

Henna Mäkinen ja Heidi Hannula

Perheliikuntakorttien käyttö Kotkan kaupungin varhaiskasvatuksessa

Opinnäytetyö

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

2020



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkintonimike	Aika
Henna Mäkinen ja Heidi Hannula	Sosionomi (AMK)	Lokakuu 2020
Opinnäytetyön nimi		
Perheliikuntakorttien käyttö Kotkan kaupungin varhaiskasvatuksessa		42 sivua 5 liitesivua
Toimeksiantaja		
Kotkan kaupungin varhaiskasvatus		
Ohjaaja		
Tuomo Paakkonen		
Tiivistelmä		
<p>Opinnäytetyö on toteutettu yhdessä Kotkan kaupungin varhaiskasvatuksen kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia perheliikuntakortteja ja niiden käyttöä. Tutkimuksessa selvitetään, millaista tukea perheet ovat saaneet perheliikuntakorteista ja miten Kotkan varhaiskasvatuksessa on otettu perheliikuntakortit käyttöön. Kohderyhmänä tutkimuksessa on Kotkan kaupungin kunnallisen varhaiskasvatuksen yksiköt sekä asiakasperheet.</p> <p>Teoreettinen viitekehys sisältää tietoa varhaisvuosien liikkumisesta ja sen vaikutuksista elimistöön, perheliikunnasta ja liikunnasta ylipäätään. Teoria mahdollistaa lukijalle hyvän pohjatiedot liikuntaan ja sen hyötyihin. Myös perheliikunnan tärkeys käy teoriasta ilmi.</p> <p>Tutkimuksellisen opinnäytetyön tavoitteena on tuoda Kotkan kaupungin varhaiskasvatukselle tieto perheliikuntakorttien käytöstä sekä kehitysideoista. Tutkimuksesta käy myös ilmi, miten perheet ovat kokeneet perheliikuntakortit ja niiden mahdollisen tuen liikkumiseen.</p> <p>Tutkimusmenetelmänä käytettiin kahta erilaista kyselyä. Toinen kysely oli kohdistettu asiakasperheille ja toinen varhaiskasvatuksen henkilöstölle. Tutkimuksessa oli sekä kvantitatiivisen että kvalitatiivisen tutkimuksen piirteitä. Kyselyt toimitettiin sähköisesti vastaajille ja niihin vastasi 165 huoltajaa ja 14 Kotkan varhaiskasvatuksen henkilöstön jäsentä.</p> <p>Tutkimuksessa selviää, että perheliikuntakortit eivät ole juurikaan tavoittaneet perheitä, eikä yksiköistä ole juurikaan tarjottu perheliikuntakortteja perheiden käyttöön. Perheet kokevut, että voisivat saada perheliikuntakorteista tukea liikkumiseen motivaation, ideoiden ja liikunnan monipuolisuuden tuomisen kautta. Tutkimuskyselyihin vastaajat ovat sitä mieltä, että perheliikuntakortteja tulisi kehittää sisällöltään ja ulkomuodoltaan. Osa vastaajista toivoi myös perheliikuntakorttien kehittämistä sähköisiksi, jotta ne olisivat paremmin perheiden saatavilla.</p> <p>Kotkan varhaiskasvatusyksiköissä perheliikuntakortteja on suunniteltu otettavaksi käyttöön liikkumisen tukemiseen, vinkkikortteiksi perheille sekä perheille annettaviksi. Osassa yksiköissä perheliikuntakortit ovat jo käytössä.</p>		
Asiasanat		
liikunta, perheliikunta, varhaiskasvatus, perheliikuntakortit		

Author (authors)	Degree	Time
Henna Mäkinen ja Heidi Hannula	Bachelor of Social Services	October 2020
Thesis title Use of family exercise cards in the early childhood education of the city of Kotka		42 pages 5 pages of appendices
Commissioned by The city of Kotka		
Supervisor Tuomo Paakkonen		
<p data-bbox="164 743 300 779">Abstract</p> <p data-bbox="164 815 1390 882">This thesis was made in collaboration with the early childhood education on the city of Kotka.</p> <p data-bbox="164 887 1461 1061">The objective was to study family exercise cards and their use. The research studies found out what kind of support families had received from family exercise cards as well as using family exercise cards from Kotka city early childhood education units. The focus group in the study included early childhood education units in the city of Kotka as well as client families.</p> <p data-bbox="164 1102 1442 1240">The theoretical framework of reference includes information on the early years of movement and its effects on the body, family training and physical activity in the first place. The theory allows the reader to get good basics for exercises and its benefits. The importance of family exercise also comes out from theory.</p> <p data-bbox="164 1281 1433 1420">The aim of the research thesis was to bring to the early education of the city of Kotka knowledge of the use of family exercise cards as well as development ideas. The study also reveals how families have experienced family exercise cards and their potential support for moving.</p> <p data-bbox="164 1460 1442 1635">Two different types of queries were used as a research method. One survey was targeted at the client families and the other was aimed at the early childhood education staff members. The study had features of quantitative and qualitative research. The surveys were submitted electronically to the respondents and answered by 165 guardians and 14 members of Kotka early childhood education staff members.</p> <p data-bbox="164 1675 1461 1917">The study found out that family exercise cards had not reached all the families, and there had been little provision of family exercise cards from the units for use by families. Families feel they could receive support from family exercise cards for movement through the introduction of motivation, ideas and physical activity versatility. The respondents at the surveys agreed that the family exercise cards should be developed in their content and exterior form. Some of the respondents also hoped for the development of family exercise cards to be electronic to make them more accessible to families.</p> <p data-bbox="164 1957 1442 2060">In Kotka early childhood education units, the family exercise cards are designed to be tip cards to families and early childhood education units. In some units, family exercise cards are already in use.</p>		



South-Eastern Finland
University of Applied Sciences

Keywords

Exercise, family exercise, early childhood education, family exercise cards

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
2	PERHELIIKUNTA	8
3	PERHELIIKUNTAKORTIT	9
4	ALLE KOULUIKÄISEN LAPSEN LIIKUNTA	10
4.1	Liikunnan hyödyt alle kouluikäiselle lapselle.....	11
4.2	Liikunnallisuuden tukeminen	11
5	LIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSESSÄ	12
5.1	Fyysinen kasvu	12
5.2	Motoriikan kehitys	12
5.2.1	Vauvaikäiset.....	13
5.2.2	1–3-vuotiaat lapset	13
5.2.3	4–6-vuotiaat lapset	14
5.3	Tiedollinen kehitys	14
5.4	Henkinen kehitys	14
6	ALLE KOULUIKÄISTEN LASTEN LIIKUNTA TUTKIMUKSISSA	15
6.1	LIITU-tutkimus.....	15
6.2	STRIP-liikuntatutkimus	16
7	LIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA	16
8	LIKUNNAN MONIPUOLISUUS JA LIIKUNTAMUOTOJA	18
8.1	Liikuntaleikit	18
8.2	Temppuilu ja temppurata.....	19
8.3	Satu- ja mielikuvaliikunta.....	19
8.4	Ulkona liikkuminen.....	20
8.5	Aikuinen-lapsi-liikunta.....	20
8.6	Liikuntavälineet.....	21
9	TUTKIMUKSEN RAPORTOINTI JA ANALYSOINTI	21
9.1	Tutkimuksen tavoitteet, kohderyhmä ja menetelmät	21
9.2	Webropol-kyselytutkimus ja aineiston keruu.....	22

9.3	Aineiston tarkastelu ja analyysi	23
9.4	Perheliikuntakorttien kuva-analyysi.....	25
10	TUTKIMUSTULOKSET	25
10.1	Taustatietoa	25
10.2	Perheliikuntakorteista saatu tuki liikkumiseen	26
10.3	Perheliikuntakorttien kehittäminen	28
10.4	Varhaiskasvatuksen yksiköiden perheliikuntakorttien käyttö sekä suunnitelmat niiden käytöstä.....	31
10.5	Yhteenveto tutkimustuloksista.....	33
11	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	35
12	POHDINTA.....	37
12.1	Konkreettiset kehittämisideat toimeksiantajalle	38
12.2	Jatkotutkimuksien aiheita	38
	LÄHTEET	40

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Vanhempien kyselytutkimuslomake

Liite 3. Henkilöstön kyselytutkimuslomake

1 JOHDANTO

Nykypäivänä lapsilla sekä aikuisilla on omat kiireensä, minkä vuoksi yhdessä vietetty aika on jäänyt vähemmälle. Perheliikunta on keino, jonka avulla perhe pitää huolta yhteisestä ajasta sekä liikkumisesta. Perheliikunnan tavoitteena on aikuisten ja lasten terveystason ylläpitäminen sekä kehittäminen ja lasten kehityksen, kasvatustyön sekä perheen sosiaalisen vuorovaikutuksen tukeminen. Lisäksi perheliikunnasta perhe saa yhteistä aikaa sekä unohtumattomia muistoja. Perheen yhdessä vietetyllä ajalla on myös suuri merkitys lapsen sosiaaliselle, fyysiselle sekä psyykkiselle kehitykselle. (Hautala 2012.)

Lapsille kehittyvät pysyvät asenteet sekä tottumukset varhaislapsuudessa. Perheliikunta on tärkeää asenteiden ja tottumusten luomisen kannalta. (Karvonen 2000, 29). Liikkumattomuuden riskien kertominen sekä liikunnan tärkeyden tiedostaminen ja opettaminen lapsille ovat vanhempien tärkeitä tehtäviä. Lapsen liikkumisen kannalta lapsen arkiympäristöllä on suuri merkitys. Lapsen toimintaympäristön tulisi olla turvallinen, jotta lapsi voi liikkua ympäristössään turvallisesti vahingoittamatta itseään. Arkiympäristön turvaaminen on aikuisten tehtävä. Lapsen liikkumiseen rohkaiseminen on myös tärkeä aikuisten tehtävä. (Finne 2017, 15–17.)

Lapsi liikkuu luonnostaan ja liikkuminen on lapsen elämässä keskeinen asia. Liikkuminen ja liike vaikuttaa kokonaisvaltaisesti lapsen kehityksen osatekijöihin: motoriseen, tiedolliseen, taidolliseen sekä tunne-elämän kehitykseen. Lapsi saa liikunnan avulla onnistumisen kokemuksia ja oppii tuntemaan omaa kehoaan uudella tavalla. (Autio & Kaski 2005, 54.)

Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia, ovatko vuonna 2018 Katariina Kataikon opinnäytetyönä tekemät Kotkan varhaiskasvatuksen perheliikuntakortit tulleet Kotkan varhaiskasvatuksessa käyttöön. Tavoitteena on myös saada vastauksia siihen, miten perheliikuntakortteja voisi kehittää, jotta niitä käytettäisiin enemmän. Opinnäytetyössä kuvataan ensin aiheeseen liittyvää teoriaa (luvut 2–8), jonka jälkeen kerrotaan tutkimuksesta ja tutkimusmenetelmistä (luku 9). Lopuksi kerrotaan tutkimuksen tulokset (luku 10). Työn liitteenä ovat saatekirje sekä kyselylomakkeet, jotka ovat lähteneet perheille sekä Kotkan varhaiskasvatuksen henkilöstölle sähköisesti.

2 PERHELIIKUNTA

Perheliikunta on koko perheen yhteistä liikuntaa. Perheliikunta mahdollistaa jokaisen liikkumisen omalla kuntotasollaan. Lisäksi se tuo voimaa arjessa selviytymiseen sekä vahvistaa koko perheen vuorovaikutussuhteita. Perheliikunta myös tukee vanhempia lasten kasvatuksessa ja antaa perheelle mahdollisuuden viettää aikaa toistensa kanssa. Perheliikunnan tavoitteena on perheen vuorovaikutuksen tukeminen sekä yhteishengen kohentaminen. Lisäksi perheliikunta tuo hyvää mieltä ja tukee aikuisen sekä lasten terveyttä ja riittävästi liikunnan saantia. (Alapappila 2018.)

Lapsen tottumista passiiviseen elämäntapaan on vaikeaa muuttaa myöhemmässä iässä. Liiallinen istuminen, rattaissa kulkeminen sekä paikoillaan olo eivät edistä lapsen liikkumista tai aktiivisista elämäntapaa. Vapaa liikkuminen edistää lapsen motorisia taitoja, toisin kuin istuttaminen tuoleihin leikkien aikana. Vanhemmilla ja kodilla on suuri merkitys asenteiden luomisessa, eikä vanhemmat tule välttämättä ajatelleeksi, kuinka pieniin arkisiin toimintoihin he voisivat osallistuttaa lapsia mukaan. Vanhempien olisi myös hyvä tietää, kuinka päiväkodissa lapsen motorisia taitoja arvioidaan ja kuinka lapsen motorinen kehitys voitaisi ottaa paremmin huomioon, ja kuinka sitä voisi tukea paremmin. (Karvonen 2000, 29–31.)

