

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi

2019

Saara Koskinen

LIIKUNTAPÄIVÄKOTI LAPSEN KASVUN JA KEHITYKSEN TUKENA

– Aktiivisuussensorit liikkumisen mittareina

Koskinen, Saara

LIIKUNTAPÄIVÄKOTI LAPSEN KASVUN JA KEHITYKSEN TUKENA

- Aktiivisuussensorit liikkumisen mittareina

Tämä raportti on tutkimuksellinen opinnäytetyö, joka käsittelee lasten liikkumista ja fyysisen aktiivisuuden toteutumista yksityisessä liikuntapäiväkodissa. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten paljon lapsen päiväkotipäivän aikana liikkuvat ja toteutuvatko liikkumisessa päiväkodin toimintalupaus ja valtakunnallisen varhaiskasvatuksen liikuntasuositus. Kohderyhmänä tutkimuksessa olivat päiväkodin 5-vuotiaat lapset. Liikuntatietojen keräämiseen käytettiin opinnäytetyössä ReimaGo-aktiivisuussensoreita, joiden avulla saatiin selville lasten liikunnan kesto, teho ja askelten määrä. Näiden tietojen avulla saatiin kerättyä tutkimukseen luotettavaa aineistoa tilastollisessa muodossa.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä käydään ensin läpi varhaiskasvatuksen käsite ja arvot, sekä varhaiskasvatuksen oppimiskäsitys. Sen jälkeen opinnäytetyössä käsitellään liikuntapäiväkodin toiminta-ajatusta, arvoja ja arjen pedagogiikkaa. Näiden jälkeen käsitellään liikunnan merkitystä lapsen kasvulle ja kehitykselle fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta. Myös lapsen kehityksen kognitiivinen ja motorinen osa-alue otetaan teoriapohjassa huomioon.

Toimeksiantajan toiveesta opinnäytetyön toteutettiin keväällä 2019 ja sen tuloksena saatiin vastaukset tutkimuskysymyksiin liikunnan määrästä ja liikuntalupauksen ja -suosituksen toteutumisesta päiväkodissa hoitopäivän aikana. Tutkimuksen tuloksena selvisi, että jokaisessa kolmessa aineiston tarkastelussa päiväkodin liikuntalupaus täyttyi yli 80% tutkittavista lapsista. Valtakunnallinen liikuntalupaus täyttyi yli 50% tutkittavista lapsista. Näiden tulosten avulla voidaan lasten fyysisestä aktiivisuutta edelleen tukea päiväkodissa ja tarjota lapsille yhä enemmän liikunnallisia kokemuksia ja mahdollisuuksia terveellisen elämäntavan muodostumiseen loppuelämän ajaksi.

ASIASANAT:

Varhaiskasvatus, liikuntakasvatus, lapsen kehitys, liikunta varhaiskasvatuksessa, ReimaGo

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of Social Services

2019 | 39 pages, 2 pages in appendices

Koskinen, Saara

EXERCISE FOCUSED DAY CARE SUPPORTING CHILD'S GROWTH AND DEVELOPMENT

- Activity sensors measures exercising

This thesis explores how active children are during day care. The meaning was to find out if Finland's national activity recommendations and Touhula Varhaiskasvatus Oy's activity promise are filled in one private day care.

A group of 5 year old children was followed with ReimaGo activity sensors during one week. Activity sensors measures how long time children are active, how effective they are and how many steps they take. Results of research were compared with activity recommendations and activity promise.

As a result was noticed that day care's activity promise was filled in 80 percent of cases and national activity recommendation in 50 percent of cases.

The theory of early childhood education is handled shortly. Main topics are early childhood education's concept and values, the idea of exercise focused day care and pedagogy, and sports significance for child's growth.

KEYWORDS:

Early childhood education, physical education, child development, Act on Early Childhood Education, ReimaGo

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 MITÄ VARHAISKASVATUS ON?	7
2.1 Varhaiskasvatus – pedagoginen kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuus	7
2.2 Liikuntapedagogiikka ja sen merkitys varhaiskasvatuksessa	14
3 LIIKUNTAPÄIVÄKOTI VARHAISKASVATTAJANA	15
3.1 Liikuntapäiväkodin toiminta-ajatus	15
3.2 Arjen pedagogiikka liikuntapäiväkodissa	17
4 LIIKUNTA LAPSEN KEHITYKSEN TUKENA	18
4.1 Lapsen fyysinen kehitys ja liikunta	18
4.2 Lapsen psyykinen kehitys ja liikunta	19
4.3 Lapsen sosiaalinen kehitys ja liikunta	20
4.4 Varhaiskasvatuksen liikuntasuositus	23
5 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	24
5.1 Opinnäytetyön tausta	24
5.2 Opinnäytetyön tavoitteet ja aiheen rajaus	24
5.3 Tutkimuskysymykset	25
6 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSMENETELMÄ JA AINEISTON KERÄÄMINEN	26
6.1 Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä	26
6.2 Aineiston kerääminen	26
6.3 ReimaGo aktiivisuussensoreiden ja käyttösovelluksen esittely	27
7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	29
7.1 Tutkimuksen tulokset ja tutkimusanalyysit	29
7.2 Opinnäytetyön tulosten pohdintaa	33
8 TUTKIMUKSEN EETTISYYS, LUOTETTAVUUS JA JATKOKYSYMYKSET	35
8.1 Opinnäytetyön eettisyys	35
8.2 Opinnäytetyön validiteetti eli pätevyys	36
8.3 Opinnäytetyön reliabiliteetti	37
8.4 Jatkotutkimusmahdollisuuksia	38

LIITTEET

Liite 1. Lasten aktiivisuustietojen purkutaulukko

Liite 2. Lupakysely tutkimukseen osallistumisesta lasten vanhemmille

KUVAT

Kuva 1. Varhaiskasvatuksen pedagoginen toiminta (Opetushallitus 2018b). 8

Kuva 2: Valtakunnallinen liikuntasuosituksen kuormitustason vaihtelu (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21. 14). 23

KUVIOT

Kuvio 1. Varhaiskasvatuksen tasot. 10

TAULUKOT

Taulukko 1. Motoristen perustaitojen luokittelu ja esimerkit (Gallahue & Donnelly, 2003). 22

Taulukko 2. Tutkimuksen tulosten ensimmäisen tarkastelun yhteenvetokuvaaja. 30

Taulukko 3. Tulosten yhteenveto, joissa ilta-ajan liikkuminen korjattu 31

Taulukko 4. Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen toteutuminen 32

Taulukko 5. Päiväkodin liikuntalupauksen toteutuminen 33

1 JOHDANTO

Tämä tutkimus on toteutettu toimeksiantajan pyynnöstä opinnäytetyönä Touhula varhaiskasvatus Oy:lle. Tämän opinnäytetyön keskeisenä kysymyksenä on selvittää, mikä on liikuntapainoitteinen päiväkotijärjestelmä ja miten se eroaa tavallisesta varhaiskasvatuksesta? Samalla syvennytään kysymyksiin, miten paljon lapset päiväkotipäivän aikana todellisuudessa liikkuvat ja mikä vaikutus liikunnalla on heidän kehitykseensä? Aktiivisuustietoja analysoidaan ja tutkitaan verraten niitä päiväkodin toimintaluokkaan ja valtakunnalliseen varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen. Tutkimusaineiston keräämisessä apuna käytettiin ReimaGo-aktiivisuussensoreita, jotka tallentavat tilastollista tietoa lapsen liikkeen kestosta, tehosta ja askelten määrästä.

Opinnäytetyö on toteutettu keväällä 2019 ja sen aihe on valittu ja rajattu kartoittamaan lapsien aktiivista elämäntapaa ja tukemaan sen ylläpitämistä liikuntapäiväkodin arjessa. Samalla on ollut tavoitteena kerätä liikuntapäiväkodin liikkumisesta tilastotietoa päiväkodin käyttöön. Tutkimuksen mukaan vain 10-20% lapsista saa liikuntaa valtakunnallisen liikuntasuosituksen mukaisesti, joka vaikuttaa huomattavasti suomalaiseen kansanterveyteen ja samalla myös koko yhteiskunnan hyvinvointiin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13.) Aktiivista ja liikunnallista elämäntapaa on tärkeä tukea jo varhaiskasvatusiässä, jolloin myös lapsen fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kehitys on nopeaa. Liikunta vaikuttaa positiivisella tavalla myös lasten kognitiivisiin ja motorisiin taitoihin.

Lähdeaineistona opinnäytetyössä on käytetty ajankohtaisia ja voimassaolevia lakitekstejä ja säädöksiä, sekä varhaiskasvatuksen, kehityspsykologian ja liikuntapedagogiikan kirjallisuutta. Lisäksi opinnäytetyössä on mukana on ministeriöiden asetuksia ja tutkimuskirjallisuutta. Näiden lähteiden avulla on haettu vastauksia kysymyksiin liikunnan vaikutuksista lapsen kehitykseen ja liikuntapedagogiikan käytöstä varhaiskasvatuksessa ja saatu samalla vastauksia lapsen kasvuun ja kehitykseen liittyviin kysymyksiin.

2 MITÄ VARHAISKASVATUS ON?

Varhaiskasvatus on lapsen kasvatuksen, hoidon ja opetuksen kokonaisuudesta koostuva kokonaisuus, jossa kaikki ammattilaisten harjoittama toiminta painottuu pedagogiseen ajatteluun, toiminnan suunnitteluun, arviointiin ja toteuttamiseen. (Hujala & Turja 2016, 61.)

Lasten kasvatusvastuu kuuluu valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman mukaan ensisijaisesti kodeille ja huoltajille, mutta varhaiskasvatuspalvelut tukevat vanhempia ja koteja heidän lastensa kasvatustyössä ja vastaavat omalta osaltaan lasten hyvinvoinnista (Opetushallitus 2018, 7). Varhaiskasvatuksen järjestävinä tahoina voivat olla muun muassa päiväkodit, hoitajan kotona tai muualla järjestettävä perhepäivähoito tai jokin muu yksikkö, joka vastaa kasvatuksen, hoidon ja opetuksen tasoltaan vähintään paikallisen kunnan tarjoamia vastaavia palveluita. (Opetushallitus 2018, 7, 8; Varhaiskasvatustlaki 504/2018 5§.)

Varhaiskasvatusta ohjaavia lakeja ja asetuksia ovat Suomen perustuslaki, varhaiskasvatustlaki, päivähoidosta annettu asetus sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Näiden lisäksi toimintaa ohjaavat myös sosiaalihuolto ja hallintolaki niiltä soveltuvin osin. (Opetushallitus 2018, 15.)

2.1 Varhaiskasvatus – pedagoginen kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuus

Varhaiskasvatus on kolmitasoinen, pedagogisesti suunniteltu kokonaisuus, jossa lasten kasvatus, opetus ja hoito painoittuvat kaikki yhtäläisesti ja tasavertaisesti.

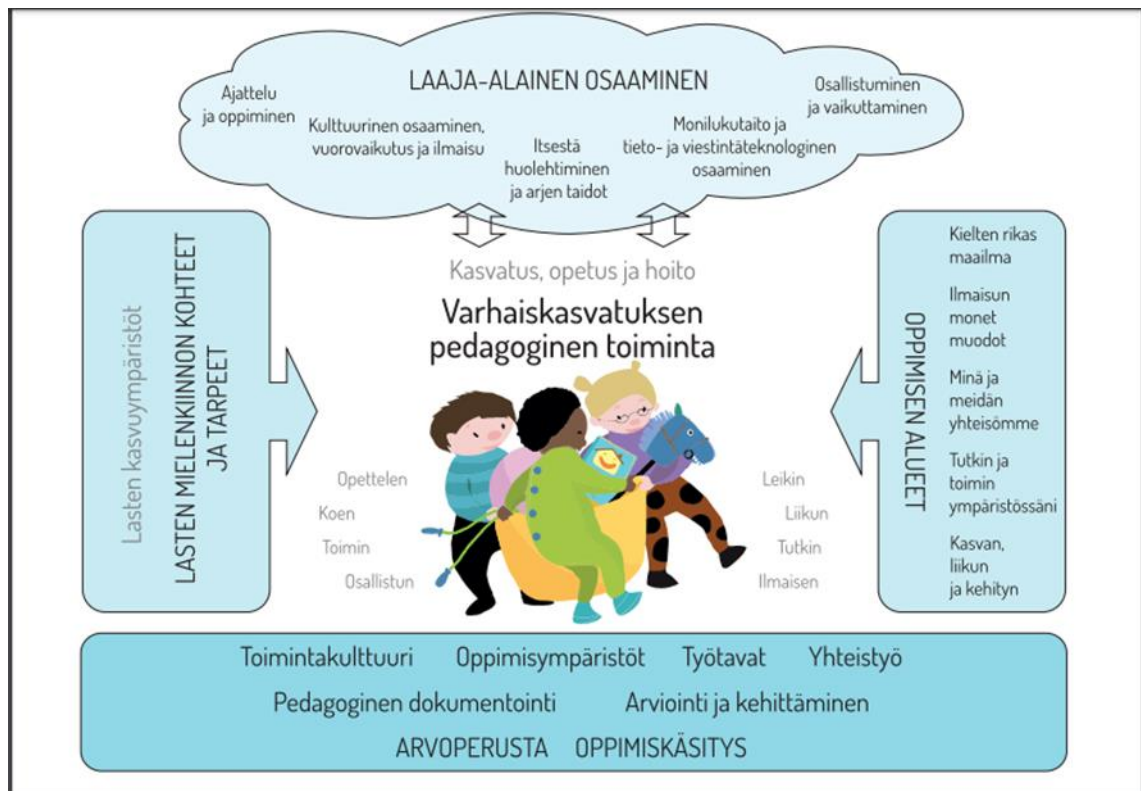
Näistä kolmesta käsitteestä kasvatus pitää sisällään lapsen kasvun tukemisen siten, että hänellä on mahdollisuus kasvaa kulttuurin arvot ja tavat tiedostavaksi yksilöksi. Samalla kasvatus pitää sisällään ulottuvuuden, jossa lapsi osaa paitsi ilmaista mielipiteensä, myös tiedostaa muiden yksilöiden olemassaolon ja ottaa heidät huomioon.

