

”VAUHTIVARPAAT VAUHTIVIIVALLE!”

– LIIKUNTATOTTUMUKSET KUOPION SEUDUN PÄIVÄKODEISSA

Monika Kärki & Satu Nenonen

Opinnäytetyö

Syksy 2016

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Pieksämäki

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK) +

lastentarhanopettajankelpoisuus

## SISÄLTÖ

### TIIVISTELMÄ

### ABSTRACT

### SISÄLTÖ

1 JOHDANTO JA TAUSTA .....	6
2 VARHAISKASVATUS PÄIVÄHOIDOSSA .....	8
3 LIIKUNNAN VAIKUTUS LAPSEN KEHITYKSEEN .....	9
3.1 Motoristen taitojen kehittyminen .....	10
3.2 Lasten kognitiivinen kehitys.....	11
3.3 Lasten psyykkinen kehitys .....	12
3.4 Lasten sosioemotionaalinen kehitys .....	13
4 VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNTASUOSITUKSET .....	15
4.1 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositus: Määrä .....	15
4.2 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositus: Laatu .....	16
4.3 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositus: Suunnittelu ja toteutus .....	17
4.4 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositus: Ympäristö .....	17
4.5 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositus: Välineet.....	19
4.6 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositus: Yhteistyö.....	20
5 UUDET VARHAISVUOSIEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET....	21
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	23
6.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuksen kohderyhmä .....	23
6.2 Tutkimusmenetelmät .....	24
6.3 Tutkimusaineiston analysointi .....	25
6.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	25
6.5 Toteutuksen arviointi.....	27
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	28
7.1 Tulokset .....	28
7.1.1 Liikunnan määrä päiväkodeissa .....	28
7.1.2 Liikunnan laatu päiväkodeissa .....	30
7.1.3 Tuokioiden suunnittelu ja toteutus päiväkodeissa .....	32
7.1.4 Päiväkotien liikuntaympäristöt.....	34
7.1.5 Liikuntavälineet päiväkodeissa .....	35
7.1.6 Yhteistyömuodot päiväkodin ja vanhempien välillä .....	36

7.1.7 Kasvattajien käymät liikuntakoulutukset .....	37
7.1.8 Ajankohtaiset asiat lasten liikkumisesta ja palautetta haastattelusta...	38
7.2 Yhteenveto ja johtopäätökset.....	39
8 POHDINTA .....	42
8.1 Opinnäytetyöprosessi.....	42
8.2 Ammatillinen kasvu.....	43
8.3 Mahdolliset jatkotutkimukset .....	43
LÄHTEET .....	45
LIITE 1 Kyselylomake.....	48

## TIIVISTELMÄ

Kärki, Monika & Nenonen, Satu. "Vauhtivarpaat vauhtiviivalle" -liikuntatottumukset Kuopion seudun päiväkodeissa. Pieksämäki. Syksy 2016, (49 sivua ja yksi liite) Diakonia-ammattikorkeakoulu, Pieksämäki, Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosionomi (AMK) + lastentarhanopettajan pätevyys.

Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Kuopion kaupungin kanssa. Yhteyshenkilönämme toimi Kuopion kaupungin varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattori, ja päiväkodin johtaja Päivi Kurvi. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Kuopion seudun kunnallisten päiväkotien liikuntatottumuksia, ja vertailla saatuja tuloksia valtakunnallisiin varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin. Tarkoituksena oli myös vertailla tutkimukseen osallistuneita päiväkoteja keskenään.

Tutkimus oli laadullinen eli kvalitatiivinen. Kuopion varhaiskasvatus jakautuu kuudelle eri palvelualueelle, joista jokaisesta valitsimme kaksi päiväkotia haastateltaviksi. Aineisto kerättiin haastattelemalla yhteensä 14 lastentarhanopettajaa Kuopion alueella. Haastattelu oli kaikille sama, ja se oli laadittu valtakunnallisten varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten pohjalta. Kohderyhmänä olivat päiväkotien varhaiskasvatuksen työntekijät, jotka toteuttavat liikuntakasvatusta päiväkodeissa.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset eivät täysin toteudu Kuopion seudun päiväkodeissa. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksista laatu ja yhteistyö toteutuivat suositusten mukaisesti. Kuitenkin jokainen suosituksen osa-alue oli huomioitu jossain määrin päiväkotien liikuntakasvatuksen toteuttamisessa. Tutkimuksesta selvisi myös, että tutkimuksen päiväkodeilla on melko yhtenäinen linja liikkumisen toteuttamisessa. Päiväkotien liikuntatottumukset olivat monipuolisia.

Avainsanat: varhaiskasvatus, päivähoito, 3–5 – vuotiaat lapset, varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, liikuntakasvatus, lapsen kokonaisvaltainen kehitys

## ABSTRACT

Kärki, Monika & Nenonen, Satu. "Vauhtivarpaat vauhtiviivalle"-physical activities practices in the Kuopio region daycare centres. Pieksämäki. Autumn 2016. (49 pages and one appendice). Diaconia University of Applied Sciences, Pieksämäki. Degree Programme in Social Services. Bachelor of Social Services + qualifications for a Kindergarten teacher.

The thesis was made in co-operation with the Kuopio City authorities. Its purpose was to survey the practices of physical activities in the Kuopio region daycare centres and to compare the findings with the national guidelines for physical activities in early childhood education and care (ECEC). Another purpose was to compare the answers of the staff of different daycare centres with each other.

The study was qualitative. Kuopio City is divided into six different service areas for ECEC. In each of them we chose two daycare centres for our survey and the material was collected by interviewing as many as 14 kindergarten teachers. All basis of the national guidelines for the physical activities of ECEC. The target group of them had to answer the same questions, which were composed on the consisted of the educators responsible for the physical activities in the daycare centres.

One of the main results of our study was that the guidelines for the ESEC physical activities didn't fully come true in the Kuopio region daycare centres. Only quality and collaboration filled the guidelines for the ESEC. As regards the guidelines for the ECEC physical activities, the daycare centres were doing well, but there were also shortcomings. The centres were fairly consistent in line in providing allround physical activities, which, in our opinion, were similar and well conducted.

Keywords: early childhood education, day care, 3–5 – year old children, recommendations for physical activity in early childhood, physical education, childrens comprehensive development

## 1 JOHDANTO JA TAUSTA

Lapsi tarvitsee liikuntaa kasvaakseen ja kehittyäkseen kokonaisvaltaisesti. Riittävä ja ravitseva ravinto, uni, hygienia ja liikkuminen turvaavat lapsen lihasten, jänteiden ja luiden kehittymisen ja vahvistumisen. Sääkslahden (2005) mukaan päivittäisen liikunnan hyödyt näkyvät välittömästi, mutta niillä on myös pitkäaikaisia vaikutuksia. Näitä vaikutuksia ovat muun muassa edistää aktiivisen ja liikunnallisen elämäntavan syntyä, vähentää ylipainon, diabeteksen, sydän- ja verisuonitautien, osteoporoosin ja tuki- ja liikuntaelinsairauksien riskiä. (Hujala & Turja 2016, 138–140.)

Lasten liikuntatottumuksista on tehty aikaisempiakin tutkimuksia. Laps Suomen seuranta: 3–12 – vuotiaiden lasten liikunta aktiivisuuden, liikehallinnan ja kunnon seuranta ja selittyminen asuin-, päiväkot- ja kouluympäristöllä –tutkimuksessa tutkittiin 3–12 –vuotiaita lapsia kahden vuoden seurantajaksona vuosina 2003–2010. Tuloksissa ilmeni, että 3–6 –vuotiaalle kertyi päiväkodissa 1 tunti 39 minuuttia liikuntaa. Arkisin lapsi liikkui kotona 1 tunti 28 minuuttia ja viikonloppuna 1 tunti 7- 10 minuuttia. Eli kahden tunnin suositus täyttyi kevyesti. Kahden vuoden seurannassa aktiivisuus kasvoi 3–8 –vuotiailla, mutta iän myötä yksilölliset erot alkoivat näkyä. (Nupponen 2010.)

Lasten terveysseurannan kehittäminen -hanke (LATE) mittasi vuosina 2006–2007 lastenneuvoloissa ja kouluterveydenhuollosta lasten hyvinvointiin liittyviä seikkoja, joista yhtenä arvioitiin liikunnan määrää. Vanhempien arvion perusteella liikuntatottumukset, eli yli kaksi tuntia liikuntaa päivässä täyttivät kolmevuotiailla 88 %:lla ja viisivuotiailla 94 %:lla niin arkisin kuin viikonloppuisin. (Terveys- ja hyvinvoinninlaitos, 2010.)

Liikuntatottumukseen liittyen on tehty myös opinnäytetöitä. Jyväskylän kaupungissa tutkittiin liikuntapainotteisen päiväkot- Aarresaaren liikuntatottumusten toteutumista työntekijöiden näkökulmasta tarkasteltuna. Tutkimusten perusteella päiväkot- Aarresaarressa lapset saivat monipuolista ja ikätasoista liikuntaa joka päivä yli kaksi tuntia. Eli liikunnan suositukset toteutuivat hyvin päiväkodissa. (Laukkarinen 2014, 2.) Kirkkonummen kunnassa, Finnsbackan päiväkodissa tutkittiin muun muassa 3–5 -vuotiai-

den lasten liikuntaa päiväkodin sisätiloissa. Opinnäytetyö tehtiin haastattelemalla ja tutkimuksen tulokset osoittivat, että Finnsbackan päiväkodissa ei ole riittävästi tilaa liikkumiseen päiväkodin sisätiloissa. Opinnäytetyö oli kehittämispainotteinen ja kehitysehdotuksia liikunnan mahdollistamiseksi päiväkodin sisätiloissa ilmeni tutkimuksessa. Kehittämissideoista nousi esiin tarve saada tarkoituksenmukaisia välineitä ja poistaa kaikenlaista turhaa tavaraa päiväkodin sisätiloista. (Saarilahti & Seppänen 2001, 2.)

Opinnäytetyömme käsittelee liikuntatottumuksia Kuopion seudun päiväkodeissa. Tutkimuksen aihe on ajankohtainen ja tärkeä, sillä liikunta vaikuttaa lapsen kehitykseen merkittävästi. Tutkimus nostaa esiin päiväkodissa tapahtuvan liikunnan eri muodoissa. Vertaessa Kuopion seudun päiväkotien liikuntatottumuksia varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin (2005) tulee esiin myös asioita, joita lapsen huoltajan tulisi huomioida myös hoitopäivän ulkopuolella. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksista kaiken ei ole tarkoitus toteutua päiväkodissa, vaan esimerkiksi kahden tunnin päivittäisestä liikumisesta osan tulisi tapahtua kotona.

Haastattelimme jokaiselta, eli kuudelta päivähoitoalueelta kahdesta eri päiväkodista lastentarhanopettajaa, joka on eniten vastuussa liikuntakasvatuksesta. Kahdesta päiväkodista haastattelimme kahta lastentarhanopettajaa eri ryhmästä. Haastatteluja saimme yhteensä 14. Laadimme haastattelulomakkeen Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten perusteella, ja vertaamme saatuja vastauksia niihin. Vertailemme myös päiväkotien liikuntatottumuksia keskenään yleisellä tasolla. Tarkoituksenamme on pohtia, kuinka suositusten mukaisesti päiväkodeissa liikutaan. Keskinäisen vertailun tarkoituksena on tutkia, että kuinka yhdenmukaisia liikuntatottumukset ovat eri päiväkodeissa.

Opinnäytetyössämme kuvaillaan tutkimusmenetelmiä ja tutkimuksen toteutusta. Tuomme esiin tutkimuskysymykset ja käymme läpi yksityiskohtaisesti tutkimuksen aineiston keruun ja analysoinnin vaiheet. Tutkimuksen tuloksia käsiteltäessä esittelemme tutkimuksen keskeisimmät tulokset, minkä jälkeen teemme niistä yhteenvedon ja pohdimme tulosten merkitystä. Pohdinta osiossa mietimme opinnäytetyön vaikutusta ammatilliseen kasvuunne, ja mietimme jatkotutkimusaiheita.

## 2 VARHAISKASVATUS PÄIVÄHOIDOSSA

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista opetuksen, hoidon ja kasvatuksen muodostama kokonaisuutta. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä, kasvua, oppimista ja edistää hyvinvointia. Kokonaisuudessa painotetaan erityisesti pedagogiikkaa. Varhaiskasvatusta toteutetaan päiväkodissa, perhepäivähoidossa tai muuna toimintana, kuten kerho- ja leikkitoimintana. Jokaisella lapsella on oikeus saada varhaiskasvatusta, mutta vanhemmat päättävät lapsen osallistumisesta varhaiskasvatukseen. Esiopetuksesta tuli pakollista 1.8.2015 alkaen. Varhaiskasvatusta ohjaavat valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, joiden pohjalta jokaiselle lapselle laaditaan henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma. (Opetushallitus i.a.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tavoitteena on edistää varhaiskasvatuksen yhdenvertaista toteuttamista Suomessa ja ohjata varhaiskasvatuksen sisällön kehittämistä. Sen tavoitteena on myös luoda edellytyksiä laadun kehittämiseksi varhaiskasvatuksessa yhdenmukaistamalla toiminnan järjestämisen perusteita. Perusteissa käsitellään muun muassa lapselle ominaisia tapoja oppia, joita ovat leikkiminen, liikkuminen, taiteellinen kokeminen ja ilmaiseminen sekä tutkiminen. Liikkumisesta sanotaan, että päivittäinen liikkuminen on edellytys lapsen hyvinvoinnille ja terveelle kasvulle. Liikkuessaan lapsi oppii, kokee iloa, ilmaisee tunteitaan ja ajattelee. Varhaisvuosien liikkuminen luo myös edellytyksiä liikunnalliselle elämäntavalle. Liikunnan avulla lapsi myös tutustuu omaan kehoonsa, toisiin ihmisiin ja ympäröivään maailmaan. (STAKES 2005, 7–22.)



