

Tiia-Maria Saari ja Eerika Tuominiemi

Liikunnan näyttäytyminen liikuntapainotteisessa ja ei-liikuntapainotteisessa päiväkodissa

Opinnäytetyö

Syksy 2020

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijät: Tiia-Maria Saari ja Eerika Tuominiemi

Työn nimi: Liikunnan näyttäytyminen liikuntapainotteisessa ja ei-liikuntapainotteisessa päiväkodissa

Ohjaaja: Virpi Nikkola

Vuosi: 2020

Sivumäärä: 63

Liitteiden lukumäärä: 2

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, kuinka liikunta näyttäytyy liikuntapainotteisessa ja ei-liikuntapainotteisessa päiväkodissa. Taustateoria käsittelee varhaiskasvatuksessa tapahtuvaa liikuntaa, oppimisympäristöjä sekä liikunnan merkitystä lapsen kehitykselle. Tutkimusaineistoa analysoitiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla.

Opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jossa yhteistyötahona oli kaksi länsisuomalaista päiväkotia. Toinen päiväkoti oli liikuntapainotteinen ja toinen ei-liikuntapainotteinen. Tutkimusmenetelmänä käytettiin havainnoiteja ja haastatteluja. Molempien päiväkotien aamupäiväulkouluja havainnoitiin kahtena päivänä. Lisäksi molemmista päiväkodeista haastateltiin kolmea varhaiskasvattajaa. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiksi muodostuivat: Mikä on varhaiskasvatuksen rooli liikunnan tukemisessa? Millainen ympäristö houkuttelee lapsia liikkumaan päiväkodissa?

Tutkimustuloksia käsiteltiin neljän eri teeman avulla. Teemoja olivat päiväkodin ympäristö, fyysinen aktiivisuus, ohjattu liikunta ja omaehtoinen liikunta sekä varhaiskasvatuksen tuki liikuntatottumusten kehittymisessä. Päiväkodin ympäristöä tutkiessa selvisi, että kumpikin päiväkoti hyödynsi paljon lähiympäristöä omien tilojen lisäksi. Fyysistä aktiivisuutta tutkittaessa lasten yksilöllisyys nousi vahvasti esiin molempien päiväkotien haastatteluissa. Yksilöllisyyden tukemisessa toiminnan suunnittelu on tärkeää, jotta pystytään tukea lasten vahvuuksia ja mahdollisia haasteita. Jokaiselle lapselle pyrittiin löytämään sellainen liikuntamuoto, joka innostaa lasta liikkumaan. Ohjattu liikunta ja omaehtoinen liikunta näyttäytyivät päiväkotien arjessa päivittäin erilaisilla tavoilla. Ohjattua liikuntaa oli kummassakin päiväkodissa viikoittain. Riittävä määrä liikuntaa koostuu pienistä tuokioista. Tässä korostui kokopäiväpedagogiikan merkitys, jolloin liikuntaa yhdistettiin muuhun toimintaan päivän aikana. Kummatkin päiväkodit tiedostivat, että varhaiskasvatuksella on suuri rooli lasten liikunnan tukemisessa, mutta vastuu jakautuu osittain myös lapsen perheelle. Aikuisen positiivinen suhtautuminen liikuntaan sekä kannustaminen vaikuttavat myönteisesti lapsen suhtautumiseen liikuntaa kohtaan.

Avainsanat: varhaiskasvatus, varhaiskasvattaja, liikunta, fyysinen aktiivisuus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Authors: Tiia-Maria Saari ja Eerika Tuominiemi

Title of thesis: The role of exercise in exercise-oriented and conventional day care centres

Supervisor: Virpi Nikkola

Year: 2020

Number of pages: 63

Number of appendices: 2

This thesis aims to research the role of physical activity in exercise-oriented and conventional day care centres. The theory section concerns exercise in kindergarten, learning environments and the importance of exercise for child development.

This thesis is a qualitative research, which was carried out with two kindergartens from Western Finland. One of the day care centres was exercise-oriented, while the other was conventional. Interviews and observation were the study methods used in this thesis. Each day care centre was observed for two days and interviews were conducted with three educators from each institution. The research questions formed as following: What kind of role the day care centre carries on supporting exercise? What kind of environment invites children to physical activities?

The results were dissected via four different themes: environment, physical activity, guided exercise, self-guided exercise, and day care centre's role on the development of exercise habits. During the study of the day care centres' environments, it was clear that both centres utilized, not only their own facilities, but their vicinity for physical activities. During the research individuality surfaced as a common topic. It is important to take each child's challenges and strengths on account when planning out the physical activities. Each day care centre took children well in consideration during the planning and tried their best to find a form of exercise, suitable for each child. Both day care centres researched had guided exercise every week. Adequate amount of physical activity cumulates from small fractions of guided and voluntarily exercise sprinkled throughout the week. Exercise was combined with all the other activities during the day. Both day care centres were aware of the great role they pose on supporting children's' exercise habits, but the responsibility is also on the parents. Adults' positive and supporting attitudes concerning exercise and physical activities have a major role on children's attitude towards those matters.

Keywords: early childhood education, educator, physical education, physical activity

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ	4
Kuvioluettelo.....	6
1 JOHDANTO.....	7
2 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA.....	9
2.1 Varhaiskasvatuksen määritelmä.....	9
2.2 Liikunta varhaiskasvatussuunnitelmassa.....	10
2.3 Varhaiskasvatuksessa toteutettava liikunta	11
2.4 Ohjattu liikunta ja omaehtoinen liikunta	16
2.5 Vanhempien ja huoltajien rooli liikunnan tukemisessa.....	17
3 OPPIMISYMPÄRISTÖT VARHAISKASVATUKSESSA.....	20
3.1 Liikuntaan kannustavat oppimisympäristöt varhaiskasvatuksessa.....	20
3.2 Kasvattajien ja aikuisten rooli lasten liikkumisen tukemisessa.....	21
4 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSELLE	23
4.1 Motorinen kehitys lapsuudessa	23
4.2 Fyysinen kehitys lapsuudessa.....	25
4.3 Psyykinen ja sosioemotionaalinen kehitys lapsuudessa	27
4.4 Lasten liikuntasuositukset	28
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	31
5.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset	31
5.2 Haastattelu- ja havainnointilomake.....	31
5.3 Aineiston keruu ja analysointi.....	32
5.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	35
6 TUTKIMUSTULOKSET	37
6.1 Haastateltavien taustatietoja	37
6.2 Päiväkodin ympäristö.....	37
6.3 Fyysinen aktiivisuus	41
6.4 Ohjattu liikunta ja omaehtoinen liikunta	44
6.5 Varhaiskasvatuksen tuki liikuntatottumusten kehittymisestä.....	46

7 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	50
8 POHDINTA	54
LÄHTEET	57
LIITTEET	63

Kuvioluettelo

Kuvio 1. Fyysisesti aktiivinen päivä varhaiskasvatuksessa.	13
Kuvio 2. Lasten liikuntasuositukset.	29

1 JOHDANTO

Tätä tutkimusta tehdessämme olemme tutustuneet kahteen Länsi-Suomen lääniin kuuluvaan päiväkotiin, joista toinen päiväkoti on liikuntapainotteinen ja toisessa liikuntapainotusta ei ole. Päiväkodissa, jossa ei ollut liikuntapainotusta, on kuitenkin luonto ja metsä suuressa roolissa päiväkodin arjessa. Liikunta aiheena oli mielestämme kiinnostava, jolloin kahden erilaisen päiväkodin tutkiminen toi uudenlaisen näkökulman lähestyä aihetta. Tiesimme jo ennestään, että molemmissa päiväkodeissa varmasti on nähtävissä erilaista liikuntaa, eikä tarkoituksenamme ollutkaan vertailla, vaan tutkia miten ja millä tavoilla liikunta näyttäytyy kummankin päiväkodin arjessa. Meille aihepiirin valinta oli selkeää, koska liikunta näyttäytyy myös omassa elämässämme ja pidämme toiminnallisuutta hyvänä tapana oppia erilaisia asioita. Varhaiskasvatuksella on suuri rooli päiväkotikäisen lapsen elämässä ja haluamme olla mukana kehittämässä hyvää varhaiskasvatusta. Suoritamme varhaiskasvatuksen opettajan pätevyyden ja näin ollen opinnäytetyömme suuntautuu varhaiskasvatuksen kentälle.

Teoreettinen viitekehys opinnäytetyössämme koostuu varhaiskasvatuksessa tapahtuvasta liikunnasta, oppimisympäristöistä sekä liikunnan merkityksestä lapsen kehitykselle. Lisäksi teoriaosuudessamme avaamme, kuinka varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ohjaa päiväkoteja liikunnan toteuttamisessa. Kirjoitamme myös vanhempien ja huoltajien roolista liikunnan tukemisessa sekä varhaiskasvatusikäisille lapsille suunnatuista liikuntasuosituksista. Opinnäytetyömme tutkimusosuudessa tutkimme, kuinka liikunta näyttäytyy liikuntapainotteisessa ja ei-liikuntapainotteisessa päiväkodissa. Tutkimuksemme on laadullinen ja aineistonkeruumenetelminä käytimme haastatteluja ja havainnoiteja.

Näemme liikunnan tärkeänä osana lasten jokapäiväistä arkea, koska sillä on paljon positiivisia vaikutuksia kokonaisvaltaiseen terveyteen. Sääkslahti (2015, 141–143) toteaa, että liikunta vaikuttaa myönteisesti sekä fyysiseen että sosioemotionaaliseen kehitykseen. On tärkeää, että lapsi saa positiivisia kokemuksia ja onnistumisen tunteita liikunnasta, jotka vaikuttavat liikunnallisen elämäntavan rakentumiseen. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016, 6) mukaan jo varhaislap-

suudessa alkaa kehittyä liikunnallinen elämäntapa. Myös perheellä on suuri merkitys liikunnallisen elämäntavan kehittymisessä. Fyysinen aktiivisuus tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja vaikuttaa positiivisesti lapsen terveyteen ja hyvinvointiin (Sääkslahti 2015, 126). Lapsilla tulee olla mahdollisuus motoristen perustaitojen harjoitteluun erilaisissa ympäristöissä (mts., 147).

Digitaalisuus on lisääntynyt runsaasti lasten keskuudessa nykypäivänä, joka lisää fyysisen toimettomuuden riskiä (Finne 2017, 9–10). Sekä kodin että lähiympäristön monipuolinen ja innostava ympäristö ovat suuressa roolissa lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. Teknologian lisääntyminen ja yhteiskunnan muutos vähentävät tarvetta olla fyysisesti aktiivinen. Lapselle voi syntyä myönteinen, neutraali tai kielteinen ajatus liikuntaa kohtaan. Tämän vuoksi lapsuus on kriittistä aikaa liikuntasuhteen muodostumisessa. Jokaisten lasten kanssa toimivien aikuisten on tehtävä töitä myönteisen liikuntasuhteen syntymisen eteen. Toisesta näkökulmasta katsottuna digitaalisuuden myötä on tehty myös liikuntaan aktivoivia sovelluksia, kuten Pokemon Go, joka puolestaan motivoi lapsia liikkumaan (Turtiainen 2019, 1).

2 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

2.1 Varhaiskasvatuksen määritelmä

Varhaiskasvatus voi tapahtua päiväkodissa, perhepäivähoidossa tai avoimessa varhaiskasvatuksessa ja kaikki alle kouluikäiset lapset ovat oikeutettuja varhaiskasvatuksen palveluihin (Varhaiskasvatus 2020). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018, 7–8) mukaan varhaiskasvatus muodostuu suunnitelmallisesta ja tavoitteellisesta kasvatuksesta, opetuksesta ja hoidosta, jossa painottuu pedagogiikka. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (mts., 22) nostetaan esiin, että pedagogiikka on suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa, joka perustuu kasvatus- ja varhaiskasvatustieteelliseen tietoon. Varhaiskasvatuksen ammattihenkilöstö toteuttaa pedagogiikkaa varmistaakseen lapsen hyvinvoinnin ja oppimisen toteutumisen. Varhaiskasvattajien ja lapsen vanhempien välinen avoin vuorovaikutus on erittäin tärkeää, jotta varhaiskasvatuksesta voi muodostua lapselle mielekäs kokonaisuus (Vilèn ym. 2006, 186). Varhaiskasvatustilaki (L 13.7.2018/540) velvoittaa huomioimaan lapsen etua aina ensisijaisesti järjestettäessä varhaiskasvatuspalveluita. Laki ohjaa kuntia järjestämään varhaiskasvatusta ottaen huomioon perheiden asuinpaikan ja kulkuyhteydet. Lisäksi edellä mainitussa laissa mainitaan, että päiväkodin aukioloajat tulee järjestää perheiden tarpeiden mukaan. Varhaiskasvatustilaki velvoittaa kuntaa toimimaan monialaisessa yhteistyössä muiden tahojen kanssa, kuten lastensuojelun ja neuvolan.

Jokaiselle lapselle tulee laatia henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma, johon kirjataan ylös tavoitteet koskien lapsen kehitystä, oppimista ja hyvinvointia sekä toimenpiteet, joilla nämä tavoitteet pyritään saavuttamaan (L 13.7.2018/540). Varhaiskasvatustilakissa mainitaan, että mahdolliset tuen tarpeet tulee huomioida varhaiskasvatussuunnitelmassa. Päiväkodin henkilöstö ja lapsen huoltaja laativat varhaiskasvatussuunnitelman yhdessä. Myös lapsen mielipiteet ja toiveet täytyy ottaa huomioon varhaiskasvatussuunnitelmaa laadittaessa (Ahonen 2017, 22). Varhaiskasvatustilaki (L 13.7.2018/540) määrittää, että varhaiskasvatussuunnitelmasta vastaa varhaiskasvatuksen opettajan pätevyyden omaava henkilö. Edellä mainitun varhais-

kasvatustilain mukaan varhaiskasvatussuunnitelman laatimisessa voivat olla mukana myös muut lapsen kehitystä ja oppimista tukevat tahot. Ahosen (2017, 25) mukaan lapsen varhaiskasvatussuunnitelma täytyy tarkistaa kerran vuodessa tai aina, kun lapsen tarpeet sitä edellyttävät.

2.2 Liikunta varhaiskasvatussuunnitelmassa

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2018, 8) on oikeudellisesti velvoittava asiakirja. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (mts., 47) tuodaan esiin, että varhaiskasvatuksen tulee yhdessä lasten huoltajien kanssa luoda pohja elämäntavalle, joka edistää fyysistä aktiivisuutta ja arvostaa terveyttä ja hyvinvointia. Ahonen (2017, 271) toteaa, että aikuisen antama malli vaikuttaa suoraan myös lasten liikuntatottumuksiin ja sen vuoksi yhteistyö huoltajien kanssa on tärkeää. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on saada lapsille liikunnan ilon kokemuksia ja innostaa heitä monipuoliseen liikuntaan (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 47). Ahonen (2017, 272) korostaa, että varhaiskasvatuksen rooli positiivisen liikuntakasvatuksen tarjoajana on erityisen tärkeä, koska varhaiskasvatuksen tulee pyrkiä häivyttämään lasten kotitaustoista aiheutuvia eroja fyysisen aktiivisuuden suhteen.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 40) on kuvattu viisi oppimisen aluetta, jotka määrittävät varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan toteutumista. Lasten tulee saada kokemuksia jokaisesta oppimisen alueesta. Oppimisen alueita ei tule käsitellä toisistaan erillään, vaan tarkoituksena on yhdistää ja soveltaa niitä yhtenäisenä kokonaisuutena lasten mielenkiinnon mukaan. Mielenkiinnon kohteet voivat nousta esimerkiksi leikistä tai vuorovaikutustilanteista. Liikunnan kannalta yksi tärkeä oppimisen osa-alue on Kasvan, liikun ja kehityn. Lapsia tulee innostaa liikkumaan myös vapaa-ajalla erilaisissa olosuhteissa ulkona ja erilaisissa tiloissa yhteistyössä huoltajien kanssa. Lapsen tulee saada luontevalla tavalla fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuksessa vietettävän päivän aikana. Varhaiskasvatuksen tulee parantaa lasten kehontuntemusta ja kehonhallintaa sekä motorisia perustaitoja. Liikunnassa tulee huomioida eri aistit sekä liikuntavälineet, jotka ovat valmistettu erilaisista materiaaleista. Lasten on tärkeää saada kokea liikuntahetkiä sekä yksin,

parin kanssa, että suuremmissa ryhmässä. Liikunnan tulee olla erilaista ja sen kesto, intensiteettiä sekä nopeutta täytyy huomioida. Varhaiskasvattajien tehtävänä on suunnitella lasten päivän rakenteesta, ympäristöistä ja toiminnasta sellaista, että lapset pystyvät nauttimaan liikunnasta monissa erilaisissa tilanteissa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 47–48.)

Yksi varhaiskasvatussuunnitelman oppimisen alueista on ilmaisun monet muodot (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 42). Ahosen (2017, 193–195) mukaan erilaisten ilmaisun taitojen harjoittelu kehittää lasten ajattelun ja oppimisen taitoja sekä tukee lasten osaamista monilukutaidossa, osallistumisessa ja vaikuttamisessa. Ilmaisun eri muodot antavat lapsille mahdollisuuksia nähdä maailmaa eri tavoilla, jotka innostavat heitä. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea kaikkien lasten yksilöllistä ilmaisua ja mahdollistaa luovalle toiminnalle riittävästi aikaa ja tilaa. Ilmaisua voi toteuttaa myös kehollisesti, esimerkiksi tanssin keinoin. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 44) mainitaan, että kehollisen ilmaisun tavoitteena on tarjota lapsille mahdollisuudet monipuolisiin kehollisiin kokemuksiin. Lapsista lähtöisiä ideoita työstetään yhdessä varhaiskasvattajien ja lasten kesken. Tällöin lapsille muodostuu kokemuksia sekä spontaanista ilmaisusta että yhdessä toteutetusta prosessista. Ahonen (2017, 216) toteaa, että lasta voidaan kannustaa kehollisen ilmaisun pariin esimerkiksi lastenkulttuurin avulla.

2.3 Varhaiskasvatuksessa toteutettava liikunta

Liikuntalain (L 10.4.2015/390) tavoitteena on edistää lasten kasvua ja kehitystä. Tasa-arvo, yhdenvertaisuus ja terveelliset elämäntavat ovat ensisijaisen tärkeitä liikuntalain toteutumisessa. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on lasten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen, monipuoliseen liikuntaan innostaminen sekä sellaisten elämäntapojen tukeminen, jotka edistävät hyvinvointia (Kokkonen 2017, 191). Sääkslahden (2015, 141) mukaan liikunta tarkoittaa sekä fyysiseen aktiivisuuteen liittyvää toimintaa että lisäksi kaikkea liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen liittyvää toimintaa.

