

Marika Kaspio-Oksa

**Aktiivinen varhaiskasvattaja - Fyysisesti  
aktiivinen lapsi**  
Liikuntakasvatuksen vaikutukset päiväkodissa

---

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

23.10.2017

Tekijä	Marika Kaspio-Oksa
Otsikko	Aktiivinen varhaiskasvattaja - Fyysisesti aktiivinen lapsi. Liikuntakasvatuksen vaikutukset päiväkodissa
Sivumäärä	47
Aika	23.10.2017
Tutkinto	Sosionomi AMK
Koulutusohjelma	Sosiaaliala
Suuntautumisvaihe	Sosionomi AMK
Tarkastajat	Lehtori Anna-Riitta Mäkitalo Lehtori Kirsi Lautala
<p>Opinnäytetyöni tavoitteena on saada tietoa siitä, millaisia muutoksia voidaan havaita lasten fyysisessä aktiivisuudessa, kun varhaiskasvattaja lisää yhteisten ohjattujen liikuntatuokioiden määrää päiväkodissa. Tutkimukseen osallistui 29 lasta ja kolme kasvattajaa kahdesta päiväkodista Vantaalla. Opinnäytetyö toteutettiin keväällä 2017 ja sen työelämäkumppanina on Vantaalla toimiva Leikkien liikkumaan -hanke. Hankkeen tarkoituksena on luoda varhaiskasvatukseen, päiväkotien arkeen, liikunnalle suotuisat olosuhteet, luoda helppoja välineitä kasvattajille toiminnan toteuttamiseen, sekä yhdistää vantaalaiset liikuntapalvelut ja varhaiskasvatus tiiviiksi yhteistyökimpuksi. Tutkimus toteutettiin kahdessa päiväkodissa, Ulrikan päiväkodissa ja Ilvespuiston päiväkodissa. Olin molemmissa päiväkodeissa kahden viikon ajan.</p> <p>Opinnäytetyössäni on kaksi osaa. Se sisältää toiminnallisen osuuden, lasten ohjauksen kahdessa päiväkodissa, sekä opinnäytetyön raportin, jossa kuvaan tehdyn työn, tutkimuksen ja tulokset. Opinnäytetyö on kvantitatiivinen tutkimus. Tarkoituksena oli tuottaa numeerista tietoa siitä, miten aktiivinen liikuntakasvatus vaikuttaa lasten liikkumisen määrään. Olin kiinnostunut erilaisista luokitteluista, syy- ja seuraussuhteista, vertailusta sekä numeerisiin tuloksiin perustuvasta ilmiön selittämisestä.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettisena lähtökohtana on liikuntakasvatus sekä lasten ja nuorten tutkittu fyysinen aktiivisuus ja aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät. Opinnäytetyöni raportti sisältää tutkielmani tulokset ja johtopäätökset.</p> <p>Opinnäytetyöni aineisto koostuu aktiivisuusrannekkeista saaduista tiedoista. Tutkimuksen tulos antaa viitteitä siitä, että kasvattajien aktiivinen liikuntakasvatus ja yhteiset liikunnalliset leikit lisäävät lasten fyysistä aktiivisuutta merkittävästi.</p>	
Avainsanat	Fyysinen aktiivisuus, liikuntakasvatus, varhaiskasvatus.

Author	Marika Kaspio-Oksa
Title	An Active Pedagogue - A Physically Active Child. Consequences Of Physical Education
Number of Pages	47
Date	23.10.2017
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialization option	Social Services
Instructors	Anna-Riitta Mäkitalo, Senior Lecturer Kirsi Lautala, Senior Lecturer
<p>The aim of my thesis is to find out what kind of changes can be detected in the physical activity levels of children when an early childhood educator increases the number of commonly run fitness classes in kindergartens. The study involved 29 children and three pedagogues from two daycare centers in Vantaa. It was carried out in spring of 2017 and its working life partner is the "Leikkien liikkumaan" project of the municipality of Vantaa. The aim of the project is to create favorable conditions for early childhood education for daycare, to provide easy tools for educators to carry out activities, and to encourage close cooperation between Vantaa's sports services and early childhood education. The study was carried out in two kindergartens, at the Ulrika Daycare Center and at the Ilvespuisto Daycare Center. I was in both daycare centers for two weeks, respectively.</p> <p>My thesis has two parts. It includes a functional part, the counseling of children in two kindergartens, and a thesis report, in which the work, research, and results of the study. The thesis is a quantitative study. The aim was to produce numerical information on how active physical education influences the level of physical activity among children. I was interested in different classifications, causal relationships, comparison and explanation of the phenomenon based on numerical results.</p> <p>The theoretical starting point of the thesis is physical education, physical activity and the factors affecting physical activity in children and adolescents. The thesis report contains the results and conclusions of my dissertation.</p> <p>The material of my dissertation consists of information obtained from wearable fitness trackers. The result of this study suggests that active physical education by pedagogues and shared physical activity between pedagogues and children have a significant effect on the physical activity level of children.</p>	
Keywords	Physical activity, Physical education, Early childhood education.

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Liikunnan merkitys ja tavoitteet varhaiskasvatuksessa	2
2.1	Varhaiskasvatuksen määritelmä ja kasvattajan rooli	2
2.2	Fyysisesti aktiivinen leikki	4
2.3	Liikuntakasvatuksen tehtävät ja tarkoitus	5
3	Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus ja siihen vaikuttavat tekijät	7
3.1	Liikunta-aktiivisuuden määrittelyä	7
3.2	Suomalaiset lapset ja nuoret liikkujina	8
3.3	Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät	10
4	Tutkielman tarkoitus, menetelmät ja aineiston kerääminen	13
4.1	Tutkimustehtävä ja menetelmät	13
4.2	Tutkimusaineiston kokoaminen	14
4.2.1	Aktiivisuusranneke tiedon tuottajana	14
4.3	Tutkimusaineiston analysoiminen	15
5	Toiminta tutkimuspäiväkodeissa	17
5.1	Havainnointijaksot tutkimusryhmissä	17
5.2	Aktiivinen toiminta, tutkimusryhmä Ulrika	21
5.3	Aktiivinen toiminta, tutkimusryhmä Ilvespuisto	22
6	Tulokset ja johtopäätökset	23
6.1	Fyysinen aktiivisuus, tutkimusryhmä Ulrika	23
6.2	Fyysinen aktiivisuus, tutkimusryhmä Ilvespuisto	26
6.3	Tulosten yhteenveto	29
6.4	Tulosten yleistä tarkastelua	30
6.5	Johtopäätökset	33
7	Pohdinta	35
7.1	Opinnäytetyön luotettavuus	35
7.2	Suositus jatkotutkimuksesta	36
7.3	Opinnäytetyön eettisyys	36



## 1 Johdanto

Liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella on suuri merkitys sekä ihmisen terveydelle että psyykkiselle ja fyysiselle hyvinvoinnille. Liikunnan on havaittu helpottavan stressioireita ja vahvistavan henkisiä voimavaroja (Vasankari 2010:64-65). Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä alentuneeseen kokonaiskuolleisuuteen, sydän- ja verisuonitautikuolleisuuteen, sepelvaltimotautiin, lihavuuteen, aikuisiän sokeritautiin, paksusuolen syöpään ja osteoporoosiin (Lintunen 2007:25).

Vaikka liikunnalla ehkäistävät pitkäaikaissairaudet ovat lapsilla harvinaisia niin aikuisilla havaitut, liikunnalla ehkäistävät pitkäaikaissairauksien riskitekijät ovat havaittavissa myös lapsilla. Jo lapsilla lihavuus lisää näitä riskejä, ja siksi liikunnan voidaan ajatella suojelevan pitkäaikaissairauksilta sekä oman itsenäisen vaikutuksensa ansiosta, että helpottamalla painonhallintaa. (Fogelholm 2011:82.)

Jo 30 minuuttia reipasta kävelyä voi johtaa terveyden edistämiseen ja/tai sen ylläpitämiseen. Professori Jussi Huttunen (2015) pitää liikuntaa yhtenä merkittävimmistä keinoista edistää terveyttä ja toimintakykyä. Hän puhuu täsmäaseesta, joka ehkäisee monia sairauksia, lievittää oireita, sekä vaikuttaa edullisesti ihmisen elimistön toimintaan. (Duodecim 2015.)

Pienten lasten liikkumisella on terveyden ja hyvinvoinnin lisäksi myös kehityksellinen ja kasvatuksellinen aspekti. Liikkuessaan lapsi tutkii ympäristöään ja oppii tuntemaan sen, ja se on lapselle myös matka omaan itseensä. Liikunta kehittää ja opettaa lasta kokonaisvaltaisesti (Varhaiskasvatuksen perusteet 2016). Miten lapsi voisi oppia ryömimään, konttaamaan, kävelemään tai juoksemaan ilman itsensä tuottamaa liikettä, ilman liikkumista, ilman liikuntaa?

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa numeerista tietoa lasten fyysisestä aktiivisuudesta varhaiskasvatuksessa Vantaalla. Tutkielmani liittyy Leikkien liikkumaan –hankkeeseen, jonka tavoitteena on saada kaikki Vantaan päiväkodit huomioimaan liikunta osana toimintakulttuuria ja arkea. Teemoja projektissa on neljä: liikuntamyönteisen toimintakulttuurin synnyttäminen, lasten liikkumista lisäävät toimintatavat, oppimisympäristöjen kehittäminen ja eri alan toimijoiden yhteistyön tiivistäminen. Teemojen avulla pyritään varmistamaan lasten riittävä liikunnan saanti.

Projektin aikana työstetään välineitä kasvattajille liikuntatoimintakulttuurin edistämiseksi, sekä tiivistetään yhteistyötä varhaiskasvatuksen, neuvolan ja Vantaan liikuntapalvelujen kesken. Hankkeessa hyödynnetään Ilo kasvaa liikkuen- ohjelman jo valmiiksi luotuja verkostoja ja materiaaleja.

Kuullessani projektista otin yhteyttä projektin koordinaattoriin, Korso-Koivukylän tulosalueen johtajaan ja ilmaisoin kiinnostukseni projektia kohtaan. Pyysin saada tehdä opinnäytetyön heille. Kiinnostukseni otettiin vastaan ja sähköpostiviestittelyn jälkeen tapasimme syksyllä 2016 kasvotusten projektin kahden vetäjän kanssa ja sovimme suullisesti opinnäytetyön tekemisestä heidän tarpeitaan vastaavaksi. Sopimukseen kuului se, että minä menen keväällä 2017 kahteen Vantaalaiseen päiväkotiin kahdeksi viikoksi, ensiksi havainnoimaan toimintaa ja toiseksi liikuttamaan lapsia. Valitut päiväkodit olivat Ulrikan päiväkoti Rekolassa ja Ilvespuiston päiväkoti Leppäkorvessa.

Uudelleen tapasimme helmikuussa 2017, jolloin keskustelimme lisää työstäni ja sain uutta tietoa siitä, mitä projektille nyt kuuluu. Olen esittänyt Leikkien liikkumaan-hankkeen teemat ja tarkoitukset niiden tietojen perusteella, mitä olen saanut näistä keskusteluista sekä kirjallisesta versiosta hankkeen taustoista ja tarkoituksesta minulle lähetetyssä sähköpostikirjeenvaihdossa.

Yhteiskunnallisesti asia on ajankohtainen. Vuonna 2015 voimaan astunut liikuntalaki linjaa kunnan keskeiseksi tehtäväksi aktivoida kuntalaiset liikkumaan ja edistämään hyvinvointiaan liikunnan avulla. Lain yhtenä keskeisenä tavoitteena on edistää lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla sekä vähentää eriarvoisuutta liikunnassa. Laki velvoittaa kunnan monialaiseen yhteistyöhön kuntalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. (Liikuntalaki 390/ 2015.)

## **2 Liikunnan merkitys ja tavoitteet varhaiskasvatuksessa**

### **2.1 Varhaiskasvatuksen määritelmä ja kasvattajan rooli**

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan Opetushallituksen linjauksessa lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka. (Opetushallitus N.d.) Varhaiskasvatuksen tehtävä ja tarkoitus on edistää yhdessä vanhempien kanssa

lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, terveyttä ja hyvinvointia. Varhaiskasvatuksessa tuetaan oppimisen edellytyksiä ja elinikäistä oppimista. Se toteutuu lapsen ja kasvattajan välisissä vuorovaikutustilanteissa, ohjatuissa hetkissä, sekä omaehtoisen toiminnan tuloksena. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016.)

Varhaiskasvatuksen järjestäminen Suomessa perustuu lakiin ja asetuksiin. Toimintaa ohjaa valtakunnallinen Varhaiskasvatuksen perusteet -asiakirja. Varhaiskasvatuksesta vastaa Opetus- ja kulttuuriministeriö. Ministeriö valmistelee lainsäädäntöä, laatii valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelmat sekä ohjaa ja valvoo varhaiskasvatuksen toteuttamista. Opetushallitus vastaa varhaiskasvatussuunnitelmien laatimisesta valtakunnallisesti. Aluehallintovirastot ohjaavat ja valvovat varhaiskasvatusta. Kuntien tulee huolehtia siitä, että varhaiskasvatusta on tarjolla siinä laajuudessa kuin sitä kunnassa tarvitaan. (Opetushallitus N.d.)

Päivähoitoa ja sen puitteissa tarjottavaa varhaiskasvatusta on oltava tarjolla tarpeen mukaan eri vuorokaudenaikoina kokopäiväisesti enintään 10 tuntia tai osa-aikaisesti enintään 5 tuntia vuorokaudessa. Lapsella tulee olla mahdollisuus saada varhaiskasvatusta omalla äidinkielellään: suomeksi, ruotsiksi ja saamen kielellä. Jokaisella alle kouluikäisellä on oikeus saada varhaiskasvatusta tietyin ehdoin. Käytännössä vanhemmat päättävät lapsen osallistumisesta kodin ulkopuoliseen, esimerkiksi päiväkodissa tarjottavaan varhaiskasvatukseen, hakemalla päivähoitopaikkaa tai hoitamalla lasta kotona. Varhaiskasvatusta annetaan mm. kunnallisissa ja yksityisissä päiväkodeissa, perhepäivähoidossa sekä erilaisissa leikkikerhoissa. (Opetushallitus n.d.)

Varhaiskasvatuksen perustana on osaava ja motivoitunut henkilökunta, joka omalla toiminnallaan edistää lapsen hyvinvointia ja oppimista. Varhaiskasvattaja nähdään lapsia ohjaavana ja heidän kehitystään tukevana aikuisena, jonka ammattitaitoon kuuluu tunnistaa lapsen kehitysvaiheet, mielenkiinnon kohteet, kyvyt ja vahvuudet. Varhaiskasvattajat ovat koordinaattoreita, jotka suunnittelevat pedagogisesti tarkoituksenmukaista toimintaa. Keskeistä toiminnassa on lapsen ja aikuisen välinen vuorovaikutus, sekä lapsen osallisuus. Työn ytimenä nähdään lapsen kohtaaminen arjessa. Kohtaaminen käsitetään kasvattajan aitona läsnäolona ja herkkyytenä toimia vuorovaikutuksessa lapsen kanssa. Arjen merkityksen ymmärtäminen ja päivän tilanteiden hyödyntäminen lapsen motivoinnissa, tukemisessa ja ohjauksessa, sekä

oman toiminnan reflektointi ovat osa kasvattajan ammattitaitoa. (Vantaan varhaiskasvatussuunnitelma 2017.)