### 3 LIIKUNNAN VAIKUTUS LAPSEN KEHITYKSEEN

Liikuntakasvatus tarkoittaa toimintaa, jossa liikuntaan liittyviä ilmiöitä tarkkaillaan varhaiskasvatuksen näkökulmasta. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä liikkumisen avulla ja luoda pohja aktiiviselle elämäntavalle. Liikuntakasvatukseen sisältyy fyysisesti aktiivisten elämäntapojen välittäminen sekä terveyteen ja päivittäiseen hyvinvointiin liittyvien tietojen, taitojen ja asenteiden opettaminen. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2005) ja Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) määrittelevät linjauksia siitä, että miten liikuntakasvatuksella tulisi tukea lapsen kokonaisvaltaista kehittymistä ja kasvua. (Hujala & Turja 2016, 141.)

Liikuntakasvatus alkaa omaan kehoon tutustumisella. Alle kaksi vuotiaat lapset tutustuvat suun, silmien, nenän, korvien ja navan löytymiseen. Tavoitteena on myös itsenäinen syöminen ja liikkuminen. 3–4 vuotiailla liikuntakasvatuksessa oman kehon hahmotus jatkuu. Lapsen tulisi pyydettyä osata näyttää ja liikuttaa omaa päätä, käsiä, sormia, jalkoja, varpaita, vatsaa sekä takapuolta. Nämä taidot luovat perusteita muun muassa itsenäiselle pukeutumiselle ja perustaitojen harjoittelulle. Tässä ikäkaudessa painotetaan myös eri vuodenaikoina liikkumiseen, erilaisiin välineisiin tutustumista ja eri ympäristöissä liikkumiseen. 5–6 – vuotiailla oman kehon hahmottaminen jatkuu. Lapsella alkaa myös olla edellytyksiä tunnistaa kehon eri puolia ja motoriset taidot vakiintuvat. Lapselle alkaa muodostua edellytyksiä hienomotoristen taitojen oppimiselle. (Hujala & Turja 2016, 141.)

Lapsen kehittyminen on kokonaisvaltaista, ja osa-alueita on vaikea erottaa toisistaan, mutta tavoitteita on kuitenkin tarkasteltu motoriikan-, kognitiivisten, sosioemotionaalisten- ja psyykkisten tekijöiden näkökulmasta. (Sääkslahti 2015, 151–152.) Seuraavaksi käsittelemme lasten kehitystä edellä luetelluista näkökulmista, ja kohdennamme tarkastelun erityisesti 3–5 -vuotiaisiin lapsiin.

### 3.1 Motoristen perustaitojen kehittyminen

Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan niitä taitoja, joiden avulla lapsi pystyy selviytymään itsenäisesti joka päiväisistä, eteen tulevista fyysisistä haasteista. Motorisiin perustaitoihin kuuluu kolme kategoriaa, jotka ovat liikkumis-, tasapaino -ja käsittelytaidot. Motorisista perustaidoista tasapainotaito kehittyy lapsella ensimmäisenä. Kun tämä motorinen perustaito on hallinnassa, pystyy lapsen muut motoriset taidot kehittymään. Liikkumistaidoilla tarkoitetaan taitoja, joiden avulla pystyy liikkumaan itsenäisesti paikasta toiseen. Käsittelytaitojen oppiminen on hieman haastavampaa kuin edellä mainitut taidot. Käsittelytaidoilla tarkoitetaan taitoja, joiden avulla käsitellään erilaisia välineitä. Tällaisia taitoja ovat esimerkiksi pallon heittäminen ja kiinniotto, pallon potkaiseminen sekä sen lyöminen. Näitä taitoja lapsi oppii, kun hänen kanssaan leikitään ja pelataan ulkona. Tärkeää on, että näitä harjoitellaan niin kotona kuin päiväkodissakin. (Sääkslahti 2015, 8.)

Useimmat kolmevuotiaat osaavat kävellä rappusia tasa-askelin, hypätä tasajalkaa ja seistä pieniä hetkiä yhdellä jalalla. Kolmevuotias on yleensä innokas sekä helposti innostuva. Sorminäppäryys kehittyy ja sen myötä käsillä tekeminen on hyvin mieleistä puuhaa. Askartelu sekä piirtäminen ovat hyvin mieluisia asioita juuri tämän ikäisille lapsille. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.a.)

Neljävuotias lapsi liikkuu mielellään ja tahtoo kokeilla kasvavia ja kehittyviä voimiaan. Voiman määrän lisääntyessä lapsi haluaakin testata lihaksiaan. Hyppiminen, kiipeileminen ja juokseminen ovat lapselle mieleistä. Neljävuotias harjoittelee muun muassa hypynarulla hyppimistä, hiihtämistä sekä pyörällä ajoa apupyörien kanssa. Keinuminen alkaa sujua ilman aikuisen apua, kun lapsi oppii ottamaan jo itse vauhtia. Kolmevuotiaan sorminäppäryys on jo melko taitavaa ja neljävuotiaalla se on jo hyvin kehittynyttä. Silmän ja käden yhteistyö kehittyvät, ja saksien käsittely, isojen nappien kiinni laittaminen sekä muovailu onnistuvat neljävuotiaalta jo hyvin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.b.)

Viisivuotias lapsi nauttii erilaisista liikuntaleikeistä ja -peleistä. Naruhyppely, yhdellä jalalla hyppiminen sekä kiipeily ovat myös kiinnostavia asioita. Liikkuminen on melko

hallittua ja liikkeet eivät ole jäykkiä. Talvilajit, kuten hiihto ja luistelu ovat hyvää harjoitusta viisivuotiaalle. Tässä iässä myös hienomotorinen näppäryys alkaa näkyä muun muassa kynän pitäminen oikeassa otteessa sekä yksityiskohtien piirtäminen on mielekästä. Käsillä tekeminen on viisivuotiaan mielestä mukavaa ja sorminäppäryys kehittyykin askartelun, leikkaamisen, piirtämisen ja esimerkiksi helmien pujottelun avulla. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.c.)

### 3.2 Lasten kognitiivinen kehitys

Kognitiivinen kehitys on tiedollista kehittymistä. Kognitiivinen kehitys pitää sisällään muistiin, ajatteluun, havaitsemiseen, kieleen sekä oppimiseen liittyvät osa-alueet ja taidot. Sen kehitykseen vaikuttavat perimä sekä ympäristö. Ympäristön vaikutusta näkyy esimerkiksi silloin, jos lapsi kärsii univajeesta, jolloin myös hänen vireystilansa ja keskittymiskyynsä ovat heikohkot. Voidaan todeta, että ympäristöllä on tärkeä rooli lapsen kognitiivisen kehityksen kannalta. Avoin ilmapiiri, joka sallii kokeilemisen ja tutkimisen vaikuttavat siihen, kuinka paljon lapsi saa rakennusosia liikuntakokemuksista muun muassa kognitiiviselle kehitykselleen. (Sääkslahti 2015, 92.)

Kognitiivisella kehittämisellä on vaikutusta muihinkin kehittymisen osa-alueisiin. Tästä esimerkkinä havaitseminen, jolla on tärkeä rooli tietojen ja taitojen kartuttamisessa sekä oppimisessa. Tietojen ja taitojen puutteellisuus on yhteydessä motoristen perustaitojen kehitykseen. On tutkittu, että oppimisen ongelmista kärsivillä lapsilla on huomattu myös olevan vaikeuksia ja heikkouksia arkiliikkumisessa sekä liikuntataidoissa. On hyvä muistaa, että erilaisten liikuntatehtävien avulla voidaan harjoitella erilaisia kognitiivisia taitoja, kuten esimerkiksi havaitsemista ja muistia. (Korhonen, Rönkkö & Aerila 2010, 87.)

3–5 – vuotias lapsi oppii ja sisäistää havaintomotorisia taitoja koko ajan. Olisi tärkeää, että jo varhaiskasvatuksen liikuntatuokioilla lapsi harjoittelisi liikkumista ja erilaisia liikuntataitoja mahdollisimman monipuolisesti. Monipuolisuus on tärkeää siksi, että aivojen osa-alueet kehittyisivät ja saisivat ärsykeitä. On tutkittu, että kognitiivinen sekä motorinen kehitys kulkevat käsi kädessä ja kehittyvät rinnakkain. Motoristen perustaitojen oppiminen ja kehittyminen luovat pohjan, jotta lapsen kognitiivinen kehittyminen

olisi mahdollista. Viholaisen (2006) mukaan lapset hankkivat liikkumalla uusia kokemuksia, jotka kehittävät heidän kognitiivista kapasiteettiaan. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 261.)

Lapsi osaa kolmenvuoden iässä liittää ajatuksia toisiinsa sekä muodostaa sisäisiä mielikuvia enemmän ja symbolitaju laajenee. Kolmevuotias on oppinut mielikuvien avulla ennakoimaan, jäljittelemään ja palauttamaan mieleen sekä jäsentämään tapahtumia mielikuvien avulla. Kolmevuotias myös muistaa ohjeita ja pystyy noudattamaan niitä. Mallioppiminen on yksi keskeisimmistä oppimistavoista, jonka avulla lapsi ymmärtää ja oppii parhaiten. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.d.) Neljävuotias kykenee ajattelusaan rinnastamaan ja luokittelemaan sekä samaistuu satuihin. Neljävuotiaan muistikapasiteetti on laajempi kuin kolmevuotiaan. Neljävuotias pystyy muistamaan jo 3–4 yksikköä, joka voi olla kirjain, numero, sana tms. Lapsi myös ymmärtää ja noudattaa erilaisia sääntöjä, vertailee ja ryhmittelee sekä oppii, kun häntä neuvotaan. Viisivuotias alkaa päätellä ja ymmärtää monimutkaisempia syyseuraussuhteita, tapahtumien seuraamuksia sekä ymmärtää monimutkaisia sääntöjä. Lapsi muistaa jo 4–5 yksikköä sekä alkaa ymmärtää vähitellen esineiden ominaisuuksien pysyvyyden muun muassa määrän ja tilavuuden. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.e.)

### 3.3 Lasten psyykinen kehitys

Kokkonen ja Klemola (2013) määrittelevät, että lapsen psyykkisellä kehityksellä tarkoitetaan lapsen oman toimijuuden ja osallisuuden kehittymistä sekä pätevyiden ja yhteensuuluvuuden tunteiden rakentumista. Psyykkisen kehityksen tavoitteena on myönteisen minäkuvan ja itsetunnon rakentuminen. Siihen sisältyy myös fyysisen-, psyykkisen- ja sosiaalisen turvallisuuden tunteen syntyminen, hyvä motivaatio sekä tunne todellisuuden ymmärtämisestä. Edellä mainittujen asioiden pohjalta lapsi luo pohjan omalle itsearvostukselleen. Se vaikuttaa mielialaan, voimavaroihin ja itseluottamukseen. Lapselle syntyy käsitys siitä, että miten hän pärjää erilaisista haasteellisista tilanteista. Lapsen psyykkiselle kehitykselle luovat pohjaa tunne hallinnasta, normaaliuden kokeminen, sosiaalinen tuki sekä sitoutuminen. (Sääkslahti 2015, 105.)

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus on psyykkisen kehityksen kannalta merkityksellistä. Parhaassa tapauksessa lapsi kokee kuuluvansa omaan perheeseensä, sukuunsa, päiväkotiryhmäänsä ja mahdollisesti muihin ryhmiin, kuten harrastusjoukkueisiin. Ryhmän viihtyvyyteen keskeisesti vaikuttaa ilmapiiri. Myönteinen ilmapiiri on ryhmässä, jossa jokainen saa olla oma itsensä, hyväksyty ja voi kokea itsensä päteväksi. Pätevyydellä tarkoitetaan sitä, että miten hyväksi ja taitavaksi lapsi kokee itsensä. Pätevyyden tunne kehittyy, kun lapsi oppii uutta, on kehittynyt omilla taidoillaan, saavuttanut tavoitteet ja saanut yrittää parhaansa. Fyysinen pätevyys eli lapsen käsitys itsestään liikkujana muodostuu liikuntatilanteissa saaduista kokemuksista, viihtymisen tunteesta sekä saadusta palautteesta. Myönteinen ja realistinen käsitys liikkumisesta luo pohjaa liikunnalliselle elämäntavalle. Kasvattaja pystyy toiminnallaan auttamaan lasta arvioimaan omaa kehitystään, motorisia taitojaan ja jaksamistaan. Kasvattajien tulisi muistaa, että lapsille annetun palautteen tulisi aina koskea lasten tekemistä, ei persoonaa. Kasvattaja pystyy myös vaikuttamaan ryhmän ilmapiiriin yhteisillä leikeillä ja yhteisen tekemisen avulla. Parhaassa tapauksessa lapsi saa myönteisiä kokemuksia yhdessä tekemisestä osana varhaiskasvatusryhmää ja saa kokea yhteisöllisyyden tunnetta ryhmässä. (Sääkslahti 2015, 107–109.)

### 3.4 Lasten sosioemotionaalinen kehitys

Sosioemotionaaliseen kehitykseen luetaan tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen kehittyminen. Niihin sisältyy lapsen oman tunne-elämän ja vuorovaikutuksen sekä myönteisten sosiaalisten tavoitteiden saavuttamista. Käytännössä sosioemotionaalinen kehitys johtaa itsetietoisuuteen, ihmissuhteiden hallintaan ja vastuulliseen päätöksentekoon. (Sääkslahti 2015, 113.) Lapsi rakentaa minäkuvansa sosiaalisen vertailun kautta. Ryhmässä torjutuksi tulevilla lapsilla muita suurempi riski jäädä ryhmän ulkopuolelle ja kokea kiusaamiskokemuksia. (Salmivalli 2005, 33.) Nummisen (2006) mukaan lapselle ominaisin keino on ilmaista itseään ja tunteitaan kehollisesti liikunnan avulla. (Korhonen ym. 2010, 88.)

Tunnetaitojen perustana on omien tunteiden havainnointi ja tiedostaminen. Tunnetaitoihin kuuluu myös kyky ymmärtää tunteiden syitä ja seurauksia. Tunnetaitoihin kuuluu

tunteiden ilmaisu, tunteiden säätely, itsehillintä ja omien tarpeiden kuunteleminen. Tunteiden ilmaisulla tarkoitetaan kykyä tuoda esille ne tunteet, jotka tarvitsevat ilmaisua. Sillä tarkoitetaan sekä myönteisten tunteiden näyttämistä että negatiivisten tunteiden kanavoimintia ja käsittelyä. Tunteiden säätelyllä puolestaan tarkoitetaan taitoa käsitellä tunteita sopivina annoksina, että ne eivät käy ylivoimaisiksi itselle, eikä vahingoita ketään. Jos tunteita ei säätelä, seurauksena voi olla tunteenpurkauksia, tunteiden viettäväksi ajautumista ja hankalissa tuntemuksista vellomista. Tunteiden ja mielihalujen hallitsemiseen tarvitaan itsehillintää, jolla tarkoitetaan kykyä säädellä omaa käytöstä ja ymmärtää sisäistä kontrollia. Omien tarpeiden huomioon ottaminen ja tyydyttäminen on myös keskeinen tunnetaito. Käytännössä se on itsestä huolehtimista, ja yksikertaisimmillaan se on kykyä huomata esimerkiksi nälkä ja väsymys. Henkisten tarpeiden huomioiminen on kuitenkin yhtä tärkeää hyvinvoinnin kannalta. (Suomen mielenterveysseura i.a.)