Opetus käsitteenä painoittuu osa-alueelle, jossa lapsen oppimista tuetaan ja vahvistetaan erilaisia oppimismenetelmiä hyödyntämällä, ottaen samalla huomioon yksilölliset mielenkiinnon kohteet, tuen tarpeet ja tukemisen toteutuminen. Opetuksen tavoitteena

on, että lapsi oppii luomaan merkityksiä itsestään, toisista ihmisistä ja ympäröivästä maailmasta mielekkäällä tavalla hänen omia mielenkiinnon kohteita, sekä lapsen luontaista uteliaisuutta ja tutkimisen halua hyödyntämällä.

Hoito pitää sisällään fyysisten, perushoitoon sisältyvien hoitotoimenpiteiden lisäksi myös tunnepohjaisen välittämisen kokemuksen, jolloin lapsi kokee olevansa hyväksytty ja arvokas omana itsenään. Vuorovaikutussuhteet hoitajiin ja muihin lapsiin ovat tärkeitä ja hoitotilanteissa tapahtuu vuorovaikutuksen kautta myös kasvatusta ja opetusta. (Opetushallitus 2018, 22, 23.)

Varhaiskasvatus ja sen toiminnan pedagoginen suunnittelu toteutuvat, kun huomioidaan varhaiskasvatuksen laaja-alainen osaaminen, oppimisen alueet, arvoperusta, oppimiskäsitys, sekä lasten mielenkiinnon kohteet ja tarpeet (Kuva 1).



Kuva 1. Varhaiskasvatuksen pedagoginen toiminta (Opetushallitus 2018b).

Pedagogisen toiminnan suunnitteluun vaikuttaa täten moni tekijä ja näiden kaikkien tulee olla yhtäpitäviä sekä valtakunnallisen, paikallisen, että lapsikohtaisen varhaiskasvatussuunnitelman kanssa. Täten voidaan varmistua siitä, että lasten oikeudet sekä tasavertainen kohtelu varhaiskasvatusyksiköstä riippumatta saavat mahdollisuuden toteutua.

Myös kaikki varhaiskasvatussuunnitelmien tasot tulevat käytyä läpi, muodostaen oppimisesta lapselle mielekkään kokemuksen. (Opetushallitus 2018, 36, 37.)

Varhaiskasvatuksen laaja-alainen osaaminen ja oppimisen alueet

Varhaiskasvatus katsotaan kokonaisuudessaan osaksi suomalaista koulujärjestelmää, joka mahdollistaa lapsen laaja-alaisen osaamisen oppimista. Tämä laaja-alainen osaaminen muodostuu tiedon, taidon, tahdon, arvojen ja asenteiden kokonaisuudesta ja kyvystä käyttää ja hyödyntää näitä kaikki arkielämän eri tilanteissa ja suhteessa ympäröivään maailmaan. Näiden tietojen ja taitojen käyttämiseen vaikuttavat lapsen omaksi kokemat arvot, asenteet ja tahto toimia. (Opetushallitus 2018, 23, 24.) Laaja-alaisen osaamisen mahdollistamiseen kuuluu lisäksi kasvatushenkilöstön toiminta, oppimisympäristöjen käyttö ja lasten hyvinvoinnin ja oppimisen tuen järjestäminen (Opetushallitus 2018, 24).

Varhaiskasvatuksen pedagogista toimintaa ja tavoitteita kuvataan viidellä erilaisella oppimisen alueella, joita ovat kielen rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, kasvan, liikun ja kehityn, sekä tutkin ja toimin ympäristössäni. Näitä oppimisen alueita yhdistettäessä mahdollistuu lapsen oikeus saada monipuolista ja laaja-alaista opetusta siten, että hänen yksilölliset tuen tarpeet, mielenkiinnon kohteet ja kysymykset huomioidaan kaikessa arjen toiminnassa. Oppimisen alueiden läpikäyminen vaihtelee yksiköiden ja ryhmien välillä ja siihen vaikuttavat arjen tilanteet, esillä olevat aihepiirit ja lasten oppimisen taso. (Opetushallitus 2018, 40.)

Varhaiskasvatuksen tasot

Varhaiskasvatus toimii varhaiskasvatuslain määräämänä kolmella eri tasolla, joista ensimmäinen ja suurin on koko maata käsittävä valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelman toteuttaminen. Seuraava taso on alueellisella, eli paikallisella tasolla toimiva varhaiskasvatussuunnitelma, jonka jälkeen tulee lapsen yksilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma. (Kaavio 1.) Näiden suunnitelmien lisäksi monessa varhaiskasvatusyksikössä on käytössä myös tarkentavat yksikkö- ja ryhmäkohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat.



Kuvio 1. Varhaiskasvatuksen tasot (Opetushallitus 2018c).

Varhaiskasvatustilanne on määritellyt valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman toteuttamista, joka velvoittaa oikeudellisesti koko maassa toimivia varhaiskasvattajia laatimaan sekä paikalliset, että lasten henkilökohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat, sekä velvoittaa toteuttamaan ja arvioimaan niiden sisältöä myös käytännön työssä. (Ahonen 2017, 14, 15.) Tämä velvoittavuus mahdollistaa lasten tasa-arvoisen ja laadukkaan varhaiskasvatuksen toteutumisen koko maassa, huolimatta lapsen iästä, kotipaikkakunnan sijainnista tai muista riskitekijöistä, joiden vuoksi lapsi saattaisi muuten jäädä hiukan sivuun. (Varhaiskasvatustilanne 540/2018, 21§.) Myös ammattilaisten työssä tapahtuva toiminnan pedagoginen suunnittelu, toteuttaminen, kehittäminen ja arviointi on entistä yhtenäisempää, kun käytössä on valtakunnallisella tasolla kaikille yhtenäiset säädökset (Ahonen 2017, 15, 16).

Paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma sijaitsee toisella tasolla ja se laaditaan valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman pohjalta. Tämä suunnitelma määrää, ohjaa ja tukee valtakunnallisen tason varhaiskasvatussuunnitelman toteuttamista paikallisesti painottuvalla tasolla. Velvoittavuus paikallisen suunnitelman laatimisesta ja noudattamisesta koskee alueella varhaiskasvatuspalvelua tuottavaa toimijaa. (Varhaiskasvatustilanne 540/2018, 22§.) Paikallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa voidaan paremmin kirjata juuri kyseessä olevan alueen pedagogiset painoitusalueet, toimintamuodot ja varhaiskasvatuksessa tarvittavat moniammatilliset yhteistyötahot ja se tehdään yhteistyössä paikallisen opetus-, sosiaali- ja terveydenhuollon kanssa (Ahonen 2017, 17, 18).

Kolmannella tasolla sijaitsevat lapsikohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat. Lapsikohtainen suunnitelma tulee tehdä jokaiselle päivähoitossa olevalle lapselle ja sen avulla voidaan varmistua siitä, että lapsen oikeuksiin kuuluva suunnitelmallinen ja tavoitteellinen kasvatusta, opetus ja hoito varmistuvat jokaisen lapsen kohdalla (Koivula ym. 2017, 64). Lapsikohtainen varhaiskasvatussuunnitelma tehdään yhdessä lapsen huoltajan kanssa ja siinä otetaan erityisesti huomioon kyseisen lapsen mielipide, mielenkiinnon kohteet, kehitys ja tuen tarpeet. Suunnitelmaan kirjataan, miten lapsen kasvua, oppimista ja kehitystä yksilöllisellä tasolla pedagogisesti tuetaan ja millaisia tukitoimenpiteitä arjessa mahdollisesti käytetään. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 23§.)

Valtakunnallisen ja paikallisen varhaiskasvatussuunnitelman pohjalta eri yksiköissä luodaan usein näiden kolmen eri tason lisäksi yksikkökohtaiset ja eri ryhmissä toimivat yksikkö- ja ryhmäkohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat. Nämä lapsikohtaisia suunnitelmaa laajemmat suunnitelmat on luotu auttamaan juuri kyseisen yksikön ja lapsiryhmän pedagogisen kasvun, oppimisen ja hoidon laadukasta toteuttamista, samalla huomioiden myös varhaiskasvatussuunnitelmien laajemmat tasot. Ne ovat samalla yksikön henkilöstölle ja ryhmässä toimivalle tiimille tärkeitä työvälineitä, auttaen selkeyttämään pedagogisesti tavoitteellista toimintaa ja yhteisiä toimintatapoja, ottaen huomioon yksikön painoitusalue ja juuri kyseessä olevan lapsiryhmän mielenkiinnon kohteet. (Ahonen 2017, 19.)

Varhaiskasvatuksen arvot

Varhaiskasvatuksen arvot painoittavat lapsuuden itseisarvoa ja lasten oikeuksien toteuttamista ottaen huomioon YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen, varhaiskasvatuslain ja YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevan yleissopimuksen ja toimimalla niiden noudattamista edellyttämällä tavalla. (Opetushallitus 2018, 20). Myös YK:n lasten yleis-oikeuksien sopimus ja varhaiskasvatuslaki määrävät päättäjät ja kasvattajat suunnittelemaan rakenteet ja toiminnan siten, että lapsen etu tulee ensisijaisesti otettua huomioon. (YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista 1989, 3. artiklan 1. kohta; Varhaiskasvatuslaki 540/2018 4§).

Lapsuuden itseisarvo painoittaa jokaisen yksilön merkitystä ja arvostusta sellaisena kun hän on, sekä yksilönä, että yhteisönsä jäsenenä. Jokaisella lapsella on oikeus turvalli-

seen ja hyvään lapsuuteen, jonka lisäksi jokainen lapsi tulee arjessa ottaa omana itsenään kokonaisvaltaisesti huomioon, kuulluksi, ymmärretyksi ja nähdyksi. (Opetushallitus 2018, 20.)

Ihmisenä kasvaminen pitää sisällään elämän, kestävän elämäntavan, ihmisarvon ja ihmisarvon loukkaamattomuuden kunnioittamisen. Kasvatushenkilökunta ohjaa lasta totuuden, hyvyden, kauneuden, oikeudenmukaisuuden ja rauhan hyveiden kautta ihmisyyteen ja sen arvostamiseen. Samalla edesautetaan sivistynyttä toimintatapaa, jossa suhtautumistapa sekä yksilön omaan itseensä, muihin ihmisiin, ympäristöön ja erilaiseen tietoon toteutuisi tilanteeseen sopivalla tavalla. (Opetushallitus 2018, 20.)

Lapsen oikeuksiin kuuluvat ilmaisun- mielipiteen- ja sananvapaus, sekä oikeus tulla myös ymmärretyksi huolimatta siitä, millaiset keinot lapsella on olemassa ilmaisun välineeksi. Lapsen oikeuksia ovat myös oikeus leikkiin ja oppimiseen leikin kautta, sekä oman itsensä, identiteetinsä ja maailmansa rakentamiseen niiden lähtökohtien pohjalta, joita hänellä on käytössä. (YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista 1989, 13 artiklan. 1. kohta ja 31. artiklan 1. kohta.) Myös ryhmään kuuluminen, oikeus yhteisöllisyyteen ja monipuolisen tiedon saanti kuuluvat lapsen oikeuksiin. Samalla lapselle on annettava mahdollisuus omien tunteiden näyttämiseen ja niiden käsittelemiseen, sekä hyvän hoidon, huolenpidon ja kannustavan palautteen saamiseen. (Opetushallitus 2018, 21.)

Yhdenvertaisuus, moninaisuus ja tasa-arvo ovat varhaiskasvatuksessa tärkeitä arvoja. Näiden arvojen avulla on mahdollista toteuttaa tasa-arvoista toimintaa huolimatta lapsen iästä, sukupuolesta, kulttuuritaustasta, uskonnollisesta vakaumuksesta tai muusta lapseen liittyvästä ominaisuudesta. Ilmapiiriin tulee ottaa moninaisuus huomioon ja olla sellainen, että jokainen voi kokea olevansa yhtä arvokas ja hyväksyty, oli kyseessä sitten varhaiskasvatuksen henkilöstön jäsen, varhaiskasvatuksessa oleva lapsi tai lapsen huoltaja. (Ahonen 2017, 29; Opetushallitus 2018, 21.)