## 2.2 Fyysisesti aktiivinen leikki

Lapsen fyysiseen aktiivisuuteen liittyy vahvasti omaehtoinen ja spontaani leikki. Liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat luonnollinen osa lapsen elämää ja tämä näkyy monenlaisissa leikeissä, kisailuissa ja peleissä. Fyysisesti aktiivinen leikki tarjoaa lapselle kehollisia ilmaisukanavia, jossa hän eläytyy maailmaan ja sen ilmiöihin ja jossa hän voi kokeilla erilaisia rooleja, oppia ja oivaltaa. (Sääkslahti & al. 2015: 51-52.)

Lapsen leikki lähtee vauvaiässä liikeratojen harjoitteluna. Mitä enemmän lapselle tulee ikää, muuttuu liikeratojen harjoittelu motoristen perustaitojen harjoitteluksi, mikä mahdollistaa nopeutta ja kestävyyttä vaativat harjoitteluleikit. Liikeratojen onnistunut harjoittelu, liikkellelähtö ja liikkuminen mahdollistavat paikasta toiseen siirtymisen, jolloin maailma avautuu lapselle tutkittavaksi. Liikkuminen paikasta toiseen ryömien, kontaten tai kävellen, antaa mahdollisuuden toteuttaa itseään kaiken tavoin, jolloin siitä muodostuu lapselle yksi uusi keino leikkimiseen. (Sääkslahti & al. 2015: 51-52.)

Fyysinen aktiivisuus ja siinä tapahtuva omaehtoisuus johtuu fysiologisista ärsykkeistä, lapsen synnynnäisestä tarpeesta kasvaa ja kehittyä. Fyysinen aktiivisuus mahdollistaa tietojen ja taitojen saavuttamisen ja se tapahtuu lapsella autonomisesti ja tarkoituksettomana toimintana, leikin yhteydessä. Se on lapsen kehoon sisäänrakennettu toimintajärjestelmä, jonka olemassaolo mahdollistaa lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen ja uuden oppimisen. Opittavat asiat saavat merkityksensä lasten liikkua ja ollessa fyysisesti aktiivisia. Ympäröivän maailman ja siinä olevien ilmiöiden oppiminen ja asioihin tutustuminen lähtee liikkumaan oppimisesta. Pieni vauva, joka ei liiku, ei kykene tutkimaan lähiympäristöään intensiivisemmin, kuin lapsi joka on oppinut liikkumaan paikasta toiseen. Kun lapset käyttävät kehoaan, liikkuvat, tunnustelevat ja kokeilevat, sekä haistavat, maistavat ja vertailevat asioita, antavat ne heille oivalluksia erilaisista ilmiöistä omassa itsessään ja ympäristössään. Tästä syystä puhutaan siitä, että lapsen leikkiminen on fyysisesti aktiivista. Kun lapset leikkivät ja tutkivat, tapahtuu se kehollisissa merkeissä. (Sääkslahti & al. 2015: 51-52.)

### 2.3 Liikuntakasvatuksen tehtävät ja tarkoitus

Liikuntakasvatuksella on pitkä yhteiskunnallinen historia. Fyysisillä harjoitteilla ja ruumiinkulttuurilla on ollut suuri merkitys, mutta painopistealueet ja merkitykset ovat vaihdelleet eri aikoina yleistavoitteiden mukaisesti. Positiivisesti ajateltuna ruumiillisuus on nähty olennaisena osana ihmisen kokonaispersoonallisuutta. Tämän ajatuksen ja asenteiden mukaisesti on kasvatuksella pyritty saavuttamaan tasapaino fyysisten ja henkisten ominaisuuksien välillä. Liikuntakasvatukseen on suhtauduttu myös negatiivisesti. Sen on ajateltu olevan pois henkisistä toiminnoista ja nähty olevan tarpeetonta, jopa syntiä. Urheilua korostavissa yhteiskunnissa liikuntakasvatuksen on nähty tuottavan kunniaa isänmaalle ja vastaavan valtion taloudellisyhteiskunnallisiin tarpeisiin. (Laakso 2007:18-19.)

Liikuntakasvatuksessa on kyse lapsen ja nuoren fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen sekä hyvinvoinnin tukemisesta ja terveellisen elämäntavan opettamisesta. Liikunnan on sanottu edistävän lapsen kehitystä kokonaisvaltaisesti, jolloin kyseessä on kokonaisvaltainen puuttuminen lapsen kasvuun ja kehitykseen suunnitellulla ja ohjatulla toiminnalla, sekä edesauttamalla lasten vapaaehtoista liikkumista. (Sääkslahti 2015:151.)

Liikuntakasvatuksen kaksi tarkoitusta kattaa lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen tukemisen sekä elinikäisen liikuntamotivaation synnyn ja terveyden ylläpidon. Kasvattamisessa liikuntaan liikunnan avulla on kyse fyysisesti aktiivisten toimintatapojen omaksumisesta, sekä terveyteen ja päivittäisestä hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyvien tietojen, taitojen ja asenteiden opettamisesta. (Sääkslahti 2015:151.) Kasvattamisen tehtävänä on huolehtia lapsen tai nuoren persoonakohtaisen toiminnallisen alueen kehittämisestä kasvattamalla hänet liikuntamyönteiseksi, ihmiseksi joka tuntee iloa liikkumisesta, jolloin on luultavaa, että hän omaksuu omaehtoisen liikkumisen elämäntavakseen. (Heikinaro-Johansson et al. 2007:101.)

Kasvattajien tulisikin pyrkiä luomaan lapselle edellytykset omaksua liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa. Tärkeää on, että pienestä pitäen opetetaan liikunnan hyödyt terveydelle ja hyvinvoinnille. Pienten lasten liikuntakasvatuksessa on olennaista myös

tutustuttaa lapsi omaan kehoon ja sen toimintaan, sekä luoda lapselle myönteinen kuva omasta kehosta. (Sääkslahti 2015:151.)

Kasvattaminen liikunnan avulla tapahtuu yhteisten ja ohjattujen liikunnallisten pelien ja leikkien kautta. Tämä merkitsee kognitiivisten, motoristen ja sosiaalisten taitojen harjaannuttamista. Näitä taitoja tarvitaan esimerkiksi koulumaailmassa. Varhaiskasvatuksessa liikunnan avulla pyritään valmentamaan lasta omaksumaan niitä tietoja ja taitoja, joita hän tarvitsee myöhemmin koululaisena. Kognitiiviset taidot, kuten päättely ja ajattelutaidot, sekä käsitteiden oppiminen ja havaintomotoristen taitojen oppiminen ovat asioita, joita odotetaan liikuntakasvatuksella saavutettavan. Lapsen on myös opittava liikkumaan suunnitellusti ja hallitsemaan motorisesti erilaisia esineitä. Hänen on opittava olemaan positiivisella tavalla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, ilmaista itseään rakentavasti ja hallita tunteensa ristiriitatilanteissa. Liikunnan on nähty tarjoavan hyvät edellytykset omaksua tietoja. Samalla sen on nähty kasvattavan mm. pitkäjänteisyyttä ja kulttuurista ilmaisua. (Laakso 2007: 21-22.)

Liikunnalla on aivotointoja aktivoiva vaikutus. Liikunta mahdollistaa yhdessä toimimisen ja uudet ihmiskontaktit, sekä mahdollisuuden pohtia eettisiä asioita, kuten oikean ja väärän sekä oikeudenmukaisuuden ja itsekkyyden kysymyksiä haasteellisissa tilanteissa pelien ja leikkien aikana. Liikunnan nähdään myös sisältävän runsaasti ilmaisullisia, esteettisiä ja luovuutta sisältäviä elementtejä, mikä tarkoittaa, että liikuntakasvatus voidaan nähdä myös kulttuuri- ja taidekasvatuksena. Liikunta on olennainen osa kansallista kulttuuriperintöä. (Laakso 2007:21-22.)

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä kokemaan liikunnan iloa. Lapsia tulee kannustaa ulkoiluun ja liikunnallisiin leikkeihin kaikkina vuodenaikoina. Ohjatun liikkumisen lisäksi pitää huolehtia siitä, että lapsilla on riittävästi mahdollisuuksia päivittäiseen omaehtoiseen liikuntaan sekä sisällä että ulkona. Liikuntakasvatuksen tulee olla säännöllistä, ja lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Riittävä fyysinen aktiivisuus katsotaan olevan tärkeää lapsen terveille kasvulle, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille. Fyysinen aktiivisuus määritellään seuraavasti: Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa erilaisia ja kuormittavuudeltaan eritasoisia liikunnan tapoja, kuten leikkimistä sisällä ja ulkona, retkeilyä sekä ohjattuja liikuntatuokioita. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2016:46.)

Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksissa puhutaan kahdesta tunnista, joka on se määrä, mikä lasten tulisi liikkua päivittäin. Liikunnan tulisi olla intensiteetiltään osin reipasta, osin hengästyttävää liikuntaa. Kasvattajien tulisi huolehtia siitä, että lapsilla on riittävät mahdollisuudet fyysiseen aktiivisuuteen päiväkotipäivän aikana. (Sääkslahti 2005:10-11.)

Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatus lähtee toiminnan suunnittelusta. Kasvattajien tehtävänä on suunnitella toiminta niin, että päivän rakenne, sisä- ja ulkoympäristö sekä toiminnan sisällöt mahdollistavat lasten monipuolisen liikkumisen ja liikunnan ilon eri tilanteissa. Liikuntavälineiden tulee olla lasten käytettävissä myös omaehtoisen liikunnan ja leikin aikana. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2016.)

### **3 Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus ja siihen vaikuttavat tekijät**

#### **3.1 Liikunta-aktiivisuuden määrittelyä**

Liikunta on ihmisen luuston ja lihaksiston aikaansaamaa kehon tahdonalaista ja hermoston ohjaamaa energiaa vievää liikettä, jota voidaan kuvata liikunta-aktiivisuuden määränä ja laatuina. Aktiivisuus nähdään kehon tekemänä työmääränä, energiankulutuksena, liikeyksikköinä, liikunnan rasittavuutena, tiheytenä tai kestona. (Nupponen et al. 2010: 14-15.)

Fyysisen aktiivisuuden muita määreitä ovat useus, kesto, rasittavuus ja tapa. Useus ja kesto ovat liikunnan määrää kuvaavia suureita. Rasittavuus ja tapa liikkua kuvaavat liikunnan laatua. Useus tarkoittaa päivässä tai viikossa tehtyjen suoritus- tai harjoituskertojen määrää ja kesto tarkoittaa sitä aikaa, mikä käytetään kerrallaan yhteen harjoitukseen, tai useiden harjoitusten ajallista kokonaiskertymää. Rasittavuus kuvaa energian- tai hapenkulutuksen määrää. Liikuntatapoja ovat aerobinen tai anaerobinen liikunta, perusliikemuodot tai liikuntamuodot ja -lajit. (Nupponen et al. 2010: 14-15.)

Taulukko 1. Liikunta-aktiivisuuden ulottuvuudet (Nupponen et al. 2010:14).

Määrä		Laatu	
Useus	Kesto	Rasittavuus	Tapa

### 3.2 Suomalaiset lapset ja nuoret liikkujina

Suomessa nuorista pojista noin puolet ja tytöistä noin 40 prosenttia liikkuu terveytensä kannalta riittävästi, vähintään tunnin päivässä. Erittäin vähän tai ei lainkaan liikkuvia on nuorista pojista noin viidesosa ja tytöistä neljäsosa. Tytöt liikkuvat vähemmän kuin pojat sekä lapsena että nuorena. Suomalaiset pojat liikkuvat hieman tyttöjä enemmän jo leikki-ikässä kotona arki-iltaisain ja viikonloppuisin. (Rajala & Al 2010.)

Lasten ja nuorten liikunta Suomessa (2016) -liikunnan arviointijärjestelmässä mitattiin suomalaisten lasten ja nuorten liikuntaan vaikuttavia tekijöitä ja fyysistä aktiivisuutta. Lasten ja nuorten fyysinen kokonaisaktiivisuus jää suosituksia alhaisemmaksi. Arvio tehtiin viisiportaisella kansainvälisellä arviointijärjestelmällä ja esitettiin Suomen tulokortissa vuonna 2016. Arviointijärjestelmässä oli viisi arviointiastetta, A, B, C, D ja F, joista A on paras (lähes täydellinen) ja F huonoin.

Arvioinnissa mitattiin yhteiskunnallisia, ympäristö- ja yksilöllisiä tekijöitä aktiivisuuden taustalla. Lasten ja nuorten fyysinen kokonaisaktiivisuus, istuminen ja paikallaan olo, sekä varhaiskasvatus liikkumisen mahdollistajana saivat arvosanaksi D, 21-40% Omatoiminen liikunta ja leikki, perhe ja kaverit liikkumisen tukena ja organisoitu liikunta ja urheilu saivat arvosanaksi C, 41-60%. Paremmiksi arvioitiin arvosanalla B, 61-80%, koulu liikkumisen mahdollistajana, aktiivinen kulkeminen, kuntatason päätöksenteko ja rakennettu ympäristö, sekä valtakunnan tason toimenpiteet liikunnan edistämiseksi. Näyttää siltä, että valtion ja kuntien toimenpiteet ja koulujen rakenteet mahdollistavat lasten ja nuorten aktiivisuutta. Sitä vastoin päiväkotien tuki ei siihen ole riittävä. (Suomen tulokortti 2016.)

Taulukko 2. Arvio suomalaislasten ja -nuorten liikkumisesta. Kanadalainen malli (Suomen tulokortti 2016, Likes).

<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>F</b>
<b>80-100%</b>	<b>61-80%</b>	<b>41-60%</b>	<b>21-40%</b>	<b>0-20%</b>
	Koulu liikkumisen mahdollistajana	Omatoiminen liikunta	Fyysinen kokonaisaktiivisuus	
	Aktiivinen kulkeminen	Perhe ja kaverit liikkumisen tukena	Istuminen ja paikallaanolo	
	Kuntatason päätöksenteko ja rakennettu ympäristö	Organisoitu liikunta ja urheilu	Varhaiskasvatus mahdollistajana	
	Valtakunnan tason toimenpiteet			

Varhaiskasvatuksen mahdollisuudet vastata lasten fyysiseen aktiivisuuteen näyttää olevan vähäiset. Alalla tehdyt tutkimukset osoittavat, että lasten fyysisen aktiivisuuden määrä ja intensiteetti päiväkotiarjessa on vähäistä, eivätkä kasvattajat kiinnitä liikuntakasvatukseen riittävästi huomiota. Lapset päiväkodissa viettävät suurimman osan päivästä kevyellä fyysisen aktiivisuuden tasolla. Intensiteetiltä keskiraskaan tai raskaan liikunnan mahdollisuus toteutuu vain muutamana hetkenä päivässä. Lapset istuvat tai seisovat suurimman osaa päivästä. Fyysinen aktiivisuus päiväkodissa on enimmäkseen, noin 60% ajasta, intensiteetiltään erittäin kevyttä. Intensiteetiltään vähintään keskiraskaan fyysisen aktiivisuuden esiintyvyys oli noin 10 % (Jämsén et al.

2013). 3-vuotiaiden lasten päiväkotipäivästä kuluu vain noin 2% insentiteetiltä vähintään kohtuullisesti kuormittavan leikin merkeissä. (Soini 2015.)

Kasvattajien panostusta liikuntakasvatukseen on tärkeää. Tutkimuksista on löytynyt viitteitä siihen, että päiväkotien kasvattajien liikunnalliset interventiot ovat kasvattaneet lasten fyysistä aktiivisuutta. Lasten aktiivisuustasot nousevat merkittävästi kasvattajien kannustaessa liikkumaan. (Soini 2015.)

