. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Helajärvi, H., Kokko, S. & Vasankari, T. 2019. Älylaitteet ja fyysinen terveys: Älylaitteista sekä haittaa että hyötyä. Teoksessa: S. Kosola, M. Moisala, & P. Ruokoniemi (toim.) Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 103–117.
- Helenius, A. & LummeLahti, L. 2018. Varhaiskasvatus – perusteita. Helsinki: BoD – Books on Demand.
- Helsingin yliopisto. 2017. Kehittävä palaute varhaiskasvatuksessa: Observoijien koulutus. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu: 22.1.2021]. Saatavana: https://blogs.helsinki.fi/ececfeedback/files/2017/03/Obs.koulutus1_2017.pdf
- Hinley, T., Teychenne, M., Downing, K., Ball, K., Salmon, J. & Hesketh, K. 2014. Early childhood physical activity sedentary behaviors and psychosocial well-being: A systematic review. [Verkkojulkaisu]. Preventive Medicine Reports 62, 182–192. [Viitattu: 4.3.2021]. Saatavana ScienceDirect -tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2006. Tutki ja kirjoita. 12. uud. p. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. Tutki ja kirjoita. 20. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Iivonen, S. 2008. Early Steps -liikuntaohjelman yhteydet 4–5-vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. [Verkkajulkaisu]. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 131. [Viitattu: 9.2.2021]. Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/19401/978-951-39-3448-4.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jyväskylän Yliopisto. 2015. Laadullinen analyysi. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu: 17.3.2021]. Saatavana: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/laadullinen-analyysi>

- Järvinen, M., Laine, A. & Hellman-Suominen, K. 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Helsinki: Kirjapaja.
- Kalaja, S. 2017. Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus, 170–184.
- Kananen, J. 2014. Verkkotutkimus opinnäytetyönä – laadullisen ja määrällisen verkkotutkimuksen opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulu: Suomen Yliopistopaino Oy.
- Kantonen, L. 2016. Liikuntavuosikello – Varhaiskasvattajan työvälineen rakentaminen lasten liikunnan lisäämiseksi. [Verkkajulkaisu]. Lahti: Lahden ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala, lasten ja nuorten hyvinvoinnin turvaaminen. Opinnäytetyö. [Viitattu: 16.1.2021]. Saatavana: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/113943/Kantonen_Laura.pdf;jsessionid=51524E470DB65081EBBB2203C581B092?sequence=1
- Karila, K. 2016. Vaikuttava varhaiskasvatus. Tilannekatsaus toukokuu 2016. [Verkkajulkaisu]. Opetushallitus. [Viitattu: 27.10.2020.] Saatavana: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/vaikuttava_varhaiskasvatus.pdf
- Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 1997. Lapsen aika. Helsinki: WSOY.
- Kauppila, R. 2005. Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Koivunen, P-L. 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet – opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. 2016. Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Kurunmäki, S. 2016. Lisää liikettä varhaiskasvatukseen. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala, sosionomi. Opinnäytetyö. Saatavana: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/109681/Kurunmaki_Satu.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kuusinen, J. & Korkiakangas, M. 1995. Ihmisen kehitys elämänkaaren näkökulmasta. Teoksessa: J. Kuusinen (toim.) Kasvatuspsykologia. Juva: WSOY, 95–138.