Perheiden monimuotoisuuden huomioiminen ja arvostus tulee huomioida varhaiskasvatuksen yhteistyössä huoltajien ja lasten perheiden kanssa. Erilaisuus kielissä, kulttuureissa, katsomuksissa ja uskonnoissa ei saa vaikuttaa kohtaamiseen huoltajan tai perheen kanssa. Varhaiskasvatuksen ammatillisuus, avoimuus ja arvostava tapa kohdata erilaiset perheet mahdollistaa kunnioittavan ilmapiiriin ja samalla lapsen perhesuhteen ja perheidentiteetin tukemisen yhtäläisellä tavalla muiden perheiden kanssa. (Ahonen 2017, 29; Opetushallitus 2018, 21.)

Terveellisen ja kestäväen elämäntavan tukeminen on yksi varhaiskasvatuksen arvoista, jonka avulla pyritään ohjaamaan lapsia terveyttä ja hyvinvointia edistävän ja ylläpitävän elämäntavan syntymiseen ja siinä kasvamiseen. Tätä arvoa myös lasten liikkuminen ja liikunta tukevat todella kattavalla tasolla. Tunnetaitojen harjoittelu ja esteettiset elämäntavat, sekä kestäväen elämäntavan mahdollistaminen sosiaalisella, ekologisella, kulttuurisella ja taloudellisella osa-alueella on kaikki otettava huomioon niin, että kestäväen elämäntavan periaatteet tulisivat lapsille tutuiksi. (Opetushallitus 2018, 21.)

Nämä kaikki varhaiskasvatuksen arvot turvaavat lapsille yhtäläiset oikeudet aikuisten kanssa ja vahvistavat lisäksi lasten asemaa yhteiskunnan toimijoina ja täysivaltaisina jäseninä. Nuoresta iästään johtuen lapset jäisivät helposti yhteiskunnassa vailla heille kuuluvaa tukea ja huolenpitoa, ellei heille olisi perusoikeuksien lisäksi laadittu näitä erityisiä oikeuksia ja säädöksiä, jotka vahvistavat samalla käsitystä lapsesta oman yhteisönsä aktiivisena ja aloitteellisena osallistujana ja toimijana. (Koivula ym. 2017, 41, 42.)

Varhaiskasvatuksen oppimiskäsitys

Varhaiskasvatuksen oppimiskäsitys nojautuu varhaiskasvatussuunnitelman mukaan lauseeseen, jonka mukaan *lapset kasvavat, kehittyvät sekä oppivat vuorovaikutuksessa muiden ihmisten ja lähiympäristön kanssa* (Opetushallitus 2018, 21). Vuorovaikutuksen lisäksi lapsi nähdään oman arkensa aktiivisena toimijana, joka oppii luontaisen uteliaisuuden kautta ja kaikkialla, jossa hän liikkuu. Tiedot, taidot, toiminta, tunteet, aistihavainnot, keholliset kokemukset, ajattelu ja kieli kehittyvät muun muassa leikin ja liikunnan, sekä luontaisesta uteliaisuudesta kumpuavan tutkimisen ja lapsen kehitystä, sekä mielenkiintoa vastaavien työtehtävien ja itseilmaisun kautta. (Opetushallitus 2018, 21, 22.)

Oppimiskäsityksen mukaan lapsi ottaa arjessa aktiivisen toimijan roolin ja oppii parhaiten, mikäli hän luottaa itseensä, kokee ympäristöstään turvallisuutta ja saa olla myönteisessä vuorovaikutussuhteessa aikuisen ja omakseen kokeman vertaisryhmän kanssa. Lapsen mielenkiinnon kohteet tulisi huomioida oppimistilanteita suunniteltaessa ja henkilöstön ohjaus ja neuvonta pulmatilanteissa auttavat lasta myönteisen oppimiskokemuksen saavuttamisessa, joka taas kannustaa lasta jälleen uuden asian oppimiseen. Leikin varjolla tapahtuva oppiminen on lapselle luontaisin ja mielekkäin tapa tehdä ympäristöstään uusia havaintoja, keksiä uusia asiayhteyksiä ja kokeilla niitä turvallisessa ympäris-

tössä. Tämän vuoksi varhaiskasvatuksessa tuleekin ottaa huomioon leikin merkitys lapsen oppimisessa ja myös tämän osa-alueen pedagoginen merkitys lapsen hyvinvoinnissa ja kehityksessä. (Ahola 2017, 33; Opetushallitus 2018, 22.)

2.2 Liikuntapedagogiikka ja sen merkitys varhaiskasvatuksessa

Liikuntapedagogiikka on liikunnan ja kasvatuksen yhdistämistä ja käsite sisältää sekä fyysisen aktiivisuuden sekä lihastoiminnan, että teoreettisen pohjan kasvatuksen opista. Käsitettä voidaan käyttää kaikenikäisten parissa ja se tarkastelee liikuntaa painoittuen kasvatukselliseen näkökulmaan. Liikuntapedagogiikkaa toteutetaan monen huomauttamatta kodeissa vanhempien, sisarusten ja pihaleikkien parissa, jonka lisäksi organisoidumpaa ja suunnitelmallisempaa toteutusta tapahtuu yhteiskunnassamme järjestelmissä muun muassa päiväkotien, koulujen ja erilaisten liikuntajärjestöjen kautta. (Jaakkola ym. 2013, 17, 18.)

Liikuntapedagogiikka ja sen käyttäminen varhaiskasvatuksen piirissä on tärkeä apukeino opettaa lapselle erilaisia fyysisiä ja sosiaalisia taitoja heidän myöhempää elämäänsä varten. Myönteisellä kasvatuksella liikuntaan ja monipuolisen liikunnan tukemisella onkin suuri merkitys yksilön myöhäisempään suhtautumiseen liikuntaan ja sen harrastamiseen. Kun liikuntakasvatus otetaan osaksi toimintatapaa jo varhaiskasvatuksessa, on huomattavasti suuremmat mahdollisuudet edistää näiden lasten fyysisiä ja sosiaalisia taitoja, sekä motivoida lapsista aktiivisia liikkujia myös myöhemmällä ikää. (Heikinaro-Johansson ym. 2007, 29.)

Koska varhaiskasvatuksen tavoitteena mahdollistaa lapselle kokonaisvaltainen kehitys, kasvu ja oppimisen mahdollisuus, on perusteltua, että liikuntakasvatus on olennainen osa kokonaisvaltaista varhaiskasvatusta. Lapsen luontainen tarve hakeutua liikkeeseen helpottaa lapsen liikuntakasvatusta ja myöhäisempi motivointi liikuntaharrastuksen aloittamiseen voi olla jo huomattavasti hankalampaa. Kun ohjaaja antaa lapselle riittävästi aikaa ja haasteita liikkumiselle, on lapsen luontaista uteliaisuutta hakeutua itse toimijaksi näihin tilanteisiin. (Heikinaro-Johansson ym. 2007, 32.)

3 LIIKUNTAPÄIVÄKOTI VARHAISKASVATTAJANA

Varhaiskasvatuspalveluita järjestetään maassamme monessa eri yksikössä ja painoitukset yksiköiden välillä vaihtelevat suurestikin. Tässä opinnäytetyössä paneudumme liikuntapainoitteiseen, yksityiseen päiväkotiin hiukan tarkemmin ja käymme läpi päiväkodin toiminta-ajatusta, arvoja ja toimintalupauksia.

3.1 Liikuntapäiväkodin toiminta-ajatus

Opinnäytetyössä tarkasteltavan liikuntapäiväkodin toimintaidea perustuu liikunnan esillä olemiseen päiväkodin arjessa ja pyrkimykseen siitä, että lapsilla olisi mahdollisuus ilmaista itseään päivähoitossa liikunnan keinoin. Samalla hänellä on mahdollisuus omaksumaan terveellinen elämäntyyli, jossa reippaus ja liikunnan ilo tulevat näkyviin. Liikuntapäiväkodin toimintaidea kiteytyykin aktiivisen elämäntavan tukemiseen ja siihen, että jokainen lapsi saisi päivittäin kokea liikunnan iloa varhaiskasvatuksen lomassa. (Touhula 2019a.)

Toimintaidean myötä päiväkodin henkilökunta haluaa olla tukemassa ja kasvattamassa lapsia heidän jokapäiväisessä elämässään ja antaa heille parhaat mahdolliset eväät turvalliseen ja kokonaisvaltaiseen kasvuun ja kehitykseen, kokeilemiseen ja oppimiseen. Tämä kaikki on liitetty liikuntaan ja terveellisiin elämäntapoihin. (Touhula 2019c.) Lisäksi liikuntapäiväkodin toiminta-ajatus on, että toiminta pääpiirteissään painoituu Kasvan, liikun ja kehityksen – oppimisen alueelle, vaikka loppuviimein kaikki oppimisen alueet tulevatkin päiväkodin arjessa monipuolisesti ja laadukkaan arjen suunnittelun myötä esille. (Touhula 2019b.)

Liikuntapäiväkodin arvot

Liikuntapäiväkodin arvoja ovat päivittäisen liikkumisen lisäksi hyvinvointi, avoimuus, vastuullisuus ja oppimisen ilo. Kaikki nämä yhdessä lasten ja henkilökunnan kanssa muodostetut arvot rakentavat yhtenäisen arvopohjan koko päiväkotiketjun toiminnalle.

Hyvinvointi käsittää Touhulassa sekä työntekijöiden, että hoidossa olevien lasten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ylläpitämistä pysyvien ja luottamuksellisten

vuorovaikutussuhteiden, aktiivisen liikunnan ja terveellisen ravinnon muodossa. Myös toisten kunnioittaminen ja tasavertainen kohtelu edistää ja parantaa hyvinvoinnin toteutumista. Avoimuus kertoo siitä, miten päiväkodissa on tärkeää kohdata ihmiset ja perheet ennakkoluulottomasti ja tasavertaisesti siten, että kaikilla on mahdollisuus tulla arvostetusti kohdatuksi ja vuorovaikutus on myönteistä ja rakentavaa. Vastuullisuuden käsite pitää sisällään sitoutumista ekologisesti, sosiaalisesti ja taloudellisesti kestävään toimintaan, johon lukeutuvat muun muassa jokapäiväiset kohtaamistilanteet ihmisten kanssa ja ympäristöä koskevat kestävä kehityksen periaatteet. (Touhula 2019b.)

Viimeisenä arvona Touhulan arvoissa on oppimisen ilo, jossa lapsi ajatellaan oman uteliaisuutensa asiantuntijana. Mielenkiinnon kohteiden mukainen oppiminen ja pienetkin oivallukset edistävät oppimista ja motivaatiota oppimiseen. Oppimisen ilossa myös henkilökunta sitoutuu oman työnsä eteenpäin viemiseen ja kehittämistyöhön. (Touhula 2019b.)

Liikuntapäiväkodin toimintalupaukset

Touhula Varhaiskasvatus Oy:ssä tarkka ja pitkäjänteinen pedagogisen toiminnan suunnittelu ja varhaiskasvatussuunnitelmien seuraaminen ja luominen valtakunnallisella, kunnallisella ja lapsikohtaisella tasolla kuuluvat päiväkotiketjun toimintalupauksiin. (Touhula 2019c.) Lisäksi liikuntapäiväkodin toimintalupauksiin kuuluu vähintään kaksi tuntia aktiivista liikuntaa päivän aikana, kuukausittaiset vanhempainkahvit, retket lähiympäristöön viikottain ja päivittäinen kirjallisuuteen tutustuminen. (Touhula 2019b.)

Ulkona liikkuminen on lapsilla huomattavasti monipuolisempaa ja aktiivisempaa kun sisällä liikkuminen. Tämän vuoksi toimeksiantajan edustamassa liikuntapäiväkodissa ulkoilua on luvattu olevan joka säällä ja liikunnallisille leikeille luvataan aina aikaa ja tilaa sekä ulkona, että sisällä toimiessa. (Touhula 2019a.)

Nämä toimintalupaukset ovat pohjana siihen, että kyseessä on liikuntaan erikoistunut päiväkotitoiminta. Ilman toimintalupausta liikunnan määrästä, olisi tämä päiväkotitoiminta yhtäläinen muiden päiväkotien kanssa, eikä eroa muihin, ilman erityistä painoitusalueita oleviin päiväkotitoimintoihin pääsisi juurikaan tapahtumaan.

3.2 Arjen pedagogiikka liikuntapäiväkodissa

Touhula Varhaiskasvatus Oy painoittaa pedagogisen toiminnan tarkkaa ja pitkäjänteistä suunnittelua. Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman ja kunnan oman varhaiskasvatussuunnitelman lisäksi pedagogista toimintaa tukee Touhulan oma pedagoginen vuosikello, Touhula Rytmi. Tämä vuosisuunnitelma pohjautuu valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan ja se huomioi lapsen oppimisen alueiden lisäksi myös laaja-alaisen oppimisen näkemyksen. Rytmi huomioi myös leikin merkityksen lapsen kasvulle ja kehitykselle, antaen sille mahdollisuuden jokaiselle lapsen päiväkotipäivälle. Touhula Rytmi onkin pohjana henkilökunnan suunnittelema, kokopäiväiselle pedagogiselle toiminnalle, jossa jokainen ryhmän lapsi ja hänen ideansa huomioidaan yksilöllisesti. (Touhula 2019c.)