Eroja liikunta-aktiivisuudessa on sisä- ja ulkotilojen, sekä eri vuodenaikojen välillä. Vuodenajalla ja fyysisillä tiloilla tuntuu olevan suuri merkitys aktiivisuuden tasoon. Ulkona fyysinen aktiivisuus on suurempaa kuin sisällä vuodenajasta riippumatta. Silti pimeän ja kylmän aika, talvi, verottaa myös ulkona tapahtuvaa aktiivista toimintaa. Sisätiloissa aktiivisuus on fyysisesti kevyttä tai enintään keskiraskasta. Vuodenaajoista aktiivisemmillaan lapset ovat elo-syyskuussa, kun taas tammi-helmikuussa aktiivisuuden taso on matalin. Varhaiskasvattajat kannustavat lapsia harvoin fyysiseen aktiivisuuteen. Kehotukset liikkumiseen olivat hieman korkeammalla tasolla kylmänä kuin lämpimänä vuodenaikana. Tässä tapauksessa näyttää siltä, että voidaan puhua kannustamattomuudesta. (Jämsén & Al 2013.)

Lapset leikkivät yksin rauhallisia leikkejä, kun taas yhteisleikkien ja -pelien aikana fyysinen aktiivisuus kasvaa. Viikonpäivällä tai sukupuolella ei ole merkittävää vaikutusta aktiivisuuteen. Syksyisin lapset ovat aktiivisia aamulla ja passivoituvat iltapäivään mennessä. Kuitenkin ulkona liikuntaintensiteetti näyttää olevan hieman korkeammalla tasolla kuin talvella, joskin erot vuodenaikojen välillä eivät ole merkittäviä. (Soini 2015.) Tämä huomio on yhteneväinen Jämsenin tutkimusten kanssa. Soini (2015) vertaili tutkimuksessaan suomalaisten ja hollantilaisten lasten, sekä suomalaiset ja australialaislasten eroja fyysisessä aktiivisuudessa. Tutkimuksessa hän havaitsi, että sekä hollantilaiset, että australialaislapset liikkuvat enemmän kuin suomalaiset. Soini arveli tämän johtuvan erilaisista painoituksista eri maiden varhaiskasvatuksessa. (Soini 2015.)

### 3.3 Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät

Lasten fyysisessä aktiivisuudessa tärkeimmät tekijät ovat lapsesta itsestään lähtevät persoonakohtaiset tekijät, kun taas istumiskäytäytymiseen vaikuttavat ympäristötekijät. Fyysinen aktiivisuus näyttää liittyvän lapsen temperamenttiin, fyysiseen kasvuun, mielikuviin itsestä liikkujana, liikuntatottumuksiin, sukupuoleen ja ikään. Ikä on

merkittävä tekijä, koska fyysinen aktiivisuus, ikä ja karkeamotoriset taidot kasvavat linjassa toistensa kanssa. Lisäksi lapset, joiden karkeamotoriset taidot ovat hyvät, liikkuvat enemmän kuin karkeamotorisesti taitamattomat. (Schmutz- Einat & Al 2017.)

Heikko itsearvostus ja koettu fyysinen pätemättömyys saattavat aiheuttaa liikkumattomuutta. Lapsena opittua liikkumatonta elämäntapaa on vaikeaa muuttaa. Osallistuminen järjestettyyn liikuntaan ja kilpaurheiluun, kestävyystyyppisen liikunnan harrastaminen, hyvä kestävyyskunto, hyvä koettu terveys, hyvä koulumenestys, hyvä liikunta-arvosana koulussa sekä tyytyväisyys omaan kuntoon, suorituskykyyn ja taitoihin ennustavat liikunnallista elämäntapaa myös aikuisiässä. (Rajala & Al 2010.)

Fyysisellä ja psyykkisellä ympäristöllä on hyvin paljon merkitystä liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Lasten fyysisen aktiivisuuden muotoutumiselle ja liikunnallisen elämäntavan omaksumisella on aikuisten esimerkki, tuki ja kannustus merkittävä tekijä. Esimerkiksi päiväkodit kasvattajineen ja tiloineen voivat joko estää tai edistää fyysistä aktiivisuutta. Liikkuminen nähdään niin ikään perhekulttuuripiirteinä, jonka nähdään vaikuttavan vahvasti liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen sekä pienillä että kouluikäisillä lapsilla. Perhe sisaruksineen sekä ystävät ovat tässä avainasemassa. Lapset ottavat mallia vanhemmiltaan. Perheen sosioekonominen asema ennustaa lasten liikkumisen määrää: vanhempien korkea koulutus, tulot ja ammattiasema ennustavat suurempaa fyysistä aktiivisuutta. Myös asuinpaikka voi olla liikkumisen estäjä tai edistäjä: Urheiluseurojen järjestämää liikuntaa pidetään Suomessa merkittävänä, eikä sitä tutkijoiden mukaan ole juurikaan haja-asutusseuduilla. (Rajala & Al 2010.)

Yhden vanhemman perheessä eläminen näyttää vähentävän istumiseen käytettyä aikaa verrattuna lapseen, joka elää kahden vanhemman perheessä. Ulkoileva elämäntapa näyttää olevan tärkeä lapsen liikkumisen edistäjä ja istumiskäyttäytymisen ehkäisijä. Vanhempien liikuntaklubin jäsenyys, ihmisten määrä kodin tiloissa, eli kodin ahtaus sekä naapuruston turvallisuus liittyvät lasten istumiskäyttäytymiseen. (Schmutz- Einat & Al 2017.)

Säännölliset liikuntatuokiot ja kasvattajien koulutus näyttävät olevan tärkeässä asemassa liikuntatottumusten lisääjinä. Lasten liikunnallisten tottumusten perusta muodostuu jo ensimmäisten ikävuosien aikana. Aikaisemmat tutkimukset päiväkotiliikunnasta ja liikuntainterventioiden vaikutuksista antavat viitteitä siitä, että säännölliset ja strukturoidut liikuntaohjelmat saattavat lisätä pienten lasten liikunnan

määrää ja intensiteettiä. Asiaan perehtyneet tutkijat katsovat, että ohjatut liikuntatuokiot sekä muutokset päivähoiton toimintatavoissa ja ympäristössä lisäävät päivähoitossa olevien lasten liikuntaa. He katsovat myös, että kasvattajien koulutus ja päiväkotiympäristöön liittyvät parannukset saattavat lisätä lasten liikunnan määrää. (Rajala & Al 2010.)

Taulukko 3. Lasten ja nuorten vähäiseen liikuntaan liittyvät tekijät (Rajala & Al 2010)

<b>Tekijät</b>	<b>Lapset</b>	<b>Nuoret</b>
Biologiset ja demografiset	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sukupuoli (tytöt)</li> <li>- Vamma tai pitkäaikaissairaus</li> <li>- Ylipaino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sukupuoli (tytöt)</li> <li>- Ikä (iän myötä liikunta vähenee)</li> <li>- Vamma tai pitkäaikaissairaus</li> <li>- Etnisyys (maahanmuuttajatausta)</li> <li>- Ylipaino</li> </ul>
Psykologiset, kognitiiviset ja emotionaaliset	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Heikko itsearvostus/koettu fyysinen pätevyys</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Heikko itsearvostus/koettu fyysinen pätevyys</li> </ul>
Käyttäytymisominaisuudet ja taidot	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ei pidä liikunnasta</li> <li>- Ei aikomusta liikkua</li> <li>- Huono minäpystyvyys (heikot selviytymisodotukset liikunnassa)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ei tavoitesuuntautuneisuutta (liikuntaan)</li> <li>- Ei pidä liikunnasta/liikuntatunneista</li> <li>- Ei aikomusta liikkua</li> <li>- Kielteinen kehonkuva</li> <li>- Huono minäpystyvyys (heikot selviytymisodotukset liikunnassa)</li> <li>- Tietämättömyys liikunnan hyödyistä.</li> </ul>
Sosiaaliset ja kulttuurilliset tekijät	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ei tukea vanhemmilta</li> <li>- Vanhemmat eivät liiku itse</li> <li>- Vanhemmat eivät liiku lapsen kanssa</li> <li>- Vanhempien alhainen sosioekonominen asema</li> <li>- Ei ole liikkunut aikaisemmin</li> <li>- Runsas istuminen</li> <li>- Epäterveellinen ruokavalio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ei ole liikkunut aikaisemmin</li> <li>- Ei yhteisöllisyyden tunnetta (liikunnassa)</li> <li>- Ei elämyshakuisuutta</li> <li>- Runsas istuminen koulun jälkeen</li> <li>- Runsas istuminen viikonloppuisin</li> <li>- Epäsäännöllinen ateriarhythmi.</li> <li>- Ei tukea/apua vanhemmilta</li> <li>- Ei tukea muilta merkityksellisiltä ihmisiltä</li> <li>- Sisarukset eivät liiku</li> <li>- Ei vertaistukea toisilta nuorilta</li> <li>- Vanhempien alhainen sosioekonom. asema.</li> </ul>

Fyysiseen ympäristöön liittyvät tekijät	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ei mahdollisuuksia osallistua liikuntaan</li> <li>- Ei vietä aikaa ulkona</li> <li>- Vuodenaika (talvi, syksy)</li> <li>- Asuinympäristö (maaseutu)</li> </ul>	- Ei mahdollisuuksia harrastaa
---	---	--------------------------------

## 4 Tutkielman tarkoitus, menetelmät ja aineiston kerääminen

### 4.1 Tutkimustehtävä ja menetelmät

Tutkielmani tavoitteena oli saada tietoa siitä, mitä tapahtuu lasten fyysisessä aktiivisuudessa, kun kasvattaja liikuttaa lapsia aktiivisesti jokaisena päiväkotipäivänä. Kasvattajana tässä työssä oli opinnäytetyöntekijä. Kiinnostus kohdistui siihen, millaisia muutoksia lasten kokonaisaktiivisuuden määrässä saadaan syntymään kasvattajien aktiivisella kannustamisella ja yhteisten liikuntatuokioiden järjestämisellä päiväkodissa, ulkoiluhetkillä ja sisätiloissa. Kokonaisaktiivisuudella tässä työssä tarkoitetaan lapsen vuorokautista liikunnan määrää, jolloin mukaan tulevat niin päiväkodissa kuin kotona saavutetut tulokset.

Tutkielmani on kvantitatiivinen. Perustelen tutkimusmenetelmän valintaa sillä, että sen tarkoituksena oli selvittää, mitä vaikutuksia kasvattajalla on lasten liikkumisen määrään. Tutkimuksessani laskin lasten fyysisen aktiivisuuden määrää minuutteina, jolloin tulokset antoivat numeerista tietoa tutkimuskohteesta.

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa kuvataan tutkimuksen kohdetta ja pyritään tulkitsemaan sitä tilastojen ja lukujen avulla. Siinä ollaan usein kiinnostuneita erilaisista luokittelusta, syy- ja seuraussuhteista, vertailusta ja numeerisiin tuloksiin perustuvasta ilmiön selittämisestä. Määrälliseen menetelmäsuuntaukseen sisältyy runsaasti erilaisia laskennallisia ja tilastollisia analyysimenetelmiä. (Koppa 2015.)

Tutkimuskysymykseni on:

1. Millaisia muutoksia voidaan havaita lapsen fyysisen aktiivisuuden määrässä varhaiskasvattajan lisätessä ohjattujen liikuntatuokioiden määrää päiväkodissa?

## 4.2 Tutkimusaineiston kokoaminen

Sain tutkimusluvan ennen aineiston keräämistä Vantaan kaupungilta maaliskuussa 2017. Kokosin tutkimusaineiston kahden viikon aikana, Ulrikan päiväkodissa 27.3-6.4.2017 ja Ilvespuiston päiväkodissa 24.4-4.5.2017. Tuloksia kuvatessa käytän tässä tutkielmassani nimityksiä tutkimusryhmä Ulrika ja tutkimusryhmä Ilvespuisto. Aineistoni koostuu aktiivisuusrannekkeista saadusta datasta. Rannekkeet mittaavat päivittäistä aktiivisuutta. Ranneke luokittelee aktiivisuuden johonkin viidestä eri tasosta, jotka ovat tehokas+, tehokas, reipas, kevyt ja tosi kevyt (Polar active-käyttöopas N.d).

Aktiivisuusrannekkeen mittaustiedot sain PolarGoFit -tietokoneohjelmasta. PolarGoFit on Polarin oma sovellusohjelma, jonka voi ladata esimerkiksi omalle älypuhelimelle (Polar N.d). Perustelen aktiivisuusrannekkeen käyttöä aineiston keruun menetelmänä sillä, että se kuului Leikkien liikkumaan -projektin toimintatapaan. Huomioitavaa on myös se seikka, että silmämääräinen havainnointi on usein epätarkkaa, eikä siitä saada relevantteja ja mitattavissa olevia tutkimuksen kannalta oleellisia laskelmia. Nupponen & al. toteaa tutkimuksessaan, että liikunta-aktiivisuus on moniulotteinen ja mutkikas käyttäytymisen ilmiö ja siksi normaalin päivittäisen liikunta-aktiivisuuden mittaaminen on vaikeaa (Nupponen & Al. 2010:15).

Tässä tutkielmassa ovat mukana kaikki ne lapset, jotka saivat luvan rannekkeiden käyttöön omilta vanhemmiltaan. Tämän lisäksi kolme kasvattajaa Ulrikan päiväkodin tutkimusryhmästä halusivat myös osallistua siihen. Rannekkeiden käyttöönotto oli vapaaehtoista ja tarkoituksena oli, että niitä pidettäisiin ranteessa kahden viikon ajan. Rannekkeisiin syötettiin etukäteen kunkin osallistujan nimi, ikä ja paino, sekä fyysisen aktiivisuuden tavoitetaso minuutteina. Tavoitetasoksi on sovittu 120 minuuttia/päivä. Rannekkeet jaettiin osallistujille jokaisessa rannekkeessa olevan yksilöivän koodin perusteella, jotta rannekkeen tiedot voitiin yhdistää osallistujaan.

### 4.2.1 Aktiivisuusranneke tiedon tuottajana

Aktiivisuusranneke on käyttäjän aktiivisuutta mittaava ja tallentava ranteessa pidettävä laite. Se mittaa käyttäjän liikkeitä ja rekisteröi sensorien avulla, milloin käyttäjä mm. istuu, kävelee tai juoksee, ja pitää lukua siitä, miten pitkään tämä on tehnyt kyseisiä asioita. Ranneke tuottaa tiedoista tilastoja. Näistä tilastoista voidaan tehdä tulkintoja käyttäjän aktiivisuudesta halutun ajanjakson aikana.

Aktiivisuusrannekkeet hyödyntävät useita käyttäjän toimintaa, ympäristöä ja fyysisiä ominaisuuksia mittaavia sensoreita. Aktiivisuusrannekkeet tunnistavat ja rekisteröivät käyttäjän liikettä ajan funktiona. Tavallisesti tunnistus on toteutettu kolmiulotteista liikettä rekisteröivän akselometrillä eli kiihtyvyyssanturilla. Kiihtyvyyssanturi kerää tietoa käyttäjän liikkeistä, arvioiden niitä yleensä minuutin ajanjaksoissa. Tästä aikavälistä ja näitä ajanjaksoja yhdistelemällä voidaan tulkita, kuinka aktiivinen käyttäjä on ollut. Aktiivisuudesta voidaan puolestaan arvioida mm. käyttäjän askelten määrää. Liikkeitä voidaan myös pyrkiä ryhmittelemään eri kategorioihin sen mukaan, kuinka aktiivista liike on ollut. (Jaakonaho 2015.)

Aktiivisuusrannekkeesta voidaan puhua ”liiketunnistimena”, tai liikkeen ”kiihtyvyyssunnistimena”, joka mittaa käyttäjänsä liikettä kaiken aikaa, antaen runsaasti analysoitavaa dataa, joka voidaan siirtää tietokoneeseen.