Kolmevuotias lapsi on vielä suhteellisen itsekeskeinen. Lapsi osaa jo ilmaista itseään ja on kiinnostunut muista, mutta hänen taitonsa huomioida muut lapset ovat vaatimattomia. 3–4 – vuotias lapsi osaa matkia ilmeillä ja eleillä tunteita. Lapsi osaa jo jonkin verran ilmaisemaan negatiivisia tunteitaan ja uskaltaa tutussa, turvallisessa ilmapiirissä myös ilmaista tunteita. Kasvattajan tehtävänä on rohkaista lapsia itseilmaisuuksiin ja luoda mahdollisuus näyttää tai näytellä tunteita liikunnan ja kehollisen ilmaisun kautta. 4–6 – vuotiaana lapsi alkaa kaivata kaverisuhteita ja vuorovaikutusta muiden kanssa. Yhteiset leikit kehittävät lapsen empatiakykyä ja sosiaaliset taidot harjaantuvat. Sosiaalisten taitojen kehittyessä lapset alkavat nauttia sääntöleikeistä, ja lasten välille muodostuu jo ystävyysuhteita. Lasten vanhetessa he alkavat ilmaista itseään enemmän kielellisesti. Kasvattajan tulisi siitä huolimatta mahdollistaa liike- ja kehollinen ilmaisu, Sen avulla turvataan monipuolisten itseilmaisukanavien säilyminen. (Sääkslahti 2015, 119–121.)

## 4 VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNNAN SUOSITUKSET

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset kuvaavat, kuinka lasten kokonaisvaltaista kasvua, oppimista, kehitystä ja hyvinvointia voidaan tukea liikunnan eli fyysisen toiminnan ja leikin keinoin. Suositukset antavat ohjeita liikkumisen määrästä, laadusta, ympäristöstä, sopivasta välineistöstä, suunnittelusta ja toteutuksesta sekä yhteistyöstä vanhempien kanssa. Liikunnan suositukset keskittyvät päivähoitoon, mutta ne on tarkoitettu ohjaamaan kaikkea alle kouluikäisten lasten eri elämänpiireissä tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2005, 3).

Seuraavaksi avaamme tarkemmin jokaista varhaiskasvatuksen liikunnan suositusta.

### 4.1 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositus: Määrä

”Lapsen liikkumisen minimimäärä on kaksi tuntia päivässä reipasta ja hengästyttävää liikuntaa.” (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 11.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa nostetaan esille se, että lapsi tarvitsee vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa. Liikunnalla tarkoitetaan fyysistä aktiivisuutta, kuten leikkimistä ja liikkumista. Se tukee muun muassa lapsen hyvinvointia ja sen rakentumista sekä antaa paremman mahdollisuuden lapselle huomata liikunnan ilo sekä sen vaikutus hyvinvointiin. Paras mahdollinen vaikutus varhaisiän liikunnalla olisi se, että siitä jäisi hyvät muistot sekä perustaidot ja sitä kautta liikkumisesta muodostuisi elämäntapa. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2005, 10.)

Lapsi tarvitsee päivittäin liikuntaa ja päivän tulisikin pitää sisällään monipuolista leikkiä ja liikkumista. Liikuntahetkien olisi hyvä olla eritempoisia. Tällä tarkoitetaan sitä, että välillä leikit ja tuokiot ovat rauhallisia vain vähän sykettä nostavia, välillä juostaan ja pelataan ”hiki otsalla”. Lapsi tarvitsee päivittäin liikuntaa ja päivän tulisikin pitää sisällään monipuolista leikkiä ja liikkumista. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 15.)

Lapsen liikunta koostuu suurimmaksi osaksi niin sanotusta omaehtoisesta liikunnasta, jolla tarkoitetaan ohjaamatonta liikuntaa, kuten leikkimistä pihalla. Vaikka liikuntasuositukset täytyisivät lapsen kohdalla omaehtoisesta liikunnasta, tulisi varhaiskasvatushenkilöstön ja vanhempien huolehtia riittävän monipuolisesta sekä vaihtelevasta liikuntaympäristöstä. Riittävä ja monipuolinen liikunta yhdistettynä vaihteleviin toimintaympäristöihin tukee lapsen kasvua, kehitystä, hyvinvointia ja terveyttä. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 10.)

#### 4.2 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositus: Laatu

”Lapsen tulee saada päivittäin harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä.” (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 12.)

Liikunnan laadulla on erittäin tärkeä merkitys. Monipuolinen laadukas liikunta pienestä pitäen, tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Vaihteleva toimintaympäristö tukee lapsen hermostollisia prosesseja sekä motorisia perustaitoja. Muuttuva ympäristö luo pienelle lapselle haasteita ja näin ollen vahvistaa lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 12.)

Kasvattajan on tiedettävä motorisen kehityksen päävaiheet ja se, miten lasta tuetaan kehityksen eri vaiheissa. Lapsen motoristen taitojen opetus on parhaimmillaan silloin, kun se lähtee lapsen yksilöllisistä tarpeista ja on omaehtoisuuteen ja mahdollisuuksia antavaa. Arviointia tehdessään kasvattaja pystyy paremmin yksilölliseen ohjaukseen, ja suunnitelmien tekeminen selkiytyy. Päiväkodeissa tulisi kiinnittää erityistä huomiota liikkumisympäristöjen monipuolisuuteen. Ahtaiden liikuntatilojen ei tulisi olla este liikunnan toteuttamiselle, vaan liikkussa tulisi hyödyntää luovasti lähiympäristöä, kuten luontoa ja lähimetsiä. (Karvonen 2000, 10–16.)



#### 4.3 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositus: Suunnittelu ja toteutus

Saavuttaakseen parhaan mahdollisen hyödyn lapsille on ohjattujen tuokioiden oltava lapsilähtöisiä, kehitystason huomioivia ja hyvin suunniteltuja. Hyvä, huolellinen suunnittelu auttaa kasvattajaa näkemään tuokionsa etukäteen: mikä toimii ja mitä voisi muuttaa tai mitä tuoda lisää tuokioon. Hyvä suunnittelu on avain tuokion toteutuksessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 16.)

Tuokioita suunniteltaessa on erittäin tärkeää muistaa, että kohderyhmänä ovat lapset. Liian tarkka suunnittelu voi viedä liikunnasta sen ilon ja riemun, jota se parhaimmillaan antaa liikkujille. Suunniteltaessa tulee ottaa huomioon, että liikunta on monipuolista ja vaihtelevaa. Näin pidetään lasten into ja riemu yllä. On myös muistettava, että 3–5-vuotiaiden liikunnan ei tarvitse olla aina ohjattua. Aikuisen innokkuus esimerkiksi päiväkodin pihalla hyppynaruun saa kiinnitettyä lasten huomion. Tällaista ohjausta ja mielenkiinnon herättämistä sanotaan epäsuoraksi ohjaamiseksi. Ohjaamista voi siis tapahtua myös epäsuorasti. Epäsuoraa ohjaamisesta tapahtuu myös ympäristön luodessa mahdollisuuksia leikkeihin ja peleihin ilman aikuista. Kyseessä ovat varhaisiässä olevat lapset ja juuri tämän ikäiset ovat hyvin oma-aloitteisia liikunnan suhteen. Mielenkiinnon liikuntaan voi herättää yksinkertaiset asiat esimerkiksi päiväkodin pihalla olevat kuorma-autot, joita työnnetään kovalla vauhdilla ylös ja alas mäkeä. Juuri tällaisesta liikunnasta lapset nauttivat. (Karvonen ym. 2003, 97.)

#### 4.4 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositus: Ympäristö

“Varhaiskasvattajien tehtävänä on luoda lapsille liikuntaan houkutteleva ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä ja opettaa turvallista liikkumista eri ympäristöissä.” (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 25.)

Psyykkiset, sosiaaliset ja fyysiset tekijät muodostavat varhaiskasvatusympäristön. Rakennetut tilat, lähiympäristö, psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden kokonaisuus sekä erilaiset materiaalit ja välineet kuuluvat varhaiskasvatusympäristöön. Varhaiskasvatusympäristön suunnittelussa tulisi ottaa huomioon toiminnalliset ja esteettiset näkökulmat.

Monipuolisen ja joustavan ympäristön tehtävänä on innostaa oppimiseen, herättää lapsissa mielenkiintoa ja kokeilunhalua sekä kannustaa itseilmaisuun. Turvallisuus ja lasten terveyteen ja muuhun hyvinvointiin liittyvät tekijät on huomioitava tiloja suunniteltaessa. Lasten ikä ja kehitys sekä erilaisten leikkien vaatimat aika-, tila ja välineratkaisut tulisi huomioida sekä sisä- että ulkotilojen suunnittelussa. Toimintaympäristöä laajennetaan lähiympäristöön ja luontoon mahdollisuuksien mukaan. (Stakes 2005, 17–22.)

Lapsen tulisi saada harjoitella riittävästi perustaitoja, jotta havaintomotoriset ja motoriset taidot kehittyvät. Lapsi toistaa mielellään tuttua taitoa, jos ympäristö ja välineet vaihtuvat. Kun ympäristöt vaihtuvat, lapsi joutuu mukauttamaan perustaitojaan uuden ympäristön tarpeita vastaaviksi. Taitojen mukauttaminen edellyttää uusien hermoverkkojen muodostumista, ja mitä enemmän lapsella on hermoverkkoja, sitä paremmat mahdollisuudet hänellä on oppia uutta. Lapsen taidot automatisoituvat, kun toistoja tulee riittävästi. Lapsen liikuntataitojen parantuessa hänelle jää enemmän aikaa seurata ympäristössään tapahtuvia asioita. Hyvät motoriset perustaidot vähentävät tapaturmia. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 26.)

0–6 -vuotiaiden lasten liikuntaympäristöissä aikuisen tehtävänä on varmistaa, että lapsen ympäristössä on monipuoliset ja vaihtelevat mahdollisuudet harjoitella motorisia perustaitoja, huolehtia liikkumisen turvallisuudesta ja ohjata liikuntatuokioita monipuolisesti eri ympäristöjä vaihdellen. Aikuinen tarjoaa lapselle vaihtelevan leikki- ja liikuntaympäristön välineiden kanssa ja ilman välineitä. Sisätiloissa leikki- ja liikuntaympäristönä tulee hyödyntää erilaisia tiloja, kuten liikuntasalia, käytäviä ja muita huoneita sekä telineitä ja erilaisia rakenteita. Musiikki ja erilaiset äänet tuovat myös osaltaan vaihtelua liikuntaympäristöihin sisätiloissa. Ulkona liikkuessa eri vuodenajat tulee myös ottaa huomioon. Lasten pitäisi päästä liikkumaan pehmeällä hiekalla ja hiekkakentällä, nurmella, metsämaastossa, vedessä, lumella, jäällä sekä puistoissa eri telineitä ja rakenteita hyödyntäen. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 26–27.)

Leikkialueiden ohjetiedostossa (RT 89–10749) määritellään, että päiväkotien pihalla on oltava vähintään 20 neliometriä leikkitilaa lasta kohden. Tilaa on oltava myös vähintään hiekka-leikeille, keinuille, kiipeilytelineelle, liukumäelle sekä pelikentälle. Pihalla tulisi olla myös nurmialue sekä mahdollisuus luistelukentän jäädyttämiseen talvisin. Jos varhaiskasvatuksen käyttöön tarkoitettut tilat ovat epätarkoituksenmukaiset, niitä tulisi

muokata liikuntaan houkutteleviksi. Liikuntatiloja voi myös kysellä lähiympäristöstä; esimerkiksi lähikoulut, nuoriso- tai monitoimitilat voivat tarjota ratkaisun liikuntapulmiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 26–27.)

Lasten leikkiessä ja liikkuesssa he muokkaavat myös ympäristöään Kytän (2003) mukaan kasvattajien tulee huolehtia siitä, että liikuntaympäristö ei estä lasta harjoittelemasta kehittyvässä olevia motorisia taitoja, liikehallintatekijöitä, tasapainoa ja koordinaatiota. Rutinoituneet, liikkumista rajoittavat käytännöt olisi hyvä tarkistaa välillä. Toimintaympäristön tulee kuitenkin olla turvallinen ja hallittavissa. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 474.)

#### 4.5 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositus: Välineet

“Päivähoidon toimipisteissä tulee olla lasten liikunnan perusvälineistö. Välineitä tulee olla riittävästi ja niiden tulee olla helposti lasten saatavilla myös omaehtoisen toiminnan aikana.”

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Stakes oppaita 56, 2005) todetaan, että varhaiskasvatuksessa käytettävien välineiden tulee olla monipuolisia sekä muunneltavia, ja niitä tulee olla riittävästi. Lasten liikuntavälineiden tulisi olla kestäviä ja myrkyttömästä materiaalista valmistettuja. Perusvälineitä olisi hyvä olla niin paljon, että tuokion aikana jokaisella lapsella on oma väline käytettävissä. Sisätiloissa suositeltavaa perusvälineistöä 3–6 -vuotiaille lapsille ovat erikokoiset ja -painoiset, sekä eri materiaaleista valmistetut pallot, hernepusit, päällä istuttavat mopot ja autot, trampoliini, patjoja, voimistelupenkkejä, renkaita, leikkivarjo, mailoja, vanteita, hyppynaruja, huiveja, sähkömailoja, koripallokori, twist-kuminauhoja, pyöriä, potkulautoja sekä pihakartta ja kuvia kuvasuunnistukseen. Ulkotiloissa perusvälineistöön kuuluvat vedettävät ja työnnettävät välineet kesä- ja talvileikkeihin, päällä istuttavia välineitä, kuten esimerkiksi autoja ja mopoja. Ulkoliikunnassa voi hyödyntää esimerkiksi vanhoja autonrenkaita ja tasapainolautoja. Myös itsetehtyjä liikuntavälineitä, kuten häntäpalloja, sanomalehtiä kepeiksi ja mailoiksi, maito- ja mehupurkkeja, tyynyjä, lakanoita, kangassuikaleita sekä talous- ja wc-paperirullia on hyvä käyttää liikuntatuokioissa hyödyksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 28–30.)