Perheliikunnasta saa osallistujat hyvän kokemuksen. Perheliikunta saa koko perheen liikkeelle. Lisäksi perheliikunta antaa perheelle tärkeän sosiaalisen kanssakäymisen tavan. Perheliikunassa tulee huomioida jokaisen osallistujan kuntotaso, vammat ja muut liikuntaan vaikuttavat tekijät. Lapsi saa aikuiselta liikkumiseen tärkeän mallin, jonka mukaan lapsi itse suhtautuu liikkumiseen. Lapsi mallintaa ja oppii perheen elämäntavat sekä tottumukset varhaisessa iässä. (UKK-instituutti s.a.)

Perheliikunnasta voi hyötyä ja sillä voidaan tavoittaa erilaisia perheitä sekä vanhempia, jotka eivät harrasta liikuntaa tai harrastavat sitä vähän. Perheliikunnassa liikutaan omaa kunnon ja toimintakyvyn rajoissa omaa terveyttä edistämällä tai ylläpitämällä. Liikunta perheen kesken edistää sekä vanhempien että lasten toiminnallisuutta ja liikunnallisuutta. Lisäksi perheliikunta parantaa perheen vuorovaikutusta ja yhdessäoloa. Perheliikuntaan on kaikilla mahdollisuus ja

perheliikunnan toteuttaminen perheen kesken on ilmaista. Perhe voi esimerkiksi liikkua lähiympäristössä. Perheliikunnassa on tärkeää huomioida jokaisen osallistujan kunto sekä ottaa fyysiset rajoituksen huomioon. Myös ergonomia on tärkeää, ja vanhemmille voidaan esimerkiksi opettaa, kuinka nostaa lasta oikein, ettei vanhempi saa itse siitä liiallista fyysistä rasitusta. (Arvonen 2004, 13–14.)

Aikuisen asennoitumisella ja tunnelman virittämisellä on suuri vaikutus lapsen intoon osallistua aikuisen kehittämään liikuntahetkeen. Lapsi mallintaa aikuista ja innostuu, jos aikuinen on innostunut. Lapsilähtöisyys on tärkeä huomioida, jotta lapsi viihtyisi liikuntatilanteessa. Lapsen on myös tärkeää antaa osallistua ikätasoisesti liikuntahetkeen ja sen sisältöön. Lapsi tarvitsee sellaista aikuista viemään tilannetta läpi, joka on aito, vilpitön ja eläytyvä. Aikuisen tulee myös olla turvallinen ja huomioonottava, jotta liikuntahetkikin olisi turvallinen. Parhaimmillaan perheliikuntahetket edistävät lasten ja vanhempien välistä vuorovaikutusta ja luovat perhedynamiikasta vahvempaa. (Karvonen ym. 2003, 85–87.)

3 PERHELIIKUNTAKORTIT

Perheliikuntakortit ovat valmistuneet Kotkan kaupungin varhaiskasvatukselle opinnäytetyönä. Perheliikuntakorttien tavoitteena on lisätä perheiden liikuntaa Kotkassa. Perheliikuntakortit sisältyvät Kotkan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmaan (2019). Perheliikuntakortit ovat Kotkan varhaiskasvatuksen yksiköissä ja niiden tarkoitus on ollut sitä kautta kulkeutua perheille, jotta perheet voisivat käyttää perheliikuntakortteja apuna perheen yhteisessä liikkumisessa.

Korttien teemoissa on eri värejä, jotta ne tunnistettaisi paremmin. Sykettä sydämeen ja voimaa lihaksiin -korteissa taustaväri on punainen, Venyttely ja rentoutus -korteissa on sininen tausta, ja luonto- ja lähiympäristö -korteissa on vihreä tausta. Kortit on valmistettu yksinkertaisiksi, jotta lapsillakin olisi mahdollisuus ymmärtää liikkeet kuvien avulla. Jokaisesta kortista löytyy kääntöpuolelta liikkeen tai leikin nimi, sekä tiiviit ohjeet leikin tai liikkeen tekemiseen. Perheliikuntakorteissa on otettu huomioon ajankohtaiset liikuntasuositukset sekä liikunnan merkitys eri ikäluokissa. (Kataikko 2018, 34.)

Perheliikuntakortit ovat osa Kotkan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmaa. Varhaiskasvatussuunnitelmassa mainitaan, kuinka lapsia tulee innostaa liikkumaan yhdessä huoltajien kanssa ja tähän on tukena perheliikuntakortit, jotka on toteutettu Kotkan kaupungin hankkeena. (Kotkan varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 110.)

4 ALLE KOULUIKÄISEN LAPSEN LIIKUNTA

Liikunnan perustaidot kuuluvat lapsen perusoikeuksiin. Lapselle luodaan perusta joko liikunnalliselle tai passiiviselle elämälle. On tärkeää muistaa, että lapsi haluaa luonnostaan liikkua. Lapsille on ominaista leikkiä, joten liikkuminen voi myös olla leikinomaista. Liikunnan tulee olla myös monipuolista. Lasta motivoi jatkamaan se, että hän saa mielihyvän kokemuksia ja onnistuu liikkumisessa. (Opetushallitus s.a.) Liikunta on myös kehityksen tukemisen lisäksi välttämätöntä lapsen terveyden kannalta (Laine 2015).

Alle kouluikäisen lapsen liikuntasuositus on kolme tuntia päivässä. Kolmesta tunnista yksi tunti kuuluisi olla vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta ja kaksi tuntia reipasta ulkoilua tai kevyttä liikuntaa. Lapsi oppii liikuntatottumukset jo varhaislapsuudessa, joten huoltajien ja kasvattajien rooli liikunnan esimerkkinä on merkittävä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos s.a.)

Lapset ovat yksilöllisiä, joten jotkut lapsista voivat tarvita enemmän tukea ja motivoimista liikkumiseen kuin toiset. Liikunta auttaa lasta hahmottamaan omaa kehoaan sekä havainnoimaan ympärillä olevaa maailmaa. Lapsen liikunnan ei tarvitse olla kilpailuhenkistä, eikä siinä tarvitse olla suuria tavoitteita. On tärkeää muistaa, että lapsen liikkumisen tulisi olla leikinomaista. (Laine 2015.)

Pienemmille lapsille liikunta tulee ensisijaisesti leikkien kautta. Lapsien tulee saada käyttää leikeissään mahdollisimman monipuolisia liikkeitä, esimerkiksi juoksua, tanssia, kuperkeikkoja, hyppimistä, kierimistä, keinumista ja pyörimistä. Lapselle liikunta ei ole ajatuksena suoritus tai kilpailu, vaan lapsi liikkuu koska se on hänestä kivaa. Lapselle mielekkyys sekä ilo ovat tärkein syy, miksi hän liikkuu. Lapsi ei todennäköisesti koe liikuntaa mielekkääksi, jos se ei tuo mukanaan iloa tai mahdollisuutta leikkiä. Tällöin toiminta ei ole lapsilähtöistä. (Karvonen ym. 2003, 14–18.)

4.1 Liikunnan hyödyt alle kouluikäiselle lapselle

Liikunnasta on paljon hyötyä lapsille. Lapsen luusto on vielä hauras. Liikunta lisää luuston tiheyttä ja paksuutta. Tällöin liikunnan tulee olla luustoa kuormittavaa sekä säännöllistä. Liikunta vaikuttaa myös lapsen rasvakudokseen ja rasva-aineenvaihduntaan myönteisesti. Insuliinin vaikutus myös paranee liikumisen ansiosta. Säännöllinen liikunta kehittää lapsen yleiskuntoa ja parantaa unen laatua. Liikunta tukee myös lapsen itsetuntoa sekä edesauttaa oppimisessa. Liikunnasta tulee onnistumisen kokemuksia, jotka vaikuttavat lapsen minäkuvaan positiivisesti. Lapsen ajattelun kehitystä, muistamista ja oppimista voidaan kehittää liikunnan avulla. Lapsi oppii myös liikunnan avulla havainnoimaan ympäristöään. Lapsi myös kehittää suhdetta itseensä sekä ympäristöönsä liikkumisen ohessa. Parhaimmillaan liikunta lisää sosiaalista vuorovaikutusta, vahvistaa lapsen itsetuntoa, antaa mahdollisuuden koetella omia rajoja sekä opettaa lasta toimimaan yhtenä ryhmän jäsenenä. (Opetushallitus s.a.)

4.2 Liikunnallisuuden tukeminen

Lasten liikunnan tukemisessa aikuisella on keskeinen rooli. Aikuisen tehtävänä on kannustaa ja rohkaista lasta kokeilemaan, yrittämään itsenäisesti, pohtimaan ja kokeilemaan taas uudestaan (Pönkkö & Sääkslahti 2017). Lapsi motivoituu liikkumaan erilaisista syistä, mutta motivaatioon voi vaikuttaa mm. sosiaalinen, henkinen tai fyysinen ympäristö. Sosiaalinen ympäristö koostuu kavereista, me-hengestä sekä yhteenkuuluvuuden tunteesta, jolloin lapsen osallistuminen liikuntaan on yleensä kiinni kaveripiiristä. Liikunta opettaa lasta käsittelemään tunteitaan ja ottamaan muut huomioon. Henkiseen ympäristöön kuuluu kannustaminen, tuki ja onnistumiset, jotka vahvistavat lapsen sidettä liikuntaan luomalla mielihyvän tunnetta. Fyysinen ympäristö voi olla luonnollista tai rakennettua ympäristöä. Luonnollista ympäristöä ovat esim. luontopolut sekä liikuntareitit, kun taas rakennettua voi olla tempurata kotipihalla tai päiväkodissa. Tärkeintä on, että lapsella on turvallinen ympäristö liikkua ja kannustava ilmapiiri, jotka auttavat lasta liikkumaan. (Finne 2017, 51–52.)

5 LIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSESSÄ

Liikunnalla on suuri merkitys lapsen kasvussa sekä kehityksessä. Liikunnalla on hyötyjä, jotka tukevat positiivisesti lapsen turvallista, tasapainoista ja kokonaisvaltaista kasvua sekä kehitystä. Lapsen on tärkeää omaksua liikkumisen tärkeys jo varhaislapsuudessa. Liikkuminen tukee lapsen kehitystä sekä auttaa lasta oppimisessa. (Laine 2015.)

Liikunnan merkitys korostuu, kun elintapasairaudet lisääntyvät ja yksilön huolenpito itsestä unohtuu. Liikkumattomuus on iso tekijä monessa sairaudessa, kuten diabeteksessa, ja onkin tärkeää ennalta ehkäistä sairauksia jo lapsesta alkaen päivittäisellä liikunnalla. Hyvinvoiva lapsi luottaa itseensä sekä omiin mahdollisuuksiinsa yksilönä. Liikunnan puute ei siis aiheuta vain fyysisiä ongelmia vaan on tekijänä myös mielenterveysongelmissa. (Finne 2017, 33.)

5.1 Fyysinen kasvu

Lasten liikkuminen on tärkeää. Liikunta toimii tuki- ja liikuntaelimistön kehityksen käynnistäjänä sekä virittäjänä. Lapset pystyvät varsin mittavaankin fyysiseen ponnisteluun sekä aktiivisuuteen, mutta lasten lihaksisto kestää kerrallaan huomattavasti vähemmän, kuin varttuneemman ihmisen lihaksisto. Lasten tuki- ja liikuntaelimille on ominaista suuri joustavuus varhaislapsuudessa. Tämä johtuu siitä, että lasten luustosta on suurempi osa vielä rustoa. Lapsilla on luustossa lisäksi enemmän valkuaisaineita, vettä sekä vähemmän mineraaleja. Lapsilla on myös lihaksistossa paljon eroa verrattuna aikuisen ihmisen lihaksistoon. Lapsilla on kehonpainosta lihaksiston osuus huomattavasti alhaisempi kuin aikuisilla. Lisäksi lapsilla on lihaksisto nestepitoisempaa ja sisältää vähemmän valkuaisaineita kuin aikuisilla. (Karvonen ym. 2003, 41.)

5.2 Motoriikan kehitys

Hermo-lihasjärjestelmällä, luuston sekä lihaksiston kehityksellä on valtava vaikutus motoriseen kehitykseen. Lasten liikkeet kehittyvät kokonaisvaltaisista liikkeistä eriytyneisiin liikkeisiin. Motoriikka kehittyy liikkumisen sekä kasvamisen myötä. Motoriikka kehittyy kahteen eri suuntaan, päästä varpaisiin sekä keskeltä raajoihin. Motoriikkaan kuuluu hienomotoriikka sekä karkeamotoriikka. Karkeamotoriikka kehittyy nopeammin ja antaa tilaa myös hienomotoriikan kehittymiselle. (Autio & Kaski 2005, 13.)

Keskimäärin 2–7-vuotiaana lapsi oppii hallitsemaan perusliikuntataidot. 2–3-vuotiaana lapsi harjoittelee motorisia perustaitoja, mutta liikkeet ovat vielä koordinoimattomia ja epärytmissä. 3–5-vuotiaana koordinaatio ja rytmi ovat jo paremmalla tasolla, ja lapsi pystyy jo kontrolloimaan liikkeitään paremmin. 6–7-vuotiaana kaikkien osa-alueiden liikkeet ovat integroitua isoksi koordinoituksi kokonaisuudeksi. (Karvonen 2000, 34.)