Fyysisen aktiivisuuden käsitteellä tarkoitetaan lihasten tahdonalaista liikkumista, jossa energiaa kuluu enemmän kuin levossa ollessa (Soini & Sääkslahti 2017, 129).

Vuori (2017a, 19–20) nostaa esiin, että fyysiseen aktiivisuuteen lukeutuu vain fyysiset ja fysiologiset tapahtumat. Fyysisestä aktiivisuudesta puhutaan suomen kielessä myös termillä liikkuminen. Tähän termiin ei liitetä mielikuvaa harrastamisesta. Sekä liikunnalla että fyysisellä aktiivisuudella on samankaltaiset positiiviset vaikutukset, mutta liikunta parantaa myös sosioemotionaalisia taitoja (Sääkslahti 2015, 141). Vuori (2017a, 20) tuo esiin, että fyysinen inaktiivisuus tarkoittaa liikkumattomuutta. On tutkittu, että liikkumattomuus lisää riskiä sairastua, vaikka henkilö olisikin muuten fyysisesti aktiivinen.

Toiminnallisella liikunnalla tarkoitetaan liikunnallisten ominaisuuksien parantamista lapselle luontaisin liikunnan keinoin (Finne 2017, 65). Toiminnallisella liikunnalla on suuri merkitys lapsen liikunnallista kehityspolkua ajatellen. Tässä liikkuminen voi tapahtua ilman liikuntavälineitä tai liikuntavälineiden kanssa. Monipuolinen perusta liikunnalle luodaan toiminnallisen liikunnan avulla. Tämä auttaa lasta valitsemaan itselleen sopivan liikuntalajin tai edistää muutoin monipuolisen liikunnan harrastamista. Lapsen saadessa itse valita harjoittelemansa liikuntamuodot hän valitsee ne pääasiassa omaa kehitystään tukeviksi ja edellytyksiään vastaaviksi (Vuori 2017b, 146). Toiminnallinen liikunta auttaa lasta kehittymään liikunnassa monipuolisesti ja lisää valmiuksia liikunnalliseen elämäntapaan myös aikuisena (Finne 2017, 65).

Kun liikuntaan liittyviä ilmiöitä pohditaan kasvatuksellisesta näkökulmasta, puhutaan liikuntakasvatuksesta (Sääkslahti 2015, 151). Varhaiskasvatuksessa järjestettävän liikuntakasvatuksen täytyy olla säännöllistä, lapsilähtöistä, monipuolista sekä tavoitteellista (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 48). Ahonen (2017, 273) tarkentaa, että varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen täytyy olla vielä aikaisempaa tavoitteellisempaa ja tietoisempaa, koska tutkimustulosten mukaan vain kaksi prosenttia päiväkodin päivästä oli kohtuullisesti kuormittavaa toimintaa, ja harva lapsi sai kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivän aikana. Lapsilähtöisessä toiminnassa tulee huomioida lasten näkemykset, tunteet, tarpeet, tiedot, taidot ja mielenkiinnon kohteet toimintaa suunnitellessa (Leskisenoja 2019, 30). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 48) tähdennetään, että varhaiskasvattajien on tärkeää havainnoida suunnitelmallisesti lasten motorisia taitoja. Asunta (2019, 20) toteaa, että varhaisen tuen avulla on mahdollisuus vaikuttaa positiivisesti lapsen kokonaiskehitykseen.

Tutkimustulosten mukaan on havaittu, että päiväkodit, joilla on tarpeeksi resursseja sekä ammattitaitoisia varhaiskasvattajia, ovat kyenneet lisäämään kohtuullisesti kuormittavaa toimintaa lapsille (Soini & Sääkslahti 2017, 137). Liikunnan tulee sisältää lepoetkiä ja koostua erilaisesta toiminnasta, koska lapsi ei jaksaa samanlaista toimintaa kovin kauaa (Karvonen 2000, 25). Lisäksi varhaiskasvattajien tulee huomioida lasten yksilölliset erot. Liikuntaa suunnitellaan helposti taitavimpien lasten ehdoilla, jos varhaiskasvattajat eivät tiedosta kaikkien lasten liikunnallisia taitoja. Liikunnallisten taitojen erot tulee tunnistaa, vaikka niitä ei koko ajan pysty ottamaan huomioon. Näin kaikilla lapsilla on yhdenvertaiset mahdollisuudet oppia ja kehittyä. Kuviossa 1 kuvataan lapsen päivää varhaiskasvatuksen arjessa.



Kuvio 1. Fyysisesti aktiivinen päivä varhaiskasvatuksessa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 31).

Karvonen (2000, 26) tuo esiin, että lapsilla on suuri tarve tulla hyväksytyksi, joten tämä täytyy huomioida liikuntaa suunnitellessa. Lapset, joilla on ikäisiään heikot motoriset taidot, saattavat kieltäytyä liikunnallisesta leikistä muita lapsia helpommin, jolloin he tarvitsevat normaalia enemmän kannustusta. Mallioppiminen on lapsille nopea tapa oppia (Sääkslahti 2007, 40). Lapset hyötyvät siitä, että he ryhtyvät ennakkoluulottomasti kokeilemaan uusia asioita. Tämä edellyttää turvallisuuden ja välitetyksi tulemisen tunnetta. Karvonen (2000, 26) lisää, että varhaiskasvatuksen toiminnassa tulisi näkyä lasten ilo liikkumista kohtaan. Lasten riittävä huomiointi, rohkaiseminen sekä positiivinen näkökulma lapsen taitoja kohtaan auttavat ilon näyttäytymisessä ja myönteisten kokemusten syntymisessä. Tämän lisäksi on tärkeää, että lapsella on mahdollisuuksia vapaaseen liikuntaan sekä erilaisten toimintojen kokeiluun. Varhaiskasvattajien tehtävänä on rohkaista lasta yrittämään ja kokeilemaan itse, päättämään ja kokeilemaan uudestaan (Pönkkö & Sääkslahti 2017b, 495).

Soini ja Sääkslahti (2017, 135) toteavat, että varhaiskasvatuksella on suuri merkitys lapsen hyvinvoinnin ja terveyden kannalta, koska lapset viettävät ison osan lapseudestaan varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatus ja siihen kuuluva esiopetus luovat perustan elinikäiselle oppimiselle (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 12). Fyysiseen aktiivisuuteen liittyvän varhaiskasvattajien ja muiden lasten kannustuksen ja kehotusten on todettu vaikuttavan myönteisesti fyysisen aktiivisuuden määrään (Jämsén ym. 2013, 67). Varhaiskasvattajilla on hyvät mahdollisuudet kannustaa lapsia liikkumaan enemmän, koska he seuraavat lasten toimintaa hyvin läheltä päivittäin. Myös varhaiskasvattajan omalla liikkumisella on vaikutusta lasten liikkumiseen päivän aikana, koska toiset lapset haluavat olla aikuisen lähellä ja jos aikuinen on liikkeessä, niin luonnollisesti myös lapsi saa liikettä. Tutkimustulosten mukaan vuodenajoilla on Suomessa merkittävä vaikutus lasten liikunnan määrään ulkoillessa (mts., 74–75). Tutkimuksessa tarkennetaan, että lapset ovat huomattavasti aktiivisempia kesän aikana kuin talven aikana. Poikien on todettu olevan fyysisesti aktiivisempia päivän aikana kuin tyttöjen. Tämän uskotaan selittyvän sillä, että pojat leikkivät useammin vapaata vauhdikkaampaa leikkiä isommassa porukassa.

Päiväkodillä on useita mahdollisuuksia lisätä liikuntaa lasten päiviin (Jämsén ym. 2013, 77–78). Kasvattajien tulisi osata hyödyntää luontoa ja sen eri vuodenaikoja suunnitellessa toimintaa lapsiryhmälle. Lisäksi ulkoiluajan lisäämisellä pystytään vaikuttamaan lasten fyysisen aktiivisuuden määrään, koska fyysisen aktiivisuuden määrän on todettu olevan suurempaa ulkoillessa kuin sisällä ollessa. Ulkona järjestettävät toimintatuokiot lisäävät lasten fyysistä aktiivisuutta ulkoilun aikana. De Craemer ym. (2013, 1–5) ovat tutkineet sekä lasten vanhempien että lastentarhanopettajien eli nykyisin varhaiskasvatuksen opettajien näkemyksiä lasten fyysisestä aktiivisuudesta ja aktiivisuuden mahdollisesta lisäämisestä. Tutkimus koski esikouluikäisiä lapsia. Suurin osa lasten vanhemmista ja varhaiskasvatuksen opettajista olivat sitä mieltä, että lapset ovat fyysisesti hyvin aktiivisia. Vanhemmat uskoivat pystyvänsä lisäämään lasten fyysistä aktiivisuutta toimimalla roolimallina lapselle, osallistumalla ulkoiluun lasten kanssa ja tekemällä päivittäisestä ulkoilusta säännöllistä sekä antamalla lapsen osallistua aktiviteetteihin, joita heille järjestetään. Varhaiskasvatuksen opettajien mukaan lasten fyysistä aktiivisuutta pystyy lisäämään käyttämällä erilaisia tiloja hyödyksi, järjestämällä liikuntapäiviä, antamalla lasten tuoda esimerkiksi polkupyörät esikouluun, pitämällä voimistelutuokioita sekä pelaamalla esimerkiksi erilaisia joukkuepelejä.

Useat kognitiiviset tekijät, kuten motivaatio, vireystila ja muisti vaikuttavat lapsen liikuntataitojen oppimiseen (Jaakkola 2017b, 159–160). Jaakkola (mts., 148) lisää, että myös taitojen harjoittelun määrä ja laatu vaikuttavat oppimiseen. Liikuntataitojen oppimisessa tärkeää on motivaation synnyttäminen. Kasvattajan tulee luoda olosuhteet, jotka motivoivat lasta liikkumaan. Liikuntamotivaation lähtökohtana on toiminnan mielekkyys ja toiminnassa tulee huomioida tavoitteet kaikkien osapuolten näkökulmasta. (Jaakkola 2017a, 351–352.)

Useissa kunnissa on tällä hetkellä meneillään Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma. Ohjelman tavoitteena on, että lapset saisivat päiväkodissa ollessaan ainakin kaksi tuntia liikuntaa päivässä, joka vastaa kahta kolmasosaa päivän fyysisen aktiivisuuden suosituksesta (Liikkuva varhaiskasvatus 2020, 5). Kasurinen (2014) nostaa esiin, että tutkimustulosten mukaan päiväkodeissa aamupäivän aktiivisuus jää vain 26 minuuttiin. Muu aika on fyysisesti passiivista leikkiä, istumista tai seisomista.

Suomalaisessa päivähoitossa arvostetaan ulkoilua. Olisi tärkeää, että myös vanhemmat ja huoltajat ulkoilisivat ja liikkuisivat lasten kanssa myös hoitopäivän jälkeen.

2.4 Ohjattu liikunta ja omaehtoinen liikunta

Varhaiskasvattajien tulee tietää ohjatun ja omaehtoisen liikunnan ero (Pulli 2007, 16). Varhaiskasvattajien velvollisuutena on järjestää lapsille mahdollisuus monipuoliseen ja tavoitteelliseen liikuntaan päivittäin. Varhaiskasvattaja voi pyrkiä lisäämään fyysistä aktiivisuutta päiviin pohtimalla kriittisesti päiväkodissa vietettävän päivän rakennetta (Sääkslahti 2015, 75). Varhaiskasvattajien tulee etsiä mahdollisuuksia toiminnallisille leikeille ja liikkumiselle, jotta varhaiskasvatus tukisi lasten motoristen taitojen kehittymistä.

Liikuntaa ohjaavien aikuisten tulee luoda toiminnalle turvallinen ilmapiiri niin fyysisestä, sosio-emotionaalisesta kuin psyykkisestä näkökulmasta (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 27). Rutiineilla voidaan luoda turvallisuuden tunnetta lapsille, vaikka liikuttaisiin vieraassa paikassa (Sääkslahti 2015, 177). Pulli (2007, 30) toteaa, että on aikuisten vastuulla luoda lapsille haasteita ja mahdollisuuksia tarjoava ympäristö erilaisten liikkeiden harjoitteluun. Vilén ym. (2006, 144) tähdentävät, että lasta ei saisi ylisuojella, mutta häneltä ei myöskään tulisi vaatia liikaa, koska tämä ei motivoi lasta omaehtoiseen liikkumiseen.

Pönkkö ja Sääkslahti (2017b, 494) toteavat, että siirtymissä ja odotustilanteissa sekä pitkään jatkuneen istumisen aikana on hyvä toteuttaa taukoliikuntaa. Yhdistämällä fyysistä aktiivisuutta opetukseen ja toimintaan oppimismahdollisuudet lisääntyvät. Ahonen (2017, 275) tarkentaa, että lapset jaksavat syventyä paremmin keskittymistä vaativaan tehtävään, jos he voivat luvan kanssa herpaannuttaa välillä keskittymistään taukojumpan avulla. Tällöin muuta ryhmää häiritsevä käyttäytyminen myös vähenee, koska lasten keskittymiskyky riittää tarkkuutta vaativaan tehtävään. Aikuisten osallistuminen sopivassa määrin lasten leikkiin lisää fyysistä aktiivisuutta, mutta aikuinen ei kuitenkaan saa liikaa puuttua lasten leikkeihin, koska se taas saattaa vähentää lasten fyysistä aktiivisuutta (Soini & Sääkslahti 2017, 137).

Liikunnan ei kuitenkaan tarvitse olla ohjattua joka päivä (Pulli 2007, 16). Jotta lapsi saa tarpeeksi fyysistä aktiivisuutta, hän tarvitsee paljon omaehtoista liikkumista, koska varhaiskasvatuksessa ohjattuja liikuntatuokioita on suunnilleen kerran viikossa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 27). Edellä mainittuihin ohjattuihin liikuntatuokioihin sisältyy myös passiivista aikaa, koska lasten täytyy kuunnella ohjeet sekä odottaa omaa vuoroaan. Mahdollistaakseen riittävästi omaehtoista liikuntaa lapsille, varhaiskasvattajien on pohdittava ja keskusteltava ryhmän yhteisistä säännöistä (Pulli 2007, 16). Sääkslahden (2015, 175) mukaan ryhmien aikataulujen porrastamisella lapset saavat enemmän mahdollisuuksia omaehtoiseen liikkumiseen, koska heillä on käytössään enemmän tilaa ja liikuntavälineitä.

Varhaiskasvattajalla on mahdollisuus tukea erilaisten lasten oppimista ja kehitystä monipuolisesti käyttämällä eri ohjaustyyliä ohjatessa toimintaa (Pönkkö & Sääkslahti 2017b, 496). Aktiiviselle liikkujalle saattaa sattua pieniä haavereita, joihin aikuisen ei tulisi suhtautua liian vakavasti (Vilén ym. 2006, 144). Aikuisen on tärkeää kannustaa lasta yrittämään uudelleen. Varhaiskasvattajia saatetaan arvostella liiallisesta liikkumisen rajoittamisesta, koska he voivat pelätä jotain sattuvan. Siksi olisi tärkeää, että huoltajat ja varhaiskasvattajat keskustelevat yhdessä lapselle asetettavista rajoista. Ahonen (2017, 274) tuo esiin, että lasten toiminnan liika rajoittaminen ehkäisee motoristen perustaitojen kehittymistä ja altistaa loukkaantumisille, koska lasten motorinen kömpelyys lisääntyy ja heidän käsityksensä omista taidoistaan hämärtyy. Lisäksi jatkuva rajoittaminen latistaa lasten kokemaa liikunnan riemua ja hyvinvointitunnetta.

2.5 Vanhempien ja huoltajien rooli liikunnan tukemisessa

Finnen (2017, 15–16) mukaan vanhempien tulisi tietää, miten tärkeää lapsen liikkuminen on ja huomioida myös liikkumattomuudesta aiheutuvat riskit. Toimintaympäristön turvallisuus tulee huomioida, mutta liialliset kiellot ja säännöt eivät ole edullisia lapsen liikunnallisen tulevaisuuden kannalta. Finne (mts., 21) toteaa, että lapselle luontainen huolettomuus ja mielikuvituksen käyttö liikuntaan liittyvissä kokeiluissa saattaa loppua, mikäli aikuinen pelkää lapsen puolesta. Lapsi ajattelee, että aikuinen toimii oikein ja hän ottaakin usein mallia aikuisesta. Lapsuus on herkkää aikaa

eri vaikutteille ja on hyvä aika vakiinnuttaa erilaisia ajatusmalleja. Aikuisen onkin tärkeää tukea lapsen monipuolista liikkumista ja sitä kautta saatavia positiivisia kokemuksia. Fisher ym. (2015, 551) tuovat esiin, että iso osa lasten päivittäisistä aktiviteeteista on vanhempien, opettajien tai sisarusten määrittelemiä. Vanhempien ja muiden kasvatuksesta vastaavien tahojen tuki ja kannustus ovat merkittävässä osassa lapsen fyysisen aktiivisuuden toteutumisessa. Fogelholm (2005, 165) tarkentaa, että kehittämällä ympäristön tuomia mahdollisuuksia omaehtoiseen liikuntaan, edistämällä vanhempien fyysistä aktiivisuutta ja lasten heiltä saamaa tukea, voidaan lisätä lasten liikkumista. Koti ja koulu sekä niiden pihat ja tarjolla oleva ohjattu liikunta ovat oleellisia ympäristöjä liikunnan edistämisen kannalta. Tämä ei kuitenkaan ole keino, jolla kaikki liikkumattomat lapset saataisiin liikkeelle, vaan tarvittaisiin uusia tapoja lasten innostamiseen.

Ala-Pappila (2018) nostaa esiin, että perheliikunnalla tarkoitetaan perheen liikkumista yhdessä. Ydinperheen lisäksi myös esimerkiksi eri sukupolvet, ystävät ja naapurit voidaan lukea kuuluvaksi perheeseen. Liikunta on säännöllisesti tapahtuvaa yhdessä toimimista, ja se voi olla ohjattua tai omaehtoista. Arkista perheliikuntaa voivat olla esimerkiksi pihatyöt tai siivoustalkoot. Perheliikunta tukee perheen välisiä vuorovaikutussuhteita sekä vanhempien kasvatustyötä. Perheille on tärkeää löytää itselleen sopivat keinot lisätä liikuntaa perheen arkeen. Siksi vanhempien tulee pohdita arkirutiineista sellaisia, että kaikille perheen jäsenille jää aikaa säännölliseen liikkumiseen. Lapsen osallistuminen ohjattuun liikuntaan ei korvaa perheen yhteisen liikkumisen tärkeyttä.

