

Anni Ojala & Minna Takala

Lasten liikuntatottumukset varhaiskasvatuksessa

Opinnäytetyö

Syksy 2019

SeAMK Sosiaali- ja terveystieteiden
sektori

Sosionomi (AMK)

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Suuntautumisvaihtoehto:

Tekijä: Ojala Anni & Takala Minna

Työn nimi: Lasten liikuntatottumukset varhaiskasvatuksessa

Ohjaaja: Hemminki Arja

Vuosi: 2019

Sivumäärä: 65

Liitteiden lukumäärä: 4

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia lasten liikkumisen määrää ja laatua. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää miten paljon lapset liikkuvat päiväkotipäivän aikana, sekä tutkia kasvattajien näkemyksiä lasten liikkumisesta ja sen toteutumisesta. Tutkimuksessa käytettiin sekä kvalitatiivista tutkimusta, että kvantitatiivista tutkimusta. Tutkimus koostui varhaiskasvattajille suunnatusta kyselystä, havainnoista sekä aktiivisuusrannekkeiden tuloksista.

Tutkimus toteutettiin yhdessä Seinäjoen kaupungin kanssa. Tutkimukseen osallistui yhdeksän (9) varhaiskasvattajaa kyselyyn vastaten ja 31 lasta aktiivisuusrannekkeita käyttäen, joista osa oli osapäiväisesti hoidossa ja osa kokopäiväisesti hoidossa. Havainnointi kohdistui kuuteen (6) aktiivisuusranneketta käyttävään lapseen sekä lapsiryhmän kasvattajien toimintaan lasten liikunnan tukemisessa. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys käsittelee lasten liikuntaan liittyviä suosituksia ja velvoitteita varhaiskasvatusta käyttävien lasten liikkumiselle. Teoriaosuudessa kuvataan myös liikunnan positiivisia vaikutuksia lasten kokonaisvaltaiseen kehitykseen sekä digitaalisuuden osuutta liikuntaan.

Tutkimustuloksissa kasvattajien vastaukset osoittivat tilojen vaikuttavan siihen, että lasten liikuntasuosituksiset täyttyvät. Kyselyn perusteella kasvattajat kokivat oman esimerkin näyttämisen kannustavana tekijänä lasten liikunnassa. Varhaiskasvattajat olivat vähintäänkin hieman huolissaan lasten liikkumisen määrästä. Toisaalta kuitenkin kasvattajien näkökulmasta lapset liikkuvat tarpeeksi päiväkodissa. Tutkimustuloksista nousi esille varhaiskasvattajien näkemys siitä, että lasten liikkuminen on yksilöllistä. Tutkimuksen mukaan kaikkien aktiivisuusranneketta käyttävien lasten liikkumisen keskiarvo päiväkodissa oli 3,65 tuntia, mutta eroavaisuudet olivat huomattavia. Johtopäätöksinä voimme havainnoista todeta, että lasten liikunnan määrät erosivat toisistaan. Havainnot myös todistivat varhaiskasvattajan kannustamisella olevan lasten liikuntaan lisäävä vaikutus.

Avainsanat: varhaiskasvatus, fyysinen aktiivisuus, liikuntasuosituksiset, liikuntakasvatus

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: Ojala Anni & Takala Minna

Title of thesis: Children's Physical Activity Habits In Early Education

Supervisor: Hemminki Arja

Year: 2019

Number of pages: 65

Number of appendices: 4

The purpose of this thesis was to study the quality and quantity of exercise amongst children. The objective was to find out how physically active children are during their day at day care, and to investigate the childhood educators' perceptions of children's exercise and its realization. This study was conducted using both qualitative and quantitative methods. The research comprised of a survey aimed at early childhood educators, observations, as well as data from activity trackers.

The study was conducted in cooperation with the municipality of Seinäjoki. Nine (9) early childhood educators participated in the study by answering the survey and 31 children, some in part-time and some in full-time day care, participated by wearing an activity tracker. Observation was carried out on six (6) children who wore the activity tracker, as well as the group's childhood educators regarding their role in supporting the children in being active. The theoretical framework of this thesis considers recommendations for children's exercise and the requirements of exercise for children in day care. The theoretical section also considers the positive effects of exercise on holistic child development, in addition to the effects of digitization on exercise.

In the results of the research, the responses of early childhood educators indicate that facilities have an impact on whether the recommended exercise for children is fulfilled. Based on the survey, early childhood educators felt that exemplary behaviour plays a part in encouraging children to exercise. The early childhood educators were at least somewhat concerned about the amount of exercise that the children receive. On the other hand, the early childhood educators saw that the children receive enough exercise at the day care centre. The results of the research convey that early childhood educators perceive exercise in children to be highly individualistic. According to the study, the average amount of exercise in day care amongst the children wearing an activity tracker was 3,65 hours, but there were significant differences between participants. From the observations, we can conclude that the amount of exercise differed from one child to the next. The study also proved that encouragement by childhood educators has a positive effect on increasing the amount of exercise in children.

Keywords: early childhood education, physical activity, recommendations for children's exercise, physical education

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuvio- ja taulukkoluetelo.....	6
1 JOHDANTO	7
2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS.....	9
2.1 Tutkimuskysymykset.....	9
2.2 Yhteistyötahot	10
3 LASTEN LIIKUNNAN MÄÄRÄN SUOSITUKSET	11
3.1 Liikunnan terveydelliset merkitykset.....	11
3.2 Liikuntasuositukset varhaiskasvatuksessa.....	13
3.3 Lasten ja nuorten liikuntakäyttämisen tuloksia Suomessa.....	14
4 LIIKKUMISEN VAIKUTUKSET LASTEN KOKONAISVALTAISEEN KEHITYKSEEN.....	16
4.1 Motoriset taidot.....	17
4.2 Psyykinen kehitys.....	18
4.3 Liikunnan sosiaalinen merkitys.....	18
4.4 Liikuntakasvatus.....	19
5 LASTEN LIIKKUMINEN VARHAISKASVATUKSESSA	22
5.1 Liikunta osana varhaiskasvatussuunnitelmia	22
5.2 Varhaiskasvatuslaki	23
5.3 Esiopetus ja fyysinen aktiivisuus	24
5.4 Digitaalisuuden suhde fyysiseen aktiivisuuteen	24
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	27
6.1 Kvalitatiivinen tutkimus.....	27
6.2 Kyselytutkimuksen edut ja haitat.....	28
6.3 Havainnointi aineistonkeruumenetelmänä	28
6.4 Kvantitatiivinen tutkimus.....	29
6.5 Kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tutkimuksen yhdistäminen	30

6.6	Analyysimenetelmä	31
6.7	Luotettavuus ja eettisyys.....	32
7	TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	34
7.1	Kyselyn tulokset	34
7.2	Havainnointi	39
7.2.1	Havaintomme maanantaina 4.3.2019	39
7.2.2	Aktiivisuusrannekkeiden tulokset maanantaina.....	41
7.2.3	Havaintomme tiistaina 5.3.2019.....	42
7.2.4	Aktiivisuusrannekkeiden tulokset tiistaina	43
7.3	Koko ryhmän aktiivisuusrannekkeiden tulokset.....	44
8	JOHTOPÄÄTÖKSET	48
9	POHDINTA	51
	LÄHTEET	54
	LIITTEET	59

Kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Fyysisen kokonaisaktiivisuuden eri osa-alueet.	16
Kuvio 2. Kaikkien, sekä eriteltyä kokopäiväisesti ja osapäiväisesti päiväkodissa olleiden lasten aktiivisuusrankkeiden tulosten keskiarvot (KA) tunteina sekä keskihajonnan (KH) arvo.....	46
Taulukko 1. Havainnoitujen lasten (L1-L6) liikunnan määrä päiväkodissa olon aikana tunteina, sekä intensiteettikertymien korkein lukema kellonaikoina maanantaina.	42
Taulukko 2. Havainnoitujen lasten (L1-L6) liikunnan määrä päiväkodissa olon aikana tunteina, sekä intensiteettikertymien korkein lukema kellonaikoina tiistaina.	44
Taulukko 3. Viikonpäivien korkeimmat intensiteettikertymät kellonajoittain.	47

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö on tehty yhteistyönä Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatuksen kanssa. Opinnäytetyö keskittyi alle kouluikäisten lasten päivittäisestä liikkumisajasta teetettyyn tutkimukseen. Tutkimus on sekä laadullinen että määrällinen tutkimus. Tutkimus koostui varhaiskasvattajille suunnatusta kyselystä, havainnoista sekä aktiivisuusrannekkeiden tuloksista. Tutkimuksessa aktiivisuusrannekkeet mittasivat lasten liikkumista päiväkodissa viikon ajan. Varhaiskasvattajille suunnattu kyselylomake sisälsi avoimia kysymyksiä liittyen lasten liikunnan määrään sekä varhaiskasvattajan osallisuuteen lasten liikunnassa. Havaintojen kautta täydennettiin näiden kahden tutkimusotteen tuloksia.

Arjen liikunta on vähentynyt, sillä lapset ja nuoret viettävät paljon aikaa tietokone-ruutujen ja television edessä. Kävellessä tai pyörällä liikkuminen on vähentynyt ja koulumatkojen kulkeminen, sekä lyhyetkin matkat liikutaan useasti autolla. Kännyköillä ja netissä hoidetaan sosiaalisia suhteita sen sijaan, että kavereita lähettäisiin tapaamaan omatoimisesti liikkuen. Lasten ja nuorten fyysinen kunto on heikentynyt ja se vaikuttaa heidän terveyteensä ja hyvinvointiinsa tulevaisuudessa. (Tammelin 2008, 12.) Lasten liikkumisen määrät ovat ajankohtainen ja tärkeä yhteiskunnallinen aihe, joka on ollut haasteellinen jo 2000-luvun alussa ja joka haastaa edelleen yli kymmenen vuoden jälkeen. Keinoja lasten liikunnan lisäämiseksi pyritään löytämään, sillä todistetusti liikunnalla on hyvät terveydelliset vaikutukset. Opinnäytetyön aiheita valitessamme tiesimme aiheen liittyvän varhaiskasvatukseen, sillä molemmat suoritimme varhaiskasvatukseen suuntaavat opinnot. Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatuksella oli valmiina ehdotettuna opinnäytetyön aiheena tutkia lasten liikkumisen määrää ja laatua päiväkodissa. Aihe herätti meissä innostusta, sillä koimme mielenkiintoiseksi tutkia lasten liikuntaa varhaiskasvatuksessa. Aiheessa kiinnosti lisäksi se, että tutkimuksessa saimme käyttää aktiivisuusrannekkeita, joilla saimme suhteellisen uutta tietoa nykyteknologiaa käyttäen.

Esikouluikäisten lasten päivittäisiä fyysisten aktiivisuuksien määriä mitattiin yhden viikon ajan ReimaGo-aktiivisuusrannekkeilla. Reiman, ([viitattu 29.9.2019]) mukaan

aktiivisuusranneke käynnistyy, kun lapsi alkaa liikkua ja se tallentaa askeleet, liikkumisen tehon sekä keston. ReimaGo on kehittänyt rannekkeet yhdessä Suunnon kanssa. Rannekkeet olivat vedenpitäviä ja toimivat paristoilla pitkän aikaa.

Aktiivisuusrannekkeiden tuloksia näimme datapaneelista web-sivulla, jonka oli asentanut ReimaGo-edustaja. Havainnoimme tutkimusviikon ajan kaksi päivää lasten liikkumista ja vertasimme sitä aktiivisuusrannekkeiden tuloksiin. Näin saimme lisää luotettavuutta tuloksiin ja pystyimme paikan päällä havainnoimaan lasten liikkumisen tasoja muun muassa näkemällä, onko lapsilla hiki tai täytyykö heidän riisua vaatteitaan ollessaan kuumissaan.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Tässä luvussa esittelemme tutkimuksemme tutkimuskysymykset ja yhteistyötoimomme, sekä perustelemme tutkimuksen tavoitetta ja tarkoitusta. Rajasimme tutkimuksemme Seinäjoen kaupungin alueelle niin, että tutkimme lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkodissa varhaiskasvattajille suunnatun kyselyn vastauksien pohjalta, lapsiryhmää havainnoiden, sekä aktiivisuusmittareiden avulla. Opinnäytetyö toteutettiin tutkien alle kouluikäisiä lapsia. Aihe täsmennettiin tutkimaan lasten liikunnallisuutta päiväkotipäivän aikana.

2.1 Tutkimuskysymykset

Ensimmäinen tutkimuskysymyksemme oli:

Paljonko lapset liikkuvat päiväkotipäivän aikana? Tätä tutkimme aktiivisuusrannekeiden avulla, sekä täydensimme niiden tuloksia omien havaintojemme kautta.

Toinen tutkimuskysymyksemme oli:

Millaiseksi varhaiskasvattajat kokevat lasten liikkumisen määrän päiväkodissa? Kyselyssä tiedustelimme usean kysymyksen kautta varhaiskasvattajien ajatuksia lasten liikkumisen määrästä.

Kolmas tutkimuskysymyksemme oli:

Miten varhaiskasvattajien toiminta tukee lasten liikkumisen toteutumista? Omiin havaintoihimme nojaten tutkimme varhaiskasvattajien osallisuutta ja kannustusta lasten liikkumisen toteutumiseen. Lisäksi tähän tutkimuskysymykseen haimme vastauksia kyselyssä, jossa kasvattajat saivat tuoda ilmi omia mielipiteitään asiasta.

Neljäs tutkimuskysymyksemme oli:

Millaiseksi varhaiskasvattajat kokevat päiväkodin tilat ja ympäristön liikkumisen kannalta? Tähän saimme vastauksia varhaiskasvattajilta kyselyn pohjalta.

2.2 Yhteistyötahot

Yhteistyötahoinamme toimi Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatuksen Porukalla liikkeelle -hanke, sekä ReimaGO. ReimaGO:n kautta Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatus sai käyttöön aktiivisuusrannekkeet. Aluehallintovirasto (2018) kertoo Porukalla liikkeelle -hankkeen tavoitteena olevan innostaa Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatuksessa olevat vähän liikkuvat lapset, perheet ja työntekijät liikkumaan yhdessä. Hankkeen tavoitteena on myös tarjota lapsille ja perheille yhtenevät mahdollisuudet liikkua yhdessä hoito- ja työpäivän aikana, sen aluksi tai päätteeksi.

Tutkimuksen avulla keräsimme tietoa varhaiskasvatukselle ja selvitimme, kuinka paljon lapset liikkuvat päiväkodissa. Tutkimuksen tavoitteena oli kerätä tietoa lasten liikkumisen määrästä ja mahdollisista eroavaisuuksista lasten välillä sekä myös aamu- ja iltapäivän liikunnan aktiivisuuden laadusta. Yhteiskunnallisesti aihe oli tärkeä, sillä se käsittelee, liikkuvatko lapset tarpeeksi ja onko lapsia, jotka eivät yllä päivittäisten liikuntasuosituksen tavoitteisiin.

Tutkimuksemme kautta Seinäjoen kaupunki sai tietoa lasten liikkumisen määrästä ja laadusta, sekä pystyy kehittämään lasten liikkumista tukevaa toimintaansa paremmin. Tutkimuksen tarkoituksena oli antaa Seinäjoen kaupungille tietoa, liikkuvatko lapset riittävästi. Varhaiskasvatusta käyttävät perheet hyötyivät tutkimuksestamme, sillä heidän lapsensa saivat ilmaiseksi käyttää aktiivisuusrannekettä, ja he saivat myös konkreettista tietoa siitä, miten heidän lapsensa liikkuvat päivähoitopäivän aikana.

3 LASTEN LIKUNNAN MÄÄRÄN SUOSITUKSET

Tässä luvussa kerromme fyysisen aktiivisuuden merkityksestä, jolla on tutkimuksien mukaan suuri merkitys terveydellisesti. Kerromme myös lasten liikunnan määrän suosituksista, jotka tulivat voimaan vuonna 2016. Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset ohjaavat olennaisin osin liikunnan määrän toteuttamista. Luvussa tuomme lopuksi esiin lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen tuloksia Suomessa.