Touhulan liikuntapäiväkodeissa on pedagogisen toiminnan pohjana myös yhteinen vuosisuunnitelma Rytmi. Teeman mukaan vuosisuunnitelma ja henkilöstön suunnittelema pedagoginen toiminta tapahtuu kaikki liikunnan kautta. Tästä huolimatta varhaiskasvatuksen ja pedagogiikan laatu ei saa kärsiä, vaan pedagogisessa suunnittelussa huomioidaan kaikki liikkumisen muodot ja keinot, joilla liikuntaa voi leikin kautta päiväkotipäivän aikana opettaa. Henkilöstön ammattitaito ja tarkka suunnittelu varmistavat laadukkaan, liikunnan kautta tapahtuvan pedagogisen toiminnan suunnittelun ja toteutuksen tärkeänä osana päiväkodin arkea. (Gumer, M. 2019.)

4 LIIKUNTA LAPSEN KEHITYKSEN TUKENA

Lapsen kehityksessä yksilölliset vaihtelut ovat suuria. Keskimääräisten lapsen kehitystä kuvaavien yleispiirteiden avulla voidaan kuitenkin seurata lapsen kehittymistä eri osa-alueille. Lapsen kehitykseen vaikuttavat monet tekijät ja se tapahtuu kokonaisvaltaisesti, eli holistisesti. Sisäsyntyisiä, eli endogeenisiä lapsen kehitykseen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa lapsen perimä, temperamentti ja sukupuoli. Ulkopuolelta tulevia, eksogeenisiä vaikuttimia taas ovat ympäristö, perhesuhteet, ja kasvatukseen. (Nurmi ym. 2014, 23.)

Näiden kehitykseen vaikuttavien tekijöiden lisäksi liikkuva ja kasvava lapsi kehittyy jatkuvasti sekä fyysiseltä, psyykkiseltä, että sosiaaliselta osa-alueeltaan, jotka kaikki yhdessä vaikuttavat siihen, millaiset tieto- ja taitovarastot lapselle kehittyvät ja miten hän kokee itsensä suhteessa ympäröivään maailmaan (Karvonen ym. 2003, 139).

4.1 Lapsen fyysinen kehitys ja liikunta

Lapsen fyysinen kasvu ja kehitys voidaan havaita lapsen nopeuden, voiman, kestävyys- ja liikkuvuuden kehittymisessä. Kasvaessaan lapsen taidot kehittyvät liikkumisen kautta lähes huomaamatta ja monipuoliset motoriset ärsykkeet vaikuttavat voimakkaasti kasvavan lapsen hermostoon ja hermoverkkoihin. Hermoverkot vaikuttavat kaikkeen lapsen toimintaan ja oppimiseen. (Jaakkola ym. 2013, 464.)

Hermoston lisäksi liikunta vaikuttaa positiivisella tavalla lapsen lihaksistoon, reaktionopeuteen, sydän- ja verenkiertoelimistön hyvinvointiin ja tulevaisuudessa myös lasten energianvarastointi ja -käyttökykyyn. (Jaakkola ym. 2013, 189,190.) Myös nivelten liikelaaajuus kehittyi liikkuvilla lapsilla huomattavasti passiivista lasta tehokkaammaksi (Jaakkola ym. 2013, 464). Liikunnan määrän lisääntyessä myös lapsen terveydentila kohenee ja perinnöllisten sairauksien, kuten diabeteksen riski laskee huomattavalla tavalla (Heikinaro-Johansson ym. 2007, 25).

Näiden tekijöiden lisäksi monipuolinen liikunta vaikuttaa fyysisellä tavalla lapsen luustoon ja jänteisiin, jotka tarvitsevat räsitusta ja tärähtelyä, voidakseen kehittyä kestäväksi tukirungoksi ja suojaksi herkälle elimistölle. Samalla ne mahdollistavat tahdonalaisten

liikkeiden tapahtumisen, tasapainoistuin ja lihassyhteistyön kehittymisen, sekä tasapainon ylläpitämisen. (Sääkslahti 2015, 42, 45.)

4.2 Lapsen psyykkinen kehitys ja liikunta

Liikunnan psyykkinen vaikutus lapsen kehitykseen on usein fyysistä kehittymistä huomattomampaa, mutta hyvin monialaista ja syvältä luotaavaa. Fyysisen aktiivisuuden on tutkittu vaikuttavan sekä lapsen mieleen, koettuihin tunteisiin, että lapsen ymmärrykseen, hänen kokemaansa minäkuvaan ja itsearvostukseen. (Miettinen, 1999, 63, 65; Sääkslahti, 2015, 105.)

Psyykkistä hyvinvointia lapsella tukevat hallinnan tunne, sosiaalinen tuki, sitoutuminen, tekemisen mielekkyys, oman itsensä kokeminen samanarvoisena muiden lasten kanssa ja hyvä itsetunto. Nämä kaikki ovat helposti saatavissa lapselle sopivan liikuntamuodon, tai -harrastuksen kautta. Parhailaan mielekäs liikunta lisää lapsen positiivista mielialaa ja käsitystä omasta minäkuvasta ja persoonasta. (Sääkslahti 2015. 106.)

Minäkuva kertoo, millaisena lapsi näkee itsensä ja sen kehitys jatkuu koko elämän ajan vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Tämä tekijä on suoraan yhteydessä lapsen itsetunnon kehittymiseen ja siihen, miten mielekkäänä ja motivoivana lapsi kokee liikunnan ja uusien liikuntamuotojen kokeilemisen. Positiivisen minäkuvan, pätevyyden tunteen ja hyvän itsetunnon kehittyminen vahvistavat koko elämän hallinnan tunnetta ja lisää liikunnasta saatavaa mielihyvää, sekä osallisuuden kokemusta. (Sääkslahti 2015. 107.)

Itsetunnon kehittymisen lisäksi liikunta tukee lapsen omatoimisuutta ja keskittymis- sekä rentoutumiskykyä. Kun energia voidaan suunnata ja purkaa oikealla ja turvallisella tavalla, on lapsen helpompi erottaa raja liikunnan ja levon välillä. Liikunnan myötä myös itsesäätelytaidot ja paineensietokyky kasvaa, kun mukaan tulevat joukkue- ja sääntöpelit, joissa täytyy osata toimia yhteisten rajojen sisäpuolella. Myös lapsen tunteiden käsittelykyky kehittyy muunmuassa voitto- ja tappiutilanteissa, jossa suuret tunteet, kuten jännitys, voitonriemu ja pettymys ovat esillä suurella roolilla. (Miettinen, 1999, 65; Sääkslahti, 2015, 120.)

4.3 Lapsen sosiaalinen kehitys ja liikunta

Erilaiset liikuntalajit ovat usein sidoksissa kyseistä lajia harrastaviin sidosryhmiin. Toiminen ryhmän sisällä synnyttää vuorovaikutustilanteita, joissa lapset harjoittelevat sosiaalisia vuorovaikutustaitojaan. Näiden taitojen harjaantuessa lapsien välille voi syntyä ystävyysuhteita osoituksena onnistuneesti käytetyistä vuorovaikutustaidoista. (Sääkslahti, 2015, 119.) Liikuntaharrastusten kautta saadut kaverisuhteet motivoivat jo pienen lapsen liikkumaan lähtemisen mielekkyyttä ja tukevat myös osaltaan lapsen itsesäätelyn kehittymistä, kuten tunteiden näyttämistä ja ryhmäsääntöjen noudattamista.

Vuorovaikutustaitojen lisäksi lapsi oppii eri liikuntalajeissa asettamaan itsensä toisen asemaan, ratkaisemaan ristiriitatilanteita ja toimimaan koko joukkueen tai joukkuekaverin hyväksi kannustamalla ja tukemalla joukkuetta suorituksessaan. Sosiaalisten verkostojen syntyminen liikunnan kautta kasvattaa lapsen itsetuntoa, yhteenkuuluvuuden tunnetta ja on tukena lapselle myös hänen myöhemmässä elämänvaiheessaan, mikäli kaverisuhteita pidetään yllä ja ne saavat jatkua myös pidemmälle. (Jaakkola, ym. 2013, 205, 208.)

Liikunnan tai liikuntaharrastuksen myötä tulevat vuorovaikutustaidot ja sosiaaliset säännöt palvelevat lasta koko eliniän ajan. Kokemukset erilaisista sosiaalisista neuvotteluista, konflikteista ja niiden selvittämisestä ovat kaikki myöhempää elämää varten kasvattavia ja tarpeellisia kokemuksia.

Liikunnan vaikutus lapsen kognitiiviseen kehitykseen

Ihmisen aineenvaihdunta kasvaa liikunnan myötä, jolloin myös aivojen toiminta tehostuu. Hiussuonien ja hermoverkkojen määrä aivoissa lisääntyy ja vaikuttaa suoraan ihmisen oppimisen ja muistin keskukseen, hippokampukseen. Myös yhteydeksien määrä aivosolujen ja rakenteiden välillä lisääntyy ja tilavuus aivokudoksessa kasvaa. Nämä kaikki tekijät vaikuttavat suoraan ihmisen kognitiiviseen oppimiseen ja suoriutumiseen, kuten tarkkaavaisuuteen, keskittymiseen, sekä muisti- ja tiedonkäsittelytoimintoihin. (Jaakkola, ym. 2013, 260.)

Lapsen havaintokyky on yhteydessä hänen aistitoimintoihinsa. Erilaiset aistihavainnot ympäristöstä ja kyky yhdistää eri lähteistä tulevat aistitiedot toimivaksi kokonaisuudeksi, vaikuttavat lapsen kognitiiviseen kehitykseensä merkittävällä tavalla. Lihäs-, jänne- ja

tasapainoistin kehittyminen luo pohjaa lapsen kehonhahmotukselle, kehojen puolen tunnistamiselle, tahdonalaiselle liikkumiselle, keskittymiskyvylle, sekä tasapainoiselle tunne-elämälle. Aistitoimintojen erilaiseen havaitsemiseen vaikuttavat lisäksi myös lapsen vireystila ja tarkkaavaisuus. Näiden tekijöiden yhdentymisprosessia kutsutaan sensoriseksi integraatioksi. Liikunnan avulla tätä prosessia voidaan tukea siten, että lapselle tarjotaan erilaisia liikkumiskokemuksia, joiden kautta hän pääsee kokemaan monipuolisesti erilaisia aistikokemuksia ja käsittelemään niitä. (Sääkslahti, 2015, 93, 95.)

Muistin ja havaitsemisen lisäksi myös kielen kehitys kuuluu lapsen kognitiiviseen kehitykseen. Tämä kyky tallentaa ja palauttaa mieleen aikaisemmin tapahtuneita kokemuksia, on tärkeä myös uusien liikuntataitojen opettelussa. Kehon hahmottaminen, asioiden nimeäminen ja suhteuttaminen omaan itseensä on liikunnan avulla luontaisesti tapahtuva prosessi. Uusien käsitteiden käyttäminen, hahmottaminen ja esimerkiksi sääntöjen sisällistäminen edesauttavat kaikki lapsen puheen ja kognitiivisten taitojen kehitystä. (Sääkslahti, 2015, 159, 160.)

Liikunnan vaikutus lapsen motoriseen kehitykseen

Motorinen kehitys on monen vuoden aikana tapahtuva prosessi, joka antaa lapsille edellytykset oppia ja kehittää tahdonalaisen liikkumisen perustaitoja (Jaakkola ym. 2013, 173). Ensin tämä kehitys johtaa lapsen tahdonalaisen liikkumisen oppimiseen, jonka jälkeen taidot alkavat laadullisesti kehittyä yhä paremmiksi, johtaen refleksin omaisista liikkeistä lopulta yhä automatisoituneempiin liikkeisiin. Nämä motoriset taidot jaetaan karkealla tavalla kolmeen eri luokkaan, joita ovat tasapainotaidot, liikkumistaidot ja käsitteilytaidot. (Sääkslahti, 2015. 51, 53.)

Lapsen motorikka ja motoriset taidot kehittyvät kehitysvaiheiden kautta, joita voidaan katsoa olevan neljä ikävuosien 0-15 välillä. 3-7-vuotiaalla lapsella on yleisesti ottaen meilläään motoristen perustaitojen oppimisen vaihe, jolloin hän opettelee muun muassa kävelemisen, juoksemisen, hyppäämisen, heittämisen, kiinniottamisen, potkaisemisen ja lyöntiliikkeen perustaitoja. (Jaakkola, ym. 2013, 174; Sääkslahti, 2015, 56, 57.) Nämä ja muut motoriset perustaidot on esitetty taulukossa 1. (Gallahue & Donnelly, 2003, 15, 30) ja ne ovat pohjana kaikelle liikkumiselle myös tulevaisuudessa. Erityisesti ikävuosina 3-7 lapsi vaatii paljon monipuolista liikuntaa voidakseen oppia myös myöhemmällä iällä yhä haastavampia laji- ja liikuntataitoja (Jaakkola, ym. 2013, 175).

Taulukko 1. Motoristen perustaitojen luokittelu ja esimerkit (Gallahue & Donnelly, 2003).