Fyysisenä ilmiönä laite mittaa kiihtyvyyttä, jota aiheuttavat kehon liikkeet. Jokainen käyttäjän suorittama liike aiheuttaa mitattavissa olevia voimia ja voimien suuruus riippuu liikkeen nopeudesta ja voimakkuudesta. Mitä laajempi ja nopeampi liike on, sitä suurempi on mittaustulos. Mittaus voi tapahtua jopa sata kertaa sekunnissa, ja liikkeen synnyttämän kiihtyvyyssignaalin muoto ja piirteet saadaan yksityiskohtaisesti mitattua. Tämä tarkoittaa sitä, että mikään liike ei periaatteessa jää havaitsematta. Tietoa kertyy mittarin muistiin paljon jo lyhyessä ajassa, joten analysoitavan tiedon kokonaismäärä muodostuu suureksi. (Sievänen 2014: 7.)

#### 4.3 Tutkimusaineiston analysoiminen

Tutkimusaineisto sisältää kaikki molempien päiväkotien tutkimusryhmien tutkimukseen osallistuneet lapset ja kasvattajat. Ulrikan ja Ilvespuiston päiväkotien ryhmäkohtaiset aktiivisuuskeskiarvot tulivat suoraan Polargofit-ohjelmasta. Se laskee yhteen ryhmän kaikkien henkilöiden kaikki aktiivisuusminuutit, ja jakaa sen henkilöiden lukumäärällä, tuottaen keskiarvon aktiivisuusminuuteista henkeä kohti laskettuna.

Olen huomionut tuloksia analysoitaessa, että edellä mainitut ryhmäkohtaiset, Polargofit-ohjelman tuottamat keskiarvot sisältävät tutkimushenkilöt, joilta ei saatu lainkaan aktiivisuusminuutteja, koska ranneke ei ole käytetty tai se ei ole toiminut. Niiden henkilöiden osalta, joilla ranneke on toiminut, keskiarvot sisältävät tutkimuspäivät, jolloin ranneke ei ole toiminut. Nämä seikat yhdessä vääristävät

Polargofit-ohjelman tuottamia keskiarvoja niin paljon, että luvut ovat korkeintaan suuntaa-antavia. Siitä syystä ne eivät kelpaa tutkimuksen tietoperustaksi sellaisenaan.

Edellä kerrotusta syystä laskin itse manuaalisesti päivä- ja henkilökohtaisen aktiivisuusminuuttien keskiarvon jokaiselta osallistujalta ensimmäiseltä tutkimusviikolta maanantaista sunnuntaihin ja toisen viikon maanantaista torstaihin. Huomio täytyy antaa sille seikalle, että Ulrikan päiväkodissa aktiivisuusrannekkeet olivat käytössä toisen viikon perjantaihin saakka, kun vastaavasti Ilvespuistossa rannekkeet otettiin pois ranteista toisen viikon torstaina keskipäivällä. Polargofit-ohjelmassa tulokset ilmoitettiin ensimmäisen viikon maanantaista sunnuntaihin ja toisen viikon maanantaista torstaihin. Ilvespuistossa rannekkeen akuissa oli ongelmia. Rannekkeet lakkasivat toimimasta hetkeksi ensimmäisen viikon tiistaina, kunnes patterit vaihdettiin. Lisäksi kaksi osallistujaa, yksi Ulrikasta ja yksi Ilvespuistosta piti ranneketta ainoastaan päiväkodissa ja kaksi osallistujaa, jätti yhtenä päivänä rannekkeen kotiin.

Näistä seikoista johtuen päädyin tutkielmassani käyttämään keskiarvoa kuvaamaan ilmiötä. Toiseksi keskiarvo kuvaa jakaumaa osuvasti ja kertoo olennaisen analysoitavasta asiasta (Tilastokeskus n.d ). Keskiarvon laskemisessa en ottanut huomioon niitä päiviä, jolloin osallistujalla on 0 minuuttia fyysistä aktiivisuutta. Aktiivisuusrannekkeet mittaavat osallistujan yksittäistä fyysistä aktiivisuutta minuutteina niiden ollessa ranteessa. Tulos näyttää nollaa, mikäli ranneketta ei yksittäisenä päivänä tai koko tutkimuksen aikana ollut käytössä tai se ei ole toiminut. Esimerkiksi, jos lapsella oli ensimmäisellä viikon maanantaina tuloksena 0 minuuttia, laskin keskiarvon ainoastaan kuudesta päivästä. Keskiarvo kuvaa keskimääräisyyttä, joka on lukujoukon keskipiste tilastollisessa jakaumassa. Keskiarvo lasketaan laskemalla jakamalla lukujen lukujen summa niiden määrällä.

Laskemisen jälkeen vertailin lapsikohtaisesti ensimmäisen ja toisen viikon tuloksia keskenään ja laskin lapsikohtaisen muutosprosentin. Tämän jälkeen laskin muutosprosentteista kaikkien lasten keskiarvon. Muutosprosentin laskemisella halusin saada yleiskäsityksen muutoksen suuruudesta ja suunnasta. Muutosprosentti kertoo, kuinka monella prosentilla tarkisteltava asia on kasvanut tai vähentynyt verrattuna lähtötilanteeseen (Tilastokeskus n.d). Lähtötilanteella tässä tutkimuksessa viitataan ensimmäisen tutkimusviikon tilanteeseen. Muutosprosentin laskeminen oli olennaista tutkimuskysymykseni selvittämiseksi.

Taulukoissa olevat minuutti- ja prosenttiluvut pyöristin lähimpään kokonaiseen minuuttiin tai prosenttiyksikköön. Keskiarvoja laskettaessa käytin kuitenkin pyöristysvirheiden kasautumisen estämiseksi pyöristämättömiä lukuja, ja tuloksen pyöristin vasta lopuksi.

## **5 Toiminta tutkimuspäiväkodeissa**

Ennen toteutusjaksoja vierailin kummassakin päiväkodissa. Vierailujen yhteydessä kerroin tutkielmani tarkoituksesta ja tavasta. Ulrikassa sovimme vierailun yhteydessä valmiiksi tutkimusryhmäni. Ilvespuiston päiväkodissa sovimme vieraillessani, että he ilmoittavat minulle sähköpostilla, mitä päiväkotiryhmää tulisin käyttämään tutkimusryhmänäni. Tutkimusryhmäkseni Ulrikassa valittiin 3-5- vuotiaiden ja Ilvespuistossa 4-6- vuotiaiden lasten ryhmä.

Pyysin molempien päiväkotien kasvattajia kertomaan lasten vanhemmille läsnäolostani ja tutkimuksestani. Ulrikassa tämä tehtiin vanhemmille lähetetyssä sähköpostissa. Ilvespuistossa ryhmän aikuiset laittoivat ilmoitustaululle asiaa koskevan tiedotteen.

Sovimme yhteisen keskustelun aikana, että lasten kanssa toimitaan päiväkodissa ensimmäisellä viikolla niin, kuin he olivat aimmin suunnitelleet, ja että käytännön asiat tehdään siten kuin heillä yleensä tehdään. Lasten vanhemmille ei jaettu ohjeita siitä, kuinka heidän tulisi toimia kotioissa tutkimukseni suhteen.

### **5.1 Havainnointijaksot tutkimusryhmissä**

Molempien päiväkotijaksojen ensimmäisellä viikolla tutustuin sovitun tutkimuslapsiryhmän toimintaan, rakenteisiin, yleisiin sääntöihin ja käytänteisiin, sekä päiväkodissa oleviin liikuntavälineisiin sekä sisällä että ulkona. Tutustuin myös ryhmän lapsiin sekä päiväkodin sisätiloihin, ulkotiloihin ja lähiympäristöön. Havainnointi ja haastattelut tapahtuivat Ulrikassa ensimmäisen viikon maanantaista torstaihin ja Ilvespuistossa maanantaista perjantaihin.

Pyrin molemmissa päiväkodeissa havainnoimaan tasapuolisesti sekä aamupäivän että iltapäivän hetket lapsiryhmissä niin ulkona kuin sisälläkin, jättäen ulkopuolelle ruoka- ja lepoaikat. Havainnointi ei keskittynyt yksittäiseen lapseen tai kasvattajaan, vaan toimintaan ja rakenteisiin ryhmänä. Tarkoituksena oli tunnistaa niitä tiloja, välineitä,

rakenteita ja käytäntöjä, sekä ryhmässä olevien lasten mielenkiinnon kohteita, joiden puitteissa liikuntakasvatus olisi hyvä toteuttaa. Mielenkiintoni kohdistui siihen, milloin liikuntakasvatusta on optimaalisesti mahdollista toteuttaa olemassa olevissa, vakiintuneissa käytänteissä, sekä kuinka tämä tapahtuisi.

Tutustuminen tapahtui perehtymällä kunkin päiväkodin perehdytyskansioon, kirjallisiin ohjeisiin ja sääntöihin, havainnoimalla lapsiryhmää, osallistumalla toimintaan, keskustelemalla ryhmän ammattikasvattajien kanssa heidän toimintatavoista, sekä haastatteleamalla lapsia heidän mielenkiinnon kohteistaan koskien pelejä ja leikkejä. Tiedon keruulla havainnoimalla, keskustelemalla ja haastatteleamalla pyrin löytämään hetket ja keinot, jotka auttaisivat minua tehtäväni suorittamisessa toisella viikolla.

Päiväkodeista saamien tietojen avulla suunnittelin molemmille tutkimukseen osallistuneille lapsiryhmille seuraavaksi tutkimusviikoksi yhteisiä, ohjattuja ja fyysisesti kuormittavia hippa- ja juoksileikkejä. Valitut leikit ja toiminta perustuivat terveystieteen ylläpitoon ja terveyden tukemiseen, sosiaalisten taitojen harjoittamiseen ja oppimisympäristön etuihin ja rajoituksiin.

Terveystieteen ylläpito ja terveyden tukeminen tuntuivat minusta tärkeiltä, sillä liikunnan katsotaan edistävän lasten ja nuorten kokonaisvaltaista terveyttä. Suurimmat liikunnan vahvistavat vaikutukset lapsen terveyteen liittyvät tuki- ja liikuntaelimestön kehittymiseen, psykososiaalisiin vaikutuksiin ja liikuntatottumusten muotoutumiseen. Luuston lujuus nuoruudessa kehittyy liikunnan avulla, ja hyvin suunniteltu ja ohjattu liikunta muokkaavat lapsen kokonaisminäkuvaa sekä liikunnallista minäkuvaa. Lapsuudessa opitaan tapoja ja tottumuksia, jotka siirtyvät aikuisuuteen jolloin niistä muodostuu elämäntapa. Liikkumistottumukset ja niiden positiiviset vaikutukset siirtyvät elämänkaareissa aikuisuuteen luoden hyvän pohjan terveydelle. Päiväkoti-ikä on kriittinen ikävaihe liikuntataitojen, liikkuvuuden ja liikehallinnan muotoutumisessa ja kehittämisessä. (Fagerholm 2011:84.)

Tämän lisäksi terveyden tukeminen kehittää mm. lapsen motorisia taitoja ja liikkeiden hallintaa, kuten Fagerholm (2011) toteaa: Lapsen kohdalla terveystieteen kuuluvat hermosto, lihakset ja luut, sekä hengitys- ja verenkiertoelimestö. Terveyteen liitetään lasten motoriset taidot, liikehallinta, luuston vahvuus, rasva- ja sokeriaineenvaihdunta sekä psykososiaalinen terveys. (Fagerholm 2011: 82.)

Sosiaalisten kanssakäymisen taidon omaksuminen tuo merkittävää etua lapselle oppimisen ja kehittymisen näkökulmasta. Vygotskyn sosiaalisen kehityksen teorian mukaan yksilön tietoisuus rakentuu sosiaalisissa suhteissa (Salovaara 2004). Yhteiset liikunnalliset pelit ja leikit edistävät lapsen sosiaalisia taitoja, sillä joukkuepelit kasvattavat lasten vuorovaikutustaitoja ja opettavat toisten huomioimista ja pelisääntöjä (Fagerholm 2011:84).

Päiväkotien fyysinen ympäristö, tilat ulkona, sisällä ja lähialue sekä käytännöt päiväkodeissa eli oppimisympäristö kokonaisuudessaan antavat mahdollisuuksia toiminnalle, ja toisaalta taas rajoittavat toimintaa. Pidän tärkeänä suunnittelussa ottaa huomioon nämä rajat ja mahdollisuudet. Tämän vuoksi kiinnitin huomioni siihen, missä päiväkodit sijaitsevat ja mitkä ovat päiväkotien käytännöt ja puitteet sekä sisällä että ulkona.

Ulrikan päiväkotit sijaitsee Asolassa, Rekolan rautatieaseman läheisyydessä, jossa on viheraluetta, nurmikenttiä, pelikenttiä ja hiekkateitä ja metsää, Piha-alue on tasaista hiekkamaata, johon on laitettu istutuksia. Pihalla on mm. kahdeksan isoille ja kaksi pienille lapsille tarkoitettua keinua, oma liukumäki isoille ja pienille lapsille, hiekkalaatikko, suuri kiipeilyteline, kaksi puista tunnelia, keinulauta, isoille ja pienille tarkoitettuja jousella varustettuja keinovia istuimia sekä asfalttialue, jossa on puinen maali ja koripallokori. Asfalttiin on maalattu tervapataleikille tervapata ja ruutuhyppyruudukko. Ulkoleikkeihin soveltuvat välineet sijaitsevat kahdessa varistorakennuksessa ja niitä on runsaasti.

Päiväkodin säännöt on tehty joustaviksi, mikä tarkoittaa sitä, että käytävässä saa leikkiä ja juosta. Nukkuma- ja leikkihuoneissa on kaappisängyt, jotka otetaan esille vain lepoaikana. Nukkuma- ja leikkihuoneissa on kaapillinen pienliikuntavälineitä, joita hyödynnetään esimerkiksi päiväpiirin aikana. Ruokailutilassa ja pienryhmätilassa onnistuvat pienleikit ja pöytäleikit.

Ryhmät retkeilevät paljon lähiympäristössä, esim. Asolan leikkipuistossa, Rekolan urheilukentällä ja Rekolan täyttömäellä, sekä vierailevat erilaisissa lasten tapahtumissa mm. Korson Lumossa. Retkille mennään yleensä jalan ja matkan aikana lapsia kannustetaan liikkumaan juosten. Talvisin lapset käyvät luistelemassa Rekolan kentällä, laskemassa mäkeä Rekolan täyttömäessä ja hiihtämässä läheisellä nurmikentällä. Päiväkodissa on annettu kasvattajille omat vastuualueet liittyen erilaisiin

varhaiskasvatuksessa käytettäviin orientaatioihin. Myös liikuntakasvatus vastualueena on annettu yhdelle henkilölle. Päiväkodissa on alettu tehdä liikunnan vuosikelloa liikunnan ollessa nyt tärkeällä sijalla kaupungin suunnitelmissa. Vuosikellossa suunnitellaan etukäteen erilaisia liikunta-aktiviteetteja eri kuukausille.

Ilvespuiston päiväkotij sijaitsee Pohjois-Vantaan Leppäkorvessa. Metsien, ja rakennettujen leikkipuistojen ja pururadan läheisyydessä. Ulkoilutilana on kumpuileva maasto, jossa on ylä- ja alapiha. Alapihan hiekka-alueella sijaitsevat keinut, kiipeilytelineet, hiekkalaatikko, maali ja koripallokori. Alapihalla on myös nurmikkoalue mihin on rakennettu lohkarista kiviröykkiöitä. Rinteessä on liukumäki. Yläpiha on asfaltti- aluetta, jossa on välinevarasto ja tervapata- ja polttopallopeleille tarkoitettu ympyrä sekä hyppyruudukko. Yläpihalla voidaan myös pyöräillä.

