

Saija Lehti ja Saara Tiitu

## **Varhaiskasvattajien kokemuksia Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeesta**

Opinnäytetyö

Syksy 2018

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)

**SeAMK** 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Suuntautumisvaihtoehto:

Tekijät: Saija Lehti ja Saara Tiitu

Työn nimi: Varhaiskasvattajien kokemuksia Liikkuva varhaiskasvatus –hankkeesta

Ohjaaja: Tiina Tiilikka

Vuosi: 2018

Sivumäärä: 46

Liitteiden lukumäärä: 2

---

Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jonka tarkoituksena oli tutkia Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeen vaikutuksia Aron päiväkodin liikuntaan varhaiskasvattajien kokemuksiin perustuen. Yhteistyötahona opinnäytetyössä toimi Kauhajoen kaupungin varhaiskasvatus sekä Liikkuva varhaiskasvatus -hanke.

Opinnäytetyön aihe muodostui tekijöiden mielenkiinnosta liikuntaa ja varhaiskasvatusta kohtaan sekä yhteistyötahon toiveista. Opinnäytetyössä selvitettiin, onko hanke vaikuttanut Aron päiväkodin liikuntaan ja millainen muutos on ollut. Tutkimuskysymykset ovat: Miten Liikkuva varhaiskasvatus -hanke on muuttanut Aron päiväkodin liikuntaa? Millaisia kokemuksia varhaiskasvattajilla on Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeesta? Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Teoriaosuus käsittelee ensin liikunnan merkitystä lapsen kehityksen eri osa-alueilla. Opinnäytetyössä käsitellään myös varhaiskasvatuksen perusteita, sen eri oppimisympäristöjä sekä liikuntakasvatusta. Liikuntakasvatuksen lisäksi käsitellään varhaiskasvattajaa liikuntakasvattajana sekä heidän rooliaan päiväkodin liikuntakasvatuksessa.

Opinnäytetyön tulokset tuovat esiin varhaiskasvattajien käsityksiä ja kokemuksia muutoksesta niin ympäristön, varhaiskasvattajien ammattitaidon kuin perheiden osallistamisen näkökulmasta. Fyysisen ympäristön muutos näkyi uusina välineinä, joiden käyttö lisäsi lasten liikkumista päiväkodissa. Psykkisen ympäristön muutokset johtuivat erityisesti turhien sääntöjen poistamisesta. Opinnäytetyössä ilmeni varhaiskasvattajien ammattitaidon lisääntyminen erilaisten koulutusten ja asian esille nostamisen vuoksi. Päiväkodin henkilökunta sai hankkeen avulla vahvistusta lasten liikuntaa koskeviin toimintatapoihinsa, jotka olivat todenneet toimiviksi ennen hankkeen alkamista.

Avainsanat: varhaiskasvatus, liikuntakasvatus, varhaiskasvattaja, Liikkuva varhaiskasvatus -hanke

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author/s: Saija Lehti and Saara Tiitu

Title of thesis: Educators' experiences on the project 'Liikkuva varhaiskasvatus'

Supervisor(s): Tiina Tiilikka

Year: 2018

Number of pages: 46

Number of appendices: 2

---

This thesis is a qualitative research that aims to find out how project called 'Liikkuva varhaiskasvatus' affected on physical education in Aro Day Care Centre based on educators' experiences. This research was done in cooperation with the City of Kauhajoki early childhood education and the project 'Liikkuva varhaiskasvatus'.

This research focuses on the changes the project 'Liikkuva varhaiskasvatus' achieved in terms of quality and quantity of exercise and general movement in the day care centre during the day. The research questions were: How has the project 'Liikkuva varhaiskasvatus' affected physical education? What kinds of experiences the educators had on the project 'Liikkuva varhaiskasvatus'? The research method was interview educators. The theoretical part includes fundamentals of early childhood education and their purposes. The theoretical part also includes early childhood educator as a physical educator and effects of exercise on children's development.

This research shows that the project had effects on physical education in physical, mental and social environment. The new equipment had enormous effects on the physical environment. New equipment got children interested in them and caused children to play with them more. The most relevant change on the mental environment was cutting unnecessary rules and regulations, which allowed children to learn new abilities. Educators' professional skills developed by different educations. The study shows that the project confirmed educators' way of working right. The project affected positively on their way of working to increase physical activity in early childhood education. Educators state that the project confirmed that their principals on physical education are correct.

Keywords: early childhood education, physical education, educator, project Liikkuva varhaiskasvatus

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä .....	2
Thesis abstract .....	3
SISÄLTÖ .....	4
1 JOHDANTO.....	5
2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	7
2.1 Liikkuva varhaiskasvatus -hanke Kauhajoen varhaiskasvatuksessa .....	7
2.2 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset.....	9
2.3 Tutkimusmenetelmä ja tutkimusaineisto.....	9
2.3.1 Aineistonkeruu teemahaastattelulla .....	10
2.3.2 Aineiston analyysimenetelmänä sisällönanalyysi .....	11
2.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	12
3 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSELLE .....	13
3.1 Fyysinen ja motorinen kehitys.....	13
3.2 Psyykinen ja sosioemotionaalinen kehitys.....	15
4 LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA .....	17
4.1 Varhaiskasvatuksen määritelmä .....	17
4.2 Liikuntakasvatuksen määritelmä.....	18
4.3 Varhaiskasvatuksen liikunta .....	20
4.4 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.....	21
4.5 Varhaiskasvattaja liikuntakasvattajana.....	21
4.6 Varhaiskasvatuksen oppimisympäristöt.....	24
5 LIIKUNNAN MUUTOKSET ARON PÄIVÄKODISSA .....	26
5.1 Päiväkodin ympäristö .....	26
5.2 Varhaiskasvattajien ammattitaito .....	29
5.3 Perheen osallistaminen .....	32
6 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	35
7 POHDINTA.....	39
LÄHTEET .....	42
LIITTEET .....	47

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme sai alkunsa joulukuussa 2017, kun Liikkuva varhaiskasvatushankkeen liikuntakoordinaattori otti yhteyttä Seinäjoen ammattikorkeakouluun ja tarjosi opinnäytetyön aihetta. Tartuimme aiheeseen heti ja aloitimme suunnittelun. Halusimme tutkimuksemme liittyvän varhaiskasvatukseen, koska tavoitteenamme on saada sosionomin (AMK) ammatin lisäksi lastentarhanopettajan pätevyys. Halusimme opinnäytetyömme liittyvän myös lasten fyysiseen aktiivisuuteen, koska se on edellytys lapsen normaalille kasvulle, kehitykselle sekä oppimiselle (Soini & Sääkslahti 2017, 7). Jo lapsuusajan liikkumisella pystytään ennaltaehkäisemään muun muassa sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä, kuten korkeaa LDL-kolesterolipitoisuutta sekä kohonnutta verenpainetta, jotka ovat yhteydessä liikkumattomuuteen (UKK-instituutti 19.9.2011). Liikunnan monipuolisten terveystaikutusten lisäksi halusimme opinnäytetyön aiheen liittyvän liikuntaan, koska liikkuminen on molemmille henkilökohtaisesti tärkeää.

Aloittaessamme opinnäytetyöprosessia oli hankkeen ensimmäinen hankevuosi loppullaan, joten ajankohta opinnäytetyön aloittamiselle oli oikea. Opinnäytetyön tutkimuskohteeksi valikoitui yhteistyökumppanimme tarjoamana Aron päiväkodin varhaiskasvattajat. Opinnäytetyössämme selvitämme, onko Liikkuva varhaiskasvatus-hanke aiheuttanut muutosta Aron päiväkodin liikunnassa varhaiskasvattajien kokemuksiin perustuen. Olemme myös kiinnostuneita, millainen mahdollinen muutos on ollut ja mikä sen on aiheuttanut. Suoritamme opinnäytetyössämme laadullisen tutkimuksen käyttäen aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelua. Aineiston analysoimme sisällönanalyysillä.

Opinnäytetyömme rakenne koostuu seitsemästä luvusta. Ensimmäisessä luvussa kerromme opinnäytetyön toteutuksesta ja tutkimuksemme tavoitteista. Kerromme Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeesta ja esittelemme käyttämämme aineistonkeruumenetelmän. Luvuissa kolme ja neljä avaamme opinnäytetyömme teoreettista viitekehystä. Luvussa kolme esittelemme liikunnan merkitystä lapsen kehitykselle niin fyysisellä, psyykkisellä, motorisella kuin sosioemotionaalisellakin tasolla. Luvussa neljä määrittelemme tärkeitä opinnäytetyössä käyttämiämme käsitteitä sekä

avaamme varhaiskasvatuksen liikuntaa määrittäviä asiakirjoja. Käsittelemme varhaiskasvatuksen liikunnan teoriaa asiakirjojen lisäksi myös muun kirjallisuuden avulla. Luvussa viisi esittelemme opinnäytetyömme tutkimustulokset ja luvussa kuusi esittelemme johtopäätökset. Opinnäytetyön viimeisessä luvussa esittelemme pohdintamme sekä jatkotutkimusaiheita.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tässä luvussa esittelemme hanketta, jonka vaikutuksia opinnäytetyössä tutkimme. Hankkeen tietojen, tavoitteiden ja toimien lisäksi kerromme oman opinnäytetyömme tavoitteet ja tutkimuskysymykset. Perustelemme myös, miksi valitsimme tutkimuksen lähestymistavaksi laadulliset menetelmät. Kerromme tutkimuksemme aineistonkeruumenetelmänä käyttämästämme teemahaastattelusta ja niiden analysoinnista. Luvun lopussa kerromme opinnäytetyömme eettisiä seikkoja sekä arvioimme tutkimuksemme luotettavuutta.

### 2.1 Liikkuva varhaiskasvatus -hanke Kauhajoen varhaiskasvatuksessa

Kauhajoen varhaiskasvatuksessa on toiminut Liikkuva varhaiskasvatus -hanke 1.3.2017-31.12.2017. Hankkeelle myönnettiin jatkoaikaa 28.2.2018 saakka, koska se pääsi virallisesti alkamaan vasta 24.4.2017. Hanke on myös saanut jatkorahoituksen vuodelle 2018. Hanke käynnistettiin, sillä huomattiin, etteivät Kauhajoella lapset liiku vuoden 2005 fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan. (Kauhajoen liikkuva varhaiskasvatus, Toimintasuunnitelma 2016.) Kehittämisalueiksi hankkeelle on asetettu varhaiskasvatuksen fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintaympäristö. Hanke on toiminut varhaiskasvatuksen vastuualueella ja siihen ovat osallistuneet niin kunnalliset kuin yksityisetkin palveluntarjoajat. Liikkuva varhaiskasvatus -hanke on toiminut yhteistyössä Kauhajoen kaupungin liikuntatoimen, Kauhajoen Karhu ry:n, Kauhajoen Naisvoimistelijat ry:n, Kauhajoen liikuntaseura ry:n, Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:n ja Kauhajoella toimivan Liikkuva koulu -hankkeen kanssa. (Kauhajoen liikkuva varhaiskasvatus, Toimintasuunnitelma 2016.)

Hankkeen päätavoitteena on saada lapset ja perheet liikkumaan aktiivisesti ja viettämään arkeaan ja vapaa-aikaansa luontevasti fyysisissä toiminnoissa. Lisäksi tavoitteena on parantaa varhaiskasvatuksen toimintaympäristöjä ja -kulttuureja yhteistyössä kaupungin liikuntatoimen ja kolmannen sektorin toimijoiden kanssa. Pää tavoite on jaettu osatavoitteisiin, joilla pyritään kattamaan kaikki kehittämistä tarvit-

sevat osa-alueet. Osatavoitteita ovat liikunnan avulla tukea lapsen yksilöllistä kehitystä, lisätä omaehtoista liikkumista ja herättää lapsen sisäinen liikuntamotivaatio, vahvistaa henkilöstön liikuntamyönteisyyttä, vahvistaa liikunnan yhteistyörakenteita, muokata ympäristöä omaehtoiseen liikuntaan rohkaisevaksi, laatia liikunnan vuosisuunnitelma, luoda perheiden yhteisiä liikuntamahdollisuuksia ja saada liikkuminen pysyväksi toimintatavaksi. (Kauhajoen liikkuva varhaiskasvatus, Toimintasuunnitelma 2016; Kauhajoen Liikkuva varhaiskasvatus, Väliraportti 2017.)

Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeessa on vuonna 2017 ja alkuvuonna 2018 suunniteltu päiväkoteihin yhteistyössä liikuntakoordinaattorin kanssa muun muassa liikunnan vuosikellot, jotka rytmittävät ja monipuolistavat koko yksikön liikuntaa. Turhat kiellot ja säännöt on pyritty poistamaan ja toimintaympäristöä on muokattu niin, että mahdollisuus liikkumiseen on milloin hyvänsä. Yksikköihin on hankittu uusia liikuntavälineitä ja liikuntavälineet on asetettu lapsen saataville. Henkilöstöä on koulutettu kuudesti tavoitteena lisätä liikuntamyönteisyyttä. Hanke on lisännyt yhteistyötä paikallisten liikuntatoimijoiden kanssa järjestämällä tempauksia ja perheliikuntailtoja. Toimintaympäristöä on fyysisesti muokattu ja sisätiloja on alettu käyttämään monipuolisemmin. Hanke on luonut perheille liikuntamahdollisuuksia tempauksien, perheliikuntailtojen ja liikuntapussin muodossa. Päiväkodit ovat osallistuneet valtakunnalliseen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan hankkeen avustuksella. Liikuntavas-taava on pitänyt yksiköissä yhteisiä liikuntahetkiä ja osallistunut vanhempainiltoihin. (Kauhajoen liikkuva varhaiskasvatus Väliraportti 2017.)