Motoriset perustaidot		
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineenkäsittelytaidot
<ul style="list-style-type: none"> • kääntyminen • venyttäminen • taivuttaminen • pyörähtäminen • heiluminen • kieriminen • pysähtyminen • väistyminen • tasapainoilu 	<ul style="list-style-type: none"> • käveleminen • juokseminen • ponnistaminen • loikkaaminen • hyppääminen esteen yli • laukkaaminen • liukuminen • harppaaminen • kiipeäminen 	<ul style="list-style-type: none"> • heittäminen • kiinnittäminen • potkaiseminen • kauhaiseminen • iskeminen • lyöminen ilmasta • pomputteleminen • kierittäminen • potkaiseminen ilmasta

Ympäristön vaikutus lapsen liikkumiseen

Monipuolinen ja vaihteleva ympäristö motivoi lasta liikkumaan ja kasvattaa täten samalla hänen fyysistä aktiivisuuttaan. Ulkoleikkien on tutkittu olevat kuormittavampia kun sisäleikkien, jonka lisäksi käytössä olevien välineiden määrä ja laatu vaikuttavat lasten haluun lähteä toteuttamaan fyysistä leikkiä niiden avulla. Päiväkodin ympäristön rakentaminen siten, että se tukee lasten aktiivisuutta liikkumista, ei aina vaadi suuria muutostöitä, vaan aikuisen puolelta rikasta mielikuvitusta ja ympäristön muuntamiskykyä. (Koivula ym. 2017, 136.)

Lapselle on luontaista olla omassa toimintaympäristössään aktiivinen toimija ja tyydyttää uteliaisuutta ja kokeilunhaluaan fyysisen aktiivisuuden kautta. Liikkuminen erilaisissa ympäristöissä auttaa lapsen hahmottamista omasta minäkuvasta ja kehosta, jonka lisäksi se antaa lapselle hyvän mahdollisuuden harjoitella taitojaan hyvin monipuolisella tavalla. Tämän vuoksi jo pienelle lapselle on tärkeää päästä liikkumaan aktiivisesti ja toteuttamaan itseään erilaisissa toimintaympäristöissä ja erilaisten aktiviteettien parissa. Fyysisen kasvun ollessa nopeaa, lapsi tarvitsee jatkuvasti informaatioita omista kehittyvistä taidoistaan ja kyvyistään. Tämä onnistuu kuin itsestään arjessa tapahtuvan liikunnan, motoristen harjoitteiden ja fyysisen aktiivisuuden kautta. (Koivula ym. 2017, 129, 134.)

4.4 Varhaiskasvatuksen liikuntasuositus

Opetus- ja kulttuuriministeriön suositusten mukaan alle kahdeksan vuotiailla lapsilla suositeltava liikuntasuositus olisi vähintään kolme tuntia päivässä. Tämä aika sisältää liikuntaa eri kuormitusasteilta kevyestä liikunnasta reippaan liikunnan kautta vauhdikkaaseen fyysiseen aktiivisuuteen. Liikuntasuosituksen mukaan vähintään tunti tulisi olla reipasta liikuntaa ja kaksi tuntia reipasta ulkoilua tai kevyempää liikuntaa. Suosituksen mukaan yli tunnin mittaisia, yhtenäisiä istumisjaksoja tulisi lasten kanssa välttää ja mahdollistaa paremmin heidän mahdollisuutensa toteuttaa itseään fyysisen aktiivisuuden kautta. Tutkimuksen mukaan kuitenkin vain noin 10-20% lapsista saa liikuntaa suositusten mukaisen määrän. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13, 14.)

Liikuntasuositukseen kuuluvat liikunnan lisäksi riittävä uni ja lepo (10-12h/vrk) ja riittävän monipuolinen, terveellinen ravinto. Suosituksen tavoitteisiin päästäkseen Opetus- ja kulttuuriministeriö kehoittaa vanhempia muun muassa käyttämään ”erilaisia digilaitteita liikumiseen innostavalla tavalla.”. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14.)



Kuva 2: Valtakunnallinen liikuntasuosituksen kuormitustason vaihtelu (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21, 14).

5 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

5.1 Opinnäytetyön tausta

Opinnäytetyön toimeksiantaja on yksityisen päiväkotiketjun Touhula Varhaiskasvatus Oy:n liikuntateemainen päiväkotikoti Lahden Patoniityssä. Touhula Patoniityssä on vuoden 2019 toukokuussa otettu käyttöön viisivuotiaiden lasten keskuudessa ReimaGo-aktiivisuussensorit, joiden avulla voidaan seurata lasten aktiivisuuden tasoa. Toimeksiantajalta tuli pyyntö, että opinnäytetyössä voitaisiin selvittää lasten todellinen aktiivisuus ja päiväkodin toimintalupauksen toteutuminen aktiivisuussensorin avulla. Samalla voitaisiin kokeilla uusia sensoreita ja selvittää, mitä dataa sensoreilta on mahdollisuus saada käyttöön. Opinnäytetyön toteuttajan puolelta toimeksiantoa laajennettiin vielä siten, että selvitettiin myös varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen toteutuminen liikuntapäiväkodin arjessa.

Liikuntalupauksen ja -suositusten täyttymisen lisäksi varhaiskasvatuslaissa on kirjattu tavoite *toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset.* (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 3§.) Tässä opinnäytetyössä liikkumisen toteutuminen tutkitaan tämän lakipykälän rinnalla.

5.2 Opinnäytetyön tavoitteet ja aiheen rajaus

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on selvittää, miten paljon lapset todellisuudessa liikkuvat yksityisessä liikuntapäiväkodissa ja toteutuvatko päiväkodin toimintalupaukset, jossa kerrotaan lasten liikkuvat aktiivisesti vähintään kaksi tuntia päivän aikana. Samalla halutaan selvittää liikuntasuosituksen täytyminen myös valtakunnallisella tasolla ja selvittää, toteutuuko liikuntapäiväkodissa varhaiskasvatuksessa käytössä olevat, yleiset liikuntasuositukset, joissa lapsen aktiivisuus on kestoaltaan vähintään kolme tuntia.

Opinnäytetyön teoriaosassa on selvitetty varhaiskasvatusta ja siihen liittyviä tekijöitä, kuten toiminta-ajatusta ja arvopohjaa. Lisäksi teoriaosuudessa on käyty läpi liikuntapäiväkodin toimintaa ja arvopohjaa, sekä liikunnan vaikutusta lapsen kehitykseen ja kasvuun.

Nämä kaikki auttavat ymmärtämään opinnäytetyön tuloksia, liikunnan vaikutusta ja tulojen muotoutumista laajemmaksi kokonaisuudeksi.

Opinnäytetyön aihe on rajattu liikuntapäiväkodin toimintalupausten ja varhaiskasvatuksen liikuntasuositusten täyttymisen tutkimiseen, käyttäen tiedonkeruumenetelmässä apuna liikuntapäiväkodin käytössä olevia aktiivisuussensoreita ja niihin kerääntynyttä dataa lasten päivittäisestä liikunnan määrästä.

5.3 Tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymyksiksi opinnäytetyössä muodostuivat seuraavat kysymykset:

1. Mikä on lasten fyysisen aktiivisuuden määrä h/pvä liikuntapäiväkodissa?
2. Miten varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset päiväkodissa toteutuvat?
3. Toteutuvatko päiväkodin toimintalupaukset siitä, että lapset liikkuvat päivittäin vähintään kahden tunnin ajan?

6 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSMENETELMÄ JA AINEISTON KERÄÄMINEN

6.1 Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä

Tieteellisen tutkimuksen tutkimusmenetelmät voidaan jakaa laadullisiin ja määrällisiin menetelmiin (kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen menetelmä). Laadullisessa tutkimuksessa aineiston laadun merkitys korostuu ja se vastaa usein kysymyksiin ”miksi” ja ”millainen”. Määrälliselle tutkimukselle taas on ominaista suuremmat aineistot ja se vastaa tyypillisesti kysymyksiin ”kuinka paljon” tai ”monta”. (Lummenmaa ym. 2014, 16.) Laadullisen tutkimuksen avulla pyritään ymmärtämään tutkittavan kohteen toiminnan syitä, kun taas määrällisen tutkimuksen avulla kuvataan numeeristen suureiden avulla asioiden välisiä riippuvuuksia tai niissä tapahtuneita muutoksia. (Heikkilä 2014, 15.)

Tämä raportti on tutkimuksellinen opinnäytetyö, jota käytetään päiväkodin toimintamallin arviointitutkimuksena ja tutkimusmenetelmäksi on valikoitunut tutkimuskysymyksiin parhaiten vastaava kvantitatiivinen, eli määrällinen tutkimusmenetelmä. Käytettävillä aktiivisuussensoreilla mitataan lasten liikunnan kestoa sen voimakkuutta eli intensiteettiä sekä askelten määrää. Tutkittava suure on liikunnan kesto, jota verrataan Opetusministeriön liikuntasuositukseen ja päiväkodin liikuntalupaukseen. Vertailun avulla saadaan kvantitatiiviselle tutkimukselle tyypillisesti selville nykytilanne, mutta ei pystytä selvittämään liikkumiseen vaikuttavia taustatekijöitä kuten ympäristön, kasvatuksen tai yksilöllisen temperamentin vaikutuksia. Näiden vaikutuksia voidaan pohtia teoreettiseen viitekehykseen perustuen ja tarkemmin selvittää jatkotutkimusten avulla käyttämällä laadullisia eli kvalitatiivisia menetelmiä. (Heikkilä 2014, 26.)

6.2 Aineiston kerääminen

Tutkimusaineisto kerättiin toimeksiantajan pyynnöstä päiväkodissa käytössä olevilla ReimaGo-aktiivisuusrannekkeilla, joiden avulla on tarkoitus edistää viisivuotiaiden lasten liikunnan määrää ja sen toteutumista päiväkodissa hoitopäivän aikana. Aktiivisuusrannekkeet olivat käytössä kaikilla niillä viisivuotiailla lapsilla, joilla oli rannekkeen käyttöön huoltajan suostumus. Yhteensä rannekkeita käyttäviä lapsia oli 18, joista tutkimukseen sai vanhempien luvalla osallistua yhteensä 11 lasta. Tutkimusaineisto kerättiin 6.5.-

10.5.2019 välisenä aikana ja aktiivisuustietoja kerättiin yhtäaikaaisesti kahdesta eri lapsiryhmästä tutkimuksen luotettavuuden parantamiseksi. Aktiivisuussensorit olivat lapsilla käytössä koko päivän ja päivän päättyessä sensorit jätettiin päiväkodille, jossa ne ilta-päivisin synkronoitiin ja tallentuneet tiedot saatiin talletettua ReimaGo-sovellukseen.

Tutkimusaineiston keräämiseen käytetyt ReimaGo sensorit keräävät tietoa käyttäjänsä liikunnan kestosta, tehokkuudesta ja askelten määrästä. Tulokset ovat luettavissa sensoreihin yhdistetyn sovelluksen kautta. (Reima 2019b.) Tutkimusaineiston kerääminen tapahtui keräämällä sovellukseen tallentunut päiväkohtainen liikunnan kesto henkilöittäin erilliseen koontitaulukkoon (liite 1). Tiedonkeruuvaiheessa lapset olivat tutkijalle vielä tunnistettavissa ja heidän ryhmätietonsa olivat taulukossa näkyvissä. Kun lopullinen taulukko tehtiin, nämä tunnistetiedot poistettiin ja lapset numeroitiin siten, ettei henkilötiedot tulleet missään vaiheessa ulkopuolisille julkiseksi. Tutkijalla oli lupa lasten henkilötietojen käsittelyyn hetkellisesti lasten vanhempien suostumuksella (liite 2).

6.3 ReimaGo aktiivisuussensoreiden ja käyttösovelluksen esittely

Opinnäytetyön toteutuksessa käytössä olevat aktiivisuussensorit ovat lapsille suunnattuja, Reiman ja Suunnon yhteistyössä suunnittelemaa ReimaGo-sensoreita. Tämä pieni ja kevyt sensori osaa lukea liikkumisen kestoa, tehoa ja askeleiden määrää, jonka lisäksi se on myös vedenpitävä aina 30 metriin saakka. Tämän lisäksi sensori voidaan kiinnittää joko siihen tarkoitettuun rannekkeeseen, tai laittaa lapsen taskuun, jolloin monipuolinen liikunta on mahdollista myös sensorin kanssa.

Sensorit ovat yhdistettävissä ReimaGo-sovellukseen, jossa on mahdollista edetä liikkumisen mukaan tasolta toiselle. Sovelluksessa seikkaileva pelihahmo saa energiansa oikeasta liikkeestä ja sovelluksessa edetään lapsen liikunnan mukaisella, lapsen oikealla energialla saavuttaen sen avulla aina uusia pelimaailmoja ja palkintoja. Lisäksi myös vanhemmat ja varhaiskasvattajat voivat luoda peliin omia palkintoja, jotka lapsi saa saavuttaessaan riittävän määrän aktiivisuutta. Tämän avulla voidaan motivoida lapsia liikkumaan enemmän, tarjoamaan heidän haluamiaan palkintoja ja seuraamaan myös omaa etenemistään pelimaailmassa.

ReimaGo- sensorit voidaan lukea mobiililaitteella tai tietokoneella ja tulokset lasten sensoreista ja niihin kerääntyneistä aktiivisuusdatasta latautuvat kasvattajien ja vanhempien nähtäville raportointityökaluun. Raportoinnista on helppo havaita sekä koko lapsiryhmän,

että yksittäisten lasten aktiivisuuden suunta ja kehitys ja tätä kautta tukea lasten aktiivisen elämäntavan syntymistä ja motivointia liikkumiseen. ReimaGo-sensoreita käytetään kouluissa ja päiväkodeissa ja Touhula-päiväkodeista kuusi on tällä hetkellä mukana testaamassa sensoria liikuntapäiväkodeissaan. (Reima 2019a; Reima 2019b.)