#### 4.6 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositus: Yhteistyö

“Varhaiskasvatushenkilöstön tulee olla aktiivisessa ja vastavuoroisessa yhteistyössä lasten vanhempien kanssa.”

Liikuntakasvatuksessa tehtävässä yhteistyössä varhaiskasvattajien tulee antaa vanhemmille tietoa liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä. Varhaiskasvattajan tulee myös kannustaa lapsen vanhempia leikkimään ja liikkumaan yhdessä lapsen kanssa. Lapsen tulisi liikkua kaksi tuntia reippaasti joka päivä. Vanhempien ja lapsen yhteinen liikunta varmistaisi suosituksen toteutumisen. Vanhempien ja varhaiskasvattajien liikkuva elämäntapa ja yhdessä toimiminen on lapsille hyvä esimerkki kasvatuskumppanuudesta. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 31–32.)

Varhaiskasvatuksessa kasvatuskumppanuudella tarkoitetaan henkilöstön ja vanhempien toteuttamaa yhteistyötä. Yhteistyöllä tavoite on lasten kasvun, kehityksen ja oppimisen tukeminen. Kasvatuskumppanuudessa yhdistyy vanhempien kokemukset omasta lapsestaan ja ammattihenkilöstön pedagogiset tiedot ja näkemykset. (Terveys- ja hyvinvoinnin laitos 2014.) Kasvatuskumppanuus tukee lapsen kasvuprosessia. Kaskelan ja Kekkonen (2006) mukaan sen onnistuminen vaatii tutustumista, pedagogisia keskusteluja ja aikaa ja mahdollisuuksia yhdessä toimimiseen. Perheliikunta on molempia osapuolia motivoiva yhteistyömuoto. Säännöllisesti pidettyjen perheliikuntatapahtumien on todettu lisäävän kodin ja päiväkodin vuorovaikutusta. Niissä vanhemmille tarjotaan malleja yhdessäoloon ja kannustetaan liikkumaan lasten kanssa. (Jaakkola ym. 2013, 476.)

## 5 UUDET VARHAISVUOSIEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET

Opetus- ja kulttuuriministeriö laati uudet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset syyskuussa 2016. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016) poikkeavat vanhoista varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksista (2005). Uusien suositusten mukaan lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia reipasta liikuntaa päivittäin, kun ennen suositus oli kaksi tuntia. Uusissa suosituksissa korostetaan perheen merkitystä lapsen liikunnan kannalta eli perheen tärkeyttä liikunnan roolimallina lapselle. Se, miten vanhemmat suhtautuvat liikuntaan heijastuu myös lapsen tapaan suhtautua aktiiviseen toimintaan. Korostetaan myös lapsen omaehtoista liikkumista sekä liikunnan ja liikkumisympäristön monipuolisuuden tärkeyttä lapsen kokonaisvaltaisen kehittymisen kannalta. On siis tärkeää, että kaupungissakin asuvat lapset pääsisivät leikkimään ja liikkumaan erilaisiin ympäristöihin (metsä, leikkipuisto jne.) Liikuntavälineisiin on myös annettu suosituksia uusien varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa. On muistettava, ettei lasten liikkuminen ole välineistä kiinni, mutta niiden on osoitettu vaikuttavan lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Niiden avulla voidaan parhaimmillaan innostaa lapsia leikkimään ja liikkumaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9–10.)

Ohjatuista liikuntatuokioista oli suositukset vanhoissa varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa. Nyt uusissa suosituksissa korostetaan yhteisten liikuntatuokioiden tärkeyttä. Yhteiset liikuntatuokiot turvallisen aikuisen innostavassa ohjauksessa ovat yksi erinomainen tapa tarjota lapselle mahdollisuus uusien taitojen opetteluun. Vaikka tuokiot olisivat ohjattuja, on silti tärkeää ottaa huomioon lapsien toiveet ja mielenkiinnonkohteet. Näin säilytetään liikunnan ilo ja riemu.

Uudet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016) antavat myös uuden näkökulman varhaiskasvatuksen liikuntaan: liikunta on jokaisen lapsen oikeus. Tällä tarkoitetaan sitä, että liikunnan tulee olla suunniteltua sekä sitä tulee olla riittävästi. Lisäksi uusissa suosituksissa on mainittu yhteistyö. Päiväkodin ja vanhempien yhteistyön merkitys on tärkeää, mutta kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen edellyttää yhteistyötä sosiaali- ja terveydenhuollon, kuten neuvoloiden, toimijoiden kanssa. Lisäksi vartenotettavia yhteistyötahoja ovat liikuntaa järjestävät tahot, yhteisöt sekä erilaiset verkostot, jotka ovat merkittäviä lasten liikuttajia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9–10.)

Uusien suositusten ilmestyessä opinnäytetyömme oli jo viimeistelyä vaille valmis, joten niiden käsittely jäi opinnäytetyössämme pieneksi. Opinnäytetyön kyselylomake ja tulosten analysointi on tehty vanhojen (2005) suositusten pohjalta. Halusimme kuitenkin tuoda esiin suosituksissa tapahtuneet muutokset, koska ne antavat käsityksen siitä, mihin suuntaan liikuntatottumuksia tulisi muuttaa.

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyöprosessimme käynnistyi tammikuussa 2016. Molemmat meistä erikoistuvat lastentarhanopettajiksi, joten oli ilmiselvää, että opinnäytetyömme käsittelisi varhaiskasvatusta. Molempia meitä kiinnosti liikunta, joten päädyimme tekemään opinnäytetyömme päiväkotien liikuntatottumuksista, ja päätimme vertailla niitä valtakunnallisiin varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksiin. Pohdimme helmikuun alkuun asti, miten toteuttaisimme opinnäytetyömme ja miten sen rajaisimme järkevästi. Lopulta päädyimme tekemään opinnäytetyömme yhteistyössä Kuopion kaupungin kanssa.

### 6.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimuksen päätavoitteena oli selvittää kuinka Kuopion seudun päiväkodeissa liikutaan varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin nähden. Tavoitteenamme oli myös verrata tutkimukseen osallistuneiden päiväkotien liikuntatottumuksia, ja pohtia onko niiden välillä merkittäviä eroja.

Tutkimuskysymyksemme olivat:

- Miten Kuopion seudun päiväkodeissa liikutaan varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin nähden?
- Onko päiväkotien liikuntatottumuksissa merkittäviä eroja?

Tutkimuskysymysten avulla saimme selkeitä vastauksia tutkittavaan aiheeseen. Tutkimuskysymykset myös rajasivat tutkimuksen toteuttamista, ja toimivat punaisena linkana läpi koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Tutkimuksemme kohderyhmäksi valikoituivat Kuopion seudun päiväkotien 3–5 – vuotiaiden ryhmissä toimivat lastentarhanopettajat, jotka vastasivat eniten liikuntakasvatuksen toteuttamisesta päiväkodeissa. Kuopion varhaiskasvatuspalvelut jakautuvat kuudelle eri palvelualueelle, jotka ovat: Keskusta –Neulamäki, Puijonlaakso– Päiväranta- Riistavesi–Vehmersalmi–Maaninka, Inkilänmäki–Männistö–Nilsia, Särkiniemi–Jynkkä–Karttula–Eteläinen maaseutu, Petonen/puistokaupunki ja Saaristokaupunki. Valitsimme itse haastateltavat päiväkodit, ja sovimme 3–5 – vuotiaiden ryhmien

työntekijöiden kanssa haastatteluajat. Jokaiselta palvelualueelta haastateltiin kahdesta päiväkodista lastentarhanopettajaa. Kahdesta päiväkodista saimme kaksi haastattelua eri ryhmistä, joten haastatteluja tuli yhteensä 14.

## 6.2 Tutkimusmenetelmät

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tarkasteltavaa kohdetta pyritään kuvaamaan mahdollisimman laajasti. Laadulliselle tutkimukselle tyypillistä on, että tutkimusaineisto kerätään luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Tiedon hankinnassa suositaan ihmisiltä suoraa hankittua tietoa, eikä esimerkiksi mittausvälineillä saatua tietoa. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157–160.)

Laadullisessa tutkimuksessa kohderyhmä valitaan tarkoituksen mukaisesti ja tutkittavien näkemykset halutaan nostaa esiin. Tutkimussuunnitelma on joustava, ja sitä tulee muuttaa tutkimuksen edetessä olosuhteiden mukaisesti. Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa käsitellään ainutlaatuisena, ja tapauksia tutkitaan sen mukaisesti. (Hirsijärvi ym. 2007, 160.)

Valitsimme aineiston keruumenetelmäksi haastattelun. Haastattelussamme on kahdeksantoista avointa kysymystä. Avoimet kysymykset tarkoittavat sellaisia kysymyksiä, joihin haastateltava voi vastata laajasti, ilman valmista vaihtoehtoa. Kysymykset on suunniteltu niin, että ne kertovat haastateltavalle mitä aihealuetta käsittelemme ja mihin haluamme vastauksia. Lopputulkinta ja vastauksen muotoilu jäävät haastateltavalle. Pohjaamme ajatuksemme teoriaan, joka on ilmeinen osa laadullista tutkimusta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 18.) Haastattelut olivat yksilöhaastatteluja, jolloin jokaisen haastattelun omat mielipiteet tulivat julki. Muiden mielipiteet eivät päässeet vaikuttamaan haastattelun sisältöön.

Laadimme haastattelulomakkeen Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten perusteella. Otimme ensin yhteyttä päiväkotien johtajiin, ja pyysimme lupaa tulla haastattelemaan päiväkodin 3–5 – vuotiaiden ryhmästä työntekijää. Samalla kerroimme opinnäyte-työmme aiheesta ja toteuttamisesta. Päiväkodin johtajat antoivat ryhmien yhteystiedot,



ja sovimme ryhmien liikuntakasvatuksesta eniten vastaavan lastentarhanopettajan kanssa haastatteluajan. Kahdesta päiväkodista haastattelimme kahdesta eri ryhmästä, ja muista päiväkodeista yhtä lastentarhanopettajaa. Yhteensä saimme 14 haastattelua.

### 6.3 Tutkimusaineiston analysointi

Haastattelutilanteissa teimme selkeän työnjaon, jossa toinen haastatteli, ja toinen kirjasi ylös huomioita ja esitti tarkentavia kysymyksiä. Nauhoitimme haastattelut, ja haastattelujen pituudet vaihtelivat yhdeksän ja 29 minuutin välillä. Litteroimme aineiston, ja sitä tuli yhteensä 78 sivua. Yhden haastattelun litteroinnin pituudet vaihtelivat kolmen ja kahdeksan sivun välillä. Litteroinnilla tarkoitetaan äänitteiden puhtaaksi kirjoittamista, jolloin niitä voi analysoida. (Kananen 2014, 102.) Litteroinnin toteutimme kirjaamalla haastattelut sanasta sanaan, mutta jätimme yskähdykset ja muut asiaan liittymättömät ääntelyt kirjaamatta.

Haastattelujen tulosten analyysimenetelmänä hyödynsimme kvantitatiivista kuvailua, eli laskimme vastausten kohdalla kuinka monta kertaa kyseinen asia mainittiin. Kvantitatiiviset tulokset esitimme tulokset – osiossa myös graafisesti. Kvantitatiivisen kuvailun rinnalla hyödynsimme myös tyypittelyä. Tyypittelyssä etsimme aineistosta yhteisiä ja eroavia piirteitä.

### 6.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Eettisyys on yksi tärkeimmistä asioista, mikä pitää huomioida, kun aletaan tehdä tutkimusta. Tutkimuksen eettisyys määrittelee sen, että tutkimusta tehdessä ihmistä tulee kunnioittaa, vuorovaikutuksen tulee olla tasa-arvoista ja tutkimuksessa tulee noudattaa oikeudenmukaisuutta. Eettinen työote näkyy myös siinä, miten aineistoa hankitaan, miten prosessista puhutaan ja miten tulokset esitellään. Lähdekritiikki on myös erittäin tärkeää. Tutkijan tulee tarkastella kriittisesti, mitä lähteitä hän käyttää. Tutkijan tulee myös kunnioittaa muiden tutkijoiden tekemää työtä, ja viittaaminen toisen tutkijan tekstiin tulee tehdä asianmukaisella tavalla. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 11–12.)

Eettisyys vaatii, että tutkimusluvut ovat kunnossa, ennen kuin tutkimusta aletaan tehdä. Tutkimustulosten ja aineistojen tallettaminen täytyy tehdä huolellisesti. Salassapito - sekä vaitiolovelvollisuus tulee muistaa, kun aineistoja käsitellään ja talletetaan. Myös tulosten raportointi sekä esittäminen täytyy tehdä sovitulla tavalla huomioiden muun muassa salassapitovelvollisuus ja tietosuoja. Eettisyys tarkoittaa myös rehellisyyttä tutkittavia sekä yhteistyökumppaneita kohtaan. Esimerkiksi haastateltavien puheenvuoroja ei saa muuttaa ollenkaan. Lisäksi yhteistyökumppanin kanssa sovittuja käytäntöjä tulee noudattaa, esimerkiksi sovituista aikatauluista tulee pitää kiinni. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012–2014.)

Tutkimuksessamme noudatimme tarkasti eettistä toimintatapaa. Anoinimme hyvissä ajoin tutkimusluvan Kuopion kaupungin varhaiskasvatuspäälliköltä. Saatuamme tutkimusluvan otimme yhteyttä eri päiväkotien johtajiin ja kerroimme heille tutkimuksestamme. Painotimme haastattelujen alussa, että haastattelut tehdään täysin anonymisti. Tällä tarkoitamme sitä, että nauhoituksissa eikä kirjallisissa osioissa näy haastateltavien nimiä tai päiväkotien tietoja. Anonymisti tehdyt haastattelut lisäävät haastateltavan rohkeutta vastata totuudenmukaisesti. Aineiston käsittely ja tulosten esittely sekä raportointi tehtiin asianmukaisesti. Tutkijoina olimme kriittisiä lähdemateriaalien suhteen ja lähteiden merkitsemisen kanssa. Tutkijan moraalisiin velvollisuuksiin kuuluu varsinkin lähdekriittisyys. Pidimme tärkeänä sitä, että kunnioitimme muiden tutkijoiden tekemää työtä muun muassa oikeiden lähdeviitteiden merkitsemisellä.