5.2.1 Vauvaikäiset

Vastasyntyneellä vauvalla liikkuminen on vielä refleksien seurausta, mutta harjoittelun kautta se muuttuu tietoiseksi liikkumiseksi. On tutkittu, että jo kolmen kuukauden ikäinen vauva osaa liikuttaa kehoaan tietoisesti. Vähitellen vauva alkaa hallita omaa kehoaan. Vauvaikäisillä kehittyy ensin karkea-motoriikka. Vauvan niska vahvistuu ensimmäisenä, sitten hartiasseutu sekä selkä. Noin neljän kuukauden ikäisenä vauva osaa kääntyä hallitusti selältä vatsalleen. Vauvaa osaa yleensä jo kahdeksan kuukauden ikäisenä ryömiä, kontata tai liikkua muulla tavalla. Myös suu- ja käsikoordinaatio ovat jo kehittyneet, ja vauva osaa kohdistaa kädellä suuhunsa esimerkiksi leluja ja ruokaa. Vauva oppii lähempänä vuoden ikää myös kävelemään. (Autio & Kaski 2005, 14–19.)

5.2.2 1–3-vuotiaat lapset

Lapsi oppii yleensä kävelemään yhden vuoden ikäisenä. Lapsella on ennen kahta ikävuotta jo monia perusliikkeitä hallussa ja itsenäisen liikkumisen oppiminen tuo uusia mahdollisuuksia liikunnan maailmassa. Lapsi löytää ennen kahta ikävuotta erilaiset välineet, joita käyttää, sekä harjoittelee kehon hallintaa, ja samalla erilaiset erityistaidot kehittyvät. Ennen kolmea ikävuotta perusliikkeiden varasto laajenee entisestään ja tasapaino kehittyy. Lapsen motorinen kehitys edistyy harjoittelemalla, ja suurin merkitys harjoittelussa on lapsen leikillä. Kolmen vuoden iässä lapsi on oppinut paljon ja osaa jo hyvin perusliikkeet. Myös hienomotoriikka on hieman kehittynyt enemmän. (Autio & Kaski 2005, 21–23.)

5.2.3 4–6-vuotiaat lapset

Lapsi vahvistaa perusliikkeitä omien taitojensa mukaan ja harjoittelee erityistaitoja. Neljän ja viiden ikävuoden aikana lapsi osaa joitakin erityistaitoja. Lapsi voi osata esimerkiksi ajaa polkupyörällä tai luistella. Viiden ja kuuden ikävuoden aikana lapsi on valmis opettelemaan myös erityistaitoja vaativia liikkeitä. Niissä tarvitaan esimerkiksi hienomotoriikkaa sekä karkeamotoriikkaa yhtä aikaa. Näitä voivat olla esimerkiksi narulla hyppiminen, hiihtäminen tai polkupyörällä ajaminen ilman apupyöriä. (Autio & Kaski 2005, 23–28.)

5.3 Tiedollinen kehitys

Tiedollinen kehitys kattaa sen, että lapsi oppii tiedostamaan erilaisia asioita ja oppii uutta. Refleksit muuttuvat tarkoituksen mukaiseksi tekemiseksi ja muisti kehittyy. Lapsi oppii puhumaan ja tekemään asioita. Oppiminen ja kehittyminen kuitenkin vaatii ympäristön virikkeitä (Autio & Kaski 2005, 13). Lapsi opettelee liikuntaa hyödyntäen myös lukuisia taitoja. Liikunnalla voidaan esimerkiksi edistää lapsen ajattelun kehittämistä. Liikunnalla voidaan myös edistää käsitteiden oppimista, kielellistä kehitystä, oman itsensä ja oman toiminnan ohjausta, itseohjautuvuutta sekä omatoimisuutta. (Laine 2015.)

Itsenäisesti liikkuen lapsi testaa, tutkii, vertailee, miettii syy-seuraussuhteita ja tekee johtopäätöksiä. Lapsi käyttää liikkeessaan kaikkia aisteja, minkä ansiosta lapsen toiminnasta jää vahvoja muistijälkiä. Lapsi oppii liikkumalla ja toiminnallaan sanojen merkityksiä. Sen vuoksi liikunnalla on suuri merkitys myös abstraktien sanojen konkretisoinnissa. (Pönkkö & Sääkslahti 2017.)

5.4 Henkinen kehitys

Henkinen kehitys kattaa lapsessa oman minäkuvan kehittymisen. Lapsi tarvitsee oikeanlaisen minäkuvan muodostamiseen turvallisten aikuisten sekä turvallisen ympäristön tukea. Lapsi heijastaa omaa minäkuvaansa toisiin ihmisiin ja näin kehittää itseään sekä minäkuvaansa. Lapsen henkisessä kehityksessä lapsi oppii erillistämään itsensä ympärillä olevasta.

Liikunnan tulee olla mahdollisimman monipuolista. Ryhmäliikunta tuo lapselle yhteisöllisyyttä, mutta se auttaa myös tunteiden säätelyä. Jos lapsi on henkisesti tasapainossa ja saa osakseen riittävästi kannustusta ja ihailua, hän

pystyy myös tasapainoiseen vuorovaikutukseen. Fyysinen toiminnallisuus ja pätevyys kehittää lapsen itsetuntoa. Kehollisella ilmaisulla on myös tärkeä osa lapsen itsetunnon rakentumisessa. Lapselle liikkuminen ja muu fyysinen toiminta on luonteva tapa ilmaista tunteita ja ajatuksia. Myös lapsen eettis-moraalista kehitystä haastetaan liikunnan kautta, koska monet peli- ja leikkitalanteet toimivat sääntöjen avulla. Jos lapsi ei kykene noudattamaan sääntöjä, jää hän usein helposti leikin ulkopuolelle. (Pönkkö & Sääkslahti 2017.)

6 ALLE KOULUIKÄISTEN LASTEN LIIKUNTA TUTKIMUKSISSA

Liikkumista ja liikunnan hyötyjä on yleisesti tutkittu paljon Suomessa. Alle kouluikäisten lasten liikkumista on tutkittu kahdessa tutkimuksessa vuoteen 2014 mennessä. (Berg & Piirtola 2014, 7). Tutkimuksissa on tutkittu liikunnan vaikutusta terveyteen sekä ylipäättään liikkumista ja sen vaikutusta lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tutkimuksissa on löydetty hyötyjä sekä huolestuttaviakin asioita.

6.1 LIITU-tutkimus

Viimeisin lasten liikuntaan liittyvä tutkimus on LIITU-tutkimus vuodelta 2018. LIITU-tutkimukset on aloitettu vuonna 2014 ja tutkimus on tehty myös vuonna 2016. Vuoden 2016 tutkimus on ollut aineistoltaan kattavin kansallinen tutkimus, jossa on mitattu lasten sekä nuorten liikkumista niin liikemittareilla kuin perinteisillä kyselyilläkin. (Kokko & Martin 2019, 3–4.)

Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa on ollut myönteinen kehitys suositusten mukaisessa liikunnan määrässä vuoden 2016 tutkimukseen verrattuna. Kuitenkin tutkimuksessa on löydetty myös huolen aihetta. Huolen aihetta antaa lasten sekä nuorten ruutuaika. Vielä tätäkin enemmän huolta antoi se, että lapset ja nuoret löysivät vuoden 2018 tutkimuksessa liikunnasta vähemmän merkityksellisiä asioita kuin vuonna 2014 tehdyssä tutkimuksessa.

Tutkimuksessa kuitenkin selvisi, ettei lapsen paikoillaan pysymisen aika ole juurikaan muuttunut aikaisempiin vuosiin verrattuna. (Kokko & Martin 2019, 3–4.)

Lasten ja nuorten liikkumista on aloitettu tutkimaan myös vuonna 2020 LIITU-tutkimuksessa, mutta tutkimus jouduttiin keskeyttämään keväällä 2020 niissä

oppilaitoksissa, jotka osallistuivat kyselyyn sekä liikemittarimittauksiin. Keskeytys johtui COVID-19-viruksen leviämisestä. Tutkimusta on kuitenkin päästy jatkamaan syksyllä, ja mittauksia tehdään syys–joulukuussa 2020. (UKK-instituutti 2020.)

6.2 STRIP-liikuntatutkimus

STRIP on lyhenne Sepelvaltimo Taudin Riskitekijöiden Interventio Projekti. STRIP-tutkimus on aloitettu Turussa vuonna 1990. Tutkimus on pitkäaikainen tutkimus, johon on osallistunut yli tuhat seitsemän kuukauden ikäistä lasta ja heidän perheensä. STRIP-tutkimus on ainutlaatuinen, sydänterveyden edistämiseen tähtäävä tutkimus. Tutkimuksessa perehdytään varhaislapsuudesta lähtien lapsen elintapoihin. Tutkimuksen interventiovaihe on kestänyt vuoteen 2011, jolloin kaikki tutkittavat ovat täyttäneet 20 vuotta. Vuonna 2015 keväällä samat tutkimukseen osallistuneet henkilöt on kutsuttu uudestaan tutkimukseen, jotta aineistoa saadaan kerättyä lisää. (Turun yliopiston Sydäntutkimuskeskus s.a.)

STRIP- liikuntatutkimus on erillinen osa kokonaisvaltaista STRIP- hanketta. Tutkimuksen tarkoituksena on ollut selvittää, voidaanko alle kouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuteen, havaintomotorisiin ja motorisiin taitoihin vaikuttaa vanhempien kautta lapsiin suunnatulla liikuntainterventiolla. Lisäksi tavoitteena on ollut selvittää lasten fyysisen aktiivisuuden yhteyksiä sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin varhaislapsuudessa. (Sääkslahti 2005, 48.) Tutkimus on osoittanut, että jo lapsuudessa aloitetulla liikunnalla on myönteinen vaikutus valtimoiden toimintaan ja rakenteeseen. (Turun yliopiston Sydäntutkimuskeskus s.a.)

7 LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

Liikuntakasvatuksen tavoitteena on tukea lapsen myönteistä suhdetta itseensä ja auttaa lasta tutustumaan myönteisesti omaan kehoonsa. Varhaiskasvatuksessa jokaisella lapsella on oikeus suunniteltuun, tavoitteelliseen sekä monipuoliseen liikuntakasvatukseen varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatuksessa lähtökohtana liikunnalle on motoristen taitojen harjaantuminen ja vahvistaminen. Liikuntakasvatuksen sisältö vaihtelee lapsen iän ja kehityksen mukaan. (Pönkkö & Sääkslahti 2017.)

Varhaiskasvatuksessa lapselle on tarjolla myös omaehtoista liikkumista. Varhaiskasvatuksen välineet sekä tarvikkeet vaihtuvat sääolosuhteiden sekä tilanteiden mukaan. Myös erilaiset aikuisten ohjaamat retket ja toimintatuokiot lisäävät lasten liikunnan monipuolisuutta. Myös liikunnan menetelmät, toimintatavat ja opetustyyli muuttuvat lapsen iän ja kehityksen mukaan. Lapsi oppii kokeilemalla itselleen mielekkään tavan toimia. Lapselle mielekäs toimintatapa muuttuu myös lapsen kehitysvaiheiden mukaan ja lapsella on liikunnallisesti haasteellisia tehtäviä. Haasteellisista liikuntasuorituksista selviäminen tuottaa lapselle mielihyvää ja kehittää lapsen liikuntataitoja. Lapsi saa onnistumisesta myös rohkeutta kokeilla uusia haasteellisempia liikuntatehtäviä. (Pönkkö & Sääkslahti 2017.)

Liikuntakasvatuksen opetusmenetelmien lähtökohtana toimivat toiminnallisuus ja lapsilähtöisyys. Myös mahdollisuudet liikunnan kokeilemiseen ja pienten ongelmien ratkaisemiseen on tärkeitä huomioida menetelmien valinnassa. Varhaiskasvatuksessa liikunnan opetukseen sopivat parhaiten leikkien eri muodot, liikuntaleikit ja -pelit, laulu- ja piirileikit, ilmaisuleikit, rakenteluleikit ja lasten omaehtoiset leikit. On myös tärkeää, että lapselle annetaan mahdollisuus leikkiä niin yksin kuin toisten lastenkin kanssa. Liikunnan ohjaajan tulisi myös käyttää monipuolisesti erilaisia ohjaustyyliä, jotta hän voisi tukea lasten kasvua ja kehitystä monipuolisesti ja kokonaisvaltaisesti. (Pönkkö & Sääkslahti 2017.)

Varhaiskasvatuksessa liikuntakasvatuksessa tärkeässä roolissa on myös liikuntaympäristö. Sisätilojen tulee liikunnan aikana olla avoimia ja esteettömiä, jotta lapsilla on mahdollisuus liikkua turvallisesti. Jos sisätilat ovat ahtaat, vaikuttavat ne myös liikunnan monipuolisuuteen. Sen vuoksi myös ulkona liikkuminen on tärkeää. Ulkoilu muodostaakin merkittävän osan päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta lasten liikuntasuosituksissa. (Pönkkö & Sääkslahti 2017.)