Aron päiväkodissa on lisätty sekä lapsen omaehtoista ja ohjattua liikkumista esimerkiksi sisällyttämällä liikunnallinen hetki jokaiseen aamupiiriin. Lapsi osallistetaan sallimalla liikkuminen ja ylläpitämällä lapsen luontaista kokeilunhaluisuutta. Perhe otetaan mukaan kertomalla liikuntakasvatuksen tavoitteista ja yhteistyön tärkeydestä. Toimintaympäristön ja liikunnan vuosikellon avulla varmistetaan mahdollisuus monipuoliseen liikkumiseen. Toimintaympäristöä on muokattu lisäämään ympäristön haastavuutta esimerkiksi liikenneväylillä päiväkodin pihassa sekä muokkaamalla päiväkodin pihassa oleva miniareena paremmin käytettäväksi. Haastavia pinnanmuotoja löydetään esimerkiksi viikoittaisilla metsäretkillä. Välineet ovat lasten saatavilla, joten ne innostavat lasta kokeilemaan taitojaan omaehtoisesti. Ohjatuilla lii-



kuntahetkillä pyritään saamaan lapselle onnistumisen elämyksiä turvallisen ja luotettavan ympäristön luomisella. Kaikki liikunnallisen toiminnan suunnittelu lähtee lapsen kyvyistä ja taidoista. Aron päiväkodissa rohkaistaan kaikkia liikkumaan yhdessä vanhempainneuvoston kanssa. (Varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelma, Aron päiväkoti 2018, 14–16.)

Hanke sisältää kolme kokonaisuutta: kasvattajiin kohdistuvat toimenpiteet, lapsen toiminnan aktivoiminen ja toimintaympäristön muokkaaminen. Hankkeen avulla Kauhajoen kaupunki pyrkii vahvistamaan ja parantamaan liikunnan asemaa osana varhaiskasvatusta. Tavoitteena on tuoda varhaisiän fyysisen aktiivisuuden suositukset käytäntöön ja tehdä liikuntakasvatuksesta suunnitelmallisempaa ja tavoitteellisempaa. (Kauhajoen Liikkuva varhaiskasvatus, Väliraportti 2017.)

## **2.2 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset**

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa ajankohtaista tietoa Kauhajoen kaupungin Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeen vaikutuksista varhaiskasvatuksen liikuntaan varhaiskasvattajien kokemusten perusteella. Liikkuva varhaiskasvatus -hanke voi hyödyntää saatuja tuloksia ja mahdollisesti monipuolistaa toimintatapoja entisestään. Tutkimuskysymyksemme ovat seuraavat: 1. Miten liikkuva varhaiskasvatus -hanke on muuttanut Aron päiväkodin liikuntaa? 2. Millaisia kokemuksia varhaiskasvattajilla on Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeesta?

## **2.3 Tutkimusmenetelmä ja tutkimusaineisto**

Valitsimme opinnäytetyömme lähestymistavaksi laadulliset eli kvalitatiiviset tutkimusmenetelmät. Laadullisessa tutkimuksessa on lähtökohtana todellisen elämän kuvaaminen ja se on luonteeltaan kokonaisvaltaista. Valitsimme laadulliset menetelmät, sillä tavoitteena opinnäytetyössämme on selvittää varhaiskasvattajien kokemuksia. Laadulliselle tutkimusmenetelmälle on tyypillistä ajatella ihminen oman elämissämaailmansa kokijana. Valitsimme tutkimuskohteeksemme Aron päiväkodin yhteistyötahomme suosituksesta, sillä se on osallistunut Liikkuva Varhaiskasvatus -hankkeeseen. Tutkimuksemme kohdejoukoksi valitsimme varhaiskasvattajat, koska

olemme kiinnostuneita hankkeen aikaansaamista muutoksista. Jos olisimme valinneet kohderyhmäksemme vanhemmat ja lapset, muutoksen analysointi jälkeenpäin olisi voinut olla haastavampaa ajanjaksojen hallinnan sekä lapsen aikakäsityksen takia. Kohdejoukoksi valikoitui Aron päiväkodin henkilökunnasta seitsemän varhaiskasvattaja haastatteluun satunnaisesti kiinnostuksen mukaan. He ovat kaikki työskennelleet päiväkodissa hankkeen aikana. Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä valita kohdejoukko tarkoituksenmukaisesti, eikä satunnaisotolla. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 161, 165; Ronkainen ym. 2013, 82.)

### **2.3.1 Aineistonkeruu teemahaastattelulla**

Keräsimme aineistomme teemahaastatteluina Aron päiväkodissa 7.6.2018. Haastattelimme seitsemää varhaiskasvattajaa. Yksi haastattelu kesti 30–45 minuuttia, joten saimme haastattelut valmiiksi yhden päivän aikana. Valitsimme aineistonkeruun menetelmäksi teemahaastattelun, koska halusimme tarkastella varhaiskasvattajien kokemuksia hankkeesta ja sen vaikutuksista yksityiskohtaisesti. Pyrkimyksenämme on selvittää asioita, joita emme välttämättä ulkopuolisena osaisi edes kysyä. Haastateltavalla on mahdollisuus ohjata keskustelua hänen itsensä tärkeinä pitämiinsä asioihin ja antaa merkityksiä kokemilleen tapahtumille. Teemahaastattelu on oiva tiedonkeruun menetelmä, kun halutaan saada haastateltavan ääni kuuluviin. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 11; Hirsjärvi ym. 2009, 164.)

Teemahaastattelulle eli puolistrukturoidulle haastattelulle, on ominaista, että haastattelulle on asetettu teemat, jotka ohjaavat keskustelua. Toteutimme haastattelut haastattelurungon avulla, mutta tähdensimme haastateltaville kertomisen vapautta myös ohi kysymysten (Liite 1). Haastattelun aikana haastattelijat myös vaihtoivat sanamuotoja, mikä on puolistrukturoidulle haastattelulle ominaista. Teemahaastattelulle on ominaista, että haastateltavat ovat kokeneet tilanteen. Meidän tapauksessamme haastateltavat olivat osallistuneet hankkeen toteutukseen. Merkitsimme haastattelut tunnistein H1, H2 ja niin edelleen, jotta vastaukset pysyvät erillisinä. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47.)

Haastattelu on tilanne, jossa haastateltava ja haastattelija ovat kielellisessä vuorovaikutuksessa. Tilanne antaa mahdollisuuden tarkentaa, selventää ja perustella annettavia tietoja. Saatava tieto ei jää vain sanallisen viestinnän tasolle, vaan non-verbaaliset viestinnän keinot, kuten ilmeet ja eleet, voivat auttaa haastattelijaa ymmärtämään vastauksia. Samalla voidaan saada selville vastauksen taustalla olevia motiiveja. Haastatteluidemme tunnelma pysyi kevyenä, ja tilanne oli vuorovaikutteinen. Haastattelutilanteessa keskityimme kuuntelemaan haastateltavaa emmekä tehneet muistiinpanoja. Äänitimme haastattelut ja litteroimme aineiston jälkikäteen tekstitiedostoiksi sisällönanalyysiä varten. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 34–35.)

### **2.3.2 Aineiston analyysimenetelmänä sisällönanalyysi**

Käytimme aineiston analyysimenetelmänä sisällönanalyysiä. Tuomen ja Sarajärven (2018, 103) mukaan sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää laadullisessa tutkimuksessa. Useimmat aineiston analyysimenetelmät pohjautuvat jollakin tavalla sisällönanalyysiin, jos sillä tarkoitetaan nähtyjen, kirjoitettujen tai kuultujen sisältöjen analyysiä teoreettisena kehyksenä. Tätä aineistonanalyysitapaa voidaan käyttää laadullisen tutkimuksen lisäksi myös määrällisessä tutkimuksessa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103.)

Haastattelujen litteroinnin jälkeen koodasimme aineiston. Koimme koodauksen meille sopivaksi vaihtoehdoksi, koska sen avulla saimme aineistomme yksinkertaisempaan muotoon. (Kananen 2017, 137.) Koodasimme oleellisia asioita erilaisin värikoodein. Värikoodauksen jälkeen tiivistimme asiat yksinkertaisemmin taulukoihin. Taulukoihin laitoimme kolme pääteemaa, jotka muodostuivat haastattelujen teemojen mukaan. Näitä olivat fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön muutokset, kasvattajan ammattitaidon muutokset tiedollisesti, taidollisesti ja asenteellisesti sekä perheiden osallistaminen hankkeeseen. Edellä mainittujen teemojen alle keräsimme aineistosta koodatut kohdat, joiden mukaan aloimme kirjoittaa tutkimustuloksia. Tuloksia esittelemme liikunnan muutokset Aron päiväkodissa -luvussa.

## 2.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen eettisyys on ensiarvoista tutkimusprosessin jokaisessa vaiheessa ideoinnista tutkimustulosten raportointiin. Tutkimukseen ryhdyttäessä tulee noudattaa hyvän tieteellisen käytännön ohjeita, jotka ovat lainsäädännön määrittelemiä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6; Vilka 2015, 41.) Ohje kertoo hyvän tieteellisen käytännön keskeiset lähtökohdat. Niitä ovat tutkimuslupien hankkiminen, eettisesti kestävä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmät, rehellisyys, aineistonkäsittelyn ja -hallinnan vaatimukset, vastuullinen tiedeviestintä tuloksia julkaistessa sekä tutkimukseen osallistuvien oikeudet. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Toteutimme opinnäytetyömme yhteistyössä Aron päiväkodin kanssa. Huolellisen tutkimussuunnitelman laatimisen jälkeen pyysimme tutkimuslupaa Kauhajoen kaupungin varhaiskasvatuksen johtajalta, kuten hyvän tieteellisen käytännön ohjeissa määrätään. Perehdyimme laadullisessa tutkimuksessa käytettäviin yleisimpiin aineistonkeruumenetelmiin, joista valitsimme teemahaastattelun. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 83.) Päädyttyämme teemahaastatteluihin, tutkijoina meidän täytyi pitää huoli tutkimukseen osallistuvien anonymiteetistä sekä aineiston asianmukaisesta säilyttämisestä. Tutkimuksemme osallistuneiden henkilöllisyys suojataan sekä aineisto säilytetään muiden ulottumattomissa. Aineisto tuhoetaan opinnäytetyön valmistuttua. Kunnioitamme saamiamme tutkimustuloksia ja tutkimukseen osallistuneita. Esitämme tutkimuksemme tulokset vääristämättä niitä. Opinnäytetyössämme kunnioitamme myös muita tutkijoita oikein merkityillä lähdeviittauksilla.

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta arvioidaan eri tavalla kuin määrällisessä tutkimuksessa. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden määrittelemisessä tärkeintä on riittävä dokumentaatio. (Kananen 2017, 176.) Opinnäytetyömme luotettavuus syntyy siis koko tutkimuksen kulun tarkasta kuvauksesta alusta loppuun saakka. Kerromme haastatteluista, aineiston analyysistä ja esittelemme tutkimuksessa saamamme tulokset mahdollisimman tarkasti. Lisäämme tutkimuksemme pätevyyttä myös käyttämällä suorita haastatteluotteita. Haastatteluotteissa käytämme kahta viivaa ilmaisemaan otetta, jossa lainaus alkaa keskeltä virkettä. (Hirsjärvi 2013, 232–233.)

### 3 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSELLE

Tässä luvussa käsitellään varhaisvuosien liikunnan merkitystä lapsen kehityksen eri osa-alueilla. Lapsen eri kehitystehtävät olemme jakaneet fyysiseen ja motoriseen kehitykseen sekä psyykkiseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen. Liikunnan suuri merkitys lapsen kehitykselle toimii pohjana kaikille asiakirjoille sekä toimille, joiden avulla pyritään edistämään lasten liikuntaa.

#### 3.1 Fyysinen ja motorinen kehitys

Liikunnan on todettu olevan merkityksellistä lapsen kasvun ja kehityksen kannalta. Lapsen varhaisvuodet ovat tärkeä herkkyyskausi, jolloin hän suhtautuu myönteisesti liikuntaan ja sitä kautta luontaisesti edistää kokonaisvaltaista terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä. Liikunnallisen lapsuuden on myös todettu ehkäisevän terveystalouden tarvetta myöhemmin. Fyysinen aktiivisuus on lapsen normaalin kehityksen ja kasvun edellytys. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan tahdonalaista ja tarkoituksenmukaista lihastyötä. Fyysisen aktiivisuuden kautta lapsi vahvistaa fyysisiä ominaisuuksiaan, kuten voimaa ja kestävyyttä. Lapsuus on liikunnan näkökulmasta liikkuttavaa aikaa. Lapsi tutkii ja tarkkailee maailmaansa liikkumisen kautta keholla ja aisteillaan. Lapsella on synnynnäinen tarve kehittyä paremmaksi ja itsenäisemmäksi liikkujaksi, joten lapsen motiivi liikkumiseen on luonnostaan olemassa. Monipuolinen liikkuminen antaa elimistölle ärsykeitä, jonka avulla elimistö oppii toimimaan taloudellisesti ja tehokkaasti. (Rehunen 1997, 10-11; Zimmer 2002, 13; Sääkslahti 2015, 74, 110, 125-126; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6.)

Liikunnalla on merkitystä lapsen fyysiselle kehitykselle. Fyysinen kehitys on laadullista muutosta lapsen kehossa ja sen toiminnoissa. Liikkuminen rasittaa kehoa ja sitä kautta harjoittaa sen osia, kuten hermostoa ja aistitoimintoja, lihaksien, jänteiden ja luuston kehittymistä sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa. Liikunnalliset aktiviteetit luovat keholle ärsykeitä, joiden avulla keho on mahdollista kehittää toimintojaan. Kun lapsi kehittyy yhdellä osa-alueella, se vaikuttaa myös muihin osa-alueisiin. Esimerkiksi fyysisen kasvun ja kehityksen ansiosta lapsi kehittyy

myös kognitiivisella tasolla, vaikka jokainen lapsi kasvaa ja kehittyy yksilöllisesti. (Wynne & Sharon A 2007, 6.) Liikunta yhdistettynä suotuisiin kasvuolosuhteisiin, kuten riittävään ravintoon, uneen ja hygieniaan vahvistaa lapsen lihaksia, jänteitä ja luita. Vahvistumisen ansiosta lapsi jaksaa leikkiä, liikkua ja keskittyä pitkiäkin aikoja. (Sääkslahti 2015, 25, 32, 42, 44; Pönkkö & Sääkslahti 2017, 136–137.)