Opinnäytetyömme tueksi laadimme aluksi tutkimussuunnitelman, jonka arvioivat opponointiryhmä sekä ohjaava opettaja. Validius eli pätevyys kartoittaa sen, ovatko saadut tulokset ja tehdyt päätelmät oikeita. On erityisen tärkeää, että esimerkiksi kysymysten laatiminen on tehty huolella, jotta haastattelusta saadaan vastauksia oikeisiin kysymyksiin. Tutkijoina olemme vastuussa luotettavuudesta. Meidän tehtävänä on muuan muassa arvioida tutkimusta läpi koko tutkimusprosessin ja pysyä tavoitteissamme ja huomioida toimivat ja ei-toimivat asiat tutkimuksemme edetessä sekä tarvittaessa puuttua niihin. Opinnäytetyömme luotettavuutta ja pätevyyttä tukevat muun muassa aikatauluissa pysyminen, huolella mietityt haastattelukysymykset, tutkimusluvan anominen ajoissa sekä haastateltavien anonymius.

Tutkimuksen luotettavuutta miettiessämme päätimme, että emme anna haastateltaville haastattelukysymyksiä etukäteen. Luotettavuus saattaisi kärsiä, jos haastateltavat miettivät etukäteen vastauksia, joita me haluaisimme mahdollisesti kuulla. Täten vastaukset eivät olisi luotettavia. Saimme tutkimusluvan Kuopion kaupungilta, ja vasta luvan saatamme otimme yhteyttä eri päiväkotien johtajiin. Kerroimme rehellisesti tutkimuksemme aiheen sekä aikataulun, mutta emme antaneet johtajillekaan haastattelukysymyksiä. Lisäksi kerroimme haastattelutilanteessa haastateltaville, että meillä on vaitiolovelvollisuus ja haastattelut tehdään täysin anonyymisti. Näin mahdollistimme avoimen ja rehellisen haastattelutilanteen

### 6.5 Toteutuksen arviointi

Opinnäytetyöprosessi kesti kokonaisuudessaan noin puolitoista vuotta. Teimme itsellemme suuntaa antavan aikataulun, joka jousti tarpeen mukaan. Suunnitelmassamme oli merkitty päivämäärät, mihin mennessä osioiden tuli olla valmiita. Työskentelyprosessimme eteni laaditussa aikataulussa. Opinnäytetyön suunnitelmaseminaari sekä aineisto- ja menetelmäseminaari rytmittivät prosessin etenemistä, ja antoivat uusia ajatuksia opinnäytetyön toteuttamiseen.

Opinnäytetyön aineistonkeruuvaihe oli mielenkiintoinen. Haastattelulomakkeen laatiminen oli haastavaa, sillä kysymysten tuli olla tarkkoja ja yksiselitteisiä. Alussa meillä oli vähemmän kysymyksiä, mutta yhteistyökumppanin löydyttyä lomake laajeni. Jälkikäteen huomasimme, että tutkimuksesta tuli laajempi kuin aluksi ajattelimme. Meillä oli myös paljon haastateltavia, joten aineistosta tuli laaja. Litterointiin meni paljon enemmän aikaa, kuin osasimme odottaa. Kuitenkin aineiston keruu ja analysointi sujui ilman suurempia ongelmia.

Lasten liikkumiseen liittyen löytyi hyvin teoriatietoa. Teoriaosuuden kirjoittaminen oli helppoa, ja saimme rajattua hyödynnettävät materiaalit helposti työhömmek sopivaksi. Vinkkejä teoriatiedon lähteiksi saimme aikaisemmista opinnäytetöistä, yhteyshenkilön kautta sekä internetiä hyödyntämällä.

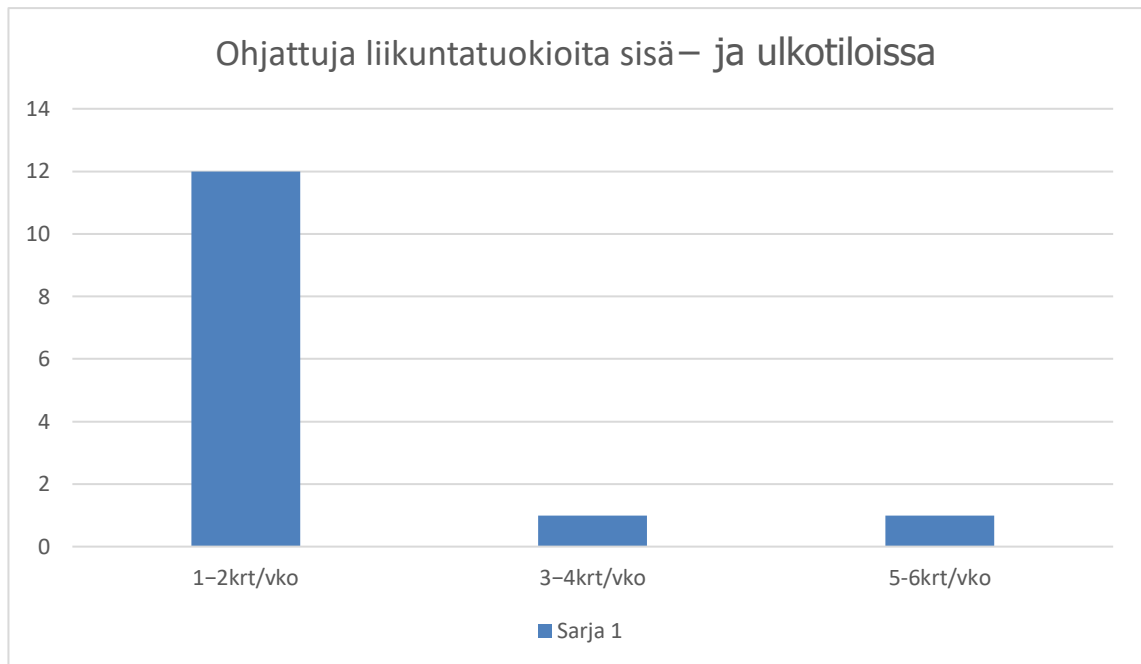
## 7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 7.1 Haastatteluista saadut tulokset

Seuraavaksi esittelemme haastattelusta saadut tulokset suositus kerrallaan. Esitämme ensin saadut tulokset, jonka jälkeen vertailemme niitä varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin.

#### 7.1.1 Liikunnan määrä päiväkodeissa

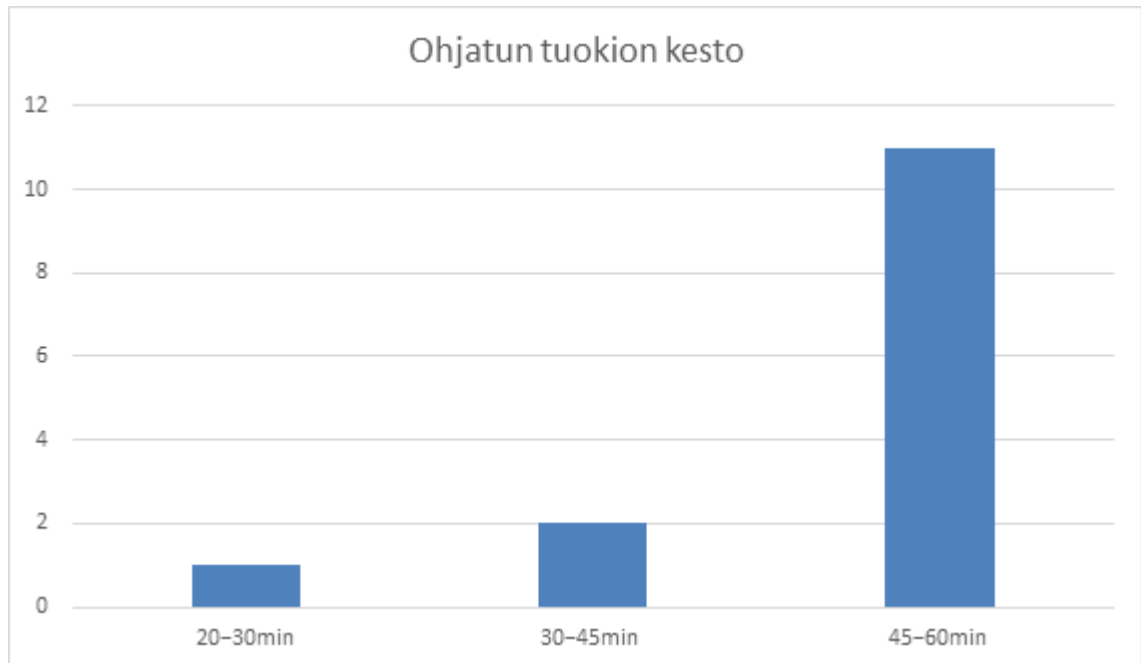
Haastattelun ensimmäisellä kysymyksellä kartoitettiin ohjattujen liikuntatuokioiden määrää sisä- ja ulkotiloissa (LIITE 1). Haastateltavista kaksitoista vastasi, että heillä on ohjattuja liikuntatuokioita sisä- ja ulkotiloissa 1–2 kertaa viikossa. Yksi haastateltavista kertoi, että heillä ohjattuja liikuntatuokioita viikossa on 3–4 kertaa. Vain yhdessä päiväkodissa liikuttiin sisä- ja ulkotiloissa 5–6 kertaa viikossa (KUVIO 1). Haastateltavista kaksi mainitsi, että heillä on näiden ohjattujen liikuntatuokioiden (1–2 kertaa viikossa) lisäksi pieniä ohjattuja liikuntahetkiä päivittäin. Näitä vastauksia emme laittaneet pylväskuvioon, sillä vastaukset olivat vaikeasti määriteltäviä numeraalisesti.



KUVIO 1: Ohjattuja liikuntatuokioita sisä – ja ulkotiloissa viikossa

Ohjattujen tuokioiden kestosta kysyttäessä haastateltavista yksi vastasi, että heillä ohjattujen tuokioiden kesto on 20–30 minuuttia. Kaksi haastateltavista vastasi, että heidän ohjattujen tuokioiden kesto vaihtelee 30–45 minuutin välillä. Suurin osa haastateltavista (11/14) mainitsi heidän ohjattujen tuokioidensa kestoksi 45–60 minuuttia. Tulokset osoittavat, että yleisin tuokion kesto on 45–60 minuuttia (KUVIO 2).

Voidaan todeta, että suurimmassa osassa päiväkodeista liikutaan liian vähän suositukseen nähden. Haastateltavista osa mainitsi, että heillä on näiden ohjattujen liikuntatuokioiden (1–2 kertaa viikossa) lisäksi pieniä ohjattuja liikuntahetkiä päivittäin. Yksi haastateltava nosti esiin ohjattujen liikuntatuokioiden vaihtelevuuden talvisin, jolloin he saattoivat pitää ohjattuja liikuntatuokioita (hiihtoa, luistelua) noin 4 kertaa viikossa. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) mukaan lapsen tulisi liikkua joka päivä vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa. Osa liikunnasta tulisi toteuttaa päiväkodeissa ja jäljelle jäävä määrä liikkua kotona. Jotta taataan riittävä liikunnan määrä päivittäin, tarvitaan sen toteutumiseen varhaiskasvatushenkilöstön ja vanhempien yhteistyötä. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 11.)



KUVIO 2: Ohjatun tuokion kesto

### 7.1.2 Liikunnan laatu päiväkodeissa

Kysyimme haastateltavilta, miten heidän päiväkodeissaan tuetaan lasten motoriikan kehitystä. Suurin osa haastateltavista vastasi, että heillä tuetaan lasten motoriikan kehitystä erilaisten liikuntavälineiden (esimerkiksi puolapuut) avulla. Lisäksi mainittiin lasten omaehtoisen liikunnan mahdollistaminen. Eli tuetaan lapsen omatoimista aktiivisuutta muun muassa siten, että liikuntavälineet ovat lasten saatavilla, eikä tehdä turhia kieltoja ja rajoituksia liikkumiselle sisätiloissa. Lisäksi haastatteluissa nostettiin esille suunnittelu, jonka avulla nähdään, että esimerkiksi tuokiot ovat tarpeeksi monipuolisia ja täten kehittävät sekä tukevat lasten motoriikan kehitystä. Arjen tilanteissa tuetaan myös lasten motorista kehitystä, niin karkea- kuin hienomotoriikkaakin (ruokailu, siirtymä -ja puke mistilanteet). Lisäksi mainittiin erilaiset leikit, jotka tukevat lapsen motoriikan kehitystä, kuten esimerkiksi reaktioleikit. Myös ympäristön vaihtelevuudella ja monipuolisuudella (metsäretket) tuettiin lapsen motoriikan kehittymisestä. Yksi haastateltava nosti esille kuvaohjauksen sekä lapsen yksilöllisen tuen tarpeen huomioimisen.

Halusimme tietää, kuinka rasittavia tuokiot ovat lapsille fyysisesti. Tarkoituksenamme oli siis selvittää tuokioiden rasittavuusaste eli hikoileeko ja hengästyykö lapsi tuokion

aikana. Kolmestatoista vastauksesta kävi ilmi, että lapsi hengästyy ja/tai hikoilee tuokion aikana. Vain yksi haastateltavista mainitsi, etteivät tuokiot ole tarpeeksi fyysisesti rasittavia eli lapsi ei hikoile tai hengästy tuokioiden aikana.