3.1 Liikunnan terveydelliset merkitykset

Fyysinen aktiivisuus eli liikkuminen on mitä tahansa lihasten voimalla tuotettua liikettä, joka ylittää ihmisen energiakulutuksen, kun on levossa. Liikkumista on siis kaikki tämä liike, riippumatta siitä, missä sen toteuttaa ja mikä on sen tavoite. Liikkuminen on luokiteltavissa rasittavuutensa perusteella kevyeksi, reippaaksi tai raskavaksi. Liikunta liittyy liikkumiseen ja se on osa sitä. Silloin, kun liike on suunnitelmallista ja toistuvaa ja sen tavoitteena on jonkin tai monen kunto-ominaisuuden parantaminen tai ylläpitäminen, liike on liikuntaa. (Suni ym. 2014, 31.) Opetushallitus (2018, 47–48) määrittelee varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa fyysisen aktiivisuuden tarkoittavan kuormittavuudeltaan erilaisia liikunnan tapoja, kuten ohjattuja liikuntatuokioita, leikkimistä sisällä ja ulkona sekä retkeilyä. Fyysinen aktiivisuus tulee olla luontevassa osassa lapsen päivää.

Lapsena aloitetulla liikunnalla sanotaan olevan positiivinen vaikutus myöhempään aikuiselämään. Terveysten- ja hyvinvoinnin laitoksen raportti kertoo, että lapsuusajan liikunnalla ja aikuisiän mielenterveydellä on yhteys riippumatta iästä, koulutuksesta tai siitä, kuinka paljon hän aikuisena harrasti liikuntaa. (THL 2018.) Tutkimuksestamme saadulla tiedolla lasten liikkumisen määrästä on tärkeä vaikutus aikuisiän huono-osaisuuden ennaltaehkäisyssä.

Elämäntapa ilman liikuntaa lisää ikääntymiseen liittyviä ongelmia sekä kustannuksia ja riskiä kansansairauksiin. Liikkumaton elämäntapa alentaa myös tuottavuutta työelämässä ja sen kilpailukykyä. Liikkumattomuus on kytköksissä hyvinvointi- ja terveyseroihin eri väestöryhmissä. (STM 2019.)

Finne (2017, 33) korostaa, miten tärkeää terveyden kannalta on liikunta, joka aiheuttaa hikoilua ja hengästymistä. Hän tuo esille, että lapsi, joka voi hyvin, tuntee luottamusta itseensä ja omiin mahdollisuuksiinsa. Liikunnalla on kirjoittajan mukaan osuus siinä, että pystytään monessa tapauksessa estämään tai ainakin hidastamaan lapselle tulevia elintapasairauksia perimän riskitekijöistä huolimatta.

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen (2018) mukaan huolestuttavan moni 7-vuotias suomalaislapsi on ylipainoinen, arviolta 27 prosenttia. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos linjaa, että on monia tapoja tukea lasten sekä perheiden terveellistä elämäntapaa vapaa-ajan harrastuksissa sekä varhaiskasvatuksessa. Liikkumista voitaisiin lisäksi tukea uusilla leikkipuistoilla ja lähiliikuntapaikoilla.

Muutosta liikkeellä! –asiakirjassa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 4) sosiaali- ja terveysministeriö on opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa laatinut yhdessä vision siitä, että suomalaisten tulisi liikkua enemmän ja istua vähemmän koko elämänsä aikana. Heidän tavoitteinaan vuodeksi 2020 on, että suomalaiset ymmärtäisivät liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden niin yksilöllisesti kuin yhteiskunnallisesti edellytyksenä terveydelle, kilpailukyvyille ja hyvinvoinnille. Yhdeksi tavoitteeksi he määrittelevät myös yhdenvertaisuuden ja sukupuolten välisen tasa-arvon huomioon ottamisen kaikessa toiminnassa. Tavoitteiden toteutumisen odotetaan johtavan siihen, että ihmiset tarttuvat parempiin mahdollisuuksiin lisätä jokapäiväistä liikkumistaan, sekä lopputulemana Suomi on entistä enemmän fyysisesti aktiivisen kulttuurin mallimaa.

Varhaiskasvatuksella on tärkeä tehtävä tällaisten visioiden toteuttamisessa. Varhaiskasvatuksessa lapset otetaan yksilöllisesti huomioon ja ajatellaan lapsia heidän yksilölliset tarpeensa huomioon ottaen. Varhaiskasvatuksessa annetaan virikkeitä, kannustusta ja rohkaisua toteuttaa itseään liikunnallisesti turvallisesä ympäristössä.

3.2 Liikuntasuositukset varhaiskasvatuksessa

Nykyisten suositusten mukaan lapsen päivittäinen liikunnan määrä on yhteensä kolme tuntia. Päivittäinen vähintään kolmen tunnin fyysinen aktiivisuus koostuu kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta: kahden tunnin kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä yhden tunnin erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13–14.)

Uudet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjausten 2020 toimeenpanemia ja niitä koordinoivat opetus- ja kulttuuriministeriö sekä sosiaali- ja terveysministeriö. Taustalla on yleisopimus YK:n lapsen oikeuksista. Riittävä fyysinen aktiivisuus tukee lasten oppimisen edellytyksiä vaikuttamalla myönteisesti mm. vireystilaan, tarkkaavaisuuteen ja muistamiseen. Fyysinen aktiivisuus kehittää fyysistä toimintakykyä ja motoriikkaa. Se myös ennaltaehkäisee elintasosairauksia. Suositusten toteutumisen tärkeitä osatekijöitä ovat liikkumiseen kannustava ilmapiiri, vanhempien tuki, liikuntavarusteiden ja -välineiden tarjoaminen lapselle sekä lapsen liikuntatoiveiden kuunteleminen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Meillä kaikilla aikuisilla niin varhaiskasvatuksessa, kouluissa, harrastuksissa kuin kodeissa on vastuu siitä, että lapset liikkuisivat vähintään kolme tuntia päivässä. Nyt annetut suositukset ja uudet varhaiskasvatuksen perusteet kulkevat käsi kädessä. Liikkuminen edistää oppimista ja tuo iloa ja onnistumisen elämyksiä. Liikkuminen yhdessä muiden lasten kanssa kehittää vuorovaikutustaitoja ja sosiaalisia suhteita, on hyväksi terveydelle ja juurruttaa liikunnallista elämäntapaa, joka toivottavasti kantaa elämän läpi, sanoo opetus- ja kulttuuriministeri Sanni Grahn-Laasonen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

3.3 Lasten ja nuorten liikuntakäyttämisen tuloksia Suomessa

LIITU-tutkimus selvittää kouluikäisten lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden muutoksia. Tutkimus kerää tietoa kaikkien Suomalaisten lasten ajanviettotavoista ja liikuntakäyttämisestä monimuotoisesti. (UKK-instituutti 2019.)

Kokko ym. (2019, 18) kirjoittaa, että liikuntasuosituksen mukaisesti keväällä 2018 liikkui jokaisena päivänä 38% lapsista ja nuorista, eli yli kolmannes kaikista 7–15 -vuotiaista tutkimukseen osallistuneista. Eniten liikkui 7–11 -vuotiaiden ryhmä, joista liikkuivat vähän alle puolet lapsista suosituksen mukaisesti. Liikuntasuosituksen mukaan liikkui 13 -vuotiaista lapsista kolmannes ja 15 -vuotiaista nuorista viidennes.

LIITU-tutkimuksessa selvisi Kokon ym. (2019, 20) mukaan, että suosituksen mukaisesti liikuttiin yleisemmin vuonna 2018. Vuonna 2016 prosenttiosuus suosituksen mukaan liikkujista oli 31%, joka on pienempi kuin vuonna 2018. 2016 -vuodesta 2018 -vuoteen 3–4 päivänä viikossa suosituksen mukaisesti liikkuvien lasten ja nuorten osuus väheni jonkin verran, kun taas 5–6 kertaa viikossa tai 0–2 kertaa viikossa liikkuvien osalta ei tapahtunut vuosien välillä muutoksia. Kokko ym. (2019, 24) lisää vielä, että maailman terveysjärjestön rasittavan liikunnan suosituksen tavoitti yli puolet lapsista ja nuorista. Yleisemmin tämän suosituksen saavuttivat nuoremmat lapset ja nuoret.

Kevyesti lapset ja nuoret liikkuivat suunnilleen vähän yli 4 tuntia päivässä. Kevyttä liikkumista päivässä oli noin tunti enemmän 7 -vuotiailla lapsilla, kuin 15 -vuotiailla nuorilla. Tytöt liikkuivat kevyesti nuoremmissa ikäryhmissä vähän enemmän kuin pojat, mutta yläkouluun mentäessä tämä ero tasaantui. Reipasta liikkumista lapset ja nuoret kerryttivät likimäärin 1 tunnin ja 44 minuutin verran päivässä. Rasittavaa liikkumista heille kertyi 15 minuuttia päivässä. Yhteensä rasittavaa ja reipasta liikuntaa kertyi lapsille ja nuorille noin kaksi tuntia päivässä. Reippaan ja rasittavan liikumisen määrä väheni vanhempiin ikäryhmiin mentäessä selkeästi. (Husu ym. 2019, 34.)

LIITU-tutkimuksen perusteella suomalaiset lapset ja nuoret istuivat tai olivat maakuulla noin puolet valveillaoloajastaan. Tällaisen paikallaanolon osuus oli pienin nuorimmilla lapsilla ja kasvoi vanhempia ikäryhmiä lähestyessä. (Husu ym. 2019,

31.) Husu ym. (2019, 32) tuo esiin, että paikallaan seisomiseen lapset ja nuoret käyttivät ajastaan noin tunnin vuorokaudessa. Seisomisen määrä kasvoi vähitellen vanhempiin ikäryhmiin mentäessä ja seisomisen määrän kasvu kiihtyi yläkouluikäisten lasten ja nuorten kohdalla.

4 LIKKUMISEN VAIKUTUKSET LASTEN KOKONAISVALTAISEEN KEHITYKSEEN

Liikkumisella on moniulotteisia vaikutuksia lasten kehitykseen eri osa-alueilla. Tässä luvussa tarkastellaan näitä liikunnan positiivisia vaikutuksia lasten kehitykseen. Lasten ja nuorten liikunnan osa-alueisiin vaikuttavat laajasti monet tekijät. Lasten ja nuorten liikunnan eri osa-alueista kerrotaan kuviossa 1. Fyysisen kokonaisaktiivisuuden eri osa-alueet.



Kuvio 1. Fyysisen kokonaisaktiivisuuden eri osa-alueet (Tuloskortti 2018).

Jokaisella lapsella on oma tapansa liikkua. Tulokortissa on kuvattu liikuntaa mahdollistavia tekijöitä olevan kaverit ja perhe. Lisäksi liikuntaa edistäneitä eri tahoja

ovat koulu, oppilaitokset ja varhaiskasvatus. Lisäksi päättäjät valtakunnassa sekä omassa kunnassa vaikuttavat toimenpiteillään lasten liikkumiseen. (Likes 2019.)

4.1 Motoriset taidot

Sääkslahti (2015, 158) toteaa, että lapsi opettelee motorisia taitoja 3–6-vuotiaana ja lapsen tulisi hallita motoriset perustaidot ennen kouluun menoa, jotta hän selviäisi isossa ryhmässä omatoimisesti. Kasvattajan tulisi hänen mukaansa luoda lapselle näiden taitojen kehittymiseen monipuolisia mahdollisuuksia kokeilla eri tapoja pe-rehtyä oman kehon liikuttamismahdollisuuksiin ja liikkumiseen. Hänen mukaansa lapsella tulee olla erilaisia välineitä käytössään ja mahdollisuus kokeilla niitä ja in-nostua liikkumaan niillä.

Ourda ym. (26, 2017) toteavat pienillä lapsilla olevan luonnollinen taipumus ja in-nostus osallistua liikuntatoimintaan ja fyysisesti aktiiviseen leikkiin. 3–5-vuotiaiden ikäryhmä on Sääkslahden (2015, 159) mukaan merkityksellinen käden motoriikan kehittymiselle. Hän toteaa, että mitä enemmän lapsen karkeamotoriset taidot kehit-tyvät, sitä paremmat edellytykset hänellä on saada hyviä kokemuksia hienomoto-riikkaa edellyttävistä kynätehtävistä.

Taylor ja Francis Group (2019) kertoivat tutkimuksesta, jossa tutkittiin lasten fyysi-sen aktiivisuuden määrää. Tutkimuksessa havainnoitiin lasten fyysistä aktiivi-suutta, sekä sen määrää 50 suomalaisessa päiväkodissa. Heidän tutkimukseensa osallistui 823 lasta, jotka olivat iältään 1–7-vuotiaita. Tutkimustuloksissa nousee esiin ympäristön eri merkitykset, erityisesti lasten vertaisryhmä lasten fyysistä aktii-visuutta lisäävänä tekijänä. Tutkimuksessa tuotiin esille, että on syytä miettiä var-haiskasvatuksessa tarkasti, kuinka tarjota lapsille fyysisen aktiivisuuden mahdolli-suuksia sekä keinoja kehittää motorisia taitoja.

Motivaatio liikuntaan ja ihmisen vahva kokemus omista lähtökohdistaan onnistua motoriikkaa ja fyysistä aktiivisuutta vaativissa toimissa ovat tutkitusti luotettavia lii-kuntakäyttäytymisen ennustetekijöitä. Tällaisen liikunnallisen pätevyuden kokee

varsin hyväksi suurin osa nuorista LIITU-tutkimuksen perusteella. (Polet, Laukkanen & Lintunen 2019, 82.)

4.2 Psyykinen kehitys

Sääkslahti (2015, 160) tuo esille, miten tärkeää lapsen on saada onnistumisen kokemuksia myönteisen psyykkisen kehityksen kannalta. Kasvattajan tulisi hänen mukaansa kuunnella lapsen ehdotuksia, kannustaa niihin ja suhtautua niihin rohkaisevasti, jotta lapsen hyväksytyksi tulemisen kokemus ja toimijuus vahvistuvat. Hän toteaa, että varhaiskasvatuksen toiminnan tulee olla kokonaisvaltaisesti turvallista, sekä sen ilmapiiri ratkaisee, mitä lapsi uskaltaa ryhmässä tehdä. Kasvattajan ei tulisi Sääkslahden (2015, 161) mukaan tehdä asioita lapsen puolesta, vaan antaa lapselle itselle mahdollisuus kokea ponnistelun tuottama mielihyvä. Hän toteaa, että näin lapselle jää kehollisesta pystyvyydestään ja minäkuvastaan huomattavan myönteinen kuva.

Reunamo ja Hausalo (2014, 147) nostavat tärkeäksi lasten arjessa selviytymisen taitojen kehittymisen liikkumisen avulla. He mainitsevat liikunnalla olevan myös merkitystä lasten kognitiiviselle kehitykselle monella eri tavoin. Oikein toteutettuna Ojasen ja Liukkosen (2017, 215) mukaan liikunta nostaa mielialaa edistäen elämän positiivisia tulkintoja. Yleisesti oletetaan, että vain harvoin psyykinen hyvinvointi heikentyy liikunnan vaikutuksesta. Liikkuminen on kehon lisäksi hyvän mielen lähde, saaden elämän vaikuttamaan miellyttävältä.

4.3 Liikunnan sosiaalinen merkitys

Ympäristötekijöistä liikkumisen tukena ovat lapsen perhe sekä kaverit. Pienten lasten osalta perheellä on suuri merkitys liikkumisen tukemisessa ja kavereiden merkitys kasvaa lapsen varttuessa. Vanhempien osuus liikkumisen tukemisessa on olla esimerkin näyttäjä, kannustaja ja lasten liikunnan mahdollistaja. (Tuloskortti 2018, 36.)

Finne (2017, 46) painottaa teoksessaan, miten liikunta vaikuttaa lapsen kehitykseen myös sosiaalisesti. Finne esittää, että liikkeessaan lapsi saa kavereita, myös sillä tavoin, kun liikuntasuorituksia tehdään usein myös pari- ja ryhmämuotoisena. Yhdessä liikkuminen antaa hänen mukaansa valmiuksia lapselle ottaa muita huomioon ja tehdä yhteistyötä suorituksissa. Vertaistuen ja kannustuksen kirjoittaja näkee myös vahvistavan lapsen motivaatiota liikunnallisesti. Opetushallitus (2018, 47–48) määrittelee, että liikkuminen ryhmässä kehittää lasten sosiaalisia taitoja.

Lapsen sosiaalisten suhteiden, taitojen, tunteiden ja yleisen tavan suhtautua ympäristöön sanovat Reunamo ja Hausalo (2014, 154) vaikuttavan lapsen liikkumiseen. Tämän vuoksi he kertovat, että lasten liikkumista ei voi tarkastella ainoastaan keskiarvojen mukaan, vaan lasten persoonallisella suhteella liikuntaan on väliä. Heidän mukaansa näyttää olevan niin, että dynaamiset, rohkeat, sosiaaliset, taitavat ja paljon liikkuvat lapset havaitsevat toisensa liikunnallisissa puitteissa. Toisin taas toimivat heidän näkemyksensä mukaan sellaiset lapset, jotka eivät ole tottuneita liikkumaan monipuolisesti, joten he jäävät silloin sivuun.