- Kyhälä, A-L., Reunamo, J. & Ruismäki, H. 2012. Physical activity and learning environment qualities in Finnish day care. [Verkkolehtiartikkeli]. *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 45, 247–256. [Viitattu: 4.3.2021]. Saatavana: https://www.researchgate.net/publication/257716325_Physical_Activity_and_Learning_Environment_Qualities_in_Finnish_Day_Care
- Käypä hoito. 2015. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu: 1.4.2021]. Saatavana: <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>
- L 13.7.2018/540. Varhaiskasvatuslaki.
- Lasten mielenterveystalo. Ei päiväystä. Lapsen kehitykseen vaikuttavat tekijät. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu: 10.5.2021]. Saatavana: https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/perhe_ja_vanhemmuus/vanhempien_merkitys/Pages/lapsen_kehitykseen_vaikuttavat_tekijat.aspx
- Lastentarhanopettajaliitto. 2017. Varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri muuttuu – Nyt on pedagogiikan aika! [Verkkojulkaisu]. [Viitattu: 14.12.2020]. Saatavana: <https://www.vol.fi/uploads/2018/10/31eded03-pedagogiikanaikajulkaisu-6.pdf>
- Lehtinen, E. & Kuusinen, J. 2001. Kasvatuspsykologia. Helsinki: WSOY.
- Lehto, S., Reunamo, J. & Ruismäki, H. 2012. Children's peer relations and children's physical activity. [Verkkolehtiartikkeli]. *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 45, 277–283. [Viitattu: 4.3.2021]. Saatavana: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042812023002>
- Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma. Ei päiväystä. [Verkkojulkaisu]. Liiku. [Viitattu: 8.2.2021]. Saatavana: <https://www.liiku.fi/varhaiskasvattajille/liikkuva-varhaiskasvatus/>
- Liiku. Ei päiväystä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. [Verkkojulkaisu.] [Viitattu: 27.10.2020.] Saatavana: <https://www.liiku.fi/varhaiskasvattajille/liikuntasuosituksset/>
- Liikuntasuosituksset. Ei päiväystä. THL. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu: 7.1.2021]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuosituksset>
- Malina, R., Bouchard, C. & Bar-Or, O. 2004. Physical activity, growth and development. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Meirän Vasu. 2017a. Seinäjoen kaupunki. [Pdf-tiedosto]. [Viitattu: 14.12.2020]. Saatavana: <https://www.seinajoki.fi/wp-content/uploads/2020/04/Meiran-vasu-Seinajoen-kaupungin-varhaiskasvatussuunnitelma.pdf>
- Meirän Vasu. 2017b. Seinäjoen kaupunki. [Pdf-tiedosto]. [Viitattu: 28.2.2021]. Saatavana: <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-ylops-service/api/dokumentit/9395243>

- Mäki, P. 2012. Lasten ja nuorten terveystottumukset. Teoksessa: R. Kaikkonen, P. Mäki, T. Hakulinen-Viitanen, J. Markkula, K. Wikström, M-L. Ovaskainen, S. Virtanen & T. Laatikainen (toim.) Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80049/b79b33f7-e767-4a74-ab5d-40e9b60a1fe8.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mäntymaa, M., Luoma, I., Puura, K. & Tamminen, T. 2003. Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys. [Verkkolehtiartikkeli]. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 119 (6), 459–465. [Viitattu: 8.2.2021]. Saatavana: <https://www.duodecim-lehti.fi/duo93467>
- Neuvokas perhe. 2020. Lapsen motoristen taitojen vahvistaminen. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu: 5.1.2021]. Saatavana: <https://neuvokasperhe.fi/lapsen-motoristen-taitojen-vahvistaminen/>
- Nintendo. Ei päiväystä. Wii – pelikonsoli, joka muutti maailman näkemyksen videopeleistä. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu: 16.2.2021]. Saatavana: <https://www.nintendo.fi/tuki/227-wii-pelikonsoli-joka-muuttii-maailman-nakemyksen-videopeleista>
- Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. p. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Ojala, A. & Takala, M. 2019. Lasten liikuntatottumukset varhaiskasvatuksessa. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala, sosionomi. Opinnäytetyö. Saatavana: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/263719/Ojala_Anni.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu: 15.2.2021]. Saatavana: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Opetushallitus. Ei päiväystä. Liike on tärkeä. [Verkkojulkaisu.] [Viitattu: 27.10.2020.] Saatavana: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikäisten-terveyden-polku/liike-tarkea>
- Pihlaja, P. & Viitala, R. 2018. Varhaiserityiskasvatus. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Poitras, V., Gray, C., Borghese, M., Carson, V., Chaput, J-P., Janssen, I., Katzmarzyk, P., Pate, R., Connor Gorber, S., Kho, M., Sampson, M. & Tremblay, M. 2016. Systematic review of the relationship between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. [Verkkojulkaisu]. Applied physiology, Nutrition & Metabolism. [Viitattu: 1.2.2021]. Saatavana: <https://cdns.cdn-sciencepub.com/doi/pdf/10.1139/apnm-2015-0663>
- Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä: Sosiaalinen pääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-Kustannus.

- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa: E. Hujala & L. Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-Kustannus, 136–150.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus, 486–504.
- Raijala, A. 2019. Päiväkodinjohtajien näkemyksiä liikkumaan innostavasta päiväkodista Seinäjoella ja johtajan roolista liikkumisen edistämiseksi. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala, sosionomi. Opinnäytetyö. Saatavana: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/166424/Raijala_Anne.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Reunamo Education Research. Ei päiväystä. [Verkkoesitys]. [Viitattu: 22.1.2021]. Julkaisematon.
- Reunamo, J. 2018. Kehittävä palaute varhaiskasvatuksessa: Tietoja menetelmästä. [Blogikirjoitus]. University of Helsinki. [Viitattu: 18.1.2021]. Saatavana: <https://blogs.helsinki.fi/ececfedback/tervetuloa/>
- Reunamo, J. & Kyhälä, A. 2016. Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana. [Verkkójulkaisu]. Teoksessa: Tieteelliset perusteet varhaiskasvatusvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, 54–58.
- Rodger, S. & Ziviani, J. 2006. Occupational Therapy with Children. Understanding Children's Occupations and Enabling Participation.
- Salmivalli, C. 2005. Kavereiden kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Seinäjoen kaupunki. 2017. Seinäjoen kaupungin Lihavuus laskuun -ohjelman mallintaminen -hanke 2017-2018. [Pdf-tiedosto.] [Viitattu: 27.10.2020.] Saatavana: https://thl.fi/documents/10531/3617289/Sein%C3%A4joki_Abstrakti+mallinnushankkeesta2_2017.pdf/0f0e63d5-2717-4fc1-af84-b91ebdc36105
- Siegler, R., Eisenberg, N., DeLoache, J. & Saffran, J. 2014. How Children Develop. New York: Worth Publishers.
- Siren-Tiusanen, H. 2002. Alle kolmivuotiaiden kehitys ja suotuisat varhaiskasvatuskäytännöt. Teoksessa: A. Helenius, K. Karila, H. Munter, P. Mäntynen & H. Siren-Tiusanen (toim.) Pienet päivähoidossa. Helsinki: WSOY, 15–33.
- Soini, A. & Sääkslahti, A. 2017. Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa: M. Koivula, A. Siippainen & P. Eerola-Pennanen (toim.) Valloittava varhaiskasvatus – Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino, 129–144.

- Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. 2012. Kolmivuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. [Verkkolehtiartikkeli]. *Liikunta & Tiede* 49 (1), 52–58. [Viitattu: 4.3.2021]. Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41248/lt112tutkimusartikkelisoini.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Suomen CP-liitto. Ei päiväystä. Motorisen oppimisen vaikeus – tiedosta, tunnista, tue! [Verkkojulkaisu]. [Viitattu: 5.1.2021]. Saatavana: https://www.cp-liitto.fi/tietoa/motorisen_oppimisen_vaikeus
- Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. [Verkkojulkaisu]. Opetushallitus. [Viitattu: 14.1.2021]. Saatavana: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144729_liikunta_ja_oppiminen_2_0.pdf
- Sääkslahti, A. & Numminen, P. 2007. Vauvauinti. Helsinki: LK-Kirjat – Lasten Keskus Oy.
- Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. 2. uud. p. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Sääkslahti, A., Soini, A., Iivonen, S., Laukkanen, A. & Mehtälä, A. 2015. Lapsen laatuista liikuntaa. [Verkkolehtiartikkeli]. *Liikunta & Tiede* 52 (2–3), 51–55. [Viitattu: 4.3.2021]. Saatavana: <http://www.lts.fi/julkaisut/liikunta-ja-tiede/julkaisut/liikunta-ja-tiede/2015/2/artikkelit/lapsen-laatuista-liikuntaa>
- Tandon, P., Tovar, A., Jayasuriya, A., Welker, E., Schober, D., Copeland, K., Dev, D., May-Murriel, A., Amso, D. & Ward, D. 2016. The relationship between physical activity and diet and young children’s cognitive development: A systematic review. [Verkkolehtiartikkeli]. *Preventive Medicine Reports* 136 (3), 379–390. [Viitattu: 4.3.2021]. Saatavana: <https://core.ac.uk/download/pdf/188140241.pdf>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Tilastoraportti 32/2019. Varhaiskasvatus 2018. [Verkkojulkaisu.] [Viitattu: 4.1.2021.] Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138571/Tr32_19_vuositolasto.pdf?sequence=5
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Liikunta. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu: 1.4.2021]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu: 1.4.2021]. Saatavana: <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Ei päiväystä. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). [Verkkojulkaisu]. [Viitattu: 8.3.2021]. Saatavana: <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