Liikuntakasvatuksessa on myös tärkeää varhaiskasvatuksen kasvattajien monipuolinen ja tiivis yhteistyö. Myös varhaiskasvattajien sekä vanhempien tiivis yhteistyö on tärkeää lasten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseksi. Varhaiskasvatuksessa on mahdollista toteuttaa myös perheliikuntaa, joka on koettu positiiviseksi sekä kaikkia osapuolia motivoivaksi yhteistyömuodoksi. Perheliikunnan järjestämisessä varhaiskasvatus myös antaa vanhemmille

malleja yhdessäoloon sekä yhdessä liikkumiseen lapsen kanssa. (Pönkkö & Sääkslahti 2017.)

8 LIKUNNAN MONIPUOLISUUS JA LIKUNTAMUOTOJA

Alle neljävuotiaiden lasten liikkumisessa keskeisessä roolissa on havaintomotoriset sekä motoriset taidot. Havaintomotoriset taidot ovat taitoja, joilla lapsi hahmottaa omaa kehoaan suhteessa ympäristöönsä. Motorisiin taitoihin luetaan kaikki kehon liikkuminen. (Neuvokas perhe-tiimi 2019). Aikuisen tehtävänä on rakentaa lapselle liikuntaympäristö kehitystasoa vastaavaksi. Kun lapsi kehittyy, kehitty mukana myös ympäristö. Alle neljävuotiaan lapsen liikuntamuodossa voi käyttää kävelyä erilaisilla alustoilla, juoksemista tavoitteellisesti, hyppäämistä eri suuntiin, heittämistä, potkaisemista sekä pallon lyömistä esimerkiksi kädellä. Myös alle neljävuotiaan lapsen liikunnan tulisi olla sisällöltään haasteellista, monipuolista sekä kehittävää. Yli neljävuotiaalla lapsella tulee olla samoja asioita liikunnassaan, mutta ne voivat olla jo haasteellisempia. (Pönkkö & Sääkslahti 2017.)

Liikuntamuotoina lapsen liikunnassa voi käyttää esimerkiksi vesiliikuntaa, talviliikuntaa, luontoliikuntaa, palloleikkejä ja -pelejä, pallonkäsittelyä, voimistelua sekä lastentanssia. Liikunta voi olla ohjattua tai omaehtoista. Eri sääolosuhteet sekä menetelmät ja välineet tuovat mahdollisuuksia liikunnan monipuolisuuteen sekä harjoittavat lasten erilaisia motorisia sekä erityistaitoja liikkumisen suhteen. (Pönkkö & Sääkslahti 2017.) Jokaisessa liikunnan muodossa sekä lasten kanssa toimimisessa on tarkoituksena luoda lapselle turvallisesti sekä ikätasoisesti fyysistä aktiivisuutta sekä liikkumista.

8.1 Liikuntaleikit

Liikuntaleikit ovat lapsen ensimmäisien elinvuosien aikana merkityksellisiä, koska lapsi luo spontaanistikin liikkumisestaan leikin. Leikki on lapsen ominainen tapa toimia. Kun lapsi leikkii, hänen perusliikuntataitonsa kehittyvät sekä vahvistuu. Tämä johtuu siitä, että leikkeihin sisältyy usein esimerkiksi kävelyä, juoksemista, tasapainottelua, hyppimistä, heittämistä, kehontuntemusta tai muita perustaitoja. Lapset pääsevät myös leikkien kautta toteuttamaan omaa mielikuvitustaan. Leikki luo lapsille myös mielihyvää ja sisältää riemua ja iloa, joka luo lapselle mielenkiintoa tekemiseensä.

Liikuntaleikin kautta lapsi saa itselleen myös kestävyysliikuntaa ja lapsen sosiaaliset taidot kehittyvät. Liikuntaleikit myös kehittävät lapsen luonteenpiirteitä, itsetuntoa, tiedollista aluetta, kehontuntemusta sekä koordinaatiokykyä. (Karvonen ym. 2003, 137–139.) Liikuntaleikkejä voi olla millaisia vain, ja niitä voi keksiä myös itse. Esimerkkejä liikuntaleikeistä on esimerkiksi piilo, hippa ja laululeikit. Kaikki sellaiset leikit, jossa lapsi leikkii ja jossa on erilaisia liikunnan vaihteita, toimivat liikuntaleikkeinä.

8.2 Temppuilu ja tempurata

Temppuilu sekä erilaiset tempuradat auttavat lapsia oman kehonsa toimintakyvyn tunnistamisessa. Temppuilu kehittää lasta monipuolisesti ja luo hyvän pohjan kaikelle liikkumiselle. Temppuilu on lapsille innostava, monipuolinen, haastava sekä jännittävä liikuntamuoto. Temppuilun avulla lapset pystyvät asettamaan omaan liikuntaansa haasteita sekä kokeilemaan omia rajojaan. Temppuilu myös edistää lapsen rohkeuden sekä itsetuntemuksen kehitystä. Se myös harjaannuttaa lasten perusliikkeitä, joita ovat ryömiminen, konttaaminen, kiipeily, käveleminen, juokseminen, hyppääminen, pyöriminen, heiluminen sekä riippuminen. Lapsille kehittyy temppuilussa myös asento- ja liikeaistit. Temppuilu kehittää myös kestävyyttä, voimaa, nopeutta, liikkuvuutta, tasapainoa, reaktiokykyä, rytmikykyä, erottelukykyä, yhdistelykykyä ja muuntelukykyä. Kotiin tulisikin järjestää lapselle sopivia temppuilupaikkoja. Myös leikkipuistot tarjoavat hyviä temppuilupaikkoja sekä tempuratoja. Temppuilu voi olla lapsen vapaata toimintaa tai sitten ohjattua liikuntaa. Kuitenkin turvallisuus ja monipuolisuus ovat myös temppuilun keskeisiä asioita. (Karvonen ym. 2003, 197–199.)

8.3 Satu- ja mielikuvaliikunta

Satu- ja mielikuvitusliikunta kehittää lasten eläytymiskykyä sekä mielikuvitusta. Lapsen keskittymiskyky myös paranee sadutuksen ansiosta. Satuliikunta on ollut yleinen liikuntamuoto jo kauan aikaa. Siinä yhdistyy kerronta sekä liikkuminen. Aikuisella on keskeinen rooli satuliikunnassa, etenkin juonen kertomisessa sekä lasten mielenkiinnon ylläpitämisessä. Satu- ja mielikuvitusliikunnassa lasten koordinaatiokyky paranee, perusliikkeet harjaantuvat, lihaskunto sekä notkeus harjaantuu. Satu- ja mielikuvitusliikunta on myös iloista yhdessäoloa niin aikuisten kuin lastenkin kanssa. (Karvonen ym. 2003, 217–

220.) Satu- ja mielikuvitusleikit voivat esimerkiksi olla satujumppa, satuhieronta, eläinleikit ym.

8.4 Ulkona liikkuminen

Ulkona liikkuminen on osa lasten liikuntasuosituksia. Ulkona liikkuminen lisää lasten motorisia taitoja sekä mahdollistaa monipuolista liikkumista. Luonnossa lapset saavat liikuntaliikkeisiin enemmän vaihtelevuutta sekä lihakset joutuvat töihin monipuolisemmin. Luonnon kautta lapset saavat liikkumiseen sekä leikkeihin enemmän spontaanisuutta, jännitystä, hauskuutta sekä itseohjautuminen leikkeihin on tehokkaampaa. Luonto tarjoaa myös aikuisille sekä lapsille enemmän yksityisyyttä. Lapsilla on myös enemmän tutkimistoimintaa luonnossa kuin sisätiloissa. Ulkona lapsi myös saa tutustua ympäristöönsä luontevasti, ja luonto antaa tutustumiselle riittävästi tilaa. Ulkona olemisesta lapsi saa myös raikasta ilmaa, joka edistää aivojen vireyttä, kohottaa elimistön toimintakykyä, unenlaatu paranee sekä ruokahalu paranee. Ulkoilu mahdollistaa eri vuodenaikojen liikuntamuodot. Ulkoleikit kehittävät valtavasti lapsen mielikuvitusta. (Karvonen ym. 2003, 235–236.) Talvi mahdollistaa talvileikit, kuten hiihto, lumipallojen tekeminen ja luistelu. Kesällä lapselle mahdollistuu luonnon vesistöissä uiminen. Keväällä, kesällä ja syksyllä mahdollistuu myös esimerkiksi pyöräily, potkulautailu ja palloleikit. Lapsi saa myös laaja-alaisempaa kokemusta metsistä ja ulkona olemisesta.

8.5 Aikuinen-lapsi-liikunta

Aikuisen ja lapsen yhteiset liikuntahetket ovat tärkeää yhdessäoloa. Se on iloista sekä mielekästä yhdessäoloa, jossa keskiöön nousee luottamus sekä turvallisuuden tunne. Yhdessä tehty liikunta luo yhteisiä hetkiä sekä muistoja. Lapsi tottuu aikuisen kautta liikunnalliseen elämäntapaan. Aikuinen-lapsiliikunta vahvistaa aikuisen ja lapsen välistä fyysistä kontaktia. Tätä liikuntamuotoa voi myös tehdä eri perheiden kanssa esimerkiksi liikuntatapatunneissa. Aikuisen kanssa liikkumisessa lapsi saa tukea omalle toiminnalleen, lapsen sanavarasto kehittyy ja lapsi oppii eri käsitteitä. (Karvonen ym. 2003, 293–295.)

Aikuinen-lapsiliikunnassa nousee yli muiden eritoten fyysinen kontakti, vuorovaikutus, turvallisuuden tunne, kehon tuntemus sekä kosketusaisti. Aikuisen

on tärkeää muistaa toimia lapsen ehdoilla niin, että liikunnassa on myös paikallaan tehtävää harjoitusta, eikä ainoastaan jatkuvaa liikettä. (Karvonen 2000, 114.)

Aikuinen-lapsi-liikunta mahdollistaa myös vauva-ajan liikunnan. Vauva-ajan liikuntamuotoja on esimerkiksi vauvajumppa, vauvahieronta sekä vauvauinti. Vauva on riippuvainen aikuisesta aluksi liikkuessaan. Vauva-ajan liikunnalla tavoitteena on vahvistaa vanhemman ja vauvan välistä vuorovaikutusta. Vauva-ajan liikunta vahvistaa vauvan lihaksistoa, tasapainoa, kehittää visuaalista aluetta, vahvistaa raajojen yhteistyöskentelyä sekä antaa pohjaa muille liikuntamuodoille. (Karvonen ym. 2003, 115–119.)

8.6 Liikuntavälineet

Välineillä voi saada lapsen kiinnostumaan liikunnasta uudella tavalla sekä tukea lapsen aktiivisuutta. Välineet erilaisissa ympäristöissä aktivoivat lasta ja stimuloivat aisteja sekä havaintoihin liittyviä toimintoja. Välineillä lapsi oppii myös hallitsemaan kehon liikeratoja sekä kehittämään niitä. Välineiden ollessa näkyvästi esillä lapsi myös useimmiten tarttuu niihin. Välineillä on mahdollisuus tehdä liikuntasuorituksesta halutunlainen, ja aikuinen voikin suunnitella tehokkaan liikuntatuokion valitsemillaan välineillä. Välineillä voidaan myös vaihdella suorituksen kuormitusta eri-ikäisille ja vahvistaa oikean liikeradan saavuttamista. (Finne 2017, 59–60.)

9 TUTKIMUKSEN RAPORTOINTI JA ANALYSOINTI

9.1 Tutkimuksen tavoitteet, kohderyhmä ja menetelmät

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ovatko Kotkan kaupungin varhaiskasvatuksen perheliikuntakortit tulleet yksiköissä käyttöön, ja jos ei ole, niin suunnitelmia niiden käyttöön ottamisesta sekä siitä, mikä tukisi korttien käyttöönottoa yksiköissä. Tutkimme myös perheiden kokemuksia perheliikuntakorteista.

Tutkimuskysymyksiämme oli:

- Millaista tukea perheet ovat saaneet perheliikuntakorteista liikkumiseen?

- Miten perheliikuntakortteja voisi kehittää?
- Miten yksiköt käyttävät tai ovat suunnitelleen käyttävänsä perheliikuntakortteja?

Tutkimuksen kohderyhmänä oli Kotkan kaupungin varhaiskasvatuksen yksiköt sekä asiakasperheet. Kohderyhmä oli selkeä, koska perheliikuntakortit ovat tehty alun perin Kotkan varhaiskasvatukseen. Myös idea opinnäytetyön aiheeseen on tullut Kotkan varhaiskasvatuksesta, joten tilaajaa kuuntelimme myös kohteen valinnassa.

Tutkimuksessamme käytettiin sekä kvalitatiivisen että kvantitatiivisen tutkimuksen menetelmiä. Tiedonkeruumenetelmänä käytimme kvalitatiivisen tutkimuksen kysely- menetelmää.