Päiväkodissa on vain yksi sali ja ryhmiä on paljon, ryhmät joutuvat jakamaan salin siten että kukin ryhmä käyttää sitä vain puoli päivää. Sali sijaitsee keskuskäytävällä, aulassa, jonka lähistöllä sijaitsee varasto, jossa säilytetään mm. liikuntavälineitä. Lapset saavat luvan kanssa hakea varastosta liikuntavälineitä ja liikkua niiden kanssa aulassa.

Molemmissa päiväkodissa ryhmillä on käytössään oma kuraeteinen, käytävä, vessat, ruokailutila, nukkuma- ja leikkutila sekä pienryhmätila. Lisäksi päiväkodeissa on liikuntasali, joka Ulrikan päiväkodissa on ryhmällä käytössä kerran viikossa ja Ilvespuiston päiväkodissa on käytössä kaksi kertaa viikossa aamupäivän ajan.

Kuten ylläolevasta kuvauksesta voidaan havaita, sisällä tilat olivat rajalliset, kun taas ulkotilat ja liikuntasalit sekä olemassaolevat liikuntavälineet ja lähiympäristö antoivat hyvät mahdollisuudet liikuntatuokioiden suunnitteluun ja toteuttamiseen. Tämän vuoksi sisätilojen liikuntahetket suunnittelin siten, että kokonainen lapsiryhmä voisi niissä turvallisesti liikkua olemassa olevia välineitä käyttäen. Ulrikan päiväkodissa lepohuoneessa, päiväpiirin yhteydessä leikityt liikunnalliset leikit perustuivat päiväkodin toiminnallisiin rakenteisiin sekä tilan ja välineistön mahdollisuuksiin ja rajoihin. Ulkona ja liikuntasalissa tapahtuvat liikuntatuokiot suunnittelin siten, että niistä kertyisi sekä ajallisesti pitkäkestoista että intensiteetiltään hengästyttävää liikuntaa.

Liikuntatuokioiden suunnittelussa käytin apuna lasten mielenkiinnon kohteita ja Internetissä olevia liikuntaleikkiohjeita uusien leikki-ideoiden kehittämiseksi kohderyhmälle.

## 5.2 Aktiivinen toiminta, tutkimusryhmä Ulrika

Ulrikan päiväkodissa leikimme maanantaina 3.4 aamupäivällä koko ryhmän kanssa vauhdikkaita ja hengästyttäviä ulkoleikkejä päiväkodin pihassa. Näitä olivat banaanihippa, purkkis ja ”kuka pelkää mustekalaa”. Yhteisten liikuntaleikkien jälkeen lapset saivat leikkiä yhdessä erilaisia hippaleikkejä tai vaihtoehtoisesti tehdä itselleen mieluisia asioita päiväkodin pihalla. Ennen ruokailua, päiväpiirin aikana, liikuimme lepotilassa viikonloppuloron mukaan. Lorussa on jokaiselle viikonpäivälle oma liikunnallinen tehtävä.

Tiistaina 4.4 teimme ryhmän kanssa retken Rekolan täyttömäelle, jossa ohjasin kaksi seikkailullista liikuntaleikkiä, joiden aiheet olin saanut havainnoimalla lasten mielenkiinnon kohteita. Leikimme varsinkin poikien suosimaa leikkiä, jossa ninjat olivat kaupunkilaisia, joilta noidat olivat varastaneet aarteen ja ninjat halusivat saada sen takaisin. Frozen, Elsa ja Anna olivat ryhmän tyttöjen suosikit ja siksi leikimme hippaa, jossa yksi lapsista oli Elsa, joka jäähdytti kosketuksellaan leikkijöitä ja kolme olivat pelastajia, jotka sulattivat jäähdytetyt lapset. Seikkailuleikeissä piti juosta ja ottaa yhtenä joukkona toisia lapsia kiinni. Molemmat matkat täyttömäelle ja sieltä takaisin leikimme seuraa johtajaa -leikkiä, jossa juostiin polkua pitkin kierrellen. Tiukan aikataulun vuoksi en voinut ohjata päiväpiirille suunniteltua yhteistä liikuntahetkeä.

Keskiviikkona 5.4 ryhmällä oli salipäivä. Jaoin ryhmän kolmeen pienryhmään. Aamupäivän aikana ohjasin kahta pienryhmää salissa ja välipalan jälkeen yhtä pienryhmää. Salissa olevat pelit ja leikit olivat hippa- ja joukkueleikkejä, jotka sisälsivät rentoutusta sekä alussa että lopussa. Liikuntaleikit vaihtelivat hieman sen mukaan, mikä pienryhmä oli kyseessä. Leikit oli valittu pienryhmän ikä- ja kehitystason mukaan. Päiväpiirillä oli koko ryhmän yhteinen liikuntaleikki, käsiteloru, jonka mukaan lasten piti liikkua.

Torstaille 6.4 olin suunnitellut retken läheiselle nurmikentälle, missä oli tarkoitus leikkiä vauhdikkaita hippaleikkejä yhtenä ryhmänä. Resurssit eivät sitä kuitenkaan sallineet, joten muutin suunnitelmaani saman päivän aamuna. Vein aamupäivällä osan lapsista päiväkodin pihalle leikkimään ja kehotin heitä pelaamaan jalkapalloa, pyörittämään autonrenkaita pitkin pihaa sekä leikkimään kuurupiiloo. Osa ulkona olevista lapsista lähti mukaan leikkeihin, mutta osa halusi leikkejä omia leikkejään. Osa lapsista oli sisällä askartelemassa pääsiäistä varten siten että jokainen oli osan ajasta sisällä ja

ulkona. Päiväpiirissä laitoin soimaan Fröbelin palikoita ja leikimme laulujen mukaan. Iltapäivällä, välipalan jälkeen kysyin lapsilta haluavatko he tulla lepotilaan tanssimaan Robinin musiikin tahdissa. Osa lapsista tanssi noin tunnin ajan.

Koska rannekkeet olivat edelleen lapsilla ja kasvattajilla perjantaina 7.4, lähdimme osan kanssa aamupäivällä leikkimään läheiselle hiekkaiselle kävelytielle, loppujen ollessa jalkapallokoulussa Asolan kentällä. Kävelytiellä teimme ohjauksessani juoksupyrähdyksiä, leikimme hippaleikkiä ja seuraa johtajaa -leikkiä.

### 5.3 Aktiivinen toiminta, tutkimusryhmä Ilvespuisto

Maanantaina 1.5. Ilvespuiston päiväkotit oli suljettuna. Tiistaille 2.5 suunnittelin ryhmän esikouluikäisille yhteisiä ulkoleikkejä päiväkodin pihalle. Tarkoituksena oli hyödyntää pihan kumpuilevaa maastoa ja asfalttialuetta liikuntaleikkeihin. Näitä olivat kannustusjuoksu, jossa lapset juoksivat yläpihan kautta alapihalle ja takaisin vuorotellen toisiaan kannustaen, polttopallo, mikä oli lasten suosikki, ja toive, banaanhippa ja ”kuka pelkää merimakkaraa”. Viimeksi mainittu leikki perustui lasten itsensä keksimään ja organisoimaan merimakkarahippa-leikkiin.

Ryhmän 4-5 vuotiailla oli tiistaina retki päiväkodin viereiseen metsään, johon suunnittelin liikunnallisen joukkuepelin. Siinä oli kolme joukkuetta: karhut, kissat ja merimakkarat. Karhujen ja kissojen piti ensimmäisenä ehtiä aarrelippaan luo ja viedä se omaan pesäänsä, ennen kuin merimakkarat saavat kiinni. Merimakkara-aihe oli myös ryhmän pienemmille lapsille tuttu, koska he olivat leikkineet sitä ryhmän eskarilaisten kanssa omaehtoisen leikin aikana. Valitsin yhdeksi joukkueeksi kissat, koska ryhmä oli perehtynyt aikaisemmin kevättalvella kissojen elämään ryhmän yhteisessä projektissa. Liikuntaleikin jälkeen lapset saivat leikkiä omia leikkejään. Matkan metsään ja metsästä pois liikuimme juosten.

Keskiviikkona 3.5 menimme koko ryhmän kanssa Suomen luontokoulun järjestämälle luontopolulle, jonka ryhmä oli jo aikaisemmin tilannut. Suomen luontokoulu sijaitsee Sotungissa, päiväkodista kahden bussimatkan päässä. Ohjelmana Sotungissa oli luontokoulun järjestämä luontopolku sekä makkaranpaistoa nuotiolla. Suunnittelin väliaikaleikkejä niihin tilanteisiin, missä lapset joutuivat odottamaan. Näitä olivat kapteeni käskee -leikki, puuhippa ja liikuntakortit. Niistä toteutui ainoastaan kapteeni käskee -leikki. Metsässä lasten kanssa liikuttiin ensimmäisen tunnin aikana luontokoulun ohjaajan neuvojen mukaan, minkä jälkeen paistoimme makkarat. Sen

jälkeen lapset leikkivät kehoituksestani hippaa ja rakensivat majaa luontokoulun pihapiirissä.

Torstaina 4.5 aamupäivällä vedin ryhmän 4-5 vuotiaalle ulkoleikkejä päiväkodin pihalla. Näitä olivat kannustusjuoksu, "kuka pelkää merimakkaraa" ja polttopallo. Ryhmässä eskarilaisilla oli torstaina salivuoro, jonne menimme ennen lounasta. Salissa tehtäväksi leikeiksi olin valinnut vauhdikkaita ja hengästyttäviä leikkejä, joukkuepelejä, sekä tarkkuutta ja nopeutta vaativia leikkejä. Näitä olivat kannustusjuoksu, käärmehippa, pyykkipoikahippa, vappupalloralli, alustahippa sekä "kettu ja jänikset". Saliliikunta alkoi alkuvenyttelyllä ja loppui rentoutukseen.

## **6 Tulokset ja johtopäätökset**

### **6.1 Fyysinen aktiivisuus, tutkimusryhmä Ulrika**

Polargofit-ohjelman tuottama tutkimusryhmän keskimääräinen fyysinen aktiivisuus oli ensimmäisellä viikolla maanantaina 32 minuuttia, tiistaina 50 minuuttia, keskiviikkona 72 minuuttia, torstaina 57 minuuttia, perjantaina 39 minuuttia, lauantaina 55 minuuttia ja sunnuntaina 49 minuuttia.

Toisen viikon aktiivisuusminuutit ovat maanantaina 54 minuuttia, tiistaina 69 minuuttia, keskiviikkona 58 minuuttia ja torstaina 60 minuuttia. Huomioitavaa on se, että aktiivisuusrannekkeet olivat ranteessa toisen viikon perjantaihin asti, vaikka perjantain tuloksia ei huomioida laskelmissa.

Taulukossa 4 ja kaaviossa 1 on ryhmäkohtaiset tulokset jokaiselta päivältä erikseen.

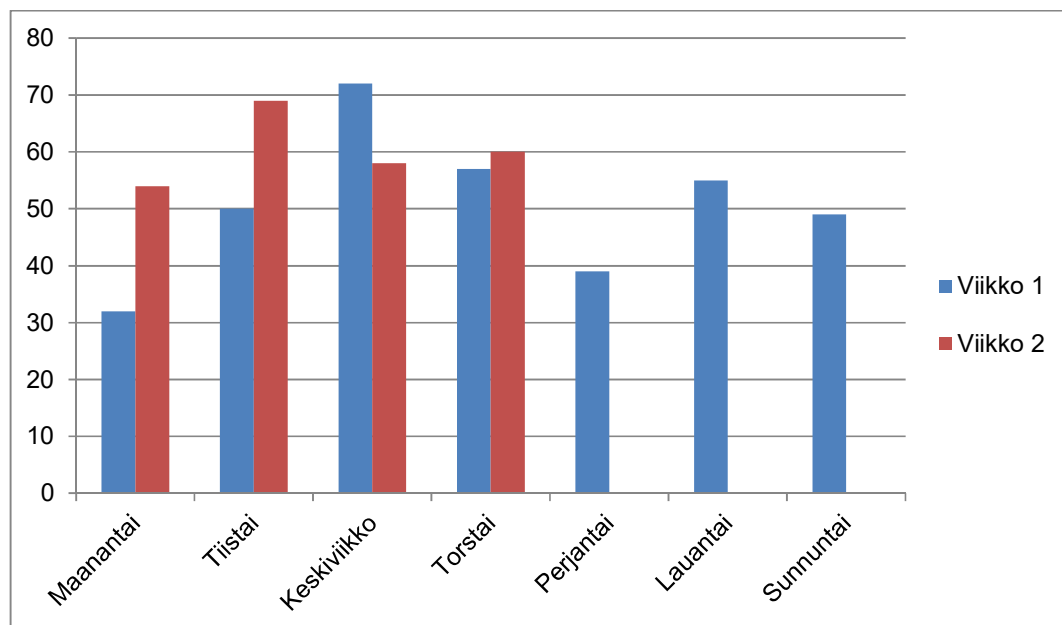
Taulukon 4 ja kaavion 1 tietoja koskee Polagofit-ohjelmaan liittyvä ongelma, joka on selitetty kohdassa 4.4, minkä vuoksi tiedot ovat korkeintaan suuntaa-antavia.

Taulukko 4. Ryhmäkohtainen aktiivisuus minuutteina.

	Vko 1	Vko 2
Maanantai	32	54
Tiistai	50	69
Keskiviikko	72	58
Torstai	57	60
Perjantai	39	
Lauantai	55	
Sunnuntai	49	

Toisen tutkimusviikon ryhmäkohtaiset aktiivisuusminuutit kasvoivat edellisestä viikosta maanantaina, tiistaina ja torstaina. Keskiviikkona toisen viikon aktiivisuusminuutit jäivät vähäisemmiksi edellisen viikon keskiviikkoon verrattuna.

Kaavio 1. Ryhmäkohtaiset päivittäiset aktiivisuusminuutit. Viikot 1 ja 2.



Ryhmässä tutkimukseen osallistui 13 henkilöä. Näistä 10:llä aktiivisuusminuuttien keskiarvo kasvoi toisella tutkimusviikolla. Kolmella lapsella fyysinen aktiivisuus laski edelliseen viikkoon verrattuna. Yhden osallistujan tulos on 0.

Taulukossa 5 on kolmentoista henkilön henkilökohtaisten aktiivisuusminuuttien keskiarvo viikolta 1 ja viikolta 2 sekä fyysisen aktiivisuuden muutos prosentteina. Henkilöt on merkitty taulukkoon numerolla. Sen jälkeen on merkitty, onko kyseessä tyttö (T) vai poika (P). Osallistujat on järjestetty muutosprosentin mukaan suuremmasta pienempään. Aktiivisuusminuuttien viikkokeskiarvoa lasketaessa huomioidaan ainoastaan päivät, jolloin tulokset saatiin mitattua. Yksi ryhmän jäsenistä piti ranneketta vain päiväkotipäivän ajan.

Taulukot 5. Lapsikohtainen fyysisen aktiivisuuden keskiarvo minuutteina. Viikot 1 ja 2.

Lapsi	Vko 1 Fyysinen aktiivisuus minuutteina. (Keskiarvo)	Vko 2 Fyysinen aktiivisuus minuutteina. (Keskiarvo)	Muutos prosenttina (%)
1.P	22	53	+144%
2.T	31	55	+77%
3.P	49	81	+64%
4.T	51	74	+46%
5.P	49	68	+38%
6.P	50	59	+18%
7.P	54	63	+17%
8.P	44	50	+13%
9.T	52	59	+13%
10.T	54	58	+6

11.T	60	57	-6%
12.P	143	127	-11%
13.P	0	0	0%

Kuten taulukosta voidaan havaita, yhdellä pojalla fyysisen aktiivisuuden kasvu toisella viikolla oli erittäin merkittävä, 144%. Kahdella osallistujalla pojalla ja tytöllä fyysinen aktiivisuus kasvoi toisen viikon aikana yli 50%. Kahdella osallistujalla, yhdellä pojalla ja yhdellä tytöllä aktiivisuus kasvoi kohtalaisesti kasvun ollessa 20-50%, Viidellä osallistujalla, neljällä pojalla ja yhdellä työllä kasvu oli maltillista, 0-20%.