Hermoston tehtävä on käsitellä ja kuljettaa viestejä ympäri kehoa. Hermosto- ja aistitoiminnot kehittyvät aistimuksien kautta, joten lapsen hermoston kehittymisen kannalta onkin tärkeää mahdollistaa erilaiset aktiviteetit, joissa mahdollisimman moni aisti toimii samaan aikaan. Mitä enemmän aistimuksia keho vastaanottaa, sitä tehokkaammaksi lapsen hermosto kehittyy. Lapsen alati kehittyvät taidot luovat uusia mahdollisuuksia erilaisille aistimuksille, esimerkiksi konttaamisen oppiminen avaa mahdollisuudet erilaisten pintojen tuntemiseen lattiassa. Jotta lihas- ja jännekudokset voivat kehittyä, kasvaa ja voimistua, ne tarvitsevat fyysistä työtä. Näiden kehittyminen on välttämätöntä tahdonalaisen liikkumisen, tasapainon ylläpitämisen ja maan vetovoiman vastustamisessa. Luusto tarvitsee riittävän määrän painetta ja tärähdyksiä luiden kasvualueille kehittyäkseen vahvaksi. Sellaisia toimintoja ovat liikunnassa esiintyvät hyppyt, kamppailut ja taistelut. Fyysisesti aktiivisen liikkumisen seurauksena hengitys- ja verenkiertoelimistö kuormittuu, minkä seurauksena hengitys tihenee ja sydämen lyöntitiheys kasvaa, eli syke nousee. Tämä kehittää keuhkojen ja sydämen jaksamista tulevaisuuden harjoitteissa. (Sääkslahti 2015, 32–33, 42, 44, 47.)

Motorinen kehitys on tahdonalaisten liikkeiden oppimista ja niiden harjaannuttamista yhä paremmaksi. Motoriseen kehitykseen voi vaikuttaa harjoittelemalla enemmän, vaikka motoriikan paraneminen on osittain geeniperimän ohjailmaa. Motorisen harjaantumisen tuloksena lapsi oppii motorisia taitoja, jotka voidaan jakaa kolmeen eri luokkaan: tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja käsittelytaitoihin. (Sääkslahti 2015, 51, 53.)

Motorisella taidolla tarkoitetaan tahdonalaisesti toimitettua, opittua liikettä, johon osallistuu yksi tai useampi kehon osa. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 32; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6.) Motorisen kehityksen ansiosta lapselle kehittyvät motoriset perustaidot, jotka ovat välttämättömiä itsenäiseen selviytymiseen arkielämässä. Tällaisia

ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinni ottaminen, potkaiseminen ja lyöminen. Motorisen kehittymisen ansiosta lapsi voi eriytyä vanhemmistaan ja oppia toimimaan itse. (Sääkslahti 2015, 56.) Lapsen hallitessa motoriset perustaidot, lapsi pystyy toimimaan itsenäisemmin omassa ympäristössään. Motorisia taitoja on tärkeää soveltaa erilaisissa ympäristöissä monipuolisesti ympäri vuoden. (Numminen 2000, 50.)

### **3.2 Psyykkinen ja sosioemotionaalinen kehitys**

Arja Sääkslahti (2018, 103–105, 107) kuvaa psyykkisen kehityksen olevan mielen-terveyteen, psyykkiseen hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen ja -hallintaan liittyvien tekijöiden syntymistä. Psyykkisen hyvinvoinnin kehitystehtävät ovat myönteinen minäkuva, vahva itsetunto, fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen turvallisuuden tunne, hyvä motivaatio ja tunne todellisuuden ymmärtämisestä. Lapsen psyykkisessä kehityksessä tärkeää on lapsen autonomian, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja pätevyyden tunne. Itse tekeminen ei ole kehityksen kannalta niin merkityksellistä kuin se, millaista kuvaa oppimistilanteessa oleminen maalaa lapselle itselleen sosiaalisena, ajattelevana, tuntevana ja toimivana yksilönä. (Hakala 1999, 92.)

Liikkumalla lapsi muodostaa kuvaa itsestään, omista kyvyistään ja pystyvyydestään. Lapsen toimiminen onnistuneesti vertaistensa kanssa kehittää lapsen kyvykkyyden tunnetta. (Wynne & Sharon 2007, 3.) Ruumiillisen toiminnan seurauksena lapsi kokeilee rajojaan ja ottaa selville taitojaan. Jotta kuva, jonka lapsi itsestään kokoo, olisi positiivinen, tulee lapselle asetettujen tehtävien olla sellaisia, joista lapsi voi saada myönteistä palautetta. Lapsi saa onnistumisen kokemuksesta mielihyvää ja silloin halu oppia lisää kasvaa. Sisäsyntyinen halu liikkumiseen luo lapselle sisäisen motiivin kehittyä. (Zimmer 2002, 21; Sääkslahti 2015, 110, 160.)

Liikuntakasvatuksessa sosioemotionaaliseen kehittymiseen voidaan ajatella tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen parantaminen. Jotta lapsi voi oppia tunnetaitoja, tulee lapsen varhaisiässä oppia jäsentämään niitä yhdessä toisen kanssa. Jokaisella lapsella on syntyessään valmius kokea tunteita, niitä tulee vain oppia tunnistamaan. Keskeisiä elämän taitoja on myös vuorovaikutustaitojen parantaminen. Liikunnassa

nämä taidot kehittyvät häviämisen, vuoron odottamisen ja toisen tunteisiin samautumisen, toisen kuuntelemisen ja kontaktin ottamisen avulla. Liikunnassa näitä taitoja tulee harjoiteltua huomaamatta. Sosiaalisten taitojen harjoittelu tapahtuu jokapäiväisen kanssakäymisen tuloksena. Tällöin harjoitetaan taitoja riidellä, sopia, pitää puoliaan, alistua, jakaa ja neuvotella. Varhaiskasvatuksessa liikunnalliset leikit ovat hyviä harjoitteita näiden taitojen oppimiseen, sillä ne voivat olla lapselle aina paikka, jossa on samanaikaisesti monta lasta paikalla. (Zimmer 2002, 26; Mäkelä 2006, 26; Sääkslahti 2015, 113.)

Käsiteltäessä lapsen psyykkistä ja sosioemotionaalista kasvua tulee lapsi huomioida kokonaisuutena ja osana ympäristöään. Lapsi on osa fyysistä ja psyykkistä kasvuympäristöään, ja ne vaikuttavat lapsen kokemuksiin ja oppimiseen. Lasta ei voida ajatella irrallisena vaan osana ympäristöä, jossa hän on kasvanut sekä taitonsa, arvonsa ja kulttuuriset mallinsa oppinut. Lasta ei tule myöskään ajatella villinä aikuisena, vaan omassa kehityksessään kulkevana yksilönä. Lapsuuden minä ei muutu kohti aikuisuutta, vaan kehittyy erilaisten kokemusten kautta kohti aikuisuuden minää. Lapsen minä koostuu kolmesta ulottuvuudesta, identiteetistä, minäkuvasta ja itsetunnosta. Vuorovaikutustilanteista saadut oppimiskokemukset muodostavat kuvaa kaikista kolmesta ulottuvuudesta. Näiden kolmen ulottuvuuden ollessa tasapainossa lapsi uskaltaa ottaa riskejä ja kestää pettymyksiä. Lapsen oppimista voidaan ajatella kulttuurisena ja vuorovaikutuksellisenä prosessina oman ympäristön ja yksilön välillä. Tämän kehityksen ansiosta lapsi muodostaa kuvaa itsestään suhteessa maailmaansa. (Huhtanen 2005, 10–12; Kronqvist 2017, 10,13,18, 28.)



## 4 LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

Tässä luvussa määrittelemme opinnäytetyömme oleellisia käsitteitä. Käsittelemme sitä, mihin liikuntakasvatuksella pyritään, sekä sitä, mitä se on varhaiskasvatuksessa. Selitämme liikunnan määrää ja laatua ohjaavien varhaisiän fyysisten aktiivisuuden suositusten sisältöä. Kerromme myös varhaiskasvattajan roolista liikuntakasvatuksen toteuttajana sekä varhaiskasvatuksen erilaisista oppimisympäristöistä.

### 4.1 Varhaiskasvatuksen määritelmä

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa suunnitelmallista ja tavoitteellista kokonaisuutta, jossa painottuu pedagogiikka. Varhaiskasvatusta voidaan järjestää perhepäivähoidossa, päiväkodissa tai leikki- ja kerhotoimintana. (L 540/2018 2§) Tutkimuksemme kohteena on päiväkodissa tapahtuva varhaiskasvatus, joten keskitymme ainoastaan siihen. Suomessa varhaiskasvatus nähdään kolmen ulottuvuuden kokonaisuutena, jossa yhdistyy hoito, kasvatus ja opetus. (Hännikäinen 2013, 30.)

Varhaiskasvatusta ohjaa erityisesti Varhaiskasvatuslaki (L 540/2018). Varhaiskasvatuslain ensimmäisen luvun kolmannessa pykälässä on määritelty varhaiskasvatuksen tavoitteet. Niihin kuuluu lapsen kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, jota toteutetaan esimerkiksi leikin, liikkumisen ja taiteiden avulla. Varhaiskasvatusympäristön on oltava turvallinen, kehittävä ja oppimista edistävä. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on myös kehittää lapsen vuorovaikutustaitoja, ohjata vastuulliseen toimintaan, kunnioittaa vertaisiaan ja muita ihmisiä ja edistää elinikäistä oppimista. Varhaiskasvattajan tulee osata tunnistaa lapsen tuen tarve ja osata järjestää yksilöllistä tukea lapsen perheen ja moniammatillisessa yhteistyössä. (L 540/2018 3§.)

Varhaiskasvatuslain lisäksi liikuntaa ja sen järjestämistä ohjaa valtakunnallisesti liikuntalaki. Liikuntalain tavoitteena on edistää lasten ja nuorten terveellistä kasvua ja kehitystä tukien liikkumista ja liikunnan harrastamista. Laki pyrkii myös vähentämään eriarvoisuutta liikunnassa. (L 390/2015 2§.)

Varhaiskasvatustilain perusteella on laadittu valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa asetetaan varhaiskasvatukselle tarkemmat sisällöt ja tavoitteet. Liikuntaa koskevat tavoitteet varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa ovat fyysisesti aktiivisen elämäntavan edistäminen ja terveen pohjan luominen lasten terveyttä ja hyvinvointia kohti yhdessä lasten huoltajien kanssa. Lapsia tulee innostaa liikkumaan monipuolisesti. Tähän kuuluu ohjattu sekä omaehtoinen liikunta sisällä ja ulkona kaikkina vuodenaikoina. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ovat palveluntarjoajalle oikeudellisesti velvoittavia määräyksiä. Perusteiden velvoittavuuden vuoksi varhaiskasvatuksen linjat ovat yhdenmukaisia ja kaikilla varhaiskasvatuksen piiriin kuuluvilla lapsilla on mahdollisuus kokonaisvaltaiseen kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet velvoittavat varhaiskasvatussuunnitelman tekoa kolmella eri tasolla, perusteet, paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat ja lapsen oma varhaiskasvatussuunnitelma. Kauhajoen kaupunki on päivittänyt oman paikallisen varhaiskasvatussuunnitelmansa viimeksi vuonna 2017. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8-9; Kauhajoen varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 4.)

## **4.2 Liikuntakasvatuksen määritelmä**

Liikuntakasvatus kuuluu liikuntapedagogiikan tieteenalaan, joka tutkii liikuntakasvatusta ja liikunnan opetusta. (Laakso 2007, 16.) Liikuntakasvatuksen laajaksi määritelmäksi voidaan kuvata kaikki kasvatuksen näkökulmasta toteutettu toiminta, jossa on liikuntaan liittyviä ilmiöitä. Keskeisiksi liikuntakasvatuksen tavoitteiksi asetetaan usein liikuntaan kasvattaminen, liikunnan avulla kasvattaminen sekä lapsen kykyjen ja motivaation lisääminen fyysistä kuntoa vaativissa toiminnoissa. (Numminen 1997, 11; Laakso 24.5.2010)

Liikuntaan kasvattamisessa pyritään tilanteeseen, jossa ihminen haluaa ja pystyy vapaaehtoisesti harrastamaan liikuntaa. Liikuntakasvatuksessa on tärkeää tarjota monipuolista liikuntaa erilaisissa ympäristöissä, jotta jokainen löytäisi oman tavan

harrastaa liikuntaa. Monipuolisen liikunnan harrastaminen mahdollistaa myönteisten asenteiden muodostumista ainakin jotain liikuntamuotoa kohtaan. (Laakso 6.10.2009.)

Tärkeintä liikunnan avulla kasvattamisessa on kasvatustavoitteiden ymmärtäminen ja liikunnan kasvatusmahdollisuudet. (Laakso 7.5.2010.) Liikunnassa tarjoutuu mahdollisuuksia yhdessä toimimiseen ja uusiin ihmiskontakteihin. Liikunnalla kasvattaminen voi olla moraalikasvatusta, jolloin pohditaan oikean ja väärän suhdetta luonnollisissa tilanteissa pelaillen ja leikkien. Liikunta on toiminnallinen oppiaine, joten se tarjoaa myös mahdollisuuksia inhimilliseen kasvuun ja kognitiivisen oppimiseen esimerkiksi lapsille, joilla on vaikeuksia keskittyä pidemmän aikaa yhteen asiaan. (Laakso 2007, 22.)