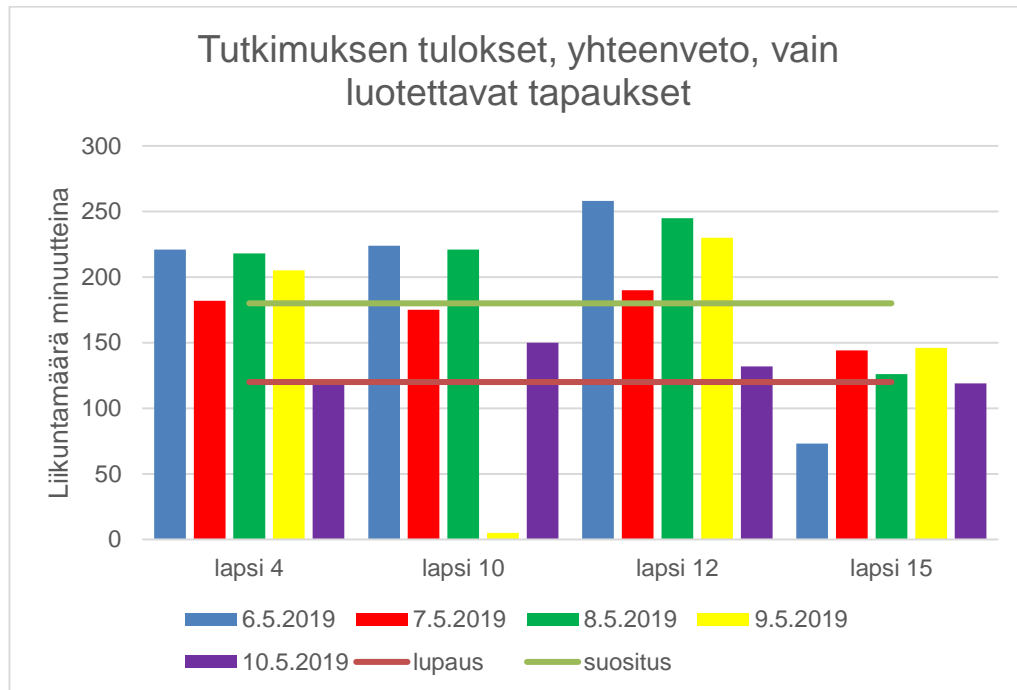
7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Tässä kappaleessa käsitellään opinnäytetyön tulosten yhteenveto ja pohdinta. Tutkimuksessa saadut tulokset kerättiin yhteenvetotaulukkoon (liite 1), josta tulosten analysointi oli kokonaisuudessaan selkeämpää. Tuloksia analysoitaessa havaittiin, että osalla lapsista oli aktiivisuusranneke ollut käytössä myös ilta-aikana ja osalla liikunnan minuuttimäärä ei ollut tallentunut ollenkaan tietokantaan. Tämä vaikutti tutkimukseen osallistuvan perusjoukon heterogeenisuuteen ja muodosti vaihtelua otantaan osallistuvassa joukossa (Heikkilä, 2014, 34). Täten tutkimuksen tuloksia päätettiin tutkia kolmella erilaisella otanta- ja lähestymistavalla.

7.1 Tutkimuksen tulokset ja tutkimusanalyysit

Ensimmäisessä analyysissä (tarkastelu 1) illalla liikkuneiden lasten sensoritiedot rajattiin ulos tarkastelusta tutkimustulosten luotettavuuden varmistamiseksi. Täten otantajoukko osittautui ja jäi perusjoukkoon nähden todella pieneksi, sillä monella lapsella sensori oli käytössä vähintään yhtenä iltana seurantaviikon aikana. Vain päiväkotiaikaan sensoria käyttäneitä lapsia jäi jäljelle neljä. Näiden perusteella piirrettiin yhteenvetokuvaaja (taulukko 2), jolla havainnollistetaan lasten päiväkotipäivän liikuntamäärää suhteessa varhaiskasvatuksen liikuntatavoitteeseen ja päiväkodin liikuntalupaukseen.

Taulukko 2. Tutkimuksen tulosten ensimmäisen tarkastelun yhteenvetokuvaaja.



Yhteenvetokujaavassa on esitetty seurattujen lapsien liikkumisen määrä minuutteina päiväkohtaisesti. Seurantapäivät on erotettu toisistaan eri väreillä. Kuvaajaan on piirretty myös varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen ja päiväkodin liikuntalupauksen mukaiset tasoviivat.

Saatujen tulosten perusteella laskettiin varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen ja päiväkodin liikuntalupauksen toteutumaprosentti. Prosentti kuvaa osan suhdetta kokonaisuuteen (Simpura & Melkas, 2013, 176). Tässä tapauksessa lasketulla prosenttiosuudella kuvataan varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen tai päiväkodin liikuntalupauksen ylittävien tapausten lukumäärän suhdetta kaikkien tapausten lukumäärään. Prosenttiosuus laskettiin kaavalla 1

$$\frac{x}{X} * 100 = p \%$$

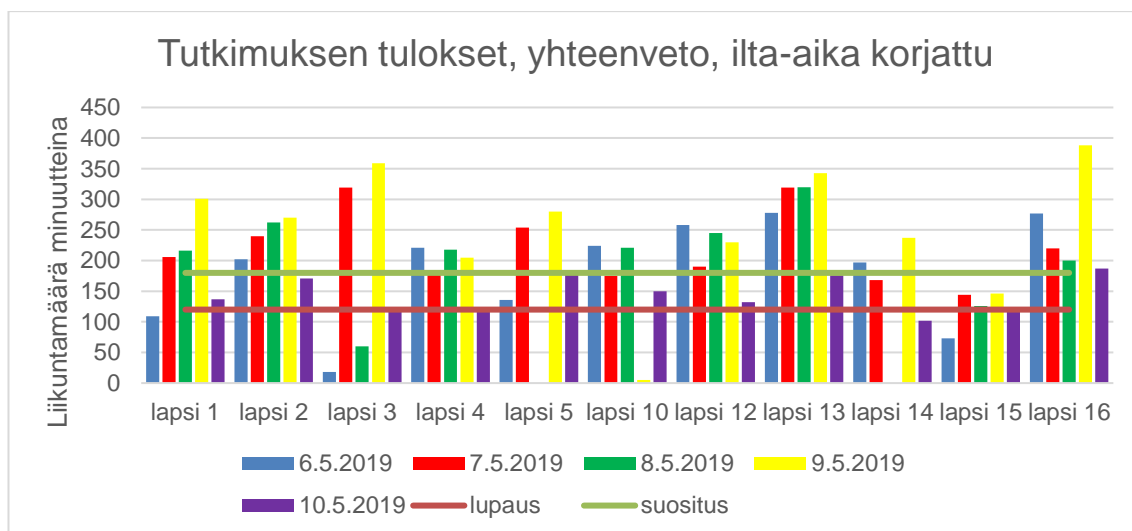
Kaava 1. Prosenttiosuus (Simpura & Melkas, 2013, 176).

Kaavassa 1 x kuvaa niiden tapausten lukumäärä, joissa lupaus / suositus toteutui ja X kaikkien tarkasteltavien tapausten lukumäärä eli tarkasteltavien päivien lukumäärä kerrottuna tarkasteltavien lasten lukumäärällä.

Täysin luotettavaksi arvoitujen tapausten perusteella laskettuna varhaiskasvatuksen liikuntasuositus täyttyi seurantajakson aikana 50% ja päiväkodin liikuntalupaus 90%.

Koska ensimmäisessä tapauksessa lasten lukumäärä jäi hyvin pieneksi, tehtiin toinen, tarkentava sisällönanalyysi (tarkastelu 2). Tässä analyysissä mukaan otettiin myös ne lapset, joilla aktiivisuusranneke oli ollut käytössä myös ilta-aikaan. Ilta-aikaan (klo 17:30 – 21:00) kohdistuvaksi, usein harrastuspainoitteiseksi liikuntamääräksi arvioitiin noin 60 minuuttia ja tämä minuuttimäärä vähennettiin ko. lasten päivän kokonaisliikuntamäärästä. Joidenkin lasten kohdalla tämä vähennys olisi vienyt päivän liikuntamäärän alle 0 minuuttia. Näissä tapauksissa liikuntamääräksi merkattiin 0. Yhteenveto jatkotarkastelusta on esitetty taulukossa 3.

Taulukko 3. Tulosten yhteenveto, joissa ilta-ajan liikkuminen korjattu

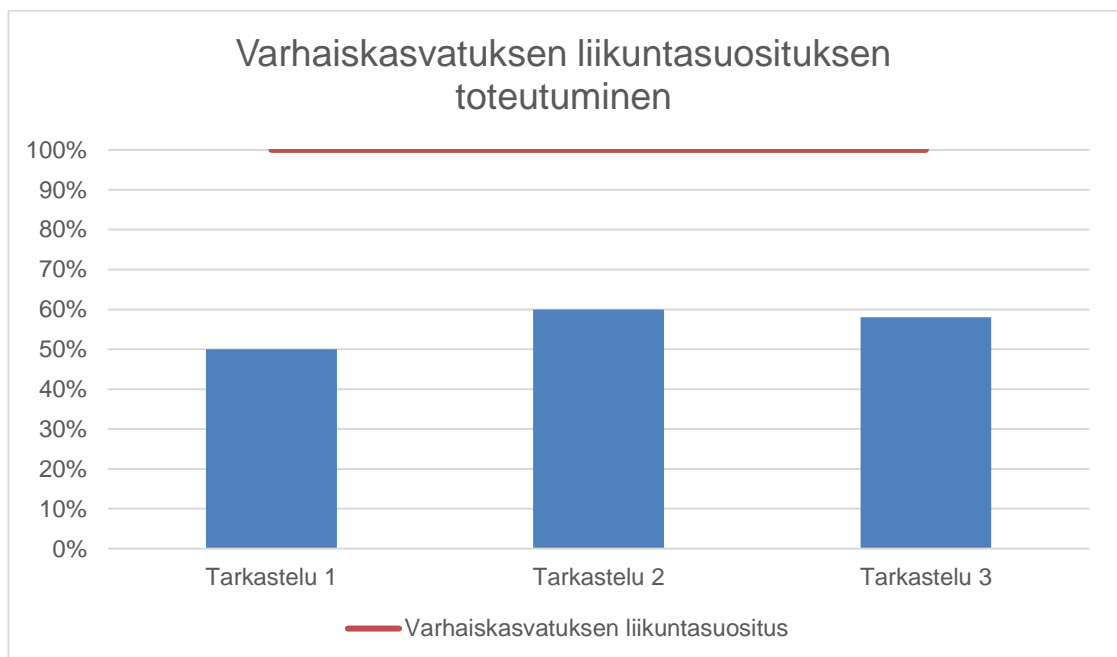


Myös tästä tarkastelusta laskettiin suosituksen ja lupauksen toteutuma prosentti kaavalla 1. Toisen jatkotarkastelun tapausten perusteella laskettuna varhaiskasvatuksen liikuntasuositus täyttyi 60% ja päiväkodin liikuntalupaus 84%.

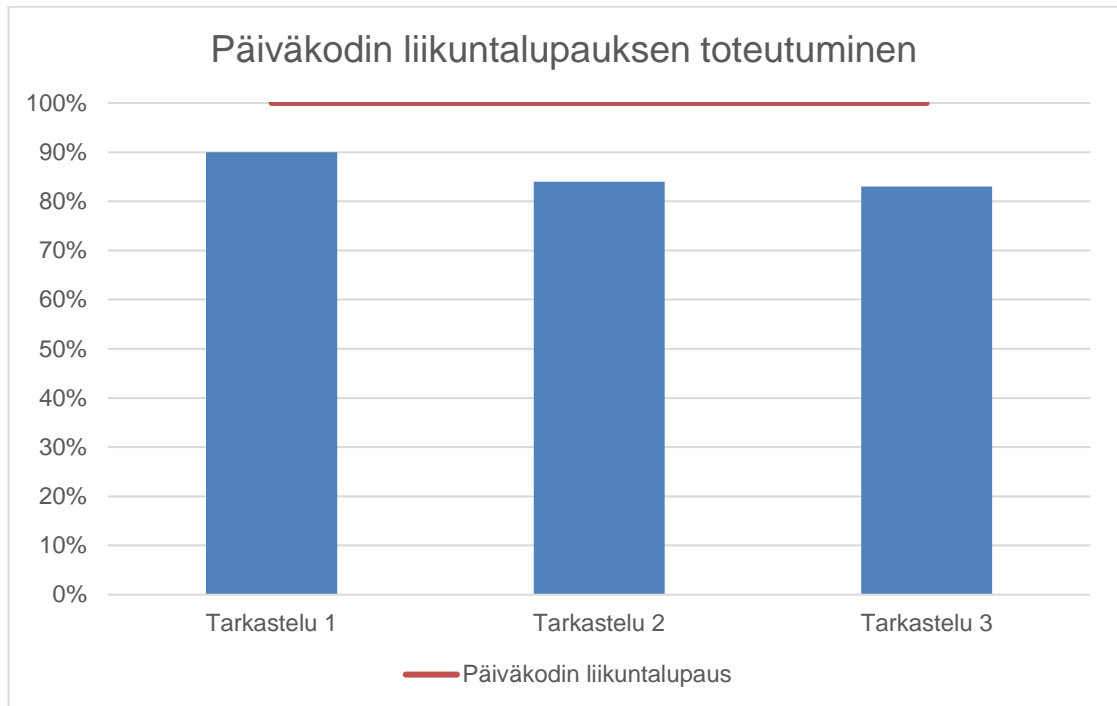
Tutkimuksen lopuksi tehtiin vielä kolmas sisällönanalyysi (tarkastelu 3), jossa käsiteltiin yksittäisinä tapauksena kaikki ne mittaukset, joissa lasten päiväkohtainen mittaus päiväkotiaikana oli onnistunut. Niissä tapauksissa, joissa lapsella oli päivittynyt sensoritietoja myös ilta-aikaan tehtiin sama 60 minuutin korjaus kuin aikaisemmassa tarkastelussa. Tässä tarkastelussa yksittäisiä tapauksia oli 77. Tähän analyysiin käytettiin samaa kaavaa kun edellisissä mittauksissa ja analyysin perusteella yksittäisissä tapauksissa varhaiskasvatuksen liikuntasuositus täyttyi 58% ja päiväkodin liikuntalupaus 83%.