4.4 Liikuntakasvatus

Liikuntakasvatuksen kautta tarkastellaan varhaiskasvattajien antaman tuen merkitystä lasten liikkumiselle. Varhaiskasvattajien kannustus lasten liikkumista kohtaan päiväkotipäivän aikana on tärkeää, joten kasvattajien antamalla tuella on paljon merkitystä lasten motoristen, psyykkisten ja sosiaalisten taitojen kehittymiselle.

Omaehtoinen liikkuminen on luontaista lapsille ja enimmäkseen lasten liikkuminen on omaehtoista. Ohjattu liikunta ei kuitenkaan ole merkityksetöntä varhaiskasvatuksessa. Kasvattajat tuntevat lasten kokonaisvaltaisen kehittymisen ja osaavat suunnitella ja järjestää liikunnallista toimintaa, joka tukee jokaisen lapsen kehittymistä. Jaakkola, Liukkonen ja Sääkslahti (2017, 14) määrittelevät liikuntapedagogiikan kahtena tavoitteena olevan liikunnan avulla kasvaminen ja liikuntaan kasvattaminen. 3–5-vuotiaiden ikävaiheesta Sääkslahti (2015, 160) kirjoittaa, että lapsen muistin kehitys on edennyt siihen vaiheeseen, että yksinkertaisten leikkien ja pelien

säännöt jäävät lapselle muistiin, joten tässä ikävaiheessa olevien lasten liikuntakasvatuksen tavoitteena on oppia yhteisleikkejä sekä pelaamaan yhdessä.

Varhaiskasvatuksessa tulee huolehtia lasten turvallisuudesta. Sisä- ja ulkotilojen käyttämisessä otetaan huomioon turvallisuuden näkökulma. Turvallisuussääntöjä laadittaessa niistä ei saa koitua minkäänlaista kuormitusta lapsille. (Ahonen 2017, 285.) Ahonen (2017, 273) kertoo lisäksi, että päiväkodeissa voi esiintyä useita sääntöjä ulkona liikkumiseen liittyen, kuten kiipeilyn kieltäminen puissa, liukumäessä ja leikkimökin katolla. Ahonen (2017, 274) tuo esiin, että jos varhaiskasvattajat näkevät vaaroja joka paikassa, heikkenee liikkumisesta saatava riemu ja kokonaisvaltaisen hyvänolontunne.

Finne (2017, 59) pitää tärkeänä, että erilaiset liikuntavälineet ovat lasten käytettävissä. Finne kertoo, että liikuntavälineiden avulla lapsi oppii käyttämään ja hyödyntämään kehoaan luonnollisesti, joka taas auttaa ja kehittää kehon ja liikeratojen hallintaa. Välineiden saatavuus lisää kirjoittajan mukaan lapsen fyysistä aktiivisuutta, sillä kun ne ovat saatavilla ja esillä, lapset herkemmin tarttuvat niihin. Kirjoittaja toteaa, että liikuntavälineiden avulla lasten parissa työskentelevä voi suunnitella lasten liikuntaa tehokkaammin ja monipuolisemmin, sekä välineiden avulla pystytään muokkaamaan liikuntaolosuhteista juuri sellaisia, kuin halutaan.

Jyväskylän yliopisto teki tutkimuksen, jonka tarkoituksena oli selvittää 3-4-vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta ja niiden eroja eri vuodenaikoina sekä lasten fyysisen aktiivisuuden yhteyttä varhaiskasvattajien kannustamisen välillä. Yhteys lasten fyysisessä aktiivisuudessa ja eri vuodenaikoissa oli merkittävä, sillä lapset olivat vähemmän aktiivisia tammi-helmikuussa kuin elo- ja syyskuussa. Lasten fyysinen aktiivisuus oli merkittävästi suurempaa silloin, kun varhaiskasvattajat kannustivat lapsia. Varhaiskasvattajien kannustusta oli kuitenkin vain harvoin. Varhaiskasvattajien kannustaessa lasten fyysinen aktiivisuus oli vähäisempää tammi- ja helmikuussa kuin elo- ja syyskuussa. Huomiota tulisi kiinnittää siihen, että päiväkodeissa voitaisiin mahdollistaa aktiivisuuteen kannustavat olosuhteet jokaisena vuodenaikana. (Jämsén ym. 2013, 63.)

LAPS SUOMEN -tutkimus selvitti valtakunnallisesti 3–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuutta. Tutkimus toteutettiin vuosina 2001–2003. Liikuntaa kertyi päiväkodissa 3–6-vuotiaille keskimäärin 1 tunti ja 39 minuuttia. Liikuntamäärät olivat vähäisimpiä syksyllä ja talvella kuin kesällä ja keväällä 3–12-vuotiailla. Eri alueilla asuvien lasten liikkumisen määrät vaihtelivat yksilöllisesti lapsen iän mukaan sekä sen, minkä tyyppisestä liikkumisesta oli kyse. (Nupponen ym. 2010, 5.) Tutkimuksista ilmenee, kuinka tärkeää varhaiskasvattajien kannustus on lapsille liikunnan lisääjänä. Olen-
naista on kannustavat olosuhteet, sekä kasvattajien tietoisuus kannustamisen merkityksestä. Varhaiskasvattajien tulee olla innostuneita eri vuodenaikojen tarjoamista liikunnan mahdollisuuksista ja tarjota niitä lapsille.

5 LASTEN LIIKKUMINEN VARHAISKASVATUKSESSA

Tässä luvussa käsitellään fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä aiheita, jotka liittyvät varhaiskasvatukseen oleellisesti. Luvussa käsitellään varhaiskasvatussuunnitelmia, niiden perusteita, sekä varhaiskasvatustilakia, jotka myös omalta osaltaan ohjaavat varhaiskasvatuksessa liikkumista. Lopuksi paneudumme myös siihen, miten digitaalisuus vaikuttaa fyysiseen aktiivisuuteen.

5.1 Liikunta osana varhaiskasvatussuunnitelmia

Varhaiskasvatussuunnitelmat ohjaavat osaltaan lasten liikkumista päiväkodissa. Jokaiselle varhaiskasvatuksessa olevalle lapselle laaditaan yksilöllisesti oma vasunsa, eli varhaiskasvatussuunnitelma. Vasuun kirjataan lapsen vahvuuksia, mielipiteitä, kiinnostuksen kohteita, tavoitteita ja toimenpiteitä, sekä muita arkeen liittyviä asioita. Vasua käytetään varhaiskasvatuksessa työkaluna pedagogiselle toiminnalle.

Varhaiskasvatuksen yksi tehtävistä on antaa myönteisiä liikuntakokemuksia. Päiväkodeissa on myös mukana lapsia, jotka eivät luontaisesti ole kovin aktiivisia fyysisesti. (Ahonen 2017, 272.) Tämän vuoksi liikuntapedagogiikan tulisikin olla yhä enemmän tavoitteellista. Ohjattujen liikuntahetkien lisäksi kasvattajien tulee ulkoilu- ja leikkutilanteissa tukea lapsia omaehtoiseen liikkumiseen. (Ahonen 2017, 273.)

Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma Meirän vasu (2017, 8), määrää, että jokaisessa yksikössä toimivat ryhmät tekevät ryhmäkohtaisen vasun, joka on henkilöstön työväline, jonka avulla suunnitellaan, toteutetaan ja arvioidaan työtä valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman ja varhaiskasvatustilain mukaan. Meirän vasun (2017, 7) mukaan kaikilla varhaiskasvatusta käyttävällä lapsella Seinäjoen alueella on oma vasunsa, johon kirjataan pedagogiselle toiminnalle selvät tavoitteet lapsen hyvinvoinnin, kehityksen ja oppimisen kehittämiseksi.

Seinäjoen varhaiskasvatussuunnitelma ohjaa, että lapsen vasuun kirjataan havain- toja lapsesta varhaiskasvatuksessa, niin oppimisesta kuin muistakin ajankohtaisista

lapsen asioista (Meirän vasu 2017, 7). Varhaiskasvatussuunnitelmassa yksilökohtaisesti myös huomioidaan liikunta varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaisesti. Vasuihin kirjataan lasten liikkumisesta ja sen toteutuksesta sekä toiminnan arvioinnista. Kasvattajat ovat täten keskeisessä asemassa lasten liikkumista suunnitellessa ja sitä kehittäessä päiväkodissa.

Opetushallitus (2018, 47–48) kertoo varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa varhaiskasvatuksen tehtävänä olevan pohjan luomisen lasten fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle yhteistyössä lasten huoltajien kanssa. Varhaiskasvatuksen oppimisen alueessa *kasvan, liikun ja kehityn* tavoitteena ovat lapsen innostaminen liikkumaan monipuolisesti sekä liikunnan ilon kokemukset. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan lapsia tulee kannustaa liikunnallisiin leikkeihin ja ulkoiluun kaikkina vuodenaikoina. Opetushallitus mainitsee, että lapsilla tulee olla mahdollisuus päivittäiseen omaehtoiseen liikuntaan sisällä ja ulkona. Tämän lisäksi tulee järjestää ohjattua liikuntaa. Asiakirja määrittelee, että liikuntakasvatus on lapsilähtöistä, säännöllistä, monipuolista ja tavoitteellista. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa kerrotaan lapsen terveelle kasvulle, kehitykselle, hyvinvoinnille ja oppimiselle olevan tärkeää riittävä fyysinen aktiivisuus.

5.2 Varhaiskasvatustilaki

Myös varhaiskasvatustilaisissa on otettu huomioon liikkuminen. Varhaiskasvatustilaisissa (L 13.7.2018/540) 1 luvussa 3 §:ssä on laadittu varhaiskasvatuksen yhtenä tavoitteena olevan toteuttaa pedagogista toimintaa monipuolisesti mahdollistaen myönteiset oppimiskokemukset lapsen leikkiessä, liikkeessä sekä taiteeseen ja kulttuuriperintöön perustuvassa toiminnassa. On myös lain mukaan varmistettava varhaiskasvatusympäristön olevan oppimista edistävä, kehittävä, turvallinen ja terveellinen. Laissa yhtenä tavoitteena varhaiskasvatuksen tulee jokaisen lapsen kehityksen ja iän mukaisesti edistää kokonaisvaltaista kehitystä, kasvua, hyvinvointia ja terveyttä.

5.3 Esiopetus ja fyysinen aktiivisuus

Seinäjoen varhaiskasvatus- ja koulutuslautakunta (2016, 39) ilmaisee esiopetus-suunnitelmassa, että lasten luontosuhteen ja ympäristöherkkyyden kehittymistä tuetaan antamalla lapsille kokemuksia luonnon tutkimisesta sekä siellä liikkumisesta. Suunnitelmassa kerrotaan, että lasten matemaattisia taitoja kannustetaan toiminnallisesti, eri aisteja käyttäen erilaisissa oppimisympäristöissä ja leikkien. Suunnitelma ilmaisee, että lapsia kannustetaan kehittämään sijainti- ja suhdekäsitteitä (esim. ylhäällä, edessä) esimerkiksi liikuntaleikkien avulla.

Lapset saavat opetuksesta mahdollisuuksia motoristen ja sosiaalisten taitojen kehittymiselle (Varhaiskasvatus- ja koulutuslautakunta 2016, 40). Esiopetussuunnitelmassa varhaiskasvatus- ja koulutuslautakunta (2016, 41) tuo julki myös seuraavaa: leikin ja liikkumisen kautta lasten yhdessä toimimisen taidot kehittyvät ja kehon hallinta vahvistuu. Suunnitelman mukaan esiopetuksessa tuetaan lapsia motoristen perustaitojen harjoittelussa säännöllisesti ja monipuolisesti eri ympäristöissä. Liikkumistaitoja tuetaan kiipeämistä, juoksua, kierimistä ja hyppelyä edistävillä harjoituksilla. Myös tasapainoa ja välineen käsittelytaitoja harjoitellaan. Suunnitelmassa tuodaan esille, että toiminnan tulee antaa kaikille lapsille mahdollisuuksia onnistumiseen ja osallistumiseen. Lisäksi suunnitelmassa tuodaan ilmi tavoitteena olevan tukea lasten hyvinvointia sekä toimintakykyä.

Seinäjoen varhaiskasvatus- ja koulutuslautakunta ilmaisee (2016, 45) lapselle ominaisia tapoja toimia olevan liikkuminen, leikkiminen, tutkiminen ja taiteellinen kokeeminen. Maakunnallisessa esiopetussuunnitelmassa huomioidaan erityisesti arkiliikunnan laatu ja määrä sekä tuetaan lapsen luonnollista tarvetta liikkua päivittäin hyödyntäen luontoa liikkumisessa. Lisäksi suunnitelman mukaan on huomioitava lapsen liikkuminen hyvinvoinnin ja aktiivisen oppimisen välineenä.

5.4 Digitaalisuuden suhde fyysiseen aktiivisuuteen

Vain harvat esikoululaiset täyttävät fyysisen aktiivisuuden suositukset, kun taas enemmistö täyttää ruutuajan suositukset (Staiano ym. 2018, 341). Yhdysvalloissa

toteutettu tutkimus toteaa, että lapset olivat fyysisesti aktiivisempia ja vähemmän istuvia päiväkodeissa, jotka rajoittivat lasten ruutu-aikaa ja erityisesti niiden, jotka rajoittivat pääsyä tietokoneisiin ja varmistivat, että sisältö oli opetussuunnitelman mukaista. Kattava ruutuajan arviointi voi auttaa muun muassa tutkijoita ymmärtämään paremmin mahdollisia ruutuajan hyötyjä ja haittoja lasten käyttäytymisessä. (Staiano ym. 2018, 346.)

Liikunnan merkitys on tärkeässä asemassa hyvinvoinnille. Kehittyneen teknologian vuoksi monilla aikuisilla liikkuminen rajoittuu työpäivän aikana kovin vähäiseksi. Aikuisen esimerkki vaikuttaa lastenkin liikuntatapoihin. Yhä useammin päiväkotipäivän päätteeksi lapsi asettuu sohvalle ja valitsee ruudun katselemisen, eikä leiki ulkona liikunnallisia leikkiä, kuten ennen tehtiin. (Aho 2017, 271.)

Finne (2017, 163) ilmaisee digitalisaation vaikuttavan lasten liikuntaan. Hän toteaa, että pihaleikkien ja -pelien haastajiksi ovat tulleet jo pienillekin lapsille esimerkiksi mobiilipelit ja digitaaliset laitteet. Hän toteaa kuitenkin näillä laitteilla ja peleillä olevan myös positiivisia vaikutuksia, sillä niihin on tullut osaksi myös liikunnallinen toiminta, ja ne myös jossain määrin motivoivat lapsia liikkumaan.

Älylaitteissa piilee myös suuria mahdollisuuksia liikunnan lisääjinä. He painottavat, että kaikki aktiivisuus- syke- sekä muut mittarit ja pelisovellukset voivat olla liikunnan lisääjiä, mikäli niitä käytetään oikeilla tavoilla ja riippuen kohderyhmästä. (Helajärvi, Kokko & Vasankari 2019, 110.) Helajärvi ym. (2019, 111) ilmaisevat, että kuitenkin kaikki tieto, jota mittarit antavat, eivät ole täysin validia. Laite voi Helajärven ym. (2019, 111) mukaan yliarvioida liikettä etenkin, jos aktiivisuusranneke on siinä kädessä, jota lapsi toiminnoissaan aktiivisemmin käyttää. Teoksessa he mainitsevat meidänkin tutkimukseemme liittyvän luotettavuuden tekijän, joka on mittauskäsi, jossa lapsi pitää aktiivisuusranneketta.

LIITU-tutkimuksessa tutkittiin myös lasten ja nuorten liikemittareiden käyttöä. Vuonna 2018 lähes puolet kaikista 11–15-vuotiaista lapsista ja nuorista käytti älypuhelinsovellusta, joka mittaa liikkumista. Tutkimus selvitti, että näiden liikunta-sovellusten, sekä liikemittareiden aktiivinen käyttö väheni hiukan, kun lapsille tuli ikää enemmän. (Kokko ym. 2019, 24.) Vuonna 2018 vähän alle puolet lapsista ja

nuorista omisti ja hyödynsi liikkumista mittaavaa sovellusta älypuhelimessa. Sellaisen mittareiden käyttö, jotka puetaan päälle, oli vähäisempää. Molempien näiden omistaminen oli kasvanut vuodesta 2016 vuoteen 2018. (Kokko ym. 2019, 25.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa käsitellään tutkimuksemme toteutusta. Ensin paneudumme laadulliseen tutkimukseen, jota tutkimuksemme on osaltaan. Seuraavana siirrymme tuomaan esiin kyselytutkimuksen hyviä ja huonoja puolia. Kerromme luvussa tutkimuksemme kuuluvasta havainnoinnista aineistonkeruun menetelmänä. Tutkimuksettamme osa on myös kvantitatiivista tutkimusta, joten luvussa käsittelemme myös sitä ja sen aineistonkeruun menetelmää. Lukuun kuuluu myös analyysimenetelmästä kertominen sekä tärkeänä osana tutkimuksemme eettisyyden ja luotettavuuden julkittuominen.