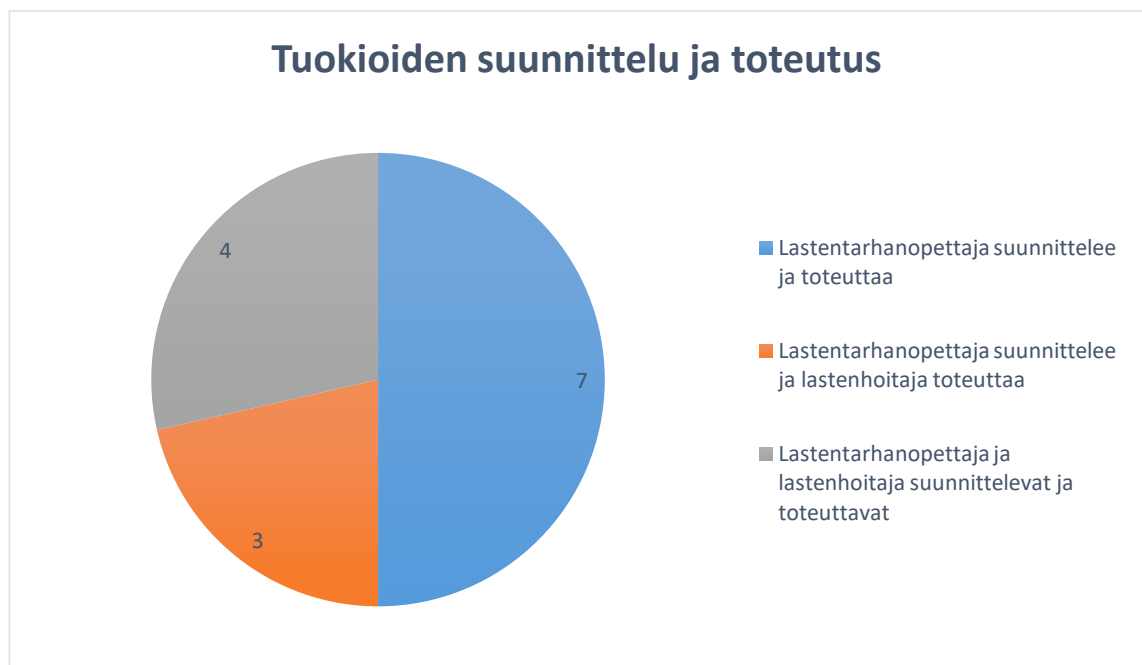
Muutama haastateltava nosti esiin, että heillä tärkeää on tuokioiden rytmittäminen. Tällä tarkoitetaan sitä, että tuokiossa on monenlaisia vaiheita. Näitä vaiheita on esimerkiksi alkulämmittely, energian purku (jolloin nostetaan hiki pintaan) ja aivan tuokion lopuksi on loppurentoutus, jolloin saadaan syke laskemaan. Muutama haastateltava painotti, että ei ole tarkoitus ”juokuttaa lapsia läkähdyksiin”. Tärkeää olisi olla liikkeessä koko tuokion aika, mutta vaihdellen rytmiä.

Tuokioiden tulisi sisältää erilaisia tempon vaihteluita eli välillä juostaan ja välillä rentoudutaan. Tuokioiden suunnittelussa ja toteutuksessa tulee huomioida lasten ikä -ja kehitystaso. Joku lapsi hengästyy helposti ja hiki valuu, kun taas joku toinen lapsi ei hikoile eivätkä posket muutu punaisiksi, vaikka kuinka kovasti juoksisi. Vaihtelevuutta vastauksissa ei ollut hirveästi. Monessa vastauksessa ilmeni, että lasten liikkuminen keskeytetään 1–3 kertaa tuokion aikana. Yksi haastateltava sanoi, että heidän lasten liikkuminen keskeytetään istumiselle aina ohjeiden annon ajaksi, koska ryhmässä on paljon erityisen tuen tarvitsevia lapsia eli heillä oli useita keskeytyksiä tuokioiden aikana. Haastatteluissa nousi myös esille keskeyttämättömät tuokiot. Tuokion alussa kerrotaan, mitä tuokion aikana tullaan tekemään ja sen jälkeen eivät lapset enää istu. Kutsutaan heidän koolle ja annetaan heti uusi ohje ilman istumista. Yleisin vastaus ”kuinka usein lasten liikkuminen keskeytetään tuokioiden aikana esimerkiksi istumalla ohjeiden annon ajaksi?” kysymykseen olisi 2–5 kertaa.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan lapsen tulee saada päivittäin harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisesti. Monipuolisuudella tarkoitetaan myös eri ympäristöjen hyödyntämistä lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen ja kasvun tukemiseksi. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus ym. 2005, 13–14.) Haastattelujen perusteella voidaan nähdä, että lapsille on tarjolla monipuolisesti erilaisia motoriikan harjoitteita sekä lasten kokonaisvaltaista kasvua ja kehittymistä tuetaan monipuolisen ja vaihtelevan ympäristön avulla.

### 7.1.3 Tuokioiden suunnittelu ja toteutus päiväkodeissa

Haastateltavista seitsemän vastasi, että tuokioiden suunnittelun ja toteutuksen päävastuu on lastentarhaopettajalla. Kolme vastaajista kertoi, että suunnittelusta vastaa lastentarhaopettaja, mutta sekä lastentarhaopettaja että lastenhoitaja(t) toteuttavat tuokioita. Neljän vastauksista nousi esille että tuokioiden suunnittelu sekä toteutus tehdään koko tiimin voimin. Suunnittelusta ja toteutuksesta vastaavat siis lastentarhaopettaja sekä lastenhoitaja(t) yhdessä (KUVIO 3).

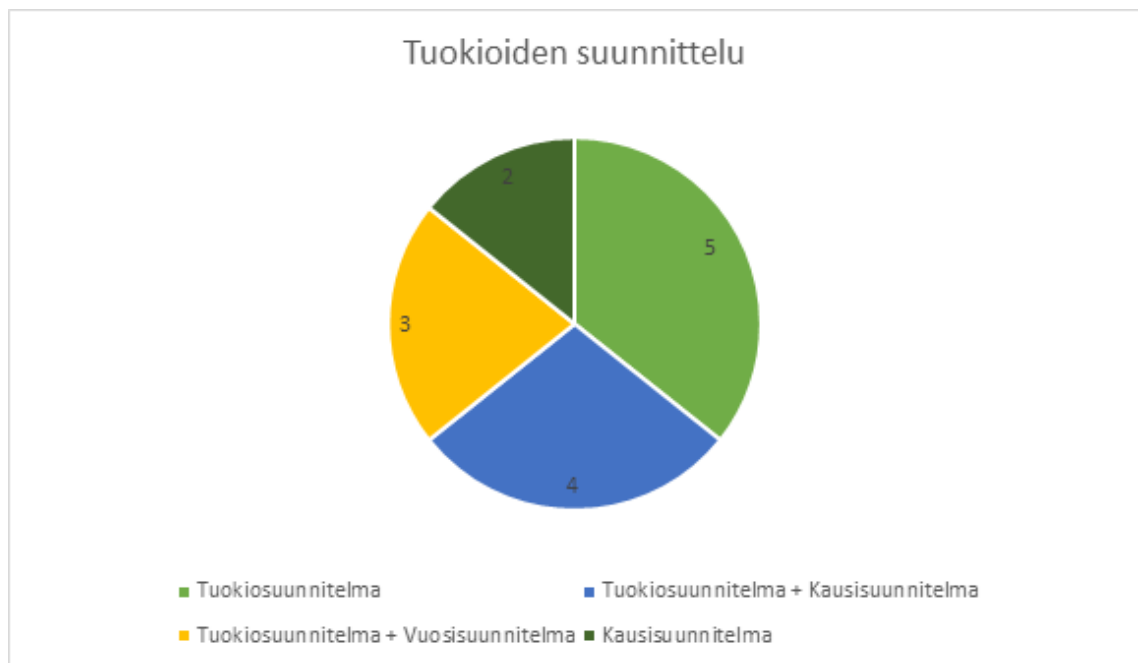


KUVIO 3: Tuokioiden suunnittelu ja toteutus

Kaikki haastateltavat 14/14 vastasivat, että lapset osallistuvat suunnitteluun kertomalla toiveitaan aikuisille. Aikuiset ottivat huomioon lasten toiveet ja hyödynsivät toivepelejä ja -leikkejä esimerkiksi tuokioilla. Lasten osallistuminen suunnitteluun tapahtuu myös aikuisten havainnointien kautta. Haastateltavista 4/14 mainitsi, että lasten aiempia mielenkiinnon kohteita hyödynnetään myös ja myös tällä tavalla lapset saavat osallistua. Yksi haastateltava kertoi, että heillä on käytössä puuhapajat, joista puoleen puuhapajoihin lapset saavat keksiä ideoita ja niitä sitten hyödynnetään suunnittelussa. 1/14 mainitsi, että heillä on eteisessä ”toivetaulu”, johon perheet (vanhemmat ja lapset) saavat yhdessä miettiä mieleisiä juttuja, joita päiväkodin henkilöstö sitten hyödyntää muun muassa tuokioilla.



Tuokioiden suunnittelussa käytetään eniten hyödyksi tuokiosuunnitelmaa. Haastateltavista viisi vastasi, että heidän tuokioidensa suunnittelu pohjautuu tuokiosuunnitelmaan. Neljä haastateltavaa puolestaan hyödyntää tuokioiden suunnittelussa tuokiosuunnitelmaa, jota tukee myös kausisuunnitelma. Tuokiosuunnitelman ja vuosisuunnitelman limittäistä käyttöä hyödynsi kolme haastateltavista. Kaksi haastateltavaa käytti tuokioiden suunnittelussa hyödykseen pelkkää kausisuunnitelmaa (KUVIO 4).



KUVIO 4: Miten tuokioiden suunnittelu toteutuu?

Varhaiskasvatuksen liikunnan suunnittelemisessa tulisi hyödyntää ja havainnoida jokaista osa-aluetta eli vuosi-, kausi- ja tuokiosuunnitelmaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 18.) Kaikissa päiväkodeissa hyödynnettiin jotain näistä suunnitelmista, mutta kukaan haastatelluista ei sanonut, että heidän päiväkodissaan käytettäisiin kaikkia yllä mainittuja suunnitelmia. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset eivät näin ollen suunnittelun ja toteutuksen osalta täysin toteutuneet.

#### 7.1.4 Päiväkotien liikuntaympäristöt

Ensimmäisessä kysymyksessä ympäristöön liittyen kysyttiin, että millaiset sisä- ja ulko-liikuntatilat päiväkodissa on. Kysymyksen avulla saatiin selville, että mitä kukin vastaaja lukee sisä- ja ulkoliikuntatiloiksi. Osa vastaajista koki, että sisäliikuntatilalla tarkoitetaan vain liikuntasalia, osa puolestaan luki myös ryhmätilat, aulat ja käytävät osaksi liikuntatiloja. Osa vastaajista kuvaili ulkoliikuntatiloiksi kuuluvan vain päiväkodin pihan.

Lähes kaikki vastaajat kokivat, että sisäliikuntatilat olivat hyvät, vain kaksi vastaajaa koki tilat ahtaiksi ja epäkäytännölliseksi. Oma liikuntasali löytyi kymmenestä päiväkodista. Kaksi niistä päiväkodeista, joissa ei ollut omaa salia hyödynsivät kerran viikossa lähellä sijaitsevan päiväkodin liikuntasalia. Toiset kaksi siirsivät ryhmätiloissa irtaimistoa niin, että jumppa pystyttiin toteuttamaan ilman salia. Kahdessa päiväkodissa oli mahdollisuus uimiseen. Myös ulkoliikuntatilat koettiin pääsääntöisesti hyviksi. Yksitoista vastaajaa kuvailivat päiväkodin lisäksi myös lähiliikunta-alueita, kuten metsää, puistoja, koulun liikuntakenttiä ja leikkipuistoja. Lähiliikunta-alueita hyödynnettiin näissä päiväkodeissa viikoittain ja loput neljä kuvailivat vain päiväkodin pihaa. Kaikki vastaajista oli sitä mieltä, että pihat ovat "perus päiväkodin pihoja" eli löytyvät kiipeilytelineet, keinut ja tilaa omaehtoiseen leikkiin. Kysymys herätti myös pihojen kehittämisehdotuksia. Yksi vastaajista toivoi päiväkodin pihalle omaa kenttää. Yhteen päiväkotiin toivottiin ikätasoon sopivampia telineitä.

Seuraavaksi halusimme tietää, että voivatko lapset vaikuttaa ympäristöön. Vastaajat kokivat kysymyksen vaikeaksi. He kokivat, että lapset pystyivät vaikuttamaan välineisiin ja tekemisiin, mutta ei ympäristöön. Viisi haastateltavista vastasi, että lapset voivat vaikuttaa ympäristöön esittämällä toiveita, ja heiltä myös kysytään ideoita. Vastaajista kaksi kertoi, että ympäristöön vaikuttaminen tapahtuu lapsihavainnoinnin perusteella, ja lasten mielenkiintoja seuraamalla. Esimerkiksi leikkiä seuraamalla aikuiset voivat hyödyntää lasten mielenkiinnonkohteita myös ohjatuilla tuokioilla. Kolme vastaajista totesi lasten vaikuttavan ympäristöön välineiden luovalla ja vapaalla käytöllä. Esimerkiksi tuoleja ja muita ryhmätilassa olevia välineitä saa käyttää luovasti ja liikunnallisesti.

Varhaiskasvatuksen liikunnansuosituksiin verrattuna päiväkotien liikuntaympäristöt vaikuttavat hyvältä. Sisätiloissa lapselle pitäisi tarjota monipuolista liikuntaa eri tiloissa, kuten käytävillä ja portaissa, ja lapsilla tulisi olla mahdollisuus myös kovaan liikkumiseen. Kaikissa, paitsi kahdessa päiväkodissa oli mahdollisuus käyttää salia. Suurin osa mainitsi hyödyntävänsä lähialueen liikuntaympäristöjä, jotka tarjoavat lapselle vaihtelevaa ja erilaista ympäristöä. Metsässä, nurmikentillä ja leikkipuistoissa retkeily tarjoaa lapselle mahdollisuuden tutkia ympäristöä ja liikkua monipuolisesti vaihtelevassa ympäristössä. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan pihoissa pitäisi olla hiekkaleikeille, keinuille, kiipeilytelineelle, liukumäelle sekä pelikentälle tilaa. Niiden lisäksi pihalla tulisi olla myös nurmialue sekä talvisin mahdollisuus luistelukentän jäädyttämiseen. Piha, joka on keskeisin ulkoliikuntaympäristö, joten sen tulisi olla tarpeeksi monipuolinen ja suunniteltu lasten ikä- ja kehitystasolle sopivaksi. Yksi haastateltava koki, että ikätasoa ei ole huomioitu pihalla tarpeeksi. Yleisesti haastateltavat olivat tyytyväisiä pihoihinsa. Ja kuten liikunnan suosituksissakin sanotaan, puuttuvia puitteita omissa sisä- ja ulkoympäristössä voi paikata retkeilemällä ja lainaamalla muiden lähialueiden tiloja.