Näiden kolmen tarkastelun tuloksena voidaan todeta, että tutkimuksen tulokset vaihtelevat otoksen suuruuden myötä ja yksittäisten tapausten tarkastelua (tarkastelu 3) voidaan pitää näistä tuloksista luotettavimpana. Koska iltajaikojen liikuntatietoihin on tehty systemaattinen korjaus, ei voida kuitenkaan tarkalleen sanoa näiden lasten päivähoitoajan liikunnan määrää. Tämä heikentää hiukan tutkimuksen luotettavuutta ja sen tulosten pätevyyttä. Yhteenveto saaduista tuloksista on nähtävissä taulukoista 4 ja 5.

Taulukko 4. Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen toteutuminen



Taulukko 5. Päiväkodin liikuntalupauksen toteutuminen



7.2 Opinnäytetyön tulosten pohdintaa

Opinnäytetyön tuloksia tarkastellessa (taulukko 3) on havaittavissa selviä yhteneväisyyksiä lasten aktiivisuustason ja viikontähtien välillä. Aktiivisimpia päiviä lähes kaikilla tutkitavista lapsista ovat olleet alkuviiikon maanantai, tiistai, keskiviikko ja torstai. Perjantaina aktiivisuustaso on ollut selkeästi muita viikontähtiä matalammalla. Yhteensä tutkittavia lapsia oli yksitoista, joista seitsemän lasta saavutti valtakunnallisen liikunnan suosituksen maanantaina ja keskiviikkona. Lapsista yhdeksän ylitti suosituksen tiistaina ja torstaina. Perjantaina suosituksen ylisi vain kolme lasta, vaikka aktiivisuustietoja päivän aikana on tallentunut yhteensä yhdeltätoista eri lapselta. Tämä tulos voi johtua joko viikon aiheuttamasta väsymyksestä ja vaikutuksesta lasten aktiivisuuteen, tai iltapäiväuloilun lyhemmästä kestosta, mikäli lapsia on haettu viikonlopun viettoon normaalia arkea aikasemmin. Myös muiden tekijöiden vaikutukset tuloksiin ovat mahdollisia.

Lisäksi tutkimustuloksissa on havaittavissa eroja lasten yksilöllisessä liikkumisen määrässä ja aktiivisuudessa. Osa tutkittavien ryhmien lapsista on ollut selkeästi aktiivisempia

ja yltäneet useana päivänä sekä liikuntalupausten, että -suositusten toteutumiseen. Osa lapsista taas on ollut fyysisesti rauhallisempia ja yltäneet liikuntalupauksien ja -suositusten määrittelemään aktiivisuustasoon vain satunnaisesti. Tutkittavana olevasta yhdestätoista lapsesta vain kaksi tavoittivat sekä liikuntalupauksen ja -suositusten tason kaikkina viitenä päivänä viikon seurantajaksolla. Kolme lasta tavoittivat aktiivisuustasot neljänä päivänä ja kolme lasta kolmena päivänä seurantaviikon aikana. (Taulukko 3).

Näiden pohdintojen lisäksi tutkimuksen tuloksista heräsi mielenkiinto lasten ilta-aikaan tapahtuvasta aktiivisuudesta. Koska lapsista valtaosa harrasti myös ilta-aikaan, saataisiin todennukaisempia aktiivisuustuloksia, mikäli sensorit jätettäisiin päiväkodille päivän päättyessä. Ilta-aikaan tapahtunut liikkuminen saattaa antaa päiväkodin henkilökunnalle virheellistä tietoa lasten aktiivisuudesta, mikäli ilta-ajan liikkumiseen ei osata kiinnittää huomiota. Taulukossa 5 on havaittavissa, miten ensimmäisessä tulosten analyysissä (tarkastelu 1) liikuntalupauksen täytyminen on huomattavasti parempi, kun ilta-ajan liikunnan vähentämisen jälkeen (tarkastelut 2 ja 3). Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksista seuraavassa taulukossa 4 asetelma on taas päinvastainen, joka kertoo liikunnan suhteellisen suuresta määrästä myös päiväkotipäivän ulkopuolella.

Tutkimusta tehdessä aktiivisuustietoja kerättiin kahdesta eri lapsiryhmästä. Lapset järjestysnumeroltaan 1-5 kuuluivat ensimmäiseen ryhmään ja 10, 12, 13, 14, 15 ja 16 toiseen ryhmään. (taulukko 3.) Ryhmien välillä ei ollut selkeää eroa lasten aktiivisuudessa, vaan enemmän erot vaikuttivat yksilökohtaisilta. Tämä tuli myös tutkijalle hieman yllätyksenä, vaikka etukäteen olikin tiedossa mahdolliset temperamentin vaikuttamat eroavaisuudet lasten aktiivisuudessa. Kasvattajien aktiivisuus tai rooli ryhmässä ei tämän opinäytetyön mukaan juurikaan siis vaikuta lasten aktiivisuuteen päiväkotipäivän aikana. Tosin tämä tutkiskelu on kahden esimerkin johdosta erittäin niukka ja luotettavampaa tietoa saataisiin tutkimalla useampaa, erilaisista kasvattajatiimeistä koostuvaa, samanaikaisesti lasten ryhmää samanaikaisesti.

8 TUTKIMUKSEN EETTISYYS, LUOTETTAVUUS JA JATKOKYSEMYKSET

8.1 Opinnäytetyön eettisyys

Tutkija on opinnäytetyössään seurannut opetus- ja kulttuuriministeriön asettamia hyviä tieteellisiä käytäntöjä (responsible conduct of research) siten, että tutkimuksessa on ollut tavoitteena ylläpitää hyviä tieteellisiä käytäntöjä, sekä eettisesti kestäviä periaatteita. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2013, 4.) Tämän ohjeen noudattamiseksi tutkijan tulee huomioida muun muassa rehellinen, muita tukijoita kunnioittava työtapo, opinnäytetyössä käytetyt tiedonhankinta-, tutkimus-, ja arviointimenetelmät, sekä tutkimuksessa esiintyvien osapuolten (kuten päiväkodin, lasten ja lasten vanhempien) oikeudet ja tietosuoja. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2013, 6.)

Pohdittavaksi aiheeksi opinnäytetyön eettisyydestä nousi suunnitteluvaiheessa päiväkodin nimen ja toimintapaikan julkistaminen, sekä lasten henkilöllisyystietojen käsittely ja analysointi siten, että lasten henkilöllisyys tai tunnistettavuustiedot eivät tule tutkimuksessa julki. Opinnäytetyöhön tekemisessä tuli lisäksi selvittää päiväkodin kanta siihen, voiko toimipaikan nimi näkyä opinnäytetyössä tarkemmin ja voiko opinnäytetyön päiväkotiin toteuttaa.

Tutkimusluvan selvittämiseksi opinnäytetyön tekijä oli yhteydessä päiväkodin esimiehiin, joilta hän sai ohjeistuksen ottaa yhteyttä Touhula varhaiskasvatus Oy:n varhaiskasvatus- ja laatu-päälikölle, jolta myöntyi tutkimuslupa opinnäytetyön toteuttamiseen 25.4.2019. Tutkimusluvan jälkeen opinnäytetyön tekijä välitti tutkimuskohteena olevaan päiväkotiin lupakyselyt lasten vanhemmille (liite 2). Tämän lupakyselyn avulla sain selville, kenen lasten aktiivisuustietoja opinnäytetyössä voi käyttää ja myös vanhemmilla oli tietoisuus siitä, minne ja miten heidän lastensa tietoja käytettiin.

Lupakyselyn jälkeen sain käsiteltäväksi lasten aktiivisuustiedot ja kokosin ne taulukkoon, poistaen ja tuhoten samalla niissä olevat tunnistetiedot. Tutkimuksen tulokset on esitetty todenmukaisesti ja tuloksia vääristelemättä ja opinnäytetyössä kunnioitetaan muiden tutkijoiden työtä merkitsemällä työhön asianmukaiset lähdeviittaukset ja lainaukset. Opinnäytetyö on myös lähetetty toimeksiantajalle siinä muodossa, missä se on tässä esitetty. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2013, 6.)

8.2 Opinnäytetyön validiteetti eli pätevyys

Opinnäytetyön validiteettia pohtiessa tulee kiinnittää huomiota siihen, miten hyvin tutkimuksesta saatu aineisto ja johtopäätökset vastaavat tutkimusongelmaan ja tutkimuskysymyksiin. Otoksen tulee esittää mahdollisimman tarkasti perusjoukkoa ja otosjoukon tulee tutkimustilanteessa toimia samoin kuin silloin, kun kyseessä ei ole koetilanne. (Karjalainen, L. 2010, 16.)

Tässä opinnäytetyössä on seurantajaksoksi valittu aika, jolloin lapset tai varhaiskasvattajat eivät ole vielä tienneet olleensa seurannan kohteena, vaan aktiivisuustiedot on sensoreista kerätty tältä ajalta takautuvasti. Tämä lisää opinnäytetyön validiteettia siinä suhteessa, ettei koetilanne ole aiheuttanut seurattaville käytöksen tai liikunnan määrän muutosta. Tämä lisää tutkimuksen validiteettia samoin kun otosjoukon monipuolinen kokoonpano, joka voidaan hyvin yleistää suurempaan perusjoukkoon kun tutkitaan 5-vuotiaiden lasten aktiivisuutta ja liikunnan määrää.

Vaikka varhaiskasvattajat eivät ole olleet tietoisia aktiivisuustietojen keräämisen aikataulusta, ryhmän aikuisten persoonallisuus, luonteenpiirteet ja mielihalut saattavat vaikuttaa tulosten luotettavuuteen ja täten koko validiteetin toteutumiseen. Mikäli aikuiset nauttivat pihalla olemisesta ja toteuttavat paljon fyysistä aktiivisuutta ryhmässään ja toiminnassaan, saattaa ryhmän lasten aktiivisuus erota huomattavasti toisesta ryhmästä, jonka aikuiset ovat enemmän kiinnostuneita esimerkiksi musiikista tai kädentaitojen harjoittamisesta varhaiskasvatuksessa. Touhulan liikuntapäiväkodissa kaikilla kasvattajilla on kuitenkin sama ohjeistus ja pohja pedagogiselle toiminnan toteuttamiselle liikunnan avulla, joten tämä heikentää mahdollisen vinouman syntymistä tutkimustuloksissa, mikä pitää yllä tutkimuksen hyvän validiteetin mahdollisuutta.

Opinnäytetyössä käytetyn mittarin luotettavuutta tulee pohtia näkökulmasta, jossa mietitään sitä, miten hyvin mittari mittaa sitä arvoa, jota sen on tarkoitettukin mittaavan. (Karjalainen, L. 2010, 23.) Aktiivisuussensori liikkumisen mittarina on luotettava siinä, että se mittaa vain lapsen aktiivisuutta ja liikunnan kestoa. Aktiivisuustulosten pidempi tarkastelu olisi antanut tutkijalle paremmat mahdollisuudet seurata sensoreiden toimintaa. Tutkimukseen osallistuvalla joukolla virheitä tai hyvin epätodennäköisesti toteutuneita päivän aikana tulleita mittaustuloksia oli yksittäistarkastelussa 2/77, joka antaa hyvän kuvan ja validiteettilupauksen tutkimusmittareiden luotettavuudesta.

Tutkimuksen validiteettia heikentää lasten ilta-ajalta sensoreille tallentuneet liikuntatiedot, joiden vähentämiseksi kaikkien ilta-aikaan (klo 17:30 jälkeen) liikkuneiden lasten aktiivisesta liikkumisesta vähennettiin 60 minuuttia. Tämä vähennys saattaa hiukan vääristää lopullisia tutkimustuloksia. Lisäksi sattuma on saattanut vaikuttaa otosjoukkoon valikoituneisiin yksilöihin siten, että lopulliset tulokset saattavat todellisuudessa vääristää suuremman perusjoukon aktiivisuutta. Tämän vuoksi tutkimustulosten mahdollisia vääristymiä on korjattu ja validiteettia parannettu tekemällä kolme eri tarkastelua tutkimustuloksista tarkentaen uudella tarkastelulla aina edellisiä tarkasteluita. (Karjalainen, L. 2010, 88.)