Kahdella osallistujalla pojalla ja tytöllä fyysinen aktiivisuus laski hieman toisella viikolla vaihteluvälin ollessa -6...-11%. Yhdellä osallistujalla tulokset puuttuvat, koska aktiivisuusranneke ei toiminut tai sitä ei käytetty tutkimuksen aikana.

Kaikkien lasten yhteinen muutosprosentin keskiarvo on +34.8%. Muutosprosentin keskiarvoa laskettaessa huomioin ainoastaan henkilöt, joiden tulokset sain mitattua (12 henkilöä).

## 6.2 Fyysinen aktiivisuus, tutkimusryhmä Ilvespuisto

Polargofit-ohjelman tuottama tutkimusryhmän keskimääräinen fyysinen aktiivisuus oli ensimmäisellä viikolla maanantaina 87 minuuttia, tiistaina 2 minuuttia, keskiviikkona 8 minuuttia, torstaina 77 minuuttia, perjantaina 69 minuuttia, lauantaina 37 minuuttia ja sunnuntaina 48 minuuttia. Vastaavat aktiivisuusminuutit toisella tutkimusviikolla ovat maanantaina 77 minuuttia, tiistaina 100 minuuttia, keskiviikkona 87 minuuttia ja torstaina 39 minuuttia. Huomioitavaa on, että aktiivisuusrannekkeet otettiin pois toisen viikon torstaina noin klo 12. Tämän lisäksi toisen viikon maanantai oli vapunpäivä, jolloin päiväkotia oli suljettu.

Taulukossa 6 ja kaaviossa 2 ovat ryhmäkohtainen fyysinen aktiivisuus minuutteina kahden viikon ajalta.

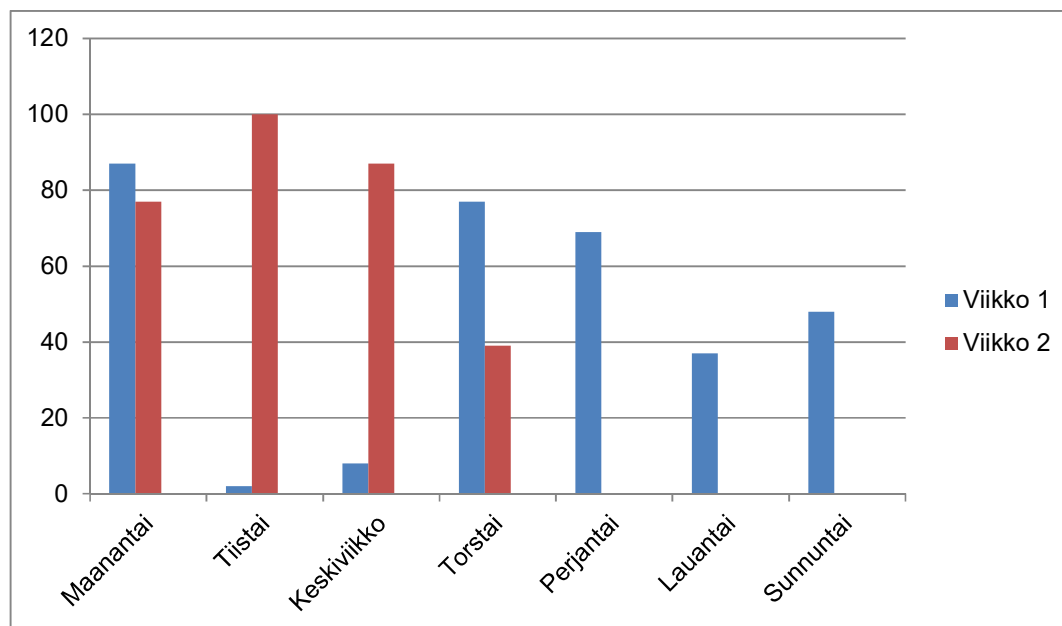
Taulukon ja kaavion tietoja koskee Polargofit-ohjelmaan liittyvä ongelma, joka on selitetty kohdassa 4.4, minkä vuoksi tiedot ovat korkeintaan suuntaa-antavia.

Taulukko 6. Ryhmäkohtainen aktiivisuus minuutteina.

	Vko 1	Vko 2
Maanantai	87	77
Tiistai	2	100
Keskiviikko	8	87
Torstai	77	39
Perjantai	69	
Lauantai	37	
Sunnuntai	48	

Ensimmäisen tutkimusviikon maanantaina ja torstaina aktiivisuusminuutit ovat suuremmat verrattuna toisen viikon maanantaihin ja torstaihin.

Kaavio 2. Ryhmäkohtaiset päivittäiset aktiivisuusminuutit. Viikot 1 ja 2.



Taulukossa 7 on ryhmän yhdeksännentoista osallistujan henkilökohtaisten aktiivisuusminuuttien keskiarvo viikolta 1 ja viikolta 2 sekä fyysisen aktiivisuuden muutos prosentteina. Yhdeksästätoista osallistujasta yksi piti ranneketta ainoastaan päiväkodissa. Henkilöt on merkitty taulukkoon numerolla. Sen jälkeen on merkitty, onko kyseessä tyttö (T) vai poika (P). Osallistujat on järjestetty muutosprosentin mukaan suuremmasta pienempään. Aktiivisuusminuuttien viikkokeskiarvoa lasketaessa huomioin ainoastaan päivät, jolloin tulokset saatiin mitattua.

Taulukko 7. Lapsikohtainen fyysisen aktiivisuuden keskiarvo minuutteina. Viikot 1 ja 2.

Lapsi	Vko 1 Fyysinen aktiivisuus minuutteina. (Keskiarvo)	Vko 2 Fyysinen aktiivisuus minuutteina. (Keskiarvo)	Muutos Prosentteina
1.T	37	71	+93%
2.P	19	31	+59%
3.T	36	55	+54%
4.P	62	81	+31%
5.T	55	71	+29%
6.T	109	138	+27%
7.T	58	70	+22%
8.T	68	83	+21%
9.T	96	115	+20%
10.T	117	134	+15%
11.T	53	59	+13%
12.T	76	82	+8%

13.T	88	93	+6%
14.T	47	45	-4%
15.T	94	90	-4%
16.T	80	76	-5%
17.T	80	73	-8%
18.T	67	61	-9%
19.T	0	0	0%

Taulukosta voidaan havaita se, että yhdellä tytöllä fyysisen aktiivisuuden nousu oli merkittävä toisella viikolla, +93%. Kahdella osallistujalla, pojalla ja tytöllä fyysinen aktiivisuus kasvoi, yli 50 %, Kuudella osallistujalla, yhdellä pojalla ja viidellä tytöllä, kasvu oli kohtalaista, 20-50% ja neljällä työllä kasvu oli maltillista, 0-20%.

Viidellä osallistujalla aktiivisuusminuutit laskivat hieman toisella viikolla vaihteluvälin ollessa -4...-9%. Yhdellä tulokset puuttuvat, koska aktiivisuusranneke ei toiminut tai sitä ei käytetty.

Muutosprosentin keskiarvo on +20.5%. Muutosprosentin keskiarvoa laskettaessa huomioon ainoastaan henkilöt, joiden tulokset saatiin mitattua (18 henkilöä).

### 6.3 Tulosten yhteenveto

Tutkimukseen osallistui kahdesta päiväkodista yhteensä 32 henkilöä, 29 lasta ja 3 aikuista. Tyttöjä oli 21 ja poikia 11. Aktiivisuusminuutit ensimmäisellä viikolla perustuvat molempien päiväkotien normaalin käytäntöön, toimintaan ja liikkumiseen sekä lapsen omaehtoiseen aktiivisuuteen päiväkodissa ja kotona. Toisen tutkimusviikon tuloksissa on mukana opinnäyteyöntekijän aktiivinen liikuntakasvatus yhdistettynä lasten omaehtoiseen liikkumiseen päiväkodissa ja kotona.

Tutkimuksen 32 henkilöstä kahdelta (2) ei saatu lainkaan tuloksia, joten heitä ei huomioitu yhteenvetolaskelmissa. Ainoastaan 30 henkilöä, joilta saatiin tuloksia ovat laskelmissa mukana.

Tuloksista käy ilmi että 77%:lla (23/30), 9:llä pojalla ja 14:lla tytöllä, fyysinen aktiivisuus kasvoi intervention toisella viikolla. Kahdella osallistujalla, tytöllä ja pojalla aktiivisuus kasvoi erittäin merkittävästi, 144% ja 93%. Neljällä osallistujalla, 2:lla pojalla ja 2:lla tytöllä, fyysinen aktiivisuus kasvoi yli 50% edellisestä viikosta. Kahdeksalla osallistujalla, 2:lla pojalla ja 6:lla tytöllä, aktiivisuus kasvoi 20-50%. Yhdeksällä osallistujalla, 4:lla pojalla ja 5:llä tytöllä aktiivisuus kasvoi 1-19%.

Fyysinen aktiivisuus laski 23%:lla (7/30), 6:llä tytöllä ja 1:llä pojalla, vaihteluvälin ollessa -4...-11%.

#### 6.4 Tulosten yleistä tarkastelua

Tuloksia tarkasteltaessa on aiheellista kiinnittää huomiota lasten omiin intresseihin, kokemuksiin liikkujina, oppimisympäristöön sekä tutkimusasetelmaani.

Schmutz- Einat & Al (2017) ovat omassa tutkimuksessaan havainneet lapsen persoonakohtaisten intressien vaikuttavan heidän liikkumiseen. Voin havaita tuloksissani yhtäläisyyksiä tähän. Omaehtoisien leikin aikana ja päiväkotien normaalissa rutiinissa ensimmäisellä viikolla sekä toisen viikon liikuntakasvatus toi esille lasten liikkumistavoissa suuria yksilöllisiä eroja. Osa lapsista liikkui aktiivisesti ja osa passiivisesti oman motivaation, persoonan ja kiinnostuksen mukaan. Lapsen henkilökohtainen asenne, halu ja tarve liikkua näyttää olevan ratkaiseva tekijä fyysisessä aktiivisuudessa.

Leikkien liikkumaan -projektin ja sitä seuranneiden koulutusten myötä kasvattajat ovat höllentäneet sellaisia sääntöjä päiväkodissa, jotka ovat olleet liikunnan esteenä. Molemmissa päiväkodeissa on kiinnitetty aiempaa enemmän huomiota liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen ja tarpeettomat liikkumista estävät kiellot on poistettu. Lapsille on annettu mahdollisuus itse hakea ja ottaa käyttöön liikuntavälineitä sen sijaan että ne olisivat suljetussa varastossa. Esteiden poistaminen ja kasvattajien lisääntynyt motivaatio liikuntaa kohtaan koulutusten myötä on saattanut lisätä lasten mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen jo ennen opinnäytetyön tekoa. Myös Rajalan (2010) tutkimuryhmä huomasi kasvattajien koulutuksen ja päiväkotiympäristöön tehtyjen parannusten vaikuttavan positiivisesti lasten liikunnan määrään (Rajala & Al 2010).

Lasten aktiivisuustasot nousevat merkittävästi kasvattajien kannustaessa liikkumaan ja yhteisleikkien ja -pelien aikana fyysinen aktiivisuus kasvaa (Soini 2015). Näen oman tutkimukseni tuloksissa yhtäläisyyksiä Soinin tutkimukseen: Toisen viikon aktiivinen, aikuisjohtoinen liikuntakasvatus aktivoi lapsia yhteisiin liikunnallisiin peleihin ja leikkeihin. Tämän seurauksena fyysinen aktiivisuus kasvoi 23:lla tutkimukseen osallistuneella ihmisellä. Kahdella osallistujalla fyysinen aktiivisuus kasvoi hyvin merkittävästi (144% ja 93%). Neljällä osallistujalla kasvu oli merkittävää (yli 50%), kahdeksalla kohtalaista (20-50%) ja yhdeksällä maltillista (1-19%).

Erot kasvussa saattavat liittyä lapsen henkilökohtaiseen lähtötasoon, liikunnallisuuteen ja motivaatioon yhteisiä liikunnallisia leikkejä kohtaan. Esimerkiksi maltillinen kasvu saattaa olla seurausta siitä, että nämä lapset liikkuvat muutenkin runsaasti ja joukkuepelit olivat vain vähäinen lisä liikunnan määrään. Suuri kasvu fyysisessä aktiivisuudessa on voinut johtua lapsen luontaisesta taipumuksesta valita rauhallisia leikkejä vapaan leikin aikana. Tulkitsen tämän niin, että suurin osa näyttää innostuneen ja hyötynneen yhteisistä liikunnallisista toimintatuokoista, osa enemmän ja osa vähemmän. Lapset ovat saattaneet tarvita aktivoitumiseen aikuisen läsnäoloa ja kannustusta.

Päiväkodin tilat, fyysinen ympäristö ja Suomessa vuodenaika voivat joko estää tai edistää fyysistä aktiivisuutta. (Soini 2015, Jämsén & Al 2013.) Fyysisen ympäristön merkitys korostui myös tässä tutkimuksessa, sillä päiväkotien tilat sekä sisällä että ulkona, kuten myös lähiympäristö, soveltuivat hyvin liikuntatuokioiden suunnitteluun ja järjestämiseen. Lisäksi vuodenaika, kevättalvi, jolloin oli jo lämmintä ja lumi oli sulanut, soveltuivat hyvin aktiivisiin ulkoleikkeihin.

Sisällä liikuntasalit, ryhmien tilat ja välineistö, antoivat mahdollisuuden pelien ja leikkien rakentamiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen. Ulkoliikunnan puolestaan mahdollisti päiväkodin ulkoilualue välineineen ja tiloineen sekä lähiympäristö. Minun oli helppo suunnitella niissä tapahtuvat liikuntatuokiot ja lapsilla oli niissä hyvät mahdollisuudet liikkua. Liikuntaleikkien suunnittelu sekä päiväkotien tilojen ja lähiympäristön hyödyntäminen liikuntaleikkeihin lienee vaikuttanut lasten fyysisen aktiivisuuden kasvuun toisella tutkimusviikolla.

Lapsilla motivaatio liikkumaan on voinut syntyä vertaisen kannustuksesta. Myös Rajalan (2010) tutkimustulos viittaa saman ilmiöön. Huomasin, että tärkeän kaverin

liikunnalliset leikki-ideat ja innostus saivat kannatusta myös muissa, ja siihen on voinut yhtyä myös lapsi, joka ei muuten välittäisi fyysisesti aktiivisista leikeistä, ja jonka oma kiinnostus ja motivaatio liikkumista ja joukkuepelejä kohtaan ei muuten riittäisi osallistumiseen.

Tutkimusasetelmaan kuuluvien aktiivisuusrannekkeiden takia osa lapsista on saattanut innostua olemaan fyysisesti aktiivisempia kuin he normaalisti olisivat. Rannekkeen näytöllä on hahmo, joka liikkuu ja istuu käyttäjänsä mukaan, ja tämä on saattanut innostaa lapsia liikkumaan aiempaa enemmän.

Tässä interventiossa kuuden tytön ja yhden pojan fyysinen aktiivisuus laski toisella viikolla aktivoinnista huolimatta. Näyttää siltä, että he ovat jättäytyneet pois yhteisistä toimintatuokiosta, tai liikkuneet niiden aikana vähemmän kuin toiset. Syynä saattaa olla persoonakohtaiset tekijät, kuten Soini 2015, Schmutz- Einat & Al 2017, Rajala 2010 ovat todenneet: Fyysinen aktiivisuus näyttää olevan yhteydessä lapsen temperamenttiin ja mielikuviin itsestä liikkujana. Pidän hyvin mahdollisena sitä, että nämä tutkimusryhmän osallistujat eivät nauttineet yhteisistä, aikuisjohtoisesta, fyysistä aktiivisuutta vaativista leikeistä, tai eivät pidä tai nauti liikunnasta tai liikkuvat enemmän, kun saavat liikkua omaan tahtiin.