LIKES-tutkimuskeskuksen ja Helsingin yliopiston pitkittäistutkimuksessa on havaittu, että vanhempien liikuntatottumuksilla on vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen vielä aikuisiällä (Suomen olympiakomitea 2017). Tulosten mukaan yhteys näyttää vahvasti 24 ikävuoteen asti, mutta sen on todettu vaikuttavan aina keski-ikään saakka. Tuloksiin ei ole vaikuttanut sosioekonominen asema, perhemuoto tai asuinalue. Kaseva (Helsingin yliopisto, 2017) pohtii, mitkä tekijät voisivat olla yhteydessä tutkimuksen tuloksiin. Yksi mahdollisuus voi Kasevan mukaan olla vanhempien hyvä esimerkki. Myös liikkuminen yhdessä perheen kanssa ja lasten liikuntaharrastusten tukeminen saattavat olla selittäviä tekijöitä. Brzęk ym. (2016, 190) ovat tutkineet, kuinka vanhempien aktiivisuus vaikuttaa heidän lastensa aktiivisuuteen

nykypäivänä, kun elektroniset laitteet ovat suuri osa elämää. Tutkimuksen mukaan 88,52 % lapsista toimii vanhempiensa mallin mukaisesti (mts. 2016, 195–197). Lasten sukupuolella ei todettu olevan merkittävää yhteyttä vanhempien mallin mukaan toimimiseen. Vanhempien mallin lisäksi lapsen iän, mahdollisen ylipainon ja sukupuolen on todettu vaikuttavan lapsen fyysiseen aktiivisuuteen.

3 OPPIMISYMPÄRISTÖT VARHAISKASVATUKSESSA

3.1 Liikuntaan kannustavat oppimisympäristöt varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018, 32) mukaan oppimisympäristöiksi luokitellaan sellaiset tilat, paikat, yhteisöt ja toimintakäytännöt sekä välineet ja tarvikkeet, joilla on lasten kehitystä, oppimista ja vuorovaikutusta tukeva vaikutus. Varhaiskasvatuksen ympäristön rakentumiseen vaikuttavat sekä kulttuuriset ja yhteiskunnalliset tekijät että sisäiset, päivittäiset prosessit (Raittila 2013, 71). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 22) lisätään, että pedagogiikka näyttäytyy varhaiskasvatuksen oppimisympäristöissä ja toimintakulttuurissa. Oppimisympäristöt tarkoittavat varhaiskasvatuksessa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kokonaisuutta (Meirän vasu 2017, 26). Lapsille tulee mahdollistaa turvallinen, motivoiva ja pedagogisesti sopiva ympäristö. Pienryhmätoiminta luo mahdollisuuden käyttää päiväkodin eri tiloja tehokkaasti, jotta lapset voivat purkaa energiaa ja keskittyä rauhalliseen leikkiin.

Sääkslahti (2015, 171–172) tuo esiin, että varhaiskasvatuksen ympäristöjen tulee olla monipuolisia, jolloin ulkoilumaastojen tulisi olla motorisesti haastavia ja sisätiloissa tulee huomioida, että suuret tilat mahdollistavat ja tukevat liikunnallisuutta. Huonekaluilla ja niiden asettelulla voidaan lisätä erilaisia liikuntamahdollisuuksia, esimerkiksi tuoleista ja pöydistä pystyy rakentamaan erilaisia temppuratoja. Liikuntavälineitä voi rakentaa myös mielikuvitusta käyttämällä sellaisista tavaroista, joita ei alun perin ole suunniteltu liikuntavälineiksi. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa mainitaan, että lapsilla tulee olla käytettävissä liikunnan perusvälineistö ja niiden täytyy olla lasten saatavilla vapaan leikin aikana (Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005, 28).

On tutkittu, että päiväkodin liikuntaolosuhteilla on selkeä yhteys lasten motorisiin taitoihin (Sääkslahti ym. 2019, 81). Lisäksi tutkimuksessa todettiin, että päiväkotien liikuntaolosuhteissa oli paljon eroja, mikä aiheuttaa eroja myös lasten motorisiin taitoihin. Tutkimuksen avulla selvisi, että kaikki päiväkodit eivät pysty tarjoamaan yhdenvertaisia mahdollisuuksia tukea lasten fyysistä kasvua ja kehitystä. Tutkimuksen johtopäätöksissä todetaan, että jokaisella päiväkodilla tulisi olla riittävän suuri ja

maastomuodoiltaan vaihteleva piha-alue, suunnitelma liikuntakasvatuksesta sekä sisäliikunnan mahdollistava tila. Fischerin ym. (2015, 551) kirjoittaman artikkelin mukaan lasten aktiivisuustasot olivat keskimäärin huomattavasti korkeampia aktiivisuuden kannustavissa, seisomapöydillä varustetuissa tiloissa kuin normaaleissa tiloissa, joissa lapset istuivat paikoillaan. Kouluun kävelevät lapset liikkuvat vapaaajallaan enemmän kuin autokyydillä kouluun kulkevat. Ylipäättään ympäristöllä on suuri merkitys lapsen aktiivisuuteen, tilanteesta riippumatta.

3.2 Kasvattajien ja aikuisten rooli lasten liikkumisen tukemisessa

Pulli (2007, 16) toteaa, että varhaiskasvattajien vastuulla on rakentaa liikuntaan houkutteleva ympäristö, jossa ei ole turhia liikunnallisia esteitä. Lisäksi kirjoittajan mukaan varhaiskasvattajien on tärkeää opettaa lapsille turvallisia liikkumistapoja erilaisissa ympäristöissä. Varhaiskasvatustilain (L 13.7.2018/540) mukaan varhaiskasvatusympäristön tulee olla terveellinen, turvallinen, kehittävä ja oppimista edistävä. Turvallisuuden lisäksi tilan hallittavuus on tärkeää erityisesti pienten lasten kanssa työskenneltäessä (Pönkkö & Sääkslahti 2017b, 497). Tiloja ja välineitä suunniteltaessa täytyy huomioida esteettömyys (L 13.7.2018/540). Sääkslahti (2015, 199–200) nostaa esiin, että sekä rakentamattomat että rakennetut tilat luetaan liikuntaympäristöiksi. Rakentamattomat ympäristöt ovat useimmiten lasten suosikkejä, koska ne lisäävät lapsen oman mielikuvituksen käyttöä. Päiväkodin suuri ulkoilualue vaikuttaa positiivisesti lasten liikkumistaitoihin (mts., 75). Lisäksi lasten vaatteiden tulee olla liikkumiseen sopivat, jotta ne tukevat liikuntataitojen kehittymistä. Varhaiskasvatustilain (2018, 33) mukaan myös luonto ja leikkipuistot kuuluvat varhaiskasvatuksen oppimisympäristöihin. Näitä tulee hyödyntää, koska ne tarjoavat elämyksiä sekä mahdollisuuksia oppimiseen ja tutkimiseen.

Varhaiskasvatuksen erilaisia ympäristöjä tulee tarkastella yksilökohtaisesti (Sääkslahti 2015, 171). Sääkslahti (mts., 200) toteaa, että varhaiskasvattajien täytyy suunnitella eri toimintaympäristöjen hyödyntämistä etukäteen, jotta liikkumiselle saadaan luotua mahdollisimman monipuolinen toimintaympäristö. Varhaiskasvattajien on tärkeää luoda sellainen oppimisympäristö, joka mahdollistaa lapsille uusien asioiden

oivaltamisen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 32). Tällöin lasten osallisuus voi toteutua. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 32) puhutaan myös sen puolesta, että varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja rakentaa erilaisia oppimisympäristöjä yhdessä lasten kanssa. Sääkslähden (2015, 171) mukaan sellaiset tilat, jotka ovat pieniä ja täynnä tavaraa, voivat helposti saada varhaiskasvattajat rajoittamaan lasten liikkumista. Tällaisessa tilanteessa aikuisten olisi hyvä pohtia kriittisesti, millaiset säännöt ja kiellot ovat oikeasti tarpeellisia ja mistä voisi joustaa. Lisäksi ylimääräisten tavaroiden karsiminen olisi tärkeää, jotta tilat tukisivat lasten liikkumista ja niitä pystyttäisiin hyödyntämään paremmin.

4 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSELLE

4.1 Motorinen kehitys lapsuudessa

Motorisen kehityksen käsitteellä tarkoitetaan erilaisia prosesseja, joissa lapsi oppii uusia taitoja sekä liikemalleja (Soini & Sääkslahti 2017, 130). Selviytyäkseen itsenäisesti jokaisen tulisi omata motoriset perustaidot (Pönkkö & Sääkslahti 2017a, 137). Näitä taitoja lapsi tarvitsee, jotta hän osaa käsitellä leikkivälineitä, tiedostaa asianmukaisen tavan liikkua tilanteessa ja osaa etsiä itselleen paikan suhteessa muihin lapsiin ja leikkivälineisiin (Viholainen & Asunta 2018, 247). Sääkslahti (2015, 126) toteaa, että fyysisesti passiivista aikaa kutsutaan liikkumattomaksi ajaksi.

Vuoren (2017b, 145) mukaan lapsena liikkeet ja liikkuminen tapahtuvat spontaanisti ja tätä kutsutaankin lapsen työksi. Tällä on suuri merkitys lapsen kyvyille oppia hallitsemaan erilaisia liikkeitä lihasten, hermoston ja aistien yhteisvaikutuksena. Lapsuudessa tapahtuva spontaani liikkuminen määrittelee kaikkea lapsen toimintaa. Hyvät liikunnalliset taidot omaava lapsi etsii entistä haastavampia liikunnallisia tehtäviä, jolloin liikuntataidot kehittyvät koko ajan paremmiksi (Sääkslahti 2015, 142). Tästä aiheutuva mielihyvä auttaa liikunnallisen elämäntavan rakentumisessa. Liikunnallisella elämäntavalla tarkoitetaan itsenäistä toimintaa, omien lihasvoimien käyttämistä ja pitkien istumajaksojen välttämistä. Liikunnallinen elämäntapa näkyy lapsen tavassa toimia siten, että hän valitsee usein fyysisesti aktiivista tekemistä. Soini ja Sääkslahti (2017, 133) tähdentävät, että huonovointisella lapsella ei ole energiaa leikkiä eikä liikkua. Huonovointisuuden jatkuessa pitkään lapsen motoristen taitojen kehittyminen saattaa hidastua.

UKK-instituutin (2014) mukaan liikunnan on todettu vaikuttavan positiivisesti sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöihin. Liikunta edistää terveyttä monella eri osa-alueella. Näitä osa-alueita ovat painonhallinnan helpottaminen, liikuntataitojen edistäminen sekä tuki- ja liikuntaelimistön kehittäminen. Luoma (2015) toteaa, että liikunnan on tutkittu parantavan havaintomotorista koneistoa, joka huolehtii aistitoimintojen yhdistämisestä. Myöhempi oppiminen perustuu aistitoimintojen yhdistämiseen. Liikunnalla on positiivinen merkitys aineenvaihdunnan ja elintoimintojen kannalta (Vuori 2017a, 21).

Ylläpitääkseen nivelten ja jänteiden liikelaaajuutta, lasten tulee liikkua ja leikkiä monipuolisesti (Pönkkö & Sääkslahti 2017b, 488). Lapsen motoriset taidot kehittyvät monipuolisen liikunnan avulla (Sääkslahti 2015, 74). Soini ja Sääkslahti (2017, 133) lisäävät, että liikuntataitojen kehittymiseen tarvitaan myös kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa. Pönkkö ja Sääkslahti (2017b, 488) toteavat, että motorisiin perustaitoihin kuuluvat käveleminen, juokseminen, hyppiminen, heittäminen, kiinniottaminen ja potku- ja lyöntiliikkeet. Näiden motoristen perustaitojen kehittymiseen vaaditaan fyysisten edellytysten, hermostollisen kehityksen ja havaintotoimintojen riittävää kehitystä sekä lapsen mahdollisuutta harjoittaa liikkumista. Lisäksi hienomotoristen taitojen kehittyminen edellyttää motoristen perustaitojen hallitsemista.

Lapsille on tärkeää, että he harjoittelevat koordinaatiokykyä, jonka avulla he pystyvät yhdistämään eri kehonosien liikkeet sujuviksi kokonaisuuksiksi (Karvonen 2000, 14). Monimutkaiset liikkeet vaativat hyvää koordinaatiokykyä. WHO:n (2010, 18) mukaan positiiviset terveysvaikutukset alkavat näkyä 5–17-vuotiailla lapsilla, kun päivittäistä kohtalaisen raskasta liikuntaa harrastetaan vähintään tunnin verran. Liikunnan ei tarvitse tapahtua yhdessä osassa, vaan se voi koostua lyhyemmistä tuokiosta. Lasten tulisi harrastaa kahdesta kolmeen kertaan viikossa liikuntaa, mikä kehittää luustoa. Tällainen liikunta voi olla esimerkiksi juoksemista, leikkimistä tai hyppimistä. Lasten tulisi harrastaa yhtä monta kertaa viikossa myös lihaskuntoa kehittävää liikuntaa kuten puissa ja leikkilaineissa kiipeilyä.

Fyysinen kasvu tarkoittaa lapsen kehon koon kasvamista, joka näkyy pituuden ja painon lisääntymisenä sekä mittasuhteiden muuttumisena ja siihen sisältyy kypsyminen eli maturaatio (Sääkslahti 2015, 25). Maturaatiota tapahtuu hermoston kehityksessä ja hormonaalisten tekijöiden vaikutuksesta. Sääkslahti (mts., 32) lisää, että hermosto vastaa eri aistein saadun tiedon käsittelemisestä ja kuljettamisesta, joka tapahtuu kehon ulkopuolella ja myös sen sisäpuolella. Liikunnalla on merkitystä aivojen kehittymiseen eri vaikutusmekanismien kautta. Motoristen taitojen harjoittaminen sekä oppiminen vaikuttavat aivojen hermorakenteiden kehittymiseen. (Syväoja & Jaakkola 2017, 234–235.) Aivot ohjaavat hermoston toimintaa (Sääkslahti 2015, 32). Aivorungon tehtävänä on yhdistää tietoja, jotka tulevat eri aisteista ja yhteensovittaa kehon osista tulevaa aistitietoa. Tunto-, tasapaino-, lihas-, jänne-, näkö- ja

kuuloaisti ovat tärkeitä aistitoimintoja liikkumisen kannalta. Lisäksi aivorunko vastaa liikemalleista ja liikkeiden koordinaatiosta sinä aikana, kun lapsi liikkuu.

Sääkslahti (2015, 42) tuo esiin, että tahdonalainen liikkuminen, tasapainon ylläpito ja maan vetovoiman vastustaminen ovat lihasten tehtäviä. Jänneet pitävät luut ja nivelet paikoillaan, kun lapsi liikkuu. Lisäksi jänneet vaimentavat liikevoimaa esimerkiksi hyppyjen alastuloissa. Sääkslahti (mts.,45) jatkaa, että luusto suojaa lapsen sisäelimiä, rajoittaa nivelten liikelaajuutta ja tukee kehoa eri asennoissa. Monipuolinen liikunta on erityisen tärkeää luuston kannalta, koska liikunnan tuottamat tärähdykset stimuloivat luukudoksen kasvamista. Timmons ym. (2012, 773–775) toteavat, että 0–4-vuotiailla enemmän fyysistä aktiiviteettiä tarkoittaa vähemmän liikaliivuutta, parempaa luuston terveyttä, motoristen taitojen kehittymistä, henkistä hyvinvointia, kognitiivisten taitojen kehittymistä ja parempaa kardiometaboliikkaa. Terveeseen kasvuun ja kehitykseen vaadittavaa fyysisen aktiiviteetin määrää on hankala määrittää, mutta voidaan sanoa varmasti, että liikunta on hyvästä, eikä siihen liity mitään erityisiä riskejä. Hengitys- ja verenkiertoelimistö auttavat keuhkoja ja sydäntä jaksamaan väsymättä rasituksessa (Sääkslahti 2015, 47). Hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittyminen näyttäytyy lapsen jaksessa pitkään fyysisesti raskaita toimintoja.

4.2 Fyysinen kehitys lapsuudessa

Kalaja (2017, 171–172) toteaa, että fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan elimistön tehokkuutta toimia. Taimela (2017,171) lisää, että toimintakyky käsittää arkitoimintoista selviytymisen sekä fyysisen suorituskyvyn. Fyysinen toimintakyky voidaan jakaa neljään osaan eli kestävyyteen, voimaan, nopeuteen ja liikkuvuuteen. Kestävyydellä tarkoitetaan sitä, kuinka elimistö kestää väsymystä lihastyössä. Voimalla tarkoitetaan lihasten kykyä vastustaa ulkoista voimaa. Nopeudella tarkoitetaan taitoa tehdä erilaisia liikkeitä nopeasti. Liikkuvuudella tarkoitetaan nivelten liikelaajuuksia. Liikkuvuus voi tapahtua ulkoisen voiman aikaansaannoksena eli passiivisena tai oman lihastyön tuotoksena eli aktiivisena. (Kalaja 2017, 171–172.)

Kalaja (2017, 170) tuo esiin, että hyvinvointi perustuu hyvään fyysiseen toimintakykyyn. Liikuntakasvatuksessa keskeistä on kehittää fyysistä toimintakykyä. Kehittääkseen toimintakykyä liikunnan tulee olla säännöllistä ja intensiivistä. Fyysisen toimintakyvyn kehitystä tapahtuu jo lapsena fyysisen aktiivisuuden ohella, kun lapsi kasvaa, kypsyä ja kehittyy (mts., 173). Fyysisen toimintakyvyn kehittymiseen vaikuttaa näiden lisäksi ympäristö, jossa on mahdollisuus monipuoliseen liikuntaan sekä motoristen taitojen harjoittamiseen.

Soini ja Sääkslahti (2017, 132) korostavat, että varhaiskasvattajien on tärkeää tunnistaa lapset, jotka liikkuvat vain vähän. Tällöin varhaiskasvattajilla on mahdollisuus huomioida lasten yksilölliset erot toiminnassa ja pyrkiä estämään elämäntavan muuttuminen liian passiiviseksi. Vuori (2017b, 145) toteaa, että liikunnan positiiviset vaikutukset eivät näy välttämättä heti, vaan vasta vuosien kuluttua. Lapsi, joka on fyysisesti aktiivinen, tulee todennäköisesti nauttimaan elämästään enemmän sekä on aikuisena terveempi. Varhaiskasvattajien tulee mahdollistaa myös sairaiden lasten osallistuminen liikuntaan heidän omien edellytystensä mukaan.