Liikuntakasvatuksella pyritään antamaan lapselle valmiudet oppia tuntemaan ja käsittelemään itseään, vertaisiaan, ympäristöään ja materiaa. Päivähoidossa liikuntakasvatuksen tavoitteena on lapsen persoonallisuuden terve kehitys. Liikuntakasvatusta pyrkii tukemaan lapsen kokonaiskehitystä emotionaalisesti, sosiaalisesti, henkisesti ja fyysisesti. (Zimmer 2001, 117.)

Liikuntapedagogiikan käsite koostuu liikunnasta ja pedagogiikasta. Liikunta tarkoittaa tarkoituksellista fyysistä aktiivisuutta ja lihastoimintaa, jonka kautta energiakulutus kasvaa. Liikunta voi olla spontaania, omaehtoista tai ohjattua. Pedagogiikka tarkoittaa tietoista toimintaa lasten oppimisen ja hyvinvoinnin toteuttamiseksi. (Rautainen, 2006.) Liikuntapedagogiikka sisältää kaksi ulottuvuutta, liikuntaan kasvattamisen ja liikunnalla kasvattamisen. Liikuntaan kasvattaminen tarkoittaa tietojen, taitojen ja asenteiden opettamista liikunnan harrastamiseen, terveellisiin elämäntapoihin ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Kasvattamalla liikuntaan edistetään liikuntamotivaatiota. Kasvattaminen liikunnalla tarkoittaa liikunnan käyttämistä välineenä kasvun ja kehityksen tukemisessa. Liikunnan avulla opetellaan siis elämäntaitoja, kuten tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Liikuntapedagogiikan tavoitteena on tukea fyysistä, psyykkistä, kognitiivista ja sosioemotionaalista kehitystä. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 12,14–15.)

Sääkslahti (2015, 151) määrittelee liikuntakasvatuksen toiminnaksi, jossa liikuntaan liittyviä ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksen näkökulmasta. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on lisätä liikuntamyönteistä elämäntapaa ja opettaa siihen johtavia tietoja, taitoja ja asenteita. Liikuntakasvatusta annetaan päiväkodin lisäksi muissa lasta koskevissa ympäristöissä, esimerkiksi perheessä. Lapsi omaksuu liikuntaa koskevia arvoja, asenteita, odotuksia, tietoja, taitoja ja kokemuksia. Kaikki nämä yhdessä muodostavat kuvan, joka lapselle syntyy liikuntaa kohtaan.

### **4.3 Varhaiskasvatuksen liikunta**

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016, 46) velvoitetaan varhaiskasvatusta innostamaan lasta liikkumaan monipuolisesti. Liikunnan tulee sisältää ohjattua sekä omaehtoista liikkumista. Omaehtoisella liikkumisella tarkoitetaan yksin tai ryhmässä tapahtuvaa liikkumista, joka lähtee lapsen omasta mielenkiinnosta ja halusta. Liikuntakasvatusta tulee toteuttaa säännöllisesti, lapsilähtöisesti, monipuolisesti ja tavoitteellisesti. (Hasanen 2017, 17.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa on asetettu varhaiskasvatuksen tavoitteeksi edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, terveyttä ja hyvinvointia, toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuri-perintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa sekä varmistaa kehittävä, oppimista edistävä, terveellinen ja turvallinen varhaiskasvatusympäristö. Varhaiskasvatuksen tulee siis tarjota lapselle liikuntakasvatusta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 15.)

Sääkslahti (2015, 125.) määrittelee fyysisen aktiivisuuden tahdonalaiseksi ja tarkoituksenmukaiseksi lihastyöksi, joka kuluttaa energiaa. Riittävä fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen terveille kasvuille, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille. Varhaiskasvatuksen liikuntapedagogiikan tulee kehittää lapsen terveyttä, toimintakykyä ja liikuntataitoja. Lisäksi varhaiskasvatuksessa tulee ottaa huomioon lapsen myönteisen minäkäsityksen ja kognitiivisten oppimisvalmiuksien kasvattaminen sekä elämysten tarjoaminen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46; Jaakkola ym. 2017, 15.)

#### **4.4 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset**

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset on laadittu lasten vanhempien, varhaiskasvatus-, liikunta- ja terveydenhuollon ammattilaisten sekä muiden yhteisöjen käyttöön, jotka tekevät työtä alle kahdeksanvuotiaiden liikunnan, hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Nämä suositukset koskevat siis alle kahdeksanvuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrää ja laatua sekä varhaiskasvatuksessa toteutettavan ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnittelua ja toteutusta. (Varhaisiän fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6.)

Lapsen tulisi liikkua kolme tuntia päivittäin, mikä koostuu kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta ja vauhdikkaasta fyysisestä toiminnasta. Erittäin kevyt fyysinen aktiivisuus on esimerkiksi piirtämistä tai palapelin kokoamista. Kevyt fyysinen aktiivisuus on tasapainoilua, rauhallisia liikuntaleikkejä ja keinumista. Reipas aktiviteetti voi olla esimerkiksi polkupyöräilyä, luistelua ja tanssimista. Vauhdikas ja tehokkaasti lasta kuormittavaa liikuntaa ovat esimerkiksi juoksu, uinti ja hiihto. Lapsella tulisi olla vauhdikasta liikuntaa yksi tunti päivässä, josta reipasta ulkoilua ja/tai kevyttä liikuntaa kaksi tuntia päivässä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa painotetaan myös levon ja terveellisen ravinnon merkitystä, joiden mainitaan olevan yhtä tärkeää kuin päivittäinen liikunta. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 13-15.)

#### **4.5 Varhaiskasvattaja liikuntakasvattajana**

Varhaiskasvatuslain (L 540/2018) kuudennessa luvussa säädetään varhaiskasvatuksen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista. Uuden varhaiskasvatuslain mukaan päiväkodissa työskentelee kasvatusvastuussa olevia työntekijöitä kolmella eri ammattinimikkeellä. Varhaiskasvatuksen opettajan kelpoisuusvaatimuksena on vähintään kasvatustieteen kandidaatin tutkinto. Varhaiskasvatuksen sosionomin tehtäviin kelpoisuusvaatimuksena on vähintään sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto, johon sisältyvät varhaiskasvatukseen ja sosiaalipedagogiikkaan suuntautuneet vähintään 60 opintopisteen laajuiset opinnot. Varhaiskasvatuksen lastenhoitajan kelpoisuusvaatimuksena on kasvatus- ja ohjausalan perustutkinto,

sosiaali- ja terveystieteen perustutkinto tai muu vastaava tutkinto. Vanhan varhaiskasvatustutkintolain (L 19.1.1973/36) pätevyysvaatimukset ovat voimassa 1.1.2030 saakka uuden varhaiskasvatustutkintolain siirtymäsäännöksen mukaisesti, joten vielä varhaiskasvattajan nimikkeestä ei pystytä päättämään varhaiskasvattajan koulutustaustaa. Tutkimuksessamme ei ole merkityksellistä tietää työntekijän koulutustaustaa, joten päädyimme käyttämään työssämme yhteisnimitystä varhaiskasvattajat. (L 540/2018 26–28, 75§.)

Varhaiskasvattajan ammattitaitoon vaikuttaa varhaiskasvattajan koko elämänsä. Koulutuksen lisäksi varhaiskasvattajan ammattitaitoa muokkaa esimerkiksi arvot, kiinnostuksen kohteet, sitoutuminen työhön ja uskomukset. Ammattitaitoa kehitteäkseen tulee varhaiskasvattajan oppia oppimisen, ongelmanratkaisun ja vuorovaikutuksen taidot. Jatkuva oppiminen on edellytys onnistumiselle työelämän muuttuvissa olosuhteissa. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 181–182.)

Varhaiskasvattajalta vaaditaan liikuntaan mahdollistavien ja siihen innostavien tilanteiden luomiskykyä. Tilanteiden avulla lapsi voi saada positiivisia tunteita liikunnallisuudestaan ja kehostaan. Kasvattajan tehtävä määräytyy etenkin mahdollisuuksien luojana, jolloin lapsella on itsellään mahdollisuus löytää ominainen tapa liikkua. Varhaiskasvattajan tulee ymmärtää roolinsa lasten sosiaalisten taitojen kehittäjänä. Liikuntatilanteissa näiden taitojen opettaminen on lapselle helppoa, kun lapset saavat tai joutuvat toimimaan yhdessä. Varhaiskasvattajan tulisi havainnoida ryhmän sosiaalisten taitojen taso ja osata suhteuttaa ne vaadittaviin yhteistyötehtäviin. (Autio & Kaski 2005, 60; Sääkslahti 2015, 151–152.)

Varhaiskasvattajien tietoja voidaan käsitellä kasvatustietämysten, lapsitietämysten ja kontekstitietämysten näkökulmasta. Kasvatustietämysten käsite sisältää kasvatukseen, kasvatustietämiseen ja kasvatukseen päämääriin liittyvän tiedon. Lapsitietäminen sisältää tiedot lapsikäsityksestä, kasvusta, kehityksestä ja oppimisesta. Lapsitietäminen sisältää myös varhaiskasvattajan ammattitaidon kannalta tärkeitä ulottuvuudet, kuten lapsihavainnoinnin, lapsen yksilöllisen huomion sekä lasten toiminnan ennakkoinnin. Kontekstitietämiseen sisältyy kasvu- ja ympäristöön ja kas-

vuolosuhteisiin liittyvät hahmotukset. Varhaiskasvattajan tasapainoinen ja onnistunut ammattitaito koostuu näistä kolmesta edellä mainitusta ulottuvuudesta. (Happo 2006, 41.)

Varhaiskasvattaja voi omalla toiminnallaan lisätä lapsen liikunnallisia taitoja. On todettu, että lapsen omaehtoisella harjoittelulla ja liikuntaleikeillä on liikuntataitojen kannalta suurempi merkitys kuin ohjatulla liikunnalla. Varhaiskasvattajan tulee antaa lapsen omaehtoiselle liikkumiselle tilaa ja aikaa. Varhaiskasvattajan heittäytyminen fyysisesti kuormittavaan leikkiin luo positiivisia yhteisiä kokemuksia ja on tärkeä keino hyvän suhteen luomisessa. (Sääkslahti 2015, 75, 173.)

Sääkslahti (2015, 169) määrittelee liikunnan didaktiikan tarkoittamaan kaikkia varhaiskasvattajan toimia, joilla hän edistää liikuntakasvatuksen tavoitteita. Varhaiskasvattajan didaktiset taidot voidaan ajatella kahden eri teeman alle. Varhaiskasvattajan tulee osata tukea omaehtoista liikuntaa ja liikkumista sekä suunnitella, toteuttaa ja arvioida ohjattuja liikuntatuokioita. Liikuntaa suunniteltaessa varhaiskasvattajan on hyvä huomioida lapsilähtöisyys. Tällä tarkoitetaan sitä, että toiminta lähtisi lapsen kiinnostuksenkohteista ja aiemmin opituista asioista. Varhaiskasvattajan tärkeä tehtävä toimintaa suunnitellessa on lapsen tarkkaileminen. Tarkkailemalla opitaan tuntemaan lapsen kiinnostuksenkohteet, kyvyt ja taidot, jolloin lapsen mielenkiinto pysyy toiminnassa ja toiminta on lapsilähtöisempää. Liian vaikeat tehtävät voivat heikentää lapsen kiinnostusta liikkumiseen. Varhaiskasvattajan tärkeä tehtävä on liikuntaympäristön rakentaminen. Ympäristöä suunniteltaessa on otettava huomioon tilojen joustavuus ja monipuolisuus. Varhaiskasvattajan on nähtävä tilat monipuolisesti ja tarvittaessa muutettava tilan alkuperäistä tarkoitusta liikunnallisiin tuokioihin. (Kärki 2015, 14.) Liikuntavälineiden saatavuus on tärkeää hyvässä liikuntaympäristössä. Liikuntavälineitä tulisi myös olla saatavilla sisällä ja ulkona, jotta lapsen omaehtoinen oppiminen toteutuu. (Kärki 2015, 17; Sääkslahti 2015, 169–171.)

#### 4.6 Varhaiskasvatuksen oppimisympäristöt

Oppimisympäristöillä tarkoitetaan tiloja, paikkoja, yhteisöjä, käytäntöjä, välineitä ja tarvikkeita. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 31.) Varhaiskasvatuksen oppimisympäristöä tulee tarkastella kolmella eri tasolla: fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella. Oppimisympäristöt suunnitellaan siten, että niissä voidaan toteuttaa pedagogista toimintaa ja niitä muutetaan tarpeen mukaan. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016, 32.) painotetaan yhteisiä sääntöjä ja toimintatapoja vastuullista oppimisympäristöä luotaessa. Oppimisympäristössä tulisi olla lapsen kehitystasoon nähden sopivia haasteita ja sen pitäisi herättää lasten kiinnostus. (Kärki 2015, 15.)

Fyysisen oppimisympäristö lisäksi on varhaiskasvatuksessa tärkeää saavuttaa hyvä psyykinen ympäristö, jolla tarkoitetaan päiväkodin ilmapiiriä. Ilmapiiriin vaikuttaa arjen kiireellisyys ja se tunteeko lapsi olonsa turvalliseksi, kannustetuksi ja hyväksytyksi. Näiden positiiviseen onnistumiseen vaikuttaa keskeisesti varhaiskasvattajien olemus, vuorovaikutustaidot, asenne, työskentelytavat, käytettävä äänensävy käyttäytyminen. Psyykkiseen ilmapiiriin vaikuttaa myös lapsiryhmän koko ja koostumus. Tähän vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi ikäjakautuminen, sukupuolijakautuminen sekä luonnekysymykset. (Kivelä, Liukkonen & Niemi 2015, 103.)

Eri ympäristöt luovat mahdollisuuksia soveltaa jo opittuja liikuntataitoja, minkä kautta on mahdollista omaksua uusia liikkumistapoja. Varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjä voivat olla luonto, leikkipuistot, pihat ja myös sisäleikkiympäristöt. Nämä ovat lapsille hyviä oppimisympäristöjä, koska ne tarjoavat erilaisia kokemuksia, materiaaleja ja mahdollisuuksia leikkiin ja ympäristön tutkimiseen. Toimintaympäristöjä suunniteltaessa on tärkeää ottaa huomioon esteettömyys, toimivuus ja turvallisuus. (Saarsalmi 2008, 70–71; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 32.)