- Työterveyslaitos. 2020. Koronakevään aikana suomalaisten työhyvinvointi jopa parani. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu: 10.2.2021]. Saatavana: <https://www.ttl.fi/koronakevaan-aikana-suomalaisten-tyohyvinvointi-jopa-parani/>
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. Opetushallitus. [Pdf-tiedosto]. [Viitattu: 19.11.2020.] Saatavana: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf
- Vasankari, T., Jussila, A-M., Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Kokko, S. & Sievänen, H. 2020. Koronarajoitukset vaikuttivat rajusti lasten ja nuorten liikkumiseen. Teoksessa: M. Kantomaa (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2. [Verkkojulkaisu]. Valtion liikuntaneuvosto. [Viitattu: 9.2.2021]. Saatavana: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-paivitetty-23.11.2020.pdf>
- Vauvan kehitysheijasteet eli refleksit. 2020. [Verkkojulkaisu.] Mannerheimin Lastensuojeluliitto. [Viitattu: 5.1.2021.] Saatavana: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/vauvan-kehitysheijasteet-eli-refleksit/>
- Vauvan liikunnallinen kehitys. 2018. [Verkkojulkaisu.] Mannerheimin Lastensuojeluliitto. [Viitattu: 5.1.2021]. Saatavana: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/vauvan-liikunnallinen-kehitys/>
- Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2011. Lapsuus: erityinen elämänvaihe. Helsinki: SanomaPro Oy.
- Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa – Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uud. p. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Vuorinen, R. 1998. Minän synty ja kehitys. Porvoo: WSOY.
- YSA – Yleinen suomalainen asiasanasto: hakusana prososiaalisuus. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Finto. [Viitattu: 8.2.2021]. Saatavana: <https://finto.fi/ysa/fi/page/Y159233>
- Zaveri, S. Ei päiväystä. Mental Development of a Child. Psychology Discussion. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu: 8.2.2021]. Saatavana: <https://www.psychologydiscussion.net/psychology/mental-development/mental-development-of-a-child-psychology/2413>

LIITTEET

Liite 1. Kysely

Liite 1. Kysely

Seinäjoen varhaiskasvatuksessa tehdyt toimenpiteet lasten liikunnan lisäämiseksi ja kehittämiseksi

Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (*) ja ne tulee täyttää lomakkeen viimeistelemiseksi.

1. Observointitulosten mukaan lapset liikkuvat viime keväänä päiväkodissamme riittävästi. *

Kyllä

Ei

2. Observointitulokset liikkumisesta päiväkodissamme yllättivät. *

Kyllä

Ei

3. Mitkä asiat observointituloksissa yllättivät?

4. Merkitse seuraavista väittämistä paikkaansa pitävät. *

- Päiväkodissamme on tietoisesti pyritty kehittämään ja lisäämään lasten liikkumista observointitulosten saamisen jälkeen.
- Päiväkodissamme on onnistuttu liikunnan kehittämisessä ja lisäämisessä observointitulosten saamisen jälkeen.
- Päiväkodissamme on observointitulosten jälkeen lisätty ohjattuja liikuntatuokioita.
- Päiväkodissamme on observointitulosten jälkeen pyritty aktivoimaan liikkumattomia lapsia enemmän.
- Päiväkodissamme on riittävät tilat liikkumiseen.
- Päiväkodissamme on riittävästi liikuntavälineitä.
- Koen, että työntekijöillä on riittävästi aikaa suunnitella ja kehittää liikuntaa.
- Koen, että työntekijöillä on riittävästi tietoa liikuntakasvatuksesta.
- Observointitulosten jälkeen olemme onnistuneet lisäämään liikettä päiväkodissamme arjen perustoimintoihin (esim. siirtymätilanteisiin, odotteluhetkiin).

5. Millaisin toimenpitein ja keinoin olette lisänneet/kehittäneet liikuntaa päiväkodissanne observointitulosten jälkeen? *

6. Minkä asioiden koette olevan haasteena lasten liikkumisen lisäämisessä ja kehittämisessä?

7. Millaista tukea toivotte saavanne liikunnan kehittämiseen?

8. Mitä muuta haluaisitte aiheeseen liittyen sanoa?