Hnatiuk ja Hesketh (2016) nostavat esiin, että lapsuuden aikaisella fyysisellä aktiivisuudella on positiivisia terveysvaikutuksia niin lyhyellä kuin pitkälläkin aikavälillä. Heidän mukaansa fyysisellä aktiivisuudella lapsuudessa on yhteys hyvään fyysiseen terveyteen sekä lasten aivoihin ja sosiaaliin taitoihin. He toteavat lisäksi, että useimmiten lapsuudessa fyysisesti aktiiviset lapset ovat luultavasti aktiivisia myös myöhemmin elämässään. Hasasen (2019, 13–15) kirjoittaman artikkelin mukaan luonnon on todettu vaikuttavan positiivisesti lasten hyvinvointiin, kasvuun ja kehitykseen. Lapsuudessa omaksuttu läheinen suhde luontoon luo pohjaa liikunnalliselle elämäntavalle myös aikuisuudessa. Artikkelissa kerrotaan neljän koululuokan koulupäivistä, jotka he viettivät kokonaan luonnossa. Luonnossa lapset saivat onnistumisen ja itsensä ylittämisen kokemuksia, koska he saivat kokeilla uusia liikuntamuotoja, jotka olivat sopivan haasteellisia. Suurin osa lapsista koki luonnossa liikkumisen mieluisana, mutta siitä huolimatta monet lapset kertoivat liikkuvansa luonnossa vain harvoin. Syynä tälle oli useimmiten ajan riittämättömyys ja muun tekemisen määrä. Harrastukset ja koulutehtävät veivät paljon aikaa sekä lisäksi erilaisten ruutujen äärelle oli helppo vain jäädä.

Liikunta auttaa lasta ymmärtämään abstrakteja käsitteitä, koska lapset oppivat kehoallisten kokemusten myötä sanojen merkityksiä (Pönkkö & Sääkslahti 2017b, 488). Soini ja Sääkslahti (2017, 130–133) toteavat, että varhaiskasvattajan on tärkeä tietää, että lapset innostuvat erilaisista fyysisistä aktiviteeteista, jolloin jokaisen temperamentille on mahdollista löytää kiinnostava vaihtoehto. Varhaiskasvattajien tulee myös huomioida, että myös muut tekijät, kuten väsymys ja nälkäisyys, voivat vähentää fyysisen aktiivisuuden määrää.

4.3 Psyykinen ja sosioemotionaalinen kehitys lapsuudessa

UKK-instituutin (2014) mukaan liikunta opettaa vuorovaikutustaitoja ja auttaa muodostamaan sosiaalisia suhteita. Zimmer (2002, 26–28) lisää, että liikunnallisessa toiminnassa lapset oppivat sosiaalisia taitoja toimia muiden lasten kanssa sekä erimielisyyksien ratkaisemista, oman roolin sisäistämistä ja yhteisillä säännöillä toimimista. Syväoja ja Jaakkola (2017, 235) korostavat, että liikunnalla on positiivinen vaikutus lapsen itseohjautuvuuteen.

Positiiviset mielikuvat liikunnasta vahvistavat terveyttä (UKK-instituutti 2014). Soini ja Sääkslahti (2017, 133) toteavat, että lapsen ollessa varhaiskasvatusikäinen hänen minäkuvansa ja itseluottamuksensa kehittyvät nopeassa tahdissa. Onnistunut liikuntakokemus nostaa mielialaa ja vaikuttaa myönteisellä tavalla omiin tulkintoihin elämästä (Ojanen & Liukkonen 2017, 215). UKK-instituutin (2014) mukaan positiivinen liikuntakokemus ja palaute vaikuttavat minäkuvaan myönteisesti. Lisäksi fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti kehonkuvan muodostumiseen, joka on myös yhteydessä myönteisen minäkuvan rakentumiseen (Soini & Sääkslahti 2017, 129).

Zimmer (2002, 20) nostaa esiin, että liikkuessaan lapsi oppii tuntemaan sosiaalista ympäristöään ja sen sääntöjä. Lisäksi lapsi oppii tuntemaan kehon avulla omaa persoonaansa. Nämä kokemukset vaikuttavat identiteetin kehityksen perustan rakentumiseen. Varhaiskasvattajan tehtävänä on mahdollistaa hyväksytyksi tuleminen ja pätevyyden tunne (Pönkkö & Sääkslahti 2017b, 489). Nämä asiat vaikuttavat merkittävästi terveen itsetunnon rakentumiseen. Liikunnalla ja psyykkisellä hyvinvoinnilla on yhteys, jonka mukaan liikkuminen vaikuttaa positiivisesti myös mielialaan (Ojanen & Liukkonen 2017, 215). Ojanen ja Liukkonen (mts., 224) toteavat, että

teoriat liikunnan lisäämästä mielihyvän tunteesta ovat lääketieteellisiä ja psykososiaalisia. Useimmiten kyse on vaikutusten samanaikaisuudesta. Liikunnan vaikutukset näkyvät myös psykososiaalisella tasolla lieventämällä stressiä.

Pönkkö ja Sääkslahti (2017b, 488) tuovat esiin, että lapsen toiminta, joka on aktiivista ja vastavuoroista, muokkaa kognitiivisia taitoja. Havaitsemisella on suuri rooli tietojen, taitojen sekä motoriikan oppimisessa. Varhaisvuosien monipuolisella liikunnalla voidaan tukea aistitoimintojen yhteistyötä sekä oppimisen edellytyksiä. Liikunnan täytyy tarjota lapselle tarpeeksi näkö-, kuulo-, liike-, tasapaino- ja tuntoaistimuksia, että lapsen aistitoiminnot voivat vahvistua (Autio & Kaski 2005, 55). Karvonen ym. (2003, 15) toteavat, että liikkumisella on positiivinen vaikutus lapsen käyttäytymiseen, koska liikunta vähentää levottomuutta, kätttyisyyttä ja keskittymiskyvyttömyyttä.

Sääkslahti (2015, 110) toteaa, että aikuisten ja varhaiskasvatusikäisten lasten liikuntamotiivit ovat erilaisia. Lasten liikuntamotiivit liittyvät toiminnan päämäärään, jolloin kannustamisella, sallivuudella ja ajankäytöllä on suuri merkitys. Lapsella on halu ja tarve kehittyä paremmaksi ja itsenäisemmäksi toimijaksi. Tähän liittyvät onnistumisen kokemukset lisäävät halua oppia. Muut lapset ja heidän hyväksyntänsä sekä vertaistuki auttavat fyysisesti aktiivisen elämäntavan muodostamisessa (Soini & Sääkslahti 2017, 138). Varhaiskasvattajan tulisi huomioida, että arempien lasten fyysinen aktiivisuus lisääntyy, kun he osallistuvat vuorovaikutukseen muiden lasten kanssa. Varhaiskasvattajan on hyvä tietoisesti tukea lasten osallistumista yhteisiin leikkeihin ja peleihin. Soinin ja Sääkslahden (mts., 133) mukaan lapsen itseluottamuksella tai muilla persoonallisuuteen liittyvillä piirteillä ei ole yhteyttä fyysisen aktiivisuuden määrään.

4.4 Lasten liikuntasuosituks

Tammelin (2017, 54) toteaa, että liikuntasuosituks antavat suunnan neuvonnalle ja ohjaukselle. Liikuntasuosituks määrittävät suositeltavan liikunnan määrän ja muodot eri ikäisille lapsille. Liikuntasuosituksilla pyritään vaikuttamaan sekä liikunnan ammattilaisiin että tavallisiin ihmisiin. Liikunta on tärkeässä roolissa ehkäistessä, hoidettaessa ja kuntoutettaessa monia sairauksia ja oireita. Liikunta ja hyvä

fyysinen kunto vaikuttavat lapsen aivotoimintaan ja älykkyyden kehitykseen (Finne 2017, 37). Kuviossa 2 on kuvattuna opetus- ja kulttuuriministeriön vuonna 2016 julkaisemat uudet lasten liikuntasuositukset. Näiden mukaan lasten päivään kuuluisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa, joka koostuu kevyestä, reippaasta ja raskaasta liikunnasta. Kevyt liikunta tarkoittaa rauhallisia liikuntaleikkejä, kun taas erityäin kevyt liikunta voi olla myös hieman passiivista, kuten esimerkiksi piirtämistä. Reipas liikunta sisältää esimerkiksi pyörällä ajamista tai pallopelejä. Raskas liikunta koostuu muun muassa trampoliinilla hyppimisestä tai juoksuleikeistä. Päivän aikana lapsen tulisi saada tunti raskasta liikuntaa sekä kaksi tuntia reipasta ja kevyttä liikuntaa. Lisäksi suosituksissa ohjeistetaan välttämään istumajaksoja, jotka kestävät yli tunnin. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 14–15.)



Kuvio 2. Lasten liikuntasuositukset (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14).

Lapsilla on tarve olla fyysisesti aktiivinen jo syntymästä lähtien (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6). Käsitteenä fyysinen aktiivisuus tarkoittaa lapsen arkeen kuuluvaa kuormittavuudeltaan erilaista toimintaa. YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus toimii varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten poh-

jana. Aikuisten vastuulla on tukea lasten kasvua ja kehitystä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ohjaavat aikuisia toimimaan alle kahdeksanvuotiaiden lasten kanssa tavalla, joka mahdollistaa lasten oikeuksien toteutumisen.

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksemme tavoitteena on selvittää, miten liikunta näyttäytyy liikuntapainotteisessa- ja ei-liikuntapainotteisessa päiväkodissa, kuitenkin aiheuttamatta vastakainasettelua päiväkotien välille. Liikunta aiheena on tärkeä ja halusimme luoda siihen uudenlaisen näkökulman. Päiväkodeilla on mahdollisuus nähdä, kuinka liikunta näyttäytyy ulkopuolisen silmin omassa päiväkodissa. Tämä auttaa tutkimuksen päiväkoteja, mutta myös muita päiväkoteja reflektoimaan omaa toimintaansa. Lisäksi toivomme päiväkotien saavan uusia liikuntaan liittyviä ideoita, joita he voivat hyödyntää omassa toiminnassaan. Käsittelemme aihetta eri näkökulmista, kuten ympäristön, kasvattajien roolin, ohjatun liikunnan sekä omaehtoisen liikunnan näkökulmista.

Tutkimuskysymyksemme ovat:

Mikä on varhaiskasvatuksen rooli liikunnan tukemisessa?

Millainen ympäristö houkuttelee lapsia liikkumaan päiväkodissa?

5.2 Haastattelu- ja havainnointilomake

Kanasen (2017, 96–97) mukaan ennen teemahaastattelua valmistellaan teema-haastattelurunko, jossa tulee esille aiheet, joista on tarkoitus keskustella. Etukäteen pohdittujen kysymysten avulla tutkija pystyy varmistumaan, että jokainen aihealue tulee varmasti käytyä läpi haastattelussa. Pohdimme haastattelulomaketta tehdessä aiheeseemme sopivia kysymyksiä teorian sekä omien kokemustemme pohjalta. Tämän jälkeen olemme valinneet tutkimuksemme aihetta parhaiten vastaavat kysymykset haastattelulomakkeeseemme, jotta saisimme mahdollisimman paljon tutkimustamme koskevaa tietoa.

Kananen (2017, 87) lisää, että havainnointilomakkeen rakenne on hyvä suunnitella ennen havainnoiteja, koska se tekee havainnoinnista helpompaa ja selkeyttää havainnointituloksia. Saadut havainnot on hyvä kirjoittaa heti ylös, jotta yksityiskohdat eivät unohtuisi. Jos jotain asiaa ei kuitenkaan pysty heti kirjaamaan ylös, on siihen hyvä palata mahdollisimman nopeasti. Suunnittelimme havainnointilomakkeen etukäteen, jolloin pyrimme pohtimaan mahdollisimman monipuolisesti erilaisia liikuntaan liittyviä ulottuvuuksia ja niiden vaikutuksia. Pohdimme ensin isompia kokonaisuuksia, joista jatkoimme tarkentavia kysymyksiä, jotka lopuksi kirjasimme haastattelulomakkeeseen.

5.3 Aineiston keruu ja analysointi

Toteutimme opinnäytetyömme laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Laadullinen tutkimus perustuu todellisen elämän kuvaamiseen ja tarkoituksena on saada kohteesta mahdollisimman kokonaisvaltainen kuva hankkimalla aineisto todellisista tilanteista. Tietoa hankitaan tutkijan omien havaintojen ja keskustelujen pohjalta. Aineistoa pyritään tarkastelemaan yksityiskohtaisesti. Laadullisessa tutkimuksessa tuodaan esiin haastateltavien omat näkökulmat. Meidän työssämme olemme käyttäneet osallistuvaa havainnointia ja teemahaastattelua, jotka ovat kyseisiä menetelmiä. Tutkittava kohderyhmä valitaan tarkoituksenmukaisesti. Kvalitatiivinen tutkimus mahdollistaa suunnitelmien muutokset, joita muutetaan tilanteiden mukaisesti. Tutkimustuloksia pidetään ainutlaatuisina ja aineisto tulkitaan sen perusteella. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161–164.)

Olemme keränneet aineistomme teemahaastattelujen eli puolistrukturoitujen haastattelujen avulla. Haastattelussa etenimme etukäteen valittujen teemojen mukaan, jonka ohessa esitimme tarkentavia kysymyksiä, kuten teemahaastattelussa on tavallista. Mahdollisuus esittää tarkentavia kysymyksiä on yksi teemahaastattelun vahvuuksista. Etukäteen valitut teemat pohjautuvat tutkimuksen viitekehukseen. On mielipidekysymys, että tuleeko kaikille haastateltaville esittää kaikki ennalta suunnitellut kysymykset ja täytyykö ne esittää samassa järjestyksellä ja samoilla sanamuodoilla. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87–88.) Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka (2006) toteavat, että laadullisessa tutkimuksessa aineistoa on riittävästi silloin, kun aineisto

alkaa toistaa itseään eli uudet tapaukset eivät tuo esiin enää uutta tietoa. Tällöin puhutaan aineiston kylläntymisestä eli saturaatiosta.

Suoritimme teemahaastattelut kevään 2020 aikana. Haastattelimme kummastakin yhteistyöpäiväkodeistamme kolmea työntekijää. Olimme päiväkoteihin yhteydessä ennen haastatteluja ja esitimme toiveen, että saisimme haastatella sekä varhaiskasvatuksen opettajia että varhaiskasvatuksen lastenhoitajia, koska halusimme, että päiväkodin työntekijät ovat monipuolisesti edustettuna. Varhaiskasvatuksen opettajien ja varhaiskasvatuksen lastenhoitajien lisäksi saimme haastatella kummassakin päiväkodeissa myös päiväkodinjohtajaa. Lähetimme haastattelukysymykset (liite 1) päiväkodeille etukäteen, jotta haastateltavilla oli mahdollisuus valmistautua haastatteluun etukäteen. Tämän avulla pyrimme saamaan mahdollisimman laajoja vastauksia. Haastattelukysymykset pohjautuvat teoriaan ja pyrimme saamaan niillä vastauksia tutkimuskysymyksiin. Toteutimme haastattelut yksilöhaastatteluina, jolloin jokainen haastateltava saa tuottaa oman mielipiteensä esiin. Esitimme kaikille kasvattajille samat kysymykset samassa järjestyksessä. Kysymyksiin sisältyi pieniä eroja sanamuodoissa pitäen lauseen sisällön samaa tarkoittavana. Lisäksi välillä esitimme tarkentavia kysymyksiä tai selvensimme kysymysten muotoilua. Haastattelutilanteiden kesto oli 30 minuuttia – 1 tunti ja 10 minuuttia. Saimme haastatteluista riittävän määrän aineistoa, koska se alkoi toistaa itseään. Äänitimme kaikki haastattelut, jotta pystyimme litteroimaan ne myöhemmin.

Hirsjärvi ym. (2009, 212–214) toteavat, että havainnointi on keino, jolla saadaan tietoa siitä, kuinka ihmiset todellisuudessa toimivat erilaisissa tilanteissa. Yksi havainnoinnin suurimmista eduista on siitä saatava välitön ja suora tieto tutkittavan tahon toimintatavasta. Havainnointi mahdollistaa pääsyn luonnollisiin ympäristöihin. Havainnoilla päästään tutkimaan todellista elämää, ja sen vuoksi se sopii hyvin laadulliseen eli kvalitatiiviseen tutkimukseen. Havainnointi on tutkimustapana saanut kritiikkiä siitä, että havainnoijan läsnäolo saattaa muuttaa tilanteen kulkua. Havainnoinnin avulla on mahdollisuus saada monipuolista tietoa tutkittavasta asiasta. Olemme käyttäneet omassa opinnäytetyössämme passiivista osallistuvaa havainnointitapaa. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2006) mukaan kyseisessä tavassa tutkija ei vaikuta omalla läsnäolollaan tilanteiden kulkuun.

Havainnointimme tapahtui kevään 2020 aikana. Sovimme etukäteen päiväkotien kanssa heille sopivat havainnointipäivät. Olimme havainnoimassa molemmissa päiväkodeissa kahden aamupäiväulkoilun ajan ja seurasimme lasten fyysistä aktiivisuutta ulkona. Havainnoimme muun muassa ympäristöä sekä lasten leikkejä. Teimme havainnot havainnointilomakkeen pohjalta (liite 2), jonka olimme etukäteen suunnitelleet. Kirjasimme molemmat omia havaintoja, jotta saamme mahdollisimman monipuolisen kuvan lasten liikkumisesta. Tämä myös lisää tutkimuksemme luotettavuutta, koska havaintoja on kerätty kahdesta eri näkökulmasta ja niitä tulkitessamme ne tukivat toisiaan. Koodasimme molempien havainnot käyttämällä kirjainnumeroyhdistelmiä O1-O2.

Aineistoa analysoitaessa olemme käyttäneet sisällönanalyysia. Tuomi ja Sarajärvi (2018, 103–105) toteavat, että sisällönanalyysi on laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä. Aineiston analyysissä on useita tärkeitä vaiheita. Ensimmäisessä vaiheessa rajataan tarkkaan aineistosta kerättävä olennainen materiaali. Toisessa vaiheessa aineisto litteroidaan ja tämän jälkeen aineisto luokitellaan, teemoitellaan tai tyyppitellään. Lopuksi aineistosta tehdään yhteenveto. Sisällönanalyysillä kerättyä aineistoa voidaan analysoida systemaattisesti ja objektiivisesti (mts., 117).