9.2 Webropol-kyselytutkimus ja aineiston keruu

Webropol on työkalu, jolla voi tehdä kyselyitä. Se on pohjoismaiden käytetyin kyselyiden tekemisen työkalu. Kysely on helppo ja nopea tehdä, se vie vain muutaman minuutin. Webropol-työkalu myös tekee automaattisesti kyselyn vastauksista raportin, jotta kyselyä voi seurata reaaliaikaisesti. (Webropol Oy s.a.)

Vanhempien kyselylomakkeessa (liite 2) oli yhteensä 10 kysymystä. Kysymyksistä kaksi oli avoimia kysymyksiä, kuusi kysymystä oli suljettuja kysymyksiä, yksi monivalintakysymys ja yksi asteikkokysymys. Kysymykset koskivat konkreettisesti perheliikuntakortteja ja niiden käyttöä, sekä niistä saatua tukea. Kyselyssä ensimmäisenä kerrottiin, mitkä perheliikuntakortit ovat, jotta myös ne perheet, jotka eivät olleet niistä kuulleet, pystyivät vastaamaan kyselyyn. Lomakkeessa pyrittiin käyttämään erilaisia vastausvaihtoehtoja kysymyksiin, jotta vastaajien olisi mielekkäämpää vastata kyselyyn, ja heidän mielenkiintonsa kyselyyn säilyisi.

Henkilöstön kyselylomakkeessa (liite 3) oli yhdeksän kysymystä, jotka koskivat konkreettisesti perheliikuntakortteja, niiden käyttöä, suunnitelmia käyttämiseksi sekä kehittämideoita. Seitsemän kysymystä oli suljettuja kysymyksiä ja kaksi oli avoimia kysymyksiä. Vastausvaihtoehtoja oli monipuolisesti ja osaan vastauksissa pyydettiin myös perusteluja.

Kummassakaan kyselyssä ei ollut taustakysymyksiä, koska ne eivät olleet oleellisia tarvitsemamme tiedon saamiseksi. Halusimme kyselystä mahdollisimman selkeän ja helposti vastattavan. Molempien kyselyiden kysymykset liittyivät suoranaisesti vain siihen, mitä tietoa tarvitsimme, ja mitä tietoa tilaaja halusi.

Kysely lähetettiin ensin Kotkan varhaiskasvatuksen kehityskoordinaattorille, joka antoi kysymyksiin kehitys- ja korjausideat. Kyselyt korjattiin niiden pohjalta ja laitettiin uudestaan kehityskoordinaattorille, joka tarkisti kyselyt vielä. Kyselyt lähetettiin Kotkan varhaiskasvatuksen yksiköihin henkilöstölle sekä asiakasperheille sähköisesti Muksunetin kautta. Muksunetti on Kotkan varhaiskasvatuksessa käytössä viestinnän välineenä. Perhepäivähoitajat ja heidän asiakasperheet saivat kyselyt perhepäivähoitajien lähiesimiehensä kautta. Laitoimme kyselyt hänelle sähköpostin välityksellä. Kysely oli avoinna 1.10.-18.10.2020.

9.3 Aineiston tarkastelu ja analyysi

Aloitimme aineiston tarkastelun sekä analysoinnin Hirsjärven ym. (2015, 221–222) ohjeiden mukaisesti kerätyn aineiston tietojen tarkistamisella. Kerätystä aineistosta yhtään vastausta ei hylätty, koska kaikki vastaukset olivat asiallisia sekä vastasivat tutkimuskysymyksiimme. Webropol kysely sisälsi aineistoa, jonka analysointi tapahtui määrällisen tutkimuksen menetelmillä prosenttilukukoita hyödyntäen ja laadullisen tutkimuksen menetelmillä sisällönanalyysiä hyödyntäen. Sisällönanalyysillä kuvataan avoimien kysymysten vastauksia.

Opinnäytetyössä käytettiin hyödyksi Webropol- ohjelman raportointityökalua kvantitatiivisen eli määrällisen aineiston käsittelyssä. Webropolin raportointityökalun avulla käyttöön saatiin taulukoita ja kuvia aineistosta. Kuvia ja taulukoita liitettiin opinnäytetyöhön tuloksien kohdalle havainnollistamaan tutkimuksen tuloksia. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa keskeisiä piirteitä ovat esimerkiksi johtopäätökset aiemmista tutkimuksista, aiemmat teoriat, hypoteesien esittäminen, käsitteiden määrittely sekä päätelmien teko havaintoaineiston tilastolliseen analysointiin perustuen. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tulee myös suunnitella aineiston keruu sekä aineiston keruun kohdehenkilöt

huolellisesti. Lisäksi muuttajat tulisi muodostaa taulukkomuotoon, ja aineisto saattaa tilastollisesti käsiteltävään muotoon. (Hirsjärvi ym. 2015, 140.)

Laadullisen tutkimuksen eli kvalitatiivisen tutkimuksen kysymyksen aineiston analysoinnissa ei ole tiettyä menetelmää. Analyysissä pääperiaatteena on se, että analyysitavaksi valitaan sellainen tapa, joka tuo parhaiten vastauksen tutkimuksessa olevaan aiheeseen. (Hirsjärvi ym. 2015, 224–225.)

Tutkimuksen analysoimiseen valittiin kvalitatiivisen tutkimuksen sisällön analyysi, jossa kuvataan analysoitavan materiaalin sisältöä tai rakennetta. Sisällön analyysissa voidaan kuvata myös molempia. (Seitamaa-Hakkarainen 2015.) Kvalitatiivinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa, jossa suositetaan ihmistä tiedon keruun instrumenttina. Myös tutkimuksen kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimussuunnitelma voi muuttua tutkimuksen edetessä. Myös tutkimuksen tapauksia käsitellään ainutlaatuisina ja aineiston tulkinta tehdään sen mukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2015, 164.)

Sisällön analyysin tavoitteena on saada systemaattinen ja kattava kuvaus aineistoon liittyvästä sisällöstä. Sisällön analyysiä ei nähdä tutkimuksen lopussa tehtävänä analyysina, vaan analyysi jatkuu koko aineiston keruun aikana. (Seitemaa-Hakkarainen 2015.) Avoimien kysymysten kohdalla edettiin tässä tutkimuksessa laadullisen tutkimuksen etenemisen rungon mukaisesti. Tutkimusaineisto käytiin läpi, ja aineistosta eriteltiin asiat, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin. Aineisto jaettiin sisältönsä mukaan ryhmiin, joissa eniten esiintyneet teemat määrittivät ryhmän. Yhteenvedo kirjoitettiin ryhmäjako noudattaen.

Tutkimus ei ole vielä valmis, vaikka aineiston analysointi on suoritettu. Saatuja tuloksia tulee selittää sekä tulkita. Tulkinalla tarkoitetaan tutkijan pohdintaa analyysin tuloksista ja tutkijan tekemiä johtopäätöksiä saaduista tuloksista. Tutkimuksen tuloksista tulee luoda synteesejä, jotka kokoavat tutkimuksen pääseikat yhteen ja antavan vastauksen tutkimusongelmiin. (Hirsjärvi ym. 2015, 229–230.) Tässä tutkimuksessa synteetit siis antavat vastauksen tutkimuskysymyksiin suoranaisesti ja niitä on laitettu tutkimustulosten yhteenvedon osioon. Tutkimustuloksiin on lisäksi laitettu tutkimukseen vastanneiden kommentteja. Kommenttien kirjoitusvirheet ovat korjattu lukemisen helpottamiseksi, mutta sisältöä ei ole muutettu lainkaan.

9.4 Perheliikuntakorttien kuva-analyysi

Kotkan varhaiskasvatuksen perheliikuntakortit ovat tehty konkreettisiksi korteiksi, jotka ovat helppo kantaa mukana. Korteja pitää yhdessä metallinen rinkula, joten ne pysyvät paremmin tallessa. Perheliikuntakorteissa on kolme eri teemaa, jotka näkyvät korteissa eri värein. Teemat ovat myös selvennetty perheliikuntakorttipakan ensimmäisessä kortissa. Värien mukaan on myös helppo löytää kortista juuri se liikunnan kategoria, mitä itse haluaa sillä hetkellä tehdä.

Perheliikuntakorttien kuvat ovat aikuisen silmin epätarkkoja, mutta monipuolisia. Kuvien perusteella ei pelkästään tiedä, mitä kyseisessä liikunnan muodossa tai leikissä pitäisi tehdä. Kuvat eivät siis itsessään auta lasta, eikä aikuistakaan ymmärtämään, mitä tulisi tehdä. Sen takia on hyvä, että korttien toisella puolella on teksti, josta selviää liikuntaleikin tai -muodon nimi, sekä ohjeet siihen. Yhdessä kuvat ja tekstit luovat hyvän ja ymmärrettävän ohjeistuksen liikkumiseen.

10 TUTKIMUSTULOKSET

10.1 Taustatietoa

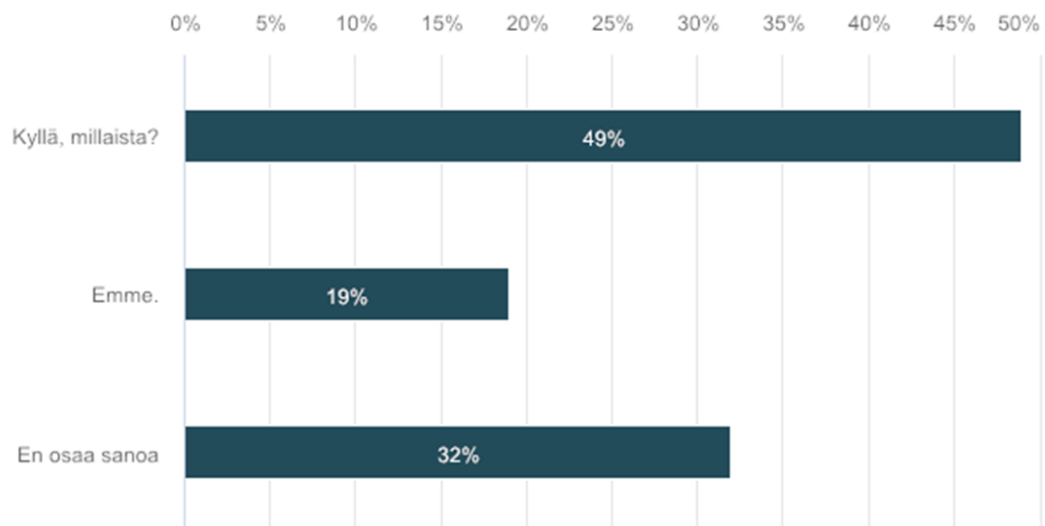
Henkilöstölle tarkoitettuun kyselytutkimuslomakkeeseen saimme 14 vastausta (n=14). Kotkan kaupungin varhaiskasvatuksessa toimii 21 perhepäivähoitajaa sekä 21 päiväkotia (Kotkan kaupunki s.a). Lisäksi on yksityisiä toimijoita, mutta tutkimuksemme kohdistui Kotkan kunnalliseen varhaiskasvatukseen. Henkilöstön tutkimuskyselylomakkeeseen olisi siis voinut vastata huomattavasti enemmän vastaajia.

Vanhemmille/ perheille tarkoitettuun kyselytutkimuslomakkeeseen vastasi 165 vastaajaa (n=165). Myös tähän kyselyyn olisi voinut vastata huomattavasti enemmän vastaajia, jos huomioimme sen, että perhepäivähoitajilla on neljä lasta hoidossa, ja päiväkodeissa reilusti enemmän. Päiväkotien lapsimäärät vaihtelevat suuresti. Pienimmissä päiväkodeissa on kaksi ryhmää, ja isoimmissa päiväkodeissa voi olla 4–6 ryhmää, joissain vielä enemmänkin.

10.2 Perheliikuntakorteista saatu tuki liikkumiseen

Tutkimuksessamme halusimme selvittää ensimmäisenä perheiden tietämyksen Kotkan varhaiskasvatuksen perheliikuntakorttien olemassaolosta. Tutkimuksessa kävi ilmi, että 96 % vastanneista (n= 165) vanhemmista eivät olleet kuulleet Kotkan varhaiskasvatuksen perheliikuntakorteista. Vain 4 % vastaajista oli kuullut perheliikuntakorteista. Tutkimuksessa selvitettiin myös, mitä kautta vanhemmat ovat kuulleet perheliikuntakorteista. Perheliikuntakorteista kuulleista neljä vanhempaa oli saanut kuulla niistä päiväkodista ja kaksi vastaajaa olivat kuulleet niistä perhepäivähoitajalta.

Tutkimuksessa kysyttiin siitä, kokevatko perheet saaneensa tai voisivatko he saada perheliikuntakorteista tukea liikkumiseen.



Kuva 1. Perheliikuntakorteista saadun tuen kokemus (n=165)

Tutkimukseen vastanneista vanhemmista 49 % oli sitä mieltä, että he ovat saaneet tai voisivat saada perheliikuntakorteista tukea liikkumiseen. 19 % kokivat, että perheliikuntakorteista ei olisi tukea liikkumiseen ja 32 % vastaajista ei osannut sanoa, voisivatko perheliikuntakortit tukea perheen liikkumista. He, jotka olivat saaneet tukea perheliikuntakorteista, kertoivat tutkimuksessa siitä, millaista tukea he ovat saaneet tai voisivat saada perheliikuntakorteista:

“Motivoida yhdessä liikkumiseen ja saada uusia vinkkejä liikkumiseen.”