Jotkut lapset halusivat ohjatun toiminnan aikana leikkiä mieluummin omia leikkejään, olla hiekkalaatikolla tai keinua keinussa. Kasvattajan kehotukset liikkumaan ja tulemaan mukaan hippaan tai muuhun liikunnalliseen aktiviteettiin eivät motivoineet joitain lapsia. Voisiko syynä olla kokemus omasta kömpelyydestä tai motoristen liikeratojen haasteellisuudesta? Ainakin yhdellä lapsella oli todettu motorisissa taidoissa haasteita. Aikaisemmin tehdyissä tutkimuksissa on osoitettu motorisen taitojen olevan kytköksissä liikunnallisuuteen (Schmutz- Einat & Al 2017).

Tilanne, jossa toimintatuokiota johtaa uusi aikuinen, saattaa kuormittaa lasta henkisesti. Psykkiseen oppimisympäristöön liittyy tunnelma ja tunteet ja esimerkiksi Rajala & Al (2010) pitää psyykkistä oppimisympäristöä tärkeänä lasten liikunta-aktiivisuuden edistäjänä. Uuden kasvattajan, opinnäytetyöntekijän aiheuttama henkinen kuormitus on siis saattanut vaikuttaa liikunnan määrään niillä lapsilla, joilla aktiivisuus laski toisella viikolla. Aika, jonka vietin päiväkodeissa, ei ehkä ollut riittävä synnyttääkseen lapsissa turvallisuuden ilmapiiriin. Toimintatuokioiden aikana havaitsin,

että jotkut lapsista eivät olleet innokkaita osallistumaan, minkä voi tulkita siten, että he eivät kokeneet minua turvalliseksi koska olin heille tuntematon.

Saattaa myös olla niin, että nämä lapset ovat toisen viikon aikana liikkuneet kotioiloissa vähemmän kuin ensimmäisellä viikolla tai he olisivat liikkuneet toisen viikon aikana enemmän päiväkodissa, mikäli he olisivat saaneet liikkua itselleen sopivammassa tahdissa tai omaehtoisesti.

Aiemmin tehdyissä varhaiskasvatukseen suunnatuissa tutkimuksissa ei ole löytynyt sukupuolten välisiä eroja fyysisessä aktiivisuudessa (Soini 2015). Tulokseni tukevat hypoteesia siitä, että sukupuolten välillä ei ole merkittäviä eroja fyysisen aktiivisuuden määrässä päiväkotikäytössä, sillä tyttöjen ja poikien liikunta-aktiivisuudessa ei havaittu merkittäviä eroja. Mielenkiintoista on kuitenkin se, että 9:llä pojalla 10:stä fyysinen aktiivisuus kasvoi toisella tutkimusviikolla intervention aktiivisessa vaiheessa, kun taas vastaava luku tytöillä oli 14/20. Onko siis niin, että pojat pitävät ja hyötyvät hieman enemmän yhteisistä aikuisjohtoisista liikuntatuokioista kuin tytöt?

Varhaiskasvatuksen suositusten mukaan lasten pitäisi olla liikunnallisesti aktiivisia kaksi tuntia päivässä sisältäen fyysisesti eritasoisia harjoitteita (Varhaiskasvatuksen perusteet 2016). Eräs mielenkiintoinen tulos tutkimuksessani oli se, että tämä aikamäärä saavutettiin vain pienellä osalla lapsista.

Aikaisemmat tutkimukset ovat antaneet viitteitä siitä, että kasvattajien kannustus lisää päivähoitossa olevien lasten liikunnan määrää (Soini 2015, ym). Tutkielmani tulokset ovat siten yhteneväisiä aiempien tutkimusten kanssa: kasvattajien toiminnalla päiväkodissa on vaikutusta lasten liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden määrään. Tuloksista voidaan havaita, että kasvattajan rooli on tärkeä lasten liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden mahdollistajana ja lisääjänä.

## 6.5 Johtopäätökset

Varhaiskasvatuksessa liikuntaa pidetään tärkeänä asiana: tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä kokemaan liikunnan iloa. Liikunnan on todettu olevan välttämätöntä niin fyysiselle kuin psyykkisellekin terveydelle. Liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella pyritään lasten kokonaisvaltaiseen kasvuun ja kehitykseen. Sekä ohjatut liikuntatuokiot että mahdollisuus omaehtoiseen liikkumiseen sisällä ja

ulkona nähdään tärkeinä. Päiväkodissa liikunnan tulisi olla säännöllistä, lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista.

Lähdin tässä tutkielmassani selvittämään, millaisia muutoksia havaitaan lapsen fyysisen aktiivisuuden määrässä varhaiskasvattajan lisätessä ohjattujen yhteisten liikuntatuokioiden määrää. Fyysistä aktiivisuutta mitattiin aktiivisuusrannekkeiden avulla. Aktiivisuusrannekkeet mittaavat käyttäjänsä fyysistä aktiivisuutta minuutteina, joten se antoi numeerista tietoa ilmiöstä.

Olin kahdessa päiväkodissa, kumpaisessakin kaksi viikkoa. Ensimmäisen viikon aikana tarkkailin päiväkotien käytäntöjä ja toisella viikolla liikutin lapsia oman suunnitelmani mukaan. Liikuntatuokiot ja leikit tapahtuivat suurimmaksi osaksi ryhmissä ja käsittivät tanssimista, liikkumista runon tahdissa, hippaleikkejä ja seikkailullisia, nopeutta vaativia ja hengästyttäviä liikuntaleikkejä. Ryhmätuokioiden ohella annoin yksilöllistä fyysiseen aktiivisuuteen motivoivaa ohjeistusta.

Lapsen luonnollinen tarve liikkua, koettu kyvykkyys, taidot, fyysinen ja psyykinen ympäristö ja niiden muokkaaminen, aikuisten ja ikätoverien tuki ja kannustus, yhteiset pelit ja leikit sekä kasvattajien asenne ja koulutus ovat seikkoja, joiden katsotaan vaikuttavan lasten liikkumismotivaatioon ja liikunta-aktiivisuuteen. (Soini 2015, Schmutz- Einat & Al 2017 Rajala 2010.)

Lapsen persoonakohtaiset tekijät, motivaatio liikkumiseen sekä kyvyt ja taidot ovat havaittavissa tässä tutkimuksessa. Osa lapsista, niin tytöistä kuin pojistakin, liikkuvat toisia enemmän, ja osalla fyysinen aktiivisuus on vähäistä. Lapset, jotka ovat luonnostaan fyysisesti aktiivisia, nauttivat liikkumisesta, ovat taitavia liikkujia ja pitävät liikunnallisista leikeistä. Osa lapsista on passiivisia liikkujia, joiden motivaatio ja taidot liikkumiseen on vähäisempää.

Yhteiset aikuisjohtoiset pelit ja leikit, oppimisympäristön muokkaus, fyysiset tilat liikuntamyönteinen asenne nostavat ja ylläpitävät lasten aktiivisuutta merkittävästi. Aktiivisella, jokapäiväisellä liikuntakasvatuksella ja yhteisillä liikunnallisilla leikeillä voidaan lisätä lasten liikunnan määrää päiväkodissa. Muokkaamalla sääntöjä ja käytäntöjä, lisäämällä liikuntavälineiden saatavuutta, kiinnittämällä huomio päiväkodin fyysiseen ympäristöön, sisätiloihin, piha-alueeseen ja lähiseudun tarjontaan ja käyttämällä niitä hyväksi tuetaan lasten liikunta-aktiivisuutta päiväkodissa. Tärkeää olisi

myös kiinnittää huomio eritasoisiin oppijoihin ja tukea heidän osallisuutta yksilöllisemmin. Tämä siksi, että ongelmat kareamotoriikassa vaikuttavat lapsen liikkumiskäytäntöihin ja motivaatioon liikkua (Schmutz- Einat & Al 2017).

Fyysisen aktiivisuuden määrän kasvattamiseksi tulisi siis harkita muutoksia ohjattujen liikuntatuokioiden määrään, kiinnittää huomio ohjauksen ja kannustuksen tärkeyteen sekä tehdä muutoksia päivähoidon toimintatapoihin ja rakenteisiin. Lisäksi olisi hyvä ymmärtää fyysisen toimintaympäristön tuomat edut liikkumisen mahdollistajana.

## **7 Pohdinta**

### **7.1 Opinnäytetyön luotettavuus**

Opinnäytetyöni tutkimustulokset ovat riippuvaisia käytetystä menetelmästä, aktiivisuurannekkeista, Polargofit-ohjelmasta ja kohderyhmästä. Tämän vuoksi luotettavuutta tarkastellessani minun pitää pohtia aktiivisuuranneketta ja Polarin ohjelmaa luotettavana lähteenä.

Aktiivisuurannekkeen katsotaan olevan tiedon tuottajana luotettava. On kuitenkin olemassa seikkoja, jotka ovat voineet vaikuttaa lopputulokseen. Laite kerryttää aktiivisuusminuutteja vain reippaasta liikunnasta. Esimerkiksi seisominen tai rauhallinen kävely saattavat näkyä istumisena. Lisäksi ranteessa oleva laite on saattanut mitata aktiivisuutta silloinkin, kuin lapsi on vain istunut ja liikuttanut kättään. Ongelmana on myös se että aktiivisuurannekkeen sensorit eivät välttämättä rekisteröi liikettä, jos jalat liikkuvat, mutta kädet ovat paikallaan, kuten pyöräillessä, tai jos ranteessa oleva laite on ollut liian löysällä. On myös olemassa mahdollisuus, että laite ei ole toiminut, jos vaikkapa akku on tyhjentynyt, eikä sitä ole voitu ladata.

Polargofit ohjelmaa pidetään luotettavana lähteenä. Siinä tapahtui kuitenkin minusta riippumaton virhe tutkimushenkilöiden nimitietojen syötössä. Ulrikan päiväkodin tutkimusryhmän aktiivisuurannekelistassa Polargofit-ohjelmassa on väärät nimet. Laskelmia tehdessä en voinut tästä syystä tarkistaa, kuka henkilöistä oli aikuinen, kuka lapsi, tyttö tai poika. En siis todellisuudessa tiedä, ovatko ihmiset tutkimuksessani ne, jotka olivat mukana interventiossani. Tämä voi vaikuttaa lopputulokseen sukupuolten

välisistä eroista ja lasten osuudesta, sillä aikuiset eivät osallistuneet samassa määrin yhteisiin peleihin ja leikkeihin kuin lapset toisen viikon aikana.

Ulrikan päiväkodin tuloksissa on mukana kolme kasvattajaa, jotka eivät osallistuneet samalla tavalla yhteisiin peleihin ja leikkeihin kuin lapset. Sitä vastoin, he saattoivat työajan ulkopuolella liikkua enemmän kuin lapset. Koska ohjelma ei nimien syöttövirheen vuoksi erota lapsia aikuisista, tulokset ovat tältä osin epävarmoja.

Vanhempia ei ohjeistettu toimimaan kotona niin kuin he toimivat. Heitä ei myöskään pyydetty erityisesti kannustamaan lapsia liikkumaan tavallista enemmän. Niinpä ei ole mahdollista tietää, onko lapsi kotioloissa liikkunut tavalliseen tapaan, vai kenties tavallista enemmän.

Tässä tutkimuksessa ei eroteltu kotona tapahtuvaa liikkumista päiväkotipäivän aikana tehdyistä suorituksista. Tämän vuoksi tulokset eivät välttämättä anna realistista tietoa siitä, mikä vaikutus päiväkodin toiminnalla ja kasvattajalla on fyysisen kasvun muutoksiin.

## 7.2 Suositus jatkotutkimuksesta

Tutkielmassani selvitettiin lasten fyysisen aktiivisuuden mahdollisia muutoksia kasvattajan lisätessä ohjattuja liikunnallisia toimintatuokioita päiväkodissa. Tutkimuksen tulokset koostuvat sekä päiväkodissa että vapaa-ajalla saavutetuista aktiivisuusminuuteista, sillä aktiivisuutta mitattiin aktiivisuusrannekeilla ja ne analysoitiin niiden kerryttämästä datasta, ja rannekkeet olivat ranteessa kahden viikon aikana kotona ja päiväkodissa. Jatkotutkimuksena suosittelen tutkimustapaa, jossa aktiivisuusrannekkeet ovat käytössä vain päiväkotipäivän aikana, jolloin saataisiin realistisempaa tietoa päiväkodin mahdollisuuksista vaikuttaa lapsen päivittäiseen aktiivisuuteen.

## 7.3 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyössä olen noudattanut yleistä ihmisarvon kunnioittamisen periaatetta, jonka mukaan on väärin aiheuttaa vahinkoa tai loukata tutkittavien henkilökohtaista koskemattomuutta. Siksi en pakottanut lapsia osallistumaan toimintaan, jos he eivät sitä jollain hetkellä halunneet. Tutkimukseen liittyminen on ollut vapaaehtoista - lapsilla

ja heidän vanhemmillaan on ollut oikeus kieltäytyä osallistumisesta. Aktiivisuusrannekkeiden pitäminen oli vapaaehtoista.

Olen ollut tutkimuksen suhteen avoin ja tiedottanut osallisille tutkimukseni aiheesta ja selvittänyt, mitä olen tekemässä. Olen huolehtinut siitä, ettei tutkimuksella ja tiedonkeruulla johdeta tietoisesti ketään harhaan. Tässä tarkoituksessa vierailin etukäteen päiväkodeissa kertomassa tutkimuksestani. Olen myös sopinut Vantaan kaupungin ja päiväkotien kanssa siitä, että ne saavat opinnäytetyöni kirjallisena jälkeinpäin luettavaksi. En luovuta tutkimustarkoituksiin koottuja tietoja kaupallisiin tai muihin ei-tieteellisiin tarkoituksiin, eikä niitä käytetä muuhun kuin tähän opinnäytetyöhön. Tämä eettinen periaate otetaan huomioon luovuttamalla tutkimusraportti vain oppilaitokselle, kunnan edustajalle sekä tutkimukseen osallistuneille päiväkodeille.

Tutkimustavassani olen ottanut huomioon, kuinka yksityisyyden ja luottamuksellisuuden kunnioittaminen vaikuttaa tutkittaviin ja muihin tutkimukseen liittyviin tahoihin (Virtuaali ammattikorkeakoulu 2007). Tästä syystä olen korostanut tutkimuksen vapaaehtoisuutta koko tutkimukseni ajan, sekä varmistanut tutkimushenkilöiden anonymiteetin.

Opinnäytetyössä pyrin perusteltuun tutkimusasetelmaan ja hyvään tutkimustapaan. Nimiä ja muita tunnistetietoja ei työssäni mainita. Kunnioitan vaitiolovelvollisuutta. Opinnäytetyön tekijänä asettaudun ulkopuolisen asemaan ja varmistan ennen työn aloittamista, että aihe ja näkökulma ovat eettisesti perusteltuja. Työlle hankin mahdollisista tuloksista riippumattoman hyväksynnän etukäteen tutkimusluvalla. Olen kohdellut tutkimukseen osallistuneita lapsia ja aikuisia kunnioittavasti ja asiallisesti.

## **Lähdeluettelo**

Fogerholm-Mikael, Vuori-Ilkka, Vasankari-Tommi (Toim.) 2011. Terveysliikunta. UKK-instituutti. Duodecim.