Haastattelujen jälkeen litteroimme kaikki haastattelut. Litteroitua tekstiä tuli yhteensä 54 sivua. Kirjoitimme tekstin Arial -fontilla koolla 12 ja rivivälinä oli 1,5. Opinäytetyössämme olemme teemoitelleet aineiston. Tuomi ja Sarajärvi (2018, 105-109) tuovat esiin, että teemoittelulla pyritään pilkkomaan ja ryhmittelemään aineiston erilaiset aiheet omiksi kokonaisuuksiksi. Näin pystytään näkemään, miten eri teemat näyttäytyvät aineistossa. Tavoitteena on löytää näkemyksiä, jotka kuvaavat tiettyjä teemoja. Teoriaohjaavassa analyysissä teoriaa voi käyttää apuna, mutta analyysi ei rakennu täysin sen varaan. Tuomi ja Sarajärvi (mts., 133) lisäävät, että edellä mainitussa analyysitavassa edetään pääosin aineiston ehdoilla, mutta käsitteet ovat valmiina, eivätkä ne pohjaudu aineistoon. Teemoittelu oli selkeä valinta, koska olimme jo aiemmin jakaneet haastattelukysymykset eri teemoihin, koska toteutimme haastattelut teemahaastatteluina. Tulostimme litteroidut tekstit ja alleviivasimme samoihin teemoihin kuuluvat asiat samoilla väreillä. Koodasimme jokaisen

haastattelun käyttämällä kirjainnumeroyhdistelmiä H1-H6. Teemoittelun jälkeen etsimme tekstistämme eroja ja yhtäläisyyksiä ja niiden pohjalta kokosimme opinnäytetyömme johtopäätökset.

5.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Kylmä ja Juvakka (2014, 127) nostavat esiin, että tutkimusta tehdessä on tarkoituksena tuottaa mahdollisimman luotettavaa tietoa. Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa pyritään selvittämään, kuinka totuudenmukaista tutkimuksesta saatu tieto on. Tutkimustoiminnan ja tieteellisen tiedon hyödyntämisen näkökulmasta on välttämätöntä arvioida tutkimuksen luotettavuutta. Kananen (2017, 175) toteaa, että reliabiliteetti ja validiteetti ovat luotettavuuden kannalta tieteellisen tutkimuksen yleiset mittarit. Reliabiliteetilla mitataan tulosten pysyvyyttä. Tällöin tutkimuksen tuloksissa esiintyy toistettavuutta, eli uudelleen mittaaminen vahvistaa tutkimuksen tulokset. Validiteetilla tarkoitetaan, että tutkimuksessa tutkitaan oikeita asioita ja aineisto analysoidaan oikein.

Ennen teemahaastatteluja suoritimme testihaastattelun eräälle varhaiskasvatuksen työntekijälle, jolloin saimme tietää, että ymmärsikö haastateltava kysymykset samalla tavalla kuin olimme ne tarkoittaneet. Testihaastattelun jälkeen teimme pieniä muutoksia parin kysymyksen asettelussa. Toteutimme teemahaastattelut yksilöhaastatteluina, joka antaa haastateltavalle rauhallisen vastaustilanteen ja mahdollisuuden tuoda oman näkemyksensä esiin. Tällöin tilanteessa ei synny sosiaalista painetta, joka lisää tutkimuksemme luotettavuutta. Toisaalta ryhmähaastatteluissa haastateltavien vastaukset olisivat voineet täydentää toisiaan. Käyttämällä opinnäytetyössämme suoria sitaatteja lisäämme työmme uskottavuutta. Olemme antaneet lukijalle riittävästi tietoa tutkimuksen kulusta kertomalla tarkasti haastatteluista, havainnoinneista, aineiston analyysistä ja koko tutkimuksen tuottamista tuloksista. Saamiamme tutkimukseen liittyviä tietoja olemme käyttäneet ainoastaan tutkimuksen toteutukseen, eivätkä ne ole olleet ulkopuolisten saatavilla.

Hirsjärvi ym. (2009, 23) tuovat esiin, että tutkimusta tehdessä tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä, jotta tutkimuksesta tulee eettisesti hyvä. Kananen (2017, 190–

194) mukaan rehellisyys, huolellisuus, tarkkuus ja objektiivisuus ovat tärkeitä tutkimusta suunniteltaessa, tuloksia tallentaessa, esittäessä sekä arvioidessa. Varmistaakseen näiden toteutumisen, tulee tutkijan käyttää tieteellisiä aineistonkeruuta, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Menetelmät tulee valita tutkimusongelman mukaan ja tutkimusta julkaistaessa on tärkeää noudattaa avoimuutta ja vastuullisuutta. Tutkimuksen teoreettista osuutta kirjoittaessa tutkijan täytyy kunnioittaa muita tutkijoita ja käyttää asianmukaista viittaustapaa. Tutkijoiden yhteystietojen sekä organisaation ja ohjaavan opettajan kertominen tutkittaville lisää tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksen tavoitteet on tärkeää kertoa lyhyesti ja selkeästi. Kuuluu myös hyviin tapoihin kertoa tutkittavalle aineistonkeruusta sekä siihen kuluva ajasta, joka tutkittavalta kuluu esimerkiksi haastatteluun.

Otimme molempiin päiväkoteihin etukäteen yhteyttä sähköpostilla, jossa pyysimme heitä yhteistyötahoksemme ja kerroimme heille opinnäytetyömme tavoitteista. Kerroimme myös, että päiväkotien nimet ja haastateltavien henkilötiedot pysyvät anonyymeinä sekä arvion haastatteluihin kuluva ajasta. Olemme käyttäneet sitaateissa kirjainnumeroyhdistelmiä, että haastateltavat henkilöt pysyvät anonyymeina. Arvioimme haastattelujen kestoa, jotta päiväkotien on helpompi suunnitella oman arjen aikataulutusta. Keräämäämme aineistoa säilytimme asianmukaisesti niin, etteivät ulkopuoliset ole päässeet siihen käsiksi. Lisäksi opinnäytetyön valmistumisen jälkeen tuhosimme aineiston, kun emme enää tarvinnut sitä. Olemme käsitelleet aineistoja objektiivisesti ja huolellisesti sekä raportoineet ne totuudenmukaisesti. Lähteiden merkitsemisessä olemme olleet tarkkoja, kun olemme kirjoittaneet tekstiviitteitä sekä lähdeluetteloja. Lisäksi olemme pyrkineet löytämään ajankohtaisia ja asianmukaisia lähteitä. Mainitsimme päiväkotien olevan Länsi-Suomen läänistä, jotta päiväkodit eivät ole tunnistettavissa opinnäytetyössämme ja tällöin päiväkotien anonymiteetti säilyy.

6 TUTKIMUSTULOKSET

6.1 Haastateltavien taustatietoja

Haastatteluun osallistui kuusi varhaiskasvattajaa kahdesta eri päiväkodista Länsi-Suomen alueelta. Haastateltavat olivat iältään 19–38-vuotiaita. Työkokemusta haastateltavilla oli vähintään vuosi ja enimmillään 12 vuotta. Liikuntapainotteisessa päiväkodissa haastateltavista yksi oli sosionomi (AMK), jonka tutkintoon sisältyi varhaiskasvatuksen opettajan pätevyys. Hän oli myös päiväkodin johtaja. Toinen haastateltavista oli lastenhoitaja ja kolmas lastenohjaaja. Ei-liikuntapainotteisessa päiväkodissa haastateltavista kaksi oli sosionomeja (AMK), jonka tutkintoon sisältyi varhaiskasvatuksen opettajan pätevyys. Heistä toinen oli päiväkodin johtaja. Lisäksi kolmas haastateltava oli lastenhoitaja.

6.2 Päiväkodin ympäristö

Monipuolinen lähiympäristö antaa paljon mahdollisuuksia erilaisten aktiviteettien toteuttamiseen päiväkodin arjessa. Haastattelemissamme päiväkodeissa lähiympäristöä hyödynnettiin ahkerasti. Kummassakin päiväkodissa säännöt olivat mietitty tarkasti ja ne pohjautuivat turvallisuuteen, eikä turhia kieltoja ollut.

Täs on paljo lähellä tuota mettämaastoa ja sitten on nuota leikkipuistoja monta, varmaan viis eri. Niis käydähän ahkerasti. (H1)

Ja tuota niin niin me ulkoillaan paljon, retkeillään, käydään puistossa ja metsissä - - (H2)

No kyllä mä sanoosin että meillä ainaki tämä lähiympäristö tukee tosi hyvin liikuntaa - - (H1)

Liikuntapainotteisen päiväkodin lähiympäristö oli monipuolinen. Varhaiskasvattajat kehuivat päiväkodin sijaintia, koska kävelymatkan päässä oli metsää, puistoja, jalkapallokenttä, kirjasto sekä muita aktiviteetteja. Metsää ja puistoja hyödynnettiin vii-

koittain rikastuttamaan toimintaa oman pihan lisäksi. Lisäksi päiväkodin viereen tehdään talvisin hiihtoladut, ja myös paikallista jäähallia hyödynnetään ahkerasti luistelussa. Varhaiskasvattajat kokivat lähiympäristön olevan tärkeässä roolissa lasten liikuntataitojen kehittämisessä ja tukemisessa.

Sit käydään tossa lähikentällä käydään sit siinä tota niin jumppailemassa. (H6)

No justiin meillähän on noi säännölliset metsäretket päivittäin - - (H5)

Ja toki sitte siellä mettäs, et sehän sit on ehkä niinku maailman paras paikka liikkua ja kulkea. (H4)

Metsäretket tulee heti ensimmäisenä. Että sehän on nyt todella iso osa meidän arkea ja siellä kyllä kannustetaan lasta liikkumaan ja niistä kyllä huomaa lapsesta, jotka on ollu monta vuotta täällä päiväkodissa ja on käyny metsäretkillä, niin niistä sen huomaa, että ne menee siellä ja juoksee ja hyppii vaikka on kantoja ja juuria niin ne menee siellä tosi sulavasti. (H5)

Ei-liikuntapainotteisen päiväkodin lähiympäristössä on myös liikuntamahdollisuuksia kävelymatkan päässä. Päiväkoti hyödynsi viikoittain läheisen koulun liikuntasalia, jossa varhaiskasvattajat liikuttivat lapsia. Lisäksi varhaiskasvattajat kertoivat, että melkein päiväkodin vieressä sijaitsee kenttä, jota hyödynnetään kesäisin, kun koulun liikuntasali ei ole käytettävissä. Metsässä ja luonnossa liikkuminen on suuri osa päiväkodin arkea. Päiväkodilla on käytössään myös kotamahdollisuuksia, joita he voivat halutessaan käyttää retkillä ollessaan. Varhaiskasvattajat olivat tyytyväisiä metsän tarjoamiin mahdollisuuksiin, esimerkiksi motoriikan kehittymisen kannalta.

No justihin musta toi on kiva toi meidän iso hiekka-alue, et siinä ei oo liikaa mitään, et ne keinutki on siä toises pääs. Nii ja kiipeilyteline toises pääs, et siinä on sillai iso alue, että itte käyttää mielikuvitusta. (H3)

Kummassakin päiväkodissa, joissa vierailimme, oli suunnilleen samankokoinen piha-alue. Kummankin päiväkodin varhaiskasvattajat olivat tyytyväisiä pihan kokoon. Liikuntapainotteisen päiväkodin piha-alue koostui hiekasta ja nurmikentästä, joiden maasto oli melko tasaista. Pihassa oli leikkimökki, keinuja, kiipeilyteline, lentopalloverkko sekä kaksi vieterikeinua, jotka olivat lapsille mieleisiä. Kaikki pihassa

olevat leikkittelineet olivat hyväkuntoisia ja ne olivat lasten käytössä. Päiväkodin pihaan lisämukavuutta toi lentopalloverkko, jota pystyttiin hyödyntämään eri tarkoituksiin. Yksi varhaiskasvattajista kertoi pihassa olevan vielä hieman kehittämisen varaa. Hänen mukaansa esimerkiksi leikkittelineitä voisi tulevaisuudessa lisätä. Toinen varhaiskasvattaja oli kuitenkin sitä mieltä, että on hyvä, että pihassa on paljon vapaata tilaa, joka lisää lasten mahdollisuuksia mielikuvituksen käyttöön sekä vapaaseen leikkiin.

Ja sitte ehkä tosta pihapiiristä vielä, että kyllä mä ton jalkapallokentän, että se on todella hyvä ja siellä viihtyy lapset kyllä. (H5)

Sitte toi no joo siis justiin toi kukkula, se mahdollistaa paljo ja toi meidän kenttä. (H6)

Ei-liikuntapainotteisessa päiväkodissa piha koostui hiekasta ja sorasta. Pihassa oli kumpare, jota talvisin käytettiin muun muassa pulkkamäkenä. Lisäksi pihan toisessa päässä oli metsäistä maastoa, jossa oli isoja kiviä, kantoja ja tukkipuita, joiden päällä lapset kiipeilivät. Pihasta löytyi erilaisia leikkittelineitä, kuten leikkimökki, keinuja, pomppukeinu, liukumäki sekä vieterikeinu, jolla pystyi keinumaan. Tässäkin päiväkodissa leikkittelineet olivat hyvässä kunnossa ja lasten käytössä. Yksi varhaiskasvattajista kertoi pihan ainoaksi puutteeksi tasaisen alueen, jossa lapset pystyisivät esimerkiksi pyörimään tai ajamaan polkuautoilla. Pihassa oleva pieni aidattu tekonurmikenttä, joka toimi usein jalkapallokenttänä, mutta antoi myös muita mahdollisuuksia, sai paljon kiitosta varhaiskasvattajilta.

Mutta siis sisällähän meillä on niitä kaikkia renkaita ja kiipeilyseinä ja puolapuita ja niitähän ne saa nyt niinku vapaasti käyttää. (H1)

Noo kyllä tietysti ku meillä on nuo kiipeilyseinät, puolapuut ja näin niin joka päivähän ne kiipeilee niis ja roikkuu renkais. (H6)

- - ku on nuo kaks liikuntasalia hyvin tossa niin ne on päivittäin käytös tosi paljo. (H6)

Liikuntapainotteisessa päiväkodissa oli kaksi liikuntasalia, joista toinen oli isompi. Erityisesti talvisin päiväkodin isompi sali mahdollisti lasten liikkumisen esimerkiksi

kovilla pakkasilla, kun ulkona ei voi olla niin kauaa kuin esimerkiksi kesällä. Liikuntasaleissa oli kiipeilyseinä, puolapuita, katosta roikkuvia renkaita sekä muita liikuntavälineitä. Liikuntasalit ja niiden välineet olivat päivittäin lasten vapaassa käytössä. Varhaiskasvattajat kokivat liikuntasalien ja niiden välineiden vapaan käytön lisäävän lasten fyysistä aktiivisuutta, koska lapset selvästi hakeutuivat omatoimisesti niiden pariin. Yksi varhaiskasvattajista kertoi, että lasten motorisista taidoista huomaa, että he ovat harjoitelleet erilaisia liikuntataitoja päivittäin. Liikuntasalit mahdollistivat taitojen harjoittelun ja esillä olevat välineet houkuttelivat lapsia käyttämään niitä. Päiväkodissa oli sisällä monipuolisesti erilaisia liikuntavälineitä käytettävissä, kuten esimerkiksi palloja, mailoja ja hernepusseja.

- - paljo lapset liikkuu täälä sisälläki ja niinku toi meidän jumppahuone niin se on meidän suosituin huone - - (H6)

No kyllähän meillä on siis justiinsa toi jumppahuone löytyy tuolta. Siellä on kyllä niinku hyvin mahdollisuuksia liikkua, kuperkeikat ja kaikki onnistuu että on patjoja siellä lattialla ja sitte sitä saadaan muokattua sitä huonetta justiinsa, että jos siellä halutaan aloittaa sählypelit niin sit vaan siirretään tavarat sivuun ja se onnistuu. (H5)

Ei-liikuntapainotteisessa päiväkodissa oli jumppahuone, jossa oli muun muassa puolapuita sekä kiipeilyseinä ja muita liikuntavälineitä, kuten esimerkiksi mailoja, palloja ja palikoita, joiden päällä lapset pystyivät kiipeillä. Varhaiskasvattajat kertoivat jumppahuoneen olevan päiväkodin suosituin huone lasten keskuudessa. Jumppahuone oli lasten jokapäiväisessä käytössä, mikä myös osaltaan houkutteli lapsia liikkumaan. Jumppahuone on myös muunneltavissa erilaisia käyttötarkoituksia varten. Välillä jumppahuoneesta saatettiin tehdä metsäteemainen huone, joka auttaa myös lasten kiinnostuksen säilyttämisessä, kun huone soveltuu moneen eri tarkoitukseen. Varhaiskasvattajat kertoivat, että varsinaista isoa jumppasalia heillä ei ole, joten he käyttävät läheisen koulun liikuntasalia. Heillä on liikuntasalivuoro viikoittain. Varhaiskasvattajat kertovat sisätilojen olevan rajalliset, joten he ulkoilevat ja liikkuvat paljon luonnossa.

Hyvin paljon annetaan siihen niinkun että luotetaan siihen varhaiskasvattajaan niinku siihen henkilökuntaan että tota jokainen osaa kattoa et mikä on niinku turvallista. (H2)

No mehän kyllä hyvin vapaasti annetaan, kannustetaan lapsia siihen kiipeilyyn ja monipuoliseen liikuntaan et ne kyllä hyvin vapaasti saa tuola toteuttaa itteensä ulkonaki että mitä ne siellä haluaa puuhata ja leikkiä. Et tottakai nyt niinku sääntöjä ajatellen ja kieltoja ajatellen niin ne pitää pysyä ne leikit turvallisina kuitenkin, että se tulee siin ykkösenä kuitenkin. (H5)

Ensimmäinen sitaatti on liikuntapainotteisen päiväkodin työntekijän haastattelusta ja toinen sitaatti ei-liikuntapainotteisen päiväkodin haastattelusta. Sekä liikuntapainotteisessa että ei-liikuntapainotteisessa päiväkodissa oli karsittu turhia liikkumista rajoittavia sääntöjä pois. Kummassakin päiväkodissa on sovittu tietyt turvallisuuteen liittyvät säännöt, joista pidetään kiinni, mutta myös varhaiskasvattajan omaan arviointikykyyn nähdä ja tunnistaa vaaratilanteita luotetaan. Päiväkodeissa oli tilanteesta riippuvia sääntöjä, joissa varhaiskasvattaja arvioi tilanteen ja sen mukaan pohtii, että tuleeko esimerkiksi sisällä juoksemista rajoittaa sillä hetkellä.

6.3 Fyysinen aktiivisuus

Päiväkodissa huomioidaan jokaisen lapsen liikunnallisuutta ja siihen liittyviä vahvuuksia ja haasteita yksilöllisesti. Lapset ovat usein aktiivisempia ulkona, koska ulkona on enemmän tilaa liikkua ja leikkiä. Usein myös sisällä hieman passiivisemmat lapset innostuvat ulkona liikkumaan hieman enemmän.