Kaikenkaikkiaan tutkimuksen validiteetti on läpi tutkimuksen säilynyt hyvänä ja valittu mittari mittaa oikeita arvoja suhteessa tutkimusongelmaan. Myös tutkimustulokset voidaan laajentaa suurempaan joukkoon päiväkodin sisällä johtuen otosjoukon monipuolisuudesta. Vaikka riskitekijöitä validiteetin säilymiselle on tutkimuksen aikana ilmaantunut ja ollut olemassa, on tutkimus toteutettu huomioiden nämä riskitekijät mahdollisimman hyvin ja pyritty estämään niiden toteutuminen tutkimuksen aikana.

8.3 Opinnäytetyön reliabiliteetti

Reliabiliteetti vastaa kysymykseen, miten pysyvä tutkimuksessa saatu tulos on, onko tulos toistettavissa vastaavalla tutkimuksella ja onko tutkimuksen tulos täysin sattumanvarainen. (Karjalainen, L. 2010, 15.) Reliabiliteetti toisinsanoen kertoo tutkimuksessa käytettävän mittarin luotettavuudesta ja tulosten pysyvyydestä. Tässä tutkimuksessa tulosta voidaan pitää reliabiliteettisesti luotettavana, sillä huolimatta mittausten määrästä tulokset pysyivät samojen arvojen tuntumassa. Tämä pätee kuitenkin vain, mikäli tutkittavat lapset ovat samoja ja edelleen tietämättömiä liikkumisen seurannasta, kuten ensimmäisellä tutkimuskerralla.

Opinnäytetyötä tehdessä tutkijalla oli mahdollisuus tutustua myös lasten aikaisempiin liikuntatietoihin, jotka olivat todella lähellä tutkimuksessa saatavia tuloksia. Tästä voidaan päätellä myös se, että lapsikohtainen aktiivisuustaso pysyy usein samana myös pidemmällä aikavälillä. Tuloksia tarkastellessa selvisi, että tietyt lapset ryhmässä liikkuvat osaa selvästi enemmän, ja osa ryhmästä taas selvästi vähemmän. Tämä kertoo lasten yksilöllisistä eroista ryhmän sisällä.

Opinnäytetyön reliabiliteettia parantaa myös tutkimukseen valikoituneiden lasten monipuoliset liikuntatiedot ja se, että suurin osa tutkittavana olevan päiväkodin 5-vuotiaista osallistui tutkimukseen. Tämä vähentää vinoumien syntymistä lopullisissa tuloksissa ja antaa todenmukaisen kuvan koko kyseisen ikäryhmän liikkumisesta, lisäten samalla tutkimustulosten toistettavuutta.

8.4 Jatkotutkimusmahdollisuuksia

Lasten liikkuminen on tärkeä aihe ja sen ylläpitämistä yhteiskunnassamme tulee tukea ja kehittää yhä kasvavassa määrin. Jatkotutkimusaiheena opinnäytetyön tekijällä syntyi ajatus siitä, miten kunnallinen ja yksityinen sektori eroavat varhaiskasvatuksen liikunnan määrässä? Onko yksityisen sektorin liikuntapäiväkodista suuri välimatka tavalliseen, kunnalliseen päivähoitoon, jolla ei ole toiminnassaan erityistä painoitusta? Näin voisi kuvitella olevan, mutta tutkimustieto auttaisi selvittämään näiden toimijoiden eroa keskenään.

Toisena jatkotutkimusajatuksena muodostui kysymys siitä, miten pedagogiikkaa liikunnan ehdoin käytännön tasolla liikuntapäiväkodissa toteutetaan? Tässä olisi aihetta laadulliseen tarkasteluun ja samalla tutkimuksessa voitaisiin selvittää tietoa myös siitä, onko päiväkodin kasvattajilla erityistä ammattitaitoa tai mielenkiintoa liikuntapedagogiikan toteuttamiseen varhaiskasvatuksessa. Esimerkiksi liikunnanohjaajan koulutuksella voisi varhaiskasvattajan ammattiin tuoda paljon lisää ulottuvuuksia avuksi käytännön työssä, mutta miten paljon liikunnan koulutusta saaneita tai liikuntaa aktiivisesti harrastavia ammattilaisia työskentelee lopulta varhaiskasvatuksessa lasten parissa?

LÄHTEET

- Ahonen, L. 2017. Vasun käyttöopas. 3.painos. 2018. Jyväskylä: PK-kustannus.
- Gallahue, D. L. & Donnelly, F. C. 2003. Developmental Physical Education for All Children. 4th ed. Human Kinetics, 2003.
- Gumer, M. 2019. Päiväkodin pedagoginen johtaja. Touhula varhaiskasvatus Oy. Haastattelu 23.5.2019
- Heikinaro-Johansson, P & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Porvoo: Edita Publishing Oy
- Hujala, E & Turja, L. 2016. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T.; Liukkonen, J & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Karjalainen, L. 2010. Tilastotieteen perusteet. Keuruu, Otavan kirjapaino Oy
- Karvonen, P.; Siren-Tiusanen, H & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Koivula, M.; Siippainen, A & Eerola-Pennanen, P. 2015. Valloittava varhaiskasvatus – Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino Oy.
- Koivunen, P-L & Lehtinen, T.2015. Kasvu kiikarissa – Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lummenmaa, L. ; Holopainen, M.; Pulkkinen, P. 2014. Tilastollisten menetelmien perusteet. Helsinki: Sanoma Pro Oy
- Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Nurmi, J-E.; Ahonen, T.; Lyytinen, H.; Lyytinen, P.; Pulkkinen, L.; Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. <http://opetusministerio.mailpv.net/archive/file/bc81848357d67abb8f462c6769b3f72c/okm21.pdf>. Viitattu 23.4.2019.
- Opetushallitus. 2018. , Määräykset ja ohjeet 2018:3a. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet.2018.https://www.oph.fi/download/195244_Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet19.12.2018.pdf. Viitattu 23.4.2019.
- Opetushallitus. 2018b. Pedagogisen toiminnan viitekehys. Saatavilla sähköisesti osoitteessa https://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/varhaiskasvatus/uudet_vasut. Viitattu 1.5.2019
- Opetushallitus. 2018c. Varhaiskasvatuksen tasot. Saatavilla sähköisesti osoitteessa https://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/varhaiskasvatus/uudet_vasut. Viitattu 3.6.2019
- Päiväkodin pedagoginen johtaja, 2019, Touhula Patoniitty. Haastattelu 23.5.2019
- Reima. 2019a. ReimaGo ryhmille. <https://www.reima.com/fi/reimago/groups>. Viitattu 6.4.2019.

Reima. 2019b. ReimaGo. https://www.reima.com/fi/reimago?gclid=Cj0KCQjwnKHIBRDLARISAMtMHDFm33u2H7hDZ2bfKkU_ocrd9BmqVNEJMAdBsYYyp8b-dqvC-l4b5aBwaA-oFCEALw_wcB. Viitattu 6.4.2019.

Simpura, J; Melkas, J. 2013. Tilastot käyttöön! – opas tilastojen maailmaan. Helsinki, Gaudeamus Oy

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Juva: Ps-kustannus 2015.

Touhula. 2019a. Teemat. <https://touhula.fi/teemat/#liikunta>. Viitattu 23.4.2019.

Touhula. 2019b. Miksi Touhula? <https://touhula.fi/miksi-touhula/>. Viitattu 23.4.2019

Touhula. 2019c. Toimintatapamme. <https://touhula.fi/touhulasta/toimintatapamme/>. Viitattu 23.4.2019.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa, Helsinki

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. Säädetty Helsingissä 13.7.2018. Sähköisesti saatavissa osoitteessa <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista. 1989. Sähköisesti saatavissa osoitteessa <https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/sopimus-kokonaisuudessaan/>.

Liite 1. Lasten aktiivisuustietojen purkutaulukko

Viikko 19	6.5.2019				7.5.2019				8.5.2019				9.5.2019				10.5.2019			
	Toteutuma (min)	Toteutus 3h/päivä?	Toteutus 2h/päivä?	Huomiot	Toteutuma (min)	Toteutus 3h/päivä?	Toteutus 2h/päivä?	Huomiot	Toteutuma (min)	Toteutus 3h/päivä?	Toteutus 2h/päivä?	Huomiot	Toteutuma (min)	Toteutus 3h/päivä?	Toteutus 2h/päivä?	Huomiot	Toteutuma (min)	Toteutus 3h/päivä?	Toteutus 2h/päivä?	Huomiot
Reippailijat	Lapsi 1	169	ei	kyllä	Ilta-aika	206	kyllä	kyllä		216	kyllä	kyllä		301	kyllä	kyllä	137	ei	kyllä	
	Lapsi 2	262	kyllä	kyllä	Ilta-aika	240	kyllä	kyllä		262	kyllä	kyllä		270	kyllä	kyllä	171	ei	kyllä	
	Lapsi 3	18	ei	ei	Ilta-aika	319	kyllä	kyllä	Ilta-aika	120	ei	kyllä	Ilta-aika	359	kyllä	kyllä	133	ei	kyllä	
	Lapsi 4	221	kyllä	kyllä		182	kyllä	kyllä		218	kyllä	kyllä		205	kyllä	kyllä	120	ei	kyllä	
	Lapsi 5	136	ei	ei	kyllä	254	kyllä	kyllä		30	ei	ei	Ilta-aika	280	kyllä	kyllä	182	kyllä	kyllä	
	Lapsi 6	0	ei	ei	asteleht 39	0	ei	ei	asteleht 45	313	kyllä	kyllä	Ilta-aika	288	kyllä	kyllä	172	ei	ei	ei mitausta
	Lapsi 7	0	ei	ei	asteleht 87	147	ei	kyllä		173	kyllä	kyllä	Ilta-aika	73	kyllä	kyllä	0	ei	ei	ei mitausta
	Lapsi 8	313	kyllä	kyllä	asteleht 74	205	kyllä	kyllä		106	ei	ei		159	kyllä	kyllä	170	ei	ei	ei mitausta
	Lapsi 9	0	ei	ei		274	kyllä	kyllä		228	kyllä	kyllä		5	ei	ei	150	ei	ei	
	Lapsi 10	224	kyllä	kyllä		175	ei	kyllä		221	kyllä	kyllä		99	ei	ei	0	ei	ei	ei mitausta
	Lapsi 11	0	ei	ei	asteleht 91	229	kyllä	kyllä	Ilta-aika	226	kyllä	kyllä		230	kyllä	kyllä	132	ei	ei	
	Lapsi 12	258	kyllä	kyllä		190	kyllä	kyllä		245	kyllä	kyllä		343	kyllä	kyllä	176	ei	ei	
	Lapsi 13	338	kyllä	kyllä	Ilta-aika	319	kyllä	kyllä		320	kyllä	kyllä		237	kyllä	kyllä	102	ei	ei	
	Lapsi 14	197	kyllä	kyllä		228	kyllä	kyllä	Ilta-aika	4	ei	ei	Ilta-aika	146	kyllä	kyllä	119	ei	ei	
	Lapsi 15	73	ei	ei		144	ei	kyllä		126	ei	kyllä	Ilta-aika	145	kyllä	kyllä	187	kyllä	kyllä	
	Lapsi 16	277	kyllä	kyllä		220	kyllä	kyllä		260	kyllä	kyllä		0	ei	ei	0	ei	ei	
	Lapsi 17	471	kyllä	kyllä	Ilta-aika	205	kyllä	kyllä		0	ei	ei	ei mitausta	0	ei	ei	178	ei	ei	ei mitausta
	Lapsi 18	269	kyllä	kyllä	Ilta-aika	260	kyllä	kyllä		164	ei	kyllä		0	ei	ei		ei	ei	ei mitausta

Ilta-aika: Sensorilla liikuntatietoja klo 17.30 jälkeen
 Asteleht: sensorit ei ole mitannut minuuttia
 Ei mitausta: ei sensoritietoja kys. päivältä

Liite 2. Lupakysely tutkimukseen osallistumisesta lasten vanhemmille



Hei!

Olen Turun ammattikorkeakoulun neljännen vuoden sosionomiopiskelija ja toteutan opinnäytetyötäni Touhula Patoniityn liikuntapäiväkotiin. Tarkoitukseni on selvittää lasten liikkumista ja sen määrää liikuntapainotteisessa päiväkodissa, sekä verrata niitä valtakunnallisiin lasten liikuntasuosituksiin.

Tiedonkeruumenetelmänä käytän päiväkodilta käyttööni saamia BeimaGo-aktiivisuussensoreita. Aktiivisuussensoreiden avulla saan selville lapsen päivittäisen liikkumisen ja voin tehdä tuloksista koosteen.

Tietoja käsitellään nimettömästi, eikä lapsen henkilöllisyys tule opinnäytetyössä ilmi. Aktiivisuussensoreista saatua tietoa käytetään vain opinnäytetyön tekemiseen ja lopulliset tulokset tulevat päiväkodin omaan käyttöön.

Lapsen nimi: _____

Lapsen ikä: _____

- Lapseni saa osallistua tutkimukseen
- Lapseni ei saa osallistua tutkimukseen

Huoltajan allekirjoitus: _____

Palautathan lupalapun päiväkodin henkilökunnalle **9.4.2019** mennessä

Keväisin terveisin

Saara Koskinen,
sosionomiopiskelija