“Ideoita mitä tehdä.”

“Vanhemmille motivaatiota sekä lapselle myös innokkuutta.”

“Tukea ja ideoita yhteiseen tekemiseen.”

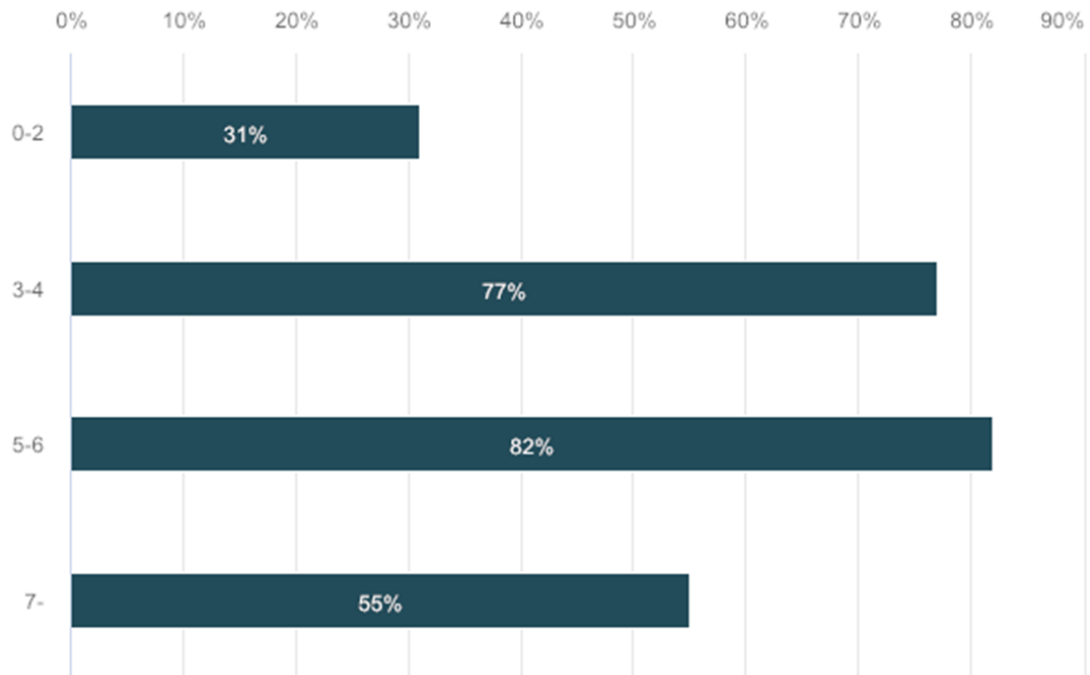
“Innostaa liikkumiseen monipuolisesti.”

“En tiedä mikä perheliikuntakortti on, mutta varmasti tukisi perheen yhteistä aktiivisuutta ja liikkumista perheenä.”

“Yhteistä tekemistä, onnistumisia ja ilon aiheita, kannustavaa ilmapiiriä.”

Vastaajien kommentit saatavaan tukeen liittyivät suurimmaksi osaksi motivaatioon, innostukseen sekä liikkumisen monipuolisuuteen. Myös perheliikunnan lisääntyminen ja perheen yhteisen ajan viettäminen nousi kommenteista selkeästi esille. Perheliikunta koettiin tärkeäksi tutkimuksessa. 89 % vanhempien tutkimuskyselylomakkeeseen vastanneista kokivat perheliikunnan tärkeäksi. 17 % vastanneista ei osannut sanoa, kokevatko perheliikunnan tärkeäksi, ja 1 % oli sitä mieltä, ettei perheliikunta ole tärkeää.

Tutkimuksessa vanhemmilta kysyttiin, minkä ikäisten lasten kanssa he kokevat perheliikuntakorttien käyttämisen olevan hyödyksi. Alla oleva kuva esittää jakauman eri ikävuosille. Kysymys oli monivalintakysymys, joten vanhemmat ovat voineet kertoa mielipiteensä laajemmin.



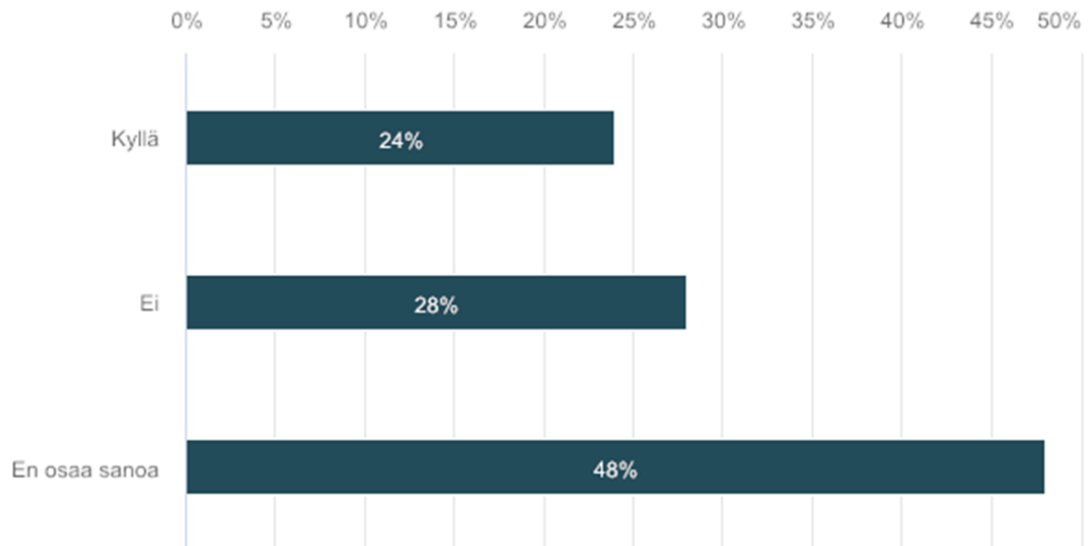
Kuva 2. Vanhempien mielipide perheliikuntakorttien hyödyttämiseksi lapsen iän mukaan (n=165)

31 % vastanneista vanhemmista oli sitä mieltä, että perheliikuntakortit sopivat käytettäväksi 0–2- vuotiaiden kanssa. 77 % vastanneista koki, että perheliikuntakortit ovat hyödyksi 3–4-vuotiaiden kanssa. 82 % vastanneista koki, että perheliikuntakortteja voi käyttää 5–6-vuotiaiden kanssa ja 55 % koki, että perheliikuntakortteja voi käyttää hyödyksi seitsemästä ikävuodesta eteenpäin.

Tutkimuksessamme kävi ilmi, että Kotkan kaupungin varhaiskasvatuksen henkilöstö ei ole saanut juurikaan palautetta perheiltä koskien perheliikuntakortteja. Tutkimuksessa oli yhdeltä henkilöstön jäseneltä tullut kommentti, että perheliikuntakortit on otettu innolla vastaan vinkkeinä vapaa-ajan liikkumiseen.

10.3 Perheliikuntakorttien kehittäminen

Tutkimuksessamme kartoitettiin perheliikuntakorttien kehittämisen tarvetta. Tutkimuksessa haluttiin kuva-analyysin tueksi tietää, helpottiko perheliikuntakorttien kuvat perheitä aktiviteetin suorittamisessa.



Kuva 3. Perheliikuntakorttien kuvien tuki aktiviteetin suosittamisessa (n=165)

Vanhempien kyselyyn vastanneista 24 % koki, että kuvat helpottivat aktiviteetin suorittamista. 28 % vastaajista koki, ettei kuvista ollut helpotusta aktiviteettien suorittamisessa ja 48 % vastaajista ei osannut sanoa helpottiko kuvat suorittamista.

Vanhempien kommentit perheliikuntakorttien kehittämisen suhteen liittyivät perheliikuntakorttien ulkomuotoon sekä sisältöön. Myös sähköistämistä toivottiin.

”Liikuntakortit on rumia. Ne voisi olla houkuttelevamman näköisiä ja ne voisi jakaa esim. Värien mukaan metsäretkelle toteutettavaksi, sisällä ja ulkona jne. Ne voisi olla ladattavana esim. pdf-tiedostona perheiden saataville tai esimerkiksi ladattavaksi puhelimeen.”

”Erlaisia toteutusvaihtoehtoja eri-ikäisille.”

”Selkeämmät kuvat.”

Vanhempien kyselyssä tutkittiin myös lasten mielipiteitä perheliikuntakorteista. Vain yksi kommentti oli tullut siihen kohtaan:

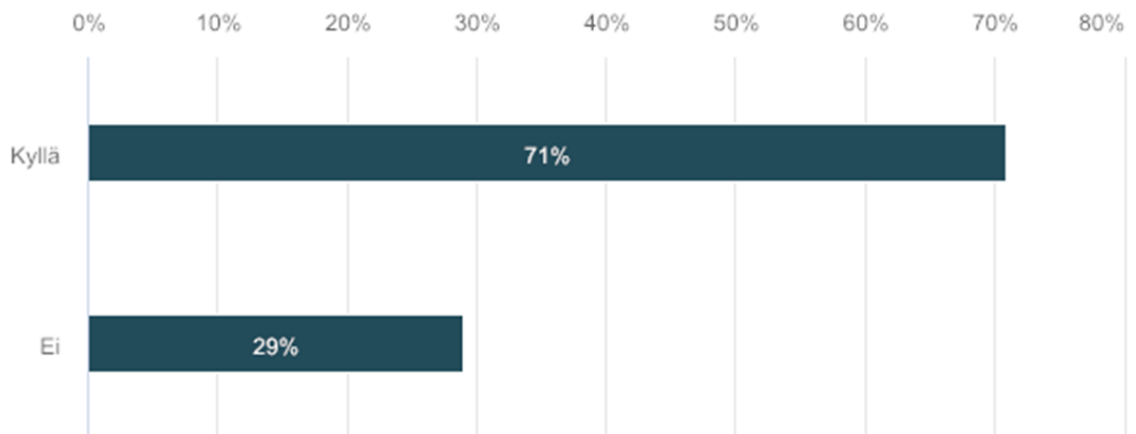
”Kivat.”

Perheliikuntakorteille pyydettiin vanhempien kyselylomakkeessa arvosanaa, jotta vanhempien mielipide korteista saataisiin paremmin esille. Alla oleva kuva esittää arvosanojen jakauman. Arvosanoissa kymmenen on paras ja nolla on huonoin. Perheliikuntakorttien arvosanojen keskiarvoksi tuli 5,33 eli hieman keskiarvoa parempi.

Liukukytkimien arvon lukumäärä	n	Prosentti
0	11	8,33%
1	12	9,09%
2	3	2,27%
3	2	1,52%
4	4	3,03%
5	49	37,12%
6	6	4,55%
7	10	7,58%
8	15	11,36%
9	7	5,3%
10	13	9,85%

Kuva 4. Vanhempien antamien arvosanojen jakauma.

Henkilöstöltä kysyttiin perheliikuntakorttien tarvetta päivittää sähköiseksi. Kuva viisi havainnollistaa vastausten jakaumaa. 71 % vastaajista koki, että perheliikuntakortit tulisi päivittää sähköiseksi versioksi. 29 % ei kokenut sähköistymisen olevan tarpeellista.



Kuva 5. Perheliikuntakorttien päivittäminen sähköiseksi (n=14)

Henkilöstö antoi myös omia mielipiteitään siitä, miten perheliikuntakortteja voisi heidän mielestään kehittää:

”Kortit suoraan vanhemmille, ettei perhepäivähoitajan työhön liittäisi myös vanhempien liikuttamista!!!”

”Enemmän vuodenaikoihin liittyviä aktiviteetteja, palloiluharjoitteita, musiikillisia harjoitteita sekä enemmän pedagogiikkaa mukaan esim. liikuntatehtäviä, joissa värit tulisivat tutummaksi.”

”Kortit sähköisesti esim. pedanettiin. Olisivat siellä vanhempien vapaasti käytettävissä. Näin korona-aikana tuntuu epähygieeniseltä lainata kortteja kotiin.”

”Selkeämmät, värikkäät innostavat kuvat.”