#### 7.1.5 Liikuntavälineet päiväkodeissa

Perusliikuntavälineistä kysyttäessä vastaajat luettelivat paljon erilaisia liikuntavälineitä. Liikuntavälineitä oli sekä sisä- että ulkotiloissa, mutta pääosa liikuntavälineistä oli sisällä. Palloja, vanteita, patjoja, puolapuita, hyrriä, trampoliineja, mailoja ja maaleja löytyi jokaisesta päiväkodista. Vastaajat kokivat, että perusliikuntavälineitä löytyy ja vielä enemmänkin. Useammasta vastauksesta kävi ilmi, että välineisiin oli panostettu, ja välineet olivat hyväkuntoisia. Yksi vastaajista toivoi lasten erityistarpeisiin välineitä, ja yhdessä päiväkodissa pallot olivat huonossa kunnossa. Varsinaisten liikuntavälineiden lisäksi yhdessä päiväkodissa oli tehty itse häntäpalloja ja mailoja sanomalehdistä.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005) on mainittu, mitä välineitä 3-6 – vuotiailla tulisi olla käytettävissä. Kaikki haastatellut kokivat, että heidän perusliikuntavälineistö on riittävä. Muutamia parannusehdotuksia löytyi, mutta välineet ovat kuluvia tavaroita, ja niitä pitää välillä uusia.

Yhdeksän vastanneista koki, että välineitä on tarpeeksi, ja heistä kuusi koki, että koko ryhmää ajatellen niitä ei olisi tarpeeksi. Lapset toimivat pienryhmissä, joten välineet riittävät. Kuusi vastaajista oli sitä mieltä, että välineitä voisi olla myös enemmän. Välineet olivat lasten saatavilla ryhmätiloissa puolella päiväkodeista. Lapset saivat liikuntasalista välineitä pyytämällä puolessa (7/14) päiväkodeista.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005) on mainittu, mitä välineitä 3-6 – vuotiailla tulisi olla käytettävissä. Kaikki haastatellut kokivat, että heidän perusliikuntavälineistö on riittävä. Muutamia parannusehdotuksia löytyi, mutta välineet ovat kuluvia tavaroita, ja niitä pitää välillä uusia. Lapset saivat liikuntasalista välineitä pyytämällä puolessa (7/14) päiväkodeista. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan (2005) välineiden tulisi olla lasten saatavilla. Kuitenkin puolissa haastatelluista päiväkodeissa näin ei ollut. Haastatellut perustelivat välineiden saamattomuutta tilaongelmilla ja turvallisuuskysymyksellä. Ryhmätiloihin ei saatu mahtumaan liikuntavälineitä riittävästi, ja salista yksin hakeminen olisi vaarallista.

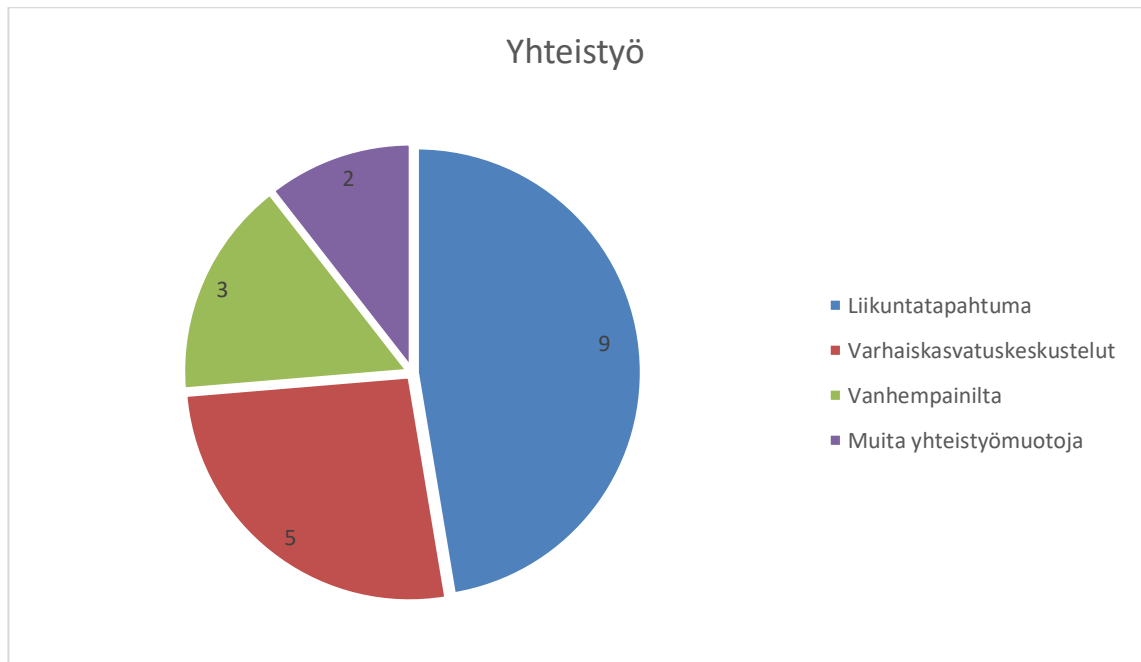
#### 7.1.6 Yhteistyömuodot päiväkodin ja vanhempien välillä

Yhdeksän haastateltavaa kertoi, että yhteistyötä liikuntaan liittyen toteutetaan toiminnallisilla kevät- ja joulujuhlia, tai muilla liikuntailloilla. Varhaiskasvatussuunnitelmakeskustelut mainitsivat viisi vastaajaa. Vanhempainillat nosti esiin kolme haastateltavaa. Muita yhteistyötapoja olivat haku- ja tuontikeskustelut, välinehuolto ja välinetuonti, ohjelman kertominen vanhemmille kuvien tai ohjelman muodossa ja vanhemmilta kysyminen, joista jokainen mainittiin kahdessa haastattelussa. Useammassa haastattelussa nousi esiin, että liikuntaan liittyen tehdään vain vähän yhteistyötä, ja sitä tulisi lisätä.

Yhteistyön kehittämisestä kysyttäessä vastauksista nousi selkeästi esiin keskeisin parannusehdotus. Se oli arkiliikunnan merkityksen korostaminen myös kotioloissa. Vastaajat toivoivat, että vanhemmat ja lapset harrastaisivat liikuntaa yhdessä, ja että myös vanhemmat kokisivat liikunnan hyödyt. Muita kehitysehdotuksia oli liikuntatuokioiden sisällön tuominen näkyväksi, vanhempien ja päiväkodin vuorovaikutuksen lisääminen, vanhemmat saisivat osallistua enemmän toimintaan, sillä päiväkodilla on aina avoimet

ovet, vanhempien kanssa yhdessä suunnittelu, liikuntavälineiden lahjoitus, vanhempainyhdistyksen perustaminen ja vanhempi-lapsi jumppakerhojen järjestäminen.

Suosituksissa määritellään, että varhaiskasvattajien tulisi välittää vanhemmille tietoa liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen näkökulmasta, sekä rohkaista vanhempia liikkumaan lasten kanssa myös hoitopäivän jälkeen. Näin varmistettaisiin, että lapsi saa riittävän määrän liikuntaa päivittäin. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2005, 32.) Suosituksissa ei määritellä, millä tavalla yhteistyötä tulisi toteuttaa, mutta positiivista on, että jokaisessa haastatellussa päiväkodissa yhteistyötä oli jossain määrin.



KUVIO 5: Yhteistyö

#### 7.1.7 Kasvattajien käymät liikuntakoulutukset

Halusimme tietää, että millaisia koulutuksia kukin vastaajista olivat käyneet. Kysymyksen avulla selvitimme, että kuinka paljon erilaisia koulutuksia vastaajat ovat käyneet, ja onko niitä ollut usein. Haastatelluista lastentarhanopettajista viisi olivat käyneet Nuori Suomi ry:n järjestämissä liikuntakoulutuksissa. Neljä haastateltavista kuuluivat Kuo-

pion kaupungin liikuntamyötäjiin, eli heidät oli valittu päiväkodin "liikuntaedustajaksi". Heille järjestetään usein pieniä koulutuksia ja tapaamisia. Yksi vastaajista oli käynyt ammattikorkeakoulussa suorittamassa 15 opintopistettä varhaiskasvatuksen musiikin ja luovan liikkumisen opinnoissa. Yksi vastaajista kertoi käyneensä vain lastentarhanopettajaksi opiskellessa koulutuksessa. Myös toiminnallisessa matematiikka koulutuksessa oli käynyt yksi haastatelluista. Yksi vastaaja oli käynyt musiikkikoulutuksen, jossa opetettiin myös erilaisia musiikkiliikuntaleikkejä. Vain yksi vastaajista ei ollut käynyt yhdessäkään koulutuksessa liikuntaan liittyen.

Kolmetoista haastatelluista kertoi, että ovat hyödyntäneet koulutuksista opittuja asioita käytännön työssään. Heistä yksitoista kertoi ottaneensa pelejä tai leikkejä ryhmässä käyttöön, tai hyödyntäneet materiaaleja jumppatuokioiden suunnittelussa. Yksi haastatelluista kertoi, että koulutuksista saa lisätietoa esimerkiksi motoriikan kehityksestä, ja sitä voi hyödyntää ryhmässä. Lisäksi yksi vastaajista kertoi jakavansa tietoja muiden työntekijöiden kanssa. Yksi haastatelluista kertoi hyödyntävänsä lasten luontaista liikumista ja luovaa liikettä entistä enemmän tuokioiden suunnittelussa.

#### 7.1.8 Ajankohtaisia asioita lasten liikkumisesta ja palautetta haastattelusta

Lopuksi halusimme kysyä haastateltavilta, että mitä he haluaisivat vielä nostaa esiin lasten liikuntaan liittyen. Kysymyksellä halusimme tietää, millaisia asioita varhaiskasvattajat kokevat tärkeiksi ja merkittäväksi lasten liikkumisen kannalta. Saimme paljon erilaisia vastauksia. Kaikki paitsi yksi haastatelluista nosti jonkun asian esiin. Osalla haastatetuilla oli myös samoja vastauksia. Asiat erosivat toisistaan niin paljon, että päätimme laittaa näkyviin tiivistetyn version kaikista haastateltujen esiin nostamista asioista. Näitä asioita varhaiskasvattajat halusivat nostaa esiin:

- Lapset oppivat liikkumisen avulla, joten kasvattajan tulisi tietää miksi asioita tehdään, ja mikä merkitys niillä on lapsen kehitykselle.
- Lapsia tulisi rohkaista liikkumaan eikä toppuutella turhilla kielloilla. Turhat rajoitukset pois, ja perustelut kielloille.
- Siirtymätilanteisiin lisää liikuntaa, arkeen lisää liikuntaa.
- Omaehtoiseen liikkumiseen rohkaisu on yhtä tärkeää kuin ohjatut tuokiot

- Liikuntaa ei ole ikinä liikaa, ja se on lapsille luontaista. Liikunnan monipuolisuus on pitkälti aikuisten asenteista kiinni.
- Perheiden tulisi liikkua aktiivisesti myös hoitopäivän jälkeen. Hoitoon tullaan lyhyestäkin matkasta autolla/rattailla. Kotona liikkuminen on tärkeämpää kuin päiväkodissa liikkuminen. Vanhemmille vastuuta.
- Liikunta liittyy useiden taitojen oppimiseen, esim. Matematiikka
- Vanhemmille pitäisi välittää tietoa liikunnan merkityksestä
- Ikä/kehitystaso tulisi huomioida
- Lasten osallisuuden huomioiminen liikuntaan(kin) liittyen, antaa aikaa ja tilaa liikkua
- Tietotekniikka vie aikaa lasten luontaiselta liikkumiselta.
- Liikunta on hyvä asia, siihen pitää kannustaa.
- Tilojen/pihan viisaampi käyttö, yhteistyö naapuriryhmän kanssa.
- Lapset nauttivat liikkumisesta.

Viimeiseksi kysyimme mielipidettä haastattelusta. Jokainen vastaaja oli sitä mieltä, että haastattelu oli hyvä. Viisi haastateltavaa totesi, että saivat paljon mietittävää, ja ajatuksia taas liikuntapuoleen siirrettyä. Kaksi vastaajista koki kyselyn vaikeaksi, ja yhtä haastateltavaa jäi välillä mietityttämään, että vastasiko kysymykseen oikein. Yksi varhaiskasvattaja myös sanoi, että olisi ollut hyvä saada kysymykset jo etukäteen, jotta olisi voinut valmistautua paremmin.

## 7.2 Yhteenveto ja johtopäätökset

Yhteenvetona tuloksista voidaan sanoa, että päiväkodeissa ei liikuta varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin nähden riittävästi. Jokainen suositus toteutuu osittain, mutta kaikki muut suositukset paitsi laatu ja yhteistyö kaipaavat parannusta. Suosituksista laatu ja yhteistyö toteutuvat, sillä jokaisessa päiväkodissa tuetaan lasten motorista kehitystä päivittäin ja yhteistyötä vanhempien kanssa toteutetaan eri muodoissa. Tutkimuksesta nousi esiin, että ohjattujen tuokioiden määrää tulisi lisätä, varsinkin ulkoliikunnassa. Vastauksista kävi myös ilmi, että päivittäinen ulkoilu-aika on pääasiassa omaehtoista toimintaa. Omaehtoisessa toiminnassa liikunnalliset lapset liikkuvat paljonkin,

mutta epäliikunnallisemmat lapset saattavat jäädä hiekkalaatikon reunalle istumaan. Varhaiskasvattajan tehtävä on myös monipuolistaa lasten liikkumista toteuttamalla erilaisia ohjattuja liikuntatuokioita. Suunnittelussa ja toteutuksessa oli yleistä, että lastentarhanopettaja piti tuokiot, ja suunnitteli ne niin kuin suosituksissa kehotetaan. Suunnittelussa hyödynnettiin joko vuosi-, kausi- tai tuokiosuunnitelmaa. Suosituksissa suosittelaan kuitenkin hyödyntämään kaikkia edellä mainituista suunnittelumuodoista.