6.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009, 161) mukaan laadullinen tutkimus pyrkii tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Hirsjärvi ym. (2009, 164) kertovat laadullisen tutkimuksen tyypillisiä piirteitä olevan mm. kohdejoukon valinta tarkoituksen mukaisesti, tutkimussuunnitelman toteutus joustavasti ja suunnitelmien muuttaminen olosuhteiden vaatiessa sekä tapauksien käsittely ja tulkinta ainutlaatuisina tuloksina.

Laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena on tutkittavan ilmiön ymmärtäminen, kuvaaminen ja tulkinnan antaminen. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään syvällisesti ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä. (Kananen 2017, 35.) Tutkimuksemme laadullinen osuus koostui kasvattajien kyselylomakkeesta ja omista havainnoistamme. Saimme näillä menetelmillä merkittävää tietoa, joka avasi tutkimusaihettamme syvällisemmin.

Kananen toteaa laadullisen tutkimuksen tulevan kysymykseen silloin, kun ilmiöstä ei ole paljon teoretietoa, joka selittäisi ilmiötä, joka on tutkimuksen kohteena. Laadullisella tutkimuksella hänen mukaansa pyritään saamaan käsitys ilmiöstä. Laadullinen tutkimus ei pyri yleistämään ilmiötä, kuten määrällisessä tutkimuksessa pyritään tekemään. (Kananen 2017, 32.)

6.2 Kyselytutkimuksen edut ja haitat

Kvalitatiivisissa kyselytutkimuksissa käytetään useimmiten avoimia kysymyksiä (Heikkilä 2014, 47). Avointen kysymysten vastaukset voivat toisinaan tuoda varteenotettavia parannusehdotuksia tai uusia näkökantoja (Heikkilä 2014, 48). Hirsjärvi ym. (2009, 195) toteavat kyselytutkimuksen etuna olevan sen, että siinä voidaan kysyä monia asioita ja sen avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto. Kyselytutkimuksen haittoina Hirsjärvi ym. kertovat olevan kuitenkin muun muassa mahdollisuus varmistua siitä, miten vakavasti vastaajat ovat suhtautuneet kyselyyn ja ovatko he vastanneet huolellisesti ja rehellisesti. Haittana on myös se, ettei tiedetä etukäteen, kuinka paljon tai vähän vastaajat tietävät aihealueesta tai miten he ovat perehtyneet asiaan, josta kysymyksiä esitettiin. Heikkoutena Hirsjärvi ym. kuvaavat edelleen, että kyselylomakkeen vastaamattomuuden taso voi nousta suureksi.

Toteutimme kontrolloidun kyselyn (Liite 1), joka sisälsi avoimia kysymyksiä. Teimme kyselyn keväällä 2019 ja se toteutettiin samaan aikaan muun aineistonkeruun kanssa. Kaikki kyselyyn vastaajat olivat varhaiskasvattajia, minkä ansiosta voimme olla vakuuttuneita, että heillä on aiheesta tietoa ja kokemusta. Jaoimme kyselylomakkeita henkilökohtaisesti kasvattajille kahvihuoneessa. Osan lomakkeista jätimme työntekijöiden kahvihuoneen pöydälle, josta niitä sai vapaasti ottaa ja täyttää. Tila oli heille kiireetön ja tällä varmistimme, että heillä olisi mahdollisimman rauhallinen ympäristö, jossa täyttää kysely. Täytetyt lomakkeet sai palauttaa paikkaan, jonka olimme sopineet, ja se oli varhaiskasvattajille näkyvällä paikalla. Heillä oli muutama päivä aikaa vastata kyselyyn, jolla tavoiteltiin, että mahdollisimman moni pystyi vastaamaan kyselyyn. Pyrkimyksenämme oli poistaa kyselytutkimuksen laattua haittaavia tekijöitä.

6.3 Havainnointi aineistonkeruumenetelmänä

Havainnointi on Kanasen (2017, 83) mukaan yksi vanhimmista aineistonkeruumenetelmistä tieteellistä tutkimusta tehdessä. Kirjoittaja toteaa, että havainnointia voidaan käyttää aineistonkeruumenetelmänä niin laadullisessa, kuin määrällisessä tutkimuksessa. Havainnoinnin käyttöön Kananen kuvaa perustelluksi tilanteet, joissa

tutkittavasta ilmiöstä ei ole tietoa tai tieto siitä on vähäistä. Havainnoinnin menetelmän etuna on se, että sen avulla saadaan tietoa, toimivatko ihmiset sanojensa mukaan (Hirsjärvi ym. 2009, 212).

Toiseksi yleisimpänä tiedonkeruumenetelmänä laadullisessa tutkimuksessa pidetään havainnointia (Tuomi & Sarajärvi 2018, 93). Aarnos (2001) kertoo Tuomen ja Sarajärven (2018, 93) mukaan, että havainnoinnin ja muunlaisten aineistonkeruumenetelmien yhdistäminen on usein hyvin hedelmällistä. Tuomi ja Sarajärvi lisäävät vielä, että havainnointi ainoana aineistonkeruumenetelmänä on haasteellinen analyysin kannalta.

Havaintojen tekemisen tulee olla tieteellistä tutkimusta tehdessä johdonmukaista, ennakoita rajattua, suunnitelmallista, luokiteltua ja eriteltyä ja tietoisesti valikoitunutta (Vilkka 2018, 156). Havainnoimme tutkimuksessamme lasten liikkumista ajallisesti ja laadullisesti havainnointilomakkeiden avulla. Havainnoimme myös varhaiskasvattajien osallisuutta lasten liikkumisen toteuttamiseen. Käytimme havainnoinnin tukena myös muita aineistonkeruumenetelmiä. Suunnittelimme havainnoinnin hyvin etukäteen niiden tietojen pohjalta, mitä tutkimukseen tarvitsimme ja toteutimme sen johdonmukaisesti kahden päivän ajan.

6.4 Kvantitatiivinen tutkimus

Tilastollinen tutkimus edustaa tutkimustavaltaan empiiristä tutkimusta. Empiirisessä tutkimuksessa pyritään löytämään yksittäistapausten avulla säännönmukaisuuksia ja lainalaisuuksia. (Valli 2015, 16.) Tilastollisessa tutkimuksessa tutkimusaineistoa käsitellään numeroin. Apuna ovat erilaiset matemaattiset toimenpiteet. Tilastoissa tiedot esitetään kuvioden tai taulukoiden muodoissa. (Valli 2015, 15.)

Määrällisen tutkimuksen ominaispiirteitä ovat tiedon strukturointi, vastaajien suuri lukumäärä, mittaaminen, tutkimuksen objektiivisuus ja tiedon esittäminen numeroin (Vilkka 2007, 13). Strukturointi on sitä, että tutkittava asia sekä sen ominaisuudet vakioidaan ja suunnitellaan (mts, 14). Kvantitatiiviselle tutkimukselle tyypillistä on

suuri vastaajien määrä (mts, 17). Vilkan mukaan Alasuutari (1996, 55) selostaa tutkijan kykenevän muodostamaan havaintoja näkökulmasta ainoastaan suurella aineistolla.

Mittaaminen on ominaisuuksien määrittämistä ja asioiden luokittelua (Heikkilä 2004, 81). Heikkilä (2004, 183) luonnehtii kaiken olevan tutkimuksessa mittaamista, jossa annetaan tutkimusyksiköille eroja kuvaamaan tunnusmerkkejä sekä sitä on kaikki, jossa voidaan havaita eroja. Tutkimuksen tavoite on olla mahdollisimman objektiivinen, joka tarkoittaa puolueettomia tutkimustuloksia sekä puolueetonta tutkimusprosessia (Alkula, Pöntinen & Ylöstalo 1995, 297, 299, Vilkan 2007, 16 mukaan). Tiedon esittäminen numeroin tarkoittaa tutkittavien asioiden ja niiden ominaisuuksien käsittelyä kuvaillen numeroiden avulla (Vilka 2007, 14).

Tutkimuksemme määrällinen osuus muodostui aktiivisuusrannekkeiden tulosten läpikäymisestä. Määrällisen tutkimuksen tyypillisyydestä poiketen aineiston suuruus ei itsessään ollut yleistettävä, mutta paikallisella tasolla se oli merkittävä. Lisäksi aineiston sisältö oli laaja, vaikka aktiivisuusrannekkeiden käyttäjiä oli 31. Tutkimuksemme määrällinen osuus sisälsi mittaamista ja taulukoimista, joista havaitsimme eroja kohteiden välillä. Tuloksia esitimme numeraalisesti.

6.5 Kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tutkimuksen yhdistäminen

Kananen (2010, 133) kertoo, että opinnäytetyössä voidaan käyttää erilaisia menetelmiä ja tutkimusotteita tilanteen mukaan. Kirjoittajan mukaan laadullinen tutkimus pyrkii lisäämään ymmärrystä ilmiöstä. Hän selostaa, että tutkimuksessa voi esiintyä asioita, joihin pelkkä kvantitatiivinen tutkimus ei riitä. Opinnäytetyön alussa voi hänen mukaansa olla laadullinen osio ilmiön selvittämiseen ja sen jälkeen määrällisen tutkimuksen osio.

Tutkimuksemme on enimmäkseen laadullinen tutkimus, joka sisältää myös määrällisen tutkimusosion. Tutkimuksemme eri tutkimusotteet laajentavat aiheen kokonaiskuvaa. Tutkimuksessamme saadaan eri näkökulmia aiheesta laadullisen ja määrällisen tutkimuksen yhdistämisen ansiosta. Kananen (2010, 134) toteaa, että

tutkimuksessa voidaan tarvita kvalitatiivista ja kvantitatiivista tutkimusta samanaikaisesti, koska laadullinen tutkimus tuo esiin asian mahdollisia tekijöitä ja kvantitatiivinen tutkimus esiintymisen suuruuden kohderyhmässä.

6.6 Analyysimenetelmä

Teemoittelu on luokittelua, jossa teemojen alle kootaan teemaan liittyvät kohdat. Teemoittelussa voidaan käyttää aineistosta nousutta esimerkkiä ja esitellä tutkimusraportissa eri teemoista näytepaloina vastaajien aitoja tekstisitaatteja. (Kananen 2008, 91.) Tuomi ja Sarajärvi (2009, 93) kuvaavat teemoittelun sisällön painottuvan eri aihepiirien mukaan. He lisäävät, että aineistosta etsitään näkemyksiä kuvaamaan eri teemoja, jotka on pilkottu ja ryhmitelty eri aiheiden eli teemojen mukaan.

Käytimme kyselyssämme analyysimenetelmänä teemoittelua. Käytämme tuloksissa varhaiskasvattajien näkemyksiä ja kokemuksia tekstiin kirjoitetuissa aidoissa sitaateissa, jotka olemme poimineet eri teemoista. Valitsimme itse teemat sen mukaan, että ne vastaisivat hyvin tutkimuskysymyksiimme. Valitsimme tutkimuksemme teemoiksi seuraavat:

1. Kasvattajien oma näkemys lasten liikkumisen määrästä ja sen tukemisesta. Tässä teemassa käsitellään sitä, millaiseksi kasvattajat kokevat oman roolinsa lasten liikunnan tukemisessa ja sitä, tulisiko lasten liikkumista tukea enemmän päiväkodissa.
2. Liikunnan määrä päiväkodissa ja sen eroavaisuudet. Tässä teemassa paneudutaan siihen, kuinka paljon ja miten lapset liikkuvat päiväkotipäivän aikana, sekä millaisina lasten liikunnan määrän eroavaisuudet näkyvät.
3. Teknologian vaikutukset liikkumiseen. Alateemana käsittelemme teknologian, kuten tablettien, sekä älypuhelimien ja aktiivisuusrannekkeiden merkitystä lasten fyysiseen aktiivisuuteen.

4. Päiväkodin ympäristö liikunnan heikentäjänä ja lisääjänä. Teemassa keskitymme soveltuvatko päiväkodin tilat sisä- ja ulkoliikuntaan sekä mitkä tekijät heikentävät ja lisäävät fyysisen aktiivisuuden määrää.

6.7 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuseettisten periaatteiden tunteminen ja niiden mukaan toimiminen on jokaisen tutkijan vastuulla. Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää hyvien tieteellisten käytänteiden noudattamista. (Hirsjärvi ym. 2009, 23.) Tutkijan tulee noudattaa tutkimustyössä rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta (Hirsjärvi ym. 2009, 24).

Tutkittavien lasten vanhemmilta pyysimme kirjallisen luvan tutkimukseen osallistumiseen valmistamalla lupalaput (Liite 2) ja ne jaettiin päiväkodilla. Tutkimuksen aineistonkeruuviikko toteutettiin maaliskuun alussa 2019. Hyvien eettisten käytänteiden mukaisesti haimme tutkimuksellemme lupaa. Luvan saimme tammikuussa 2019 (Liite 3). Vilka (2006, 114) määrittelee, että laadullisen tutkimusmenetelmän tutkimuksien ongelmana voi olla tutkittavien asioiden säilyttäminen tuntemattomina, joita hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää. Vilka kuvaa edelleen, että Kuulan (2006) mukaan määrällisessä tutkimusmenetelmässä ei ole tunnistamisriskiä. Tutkimuspäiväkodin nimeä emme mainitse opinnäytetyössä, ja lapset osallistuivat nimettömästi tutkimukseen. Lasten nimiä ei myöskään ole näkyvissä Reima Go-aktiivisuusrannekkeiden omissa ohjelmissa. Säilytimme tutkimusaineistoa ja siihen liittyviä materiaaleja muiden saavuttamattomissa, sekä tuhosimme nämä tutkimuksen päätyttyä. Tutkimustulokset julkaisimme totuudenmukaisesti, emmekä muokanneet tai väärentäneet tutkimuksen tuloksia. Pidimme huolta myös siitä, että käytimme teoriassa käyttämiämme lähteitä oikein, eli kirjoitimme lähdeluettelon ja lähdeviitteet asiallisesti ja kunnioitimme näin tekijöitä.

Tutkimuksen reliabiliteetti tarkoittaa tutkimuksen luotettavuutta. Luotettavuutta lisää oikeiden mittarien valinta sekä niiden soveltuvuus mittauskohteen mittaamiseen. Reliabiliteettia pystytään mittaamaan rinnakkaismittauksen, uusintamittauksen tai puolitusmenetelmän avulla. Rinnakkaismittauksella tarkoitetaan saman asian mittaamista yhtä aikaa kahta eri mittaria käyttäen. (Valli 2015, 139.) Tutkimuksemme

luotettavuutta lisää vahva reliabiliteetti, sillä käytimme tutkimuksessa rinnakkaismitausta. Havainnointilomakkeiden (Liite 4) käyttö havainnoidessa vahvistaa aktiivisuusrannekkeiden tuloksien paikkansapitävyyttä, ja kasvattajien kyselyssä kertomien vastausten todenmukaisuutta vahvistimme omilla havainnoillamme.

Tutkimuksen validius eli pätevyys tarkoittaa tutkimusprosessin systemaattista luotettavuutta ja sitä, kuinka hyvin otoksesta saadut tutkimustulokset vastaavat perusjoukkoa. Tutkimusprosessin tarkka dokumentointi ja käsitteiden määrittäminen tarkasti sekä teoriaan pohjautuen takaavat tutkimuksen pätevyyden. (Kananen, 2010, 131.) Heikkilä (2004, 29) ilmaisee, että tutkimuksessa tulee selvittää sitä, mitä kyseisessä työssä tulee tarkastella. Tutkijan tulisi kirjoittajan mukaan asettaa tarkat tavoitteet työlleen, muuten tarkasteltaisiin vääriä kohteita. Hän kertoo, että tutkimuslomakkeen kysymysten tulee määritellä oikeita asioita selkeästi, sekä niiden täytyy vastata tutkimusongelmaan. Opinnäytetyömme teoreettinen viitekehys pohjautuu tutkittavaan ilmiöön. Laatimamme kyselyn varhaiskasvattajille suunnittelimme ja teemoittelimme tarkasti niin, että se kattaa tutkimuskysymyksemme.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä luvussa esittelemme tutkimuksemme tulokset. Tutkimuksen aineisto koostuu avoimesta lomakekyselystä varhaiskasvattajille, omista havainnoistamme sekä aktiivisuusrannekkeiden tuloksista. Kerromme luvussa ensin kyselyn vastauksista nousseista tuloksista. Sen jälkeen kerromme tutkimuksen aikana tehdyistä havainnoista ja lopuksi esittelemme aktiivisuusrannekkeiden tuloksia.