Ulkona liikkumiseen rohkaisevat maan eri muodot ja materiaalit. Sääkslahden (2015, 171) mukaan ulkona liikkumiseen rohkaisevat erilaiset ympäristöt, kuten metsämaasto, tasainen pelialue, tasapainoiluun rohkaiseva paikka tai kiipeilyyn



rohkaiseva puu. Piha-alueen tila sekä saatavilla olevat välineet innostavat lapsia liikkumaan. Esimerkiksi pallojen, trampoliinien ja kuminauhojen tulisi olla tilassa, josta lapset voivat ne ottaa omaehtoisesti käyttöön. Myös lasten vaatteiden tulee olla liikkumiseen sopivia. Lapsi luo uusia ideoita ja pystyy muokkaamaan ympäristön tarjoamia resursseja vastaamaan tarkoitustaan. Liikunnallinen leikki luo mahdollisuuden yhdistää mielikuvituksen ympäristön tarjoamiin mahdollisuuksiin. (Anning, Cullen & Fleeer 2009, 33; Sääkslahti 2015, 75.)

Elämänsä ensimmäisinä vuosina lapsi on tietämätön omista kyvyistään ja kapasiteetistaan. Lapselle on elintärkeää, että aikuiset luovat lapselle mahdollisuuksia kehittää kuvaa itsestään esimerkiksi antamalla hänelle tarvikkeita, jotka rohkaisevat lasta leikkiin ja sitä kautta taitojen kartuttamiseen. Leikin avulla lapsi tutkii ympäristöään ja saa kokemuksia omasta kyvykkyydestään. (Morgan 2011, 150.)

Sisätiloissa tulee ottaa huomioon esteiden minimointi. Etenkin ahtaat ja tavaraa täynnä olevat tilat vaarantavat liikkumisen turvallisuutta, joten varhaiskasvattaja joutuu helposti kieltämään lasten omaehtoisen liikunnan. Varhaiskasvattajien tulee kuitenkin miettiä yhteisön kulttuuria päiväkodissa, eli sitä, voitaisiinko turhien sääntöjen ja rajoitteiden poistamisella lisätä sisätilojen liikuntatilaisuuksia sisällä. Kun lapsella on mahdollisuus parantaa taitojaan, hän alkaa hallita kehoaan paremmin, ja silloin liikunnasta tulee turvallisempaa. (Sääkslahti 2015, 171–172.)

## 5 LIIKUNNAN MUUTOKSET ARON PÄIVÄKODISSA

Tämä kappale käsittelee tutkimuksessa saamiemme tuloksia eli Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeen aikana tapahtuneita muutoksia liikunnassa Aron päiväkodissa. Tutkimustulokset olemme jakaneet eri teemojen alle, jotka nousivat esille tehdesämme sisällönanalyysejä.

### 5.1 Päiväkodin ympäristö

Opinnäytetyössä halusimme selvittää hankkeen aikaansaamia muutoksia varhaiskasvatuksen eri oppimisympäristöissä. Halusimme selvittää varhaiskasvattajien kokemuksia siitä, mitä muutoksia päiväkodin fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ympäristö on kokenut ja mitä muutos on aiheuttanut. Tutkimuksessa selvisi heti, että päiväkodin fyysisen ympäristön muutos oli merkittävä. Päiväkodin piha oli saanut hankkeen aikana uudet liikenneväylät, -merkit ja uusia polkupyöriä. Päiväkoti oli saanut huomattavan määrän erilaisia leluja niin sisä- kuin ulkoleikkeihinkin hankkeen avulla. Seuraava aineistoesimerkki kuvaa, miten uudet välineet olivat lisänneet lasten omaehtoista liikuntaa päiväkodissa.

--me ollaan saatu nyt kivasti välineitä, sellasia pomppulehmiä ja keinuja, pallot on käytettävissä. Meillä on patjaa ja vannetta ja mitä nyt vaan, ne on koko ajan saatavilla ja potkumopot ja muut, että lapset tietää, että tossa kaapis on palloja, niitä voi ottaa, niillä voi täällä sisällä heitellä ja leikkiä ja kaikki tämmöset, ne tietää, että varastosta voi pyytää saako mopoja ja sit saa käytävillä rullailla mopoilla ja mennä. (H4)

Fyysisen ympäristön muutoksilla oli varhaiskasvattajien mukaan iso vaikutus lasten omaehtoiseen liikkumiseen. Uudet välineet lisäsivät lasten kiinnostusta ja innostusta kokeilemaan niitä. Varhaiskasvattajien mielestä oli tärkeää, että välineet olivat saatavilla. Välineiden kuitenkin koettiin olevan vaihtelevasti saatavilla lapsille. Kaikki haastateltavat kertoivat välineiden olevan hyvin saatavilla erityisesti ulkona. Suurin osa oli sitä mieltä, että myös sisävälineet ovat sekä lapsille että aikuisille hyvin saatavilla. Kaksi varhaiskasvattajista koki sisällä olevien välineiden saatavuuden hei-

kommaksi pienten sisätilojen vuoksi. Haastatteluista ilmeni myös se, että varhaiskasvattajan oma asenne, esimerkki sekä kannustus uusien välineiden käyttöön ja kokeilemiseen on merkittävää lasten liikkumisen ja sen omaehtoisuuden kannalta.

--täällä hirveen harvoin kuulee mitään et ”älä juokse, älä kiipeä, älä...”, vaan sillee, että kaikki on tavallaan sallittua ja ollaan, että ”no kokeileppa kuinka se onnistuu” (H4)

Varhaiskasvattajat ajattelivat, että päiväkodin psyykkinen ympäristö oli positiivinen liikuntaa kohtaan jo ennen hanketta. Hankkeen ajateltiin vahvistaneen heidän ajatustaan oikeasta toimintatavasta. Varhaiskasvattajat pohtivat, etteivät he olisi pystyneet kehittämään liikuntaa näin tehokkaasti ja suunnitelmallisesti ilman hankkeen läsnäoloa. Hanke oli vahvistanut päiväkodin henkilöstön positiivista suhtautumista liikuntaan, vaikkakin koettiin jo ennen hanketta päiväkodin olleen liikuntamyönteinen.

--ei oltais näin tehokkaasti (lisätty liikuntaa) tai kuinka sanotaan niinku näin rypiästi edetty että ku se on tällasena hankkeena. (H7)

Varhaiskasvattajat kokivat suurimmaksi muutokseksi turhien sääntöjen poistamisen. Suurin osa haastateltavista näki, että sääntöjä oli karsittu jo ennen hanketta, mutta hanke oli vahvistanut ajatusta sääntöjen turhuudesta. Haastateltavat olivat yksimielisiä siitä, ettei heidän päiväkodissaan ole enää turhia sääntöjä, jotka rajoittaisivat lasten mahdollisuuksia liikkua. Varhaiskasvattajat olivat sitoutuneita poistamaan turhia sääntöjä lisätäkseen lasten mahdollisuuksia liikkua.

--meillä on tosi vähän sääntöjä, ja tuota jotkut oli hirveen kauhistuneita silloin alussa kun riisuttiin näitä sääntöjä, mutta tuota summa summa, ei oo yhtään tullu sen enempää onnettomuuksia. (H6)

Päiväkodin suhtautumista kohti lasten yrittämistä pidettiin lähes yksimielisesti sallivana. Varhaiskasvattajien mielestä heidän päiväkodissaan saa yrittää ja siihen kannustetaan. Turvallisuutta pidettiin tärkeänä, mutta varhaiskasvattajat ajattelivat, että kieltämällä harjoittelun lapsi ei koskaan opi uutta taitoa. Sallivuuden ajateltiin toimivan yhteistyössä turvallisuuden kanssa niin, että harjoittelu kasvatti liikunnan turvallisuutta jatkossa. Varhaiskasvattajan läsnäoloa ja kannustamista pidettiin turvallisuutta kasvattavana tekijänä. Varhaiskasvattajat ajattelivat, ettei lapsi tee sellaista,

mihin ei kykene. Sallivalla ja kannustavalla ilmapiirillä saatiin myös arat lapset harjoittelemaan uusia liikunnallisia taitoja. Varhaiskasvattajat kokivat, että heidän päiväkodissaan oli ennen hankettakin ollut salliva ilmapiiri ja hanke oli vahvistanut heidän tapaansa toimia.

--kun sanotaan, että saa taitotason mukaan kiivetä, mut jos me ei anneta pienen edes yrittää, et me peljätään, että uskaltaako se, niin eihän se uskalla edes yrittää (H7)

Päiväkodin ilmapiiri varhaiskasvattajien mielestä oli liikuntaan kannustava. Kollegan liikuntamyönteisyys koettiin rohkaisevana tekijänä sallivan ilmapiirin luomisessa. Varhaiskasvattajat ajattelivat, että Liikkuva varhaiskasvatus -hanke toteutettiin yhdessä ja sitä kuvailtiin jopa "kauhajokisten" jutuksi (H4). Yhdessä tekemisen seurauksena yksittäisen varhaiskasvattajan oli helppo työssään rohkaista lasta liikumaan, kokematta henkistä painostusta aikuisen vahvaan kontrolliin kollegalta. Päiväkodilla oli yhteiset säännöt, jotka oltiin luotu yhdessä hankkeen kanssa talokohdaisesti varhaiskasvattajia kuunnellen. Hankkeen puolelta sovittu päiväkodin liikuntavastaava ja hankkeen liikuntakoordinaattori koettiin positiivista ilmapiiriä vahvistavana tekijänä. Kollegan innostuneisuus loi työyhteisölle yhteisen innostavan ilmapiirin liikuntaa ja hanketta kohtaan.

--kun tämä on niin luonnollista tavallaan. Ettei siitä tuu sellanen olo, että voinko mä antaa, voinko mä sanoa, että te voisitte nyt mopoilla tos käytävällä, vaan et se on ihan joojoo tottakai (H4)

Hankkeen läsnäolo arjessa katsottiin olevan pääasiassa positiivinen. Hanke oli etenkin alkuun aiheuttanut varhaiskasvattajissa epäilyksen ja ahdistuksen tunteita. Varhaiskasvattajat huolestuivat, tuleeko hanke liian voimalla, kun arjessa on paljon muitakin osa-alueita. Alun epäilyjen jälkeen varhaiskasvattajat ymmärsivät, kuinka osallistua hankkeeseen osana arkea, toimintatapaa juurruttaen. Osalle hanke oli lisännyt työmäärää, mutta se koettiin positiivisena lisänä omaan työhön. Varhaiskasvattajat kokivat, että halukkaat saivat osallistua hankkeeseen enemmän ja kaikille luotiin mahdollisuus osallistua. Hanke koettiin rasitteena niinä hetkinä, kun ryhmän varhaiskasvattaja osallistui esimerkiksi hanketta koskeviin kokouksiin ja oli sen ajan poissa ryhmästä. Näinä hetkinä hanke näkyi sijaisen puutteena ryhmässä. Hanke

onnistui rohkaisemaan varhaiskasvattajia kehittämään päiväkodin liikuntaa luomatta suurta painetta onnistumisesta. Hanke antoi varhaiskasvattajien toteuttaa hanketta omalla tavallaan antamatta liian ohjaavia raameja toimimiseen.

--mä oon tykänny tästä hankkeesta ja toi liikuntakello on ollu hyvä koska se on ollu meillä tuolla seinällä kaikkien nähtävillä ja sitten aluiksi oli sillä lailla, et lähdetäänkö me nyt liian vauhdilla tähän. Että sitten me hoksattiin siinä, ettei meidän tarte heti nyt kaikkea tässä. Pienin askelin, nimenomaan. (H3)

Sosiaalisen ympäristön muutoksilla tarkoitamme erilaisia yhteistyötahoja ja niiden muutoksia. Yhteistyötä päiväkotitekee kasvattajien mukaan hankkeen ja sen koordinaattorin kanssa. Koordinaattoriin haastateltavat olivat tyytyväisiä ja pitivät hänen innokkuudesta ja siitä, että hän tuli ohjaamaan liikunnallisia tuokioita lapsille sekä jakamaan liikuntavinkkejä.

--täälä tehdään tosi paljo yhteistyötä, et kuitenki joka ryhmästä on se liikuntavastaava ja heillä on sitte niinku nämä palaverit ja missä miittivät tätä liikunnan vuosikelloa ja sitä että mitä teemoja ja juttuja otetaan. ne tulee tosi hyvin tonne ryhmiin. (H4)

Varhaiskasvattajat kokivat tärkeäksi myös yhteistyön ryhmien liikuntavastaavien kanssa, jotka välittävät ryhmiin tietoa hankkeen kulusta, suunnitelmasta sekä toteutuksesta. Tärkeä yhteistyökumppani oli myös päiväkodin vieressä sijaitseva alakoulu, josta koko päiväkotite saa varata liikuntasalia omaan käyttöön. Haastatteluissa ilmeni, että koulun salia on käytetty ennen hankettakin mutta vähemmän.

## 5.2 Varhaiskasvattajien ammattitaito

Tutkimusta tehdessämme olimme kiinnostuneita varhaiskasvattajan ammattitaidon mahdollisesta muutoksesta hankkeen toimien seurauksena. Lähestyimme kasvattajan ammattitaitoa tiedon, taidon ja asenteen näkökulmasta.

Hanke järjesti koulutuksia varhaiskasvattajille. Koulutuksien ja liikunnan tärkeyden esille tuomisen koettiin lisänneen tietoa liikunnasta. Varhaiskasvattajat tiesivät liikunnan tärkeydestä jo ennestään, mutta hankkeen aikana asia nostettiin esille

enemmän. Varhaiskasvattajat saivat spesifimpää tietoa varhaiskasvatuksen liikunnasta esimerkiksi varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista. Varhaiskasvattajat saivat käytännön vinkkejä ja uusia ideoita työhönsä.