No sitte aina jos huomataan että jollaki on tuollasta haastetta niin sitä pitää aina tukea kaikella tavalla, että sisällyttää sitte muun ryhmän toimintoihin sellasta mikä tukee kyseistä. Että se ny saattaa olla sille yhelle tarkotettua niin se tukee sitte varmasti muitaki, että toimintaa suunnitella sitte sen mukaan että jos jollaki on kauhee haaste johnaki. (H1)

Kyllä se on sellanen että niinku tosi tosissaan, sitte lähetään niistä aivan pienistä paloista ujuttamaan, siihen sitte jonku ehkä muun toiminnan kautta justiin ja ihan niinku kädestä pitäen ohjaus - - (H2)

Liikuntapainotteisessa päiväkodissa varhaiskasvattajat kertoivat, että lasten yksilöllinen huomioiminen on tärkeää. Jokaisen lapsen mahdolliset haasteet täytyy ottaa huomioon ja pohtia keinoja, kuinka haasteita voidaan tukea parhaalla mahdollisella

tavalla. Usein tuki yritetään sisällyttää koko ryhmän muuhun toimintaan, jolloin taitojen harjoittelu hyödyttää koko ryhmää, vaikka muilla lapsilla ei erityisiä haasteita olisikaan. Tällöin yksittäinen lapsi ei joudu negatiivisen huomion kohteeksi, kun kaikki harjoittelevat samoja taitoja. Uusia taitoja aloitetaan harjoittelemaan pienin askelin, jolloin myös taitojen harjoittelu pysyy lapsille mieluisana, kun tehtävät eivät ole liian vaikeita eivätkä liian helppoja. Tällöin toiminnan suunnittelu on tärkeässä roolissa, jotta toiminta vastaa yksilöiden ja ryhmän tarpeisiin. Varhaiskasvattajat toivat myös esiin, että lasten kiinnostuksen kohteita huomioidaan yksilöllisesti, jotta jokaiselle lapselle löytyisi jokin kiinnostava liikuntamuoto.

No pyritään kyllä niinku siihen, että jumpissakin, kun on jumppaankin lähtevät kiinteät ryhmät ja jumpasta vastaavat aikuiset, niin niistä niinku toinen havainnoi ja toinen pitää, niin se toinen pystyy havainnoimaan ja kirjaamaan, että mitä haasteita on ja onko ne menny eteenpäin niinku niitten havaintojen perusteella. (H4)

Me kasvattajat luetaan näitä lasten vasuja, mistä meille sitte saadaan paljon sieltä selville niinku jokasen lapsen, et jos on jotaki haasteita ja tälläsiä mitä pitää harjotella vielä, niin sit me tiedetään se että me voidaan ottaa nyt tätä lasta tohon toimintaan, koska mä tiedän, että sillä on nyt haasteita siinä niin sit otetaan se mukaan siihen. Sit meillä on työillat, missä me jutellaan justiin paljo näistä asioista myös, jaetaan asioita, ettei se jäisi yhdelle tai kahdelle kasvattajalle se tieto yhden lapsen haasteista. (H5)

Ei-liikuntapainotteisessa päiväkodissa oli hyvä toimintatapa lasten vahvuuksien ja haasteiden havainnointiin. Jumppaan lähti mukaan kaksi aikuista, joista toinen ohjasi jumpan ja toisen vastuulla oli lapsiryhmän havainnointi. Kun toinen aikuinen voi keskittyä ohjaamisen sijasta havainnointiin, hän pystyy kiinnittämään huomiota erilaisiin asioihin ja keskittymään havainnointiin paremmin kuin toimintaa samanaikaisesti ohjatessa. Havainnoivalla aikuisella on mahdollisuus kirjoittaa mahdollisia huomioitaan ylös, jolloin niihin on helppo palata myöhemmin ja myös taitojen edistymistä on helpompi seurata. Kirjalliset havainnot ovat myöhemmin tukena esimerkiksi varhaiskasvatussuunnitelmia tehtäessä. Lisäksi päiväkodilla oli tapana pitää säännöllisin väliajoin työiltoja, joissa työntekijät jakavat tietoa eri lapsista, jotta tiedot esimerkiksi mahdollisista haasteista eivät jää vain muutaman kasvattajan tietoon. Työiltojen lisäksi kaikki varhaiskasvattajat tutustuvat kaikkien lasten varhaiskasva-

tussuunnitelmiin, jolloin he ovat tietoisia toiminnalle asetetuista pedagogisista tavoitteista. Tällöin kaikki kasvattajat osaavat tukea lapsia, kun he tietävät, että mitä lasten olisi hyvä erityisesti harjoitella.

No kyllä mä luulen et tuola pihalla ne on niinku aktiivisempia ku tila on isompi. (H3)

No tääki riippuu niin paljo lapsesta mun mielestä. Että mutta kyllähän mä sanoisin, että kyllä se niinku ulkona on osalla se näkyy se aktiivisuus enemmän. (H5)

Kummassakin päiväkodissa varhaiskasvattajat olivat tehneet huomion, että useimmat lapset ovat aktiivisempia ulkona. Varhaiskasvattajat kertoivat kuitenkin myös, että aktiivisuuden erot ulkoilun ja sisäleikkien aikana ovat yksilöllisiä ja lapsista riippuvaisia. Kaikissa haastatteluissa tuli esiin se, että lapset ovat ulkona aktiivisempia, koska siellä on enemmän tilaa leikkiä ja liikkua. Lisäksi kummassakin päiväkodissa hyödynnetään paljon metsää ja luontoa, joissa fyysinen aktiivisuus on usein suurempaa verrattuna esimerkiksi sisällä leikkimiseen. Haastatteluissa tuli esiin myös, että sellaiset lapset, jotka leikkivät sisällä usein rauhallisia leikkijä, saattavat ulkona innostua myös riehakkaammista leikeistä. Toisaalta lapset, jotka sisällä viihtyvät suurimman osan ajasta jumppasalissa, ovat usein myös ulkona mukana fyysisesti aktiivisessa toiminnassa, kuten juoksuleikeissä.

Meillä on tavallaan sellanen liikunnan vuosisuunnitelma, on pallottelua, on hernepussia, on tasapainottelua, on erilaisia muotoja, juoksia, hyppeilyä, hidasta ja nopeaa ja musiikin tahdilla, että sitäkin kun noudattaa niin vuoden aikana tulee aika monipuolisesti esille. Talvella me sitte hiihdetään ja luistellaan ja pulkkaillaan - - (H1)

No justiin sitä juoksemista, hyppimistä, kiipeämistä, pallopelejä, öö kaikkia kuperkeikkahommia, keilajuttu, pienet tykkää keiloja kaadella ja ihan kävelyä, no mitä ikinä, noi on yleensä sellaset yleiset itkä tapahtuu lasten omasta aloitteesta ettei vaadi aikuisena alotetta tai ehdotusta. (H4)

Liikunnan monet erilaiset muodot näyttäytyivät kummassakin päiväkodissa. Liikuntapainotteisessa päiväkodissa luistelu ja hiihto olivat iso osa arkea talvisin. Lapsille annettiin kuitenkin mahdollisuus valita, että haluavatko he joka kerta lähteä esimerkiksi luistelemaan, jotta toiminta pysyisi lapsille mieluisana. Liikuntapainotteisessa

päiväkodissa oli käytössä myös liikunnan vuosisuunnitelma, joka varmisti, että kaikkia erilaisia liikuntataitoja harjoitellaan vuoden aikana. Vuosisuunnitelma antaa myös varhaiskasvattajille vinkkejä toiminnan monipuolistamiseen ja lisäksi sen avulla on helppo suunnitella toimintaa etukäteen. Ei-liikuntapainotteisessa päiväkodissa piha tarjosi mahdollisuuksia erilaisille liikuntamuodoille ja -leikeille. Muun muassa pihassa olleet vähän isommat kivet olivat lasten suosiossa, koska lapset pitivät niiden päällä kiipeilyä. Päiväkodissa oli muodostunut myös suosittuja toiminallisia leikkejä, joista yksi oli purkkis. Tätä leikkiä oli usein leikkimässä iso joukko lapsia yhdessä. Myös rauhalliset liikuntamuodot näyttäytyvät päiväkodissa, kun esimerkiksi kesäisin on mahdollisuus pelata mölkkyä.

6.4 Ohjattu liikunta ja omaehtoinen liikunta

Varhaiskasvatuksen arkeen kuuluu ohjattua liikuntaa, mutta iso osa lapsen saamista liikunnasta päivän aikana rakentuu myös omaehtoisen liikunnan kautta. Varhaiskasvattajat pyrkivät parhaansa mukaan kannustamaan lapsia myös omaehtoiseen liikuntaan, jotta lapsille kertyisi riittävästi liikuntaa päivän aikana. Riittävä liikuntamäärä päivässä rakentuu pienistä osista varsinkin lapsilla, joten on tärkeää, että päiviin tuodaan mukaan toiminnallisuutta.

On joku jumppa tai joku tällänen kerran viikossa, että se on sillee niinku ohjattua ja sit siihen lisäksi jos ottaa välillä jotain vähä leikkiä johonki yhdistää vaikka eskarien aamunavaukseen tai tälläseen. (H1)

- - mä ainaki haluaisin, että joka päivä jokainen lapsi liikkuu, että mutten nyt ehkä osaa sanoa niinku mitää tuntimäärää, koska yritetään kuitenkin, että olis kokopäiväpedagogiikkaa - - (H4)

Kummassakin päiväkodissa oli ohjattua liikuntaa viikoittain. Määrä on hyvin vaihteleva päivistä ja viikoista riippuen. Lisäksi liikuntaa sisällytetään muun muassa aamuhetkiin ja siirtymätilanteisiin. Siirtymätilanteissa lapsia ohjattiin harjoittelemaan niiden lomassa erilaisia liikuntataitoja matkimalla esimerkiksi jonkin eläimen liikkumistapaa. Päiväkodit painottivat kokopäiväpedagogiikan merkitystä, jossa nousee esiin liikunnan ja muun toiminnan yhdistämisen tärkeys. Havainnoidessamme päi-

väkotien aamupäiväulkoiluja huomasimme, että kummassakin päiväkodissa oli ohjattua toimintaa, jota aikuinen piti lapsille. Liikuntapainotteisessa päiväkodissa toisella havainnointikerralla olimme mukana metsäretkellä, jossa aikuinen ohjasi lapsille kuvasuunnistusta. Aikuinen sai lapset hyvin motivoitua toimintaan, joten lapset olivat innokkaasti leikissä mukana. Toisella havainnointikerralla päiväkodissa vietettiin vappuriehää, jossa aikuiset olivat tehneet ulos erilaisia tehtävapistettä, joita lapset suorittivat erilaisissa ryhmissä. Tehtävapistet olivat liikunnallisia ja ne sisälsivät esimerkiksi pussihyppelyä ja tarkkuusheittoa. Ohjatun toiminnan jälkeen lapset saivat molemmilla kerroilla leikkiä vapaata leikkiä. Ei-liikuntapainotteisessa päiväkodissa havainnoimme ulkoiluja päiväkodin omassa pihassa. Ensimmäisellä kerralla aikuinen ohjasi lapsille Kuka pelkää jäämiestä -leikkiä, johon hän osallistui myös itse. Toisella kerralla aikuinen ohjasi lasten jalkapallopelejä toimimalla tuomarina. Molemmilla kerroilla kaikki halukkaat saivat osallistua ohjattuun toimintaan ja muut lapset saivat jatkaa omia leikkejään.

Mutta siis kannustetaan leikkiin ja justiin keksiä et jos ei oo tekemistä lapsilla johonaki vaihees niin ei tarvi ku vinkata niin ne säntää sinne puolapuille sun muille - - (H3)

Sitte no just se että turha, niinku vältetään sitä turhaa kieltämistä. Kannustetaan tosi paljo siihen kiipeilyyn ja pieniäki ja annetaan tehdä. (H6)

Kummassakin päiväkodissa oli hyviä keinoja, joilla lapsia kannustettiin liikkumaan omaehtoisesti. Kummankin päiväkodin työntekijöiden haastatteluissa tuli ilmi, että saatavilla olevat monipuoliset liikuntavälineet kannustavat lapsia liikunnan pariin. Kummassakin päiväkodissa oli lasten vapaassa käytössä liikutaan sopiva tila, joka myös omalta osaltaan lisäsi lasten hakeutumista liikunnan pariin. Varhaiskasvattajat kertoivat, että tiloja myös muokattiin lasten toiveiden mukaan, esimerkiksi rakentamalla temppuradan johonkin huoneeseen. Aikuisten kannustus vaikutti positiivisesti lasten liikkumiseen lisäten sen määrää. Myös aikuisten saatavilla olo koettiin positiivisena asiana, koska tällöin aikuinen voi esimerkiksi auttaa lapsia saamaan leikin alkuun tai etsimään jollekin lapselle leikkikavereita. Varhaiskasvattajat kokivat myös tärkeänä, että annetaan lasten yrittää itse esimerkiksi kiivetä kiipeilytelineeseen, jolloin aikuisen tehtävänä on varmistaa tilanteen turvallisuus.

Liikuntavälineet ovat saatavilla, varaston ovi on koko ajan auki. (O1)

Liikuntavälineet saatavilla varastosta. (O2)

Aikuiselta löytyy heittäytymiskykyä lasten leikkeihin. (O1)

Jalkkiskentällä aikuinen leikkii lasten kanssa kuka pelkää jäämiestä - leikkiä (O2)

Leikit pääosin 2-3 lapsen porukoissa. (O2)

Osa lapsista leikkii yksin, mutta suurin osa muutaman lapsen porukoissa. (O1)

Lapset leikkivät eniten majaleikkejä. (O2)

Kuusi lasta leikkii yhteistä sääntöleikkiä. (O1)

Ulkona havainnoidessamme huomioimme, että varhaiskasvattajat olivat lasten saatavilla, jolloin oli helppo tulla pyytämään apua tarvittaessa. Havainnoidessamme huomasimme, että molemmissa päiväkodeissa lapset liikkuvat myös omaehtoisesti. Leikit olivat sekä aktiivisia että passiivisia. Liikuntapainotteisessa päiväkodissa lapset leikkivät metsässä paljon majaleikkejä ja omassa pihassa leikkiessä leikkitelinet ja keinut olivat kovassa käytössä. Aktiivisempiin leikkeihin kuuluivat esimerkiksi metsässä juoksentelu ja passiivisempiin leikkeihin muun muassa hiekankaivuuleikit. Lapset leikkivät sekä yksin- että yhteisleikkejä. Keskimäärin yhteisleikeissä oli mukana kahdesta neljään lasta kerralla. Ei-liikuntapainotteisessa päiväkodissa sääntöleikit ja kiipeilytelinet olivat suosittuja. Aktiivisina leikkeinä esiintyi pallopelejä ja passiivisempina leikkeinä esimerkiksi leikkimökkileikkejä. Myös ei-liikuntapainotteisessa päiväkodissa lapset leikkivät sekä yksin että yhdessä. Yhteisleikeissä oli mukana välillä jopa kahdeksan lasta, mutta lapset leikkivät myös pienemmissä ryhmissä.

6.5 Varhaiskasvatuksen tuki liikuntatottumusten kehittymisestä

Varhaiskasvatuksella ja siellä työskentelevillä aikuisilla on suuri merkitys liikunnan näyttäytymiseen päiväkodin arjessa. Aikuinen toimii mallina lapsille ja tämän vuoksi

on tärkeää, että varhaiskasvattajan oma suhtautuminen liikuntaa kohtaan on positiivinen. Varhaiskasvatuksessa opituilla liikuntatottumuksilla on kauaskantoiset vaikutukset jopa nuoruuteen ja aikuisuuteen saakka. Vastuu lapsen saamasta riittävästä liikunnasta on kuitenkin myös kodilla, eikä pelkästään varhaiskasvatuksella.

- - mutta et olis sellanen kauaskantonen ajatus, ettei tee siitä sellasta pakkopullaa, muttaku se olis hauskaa ja kivaa niin ja siinä olis jotaki justiin vaikka mukavia välineitä tai mukava musiikki tai justiin niinku näin että lapsi innostuu. (H2)

Noo just se kannustus ja ei pakoteta ketään mihinkään, tehään sen leikin kautta. Mut myös sitte niinku ohjataan niitä lapsia siihen liikkumiseen, että just välillä saa tulla hiki ja kuuma ja tota niin kannustetaan myös siihen että nyt sä jaksat tän leikin, nyt ollaan tää yks hippa vielä ja sit sen jälkeen meillon välipala. (H6)

Kummankin päiväkodin haastatteluissa ilmeni, että varhaiskasvattajat olivat pitkälti samoilla linjoilla kertoessaan, mitkä asiat vaikuttavat lasten liikuntatottumuksiin ja liikunnaniloon. Lasten kannustamisen tärkeys nousi esille lähes kaikissa haastatteluissa. Varhaiskasvattajat pitivät kannustuksen ohella myös tärkeänä, että lapsia ei painosteta mihinkään, koska päivät ovat erilaisia ja aina lapsilla ei ole yhtä paljon energiaa liikkumiseen. Kaikki varhaiskasvattajat kokivat tärkeäksi, että päivittäinen liikunta on lapsille hauskaa, jolloin he innostuvat siitä. Haastateltavat kokivat tämän vaikuttavan liikuntatottumuksiin myös myöhemmällä iällä. Molemmissa päiväkoedeissa yksi haastateltavista korosti myös lasten osallisuuden vaikutusta lapsen kokemaan liikunnaniloon, koska lapselle tulee tunne, että hän pystyy itse vaikuttamaan siihen, mitä esimerkiksi leikitään. Liikuntapainotteisessa päiväkodissa yksi haastateltavista kertoi, että myös oikeanlaisilla liikuntavälineillä on vaikutusta lapsen kokemaan liikunnaniloon ja varhaiskasvattaja voi antaa perheelle esimerkiksi vinkkejä oikeanlaisten välineiden hankintaan, jos perhe kysyy neuvoja. Päiväkodista ei kuitenkaan koskaan vaadita perhettä ostamaan liikuntavälineitä. Ei-liikuntapainotteisessa päiväkodissa yksi haastateltava toi esiin, että on tärkeää antaa lapsille mahdollisuuksia yrittää itse ja sen lisäksi kannustaa lasta yrittämään uudelleen, jotta lapsi ei lannistu kohtaamistaan haasteista.