7.1 Kyselyn tulokset

Kyselyyn vastasi viisi varhaiskasvatuksen opettajaa, kolme lastenhoitajaa ja yksi ryhmäavustaja. Suurin osa vastaajista on toiminut varhaiskasvatuksessa yli 11 vuotta. Alle vuoden varhaiskasvatuksessa toimineita kyselyyn vastasi kaksi, sekä 6–10 vuotta alalla työskennelleitä kaksi. Kyselyyn vastanneet kokivat varhaiskasvattajan roolin lasten liikkumisen tukemisessa kannustajana ja liikunnan mahdollistajana, sekä kolme vastaajaa korostivat kasvattajan omaa esimerkkiä lasten liikkumisen tukemisessa. Osa vastaajista mainitsi toiminnan suunnittelun olevan osa lasten liikkumisen tukemista. Yksi vastaajista toi esille, että kasvattaja voi olla liikkumisen mahdollistaja tai vähentäjä. Aikuisen oma harrastuneisuus on hänen mukaansa myös vaikuttava tekijä. Kannustus vähemmän liikkuvia lapsia kohtaan tuli ilmi yhden kasvattajan vastauksessa.

He voivat mahdollistaa liikkumisen, ovat tukena ja kannustavina esimerkkeinä (V4)

Motivoi, luo positiivisen kuvan liikkumiseen, esimerkkinä toimiminen, luo mahdollisuuksia erilaiseen ja mielekkääseen liikkumiseen (V7)

Kyselyssä tiedustelimme kasvattajien näkemystä siitä, tulisiko heidän mielestään lasten liikkumista tukea enemmän päiväkodissa. Suurin osa vastaajista on sitä mieltä, että tutkimuspäiväkodissa liikutaan tarpeeksi. Kaksi vastaajaa toi esille, että liikkumisen tukemisen määrä riippuu päiväkodista. Yksi kolmasosa vastaajista toi esille, että liikkumista tulisi tukea enemmän.

Riippuu päiväkodista. meillä liikkumista tuetaan tarpeeksi (V7)

Suurin osa kasvattajista kokee, että lapset eivät liiku riittävästi nykyään. Osassa vastauksista tuli ilmi, että riittävä liikkuminen riippuu lapsesta. Yhden kasvattajan mukaan päiväkodissa liikutaan riittävästi, mutta vapaa-ajalla ei. Yksi vastaaja nostaa esille, että mikäli tietokoneen peliaikoja rajoitetaan, niin lapset liikkuisivat enemmän, mutta eivät kuitenkaan riittävästi. Kysymykseen vastasi kahdeksan varhaiskasvattajaa.

Eivät liiku! Osa liikkuu riittävästi, suurin osa ei! (V5)

Vaihtelee, osa lapsista hyötyisi varmasti lisäliikunnasta (V2)

Kysyimme kasvattajilta, ovatko he kokeneet huolta lasten liikkumisen määrästä. Vastauksista tuli ilmi, että suurin osa oli vähintäänkin hieman huolissaan lasten liikkumisesta. Yksi kolmasosa vastaajista ilmaisi huolensa kouluikäisten lasten liikkumisesta. Osa vastaajista toi esiin, ettei ole yhtään huolissaan lasten liikkumisen määrästä. Eräs vastaaja huomauttaa olevansa vähän huolissaan lasten liikkumisesta, kun vanhemmat kantavat lapsia sylissään hoitoon. Yksi vastaaja huomauttaa, että päiväkodissa on paljon mahdollisuuksia liikuntavälineiden ja tilojen suhteen.

No joskus, mutta nykyään päiväkodeissa kyllä paljon mahdollisuuksia (välineet/tilat jne.) (V6)

Kyllä isompien etenkin, en pk-ikäisten. (V9)

Lasten vapaa-ajan liikuntaharrastuksista kysyttäessä kasvattajien vastaukset erosivat toisistaan. Yksi kolmasosa vastaajista ei osannut sanoa, onko lapsilla riittävästi liikuntaharrastuksia. Osa vastaajista oli sitä mieltä, että päiväkotikäisten ei tarvitse vielä harrastaa vapaa-ajallaan. Yksi vastaus toi ilmi, että vapaa-ajan liikkuminen on hyvällä mallilla ainakin joillakin perheillä, sillä lapset kertovat päiväkodissa jumpista, harrastuksista ja lenkeistä, joita ovat vapaa-ajalla toteuttaneet. Toisaalta vastauk-

sesta tuli ilmi, että kysymykseen vastaaminen onnistuisi paremmin vanhemman roolissa. Yksi vastaajista huomautti, että on mahdollisuuksia harrastaa ja olisi hyvä, että lapsi liikkuisi joko perheen ja/tai liikuntaharrastuksen parissa riittävästi. Lähes puolet vastaajista tähdensi, että lapset harrastavat vapaa-ajalla vaihtelevasti liikuntaa.

Mielestäni päiväkotikäiset lapset eivät tarvitse ns. harrastuksia. Perheen kanssa liikkuminen ja kavereiden kanssa touhuaminen riittää. (V7)

Osa harrastaa, suurinosa vielä ei päiväkotikäisenä. Mahdollisuuksia harrastaa on. Hyvä olisi, että jokainen lapsi liikkuisi riittävästi vapaa-ajalla, joko perheen kanssa tai liikuntaharrastuksen parissa. (V5)

Kasvattajien mielestä lasten tulisi liikkua päiväkodissa vähintään 1–2 tuntia kolmen vastaajan mukaan. Vastauksista ilmeni kolmen kasvattajan näkökanta siitä, että lasten pitäisi liikkua suositusten mukainen 3 tuntia päivässä. Yksi vastaajista korosti, että etenkin lapsen ollessa pitkän päivän päiväkodissa, hänen tulisi liikkua ainakin minimisuosituksen verran. Kahdessa vastauksessa mainittiin konkreettisia esimerkkejä toiminnallisista menetelmistä, joita voi lähes päivittäin toteuttaa lasten liikkumisen edistämiseksi. Kysymykseen jätti vastaamatta yksi vastaajista.

Suositus 3h/päivä. (V2)

Tarpeen mukaan, joskus hyvä ”kesken muun toiminnan” keksiä jotain liikunnallista väliin (keskittyminen). (V6)

Lasten liikkumisen määrän eroavaisuudet näkyvät kasvattajien mukaan ryhmässä monimuotoisena. Kolme kasvattajaa toi esille, että kaikkia lapsia ei kiinnosta liikkua. Toisaalta viidestä vastauksesta ilmeni, että jotkut lapset ovat aktiivisia ja liikkuvat luontaisesti ja omatoimisesti. Yhdestä vastauksesta osoittautui eroja lapsiryhmässä näkyvän motoriikan tasossa ja tasapainossa. Eräässä vastauksessa tuli myös esille, että osa lapsista saattaa sanoa kävelyretkillä, että eivät jaksaa. Kasvattajien yhteinen näkemys oli, että osa lapsista leikkii rauhallisemmin ja toiset valitsevat vauhdikkaammat toimet. Yksi vastanneista oli sitä mieltä, että lasten liikkumisen määrän eroavaisuudet eivät näy mitenkään ryhmässä.

Jotkut lapset ovat omatoimisesti liikkuvia. Eroja näkyy motoriikan tasossa, tasapainossa. (V7)

Toiset liikkuvat luontaisesti, toiset puolestaan valitsevat rauhallisemmat puuhat. (V5)

Lasten liikkumisen määrän erot johtuvat kasvattajien mielestä lasten temperamentista sekä perheiden kiinnostuksesta ja harrastuneisuudesta. Vastauksessa mainittiin myös eroavaisuuksien johtuvan perheen taloudellisesta tilanteesta, kulttuurista ja perimästä. Kaksi muuta vastaajaa mainitsivat, että kaikkia ei vain liikunta kiinnosta ja eroavaisuudet johtuvat ryhmässä toimimisen pulmista. Yksi vastaajista ei vastannut kysymykseen mitään.

Persoonia on monia. Hiljaisimmat ja rauhallisemmat liikkuvat eri tavalla kuin vauhdikkaat ja koko ajan menossa olevat. (V4)

Vanhempien harrastuneisuus ja lasten temperamentti. (V2)

Kysyimme, kuinka kasvattajat tukevat lasten korkean fyysisen liikuntasuosituksen täyttymistä päiväkodissa. Kolme vastaajaa osoitti sisällä olevien liikuntatilojen tukevan lasten vauhdikasta liikuntaa. Vastauksista nousi myös ulkotilojen käyttö liikunnan lisääjänä. Eräs vastaajista korosti hengästyttäviä liikuntatoimintoja pitkin päivää vältellen pitkiä istumista vaativia tehtäviä. Kasvattajat nostivat esille vastauksissa erilaisia toiminnallisia menetelmiä, kuten käytävillä juoksun, juoksupyörähdykset, pomppimisen, hyppimisen, pelailun, jummat, metsäretket sekä eri liikuntalajien keilemisen.

Välillä saa juosta käytävillä, siirtymätilanteissa. (V1)

Liikkuen paikasta toiseen, metsäretket, ulkoilut, jumppatunnit. (V8)

Hengästyttäviä liikuntajuttuja pitkin päivää. Vaihdella toimintoja. Ei pitkiä istuttamisia. (V9)

Käytetään jumppasalia, aktiivisen liikunnan tilaa, ulkoillaan. (V3)

Tiedustelimme, millaisia vaikutuksia teknologialla on lasten liikkumiseen kasvattajien näkökulmasta. Yhdeksästä vastauksesta viisi osoitti tietämyksensä siitä, että tarjolla on liikuttavia sovelluksia. Kaksi kasvattajaa näkee teknologian vaikutukset kaksijakoisena riippuen siitä, miten aikuiset käyttävät teknologiaa tai rajoittavatko he aikaa teknologian äärellä. Yksi vastanneista totesi teknologialla olevan hyvät vaikutukset, jos aikuiset osaavat käyttää niitä liikuntaa motivoivasti. Toisaalta suurimmassa osassa vastauksista myös ilmeni, että teknologia voi passivoida lapsia. Kaksi vastanneista kuvasi teknologian vaikuttavan ulkoiluun negatiivisesti. Yksi vastaajista jätti vastaamatta kysymykseen.

Kaksijakoinen, riippuen miten vanhemmat teknologiaa käyttävät, nykyään kun löytyy myös ns. liikuttavia sovelluksia. (V2)

Osalla vaikutus on tosi suuri. Ei lähdetä ulos (V8)

Aktiivisuusrannekkeet vaikuttivat lasten liikkumisen määrään mittauksemme aikana kahden kasvattajan mukaan samoin kuin muulloin ja yhden katsomana positiivisesti. Kaksi kolmasosaa jätti vastaamatta kysymykseen ja olimmekin laittaneet kyselyyn pyynnön, että kysymykseen vastaisivat vain ne, joiden ryhmässä rannekkeet olivat olleet käytössä.

Positiivisesti. (V8)

Hieman lapset niitä ensin kummastelivat ja heiluttelivat käsiään, loppuajasta eivät enää niin kiinnittäneet huomiota. (V2)

Liikuntakäyttäytyminen oli normaalia. (V5)

Kasvattajat olivat enimmäkseen samaa mieltä siitä, että lasten liikkumisen määrän heikentäviä tekijöitä päiväkodissa ovat turvallisuus, kiellot ja passiivinen henkilöstö. Lasten liikkumisen määrän lisääviksi tekijöiksi päiväkodissa vastaajat listasivat henkilöstön, joka motivoi ja mahdollistaa liikkumisen. Päiväkodin tilat koettiin sekä lisäävänä että heikentävänä tekijänä kolmen vastauksen perusteella.

Rajoittaa turvallisuus jossain määrin. (V1)

Kasvattajan oma ”mielenkiinto”, -kiellot (ei saa juosta, älä kiipeä...). (V6)

Henkilökunta, ryhmä, tilat, resurssit. (V9)

Viimeisenä kysimme, soveltuvatko päiväkodin tilat sisä- ja ulkoliikuntaan. Vastajat olivat täysin yksimielisiä tilojen soveltuvuudesta liikuntaan. Yksi vastanneista perusteli, että heillä on käytössä jumppasali liikuntaan. Yksi vastanneista tosin huomautti, että eniten päiväkodin tilojen soveltuvuuteen liikunnan kannalta vaikuttaa se, miten työntekijät käyttävät niitä.

Kyllä, monipuolisesti. (V3)

Sopivat hyvin, eniten toki vaikuttavat miten työntekijät käyttävät tiloja. (V2)

7.2 Havainnointi

31 aktiivisuusranneketta oli käytössä kahdella eri lapsiryhmällä päiväkodissa. Havainnoimme kumpikin 3:a lasta, eli yhteensä 6:tta lasta kahden päivän ajan. Havainnoimme näiden lasten liikkumista ajallisesti ja laadullisesti, eli miten reippaasta liikunnasta oli kyse ja miten kauan sitä kesti. Tuomme myös esiin aktiivisuusrannekeiden tuloksia liikunnan määrästä ja laadusta. Käsittelemme liikunnan kuormittavuutta intensiteettiarvojen kautta. Intensiteettiarvo tarkoittaa liikunnan tehoa. Intensiteettiarvon ollessa korkea liikunta on ollut kuormittavaa. Havainnoimme myös sitä, miten varhaiskasvattajien toiminta tukee lasten liikkumista.

7.2.1 Havaintomme maanantaina 4.3.2019

Aamulla klo 8–9 salissa leikkejä mm. esiintymisrinkiä, polttopalloa, kuvan etsintää juosten, erilaisia heittoja pallolla parin kanssa, viestiä, oma puoli puhtaaksi ja ren-

toutus. Varhaiskasvattajilla oli osallistava työote toiminnan vetämisessä, ja kasvattajat olivat myös mukana lasten leikeissä. Kaikki havainnoimamme lapset osallistuivat toimintaan hyvin ja saivat reipasta liikuntaa 1 tunnin verran (L1, L2, L3, L4, L5, L6).

Klo 9–9.45 lapsiryhmä jakautui pienryhmiin. Toinen ryhmä opetteli kirjaimia sekä pelasi bingoa ja toinen opetteli kelloa. Kirjainten opettelu -ryhmässä varhaiskasvattaja otti huomioon opettamisessa sen, että lasten keskittyminen paranee, kun saavat välillä hiukan liikkua, kuten laittaa kehonsa jonkin kirjaimen muotoon. Toisaalta opetushetki sisälsi suurimman osan ajasta istumista, eikä liikuntaa kertynyt osalla lapsista kuin pari minuuttia (L1, L3). L2 tuntui omaehtoisesti liikkuvan hiukan enemmän, mutta liikunta jäi tästä huolimatta vähäiseksi myös hänellä. Kellon opettelu -ryhmässä toiminta oli opettajajohtoista, eikä se sisältänyt liikunnallisia elementtejä. Havaintojemme mukaan lapsille ei kertynyt juurikaan fyysistä aktiivisuutta, ainoastaan käsien liikkumista kellojen viisareita siirrettäessä (L4, L5, L6).

Lapset ulkoilivat klo 10–10.45. Ulkoilussa oli kasvattajan ohjaama liikunnallinen yhteisleikki, jonka jälkeen lapsilla oli omatoiminen perinneleikki sekä muuta omaehtoista ulkoilua. L1 osallistui yhteisleikkeihin, mutta usein kävellen. Vapaan leikin osuudessa hänellä oli rauhallista lumikasaleikkiä L3:n kanssa. L3 ja L5 osallistuivat innokkaasti yhteisleikkeihin. Osa lapsista osallistui aktiivisesti yhteisleikkeihin sekä ohjattuun että lasten omatoimiseen perinneleikkiin (L2, L4). Havaintojemme mukaan kasvattajan oma aktiivisuus vapaan leikin aikana innosti lapsia liikkumaan reippaasti. Kasvattaja meni pelaamaan lasten kanssa sählyä, jolloin lasten fyysinen aktiivisuus kasvoi. Ryhmässä oli aktiivisia liikkujia vapaan leikin aikana (L2, L4, L5). Havaintomme osoitti, että L6 vaikutti nauttivan yhteisleikistä saatavasta aktiivisuudesta, mutta vapaan leikin aikana hän viihtyi paikallaan eikä ollut fyysisesti aktiivinen.