--tavallaan ehkä korostunu se, että kuinka paljon sitä (liikuntaa) oikeesti tarvitaan (H1)

Varhaiskasvattajat ymmärsivät, kuinka he voivat kasvattaa liikuntaa tietoisilla päätöksillä arjessa, kuten lisäämällä liikunnallinen hetki jokaiseen aamupiiriin. Liikuntaleikkikoulu –koulutuksesta saatu kansio koettiin hyvänä käytännön oppaana, josta pystyttiin sitten ammattilaisen omaa ammattitaitoa hyödyntäen soveltamaan liikuntatuokiot omalle ryhmälle. Tietoa kasvatti myös kollegiaalinen tuki. Työkaverin korkea liikunnallinen ammattitaito koettiin omaa ammattitaitoa kasvattavana tekijänä. Ryhmien liikuntavastaavien tiedon jakaminen omiin kotiryhmiin koettiin hyvänä tiedon jakamisen kannalta.

--saatu just semmosta tietotietoa, että mihin tää perustuu, että tää ei oo mikään jonkun keksimä taas tosi hyvä juttu. Että tää kuitenkin perustuu siihen tosiasiaan, että lapset liikkuu liian vähän. (H4)

Varhaiskasvattajien tietoa lisäämällä ja kiinnittämällä huomiota liikuntaan päiväkodissa saatiin muutoksia aikaan. Varhaiskasvattajat kertoivat, kuinka nykyään heillä sisältyy jokaiseen aamupiiriin liikunnallinen hetki. Poikkeuksetta varhaiskasvattajat kokivat, että hankkeen kanssa yhteistyössä tehty liikunnan vuosikello toi liikuntaan suunnitelmallisuutta ja monipuolisuutta. Tietoisilla rohkaisuilla saatiin aratkin lapset rohkaistua liikkumaan, esimerkiksi laskemalla liukumäkeä ensin aikuisen sylissä ja pikkuhiljaa kohti itsenäistä laskua (H5). Tietoiset teot lisäsivät liikuntaa myös siirtymätilanteissa. Siirtymät suunniteltiin niin, ettei turhaa odottelua, jonottamista tai paikallansa seisomista tapahtuisi. Varhaiskasvattajat oppivat tietoisesti kohdistamaan huomiotaan esimerkin voimaan. Varhaiskasvattajat kokivat liikunnan lisääntyneen, kun aikuinen itse meni mukaan ja näytti esimerkkiä.

-- sitte sitä, että ku laitetaan ne lapset vauhtiin ja aikuinen on mukana, ni sitte ne jatkaa sitä. Sun ei tarte enää jäädä sinne (H7)

Ulkoilussa koettiin lisääntyneen ”epävirallinen ohjattu liikunta” (H1) esimerkiksi hyödyntämällä päiväkodin pihalla olevaa pallokenttää pallopelejä pelaillen. Ulkoilussa

aikuisten toiminta kohdistettiin valvomisesta kohti liikunnallisen toiminnan ohjausta. Pääasiassa ulkona ohjatun liikunnan lisäämistä pidettiin positiivisena, yksi haastateltavista koki sen kuitenkin haasteeksi iltapäivisin, kun lapsia haetaan päiväkodista.

--ehkä ulkona yritetään enemmän ohjata, mutta sekin on aika hankala varsinkin iltapäivällä, kun on vähemmän aikuisia pihalla... Ja sitte lapsia ruvetaan hakemaan, nii nyt on kaks kertaa tässä ihan parin viikon sisällä tapahtunut niin, että kukaan ei oo huomannu onko se laps haettu vai ei (H6)

Varhaiskasvattajat kokivat roolinsa hankkeen toteuttajina vaihtelevasti. Eroavaisuudet määräytyivät ajan perusteella, jota varhaiskasvattajat kokivat käyttäneensä hankkeeseen. Varhaiskasvattajat kertoivat olleensa osana hankkeen toteutusta, jokainen omalla tyylillään. Varhaiskasvattajat ajattelivat ”rivityöntekijänä” tärkeimmäksi roolikseen luoda ja mahdollistaa tilanteita, joissa lapset saavat ja pystyvät liikkumaan vapaasti, mutta turvallisesti.

--varmaan se, että mahdollistaa niitä juttuja ja ja sitte vaikka erilaisia juttuja, että niinkun kokeilee erilaista juttua ja antaa tilaa sille omalle, tai sille omaehtoiselle liikunnalle ja kannustaa, että ”nythän te voisitte vaikka juosta tonne päähän ja nyt saa juosta” (H5)

Haastateltavat kokivat, ettei hanke ollut vaikuttanut varhaiskasvattajien liikunta- tai liikunnan ohjaustaitojen kehittymiseen. Varhaiskasvattajat kertoivat, että heidän liikunta- ja ohjaustaitonsa olivat jo ennen hanketta riittävällä tasolla, eivätkä varhaiskasvattajat kokeneet tarvetta taitojen kehittymiselle. Varhaiskasvattajat pitivät itseään lähes poikkeuksetta jo luonnostaan liikunnallisina ihmisinä, ja taidot olivat kehittyneet vaaditulle tasolle jo ennen hanketta. Varhaiskasvattajat kertoivat, kuinka heidän taidot ovat kasvaneet vapaa-ajalla liikkueessaan tai urheiluseuroissa liikuntaa ohjatessa. Hankkeen toimet eivät olleet kehittäneet näitä taitoja.

--aina on ollu kyl sillai niinku positiivinen asenne (liikuntaa kohtaan), et ei se ainakaan sitä oo vähentäny (H1)

Liikkuva varhaiskasvatus -hanke vahvasti toimillaan Aron päiväkodin varhaiskasvattajien jo myönteistä asenteensa liikuntaa kohtaan. Varhaiskasvattajat kokivat, että

heidän asenteensa oli liikuntamyönteinen jo ennen hanketta, joten heidän asenteeseensa ei tarvinnut hankkeen vaikuttaa. Varhaiskasvattajat kuvasivat koko päiväkodin henkilöstön asennetta liikuntaa kohtaan myönteisenä, sallivana ja rohkaisevana.

### 5.3 Perheen osallistaminen

Tutkimusta tehdessämme olimme kiinnostuneita siitä, miten perheet ovat otettu mukaan hankkeeseen, miten heihin on pyritty tähän mennessä vaikuttamaan ja miten siinä on varhaiskasvattajien kokemuksen mukaan onnistuttu. Perheiden liikkumisen lisääminen on yksi osa-alue, johon hankkeella pyritään vaikuttamaan. Hanke korosti liikunnan lisäämistä päivähoidon lisäksi myös kotona, sillä pelkästään varhaiskasvatuksessa harjoitettu liikunta ei riitä tavoittamaan varhaisiän fyysisen aktiivisuuden suosituksia. Perheiden liikkumisen lisäämiseksi hankkeessa on järjestetty perheille liikuntailtoja ja erilaisia tapahtumia. Nämä ilmenivät kaikista haastatteluista. Jokainen haastateltava mainitsi jonkin tapahtuman, johon osa oli osallistunutkin. Tapahtumien kirjo oli monipuolista sekä sisällä että ulkona järjestettyä liikkumista vuodenaikasta riippumatta. Perheet ovat osallistuneet viikoittaisiin perheliikuntailtoihin enenevässä määrin. Päiväkoti on pyrkinyt myös niiden mainostamiseen.

--nythän on paljon järjestetty näitä iltojakin vanhemmillekin ja tota meillä on aina esite sitten eteisessä, jossa vanhemmat sitten näkee niitä ja sitte tietää, että meillä on taas tulossa semmonen. kyllä jotkut lapset aina kertoo että ne on käyny semmosessa illoissa. (H6)

Vanhempia on otettu hankkeeseen mukaan jakamalla tietoa hankkeesta vanhempainilloissa sekä kannustamalla liikkumaan myös kotona. Perheitä on pyritty osallistamaan hankkeeseen myös blogialustan kautta. Varhaiskasvattajien mukaan he päivittävät blogia viikon tai kahden välein lisäten sinne kuvia päiväkodin arjesta ja liikunnasta. Blogin materiaali on liikuntapainotteista, mutta sinne lisätään kuvia myös muusta toiminnasta. Vanhemmilla on blogiin myös kommentointimahdollisuus. Hankkeen aikana on toteutettu myös liikuntapassi, jossa oli erilaisia liikuntamuotoja ja aktiviteettejä, joita lapset kokeilivat päiväkodilla. Aktiviteetin suorittamisen jälkeen passiin laitettiin merkki, ja tavoitteena oli saada passin tehtävät suori-



tettua. Samanlainen kokeilu oltiin hankkeen aikana tehty myös kotona suoritettavaksi. Passin täytyttyä tai määräajan loppuessa passi tuotiin päiväkodille, jonka jälkeen perhe palkittiin. Passin tarkoituksena oli lisätä perheen yhdessä liikkumista.

--nyt oli keväällä se että samantyyppinen, että lapset teki sen niinku vanhempien kans kotona, sitte ku ne oli sen täyttänyt, oli hiihtoa ja lumienkeleitä ja mitä siinä nyt sitte olikaan niin sitte kun sen oli täyttänyt, kuka kuinkakin oli täyttänyt, ei siinä ny mitään vaatimusta ollu, että kaikki ny pitää olla kokeiltuna, mutta se, että sitte ku palautti sen lapun tiettyyn päivään mennessä niin sitte sai siitä palkinnon. Ja se oli muistaakseni, oliko se nyt rusinapaketti. (H5)

Haastatteluhetkellä varhaiskasvattajat pitivät yhteistyötä vanhempien kanssa haastavana. Erityisen haastavaksi varhaiskasvattajat kokivat vanhempien vakuuttamisen yhdessä liikkumisen tärkeydestä ja kaikkien vanhempien kannustamisen liikkumiseen. Haastatteluista ilmeni, että hankkeen edetessä vanhempien osallistamista aletaan lisätä sekä kiinnittää enemmän huomiota. Haastateltavat kertoivat tämän myös tarpeelliseksi.

--että tuo (yhteistyö vanhempien kanssa) on sellainen mitä pitää, ja muistaakseni se on pantuki sinne niihin liikkisjuttuihin, että sitä pitäis enemmän. yhteistyötä niiden kans varmaan, että sitä ny seuraavas stepis ruvetaan lisäämää sitä. (H5)

Hankkeen aiheuttamat muutokset perheiden vapaa-ajan liikkumisen määrään ja laatuun jäi tutkimuksessamme vähäiseksi. Haastatteluissa varhaiskasvattajat arvioivat oman kokemuksensa perusteella, onko hanke päässyt vaikuttamaan perheiden vapaa-ajan liikkumiseen. Varhaiskasvattajat arvioivat hankkeen aiheuttamia mahdollisia muutoksia perheiden suhtautumisessa liikuntaan eri tavoilla. Suurin osa haastateltavista ei osannut sanoa varmasti, onko hankkeella ollut mitään vaikutusta perheiden liikkumiseen.

--vaikea sitä on sanoa tässä yhtäkkiä. Ehkä osalle on ja osalle ei. Selasille varmaan, jotka liikkuu luonnostaan niin varmaan vahvistunu ehkä se, että miten tärkeää. Sitte, no emmä ny sitä voi satavarmasti mennä sanomaan, mutta näin ajattelisin, että jotka ei piittaa niin ei ne piittaa. (H5)

Tutkimuksemme osoitti, etteivät varhaiskasvattajat keskustelleet perheiden vapaa-ajan viettotavoista merkittävästi, eivätkä sen vuoksi olleet tietoisia hankkeen aiheuttamista muutoksista kotona. Varhaiskasvattajat arvioivat, että osalle perheistä hanke on ollut hyödyllinen ja osalle ei. Varhaiskasvattajat kokivat, että perheet, joille hanke ei ole ollut hyödyllinen, ovat joko ennestään liikunnallisia perheitä tai sellaisia perheitä, jotka eivät pidä liikuntaa niin tärkeänä. Yksi varhaiskasvattajista mainitsi tietävänsä todella liikunnallisia perheitä, jotka eivät kuitenkaan käy hankkeen tapahtumissa tai liikuntailloissa. Haastatteluista ilmeni myös yhteiskuntamme vaativa työelämä sekä kiire, joka heidän kokemuksensa mukaan vaikuttaa perheiden vapaa-ajan liikunnan määrään.

--ne vanhemmat kaikki varmasti tietää sen, että se (liikunta) on tärkeää, mutta se on sitten heidän jaksamisesta ja koska nykypäivänä kaikki on niin tosi kiinni siinä työelämässä ja pitkiä vaativia töitä niillä on (H6)

Varhaiskasvattajat kokivat hankkeen vaikutusten arvioinnin perheiden puolesta haastavaksi, koska heillä ei ollut tarkkaa informaatiota hankkeen vaikutuksista perheiden näkökulmasta. Tämän vuoksi he eivät halunneet arvioida perheiden mielipiteitä hankkeen aiheuttamista muutoksista kovinkaan laajasti. Tutkimustuloksemme perustuvat perheidenkin kohdalla varhaiskasvattajien omiin kokemuksiin, eivätkä kerro perheiden todellisia mielipiteitä hankkeesta tai sen vaikutuksista heidän liikuntansa määrään tai laatuun.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Liikkuva varhaiskasvatus -hanke vahvisti Aron päiväkodin varhaiskasvattajien jo liikuntamyönteistä työskentelytapaa ensimmäisen hankevuoden aikana. Varhaiskasvattajat kokivat, että heidän työskentelytapansa olivat olleet liikuntamyönteisiä jo ennen hanketta, mutta hanke vahvisti ja tehosti työskentelyn juurruttamista päiväkodin arkeen. Hanke teki päiväkodin liikunnasta suunnitelmallisempaa ja monipuolisempaa.