No kyllä sillä on aika merkittävä, että niinku monille se voi olla, että ei ne sitte illalla enää esimerkiksi viiden jälkeen lähde ulos eikä jaksakaan tai välttämättä tarvikaan. Meidän tehtävä on mahdollistaa se liikunta

sinä päivänä ja ulkoilu varsinkin, että mutta ei oo niinku pelkästään meidän tehtävä, että kyllä siinä jää sitte kotiinki vastuuta. (H2)

No tosi iso, koska perheet on niin erilaisia, kaikki ei tykkää liikua. Kaikki ei liiku niin paljon, niin se on sitte, että pitäis kahta kauheemmin täällä liikua. Että tosi iso rooli, iso rooli myös siinä että tois vanhemmille että mitä vois vaikka tehdä, että sen ei tarvi olla mitään maailman mahtavinta, vie vaikka roskat ja kävelee lapsen kanssa. (H4)

Täällä meidän tehtävänähän on sitte niinku löytää niitä hyviä tapoja liikua kaikille, että tosi iso vastuuhan meillä on, sitä ei voi kyllä kieltää. (H4)

Kummankin päiväkodin haastatteluissa nousi esiin, että päiväkodilla on iso rooli liikunnan tukemisessa, mutta vastuu ei ole pelkästään varhaiskasvatuksella, vaan se jakautuu myös kotiin. Haastateltavat toivat esiin, että varhaiskasvatuksessa lapsi voi innostua jostain harrastuksesta kokeiltuaan sitä päiväkodissa ja päiväkodista voidaan antaa perheille tietoa paikkakunnan harrastusmahdollisuuksista. Yksi haastateltavista kertoi, että periaate pätee myös liikuntaleikkeihin tutustumiseen, jolloin lapsen päiväkodissa oppimat uudet liikuntaleikit saattavat siirtyä myös kotiin leikitäviksi. Yksi haastateltavista totesi, että varhaiskasvatuksessa täytyisi löytää jokaiselle lapselle sopiva ja mieluinen liikuntamuoto. Suurimmassa osassa haastatteluista varhaiskasvattajat toivat esiin, että varhaiskasvatuksen rooli liikunnan tukemisessa kasvaa, jos lapsi ei saa liikuntaa kotona. Haastateltavat lisäsivät, että tällöin on tärkeää, että lapsi saa riittävästi liikuntaa päiväkodissa.

No kyllä se mun mielestä aika hyvin näkyy, että sellaset jotka harrastaa jotain niin kyllä ne mun mielestä huomaa, et jos harrastaa vaikka jotain tanssia, niin kyllä niistä heti huomaa ja niillä on siihen liikuntaan heti sellanen otekin, että jes tää on kivaa mennään. (H1)

Kyllä niinku huomaa lapsista että ketkä on ollu harrastuksissa ja mitä kaikkee osaa sillee niinku, kyllä sen huomaa. (H4)

Mutta en nyt voi sanoa että jokasen perheen kohdalla huomais sen eron että. (H5)

Suurimmassa osassa haastatteluja nousi esille, että liikunnallisesti aktiivisten perheiden lapset hakeutuvat myös päiväkodissa liikunnan pariin ja ovat innostuneita

siitä. Mikäli lapsella oli vapaa-ajalla liikuntaharrastuksia, hän hakeutui myös päiväkodissa herkemmin samantapaisen toiminnan pariin. Harrastukset ovat myös opettaneet lapsille uusia liikuntaleikkejä, joita he toivat mukaan päiväkodin arkeen. Lähes kaikki haastateltavat totesivat, että lapsen liikunnallisen aktiivisuuden myös vapaa-ajalla huomaa useimmiten lapsen motorisissa taidoissa ja tällöin kynnyksellä oppia uusia motorisesti haastavia taitoja on matalampi. Yksi haastateltavista kuitenkin totesi, että asiaa ei voi liikaa yleistää, koska jokaisen perheen kohdalla ei huomaa aktiivisuuden eroa.

Ja se että mitenkä meillä varhaiskasvattajat niinku täällä henkilökunta niinku itte suhtautuu siihen liikuntaan, niin kyllähän se sitte niinku antaa mallia sille lapselle. (H2)

No kyllä mä huomaan itestäni sen, että aikuisistahan meistä se lähtee täällä paljo, että näytetään että tää on kivaa ja tätä on hauska tehdä. Niin sitä kautta lapsetki monesti innostuu sitte liikkumaan - - (H5)

Kummassakin päiväkodissa kaikki haastateltavat suhtautuivat liikuntaan positiivisesti ja pitivät sitä tärkeänä osana päiväkodin arkea. Lähes kaikki varhaiskasvattajat toivat esille aikuisen mallin tärkeyden, koska se vaikuttaa lasten suhtautumiseen liikuntaa kohtaan. Yksi varhaiskasvattaja totesi, että on tärkeää, että aikuiset heittäytyvät liikuntaan ja sitä kautta siirtävät liikunnaniloa myös lapsille. Yksi haastatelluista kertoi haluavansa tuoda päiväkodin arkeen liikuntaa, josta lapset voisivat saada eväitä terveelliseen elämäntapaan. Kummassakaan päiväkodissa ei ollut varsinaista liikuntavastaavaa, vaan vastuu liikunnan toteutumisesta päiväkodissa oli jakautunut kaikille kasvattajille. Kummassakin päiväkodissa varhaiskasvattajat saivat suunnitella toimintaa oman mielenkiinnon mukaan, joten liikunnan toteuttaminen saattoi hieman painottua heille, jotka olivat siitä eniten kiinnostuneita.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksestamme käy ilmi, että lähiympäristön ja päiväkodin omien tilojen hyödyntäminen on tärkeää. Liikuntapainotteisen päiväkodin haastatteluissa nousi esiin, että päiväkodin omassa pihassa on vielä kehittämisen varaa, joten he käyttivät paljon hyödyksi lähiympäristöä ja sen liikuntamahdollisuuksia. Ei-liikuntapainotteisen päiväkodin haastatteluissa varhaiskasvattajat kertoivat päiväkodin sisätilojen olevan rajalliset, joten he ulkoilivat paljon omassa pihassa ja metsässä. Sääkslahden ym. (2019, 81) mukaan päiväkodin liikuntaolosuhteet vaikuttavat lasten motorisiin taitoihin. Koemme, että molemmat päiväkodit olivat tiedostaneet oman päiväkodin kehittämiskohdat sekä vahvuudet. Näin ollen kummassakaan päiväkodissa kehittämiskohdat eivät tuoneet esteitä riittävän liikunnan toteutumiseksi. Kummatkin päiväkodit osasivat hyödyntää hyvin vahvuuksia, koska ne olivat etukäteen tiedostettuja. Ajattelemmme, että on tärkeää, että lapset saavat tutustua monipuolisiin liikuntaympäristöihin, jotka luovat erilaisia mahdollisuuksia. Koskinen (2015, 39) toteaa erilaisilla liikuntaympäristöillä olevan yhteys lasten motoristen taitojen kehittymiseen.

Tutkimustuloksistamme nousi esiin, että kummankin päiväkodin linja sääntöjen suhteen oli hyvin samanlainen. Kummassakaan päiväkodissa ei ollut ylimääräisiä sääntöjä, jotka rajoittaisivat liikkumista. Säännöt olivat tarkkaan mietittyjä ja ne perustuvat turvallisuuteen. Myös Finne (2017, 16) toteaa, että aikuisen täytyy huolehtia ympäristön ja toiminnan turvallisuudesta, mutta liialliset säännöt ja kiellot eivät ole hyväksi lapsen liikunnallisuutta ajatellen. Haastattelujen ja kirjoittamamme teorian pohjalta koemme, että ylimääräisten kieltojen karsiminen edesauttaa lasten liikkumisen lisääntymistä, joka vaikuttaa myös motoriikan kehittymiseen positiivisesti. Kun päiväkodissa on selkeät ja perustellut säännöt, on lasten helpompi ymmärtää ja noudattaa niitä. Tämä auttaa myös positiivisen ilmapiirin luomisessa, kun kieltämisen sijaan aikuiset pyrkivät kannustamaan ja tukemaan liikkumisessa turvallisuuden rajoissa.

Lasten yksilöllinen huomiointi ja tarpeiden tunnistaminen varhaiskasvatuksessa nousi tärkeäksi aiheeksi tutkimuksessamme. Liikuntapainotteisessa päiväkodissa lasten yksilöllisyyttä huomioitiin muun muassa suunnittelemalla toimintaa etukäteen lasten tarpeiden mukaan ja sisällyttämällä yksittäisten lasten haasteita vastaavia

harjoitteita koko ryhmän toimintaan, jolloin harjoitus hyödyttää koko ryhmää. Ei-liikuntapainotteisessa päiväkodissa yksilöllisyyttä tuettiin muun muassa havainnoimalla lapsiryhmää ja huolehtimalla hyvästä tiedonkulusta, jotta varhaiskasvattajat ovat tietoisia lasten mahdollisista haasteista. Myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 48) tuodaan esiin, että lasten motoristen taitojen suunnitelmallinen havainnointi on tärkeää. Lisäksi varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2018, 48) ohjaa varhaiskasvattajia suunnittelemaan toiminnasta sellaista, jossa lapset pystyvät nauttimaan liikunnasta. Tutkimustulosten mukaan molemmat päiväkodit olivat löytäneet hyviä tapoja huomioida lasten yksilöllisyyttä. Toiminnan suunnittelulla varmistetaan, että toiminta vastaa lasten tarpeita. Lisäksi varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 7–8) korostetaan, että varhaiskasvatuksen täytyy olla suunnitelmallista ja tavoitteellista. Ajattelemme, että havainnoinnin merkitystä arjessa ei voi tarpeeksi korostaa, koska antamalla havainnoinnille aikaa ja tilaa, voi huomata asioita, joita ei ilman systemaattista havainnointia huomaisi. Tämä on tärkeää, koska mikäli havainnoinnissa ilmenee tuen tarpeita, voidaan tukitoimet aloittaa mahdollisimman varhain.

Tutkimuksemme osoittaa, että molemmissa päiväkodeissa lapset ovat pääosin fyysisesti aktiivisempia ulkoillessa kuin sisällä ollessa, kuitenkin yksilöllisyys huomioiden. Sääkslahti (2015, 75) toteaa, että päiväkodin suurella ulkoilualueella on positiivisia vaikutuksia lasten liikuntataitoihin. Havaintomme vahvistivat, että ulkoillessa lapset liikkuvat paljon, koska ulkona oli paljon tilaa esimerkiksi juoksuleikeille. Tutkimustulokset osoittivat, että suuri piha-alue houkuttelee ja innostaa lapsia liikkumaan. Ulkoilu mahdollistaa myös monien sellaisten liikuntamuotojen harjoittamisen, jotka ovat fyysisesti raskaampia ja joita ei sisätiloissa voi kokeilla. Tästä yhtenä esimerkkinä mainitsemme hiihdon. Ulkona leikkiryhmät voivat sekoittua ja tämän ansioista myös sellaiset lapset, jotka sisällä leikkivät rauhallisempia leikkejä, saattavat ulkona innostua leikkimään isommassa ryhmässä liikuntaleikkejä. Tämä vaikuttaa positiivisesti heidän fyysisen aktiivisuuden määrään päivän aikana. Ulkona myös päiväkodin erilaiset välineet saattavat innostaa lapsia liikunnan pariin.

Saimme tutkimuksessamme selville, että molemmissa päiväkodeissa oli ohjattua liikuntaa viikoittain. Ohjatun liikunnan määrä vaihteli paljon tilanteiden mukaan, joten

sen vuoksi tutkimustuloksista ei selvinnyt tarkkaa ohjatun liikunnan määrää tunteissa. Molemmissa päiväkodeissa oli tapana sisällyttää liikuntaa myös muuhun toimintaan, jotka eivät varsinaisesti olleet liikuntahetkiä. Pönkkö ja Sääkslahti (2017b, 494) tuovat esiin, että lasten oppimismahdollisuudet lisääntyvät, kun fyysistä aktiivisuutta yhdistetään opetukseen ja muuhun toimintaan. Koemme, että liikunnan ja toiminnallisuuden lisääminen esimerkiksi aamuhetkiin ja siirtymätilanteisiin tuo vaihtelevuutta toimintaan, joka ylläpitää lasten mielenkiintoa ja on hyvä keino purkaa ylimääräistä energiaa. Lyhytkestoisetkin arkeen sisältyvät liikuntahetket auttavat kerryttämään fyysistä aktiivisuutta lapsen päivään. Lapset myös oppivat, että päivän fyysistä aktiivisuutta voi kerryttää pienistä asioista, eikä se vaadi aina esimerkiksi harrastuksia. Liikunnan säännöllisyys pitkin päivää auttaa myös tauottamaan fyysistä passiivisuutta. Liikunnan pilkkominen pieniin osiin arjessa saattaa myös herättää innostusta sellaisilla lapsilla, jotka ovat vähemmän innostuneita osallistumaan esimerkiksi juoksuleikkeihin.

Tutkimuksestamme nousi esiin muutamia tärkeitä asioita, joilla varhaiskasvattajat tukivat omaehtoisen liikunnan lisääntymistä. Näistä eniten korostui aikuisen kannustamisen merkitys. Lisäksi välineet ja tilojen muokkaus lasten tarpeiden mukaan osoittautuivat hyviksi keinoiksi tukea omaehtoista liikkumista. Myös aikuisen läsnäolon tärkeys nousi esille yhtenä tekijänä omaehtoisen liikunnan lisäämisessä. Pulli (2007, 16) toteaa, että ohjattua liikuntaa ei tarvitse olla joka päivä. Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016, 27) tuo esiin, että lapsi tarvitsee paljon omaehtoista liikkumista saadakseen riittävästi fyysistä aktiivisuutta, koska varhaiskasvatuksessa on keskimäärin yksi ohjattu liikuntahetki viikossa. Aikuisen antama positiivinen palaute ja tuki myös epäonnistumisen hetkellä innostaa lapsia yrittämään uudelleen lannistumatta. Tämä lisää fyysistä aktiivisuutta päivän aikana, kun lapsi on itsellä intoa liikkua. Aikuisen läsnäolo on tärkeää, koska hän pystyy rikastuttamaan leikkiä ja tukemaan lapsia leikkiin liittymisessä. Aikuisen osallistuminen leikkiin monesti innostaa lapsia mukaan, ja myös arempien lasten voi olla helpompi liittyä leikkiin aikuisen ollessa läsnä leikissä.

Tutkimuksestamme kävi ilmi, että päiväkodilla on suuri rooli lasten liikuntatottumusten tukemisessa, mutta vastuu jakautuu myös perheelle. Liikunnanilo ja varhaiskas-

vattajien positiivinen asenne liikuntaa kohtaan motivoivat lapsia liikkumaan päiväkodissa ja mahdollisesti myös myöhemmässä elämässä. Fisher ym. (2015, 26) nostavat esiin, että vanhempien ja muiden aikuisten tuki ja kannustus ovat tärkeässä roolissa, jotta lasten riittävä fyysinen aktiivisuus toteutuu. Karvonen (2000, 26) lisää, että myönteisen liikuntakokemuksen ja liikunnanilon syntymisessä auttaa riittävä lasten huomioiminen, rohkaiseminen ja positiivinen näkökulma lasten taitojen ajatteluun. Ajatteleminen, että varhaiskasvatuksella on suuri rooli lapsen liikuntatottumusten tukemisessa, koska lapsi viettää suuren osan päivästä varhaiskasvatuksessa. Vastuu ei kuitenkaan ole kokonaan varhaiskasvatuksella, koska esimerkiksi vanhempien asenteella on vaikutusta myös lasten asenteeseen liikuntaa kohtaan. Varhaiskasvattaja pystyy omalla esimerkillään luomaan ja näyttämään liikunnaniloa myös lapsille. Lapsille on tärkeää, että he saavat osallistua ja vaikuttaa toiminnan suunnitteluun, koska tällöin he saavat osallisuuden kokemuksia. Varhaiskasvattajien on tärkeää huomioida lasten toiveita ja ideoita ja pyrkiä mahdollistamaan lasten osallisuus.

Tutkimuksessamme nousi esiin, että aktiivisten perheiden lapset ovat innokkaita haaveutumaan liikunnan pariin. Kummallakaan tutkimuksemme päiväkodilla ei ollut varsinaista nimettyä liikuntavastaavaa. Lisäksi kaikki haastattelemamme henkilöt suhtautuivat liikuntaan positiivisesti ja pitivät sitä tärkeänä osana varhaiskasvatusta. Finnen (2017, 21) mukaan lapsi ajattelee, että aikuinen toimii oikein ja ottaa sen vuoksi usein mallia aikuisesta. Erilaiset ajatusmallit vakiintuvat usein lapsuudessa, koska lapsuus on herkkää aikaa erilaisille vaikutteille. Tutkimuksemme pohjalta olemme huomanneet, että perheellä on suuri rooli lapsen liikuntatottumusten edistämässä. Tämän vuoksi lapsen vanhempien asenteella liikuntaa kohtaan on vaikutusta myös lapsen asenteeseen. Lapset ottavat mallia myös muista heille tärkeistä aikuisista, kuten esimerkiksi varhaiskasvattajista ja sen vuoksi on tärkeää, että myös he suhtautuvat myönteisesti liikuntaa kohtaan. Aikuisen tehtävänä on yrittää parhaalla mahdollisella tavalla tehdä lapsen liikuntakokemuksesta hänelle mielekäs. Kummassakin päiväkodissa vastuu liikunnan toteuttamisesta on kaikilla, jolloin liikunta on monipuolista, kun sitä toteuttaa useat eri aikuiset. Aikuisen toteuttaessa toimintaa oman mielenkiinnon mukaan hän on itse innostunut toiminnasta ja tämä useimmiten välittyy myös lapsille.

8 POHDINTA

Opinnäytetyömme tekeminen kesti kokonaisuudessaan noin vuoden. Prosessi sujui kokonaisuudessaan hyvin ja pysyimme ennalta suunnittelemassamme aikataulussa. Aloitimme opinnäytetyösuunnitelman kirjoittamisella joulukuussa 2019. Aiheen hyväksynnän jälkeen olemme tehneet työtämme tasaiseen tahtiin. Kirjoitimme opinnäytetyömme teoriaosuutta kevään 2020 aikana. Aiheestamme löytyi teorianäyttöä ja lähteitä hyvin, joten teorian kirjoittaminen oli sujuvaa. Vielä työn loppuvaiheessa täydensimme teoriaa hieman ja lisäsimme uusia lähteitä. Tutkimusosuuden aloitimme suunnitteleamalla haastattelu- ja havainnointirungot. Tämän jälkeen suoritimme huhti- ja toukokuun aikana haastattelut ja havainnoinnit. Haastattelujen jälkeen litteroimme tekstit, minkä jälkeen aloitimme niiden analysoinnin. Olimme kirjoittaneet tutkimusosuuden lähes valmiiksi kesän 2020 aikana. Syksyllä jäi opinnäytetyön viimeistelyä ja pieniä korjauksia.