Klo 11–11.15 sisätiloissa vietettiin syntymäpäivää, jonka lopuksi leikittiin hetken hippaleikkiä. Kasvattaja mahdollisti pienessäkin sisätilassa liikunnallisen toiminnan, joka innosti lapsia liikkumaan. Lapset olivat mukana hippaleikissä aktiivisesti (L1,

L2, L3, L4, L5, L6). Klo 11.15–12.30 oli ruokailu, jonka jälkeen lapset menivät sa-
tuhetkelle. Tällä aikavälillä emme huomanneet liikunnallista toimintaa (L1, L2, L3,
L4, L5, L6). Osa lapsista lähti kotiin (L3, L4).

Vapaata leikkiä leikkihuoneissa klo 12.40–13.30. Osalla lapsista ei juurikaan havait-
tua liikuntaa, sillä pelasivat lautapelejä ja tableteilla (L1, L2). Yhdellä havainnoita-
vista lapsista (L5) oli todella reipasta aktiivista liikuntaa pehmopalikoilla ja kiipeily-
seinällä, minkä havainnoimme siitä, että hän otti pitkähihaisen paidan pois ja hänen
hiuksensa olivat hiestä märkänä. Yksi lapsista sai aktiivista liikuntaa liikunnallisten
leikkiensä lomassa (L6).

Leikit sisällä jatkuivat välipalan jälkeen klo 14–15. Osa lapsista liikkui aktiivisesti
leikkihuoneessa (L1, L2). Puolen tunnin ajan L2 liikkui todella aktiivisesti. Toiset lap-
set siirtyivät tableteille pelaamaan (L5, L6), jolloin fyysistä aktiivisuutta ei ollut ha-
vaittavissa. Havaitimme kasvattajien mahdollistavan lapsille tasavertaisen liikun-
nan määrän rajoittamalla lasten käyttämää ruutu-aikaa sekä tarjoamalla eri leikkiti-
loja lasten vapaaseen liikunnalliseen leikkiin. L1, L5 ja L6 lähtivät kotiin, kun muut
siirtyivät ulos vapaaseen leikkiin. Klo 15.15 L2 aloitti ulkona sählyn pelaamisen, jol-
loin hänelle kertyi paljon fyysistä aktiivisuutta. Sählyn pelaaminen jatkui vielä klo
16:n jälkeen.

7.2.2 Aktiivisuusrannekkeiden tulokset maanantaina

Aktiivisuusrannekkeiden tuloksissa **lapsi 1** oli liikkunut maanantaina päiväkodissa
yhteensä 2,97 tuntia ja päivän korkein intensiteettikertymä oli klo. 9. **Lapsi 2** liikkui
maanantain aikana yhteensä 6,27 tuntia. Korkein intensiteettikertymä päivän aikana
oli kello 9 ja toinen korkea kertymä oli klo 14.30. **Lapsi 3** oli osapäiväisenä hoidossa
maanantaina klo. 12 asti. Hänen liikuntansa määrä kokonaisuudessaan oli 2,82 tun-
tia ja intensiteettikertymä oli korkealla klo 8.45. Maanantaina **lapsi 4** oli osapäivä-
hoidossa ja oli liikkunut yhteensä 2,42 tuntia. Korkea intensiteettikertymä oli hänellä
klo. 8.30-9.00. **Lapsi 5** liikkui maanantaina yhteensä 6,23 tuntia ja hänen intensi-
teettikertymänsä oli korkealla klo 14.15 ja klo 9.00. **Lapsi 6:n** liikunnan määrä oli
maanantaina kokonaisuudessaan 4,73, ja intensiteetti-arvot olivat korkealla klo 9.

Aktiivisuusrannekkeiden tuloksia maanantailta esitetään taulukossa 1. Havainnoitujen lasten (L1-L6) liikunnan määrä päiväkodissa olon aikana tunteina sekä intensiteettikertymien korkein lukema kellonaikoina maanantaina.

Taulukko 1. Havainnoitujen lasten (L1-L6) liikunnan määrä päiväkodissa olon aikana tunteina sekä intensiteettikertymien korkein lukema kellonaikoina maanantaina.

MAANANTAI			
	LIIKUNNAN MÄÄRÄ	int kert I- huippu, klo-aika	int kert II- huippu, klo- aika
1 (kp)	2,97	9:00	
2 (kp)	6,27	9:00	14:30
3 (op)	2,82	8:45	
4 (op)	2,42	8:30-9:00	
5 (kp)	6,23	9:00	14:15
6 (kp)	4,73	9:00	

kp= kokopäiväinen, op= osapäiväinen

7.2.3 Havaintomme tiistaina 5.3.2019

Toiminta alkoi pienryhmiin jakautumisella klo 8.30, jolloin toinen ryhmä sai vapaasti käyttää tablettia ja toinen opetteli kirjainta, jonka jälkeen sai aloittaa vapaan leikin. Havaintomme osoitti, etteivät lapset liikkuneet käyttäessään tablettia ennen klo 9.50 tapahtuvaa ulkoiluun siirtymistä (L1, L2, L3). Kiinnitimme huomiota, ettei lapsille tarjottu liikunnallista aktiivisuutta kyseisenä aikana. Toisella pienryhmällä kirjaimen opettelun aikana emme havainneet lapsilla huomattavaa liikuntaa (L4, L6). L5 saapui paikalle klo 9 ja klo 9.15 alkoi vapaan leikin osuus, jossa huomasimme lasten leikkivän estejuoksua, polkupyöräilevän käytävällä sekä juoksevan (L4, L5, L6). Tunnistimme, että vapaan leikin aktiviteetit tapahtuivat kasvattajan ohjauksen ja kannustuksen tuloksena. Kasvattaja oli havaintomme mukaan esimerkkinä lapsille ja aktiivisesti mukana toiminnassa.

Klo. 10-10.45 koko lapsiryhmä ulkoili yhdessä. Aluksi oli liikunnallinen yhteisleikki, jonka jälkeen lapset saivat liikkua omaehtoisesti. Suurin osa lapsista osallistui aktiivisesti yhteisleikkiin (L2, L4, L5, L6). Osa lapsista osallistui yhteisleikkiin kävellen, eikä niin suurella fyysisellä aktiivisuudella (L1, L3). Kasvattaja tuki lasten liikunnallista aktiivisuutta mahdollistamalla ohjatun yhteisleikin. Puolet havainnoitavista lapsista pelasi ulkona sählyä koko vapaan leikin ajan (L2, L4, L5). Yksi kasvattajista innosti lapsia pelaamaan sählyä liittymällä mukaan peliin. Osa lapsista liikkui kevyemmin vapaan leikin aikana keinuen, kiipeillen ja pihapiiriä kierrellen L1, L3, L6). Havainnointimme päättyi lasten siirryttyä lounaalle.

7.2.4 Aktiivisuusraporttien tulokset tiistaina

Lapsi 1 liikkui tiistain aikana 3,13 tuntia ja intensiteetti-arvo oli korkeimmillaan klo. 10.30. Tiistain liikunta **lapsi 2:n** kohdalla oli yhteensä 6,45 tuntia. Korkein intensiteetti-arvo oli kello 13.30, mutta arvo oli lähes yhtä korkealla koko iltapäivän klo 16 asti. **Lapsi 3** liikkui tiistaina yhteensä 3,52 tuntia. Liikunnan intensiteetti-arvo oli hänellä korkealla klo 10.45. Tiistaina **lapsi 4** oli jälleen osapäivähoidossa ja hänen liikunnan määränsä oli 2,13 tuntia ja intensiteetin taso korkeimmillaan klo 10.30. **Lapsi 5** liikkui tiistaina päiväkodissa 5,85 tuntia. Lapsi 5:n intensiteetti-arvo oli korkealla klo 10.30 sekä klo 15.15. Tiistain aikana **lapsi 6** liikkui päiväkodissa yhteensä 5,3 tuntia ja korkean intensiteetti-arvon hän sai klo 10.45. Aktiivisuusraporttien tuloksia tiistailta näytetään taulukossa 2. Havainnoitujen lasten (L1-L6) liikunnan määrä päiväkodissa olon aikana tunteina, sekä intensiteettikertymien korkein luku kelloaikoina tiistaina.

Taulukko 2. Havainnoitujen lasten (L1-L6) liikunnan määrä päiväkodissa olon aikana tunteina, sekä intensiteettikertymien korkein lukema kellonaikoina tiistaina.

TIISTAI			
	LIIKUNNAN MÄÄRÄ	int kert I- huippu, klo-aika	int kert II- huippu, klo-aika
1 (kp)	3,13	10:30	
2 (kp)	6,45	13:30-16:00	
3 (kp)	3,52	10:45	
4 (op)	2,13	10:30	
5 (kp)	5,85	10:30	15:15
6 (kp)	5,3	10:45	

kp= kokopäiväinen, op= osapäiväinen

7.3 Koko ryhmän aktiivisuusrannekkeiden tulokset

Tässä alaluvussa tarkastelemme koko lapsiryhmän aktiivisuusrannekkeiden tuloksia niiden keskiarvon ja keskihajonnan kautta. Keskihajonta tässä tutkimuksessa ilmoittaa lukujen eroavaisuudet, miten lähellä tai kaukana arvot ovat keskimäärin toisiaan. Keskihajonnan arvo näkyy tutkimuksessamme siten, että mitä pienempi sen luku on, sitä lähempänä se on keskiarvoa.

Mittauksesta selviää, että maanantaina lasten liikkumisen keskiarvo oli lasta kohden 3,78 tuntia. Päivän keskihajonta oli 1,53. Koko lapsiryhmän liikunnan yhteismäärä oli 113,23 tuntia. Kokopäiväisesti päiväkodissa olevien lasten liikkumisen keskiarvo oli 4,66 tuntia ja keskihajonta 0,98, kun taas osapäiväisesti (klo 12:een asti) päiväkodissa olevien lasten liikkumisen keskiarvo oli 2,01 tuntia ja keskihajonta 0,66.

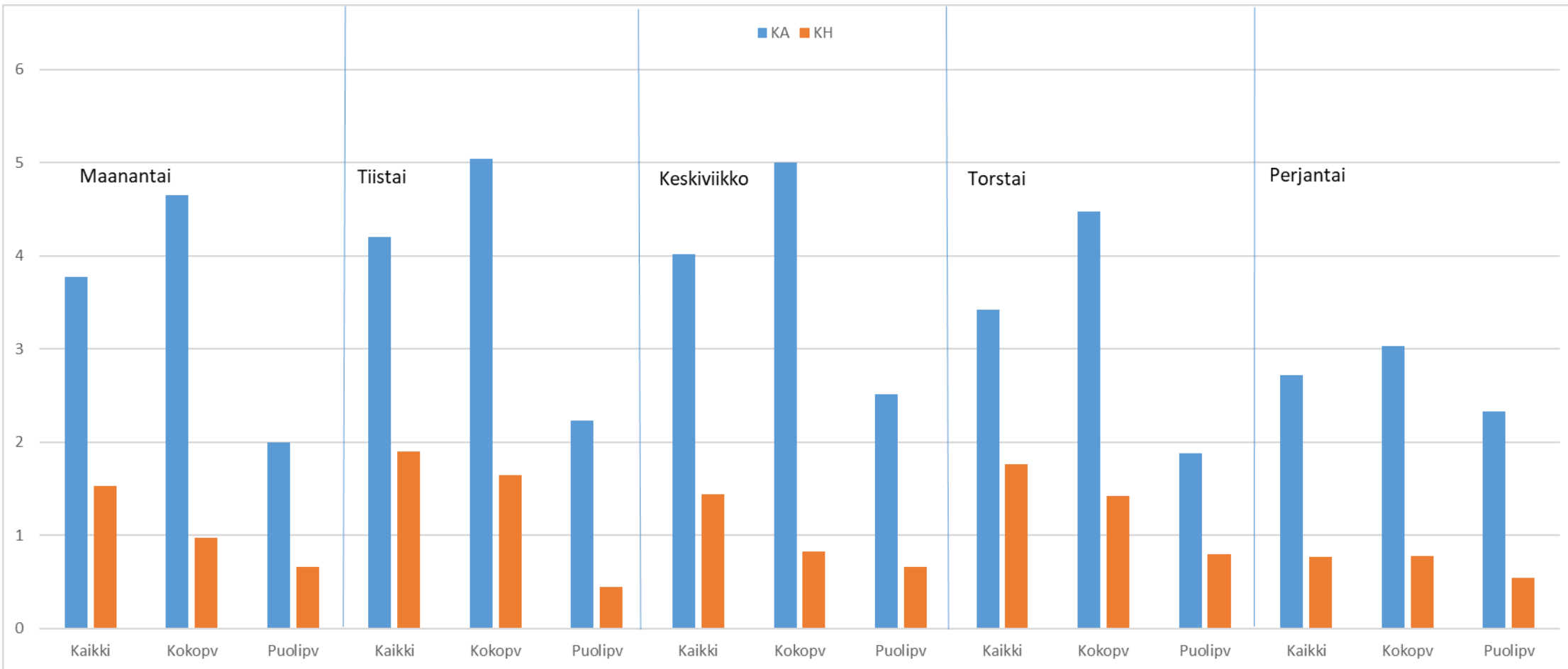
Tiistain tulokset osoittavat, että päivän liikunnan keskiarvo oli lasta kohden 4,20 tuntia, keskihajonta 1,91 ja liikunnan yhteismäärä koko lapsiryhmällä 126,07 tuntia. Kokopäiväisten lasten liikkumisen keskiarvo oli 5,05 tuntia, keskihajonta 1,56. Osapäiväisten lasten keskiarvo oli 2,23 tuntia ja keskihajonta 0,45.

Keskiviikon osalta tulokset tuovat esille, että liikunnan yhteismäärä oli 112,66 tuntia. Tilastot kertovat päivän liikkumisen keskiarvon olevan 4,02 tuntia sekä keskihajonnan 1,44. Kokopäiväisten lasten liikkumisen keskiarvo oli kyseisenä päivänä tasan 5 tuntia ja keskihajonnan osuus 0,83. Lapset, jotka olivat puoli päivää päiväkodissa, liikkuivat keskiarvoltaan 2,51 tuntia ja keskihajonta oli 0,67.

Aktiivisuusrannekkeet näyttivät toteen, että liikkumisen yhteismäärä oli torstain kohdalla 92,49 tuntia, keskiarvo oli 3,42 tuntia ja keskihajonta 1,76. Osapäiväisesti päiväkodissa olevilla liikkumisen keskiarvo oli 1,88 tuntia ja keskihajonta 0,81. Kokopäiväisesti päiväkodissa olevilla liikkumisen keskiarvo oli 4,49 tuntia ja keskihajonta 1,43.

Tilastot tuovat julki perjantain liikunnan yhteismäärän, joka oli 73,45 tuntia, keskiarvo 2,72 tuntia ja keskihajonta 0,77. Kokopäiväisten tulokset vakuuttavat liikkumisen keskiarvoksi 3,03 tuntia ja keskihajonnaksi 0,79. Osapäiväisten liikkumisen keskiarvo oli 2,33 tuntia ja keskihajonta 0,54.

Koko viikon liikunnan määrä päiväkohtaisesti oli keskiarvoltaan 3,65 tuntia ja keskihajonta 1,63. Tilastollisesti viikon korkein liikkumisen keskiarvo tavoitettiin tiistaina, ja viikon pienin keskihajonta saavutettiin perjantaina. Kokopäiväisesti hoidossa olevien korkein liikkumisen keskiarvo oli tiistaina ja viikon pienin keskihajonta perjantaina. Osapäiväisesti hoidossa olevien kohdalla korkein liikkumisen keskiarvo aikaansaatiin keskiviikkona ja pienin keskihajonta tiistaina. Kaikkien lasten aktiivisuusrannekkeiden tuloksia esitetään kuviossa 2. Kaikkien, sekä eriteltynä kokopäiväisesti ja osapäiväisesti päiväkodissa olleiden lasten aktiivisuusrannekkeiden tulosten keskiarvot (KA) tunteina sekä keskihajonnan (KH) arvo.



Kuvio 2. Kaikkien, sekä eriteltyinä kokopäiväisesti ja osapäiväisesti päiväkodissa olleiden lasten aktiivisuusrannekkeiden tulosten keskiarvot (KA) tunteina sekä keskihajonnan (KH) arvo.