Päiväkoti on rakennettu vuonna 2014, joten rakennuksessa ei muutosta ollut tapahtunut. Fyysisen ympäristön muutokset olivat tapahtuneet piha-alueessa sekä liikuntavälineiden määrässä. Varhaiskasvattajat olivat tyytyväisiä hankkeen avulla saattuihin välineisiin. He kokivat myös välineiden lisääntymisen vaikuttavan positiivisesti lasten liikunnan määrään sekä sen omaehtoisuuteen. Välineiden saatavuus sekä lasten tietoisuus niiden saatavuudesta koettiin myös haastatteluissa merkittäväksi lasten omaehtoisen liikunnan kannalta. Erilaisilla oppimisympäristöillä ja -materiaaleilla mahdollistetaan lasten oppimien liikuntataitojen käyttö sekä uusien taitojen opettelu. Välineet ja ympäristöt innostavat lapsia liikkumaan omaehtoisesti, kun tiedävät välineiden olevan saatavilla. (Sääkslahti 2015, 75; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 32.)

Aron päiväkodissa oli jo ennen hanketta keskitytty psyykkisen ympäristön kehittämiseen kohti liikuntamyönteistä toimintatapaa. Hanke vahvisti varhaiskasvattajien toimia ja rohkaisi jatkamaan oikeanlaista työskentelyä. Varhaiskasvattajat kokivat, että ilman hanketta ei heidän työskentelynsä olisi ollut yhtä tehokasta, suunnitelmallista sekä monipuolista. Aron päiväkodissa oli karsittu turhia sääntöjä jo ennen Liikkuva varhaiskasvatus -hanketta. Niitä karsittiin hankkeen aikana lisää, ja sen ansiosta varhaiskasvattajat kokivat liikunnan määrän ja laadun lisääntyneen.

Liikkuva varhaiskasvatus -hanke pääsi koulutuksien ja varhaiskasvattajien huomion kiinnittämisellä liikuntaan vaikuttamaan päiväkodin sallivan ilmapiirin luomiseen. Salliva ilmapiiri antoi lapsille mahdollisuuden yrittää ja kokeilla oman pystyvyyden rajoissa. Kannustava ilmapiiri auttoi lasta kehittämään omia taitojaan. Etenkin ulkoiluissa varhaiskasvattajien toiminta siirtyi valvomisesta kohti liikunnan ohjausta.

Liikkuva varhaiskasvatus -hanke onnistui vahvistamaan Aron päiväkodin varhaiskasvattajien keskinäistä liikuntamyönteistä ilmapiiriä. Yhtenäinen ilmapiiri rohkaisi yksilöitä luomaan lapsille mahdollisuuksia liikkua, kun tiedettiin koko työyhteisön olevan liikuntamyönteisiä. Kollegiaalinen tuki koettiin tärkeänä liikunnan mahdollisuuksien lisäämiseksi.

Psyykkisen ympäristön muutosten vaikutuksesta lasten omaehtoisen liikunnan määrän koettiin kasvaneen. Salliva työote, turhien sääntöjen poistaminen ja liikuntamyönteinen ilmapiiri rohkaisivat lasta liikkumaan omaehtoisesti. Päiväkodin liikuntamyönteisen kulttuurin ansiosta varhaiskasvattajat kokivat lasten omaehtoisen liikunnan mahdollisuuksien määrän ja laadun kasvaneen. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissakin (2016, 9) painotetaan, ettei aikuisten saa olla lapsen uusien taitojen oppimisen tiellä liiallisella turvallisuushakuisuudella sekä kannustetaan turhien kieltojen poistamiseen.

Psyykkisen ympäristön muutosten vuoksi ohjatun liikunnan määrä katsottiin kasvaneen ulkoliikunnassa. Ohjattuun liikuntaan koettiin tulleen enemmän suunnitelmallisuutta esimerkiksi aamupiirien liikunnallisten hetkien ja liikunnan vuosikellon vaikutuksesta. Toisaalta taas ajateltiin, että ”epävirallinen” ohjattu liikunta lisääntyi ulkoilussa, kun aikuisten toimintaa rohkaistiin valvomisesta kohti ohjaamista. Tämä muutos on positiivinen, koska ohjattu liikunta on mahdollisuus lapselle oppia uusia taitoja turvallisesti vertaistensa kanssa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 27.)

Hankkeen avulla tapahtuneita sosiaalisen ympäristön muutoksia ei ollut monia. Varhaiskasvattajien mukaan uusia yhteistyötahoja olivat hanke, hankkeen liikuntakoordinaattori, päiväkodin ryhmien liikuntavastaavat sekä paikalliset urheiluseurat. Hankkeeseen sekä sen koordinaattoriin varhaiskasvattajat olivat tyytyväisiä. Liikuntavastaaviin oltiin tyytyväisiä erityisesti sen vuoksi, että tieto hankkeen sisällöstä tuli heidän kauttaan ryhmien muille varhaiskasvattajille. Urheiluseurat tekivät yhteistyötä liikuntailtojen sekä erilaisten liikuntatapahtumien muodossa. Haastatteluissa ilmeni myös yhteistyötahoja, jotka eivät ole hankkeen aikaansaamia, kuten päiväkodin naapurissa sijaitseva alakoulu.

Liikkuva varhaiskasvatus -hanke onnistui koulutuksilla lisäämään varhaiskasvattajien tietoa liikunnan tärkeydestä. Tiedon kasvun vaikutuksesta varhaiskasvattajat tekivät tietoisia valintoja lisätäkseen lasten liikuntaa sekä omaehtoisesti että ohjautusti. Tietoisia valintoja oli esimerkiksi liikunnallisen hetken lisääminen aamupiiriin.

Varhaiskasvattajat ajattelivat, että heidän liikunta- ja liikunnan ohjaustaidot olivat jo ennen hanketta riittävällä tasolla, eikä hanke onnistunut niitä kasvattamaan. Haastateltavat myös näkivät, ettei niiden kasvattamiselle ollut tarvetta. Varhaiskasvattajat kokivat heidän asenteensa liikuntamyönteisinä. Varhaiskasvattajat eivät nähneet Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeen muuttaneen heidän asennettaan, eivätkä he pitäneet tarvetta asenteen muutokselle oleellisena.

Hankkeessa on pyritty osallistamaan perheitä erityisesti liikuntatapahtumien sekä vanhempainiltojen avulla. Hankkeesta on tiedotettu perheille erityisesti vanhempainilloissa. Perheiden osallistamisessa on käytetty apuvälineenä myös blogia, jonne varhaiskasvattajat lisäävät kuvia päiväkodin liikuntapainotteisesta arjesta. Haastatteluista kuitenkin ilmeni, ettei perheiden osallistamiseen ole ensisijaisesti vielä tässä vaiheessa panostettu. Tämän asian varhaiskasvattajat kokivat myös hankkeen haastavaksi mutta tarpeelliseksi osa-alueeksi. Varhaiskasvattajien mukaan perheiden osallisuutta pyritään lisäämään hankkeen seuraavassa vaiheessa, mutta sen käytännön toteutuksesta ei ollut tietoa.

Yksi hankkeen tavoitteista oli perheiden vapaa-ajan liikunnan lisääminen. Tutkimuksemme emme pystyneet todentamaan hankkeen aikaansaamia muutoksia perheiden vapaa-ajan liikunnan määrään tai laatuun, koska tutkimuksemme perustuu varhaiskasvattajien kokemuksiin. Perheiltä ei ole kerätty tietoa hankkeen aiheuttamista muutoksista, joten saimme ainoastaan varhaiskasvattajien arvioita siitä, onko hankkeella pystytty vaikuttamaan perheiden liikkumisen lisääntymiseen.

Tutkimuksemme pyrimme selvittämään, miten Liikkuva varhaiskasvatus -hanke on muuttanut Aron päiväkodin liikuntaa. Varhaiskasvattajien haastattelujen perusteella pystymme toteamaan hankkeen muuttaneen liikuntaa Aron päiväkodissa, joka on ollut myös hankkeen yksi tavoitteista. Liikunta on lisääntynyt Aron päiväkodissa monipuolisesti arjessa ja lapsille joskus hankalissa odottelu- ja siirtymätilan-

teissa. Varhaiskasvattajien kesken hanke on edellyttänyt erityistä paneutumista liikuntaan, sen ohjaukseen ja merkitykseen. Hanke on edistänyt Aron päiväkodin liikuntakasvatusta juurruttamalla liikunnallista toimintatapaa osaksi arkea myös tulevaisuudessa.

Toinen tutkimuskysymyksemme koski varhaiskasvattajien kokemuksia kokonaisuudessaan tästä hankkeesta. Haastatteluista selvisi, että alkukankeuden ja kauhistelun jälkeen hanke on osoittautunut positiiviseksi. Hanke on mahdollistanut jokaisen työntekijän soveltaa hanketta käytäntöön itselle ja omalle kotiryhmälle sopivaksi, mikä on koettu tärkeäksi varhaiskasvattajien mukaan.

## 7 POHDINTA

Tässä luvussa pohdimme opinnäytetyöprosessiamme ja omaa kokemustamme sen tekemisestä. Kerromme myös ehdotuksia jatkotutkimukselle.

Opinnäytetyöprosessimme on ollut monivaiheinen, sekä sisältänyt kaikenlaisia tunteiloja ilosta suruun. Olimme ennen opinnäytetyöprosessin alkua varmoja siitä, että me molemmat tekisimme opinnäytetyön yksin. Kuitenkin opinnäytetyöprosessin tullessa ajankohtaiseksi tulimme siihen tulokseen, että teemmekin opinnäytetyön yhdessä. Yhteistyö on onnistunut hyvin prosessin jokaisessa vaiheessa ja toisen tuki on ollut merkittävää koko prosessin ajan. Parityöskentelyn ansiosta asioiden pohtiminen ja uusien näkökulmien löytäminen oli luonnollista. Opinnäytetyöprosessin loppuvaiheilla olemme erittäin tyytyväisiä valintaamme työskennellä parina.

Aloitimme opinnäytetyöprosessin joulukuussa 2017 aiheen valinnalla. Aiheen valintaan vaikuttivat omat mieltymyksemme liikuntaa kohtaan sekä tavoite varhaiskasvatuksen opettajan pätevydestä. Kauhajoen kaupunki lähestyi korkeakouluaamme ja tilasi aiheesta opinnäytetyön. Tartuimme aiheeseen välittömästi. Teimme alkuvuodesta 2018 suunnitelman opinnäytetyöstä. Keväällä teorian kirjoitusprosessi oli hetken tauolla molempien koulu- sekä työkiireiden vuoksi, mutta loppukeväästä saimme suurimmaksi osaksi teoriaosuuden kirjoitettua. Alkukesästä kävimme tekemässä haastattelut, joita kesätöiden ohella litteroimme. Syksyn aikana olemme työstäneet opinnäytetyötämme intensiivisemmin aineistoamme analysoiden sekä tutkimustuloksiamme kirjoittaen. Opinnäytetyöprosessimme kesti kokonaisuudessaan vuoden, jonka aikana se eteni sykäyksittäin töidemme niin salliessa.

Tässä vaiheessa opinnäytetyöprosessiamme koemme aineistonkeruutapamme sekä aineiston analyysitapamme hyviksi valinnoiksi. Haastatteluiden avulla saamme aineisto osoittautui riittäväksi, mikä auttoi prosessin etenemistä. Haastattelujen toteuttaminen osoittautui oletettua vaikeammaksi, mutta olemme tyytyväisiä saamaamme aineistoon. Haasteeksi ilmeni kysymysten kohdistaminen juuri tutkimuksemme näkökulmasta tärkeihin aiheisiin. Ennen haastatteluja ajattelimme, että hanke on saanut suuria muutoksia aikaan. Oli yllättävää huomata, kuinka päiväkot

oli jo ennen hanketta ollut liikuntamyönteinen, eikä hanke ollut tätä muutosta saanut alulle. Onneksemme saimme ensimmäisellä kerralla kuitenkin hyvän aineiston, josta saimme tarvittavat tutkimustulokset tutkimuskysymyksiimme. Kuitenkin koimme, että prosessin tuloksena tutkimustaitomme ovat kehittyneet, ja jos nyt tekisimme uuden opinnäytetyön, osaisimme toteuttaa prosessin sujuvammin ja johdonmukaisemmin.

Varhaiskasvattajat kertoivat olleensa liikuntamyönteisiä jo ennen hankkeen alkua. Koemme, että sillä oli suuri merkitys saamiimme tuloksiin. Jos päiväkodin yleinen ilmapiiri sekä varhaiskasvattajat eivät olisi olleet myönteisiä liikuntaa kohtaan, tutkimustuloksemme olisivat olleet erilaiset. Saamamme tutkimustulokset ilmentävät jo liikuntamyönteisen toimintatavan vahvistumista. Jos lähtökohdat olisivat olleet liikuntaa kohtaan negatiivisemmat, muutoskin olisi hankkeen aikana todennäköisesti ollut erilainen.

Opinnäytetyön tuloksissa huomasimme nykyajan haasteet varhaiskasvatuksen ja liikunnan tarjoamisessa. Nykyajan arjen kiireisyys, huoltajien työn vaatimukset sekä paine heijastuvat myös lasten liikkumisen määrään. Vuonna 2016 julkaistussa tutkimustietoon perustuvassa Tulokortti 2016 -yhteenvedossa todettiin lasten ja nuorten fyysisen kokonaisaktiivisuuden jäävän suosituksia alhaisemmaksi. Tulokortti 2016 on LIKES-tutkimuskeskuksen koordinoima suomalaisten lasten ja nuorten liikuntaan sekä sen edistämiseen perustuva yhteenveto. Siinä mainittiin kehittyneiden maiden isoksi ongelmaksi sen, että suuren osan hereilläoloajasta vietämme paikallaan. (Tulokortti 2016) Koemme nykyajan tekniikan olevan yksi vaikuttava tekijä lasten lisääntyvään passiivisuuteen. Tämän havainnon olemme ainakin omilla työpaikoissamme nähneet. Suomi 100 KunnanKartta -väestötutkimuksen alustavissa tuloksissa on todettu lasten liikkuvan rasittavasti noin kahdeksan tunnin valvellaoloajastaan vain alle kaksi tuntia. Liikkumisen määrän on myös todettu vähentyvän iän karttuessa. (Husu ym. 2018, 54–55). Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016, 13) kerrotaan 10–20 prosentin alle kouluikäisistä lapsista saavuttavan suositusten mukaisen fyysisen aktiivisuuden määrän eli yhteensä kolme tuntia liikuntaa päivässä. Muun muassa näiden tutkimusten vuoksi koimme liikuntaan liittyvän opinnäytetyön tekemisen tärkeäksi. Oman tutkimuksemme pohjalta voimme todeta, että hankkeella saatiin aikaan muutoksia, jotka lisäävät lasten liikuntaa ja



sitä kautta myös kokonaisvaltaista hyvinvointia. Asioita esiin nostamalla ja niistä puhumalla voidaan vaikuttaa lasten liikunnan lisäämiseen ja sen tärkeyden tiedostamiseen, kuten haastattelemamme varhaiskasvattajatkin totesivat.