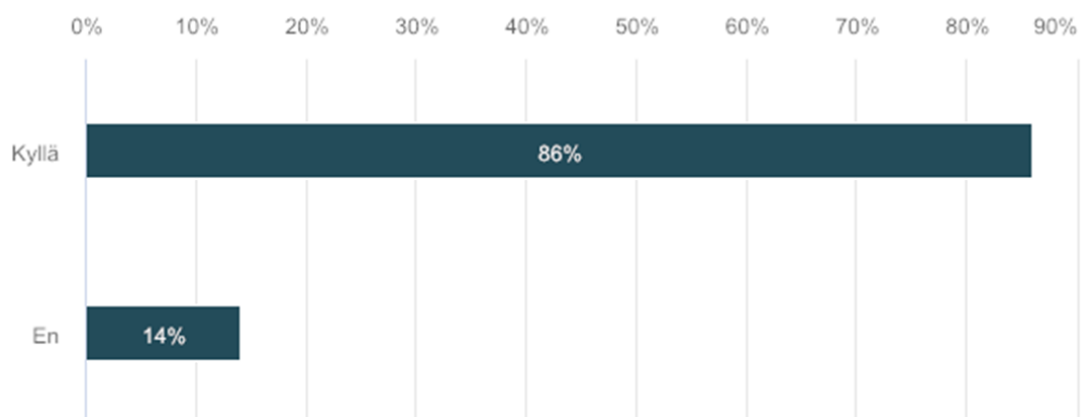
”Jokaiseen yksikköön, myös esiopetukseen.”

Henkilöstö koki vapaissa kommentteissaan, että perheliikuntakorttien ulkomuotoa sekä sisältöä tulisi kehittää. Myös perheliikuntakorttien sähköistämisen puolesta tuli kommentteja.

10.4 Varhaiskasvatuksen yksiköiden perheliikuntakorttien käyttö sekä suunnitelmat niiden käytöstä

Tutkimuksessa selvitettiin henkilöstön tietämys perheliikuntakorteista.

Kuvassa 6 on esitetty tutkimuskyselylomakkeisiin vastanneiden tietämys perheliikuntakorteista. Kuvasta käy ilmi, että 86 % vastanneista oli tietoisia, ja 14 % eivät olleet tietoisia perheliikuntakorteista.



Kuva 6. Henkilöstön tietämys perheliikuntakorteista (n=14)

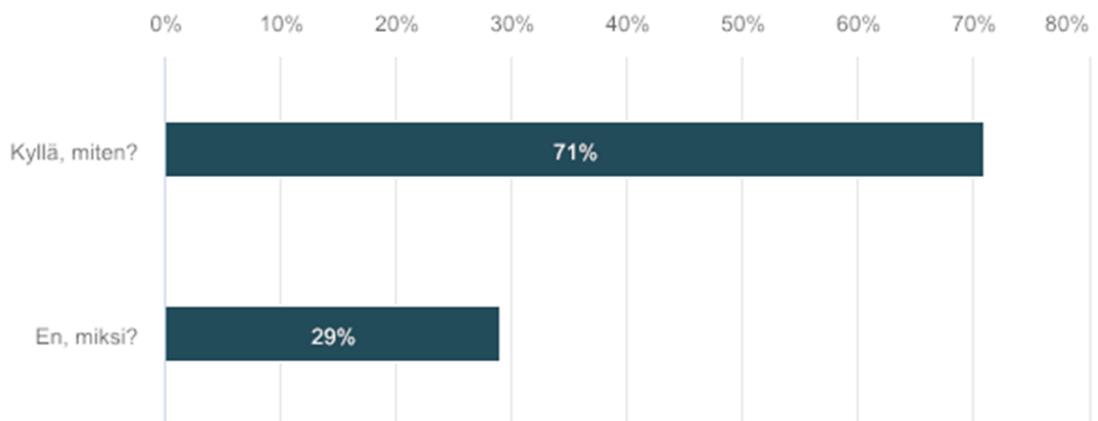
Tutkimuksessa tutkittiin perheliikuntakorttien käyttöä Kotkan kaupungin varhaiskasvatuksessa sekä varhaiskasvatuksen yksiköiden suunnitelmia perheliikuntakorttien käyttämiseksi. Tutkimuksessa kävi ilmi, että 79 % henkilöstökyselyyn vastanneiden yksiköissä on perheliikuntakortit ja 21 % vastanneiden yksiköissä ei kortteja ole. Selvitimme myös, ovatko perheliikuntakortit käytössä yksiköissä. 65 % vastaajista kertoi, ettei perheliikuntakortit ole heidän yksikössään käytössä. Tutkimuksessa kysyttiin myös syitä siihen, miksi kortit eivät ole päätyneet yksiköissä käyttöön. Alle listasimme muutaman henkilöstöltä tulleen kommentin.

“Hoitolapset hyvin pieniä.”

“Kortit eivät ole innostavia ja koen, että muut liikuntakortit sisältöineen parempia. Erikoinen kuvitus.”

“Koronan takia ei kortteja ole nyt jaettu perheille.”

“Saimme kortit viime viikolla. Tarkoitus ottaa käyttöön.”



Kuva 7. Henkilöstön jakauma perheliikuntakorttien käyttämisen suunnittelusta (n=14)

Kuvassa 7 käy ilmi, että 71 % henkilöstön kyselyyn vastanneista kertoo, että ovat suunnitelleen perheliikuntakorttien käyttöön ottamista. Kommenteissa kerrottiin, että perheliikuntakortteja aiotaan käyttää yksiköissä sisä- sekä ulkoliikunnassa. Yksiköissä aiotaan jakaa myös perheille vinkkikortti, josta perheet voivat ottaa idean perheen yhteiseen liikkumiseen.

29 % henkilöstön kyselyyn vastanneista ei aio ottaa perheliikuntakortteja käyttöön, koska osa heistä kokee lapsien olevan liian pieniä, jotta perheliikuntakortteja voisi käyttää apuna arjessa. Osa vastaajista kertoi käyttävänsä heidän mielestään toimivampia kortteja sekä liikuntamuotoja päiväkodin arjessa. Osa nosti esille syyksi myös sen, ettei yksikössä ole perheliikuntakortteja, joka vaikeuttaa perheliikuntakorttien hyödyntämisen.

Tutkimuksessa selvitettiin, onko perheliikuntakortteja tarjottu perheille henkilöstön toimesta. 100 % henkilöstön kyselyyn vastanneista ei ole tarjonnut perheliikuntakortteja asiakasperheille käytettäväksi. Alle on koottu henkilöstön kommentteja siihen, miksi he eivät ole tarjonneet kortteja.

“Pienet lapset, pienet perheet ja korona.”

“En tiennyt, että voi tarjota.”

“En ole ehtinyt, mutta tarjoan niitä vinkiksi liikkumiseen lasten kanssa.”

“En ole aikaisemmin sellaisista kuullut.”

“Koronan takia kortteja ei nyt jaeta koteihin.”

“Yksikössämme kiersi perheliikuntapussi asiakasperheissä, mutta koronasta johtuen jouduimme "pysäyttämään" kotiin vietävien materiaalien kiertämisen.”

Vanhempien kyselytutkimuslomakkeiden vastauksista kävi ilmi, että vain kahdelle prosentille vastaajista (n=165) oli tarjottu varhaiskasvatusyksiköistä perheliikuntakortteja käyttöön. 98 % vastaajista kertoi, ettei heille ole tarjottu perheliikuntakortteja.

10.5 Yhteenveto tutkimustuloksista

Tutkimukseen vastasi 165 vanhempaa, joka on hyvä lukema, ja se lisää tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimukseen vastasi vain 14 henkilöstön jäsentä, joka on pieni prosentti siitä, mitä tutkimukseen olisi voinut vastata. Pieni

prosentti ei takaa tutkimuksen luotettavuutta, koska tutkimuksessa käsitellään nyt vain pienen vastausmäärän perusteella tutkimuksen aihetta.

Vanhemmat eivät tutkimuksen mukaan ole tietoisia Kotkan varhaiskasvatuksen perheliikuntakorteista. Tutkimuksen tuloksista voi päätellä, ettei yksiköt ole tarjonneet perheliikuntakortteja vanhemmille. Vanhemmat kokivat, että perheliikuntakorteista voisi saada monipuolista tukea, motivaatiota ja ideoita liikkumiseen. Tutkimuksessa myös selvisi, että perheliikuntakortit voisivat vanhempien mielestä tukea perheliikuntaa, jonka suurin osa kyselyyn vastanneista vanhemmista kokivat tärkeäksi. Vanhemmat olivat sitä mieltä, että kortteja voi hyödyntää eri ikäisten kanssa. Kuitenkin tutkimuksesta voisi sanoa, että pienempien lasten kohdalla korttien hyödyntäminen on hankalaa. Joten tukea liikkumiseen perheliikuntakorteista ei tutkimuksen mukaan ole niin paljoa niille perheille, joissa on 0–2-vuoden ikäisiä lapsia.

Perheliikuntakortteja voisi tutkimuksen mukaan kehittää niin vanhempien kuin henkilöstönkin mielestä. Tutkimuksen mukaan kehittäminen tulisi kohdistaa perheliikuntakorttien ulkomuotoon sekä sisältöön. Kuvista toivottiin selkeämpiä ja värikkämpiä. Korttien väreihin toivottiin myös eroa siinä, että aktiviteetit voisivat olla laitettu ryhmittäin eri paikassa tehtäviin aktiviteetteihin värien mukaan. Esimerkiksi ulkoliikunta= sininen, sisäliikunta = keltainen, metsässä tehtävät= vihreä yms. Perheliikuntakorttien sisältöön toivottiin enemmän vaihtelevuutta sekä monipuolisuutta. Vuodenaikoihin liittyviä aktiviteetteja, musiikillisia aktiviteetteja sekä palloiluharjoitteita toivottiin. Perheliikuntakorttien sähköistämisen puolesta puhui 71 % henkilöstön kyselyyn vastanneista. Myös vanhempien kyselyssä tuli kommentti perheliikuntakorttien sähköistämisen puolesta.

Tutkimuksessa selvisi, että suurin osa Kotkan varhaiskasvatuksen henkilöstöstä oli kuullut perheliikuntakorteista sekä suurimman osan vastaajista yksiköissä perheliikuntakortit löytyvät. Tutkimuksen mukaan kuitenkaan perheliikuntakortteja ei ole juurikaan tarjottu perheille käyttöön. Perheliikuntakortteja ei ole myöskään kaikissa yksiköissä otettu käyttöön, koska henkilöstö kokee lapsien olevan liian pieniä perheliikuntakorttien hyödyntämiseen. Osa yksiköistä ovat myös vasta saaneet perheliikuntakortit, joten niitä ei ole vielä ehditty ottaa käyttöön. Osa kokee myös, että muut liikkumiseen tarkoitetut kortit ovat Kotkan varhaiskasvatuksen perheliikuntakortteja parempia sisällöltään

ja innostavampia käyttää. Perheliikuntakorteista ei myöskään tutkimuksen mukaan ole informoitu vanhempia riittävästi, koska ne eivät ole saavuttaneet perheitä.

Yksiköt ovat suunnitelleen perheliikuntakorttien käyttöön ottamista. Perheliikuntakortit tulevat käyttöön yksiköihin liikunnan tukemiseen, niistä jaetaan vinkkikortteja perheen liikkumiseen sekä niitä kierrätetään perheillä, jotta perheet pääsevät itse konkreettisesti kokeilemaan perheliikuntakortteja. Viimeisinä näistä voidaan toteuttaa vasta, kun COVID-19-viruksen leviäminen on ohi.

11 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää, että tutkimusta tehdessä on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä. (Hirsjärvi ym. 2009, 23).

Hyvään tieteelliseen käytäntöön toimii lähtökohtana esimerkiksi tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tulosten analysoinnissa. Tutkimuksessa tulee soveltaa kriteerien mukaisesti eettisesti kestäviä tutkimus-, tiedonhankinta- ja arviointimenetelmiä. Tutkimuksen suunnitelmat, tulokset sekä raportointi tulee toteuttaa asianmukaisella tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukanta 2019.)

Tutkimuseetiikkaan kuuluu ihmisten sekä heidän elämäntapansa kunnioittaminen. Kyselyissä ei saa esittää kysymyksiä, jotka voisivat loukata vastaajan esim. yksityisyyttä, etnisyyttä, vakaumusta tai seksuaalisuutta. Kysymykset on asetettava niin, että ne kunnioittavat vastaajaa, ja niillä ei aiheuteta kenellekään mielipahaa. Tietosuojalainsäädäntö on otettava myös huomioon, ja tutkijan onkin noudatettava tietosuojalainsäädäntöä ja tietoja kerätessä tulee noudattaa vastaajan yksityisyyttä sekä välttää turhien tietojen keräämistä. Tutkijan on suojattava tutkittavien henkilötiedot ja tiedot, joista vastaajan voi tunnistaa. Yksityisyydensuoja on otettava huomioon kyselylomaketta tehtäessä. Tutkimuskohteille tulee taata anonymisuus myös tutkimusten ulkopuolella. (Vilkkä 2018, 170.) Kyselyissä jätimme tarkoituksella pois kaikki taustatietojen keräämiset, koska ne eivät olleet olennaisia kyselyn kannalta. Vastaajan sukupuoli tai ikä ei ollut relevantti tieto vastauksia kerätessä.