Aktiivisuusrannekkeet olivat käytössä kahdessa lapsiryhmässä. Toisessa ryhmässä oli maanantaina toimintaa liikuntasalissa, jolloin aktiivisuusrannekkeiden intensiteettiarvo oli korkeimmillaan tulosten mukaan. Intensiteettiarvo oli korkeana myös aamu- ja iltapäiväulkoilun aikana.

Intensiteettiarvo oli tiistaina korkeimpana iltapäiväulkoilun aikana klo 15.15. Tulokset osoittavat toiseksi korkeimman intensiteettikertymän olevan aamupäivällä klo 10.30 ja klo 8.45. Lapset ulkoilivat klo 10.30 aikaan ja toisella ryhmällä oli liikunta-hetki salissa klo 8.45 aikaan.

Keskiviikkona tulokset toteavat intensiteettikertymien olevan korkealla ennen klo 11:tä, jolloin toinen ryhmä oli metsäretkellä. Intensiteettiarvo oli korkealla myös klo 14.30, jolloin molempien ryhmien lapset leikkivät vapaasti sisätiloissa. Kolmas korkea intensiteettiarvo oli klo. 15.30, joka on iltapäiväulkoilun aikana.

Torstaina selkeästi korkea intensiteettikertymä oli klo 11 juuri ennen sisätiloihin siirtymistä. Toisella lapsiryhmällä oli aamulla metsäretki ja toinen lapsiryhmä toteutti kädentaitoja sekä molemmat ryhmät ulkoilivat.

Tulokset tuovat esille perjantaina, että päivän korkein intensiteettiarvo oli klo 8.30. Tuona aikana molemmilla lapsiryhmillä oli toimintaa liikuntasalissa. Myöhemmin aamupäivällä molemmat lapsiryhmät ulkoilivat ja harjoittivat kädentaitoja. Viikon korkeimpia intensiteettikertymiä on esitetty taulukossa 3. Viikonpäivien korkeimmat intensiteettikertymät kellonajoittain.

Taulukko 3. Viikonpäivien korkeimmat intensiteettikertymät kellonajoittain.

	Korkein int. kert, klo-aika
MAANANTAI	9:00
TIISTAI	15:15
KESKIVIIKKO	10:45
TORSTAI	11:00
PERJANTAI	8:30

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämä tutkimus osoittaa, että lapset liikkuvat tutkimusjakson aikana keskimäärin 3,65 tuntia päivässä. Tuloksiin vaikuttavat myös lasten hoitopäivän pituus. Kokopäiväisesti hoidossa olevien liikkumisen keskiarvo kohosi kahtena päivänä viikossa yli 5 tuntiin ja osapäiväisesti hoidossa olevien keskiarvo oli neljänä päivänä viikossa yli 2 tuntia. Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016, 13–14) linjaa, että nykyisten suositusten mukaan lapsen päivittäinen liikunnan määrä on yhteensä kolme tuntia. Päivittäinen vähintään kolmen tunnin fyysinen aktiivisuus koostuu kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta: kahden tunnin kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä yhden tunnin erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta.

Tutkimuksemme mukaan liikunnan määrä lasten välillä vaihtelee yksilöllisesti. Maanantaina havainnointimme mukaan sekä aktiivisuusrannekkeiden tulosten perusteella lasten liikkumisen määrät vaihtelevat 2,97 tunnista 6,23 tuntiin. Havainnoistamme selvisi, että toiset lapset liikkuvat luontaisesti vähemmän eivätkä hakeudu vapaassa leikissä liikunnalliseen toimintaan. Toisten lasten huomasimme hakeutuvan omaehtoisesti liikunnallisiin leikkeihin. Opetushallitus (2018, 47–48) kertoo varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa, että varhaiskasvatuksen oppimisen alueella *kasvan, liikun ja kehityn*, on tavoitteena lapsen innostaminen liikkumaan monipuolisesti sekä liikunnan ilon kokemukset. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan lapsia tulee kannustaa liikunnallisiin leikkeihin ja ulkoiluun kaikkina vuodenaikoina. Totesimme, että varhaiskasvattajan kannustus ja heittäytyminen liikkumiseen mukaan lisää lasten liikkumista päiväkodin arjessa.

Havainnointimme näyttää toteen, että varhaiskasvattajien valitsemat tilat ja välineet vaikuttavat lasten liikkumiseen lisäävästi tai heikentävästi. Sääkslahti (2015, 158) toteaa, että kasvattajan tulisi luoda lapselle motoristen taitojen kehittymiseen monipuolisia mahdollisuuksia kokeilla eri tapoja perehtyä oman kehon liikuttamismahdollisuuksiin ja liikkumiseen. Hänen mukaansa lapsella tulee olla erilaisia välineitä käytössään ja mahdollisuus kokeilla niitä ja innostua liikkumaan niillä.

Kysyimme laatimassamme kyselyssä, millainen on varhaiskasvattajien rooli lasten liikkumisen tukemisessa. Vastauksista ilmeni, että varhaiskasvattajien oman esimerkin näyttäminen lasten liikkumisen kannustamisessa on tärkeää, sekä vastaajien mielestä heidän roolinsa on olla lasten liikkumisen tukemisessa kannustajana ja liikunnan mahdollistajana. Kasvattajista suurin osa koki, että tutkimuspäiväkodissa liikutaan tarpeeksi. Toisaalta suurin osa kasvattajista oli sitä mieltä, että lapset eivät liiku riittävästi vapaa-ajallaan nykyään. Osassa vastauksista ilmeni, että riittävän liikkumisen nähdään riippuvan lapsesta yksilöllisesti. Kysyttäessä kasvattajilta, ovatko he kokeneet huolta lasten liikkumisen määrästä, korostui, että suurin osa oli vähintäänkin hieman huolissaan lasten liikkumisesta.

Yhden kolmasosan vastaajista mukaan lasten tulisi liikkua päiväkodissa vähintään 1–2 tuntia, kun taas toinen yksi kolmasosa vastaajista näkee, että lasten tulisi liikkua suositusten mukainen 3 tuntia päivässä. Lasten liikkumisen määrän eroavaisuudet kyselyn vastausten mukaan näkyvät monimuotoisena. Yhdessä kolmasosassa vastauksista oli esillä, että kaikkia lapsia ei kiinnosta liikkua. Yli puolessa vastauksista myös ilmeni, että jotkut lapset ovat aktiivisia ja liikkuvat luontaisesti ja omatoimisesti. Kyselyyn vastanneiden kasvattajien yhteinen näkemys oli, että osa lapsista leikkii rauhallisemmin ja toiset valitsevat vauhdikkaammat toimet. Lasten liikkumisen määrän eroavaisuudet johtuvat kyselyyn vastanneiden varhaiskasvattajien mielestä lasten temperamentista sekä perheiden kiinnostuksesta ja harrastuneisuudesta liikkumiseen. Likes tuo Tulokortissa (2018, 36) esiin, että ympäristötekijöistä liikkumisen tukena ovat lapsen perhe sekä kaverit. Pienten lasten osalta perheellä on suuri merkitys liikkumisen tukemisessa. Vanhempien osuus liikkumisen tukemisessa on olla esimerkin näyttäjä, kannustaja ja lasten liikunnan mahdollistaja.

Kyselyn vastaukset osoittivat, että korkean fyysisen liikuntasuosituksen täyttymistä päiväkodissa tukevat sisällä olevien liikuntatilojen ja ulkotilojen käyttö. Vastaajat nostivat esille myös erilaisia toiminnallisia menetelmiä, jotka tukevat lasten aktiivista liikkumista. Finne (2017, 163) ilmaisee digitalisaation vaikuttavan lasten liikuntaan. Hän toteaa, että pihaleikkien ja -pelien haastajiksi ovat tulleet jo pienillekin lapsille esimerkiksi mobiilipelit ja digitaaliset laitteet. Hän toteaa kuitenkin näillä laitteilla ja peleillä olevan myös positiivisia vaikutuksia, sillä niihin on tullut osaksi myös liikun-

nallinen toiminta, ja ne myös jossain määrin motivoivat lapsia liikkumaan. Tiedustelimme teknologian vaikutuksista lasten liikkumiseen ja suurin osa kyselyyn vastanneista osoitti tietämyksensä siitä, että tarjolla on liikuttavia sovelluksia. Kasvattajat näkevät teknologian vaikutukset kaksijakoisina riippuen aikuisten toteuttamasta teknologiakasvatuksesta. Suurin osa vastaajista sanoo, että teknologia voi passivoida lapsia, sillä niiden käyttö voi vaikuttaa lasten ulkoiluun negatiivisesti. Tutkimuksessa käyttämämme aktiivisuusrannekkeet vaikuttivat lasten liikkumisen määrään kasvattajien mukaan normaalisti ja yhden kolmasosan katsomana positiivisesti.

Kyselyyn vastanneet varhaiskasvattajat olivat enimmäkseen sitä mieltä, että lasten liikkumisen määrää heikentäviä tekijöitä varhaiskasvatuksessa ovat turvallisuuteen liittyvät asiat, kiellot ja passiivinen henkilöstö. Liikkumisen määrää lisääviksi tekijöiksi vastaajat mainitsivat henkilöstön, joka motivoi liikkumaan ja mahdollistaa liikkumisen, sekä päiväkodin tilat nähtiin lisäävänä ja heikentävänä tekijänä. Vastaajat olivat yksimielisiä siitä, että päiväkodin tilat soveltuvat sisä- ja ulkoliikuntaan.

9 POHDINTA

Tässä luvussa käymme läpi opinnäytetyöprosessiamme ja oppimiamme asioita sekä kokemiamme haasteita prosessin aikana. Tutkimme opinnäytetyössämme, millaisena kasvattajat kokivat lasten liikkumisen määrän ja millaista lasten liikkuminen oli omiin havaintoihimme perustuen. Havainnoimme myös kasvattajien osallisuutta lasten liikunnan tukemiseen. Opinnäytetyöprosessimme oli meille hyvin antoisa. Käytimme tutkimuksessa kahta eri tutkimusmetodia; sekä laadullista että määrällistä tutkimusta. Näistä kahdesta tutkimustavasta saimme paljon tietoa, sillä kummastakaan niistä ei ollut meille ennen tutkimusta kovin paljon tietoa. Opimme paljon tutkimuksen toteuttamisesta sekä lasten liikunnan määrän vaikutuksista.

Parityöskentelymme sujui hyvin. Näimme säännöllisesti lähes viikoittain koko opinnäytetyöprosessin ajan. Koimme, että työn kirjoittaminen sujui paremmin yhdessä tehden ja pohtien. Lähteiden uskomme olevan monipuolisempia parityön vuoksi, sillä kahden ihmisen etsiessä lähteitä niitä löytyy monipuolisemmin erilaisia kuin yksin etsiessä. Parityöskentely oli meille molemmille mielekäs tapa tehdä opinnäytetyötä. Saimme toisiltamme tukea ja motivointia koko tutkimuksemme ajan. Työn tekemisen emme kokeneet olevan yhtään yksinäistä, koska työstimme sitä lähes aina yhdessä. Tämä oli positiivinen asia. Työmme vahvuutena koemme olevan kirjoitusasun yhteneväisyys, joka on syntynyt parityöskentelyn tuloksena.

Opinnäytetyötä tehdessä haasteeksi koimme aikataulutuksen, sillä oli vaikeaa löytää molempien kalentereista yhteistä tyhjää tilaa, koska opinnäytetyön kanssa päällekkäin kulkivat molempien työt sekä loput opintojen opintojaksot. Haasteena näimme myös aineistonkeruuviikkonamme sen, että emme olleet havainnoimassa kokonaista viikkoa, joten lasten liikunnan määrän tiedot ovat kolmelta päivältä aktiivisuusrannekkeiden tietojen varassa. Haasteellista oli myös kolmen eri tutkimustavan käyttäminen, sillä tuloksia tuli runsaasti ja niiden jäsentämiseen kului runsaasti aikaa. Toisaalta saimme näitä kaikkia käyttäessämme monipuolista ja luotettavaa tutkimustietoa. Opinnäytetyöprosessin edetessä huomioimme, että olisimme kirjoit-

taneet teoriaosuutta enemmän ennen aineistonkeruuta, sillä aineistonkeruun jälkeä keskityimme sen analysointiin ja teoriaosuuden kirjoittaminen loppuun jäi myöhemmäksi.

Olemme tyytyväisiä opinnäytetyöprosessimme kokonaisuuteen. Koimme, että teoriatietoa tutkimukseen oli runsaasti, ja osasimme löytää tutkimuksemme kannalta oleellisia aiheita sekä lähteitä. Tutkimuksen toteutuksen suunnittelimme hyvin, vaikka kaikkia asioita emme pystyneet etukäteen tietämään, kuten kuinka moni kasvattajista tulee vastaamaan laatimaamme kyselyyn ja miten tarkasti kyselyyn vastataan. Osa kyselyyn osallistuneista oli vastannut lyhyesti kysymyksiin, joka osoitautui haasteeksi aineistoa analysoidessamme. Osa vastauksista ei voinut käyttää tekstissä sitaatteina, koska ne olivat siihen liian lyhyitä. Osaan kysymyksistä vastaajat eivät olleet kirjoittaneet mitään ja vastauksista saamamme tieto ei ollut kaikissa monipuolista, johtuen lyhyistä lauseista. Vastaajien yhteismäärä oli loppujen lopuksi tutkimuksemme kannalta sopiva, sillä käytössämme oli kaksi muuta tutkimusotetta.

Innokylä (2016) kertoo sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetensseihin kuuluvan kyvyn havaita hyvinvointiin vaikuttavia suojaavia tekijöitä ja riskitekijöitä. Sosionomin tulee lisäksi osata hyödyntää näkökulmia ennaltaehkäisevään työhön ja varhaiseen tukemiseen. Sosionomi osaa tunnistaa hyvinvoinnin maailmanlaajuisia ja paikallisia epäkohtia sekä näiden seurauksia. Sosionomin tutkimukselliseen kehittämisen ja innovaatio-osaamiseen kuuluu tutkimus- ja kehittämismenetelmien soveltaminen toimintakäytäntöjen uudistamiseksi. Sosionomi osaa eettisten periaatteiden ja ohjeiden mukaan menetellä tutkimus- ja kehittämistyössä. Sosionomi tunnistaa alaan kuuluvat säädökset ja kykenee soveltamaan lainsäädäntöä. Innokylä (2017) myös määrittelee sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen varhaiskasvatuksen kompetensseissa, että sosionomin tulee tuntea varhaiskasvatukseen liittyvät lainsäädännöt ja siihen suunnatut asiakirjat ja työskennellä nämä tuntien.

Opinnäytetyön tekeminen kehitti meidän osaamistamme tunnistaa hyvinvointiin liittyviä tekijöitä liikkumisen näkökulmasta sekä lisäsi tietoa liikkumattomuuden haasteista. Saimme lisää tietoa yhteiskunnallisista liikuntasuosituksista ja lain ohjaamista velvoitteista liikkumiseen. Tutkimusosiota työstäessä opimme toimintakäytäntöjen

kehittämisestä, sillä näimme eroavaisuuksia lasten liikkumisessa, minkä vuoksi toimintakäytäntöjä tulee uudistaa jokaisen lapsen liikunnan tukemiseen. Osasimme toimia eettisten ohjeiden mukaisesti, niin teoriaosuuden kirjoittamisessa kuin tutkimuksen toteutuksessa ja sen analysoimisessakin.

Opinnäytetyöprosessimme nosti esiin myös jatkotutkimusidean. Voisi tutkia, miten lasten aktiivisuusrannekkeihin liitetty pelisovellus mahdollisesti kannustaisi lapsia liikkumaan. Pelisovelluksessa edetään tietyn liikuntamäärän saavutettua aina seuraavalle tasolle. Meitä kiinnostaisi tietää, innostaako tämä sovellus jokaista lasta liikkumaan enemmän vai vaikuttaako se liikuntaa lisäävästi vain osaan lapsista.