Heikinaro-Johansson-Pilvikki, Lintunen- Taru, Huovinen-Terhi (Toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WSOY.

Huttunen-Jussi. 2015. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Duodecim. Verkkodokumentti. <[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00934](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934)>. Luettu 11.11.2016

Jaakonaho-Eero. 2015. Aktiivisuusrannekkeet unen seurannassa. Pro gradu – tutkielma. Tampereen yliopisto. Informaatiotieteiden yksikkö.<<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/97530/GRADU-1435300464.pdf?sequence=1>>. Luettu 13.1.2017

Jämsén-Anna, Villberg-Jari, Mehtälä-Anette, Soini-Anne, Sääkslahti-Arja , Poskiparta-Marita. 2013. 3–4 -vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Jyväskylän yliopisto, Terveystieteiden laitos. Varhaiskasvatuksen Tiedelehti Journal of Early Childhood Education Research Vol. 2, No. 1, 2013, 63–82. Verkkodokumentti. <<http://jecer.org/wp-content/uploads/2013/11/Jamsen-et-al-issue2-4.pdf>>. Luettu 19.1.2017

Koppa. 2015. Määrällinen tutkimus. Menetelmäpolku. Tutkimusstrategiat. Jyväskylän yliopisto. Humanistinen tiedekunta. Verkkodokumentti. <<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus>>. Luettu 29.1.2017

Lahtinen, Jarkko 2016. Kunnat.net. Asiantuntijapalvelut. Varhaiskasvatus. Verkkodokumentti.<<http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/opeku/vasu/Sivut/default.aspx>>. Luettu 5.12.2016.

Liikuntalaki. 2015. Verkkodokumentti. <<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>>. Luettu 20.1.2017

Nupponen-Heimo, Halme-Titta, Parkkisenniemi-Susanna, Pehkonen-Mikko, Tammelin-Tuija. 2010. Lapsuuden tutkimus: 3-12- vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001-2003 menetelmistä ja tuloksista. Likes

Opetus- ja kulttuuriministeriö n.d. Koulutus ja varhaiskasvatus. Varhaiskasvatus. Verkkodokumentti. <<http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/varhaiskasvatus/?lang=fi>>. Luettu 6. 10.2016.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. lasten liikuntasuosituksien. Verkkodokumentti. [http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2016/09/lasten\\_liikuntasuosituksien.html](http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2016/09/lasten_liikuntasuosituksien.html) >. Luettu 3.11.2016

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Varhaiskasvatuksen perusteet. Verkkodokumentti. [http://www.oph.fi/download/179349\\_varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2016.pdf](http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf) . Luettu 27.11

Opetushallitus. N.d. Varhaiskasvatus. Verkkodokumentti. <[http://www.oph.fi/koulutus\\_ja\\_tutkinnot/varhaiskasvatus](http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/varhaiskasvatus)>. Luettu 5.12.2016

Polar. N.d. Polarin liikuntakasvatusratkaisut. Verkkodokumentti. <[https://www.polar.com/fi/b2b\\_tuotteet/liikuntakasvatus](https://www.polar.com/fi/b2b_tuotteet/liikuntakasvatus)>. Luettu 22.1.2017

Polar active- Käyttöopas. N.d. Verkkodokumentti. <  
[http://support.polar.com/e\\_manuals/Active/Polar\\_Active\\_user\\_manual\\_Suomi/Polar\\_Active\\_kayttoohje\\_FI.pdf](http://support.polar.com/e_manuals/Active/Polar_Active_user_manual_Suomi/Polar_Active_user_manual_Suomi/Polar_Active_kayttoohje_FI.pdf)>. Luettu 20.1.2017

Rajala-Katja, Haapala-Henna, Kantomaa-Marko, Tammelin-Tuija. 2010. Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysinen aktivointi -hanke Tutkimus- ja kirjallisuuskatsaus. Nuori Suomi ry. LIKES-tutkimuskeskus. Verkkodokumentti <  
<http://tulessa.fi/wp-content/uploads/2015/11/Liikunnan-edist%C3%A4minen-lapsilla-ja-nuorilla%E2%80%93liikuntaan-vaikuttavat-tekij%C3%A4t-ja-liikuntainterventioiden-vaikutukset.pdf>>. Luettu 19.1.2017

Salovaara-Hanna. 2004. Vygotskyn käsitys oppimisesta sosiaalisena toimintana. Suomen virtuaaliyliopisto. Verkkodokumentti. <  
[http://tievie oulu.fi/verkkopedagogiikka/luku\\_3/vygotskyn\\_kasitys.htm](http://tievie oulu.fi/verkkopedagogiikka/luku_3/vygotskyn_kasitys.htm)>. Luettu 19.10.2017

Schmutz- Einat A, Leeger-Aschmann- Claudia S, Radtke-Thomas, Muff-Stephanie, Kakebeeke- Tanja H, Zysset-Annina E, Messerli-Bürgy-Nadine, Stülb-Kerstin, Arhab-Amar, Meyer- Andrea H, Munsch-Simone, Puder- Jardena J, Kriemler- Oskar G. Jenni and Susi. 2016. Correlates of preschool children's objectively measured physical activity and sedentary behavior. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 4/11. Verkkolehti.<  
<http://download.springer.com/static/pdf/792/art%253A10.1186%252Fs12966-016-0456-9.pdf?originUrl=http%3A%2F%2Fijnpa.biomedcentral.com%2Farticle%2F10.1186%2F12966-016-0456-9&token2=exp=1487085500~acl=%2Fstatic%2Fpdf%2F792%2Fart%25253A10.1186%25252Fs12966-016-0456-9.pdf~hmac=245f0bf5ddc239a55678a2dc7adee0f4dfa1fc3d543a23d691532aadb82247b9>>. Luettu 20.1.2017

Sievänen-Harri. 2016. Hyvä paha teknologia liikunnan edistämiseksi. Liikemittari- liikkumisen ja istumisen tarkka vahti. Terveysliikunta uutiset. UKK-Instituutti. <  
<http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1328-terveysliikuntauutiset2014.pdf>>. Luettu 13.1.2017

Soini-Anne. 2015. Always on the Move? Measured Physical Activity of 3-Year-Old Preschool Children. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Verkkodokumentti. <  
[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44987/978-951-39-6029-2\\_vaitos15012015.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44987/978-951-39-6029-2_vaitos15012015.pdf?sequence=1)>. Luettu 19.1.2017

Sääkslahti-Arja. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus.

Sääkslahti-Arja, Soini-Anne, Iivonen-Susanna, Laukkanen-Arto, Mehtälä-Anette. 2015. Lapsen laatuista liikuntaa. Liikunta ja tiede 2-3. Verkkodokumentti. <  
[http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt2-315\\_51-55\\_lowres.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt2-315_51-55_lowres.pdf)>. Luettu 28.1.2017

Tammelin-Tuija. Tulokortti 2016 – Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Likes. <  
<http://www.likes.fi/filebank/2501-tulokortti2016-web.pdf>>. Luettu 19.1.2017

Tilastokeskus. N.d. Tuotteet ja palvelut. Tilastojen ABC. Hajonnan kuvaaminen. <[http://tilastokoulu.stat.fi/verkkokoulu\\_v2.xql?page\\_type=sisalto&course\\_id=tkoulu\\_tikt&lesson\\_id=4&subject\\_id=5](http://tilastokoulu.stat.fi/verkkokoulu_v2.xql?page_type=sisalto&course_id=tkoulu_tikt&lesson_id=4&subject_id=5)>. Luettu 16.6.2017

Tilastokeskus. N.d. Tuotteet ja palvelut. Tilastojen ABC. Vertailu tilastoilla. <[http://tilastokoulu.stat.fi/verkkokoulu\\_v2.xql?course\\_id=tkoulu\\_tikt&lesson\\_id=4&subject\\_id=3&page\\_type=sisalto](http://tilastokoulu.stat.fi/verkkokoulu_v2.xql?course_id=tkoulu_tikt&lesson_id=4&subject_id=3&page_type=sisalto)>. Luettu 16.6.2017

Vantaan varhaiskasvatussuunnitelma. 2017. Verkkodokumentti. <[https://www.vantaa.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/132358\\_Vantaan\\_varhaiskasvatussuunnitelma\\_2017.pdf](https://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/132358_Vantaan_varhaiskasvatussuunnitelma_2017.pdf)>. Luettu 30.9.2017

Virtuaali ammattikorkeakoulu. 2006. Monimuotoinen/toiminnallinen opinnäytetyö. Verkkodokumentti. <<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>>. Luettu 1.1.2017

Virtuaali ammattikorkeakoulu. 2007. Ylemmän AMK-tutkinnon mediafoorumi. Ammatillisen tutkimuksen eettiset pelisäännöt. <<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464169229/1194413488476/1194413568842.html>>. Luettu 20.1.2017

#### LIITTEET:

Liite 1. Havaintomatriisi

Liite 2. Keskustelurunko

Liite 3. Lasten haastattelurunko

Liite 4. Liikuntasuunnitelma Ulrikan päiväkotiin

Liite 5. Liikuntasuunnitelma Ilvespuiston päiväkotiin

## **Liite 1. Havaintomatriisi**

Havainnoitavat seikat:

- Päivän rakenne
- Lapsiryhmän koko
- Sisätilojen suuruus
- Sisätilojen toimivuus
- Ulkotilat
- Ulkotilojen välineet
- Lähiympäristö
- Sisäliikuntavälineet
- Sisäliikuntavälineiden saatavuus
- Ryhmän lasten mielenkiinnon kohteet ja tarpeet

## **Liite 2. Keskustelurunko kasvattajille**

### **1. Ryhmän koko**

- Osa-aikaset
- Kokoaikaiset

### **2. Keskimääräinen päiväkodissa vietetty aika**

### **3. Lasten ikä**

### **4. Kasvattajat**

- Lukumäärä
- Titteli

### **5. Toiminnan suunnittelu**

- Miten toiminta suunnitellaan
- Missä rakenteissa suunnittelu tapahtuu

### **6. Päivän rakenne**

- Päivän kulku
- Mikä rakenteissa tukee liikuntakasvatusta
- Tilanteet, joissa voidaan kannustaa liikkumaan

### **7. Yleiset käytänteet ryhmässä**

- Siirtymätilanteet
- Toimintatuokiot ja piirit
- Miten ulkoilu tapahtuu
- Retket ja muu aktiviteetti lähiympäristössä
- Kasvattajien rooli: työnjako, osallistuminen ulkoiluun, osallistuminen lasten vapaaehtoiseen leikkiin, liikkumaan kannustus

### **8. Liikuntakasvatus**

- Mitä menetelmiä on käytössä
- Välineet
- Tilat: ulkona, sisällä
- Menetelmät: pallopelit, liikuntaleikit, ym.

### **Liite 3. Lasten haastattelurunko**

- 1. Mikä salissa tehtävistä liikuntaleikeistä pidät?**
- 2. Minkälaisia leikkejä olet leikkinyt salissa leikkinyt aikuisten kanssa?**
- 3. Mitä leikkejä ja pelejä haluaisit leikkiä salipäivinä salissa aikuisten kanssa?**
- 4. Mitä pelejä ja leikkejä haluaisit leikkiä aikuisen kanssa ulkona?**

### **Liite 4. Liikuntasuunnitelma Ulrikan päiväkotiin 3-8.4**

#### **Maanantai**

Aamupäivä: Ulkoleikkejä päiväkodin pihalla koko ryhmälle

- Piilosta purkiksen säännöllä pallon kanssa
- Kuka pelkää mustekalaa
- Banaanhippa

Päivällä: Ruokapiiri koko ryhmälle

- Liikunnallinen viikonpäiväloru

Maanantaina mahat maahan

tiistaina tehdään tasahyppyjä,  
 keskiviikkona kyljet kaarelle,  
 torstaina taputellaan takapuolta,  
 perjantaina pyöritään paikallaan,  
 lauantaina luistellaan lattialla,  
 sunnuntaina seistään suorana.  
 Sitten syli sykkyrälle.

### **Tiistai**

Aamupäivä: Retki Rekolan pururadalle/täyttömäelle

- Liikuntaleikki noidat ja ninjat
- Frozen- hippaleikki, jossa Elsa jäädyttää kiinni saaneet
- Pajunoksien kerääminen

Päivä: Ruokapiiri koko ryhmälle

- Hernepusi päässä-kävely musiikin tahtiin

### **Keskiviikko**

Aamupäivä: Salissa kahdelle ryhmälle liikuntaleikkejä

Ryhmä 1.

- Alkuvenytys
- Käärme-alkujuoksu
- Hedelmäsalaatti
- Jäädytyshippa huivien kanssa
- Pop corn-hippa
- Eläintarha
- Loppurentoutus

Ryhmä 2.

- Alkuvenytys
- Käärme-alkujuoksu
- Maa-meri-laiva
- Alusta-hippa musiikin kanssa
- Munaralli
- Pyykkipoikahippa
- Loppurentoutus

Päivä: Ruokapiiri koko ryhmälle

- Käsiteloru

Ylös ja alas, ylös ja alas, ylös ja alas ja taputus.

Suora ja vino, suora ja vino, suora ja vino ja taputus.

Iso ja pieni, iso ja pieni, iso ja pieni ja taputus.

Korkea ja matala, korkea ja matala, korkea ja matala ja taputus.

X ja I, X ja I, X ja I ja taputus.

Vaikeutettuna taputuksen voi korvata kyykistys, hypähdys, pyörähdys ym.

Iltapäivä: Salissa yhdelle ryhmälle

Ryhmä 3.

- Alkuvenytys
- Käärme-alkujuoksu
- Maa-meri-laiva
- Alusta-hippa musiikin kanssa
- Munaralli
- Pyykkipoikahippa
- Loppurentoutus

### **Torstai**

Aamupäivä: Retki läheisellä ruohikolle koko ryhmän kanssa. Liikuntaleikkejä.

- Värinoita
- Maa,meri,laiva
- Susi ja lampaat
- Paljonko kello on herra susi
- Lasten oma

Päivä: Ruokapiiri koko ryhmälle

- Liikuntakortit

### **Perjantai**

Aamupäivä: Liikuntaleikkejä päiväkodin pihalla osalle porukkaa

- Lasten oma toive

Päivä: Ruokapiiri koko ryhmälle

- Tanssia

## **Liite 5. Liikuntasuunnitelma Ilvespuiston päiväkotiin 1-5.5**

### **Maanantai**

Vapunpäivä

### **Tiistai**

Aamupäivä:

Eskarilaisille liikuntaleikkejä päiväkodin pihalla

- Kannustusjuoksu
- Polttopallo
- Banaanihippa
- paljonko kello on herra susi?
- Kuka pelkää merimakkaraa-leikki

4-5- vuotiaille meträtetki. Liikunnallinen aarre-kilpailu

Karhut ja kissat, sekä merimakkarat

Päivä: Ruokapiiri koko ryhmälle

- Viikonpäiväloru

### **Keskiviikko**

Aamupäivä-päivä: Vantaan kaupungin luontokoulu Sotungissa. Koko ryhmälle tai osalle ryhmää odotusajan aktiviteettia

- Kapteeni käskee
- Puuhippa
- Liikuntakortit

### **Torstai**

Aamupäivä:

Eskarit saliin jumppaamaan

- Alkuvenytys
- Kannustusjuoksu
- Käärme
- Pyykkipoikahippa
- Vappupalloralli
- Alustahippa musiikin tahdissa
- Kettu ja jänikset
- Loppurentoutus

3-5- vuotiaille liikuntaleikkejä päiväkodin pihalla

- Kannustusjuoksu
- Polttopallo
- Kuka pelkää merimakkaraa-leikki
- Värinoita

Päiväpiiri: Koko ryhmälle salissa

- Tanssia Fröbelin palikoiden tahdissa

**Perjantai**

Koko ryhmälle perjantaidisko