Teimme opinnäytetyömme parityönä, jonka ajattelimme olevan hyvä toteutustapa meille, koska molempia kiinnosti liikunta-aiheinen tutkimus. Lisäksi molemmat suuntaamme varhaiskasvatuksen opettajan työkentälle, jolloin oli selvää, että opinnäytetyömme liittyy varhaiskasvatukseen. Yhteistyömme sujui hyvin ja onnistuimme yhdistämään aikataulumme niin, että prosessi eteni aikataulussa. Koimme positiivisena asiana, että pystyimme täydentämään toistemme ideoita ja pohtimaan yhdessä ratkaisuja myös haastavissa tilanteissa. Opinnäytetyömme aikana olemme tukeneet ja kannustaneet toinen toisiamme, ja tämä on auttanut työmme edistymisessä. Lisäksi olemme tarkastelleet tutkimustuloksia yhdessä, joka lisää tutkimuksemme luotettavuutta.

Työmme tutkimusosuus ajoittui kevään 2020 ajalle, jolloin COVID-19 eli koronavirus aiheutti paljon erilaisia rajoituksia ja toimenpiteitä Suomessa. Alun perin tarkoituksenamme oli havainnoida molemmissa päiväkodeissa muutama päivä, jolloin olisimme saaneet kokonaiskuvan päivän kulusta. Kun koronavirukselle alettiin asettamaan rajoitustoimia, olimme huolissamme opinnäytetyömme tutkimusosan toteuttamisesta. Halusimme noudattaa annettuja ohjeita ja sen vuoksi pohdimme vaihtoehtoisia tapoja toteuttaa tutkimus, jotta altistumista tapahtuisi mahdollisimman vä-

hän. Päädyimme havainnoimaan lapsiryhmiä ulkoillessa ja pitämään riittävää etäisyyttä lapsiin ja muihin aikuisiin. Sovimme päiväkotien kanssa myös heille sopivat tavat toteuttaa haastattelut ja sovimme haastattelujen pitämisestä sellaisessa tilassa, jota lapsiryhmät eivät käytä. Olemme kiitollisia kummallekin päiväkodille siitä, että he tulivat yhteistyökumppaniksemme tällaisena aikana ja onnistuimme yhdessä löytämään keinot toteuttaa tutkimus turvallisesti.

Liikuntapainotteisessa päiväkodissa liikunta näyttäytyi monipuolisesti, joka vahvisti meille sen, että liikuntapainotteinen päiväkotitoiminta on nimensä veroinen. Liikunta näyttäytyi kuitenkin vahvasti kummassakin päiväkodissa hieman erilaisilla tavoilla. Esimerkiksi toisessa päiväkodissa oli jalkapallokenttä ja toisessa lentopallokenttä, joten tämä osittain ohjasi lapsia kyseisten lajien pariin. Pohdimme, että tuloksiimme saattoi osittain vaikuttaa se, että ei-liikuntapainotteisessa päiväkodissa metsän ja luonnon hyödyntäminen kuului voimakkaasti päiväkodin arkeen. Tämä lisäsi automaattisesti liikunnan määrää sekä sen muotoja. Toiseksi pohdimme, olivatko havainnointikertamme vertailukelpoisia keskenään, koska liikuntapainotteisen päiväkodin kanssa olimme metsäretkellä ja toisen päiväkodin toimintaa havainnoimme heidän omassa pihassaan. Jälkeenpäin ajateltuna olisimme voineet pyytää myös toisesta päiväkodista, että olisimme voineet lähteä mukaan metsäretkelle, koska tällöin olisimme havainnoineet liikunnan näyttäytymistä samankaltaisissa tilanteissa. Loppujen lopuksi olemme kuitenkin tyytyväisiä keräämäämme aineistoon, koska havainnot ja haastattelut antoivat kattavan ja positiivisen kuvan yhteistyöpäiväkodeista. Tutkimuksen tavoitteena ei ollut tehdä vastakkainasettelua päiväkotien välille, vaan tutkia nimenomaan liikunnan näyttäytymistä varhaiskasvatuksen arjessa.

Arenen (2017, 10) mukaan ammattiamme ohjaa sosionomin (AMK) kompetenssit, joita ovat sosiaalialan eettinen osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen, asiakastyön osaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen. Varhaiskasvatuksen opettajina meidän täytyy huomioida nämä sosiaalialan kulmakivet ja täten soveltaa niitä omaan työhömmee. Jokainen osa-alue on tärkeää ottaa huomioon, koska kaikki kompetenssit kuuluvat sosionomin osaamisen edellytyksiin. Koemme, että opinnäytetyömme antaa uusia näkökulmia liikun-

nan toteuttamiseen sekä liikuntapainotteisille että ei-liikuntapainotteisille päiväko-
deille. Lisäksi teoriaosuudessa käsittelemme muun muassa liikunnan tärkeyttä lap-
sen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Mielestämme opinnäytetyömme aihe on tär-
keä, koska digitalisoituvassa yhteiskunnassa sekä lapset että aikuiset viettävät pal-
jon aikaa erilaisten ruutujen äärellä. Koemme, että aikuisen kannustus vaikuttaa
lapsen itsetunnon kehittymiseen ja sitä kautta minäkuvan syntymiseen. Tämän
vuoksi myös varhaiskasvatuksen merkitys liikunnan tukemisessa korostuu entises-
tään ja varhaiskasvattajien on tärkeää olla mukana tukemassa liikunnallisen elä-
mätavan syntymisessä.

LÄHTEET

Ahonen, L. 2017. Vasun käyttöopas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Alapappila, A. 3.9.2018. Perheliikunta tukee lapsen kehitystä: perheliikunnasta nauttii koko perhe. [Verkkosivu]. Helsinki: Sydänliitto. [Viitattu 19.4.2020]. Saatavana: <https://sydan.fi/fakta/perheliikunta-tukee-lapsen-kehitysta/>.

Arene. 2017. Sosionomi tuottaa hyvinvointia läpi elämänkaaren: Ammattikorkeakoulutus sosiaalialan muutoksen edistäjänä. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 11.8.2020] Saatavana: http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_sosionomiselvitys_pitka_raportti_fin.pdf?t=1526901428.

Asunta, P. 2019. Motorisen oppimisen vaikeudet tulee tunnistaa varhain. [Verkkolehhtiartikkeli]. Liikunta & Tiede 1 (56) 20-23. [Viitattu 7.4.2020]. Saatavana: https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/1_2019/lt_1-19_20-23_lowres.pdf.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.

Brzęk, A., Strauss, M., Przybyłek, B., Dworak, T., Dworak, T. & Leischik, R. 2018. How does the activity level of the parents influence their children's activity? The contemporary life in a world ruled by electronic devices. [Verkkolehhtiartikkeli]. Archives of Medical Science 14 (1), 190-198. [Viitattu 3.5.2020]. Saatavana: <https://www.termedia.pl/How-does-the-activity-level-of-the-parents-influence-their-children-s-activity-The-contemporary-life-in-a-world-ruled-by-electronic-devices,19,31299,1,1.html>.

De Craemer, M., De Decker, E., De Bourdeaudhuij, I., Deforche, B., Vereecken, C., Duvinage, K., Grammatikaki, E., Iotova, V., Fernández-Alvira, J. M., Zych, K., Manios, Y. & Cardon, G. 2013. Physical activity and beverage consumption in preschoolers: focus groups with parents and teachers. [Verkkolehhtiartikkeli]. BMC Public Health 13 (278), 1-13. [Viitattu 18.5.2020]. Saatavana: <https://bmc-publichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-13-278>.

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2016. Määräykset ja ohjeet 2016:1. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 5.4.2020]. Saatavana: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf.

Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Lahti: Fitra Oy.

Fisher, A., Smith, L., van Jaarsveld, C.H.M., Sawyer, A. & Wardle, J. 2015. Are children's activity levels determined by their genes or environment? A systematic review of twin studies. [Verkkolehhtiartikkeli]. Preventive Medicine Reports

- 2, 548–553. [Viitattu 7.5.2020]. Saatavana: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211335515000832?via%3Dihub>
- Fogelholm, M. 2005. Lapset ja nuoret. Teoksessa: M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) Terveystieteiden tutkimuskeskus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 159–170.
- Global Recommendations on Physical Activity for Health. 2010. World Health Organization. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 29.5.2020]. Saatavana: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/>.
- Hasanen, E. 2019. Luonto lisää lasten liikettä – mutta mistä aikaa luonnolle?. [Verkkolehtiartikkeli]. Liikunta & Tiede 4 (56), 13-16. [Viitattu 29.5.2020]. Saatavana: https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/4_2019/lt_4-19_13-16_lowres.pdf.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Hnatiuk, J. & Hesketh, K. 2016. What is physical activity in early childhood, and is it really that important?. [Verkkosivu]. The Conversation. [Viitattu 18.5.2020]. Saatavana: <https://theconversation.com/what-is-physical-activity-in-early-childhood-and-is-it-really-that-important-63403>.
- Jaakkola, T. 2017a. Liikuntataitojen opettaminen. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 351–366.
- Jaakkola, T. 2017b. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 147–169.
- 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]. Jecer 2 (1), 63-82. [Viitattu 21.3.2020]. Saatavana: <https://jecer.org/fi/wp-content/uploads/2013/11/Jamsen-et-al-issue2-4.pdf>.
- Kalaja, S. 2017. Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 170–184.
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois!: Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK – Kustannus Oy.
- Kasurinen, R. 2014. Älä juokse, älä kiipeile, älä hypi, istu nyt hiljaa!; Turhat kiellot passivoivat lapsen. [Verkkosivu]. Helsinki: Yle. [Viitattu 12.4.2020]. Saatavana: <https://yle.fi/uutiset/3-7140638>.
- Kokkonen, M. 2017. Liikunta sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä edistävien tunne- ja ihmissuhdetaitojen tukijana. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 185–214.
- Koskinen, J. 2015. Erilaisissa liikuntaympäristöissä ulkoilevien esikoululaisten motoristen perustaitojen kehitys. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 22.9.2020]. Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/46426/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201506262459.pdf>.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2014. Laadullinen terveystutkimus. 1.-3. p. Helsinki: Edita.
- L 10.4.2015/390. Liikuntalaki.
- L 13.7.2018/540. Varhaiskasvatuslaki.
- Leskisenoja, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa: toteuta käytännössä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Liikkuva varhaiskasvatus. 2020. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. [Viitattu 25.3.2020]. Saatavana: file:///C:/Users/tiia/Downloads/lv_kuntakoordinoijan_ideaopas_www.pdf.
- Luoma, J. 16.12.2015. Lasten vähäinen liikunta vaarantaa jo normaalin kehityksen. [Verkkosivu]. Helsinki: Yle. [Viitattu 24.2.2020]. Saatavana: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2005/10/18/lasten-vahainen-liikunta-vaarantaa-jo-normaalin-kehityksen>.
- Meirän vasu. 20.6.2017. [Verkkojulkaisu]. Seinäjoki: Seinäjoen kaupunki. [Viitattu 13.2.2020]. Saatavana: https://www.seinajoki.fi/material/attachments/seinajokifi/paivahoitajakoulutus/varhaskasvatus/varhaiskasvatuksenlomakkeet/2yPBJVqJX/Seinajoen_kaupungin_varhaiskasvatussuunnitelma_Meirran_vasu_2017.pdf.
- Ojanen, M & Liukkonen, J. 2017. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 215–233.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä: Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Opetus- ja

kulttuuriministeriö. [Viitattu 23.2.2020]. Saatavana: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>.

- Pulli, E. 2007. Temppuja taaperoille: Liikuntaleikkejä 1–3 -vuotiaille. Helsinki: Tammi.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2017a. Liikkuva Lapsi. Teoksessa: E. Hujala & L. Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 4. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus, 136–149.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2017b. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 486–504.
- Raittila, R. 2013. Pienryhmätoiminta ja leikkialueet: Varhaiskasvatuksen pedagoginen toimintaympäristö rakentuu arkisissa käytännöissä. Teoksessa: K. Karila & L. Lipponen (toim.) Varhaiskasvatuksen pedagogiikka. Tampere: Osuuskunta Vastapaino, 69–94.
- Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. Kylläntyminen. [Verkkójulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Viitattu 25.10.2020]. Saatavana: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_2_2.html.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Osallistuva havainnointi. [Verkkójulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Viitattu 2.7.2020]. Saatavana: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_4_2.html.
- Soini, A & Sääkslahti, A. 2017. Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa: M. Koivula, A. Siippainen & P. Eerola-Pennanen (toim.) Valloittava varhaiskasvatus: Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino Oy, 129–144.
- Suomen olympiakomitea. 30.8.2017. Vanhempien liikuntatottumukset kantavat lapsen liikunta-aktiivisuutta keski-ikään saakka. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen olympiakomitea. [Viitattu 19.4.2020]. Saatavana: <https://www.olympiakomitea.fi/2017/08/30/vanhempien-liikuntatottumukset-kantavat-lapsen-liikunta-aktiivisuutta-keski-ikaan-saakka/>.
- Syvöja, H. & Jaakkola, T. 2017. Liikunta, kognitiivinen toiminta ja koulumenestys. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 234–253.
- Sääkslahti, A. 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uud. p. Helsinki: WSOY, 32–41.
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Sääkslahti, A., Niemistö, D., Nevalainen, K., Laukkanen, A., Korhonen, E. & Juutinen-Finni, T. 2019. Päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteys lasten motorisiin taitoihin. [Verkkolehtiartikkeli]. *Liikunta & Tiede* 56 (2-3), 77-83. [Viitattu 25.3.2020]. Saatavana: https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2019/lt_2-3_19_tutkimusartikkeli-saakslahti_lowres.pdf.
- Taimela, S. 2017. Työikäisten liikunta. Teoksessa: I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 171–177.
- Tammelin, T. 2017. Liikuntasuosituksset. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 54–67.
- Timmons B., LeBlanc A., Carson V., Connor Gorber S., Dillman C., Janssen I., Kho M., Spence J., Sterans J. & Tremblay M. 2012. Systematic review of physical activity and health in the early years (aged 0-4 years). [Verkkojulkaisu]. Canada: NRC Research Press. Saatavana: <https://www.nrcresearchpress.com/doi/10.1139/h2012-070#.XtNnDTozY2w>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Turtiainen, R. 2019. Liikunta- ja urheilukulttuurin digitalisoituminen. [Verkkojulkaisu]. Turku: Turun yliopisto. [Viitattu 20.9.2020]. Saatavana: <https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaisuMetatieto/Documents/EDK-2019-AK-239025.pdf>.
- UKK-instituutti. 3.12.2014. Liikuntaa harrastava lapsi tai nuori liikkuu todennäköisemmin myös aikuisena. [Verkkosivu]. Tampere: UKK-instituutti. [Viitattu 24.2.2020]. Saatavana: https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen.
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriö., opetusministeriö. & Nuori Suomi ry. [Verkkojulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17 Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 19.2.2020]. Saatavana: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72925/URN%3aNBN%3afi-fe201504225286.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Varhaiskasvatus. 2020. [Verkkosivu]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 13.2.2020]. Saatavana: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatus>.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 10.2.2020]. Saatavana: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf.

- Viholainen, H & Asunta, P. 2018. Motorisen oppimisen vaikeudet lapsen arjessa. Teoksessa: P. Pihlaja & R. Viitala (toim.) Varhaiserityiskasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus, 241–256.
- Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2006. Lapsuus: Erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY.
- Vuori, I. 2017a. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa: I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 16–29.
- Vuori, I. 2017b. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa: I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 145–170.
- Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja: Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. 2.p. Helsinki: LK-KIRJAT.

LIITTEET

Liite 1. Haastattelulomake

Liite 2. Havainnointilomake

Liite 1. Haastattelulomake

Ympäristö

1. Millaisia sääntöjä päiväkodissa on, jotka vaikuttavat liikkumiseen?
2. Kuinka koet päiväkodin ympäristön tukevan liikuntaa?

Fyysinen aktiivisuus

3. Missä muodoissa liikkuminen näyttäytyy sisällä?
4. Missä muodoissa liikkuminen näyttäytyy ulkona?
5. Millaisia eroja lasten aktiivisuudessa näyttäytyy sisäleikkien aikana?
6. Millaisia eroja lasten aktiivisuudessa näyttäytyy ulkoleikkien aikana?
7. Ovatko lapset aktiivisempia sisällä vai ulkona? Miten tämä näyttäytyy?
8. Millaisia eroja on ryhmien välillä?
9. Kuinka yksilöllisyys ja liikuntaan liittyvät haasteet huomioidaan päiväkodin toiminnassa?

Ohjattu ja omaehtoinen liikunta

10. Miten liikunta näkyy päiväkodissanne?
11. Kuinka paljon ohjattua liikuntaa on sisällä päivän/viikon aikana?
12. Kuinka paljon ohjattua liikuntaa on ulkona päivän/viikon aikana?
13. Kuinka lapsia kannustetaan omaehtoiseen liikkumiseen sisällä?
14. Kuinka lapsia kannustetaan omaehtoiseen liikkumiseen ulkona?
15. Kuinka liikkuminen tapahtuu siirtymätilanteissa?

Päiväkodin rooli liikuntatottumusten kehittämisessä

16. Millaisia rutiineja liikkumiseen liittyy päiväkodissa? (esim. säännölliset metsäretket yms.)
17. Mitkä asiat koet tärkeimmäksi lapsen liikuntatottumusten kehittämisessä ja liikunnanilossa?
18. Millainen on mielestäsi varhaiskasvatuksen rooli lapsen liikunnan tukemisessa?
19. Huomaako liikunnallisesti aktiivisten perheiden lapset, miten? (taidot, suhtautuminen liikuntaan)
20. Onko päiväkodillanne liikuntavastaavaa? Millaisia tehtäviä vastaavalle kuuluu?
21. Järjestetäänkö päiväkodillanne liikuntatapahtumia? Millaisia ja kuinka usein?
22. Miten itse koet varhaiskasvattajana suhtautuvasi liikuntaan?
23. Kuinka liikunta näkyy päiväkotinne varhaiskasvatussuunnitelmassa?

Liite 2. Havainnointilomake

1. Liikkumisympäristö

- Millaisia telineitä pihasta löytyy?
- Millaisessa kunnossa telineet ovat?
- Käyttävätkö lapset telineitä?
- Millaisia leikkejä lapset leikkivät telineissä?

2. Liikuntavälineet

- Ovatko liikuntavälineet lasten saatavilla?
- Millaisia liikuntavälineitä lapsilla on käytössä?
- Kuinka paljon liikuntavälineitä löytyy?

3. Aikuisten osallistuminen

- Osallistuvatko aikuiset toimintaan lasten kanssa?
- Onko toiminta ohjattua vai omaehtoista?

4. Saavatko lapset itse päättää toiminnan?

5. Onko leikki ja liikkuminen aktiivista vai passiivista?

6. Millaisia sääntöjä ulkoilussa on?

7. Kuinka pitkä ulkoiluaika on?

8. Sää

- Millainen sää on?
- Ovatko lasten ulkoiluvaatteet sään mukaiset?

9. Minkä kokoisissa ryhmissä lapset leikkivät?