Jatkotutkimusaiheita pohtiessamme mieleemme tuli näkökulman muuttaminen haastateltavia vaihtamalla. Haastatteleamalla lapsia tai vanhempia voisi tutkimukseen saada uusia näkökulmia ja paljon uutta tietoa liikunnasta ja sen muutoksesta. Tutkimuksessamme jäi epäselväksi, onko hanke aiheuttanut muutosta perheiden vapaa-ajan liikkumiseen. Sen vuoksi ajatteleimme mielenkiintoiseksi jatkotutkimuksen aiheeksi vanhempien kokemuksia hankkeesta. Hankkeelle voisi olla hyödyllistä tietää kehittämisen näkökulmasta, kuinka on onnistuttu vaikuttamaan perheisiin ja niiden liikuntamääriin, tai onko hanke ylipäätään näkynyt perheiden vapaa-ajalla. Hanke jatkaa toimintaansa Aron päiväkodissa ainakin vuoden 2018 loppuun, joten olisi mielenkiintoista toistaa tutkimuksemme varhaiskasvattajien kokemuksista hankkeen aiheuttamista muutoksista koko hankkeen loputtua. Tutkimuksemme kohdistui Aron päiväkotiin, mutta hankkeeseen osallistui myös muut Kauhajoen kaupungin varhaiskasvatuksen päiväkodit. Tutkimuspaikkaa vaihtamalla olisi mielenkiintoista verrata tutkimuksen tuloksia muihin päiväkoteihin.

## LÄHTEET

- Anning, A., Cullen, J. & Flear, M, 2009. Early childhood education, Society and Culture. London: SAGE Publications Ltd.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä on kuperkeikalla? Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino. PS-kustannus.
- Happo, I. 2006. Varhaiskasvattajan asiantuntijuus. Asiantuntijaksi kehittyminen lapin läänissä. Väitöskirja Lapin Yliopisto. Rovaniemi: Lapin Yliopistopaino.
- Hasanen, E. 2017. ”Me ollaan koko ajan liikkeessä”: tutkimus nuorten omaehtoisen liikkumisen muodoista ja merkityksistä tilan kehyksissä. Jyväskylän yliopisto. [Viitattu: 15.9.2018] Saatavana: [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/55883/978-951-39-7204-2\\_vaitos02122017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/55883/978-951-39-7204-2_vaitos02122017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press Oy Yliopistokustannus, HYY Yhtymä.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita.15 uud. painos. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 15.-17. painos. Porvoo: Bookwell Oy.
- Huhtanen, K. 2005. Sosiaalinen vuorovaikutus perustuu onnistuneeseen kommunikaatioon. Teoksessa: T. Parkkinen & S. Keskinen (toim.) Lapsen sosiaalisen kehityksen moninaisuus. Turku: Turun kaupungin painatuspalvelukeskus, 8–20.
- Husu, P., Sievänen, H., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Mänttari, A. & Vasankari, T. /UKK-instituutti. 2018. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:30. Helsinki. [Viitattu: 3.11.2018] Saatavana: [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161012/OKM\\_30\\_2018.pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161012/OKM_30_2018.pdf)
- Hännikäinen, M. 2013. Varhaiskasvatus pienten lasten päiväkotiryhmissä: Hoitoa, kasvatusta vai opetusta? Teoksessa: K. Karila & L. Lipponen (toim.) Varhaiskasvatuksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino. 30–52.

- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uud. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 12–21.
- Järvinen, M., Laine, A. & Hellman-Suominen, K. 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Helsinki: Kirjapaja.
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kauhajoen kaupunki. 2018. Varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelma. Varhaiskasvattajan työväline lasten liikkumisen edistämiseksi. Aron päiväkot.
- Kauhajoen varhaiskasvatussuunnitelma. 2017. Kauhajoki. [Verkkajulkaisu] [Viitattu: 15.9.2018] Saatavana: <https://www.kauhajoki.fi/tiedostot/paivahoito/Valmis-vasu-24.8.2017-siv.ltk..pdf>
- Kivelä, N., Liukkonen, T. & Niemi, A. 2015. Kasvun ja hoidon osaaja. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Koski-Säntti, K. 2016. Kauhajoen Liikkuva Varhaiskasvatus Toimintasuunnitelma.
- Kronqvist, E-L. 2017. Varhaispedagogiikan kehityspsykologinen perusta. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.), 2017. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 13–30.
- Kärki, S. 2015. Lastentarhanopettaja liikuntakasvattajana. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. [Verkkajulkaisu]. Tampereen yliopisto. [Viitattu: 29.5.2018] Saatavana: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/97580/GRADU-1435565361.pdf?sequence=1>
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa: P. Heikinaro-Johansson (toim.) & T. Huovinen 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 16–30.
- Laakso, L. 6.10.2009. Liikuntaan kasvattaminen. [Verkkosivusto] Edu.fi, opetushallitus. [Viitattu: 3.6.2018]. Saatavana: [https://www.edu.fi/teemat/laatualiikuntakasvatukseen/mita\\_liikuntakasvatus\\_on/liikuntaan\\_kasvattaminen](https://www.edu.fi/teemat/laatualiikuntakasvatukseen/mita_liikuntakasvatus_on/liikuntaan_kasvattaminen)
- Laakso L. 7.5.2010. Liikunnan avulla kasvattaminen. [Verkkosivu] [Viitattu: 30.5.2018] Saatavana: [https://www.edu.fi/teemat/laatualiikuntakasvatukseen/mita\\_liikuntakasvatus\\_on/liikunnan\\_avulla\\_kasvattaminen](https://www.edu.fi/teemat/laatualiikuntakasvatukseen/mita_liikuntakasvatus_on/liikunnan_avulla_kasvattaminen)
- Laakso L. 24.5.2010. Mitä liikuntakasvatus on. [Verkkosivu] [Viitattu: 30.5.2018] Saatavana: [https://www.edu.fi/teemat/laatualiikuntakasvatukseen/mita\\_liikuntakasvatus\\_on](https://www.edu.fi/teemat/laatualiikuntakasvatukseen/mita_liikuntakasvatus_on)

L.19.1.1973/36 Varhaiskasvatuslaki.

L. 390/2015 Liikuntalaki.

L. 540/2018 Varhaiskasvatuslaki.

Morgan, H. 2011. Early childhood education, History, Practice and Theory. Plymouth United Kingdom: Rowman & Littlefield Publishers.

Mäkelä, J. 2006. Aivojen varhainen kehitys vuorovaikutussuhteissa. Teoksessa Sinkkonen, J. (toim.) Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. Vantaa: Dark Oy, 13–43.

Numminen, P. 2000. Teoksessa Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 2. tutkimuskat-  
saus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124.

Numminen, P. 1997. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. 3. painos. Helsinki: Lasten Keskus Oy.

Opetushallitus. Ei päiväystä. [Verkkosivusto] [Viitattu 28.5.2018] Saatavana: [https://www.oph.fi/koulutus\\_ja\\_tutkinnot/varhaiskasvatus](https://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/varhaiskasvatus)

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2017. Liikkuva Lapsi. Teoksessa: E. Hujala & L. Turja, (toim.). 2017. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 136–149.

Rautiainen, A. 23.5.2016. Mitä on varhaiskasvatuksen pedagogiikka? [Blogikirjoitus]. Opetushallitus. [Viitattu 30.5.2018]. Saatavana: [https://www.oph.fi/saadokset\\_ja\\_ohjeet/opetussuunnitelmien\\_ja\\_tutkintojen\\_perusteet/varhaiskasvatus/103/0/mita\\_on\\_varhaiskasvatuksen\\_pedagogiikka](https://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/opetussuunnitelmien_ja_tutkintojen_perusteet/varhaiskasvatus/103/0/mita_on_varhaiskasvatuksen_pedagogiikka)

Rehunen, S. 1997. Terveys ja liikunta. Lahti: VK-kustannus.

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2013. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Saarsalmi, O. (toim.) 2008. Päivähoidon turvallisuussuunnittelu. Helsinki: Stakes Sosiaali- ja terveysministeriö.

Soini, A. & Sääkslahti, A. 2017. Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa: M. Koivula, A. Siippainen & P. Eerola-Pennanen. Valloittava varhaiskasvatus: oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. [Verkkokirja]. Tampere: Vastapaino. Saatavana Ellibs-e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.

- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus
- Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. [Verkkajulkaisu] [Viitattu: 29.6.2018] Saatavana: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Tuloskortti 2016. 2016. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 318. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus [Verkkajulkaisu] [Viitattu: 1.11.2018] Saatavana: <https://www.likes.fi/filebank/2501-tuloskortti2016-web.pdf>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 2018. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- UKK-instituutti. LK. 19.9.2011. Liikuntaa harrastava lapsi tai nuori liikkuu todennäköisemmin myös aikuisena. [Verkkosivusto]. [Viitattu: 31.10.2018]. Saatavana: [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset/ika-kaudet/liikunta\\_vaikuttaa\\_lasten\\_ja\\_nuorten\\_kehitykseen](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ika-kaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen)
- Varantola, K., Launis, V., Helin, M., Spoof, SK. & Jäppinen, S. 14.11.2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki. [Verkkajulkaisu] [Viitattu: 13.9.2018] Saatavana: [http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 18.10.2016. [Verkkajulkaisu] [Viitattu: 1.6.2018] Saatavana: [https://www.oph.fi/download/179349\\_varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2016.pdf](https://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf)
- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21. [Verkkajulkaisu] [Viitattu: 29.6.2018] Saatavana: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Wynne & Sharon, A. 2007. Early Childhood Education: Teacher Certification Exam. [Verkkokirja] XAMonline Inc. [Viitattu: 20.9.2018] Saatavana Esbcollectionista. Vaatii käyttöoikeuden.
- Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja: Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat.

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja: Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Eva Himanen. 2.painos. Helsinki: LK-KIRJAT.

## **LIITTEET**

Liite 1. Tutkimusesite

Liite 2. Haastattelurunko

## LIITE 1 Tutkimusesite

Tutkimusesite 29.5.2018

Hei Aron päiväkodin varhaiskasvattajat!

Olemme kolmannen vuoden sosionomiopiskelijoita Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeelle, jonka olisi määrä valmistua vuoden 2018 loppuun mennessä. Opinnäytetyön aiheena on ”Varhaiskasvattajien kokemukset Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeen vaikutuksista liikuntaan”. Pyrimme työmme avulla kartoittamaan varhaiskasvattajien kokemuksia hankkeen vaikutuksista päiväkodissanne toteutuvaan liikuntaan. Opinnäytetyön ohjaajamme SeAMK:in puolelta on Tiina Tiilikka.

Keräämme opinnäytetyötämme varten tutkimusaineistoa yksilohaastattelujen avulla, jotka järjestetään päiväkodillanne 7.6.2018. Haastatteluihin osallistuu hankkeessa mukana olleita varhaiskasvattajia koulutustaustasta riippumatta ja ne kestävät noin 30-45 minuuttia. Haastattelut äänitetään sisällön analysoinnin vuoksi, mutta korostamme, ettei kenenkään henkilöllisyys tule ilmi opinnäytetyössämme. Tuhoamme aineiston heti opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Toimitamme tämän tutkimusesitteen liitteenä suunnittelemamme haastattelurungon, johon saa halutessaan tutustua jo ennen haastatteluja. Suoritamme haastattelut teemahaastatteluna eli saatamme myös esittää tarkentavia kysymyksiä tai kysyä jotain rungon ulkopuolelta.

Jos haastatteluista tai opinnäytetyöstä herää kysymyksiä, voitte olla yhteydessä meihin sähköpostitse.

Yhteistyöterveisin,

Saara Tiitu & Saija Lehti saara.tiitu@seamk.fi saija.lehti@seamk.fi



**LIITE 2 Haastattelurunko****- Ympäristö**

Millä tavoin päiväkotinne fyysinen ympäristö on muuttunut? Esim. tilat, välineet

Millä tavoin päiväkotinne psyykkinen ympäristö on muuttunut? Esim. asenteet, säännöt

Millä tavoin päiväkotinne sosiaalinen ympäristö on muuttunut? Esim. yhteistyö

**- Lasten näkökulma**

Millä tavoin lasten omaehtoinen liikkuminen on muuttunut? Mitkä keinot ovat tämän muutoksen aiheuttaneet?

Milla tavoin ohjattu liikunta on muuttunut? Mitkä keinot ovat tämän muutoksen aiheuttaneet?

**- Kasvattajan näkökulma**

Millä tavoin ammattitaitosi on muuttunut hankkeen myötä ja mikä on ollut muutoksen syynä? Tiedon näkökulmasta? Taidon näkökulmasta? Asenteen näkökulmasta?

**- Vanhempien näkökulma**

Millä tavoin vanhemmat on otettu mukaan liikuntakasvatuksen muutoksiin?

Millä tavoin nämä muutokset ovat vaikuttaneet liikunnan määrään ja laatuun?