LÄHTEET

- Aarnos, E. 2001. Kouluun lapsia tutkimaan: havainnointi, haastattelu ja dokumentit. Teoksessa: J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 144–157.
- Ahonen, L. 2017. Vasun käyttöopas. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Alasuutari, P. 1996. Erinomaista rakas Watson. Johdatus yhteiskuntatutkimukseen. Helsinki: Hanki ja Jää.
- Alkula, T., Pöntinen, S. & Ylöstalo, P. 1995. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Helsinki: WSOY.
- Aluehallintovirasto. 2018. Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämisavustukset. Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatuksen hankehakemus Porukalla liikkeelle. Julkaisematon.
- Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Lahti: Fitra.
- Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Porvoo: Edita.
- Helajärvi, H., Kokko, S., Vasankari, T. 2019. Älylaitteet ja fyysinen terveys: Älylaitteista sekä haittaa että hyötyä. Teoksessa: S, Kosola., M, Moisala. & P, Ruokoniemi (toim.) Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon. Helsinki: Duodecim, 103–117.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Karisto.
- Husu, P., Jussila, A-M, Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2019. Objektiiivisesti mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa: S, Kokko ja L, Martin (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. [Verkojulkaisu]. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu. 27-40. [Viitattu 8.11.2019]. Saatavana: https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf
- Innokylä. 29.4.2016. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. [Verkojulkaisu]. Kuopio. [Viitattu 22.10.2019]. Saatavana: <https://www.innokyla.fi/documents/1167850/5e8f1ef1-7a5b-4dfb-a629-0ea09dbfe904>

- Innokylä. 2017. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen varhaiskasvatuksen kompetenssit. [Verkkójulkaisu]. [Viitattu 22.10.2019]. Saatavana: <https://www.innokyla.fi/documents/1167850/7b605176-cddd-4bab-b0e4-3b99865d2fa2>
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa: T, Jaakkola., J, Liukkonen & A, Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus, 12–21.
- Jämsén, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A. & Poskiparta, M. 2013. 3–4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. [Verkkolehtiartikkeli]. Varhaiskasvatuksen Tiedelehti Journal of early childhood education research 2 (1), 63–82. [Viitattu 15.10.2019]. Saatavana: <http://jecer.org/wp-content/uploads/2013/11/Jamsen-et-al-issue2-4.pdf>
- Kananen, J. 2008. Kvali: Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja.
- Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, Kwok. & Mehtälä, A. 2019. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa: S, Kokko ja L, Martin (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. [Verkkójulkaisu]. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. 15-25. [Viitattu 8.11.2019]. Saatavana: https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti_web_28012019-1.pdf
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojenhankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Likes. 2018. Tulokortti 2018: Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. [Verkkójulkaisu]. [Viitattu 5.11.2019]. Saatavana: https://www.likes.fi/filebank/2776-tulokortti2018_FI_PDF_150.pdf
- Likes. 2019. Tulokortti 2018. [Verkkosivu]. Jyväskylä. [Viitattu 8.11.2019]. Saatavana: <https://www.likes.fi/ajankohtaista/tulokortti-2018>
- L 13.7.2018/540. Varhaiskasvatuslaki.
- Meirän vasu. 2017. [Verkkosivu]. Seinäjoen kaupunki. Viitattu [30.3.2019]. Saatavana: http://www.seinajoki.fi/material/attachments/seinajokifi/paivahoitojakoulutus/varhaiskasvatus/varhaiskasvatuksenlomakkeet/2yPBJVqJX/Seinajoen_kaupungin_varhaiskasvatussuunnitelma_Meiran_vasu_2017.pdf

- Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. Laps Suomen -tutkimus: 3–12 vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenvedo vuosien 2001–2003 menetelmistä ja tuloksista. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö.
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2017. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa: T, Jaakkola., J, Liukkonen & A, Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus, 215–253.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. [Verkkajulkaisu.] Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. [Viitattu 10.1.2019.] Saatavana: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 7.9.2016. Lasten liikuntasuositukset: vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. [Verkkosivu]. [Viitattu 26.3.2019]. Saatavana: https://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/lasten-liikuntasuositukset-vahtaan-kolme-tuntia-liikuntaa-paivassa
- Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. [Verkkosivu]. Helsinki. [Viitattu]. Saatavana: https://www.oph.fi/download/195244_Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet19.12.2018.pdf
- Ourda, D., Gregoriadis, A., Mouratidou, K., Grouios, G. & Tsorbatzoudis, H. 2017. A motor creativity intervention in the Greek early childhood education settings: Effects on beliefs about health. [Verkkolehtiartikkeli]. Vahaiskasvatuksen Tiede-lehti Journal of early childhood education research 6 (1), 22–24. [Viitattu 22.10.2019]. Saatavana: <https://jecer.org/wp-content/uploads/2017/02/Ourda-Gregoriadis-Mouratidou-Grouios-Tsorbatzoudis-issue6-1.pdf>
- Polet, J., Laukkanen, A. & Lintunen, T. 2019. Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio. Teoksessa: S, Kokko ja L, Martin (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. [Verkkajulkaisu]. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. 75-82. [Viitattu 8.11.2019]. Saatavana: https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf
- Reima. 2019. Lisää liikunnan iloa ReimaGO-aktiivisuusrannekkeella! [Verkkosivu]. [Viitattu 29.9.2019]. Saatavana: https://www.reima.com/fi/reimago?gclid=Cj0KCQjwrMHsBRCIARIsAFgSel2t7gNLLT9mSOM4MQfioFmrAoOi2eymfok-0SEi6ulVEn350I3xOM-MaAu70EALw_wcB
- Reunamo, J. & Hausalo, H. 2014. Lasten fyysinen aktiivisuus päivähoidossa. Teoksessa: J, Reunamo (toim.) Varhaiskasvatuksen kehittäminen. Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja. Jyväskylä: PS-Kustannus, 144–161.

- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. [Verkkajulkaisu]. Tampere: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. [Viitattu 15.10.2019]. Saatavana: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019. Liikunta edistää terveyttä ja hyvinvointia. [Verkkosivu]. [Viitattu 8.11.2019]. Saatavana: <https://stm.fi/liikunta>
- Staiano, AE., Webster, EK., Allen, AT., Jarrell AR & Martin, CK. 2018. Screen-time policies and practices in early care and education centers in relationship to child physical activity. [Verkkolehtiartikkeli]. Childhood obesity 14 (6), 431–438. [Viitattu 29.3.2019]. Saatavana: <https://www.liebertpub.com/doi/pdf/10.1089/chi.2018.0078>
- Suni, J., Husu, P., Aittasalo, M. & Vasankari, T. 2014. Liikunta on osa liikkumista – paikallaanolon määritelmää täsmennetään parhaillaan. Liikunta & Tiede. 51/6/14, 30 – 32.
- Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tammelin, T. 2008. Johdatus suomalaisten kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa: T, Tammelin. & J, Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. [Verkkajulkaisu]. Ei julkaisupaikkaa: Opetusministeriö & Nuori Suomi ry, 12–17. [Viitattu 15.10.2019]. Saatavana: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikäisille.pdf
- Taylor & Francis Group 2019. Children’s physical activity in day care and pre-school. [Verkkajulkaisu]. London. [Viitattu 15.10.2019]. Saatavana: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09575146.2013.843507>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 1.6.2018. Jopa yli neljäsosa 7-vuotiaista suomalaislapsista on ylipainoisia – ylipainoa tulisi ehkäistä jo varhain. [Verkkosivu]. [Viitattu 8.11.2019]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/-/jopa-yli-neljasosa-7-vuotiaista-suomalaisista-lapsista-on-ylipainoisia-ylipainoa-tulisi-ehkaista-jo-varhain>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 9.1.2018. Liikuntaharrastus lapsena suojaa mielenterveysoireilta aikuisena. [Verkkosivu]. [Viitattu 5.9.2019]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/-/liikuntaharrastus-lapsena-suojaa-mielenterveysoireilta-aikuisena>
- Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

- UKK-instituutti. 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimus. [Verkkosivu]. [Viitattu 8.11.2019]. Saatavana: <https://www.ukk-instituutti.fi/liitu>
- Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Varhaiskasvatus- ja koulutuslautakunta. 2016. Esiopetuksen opetussuunnitelma 2016. [Verkkojulkaisu]. Seinäjoki. [Viitattu 27.3.2019]. Saatavana: <https://www.seinajoki.fi/material/attachments/seinajokifi/paivahoitajakoulu-tus/varhaskasvatus/OIO1yc5un/Seinajoki - Esiopetuksen opetussuunnitelma 2016.pdf>
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. 2018. Havainnot ja havainnointimenetelmät tutkimuksessa. Teoksessa: R, Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 156–171.

LIITTEET

Liite 1. Kysely kasvattajille

Liite 2. Lapsen osallistumislupalomake

Liite 3. Tutkimuslupa

Liite 4. Havainnointilomake

Liite 1**KYSELY KASVATTAJILLE**

Hei! Olemme Seinäjoen ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoita ja teemme Seinäjoen varhaiskasvatukselle opinnäytetyötä, jossa tutkimme lasten liikkumisen määrää. Osana opinnäytetyötämme on kysely kasvattajille. Tarvitsisimme teiltä vastauksia muutamaan kysymykseen. Kiitos jo etukäteen vastauksistanne! Terveisin Minna Takala ja Anni Ojala.

Työnimikkeesi: _____

Miten kauan olet toiminut varhaiskasvatuksessa?

- | | | | |
|--------------------------|----------------------|--------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | Alle vuoden | <input type="checkbox"/> | 1 vuosi – 5 vuotta |
| <input type="checkbox"/> | 6 vuotta – 10 vuotta | <input type="checkbox"/> | yli 11 vuotta |

Kasvattajien oma näkemys

1. Millainen rooli varhaiskasvattajilla on lasten liikkumisen tukemisessa?
2. Koetko, että lasten liikkumista tulisi tukea enemmän päiväkodissa?
3. Koetko, että lapset liikkuvat riittävästi nykyään?
4. Oletko kokenut huolta lasten liikkumisen määrästä?
5. Onko lapsilla riittävästi liikuntaharrastuksia vapaa-ajalla? Voit halutessasi perustella vastauksesi.

Liikunnan määrä päiväkodissa

6. Kuinka paljon mielestäsi lasten pitäisi liikkua päiväkotipäivän aikana?

7. Miten lasten liikkumisen määrän eroavaisuudet näkyvät ryhmässänne?

8. Mistä lasten liikkumisen määrän eroavaisuudet mielestäsi johtuvat?

9. ***”Suositusten mukaan lapsen päivittäinen vähintään kolmen tunnin fyysinen aktiivisuus koostuu kahden tunnin kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä yhden tunnin erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta” (OKM 2016).*** Miten tuette lasten korkean fyysisen liikuntasuosituksen täyttymistä päiväkodissa?

Teknologia

10. Millaisia vaikutuksia teknologialla on lasten liikkumiseen? (esimerkiksi tabletit ja älypuhelimet)

11. Miten aktiivisuusrannekkeet vaikuttivat lasten liikkumisen määrään mittauksen aikana? (Vastaathan vain, jos ryhmässänne oli aktiivisuusrannekkeet käytössä.)

Päiväkodin ympäristö

12. Mitkä tekijät mielestäsi heikentävät ja lisäävät lasten liikkumisen määrää päiväkodissa?

13. Soveltuvatko päiväkodin tilat sisä- ja ulkoliikuntaan? Voit halutessasi perustella vastauksesi.

Voitte jatkaa vastauksianne tarvittaessa paperin kääntöpuolelle.

Liite 2

Lapsen osallistumislupalomake



KUVA: <https://www.reima.com/int/reimago/old>

Hei ----- lasten kotiväki! Olemme Anni Ojala ja Minna Takala. Olemme sosionomiopiskelijoita ja teemme opinnäytetyötämme Porukalla liikkeelle - hankkeelle. Se on Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatuksen hanke. Opinnäytetyössämme tutkimme lasten liikkumisen määrää havainnoiden ja ReimaGO -aktiivisuusrannekkeiden kautta. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää lasten liikkumisen määrää ja laatua päiväkotipäivän aikana. Tutkimuksemme toteutetaan nimettömänä ja aktiivisuusrannekkeita tarkastelemme vain numeroina. Tarvitsimme tutkimukseen osallistuvia lapsia, että saisimme mahdollisimman laadukasta tietoa. Mahdollisuutena tutkimuksessa on päästä tutustumaan uuteen teknologiaan ryhmässä. Täytähän tiedot, jos haluat lapsesi osallistuvan tutkimukseen. Lisätietoja voi halutessaan pyytää sähköpostiosoiteista: minna.takala@seamk.fi ja anni.ojala@seamk.fi.

Tämä lomake palautetaan täytettynä ja allekirjoituksella varustettuna. Kiitos!

- Annan suostumukseni siihen, että henkilöä (etu- ja sukunimi) _____ saa havainnoida opinnäytetyötämme koskevan tutkimuksen aikana 4.3-8.3.2019
- Annan suostumukseni siihen, että henkilö (etu- ja sukunimi) _____ saa osallistua opinnäytetyötämme koskevaan aktiivisuusrannekkeiden käyttöön 4.3-8.3.2019 aikana.

Paikka ja aika

_____.2.2019

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennös:

Liite 3. Tutkimuslupa

Asia	<p>Tutkimuslupa / Takala Minna ja Ojala Anni</p> <p>Minna Takala ja Anni Ojala opiskelevat Seinäjoen ammattikorkeakoulussa ja anovat tutkimuslupaa opinnäytetyötään varten. Opinnäytetyö on osa Porukalla liikkeelle –hanketta.</p> <p>Tutkimuksen aihe: Liikuntatottumukset varhaiskasvatuksessa</p> <p>Tutkimuksen tarkoituksena on kasvattajien näkökulmasta sekä aktiivisuus- rannekkeiden avulla tutkia lasten liikkumisen määrää päiväkodissa.</p> <p>Tutkimus toteutetaan havainnoimalla, aktiivisuusrannekkeiden ja avoimen kyselyr avulla kevään 2019 aikana.</p> <p>Tutkimuksen arvioitu valmistumisaika lokakuu 2019.</p>				
Päätös	<p>Päätän myöntää tutkimusluvan edellyttäen, että:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista - tutkimuksessa saatujen tietojen osalta noudatetaan salassapitovelvollisuutta - tutkimuksessa yksittäiset henkilöt eivät saa olla tunnistettavissa - yksi kappale valmiista tutkimuksesta luovutetaan maksutta varhaiskasvatukselle - tutkijat antavat luvan julkaista tutkimuksensa sähköisessä muodossa Seinäjoen kaupungin kotisivuilla - tutkijat sitoutuvat esittelemään tutkimuksensa 				
Allekirjoitus	<p>Aija-Marita Näsänen, varhaiskasvatusjohtaja, p. 040 868 0902, aija-marita.nasanen@seinajoki.fi</p>				
Oikaisu-vaatimusohje	<p>Päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen osoitteella: Kasvatus- ja opetuslautakunta, Kirkkokatu 6, PL 215, 60101 Seinäjoki, neljäntoista (14) päivä kuluessa päätöksen tiedoksisaannista. Kunnan jäsenen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon seitsemän (7) päivän kuluessa siitä kun päätös on asetettu nähtäville kaupungin internetsivuille. Asianosaisen katsotaan saaneen tiedon päätöksestä seitsemäntenä (7) päivänä kirjeen lähettämisestä, saantitodistuksen osoittamana aikana tai erilliseen tiedoksiantotodistukseen merkittynä aikana ja silloin kun päätös on annettu tiedoksi sähköisesti kolmantena (3) päivänä viesti lähettämisestä. Oikaisuvaatimuksesta on käytävä ilmi vaatimus perusteluineen ja se on tekijän allekirjoitettava.</p>				
Julkisesti nähtävänä	<p>Varhaiskasvatustoimisto 28.1.2019</p>				
Tiedoksianto	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 60%;">Kenelle</td> <td style="width: 40%; text-align: right;">Päivämäärä</td> </tr> <tr> <td>Minna Takala, Anni Ojala, aluejohtajat, Merja Suolahti</td> <td style="text-align: right;">25.1.2019</td> </tr> </table> <p>Miten</p> <p>[] Lähetetty postitse saantitodistusta vastaan</p> <p>[] Lähetetty postitse tavallisena kirjeenä</p> <p>[] Lähetetty sisäisessä postissa</p> <p>[] Luovutettu</p> <p style="text-align: right;">Vastaanottajan allekirjoitus</p>	Kenelle	Päivämäärä	Minna Takala, Anni Ojala, aluejohtajat, Merja Suolahti	25.1.2019
Kenelle	Päivämäärä				
Minna Takala, Anni Ojala, aluejohtajat, Merja Suolahti	25.1.2019				

Liite 4. Havainnointilomake

Pvm	Aamu	Aamupäivä	Päivä	Iltapäivä
Mitä tehtiin	Lapsi 1 Lapsi 2			
Tila	Lapsi 3			
Liikunnallisen osuuden kesto	Lapsi 1 Lapsi 2 Lapsi 3			
Muuta	Lapsi 1 Lapsi 2 Lapsi 3			