Ympäristöä arvioitaessa osa vastaajista mainitsi vain konkreettiset liikkumiseen tarkoitettut tilat, kuten liikuntasalin ja päiväkodin pihan. Ympäristöllä tarkoitetaan kuitenkin myös lähiliikunta-alueita, ryhmätiloja, käytäviä ja auloja. Haastatellut olivat kuitenkin kohtuullisen hyvin huomioineet erilaiset maastot, metsät ja lähiliikunta-alueet vastauksistaan. Perusliikuntavälineitä oli vaikea arvioida. Suosituksissa oli määritelty tarkasti, että mitä perusliikuntavälineitä tulisi olla käytettävissä 3–5 – vuotiaille. Haastatellut luettelivat välineitä hyvin, mutta on vaikea määrittellä, että puuttuiko päiväkodista jokin väline, vai unohtiko vastaaja vain luetella sen haastattelutilanteessa. Jokaisessa päiväkodissa välineet olivat riittäviä, ja perusliikuntavälineiden lisäksi löytyi myös muita liikuntavälineitä.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten lisäksi kysyimme koulutuksista, ja mitä muita ajatuksia haastatellut haluaisivat nostaa esiin. Kaikki paitsi yksi olivat käyneet liikuntakoulutuksissa. Jokainen, paitsi yksi vastaajista nosti yhden tai useamman ajatuksen lasten liikuntaan liittyen esiin. Keskeisimpänä ajatuksena nousi esiin vanhempien vastuuttaminen liikkumisen mahdollistajana ja arkiliikunnan merkityksen korostaminen. Lopuksi kysyimme vielä palautetta haastattelusta. Saatu palaute oli pääosin hyvä, mutta osa koki haastattelun vaikeaksi.

Vertasimme päiväkotien vastauksia myös toisiinsa yleisellä tasolla. Mielestämme vastaukset olivat melko yhdenmukaisia, eikä yksikään päiväkotie erottunut joukosta merkittävästi. Osassa päiväkodeista liikuttiin enemmän, ja toisissa vähän vähemmän, mutta kuitenkin joka päiväkodissa toteutettiin liikuntakasvatusta, eikä merkittäviä eroja nousut esiin.



Johtopäätökseksi tutkimustuloksista voidaan todeta, että Kuopion seudun päiväkodeissa tulisi liikkua enemmän. Kuitenkin siellä liikuntaan monipuolisesti ja eri varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten osa-alueet huomioiden, mutta ne eivät kuitenkaan täysin toteudu. Voidaan myös todeta, että päiväkotien liikuntatottumukset eivät merkittävästi eroa toisistaan, eli Kuopion seudun päiväkotien liikuntakasvatus on tasaista ja samankaltaista alueesta riippumatta.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessi antoi meille paljon uutta tietoa varhaiskasvatuksen liikuntaa säätelevistä suosituksista, materiaaleista ja yleisesti liikuntakasvatuksen monimuotoisuudesta. Koimme tärkeäksi ymmärtää mitkä asiat määrittelevät liikkumistottumuksia etenkin päiväkotiympäristössä.

Tutkimuksemme tueksi tarvitsimme paljon teoretietoa. Tutustuimme erilaisiin tutkimuksiin, joita oli tehty lasten liikuntaan liittyen. Useimmat tutkimukset keskittyivät kouluikäisten lasten liikkumiseen, tai yleisesti lasten liikkumiseen. Meidän tutkimuksemme keskittyi päiväkodissa tapahtuvaan liikkumiseen. Tutkimuksemme avulla päiväkotien varhaiskasvattajat saavat uusia ajatuksia liikuntakasvatuksen toteuttamisesta päiväkotiympäristöstä. Usein päiväkodit tekevät asioita tottumuksesta, ja jos työntekijät pysyvät samana, myös toimintatavat vakiintuvat. Tutkimuksemme avulla eri päiväkodit saavat ideoita siitä, miten muut päiväkodit tekevät asioita. Saimme myös palautetta haastateltavilta, että jo kyselylomakkeemme herätti heitä ajattelemaan liikuntaa eri näkökulmista.

Opinnäytetyöprosessi oli pitkä ja työläs. Teimme molemmat ensimmäistä kertaa tutkimusta, joten emme säästyneet aloittelijoiden virheiltä. Ensimmäiset ongelmat koimme haastattelulomakkeen rakentamisesta. Oli haastavaa asetella kysymykset muotoon, josta kaikki haastateltavat ymmärtäisivät kysymyksen samalla tavalla. Opimme myös kanta-pään kautta, kuinka työlään haastattelulomakkeen lopulta teimmekään. Litterointiin meni paljon aikaa, mutta mielestämme saimme lopulta kattavan tutkimusaineiston. Jälkeenpäin pohdimme, että olisimme voineet tehdä tutkimuksesta tiiviimmän, ja jättää joidakin asioita pois. Kokemus oli opettavainen, ja tutkimusta tehdessämme kehityimme koko ajan, ja huomasimme ajattelumme muuttuvan ja ymmärryksen tutkimuksen tekemiseen kasvavan.

## 8.2 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyö opetti meitä monella eri tavalla. Tutkimusmenetelmänä haastattelu paikan päällä antoi meille mahdollisuuden tutustua neljääntoista päiväkotiin, joista jokainen antoi meille jotain ajateltavaa. Kaikki haastateltavat osallistuivat haastatteluun omalla itsenään, ja saimme nähdä pienen osan heidän ammatillisesta osaamisestaan. Prosessissa kohtasimme paljon erilaisia henkilöitä ja opimme paljon tutkimuksen tekemisestä.

Tutkimuksella oli merkittävä vaikutus ammatilliseen kasvuun. Ensimmäistä kertaa opintojemme aikana saimme paneutua meitä kiinnostavaan aiheeseen perinpohjaisesti. Saimme tehdä tutkimuksen aiheesta ja päättää itse minkälaista teoriaa haemme työhömmä. Tämä oli meidän tutkimus, johon saimme myös apua ohjaavalta opettajaltamme ja yhteistyökumppaniltamme. Muiden opintokokonaisuuksien sisällöistä ja tehtävistä päätti aina opettaja. Ammatillinen kasvu oli vauhdikasta etenkin opintojen loppupuolella, kun pääsimme hyödyntämään oppimaamme oikeissa lastentarhanopettajan töissä.

Opinnäytetyön tekeminen yhdessä oli sekä helpottava että vaikeuttava työskentelytapa. Olimme tehneet aikaisemminkin paljon pari- ja ryhmätehtäviä yhdessä, mutta opinnäytetyön laajuus oli kuitenkin ehdottomasti suurin. Meillä oli vähän erimielisyyksiä tutkimuksen etenemisestä. Yhdessä miettiminen helpotti asioita, ja opimme myös toistemme kautta asioita. Oli hyvä, että pystyimme jakamaan vastuuta tehtävää tehdessä ja vaihtamaan näkökulmia. Koemme olevamme nyt parempia parityöskentelijöitä, ja että osaamme myös tulevaisuuden työkentällä ottaa muut työntekijät paremmin huomioon.

## 8.3 Mahdolliset jatkotutkimukset

Jatkotutkimusta voisi tehdä esimerkiksi yksityisten- ja kunnallisten päiväkotien liikuntatottumusten välillä. Kiinnostavaa olisi myös tutkia liikuntapainotteisten päiväkotien liikuntamääriä verrattuna tavallisiin päiväkoteihin. Meidän tutkimuksemme pohjalta päiväkodeille voisi laatia Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten perusteella toiminnallisen opinnäytetyön, jossa liikuntaa toteutettaisiin päiväkodeissa. Siitä voisi jäädä myös

jonkinlainen esite tai toimintamalli, jota voisi ottaa yleisesti käyttöön muissakin päiväkodeissa. Tutkimustamme voisi myös jatkaa, sillä syyskuussa 2016 ilmestyi uudet valtakunnalliset varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset.

## LÄHTEET

- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. C Katsauksia ja aineistoja 17. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. Saatavana verkkoversiona <http://www.diak.fi/opiskelu/opinnaytetyo/Sivut/default.aspx>.
- Hirsijärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hujala, Eeva & Turja, Leena (toim.) 2016. Varhaiskasvatuksen käsikirja. 3.painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kananen, Jorma 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karvonen, Pirkko; Siren-Tiusanen, Helena & Vuorinen, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-kustannus.
- Korvonen, Riitta; Rönkkö, Marja-Leena & Aerila, Juli (toim.) 2010. Pienet oppimassa. Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos.
- Laukkarinen, Tytti 2014. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten toteutuminen päiväkotia Aarresaarella työntekijöiden näkökulmasta. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Pieksämäki. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.a. Vanhempainnetti. 3–4 -vuotias. Liikunnallinen kehitys. Viitattu 28.8.2016. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/3\\_4-vuotias/liikunnallinen\\_kehitys/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/3_4-vuotias/liikunnallinen_kehitys/).
- Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.b. Vanhempainnetti. 4–5 -vuotias. Liikunnallinen kehitys. Viitattu 28.8.2016. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/4\\_5-vuotias/liikunnallinen\\_kehitys/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/4_5-vuotias/liikunnallinen_kehitys/).
- Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.c. Vanhempainnetti. 5–6 -vuotias. Liikunnallinen kehitys. Viitattu 28.8.2016. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/5\\_6-vuotias/liikunnallinen\\_kehitys/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/5_6-vuotias/liikunnallinen_kehitys/).
- Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.d. Vanhempainnetti. 3–4 -vuotias. Oppiminen ja älyllinen kehitys. Viitattu 11.9.2016.

[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ ja\\_ kehitys/3\\_4-vuotias/oppiminen/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/3_4-vuotias/oppiminen/).

Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.e. Vanhempainnetti. 4–5 -vuotias. Viitattu 11.9.2016.

[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ ja\\_ kehitys/4\\_5-vuotias/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/4_5-vuotias/).

Nupponen, Harri 2010. Raportti liikuntatieteellisestä tutkimuksesta. Laps Suomen seuranta: 3-12 -vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuden, liikehallinnan ja kunnan seuranta ja selittyminen asuin-, päiväkotij- ja kouluympäristöllä. Viitattu 3.10.2016.

[http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntatieteellinen\\_tutkimus/raportit/Nupponen.pdf](http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntatieteellinen_tutkimus/raportit/Nupponen.pdf).

Opetushallitus i.a. Varhaiskasvatus. Viitattu 2.10.2016.

[http://www.oph.fi/koulutus\\_ ja\\_ tutkinnot/varhaiskasvatus](http://www.oph.fi/koulutus_ ja_ tutkinnot/varhaiskasvatus).

Opetus -ja kulttuuriministeriö 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016:21. Viitattu 18.9.2016.

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM21.pdf?lang=fi>.

Pulli, Elina 2013. Lupa liikkua. Helsinki: Lasten keskus.

Saarilahti, Heli & Seppänen, Anne 2014. 3-5 –vuotiaiden lasten liikunta päiväkodin sisätiloissa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Salmivalli, Christina 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys.

PS-kustannus. Opetus 2000. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 2005, Helsinki.

Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Viitattu 18.2.2016.

[http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721Varhaiskasvatuksen\\_liikunnan\\_suosituks\\_2005.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks_2005.pdf).

Stakes, oppaita 2005:56. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2. painos 2005.

Helsinki: Stakes. Viitattu 18.2.2016.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1>.

Suomen mielenterveysseura i.a. Tunnetaitojen perusteet. Viitattu 2.9.2016.

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>.

Sääkslahti, Arja 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2010. Lasten terveys LATE-tutkimuksen

perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Viitattu 3.10.2016. <https://www.thl.fi/documents/605877/751152/Raportti%202010%202.pdf>.

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2014. Kasvatuskumppanuus. Viitattu 5.10.2016.

[https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/kasvatuskumppanuus](https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/kasvatuskumppanuus).

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi.

Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012–2014. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu

17.9.2016. <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto>.

## LIITTEET

Liite 1 Haastattelulomake

### **MÄÄRÄ**

Varhaiskasvatuksen suositusten mukaan 3–5- vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 2h päivässä reipasta ja hengästyttävää liikuntaa.

1. Kuinka usein teillä on ohjattuja liikuntatuokioita viikossa?
  - a) sisätiloissa?
  - b) ulkotiloissa?
2. Kuinka kauan ohjatut tuokiot yleensä kestävät?

### **LAATU**

Lapsen tulee saada päivittäin harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä.

3. Miten teillä tuetaan lasten motoriikan kehitystä?
4. Kuinka rasittavia tuokiot ovat lapsille fyysisesti?
5. Kuinka usein lasten liikkuminen keskeytetään tuokioiden aikana esimerkiksi istumalla ohjeidenannon ajaksi?

### **SUUNNITTELU JA TOTEUTUS**

Varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin.

6. Kuka suunnittelee tuokiot, ja kuka ne toteuttaa?
7. Miten lapset osallistuvat suunnitteluun?
8. Miten tuokioiden suunnittelu toteutuu? (tuokiosuunnitelma, kausisuunnitelma tai vuosisuunnitelma)



## **YMPÄRISTÖ**

Varhaiskasvattajien tehtävänä on luoda lapsille liikuntaan houkutteleva ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä ja opettaa turvallista liikkumista eri ympäristöissä.

9. Millaiset teidän

a) sisäliikuntatilat

b) ulkoliikuntatilat ovat?

10. Miten lapset voivat vaikuttaa ympäristöön?

## **VÄLINEET**

Päivähoidon toimipisteissä tulee olla lasten liikunnan perusvälineistö. Välineitä tulee olla riittävästi ja niiden tulee olla helposti lasten saatavilla myös omaehtoisen toiminnan aikana.

11. Millaisia perusliikuntavälineitä teillä on käytössänne?

12. Miten välineet ovat lasten saatavilla ja onko niitä tarpeeksi ryhmän kokoon nähden käytettävissä?

## **YHTEISTYÖ**

Varhaiskasvatushenkilöstön tulee olla aktiivisessa ja vastavuoroisessa yhteistyössä lasten vanhempien kanssa.

13. Millaista yhteistyötä teette vanhempien kanssa liikuntaan liittyen?

14. Mitä kehitettävää yhteistyössä olisi?

## **KOULUTUKSET**

15. Missä liikuntakoulutuksissa olet käynyt?

16. Miten olet hyödyntänyt koulutuksissa opittuja asioita käytännön työssäsi?

## **MUUTA**

17. Mitä asioita sinä haluaisit vielä nostaa esille lasten liikkumiseen liittyen?

18. Mitä mieltä olit tästä haastattelusta?