Tutkimuksen luotettavuus toteutuu, kun tulosten saamiseen ei ole vaikuttaneet satunnaiset tai epäolennaiset tekijät, joita ovat esimerkiksi väitteet ja ohjeet. Tulkittavan aineiston ja tutkimuskohteen tulee olla verrannollisia. Kriteereitä luotettavuudelle ovat mm. tutkijan rehellisyys ja tutkija itse. Koko tutkimuksen ajan arvioidaan luotettavuutta peilaamalla tutkimiseen, tulkintaan, teoriaan, tuloksiin ja analyysitapaan sekä johtopäätöksiin. (Vilkkä 2015, 196—197.)

Kvalitatiivisessa ja kvantitatiivisessa tutkimuksessa voidaan tutkimuksen validiutta eli pätevyyttä mitata juuri sitä, mitä halutaan mitata, tarkentaa käyttämällä useampia menetelmiä tutkimuksessa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ydinasioita ovat paikkojen, henkilöiden ja tapahtumien kuvaukset. Validius merkitsee tutkimuksessa kuvauksen ja siihen liittyvien selitysten ja tulkintojen yhteensopivuutta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuutta lisää tutkimuksen tarkka kertomus tutkimuksen kulusta. (Hirsjärvi ym. 2015, 232–233.)

Kvantitatiivisessa tutkimuksissa on kehitetty erilaisia menettelytapoja, joiden avulla mittareiden luotettavuutta voidaan arvioida. Menettelytavoilla voidaan testata tutkimuksen reliaabeliusta eli mittaustulosten toistettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2015, 233).

Tutkimuksessa oli myös haasteita, jotka voivat vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Varhaiskasvatuksen henkilökunta ei muistutusviestistä huolimatta vastannut kyselyyn toivotulla aktiivisuudella. Henkilökunnalle suunnattuun kyselyyn vastasi vain 14 (n=14), jolloin kokonaiskuva perheliikuntakorttien käytöstä yksiköissä jää kovin suppeaksi. Kysely oli mennyt Kotkan kaupungin varhaiskasvatuksen yksiköille, joita on jo pelkästään 21, ja perhepäivähoitajille, joita myöskin 21. Varhaiskasvatuksen henkilöstön vastaajien osuus oli siis erittäin pieni siihen nähden, miten paljon siellä työskentelee ihmisiä. Perheiden kohdalla vastaajia oli 165, joka on myös pieni määrä, mutta kuitenkin saimme varmasti luotettavamman tuloksen perheille suunnatusta kyselystä, kuin henkilöstölle suunnatusta. Uskomme, että olisimme saaneet paremmin tietoa perheliikuntakorttien käytöstä yksiköissä, mikäli vastaajia olisi ollut enemmän. Työmme on kuitenkin luotettava niillä tiedoilla mitä olemme saaneet.

12 POHDINTA

Perheliikuntakortit ovat hyvä menetelmä tukea perheen yhteistä liikkumista. Perheen yhteinen liikkuminen lisää koko perheen kokonaisvaltaista hyvinvointia terveyskuntoa, vuorovaikutusta sekä kehitystä kehittäen. Perheliikunnan edistämiseksi on toiminut hanke 1.9.2016-31.7.2019 välisenä aikana. Hankkeen tarkoituksena on ollut kehittää uutta toimintaa, toimintamalleja, koulutusta sekä materiaalia perheen liikkumisen tueksi. (Suomen Latu s.a.) Hanke on ollut ajankohtainen, koska maailma ja kulttuuri kehittyvät ja teknologia yleistyy. Media on ottanut oman paikkansa kulttuurissa. Se vaikuttaa myös lapsiin ja heidän liikkumiseensa.

Perheliikunnan positiivinen vaikutus näkyy selkeästi lapsissa sekä vanhemmissa. Perheliikunta luo perheille yhteisiä muistoja sekä yhteisiä onnistumisen kokemuksia, jotka vaikuttavat myönteisesti kaikkien itsetuntoon. Perheen yhdessä viettämä aika lisäksi vahvistaa perheen vuorovaikutustaitoja sekä lisää yhteen kuulumisen tunnetta.

Perheliikuntakorttien tutkiminen oli mielenkiintoista ja tuo tilaajalle heidän tarvitsemansa tiedon. Tutkiminen onnistui sähköisesti helposti ja perheiden vastausmäärä kyselyyn ylitti odotuksemme. Henkilöstöltä olisimme vastauksien osalta toivonut enemmän aktiivisuutta, jotta tutkimuksen tulos olisi ollut luotettavampi. Perheille suunnatun kyselyn kysymykset olisimme voineet miettiä tarkemmin, koska lähetettyämme kyselyt eteenpäin saimme vanhemmilta palautetta, että kysymyksiin 5–7 ei voinut vastata, jollei ollut edes kuullut perheliikuntakorteista. Lisäsimme tämän tiedon jälkeen kysymykseen 6 kohdan ”en osaa sanoa”. Kysymys 5 oli monivalinta ja 7 arvosana asteikko, joten niitä emme lähteneet muuttamaan, mutta näiden kysymysten kohdalla vastausten luotettavuus ei välttämättä ole 100%, koska moni ei ollut kuullutkaan perheliikuntakorteista, ja antoi silti arvosanan kortteille. Osa vanhemmista on voinut jopa jättää vastaamatta kyselyyn tästä syystä.

Opinnäytetyössä ideana oli myös, että päivittäisimme perheliikuntakortit sähköiseksi. Tutkimuksen mukaan osa myös toivoo sitä, että kortit löytyisivät sähköisinä. Kuitenkin tässä kohtaa ei löytynyt riittävästi resursseja perheliikuntakorttien päivittämiseksi sähköiseen muotoon. Myös tilaaja sanoi asiasta samoin.

12.1 Konkreettiset kehittämisideat toimeksiantajalle

Tutkimuksessa selvisi, ettei monikaan kyselyyn vastanneista vanhemmista olleet tietoisia perheliikuntakorteista. Perheliikuntakortteja tulisi nostaa enemmän esille, jotta ne tavoittaisivat mahdollisimman monet käyttäjät. Perheliikuntakorteista voisi yksiköihin tehdä esimerkiksi esitteen, jossa kehoitetaan vanhempia kysymään henkilöstöltä lisää. Lisäksi perheliikuntakorteista voisi olla päiväkodissa esillä esimerkkipappaleet, jotta vanhemmat voisivat jo yksikössä tutustua perheliikuntakortteihin ja niiden tarkoitukseen.

Henkilöstön kyselyssä selvisi myös, että osa henkilöstöstä ei ollut edes kuullut Kotkan varhaiskasvatuksen perheliikuntakorteista. Osa ei myöskään tiennyt, onko yksiköissä konkreettisesti perheliikuntakortit. Olisi hyvä, jos yksiköissä kerrottaisiin perheliikuntakorteista ja laitettaisiin ne jonnekin esille niin, että kuka vaan henkilöstöstä voisi ottaa ne mukaan omaan työskentelyynsä niin halutessaan.

Yksiköihin voisi ottaa myös liikkumisen tueksi käyttöön perheliikuntakortit ja lapsille esitellä niitä, jotta he voisivat tuoda niitä perheissään myös esille. Perheliikuntakortit voisivat koronan aikakauden jälkeen myös olla yhtenä tapahtumana erikseen. Tapahtumassa voisi tehdä korteissa olevia liikuntasuorituksia yhdessä perheiden kanssa. Liikuntasuorituksista voisi tehdä omat toimintapisteet, jossa perheet kiertelivät. Näin perhe saisi yhteistä liikuntaa sekä perheliikuntakortit tulisi paremmin perheiden tietoon.

Osa henkilöstön tutkimuskyselylomakkeeseen vastanneista koki, että perheliikuntakortit tulisi suoraan jakaa vanhemmille, ettei henkilöstölle tulisi lasten liikuttamisen lisäksi vastuuta koko perheen liikuttamisesta. Perheliikuntakortit voisi siis jakaa sähköisesti tai konkreettisesti vanhemmille, jotta niistä saataisi mahdollisimman paljon tukea ja apua liikkumiseen.

12.2 Jatkotutkimuksien aiheita

Perheliikuntakorteista on ollut jo niiden kehittämisen aikana puhetta, jos niistä tehtäisi sähköiset versiot. Tässä opinnäytetyössä oli myös tarkoituksena, että perheliikuntakortit päivitetäisiin sähköiseksi tarvittaessa. Asiasta oli puhetta yhdyshenkilön kanssa, mutta resurssit eivät tällä kertaa riittäneet päivitykseen.

Perheliikuntakorttien päivittäminen sähköiseksi voisi olla siis yhden opinnäytetyön aihe.

Lisäksi perheliikuntakortteja ja niiden käyttöä voitaisi tutkia myös enemmän. Tutkimus voidaan viedä konkreettisesti esimerkiksi vain perheisiin tai yksiköihin. Myös erilaisen toiminnan suunnittelu perheliikuntakortteja hyödyntäen voi olla eräs aihe.

Perheliikunta on myös tärkeä ja ajankohtainen aihe, jota voi tutkia. Esimerkiksi jonkun tietyn kaupungin/ alueen perheiden liikkumista voisi tutkia.

LÄHTEET

- Alapappila, A. 2018. Perheliikunta tukee lapsen kehitystä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://sydan.fi/fakta/perheliikunta-tukee-lapsen-kehitysta/> [viitattu 18.9.2020].
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Arvonen, S. (toim.) 2004. Porukalla: Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima.
- Berg, P. & Piirtola, M. 2014. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa- tutkimuskatsaus 2000-2012. Liikuntatieteellinen Seura ry. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/lts-lasten-ja-nuorten-liikuntatutkimus-suomessa-www.pdf [viitattu 22.10.2020].
- Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. EU: Fitra.
- Hautala, A. 2012. Perheliikunta yhdistää. Terve. Verkkolehti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terve.fi/artikkelit/perheliikunta-yhdistaa> [viitattu 22.10.2020].
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. Tutki ja kirjoita. 20. painos. Porvoo: Bookwell Oy
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois. Lapsen motorikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Tammi.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerrus.
- Kataikko, K. 2018. Liikuntakortit perheliikunnan tukena. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/154929/kataikko_katariina.pdf?sequence=1 [viitattu 19.9.2020].
- Kokko, S. & Martin, L. (toim.) 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvosto. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf [viitattu 19.9.2020].
- Kotkan kaupunki. S.a. Kunnalliset päiväkodit. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kotka.fi/kasvatus-ja-koulutus/varhaiskasvatus/paivakodit-ja-perhepaivahoito/kunnalliset-paivakodit/> [viitattu 24.10.2020].
- Kotkan varhaiskasvatussuunnitelma. 2019. Varhaiskasvatussuunnitelma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://peda.net/kotka/varhaiskasvatus/vp3/kv2l/ptpv:file/download/46199f59fc8b24e475e799f226cc75be6cfc08ac/Kotkan%20varhaiskasvatussuunnitelma%202019%20%281%29.pdf> [viitattu 19.9.2020].
- Laine, E. 2015. Onnistumisen iloa liikkunnasta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.aivoliitto.fi/verraton/artikkelit/onnistumisen-iloa-liikkunnasta/> [viitattu 19.9.2020].

Neuvokas perhe- tiimi. 2019. Lapsen motoristen taitojen vahvistaminen. WWW-dokumentti. Päivitetty 19.2.2020. Saatavissa: <https://neuvokas-perhe.fi/lapsen-motoristen-taitojen-vahvistaminen/> [viitattu 22.10.2020].

Opetushallitus. s.a. Liike on tärkeä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveyden-polku/liike-tarkea> [viitattu 19.9.2020].

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2017. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Luku 10. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789524517638>

Seitamaa-Hakkarainen, P. 2015. Kvalitatiivinen sisällönanalyysi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://metodix.fi/2014/05/19/seitamaa-hakkarainen-kvalitatiivinen-sisallon-analyysi/> [viitattu 22.10.2020].

Suomen latu. S.a. Päättyneet hankkeet. Perheliikunnan kehittämishanke. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.suomenlatu.fi/vaikuta/me-vaikutamme/hankkeet/paattyneet-hankkeet.html> [viitattu 26.10.2020].

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13496/S%c3%84%c3%84KSLAHTI_ARJA_screen.pdf?sequence=3&isAllowed=y [viitattu 22.10.2020].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. s.a. Liikuntasuosituksat. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuosituksat#Liikuntasuosituksat_lapsille_ja_nuorille [viitattu 18.9.2020].

Turun yliopiston Sydäntutkimuskeskus. S.a. STRIP- varhaislapsuudessa alkanut sydän- ja verisuonisairastuvuuden ehkäisyprojekti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://stripstudy.utu.fi/tutkimus.html> [viitattu 22.10.2020].

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Hyvä tieteellinen käytäntö. Saatavissa: <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk> [Viitattu 24.10.20].

UKK-instituutti. 2020. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU). WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ukkinstituutti.fi/LIITU> [viitattu 29.9.2020].

UKK-instituutti. S.a. Liiku lapsen kanssa! Päivitetty 6.5.2015. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_painonhallinta/liiku_lapsen_kanssa [Viitattu 18.9.2020].

Webropol Oy. S.a. Luo kysely. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://webropol.fi/kysely-ja-raportointityokalu/luo-kyselyita/> [viitattu 28.9.2020].

Vilka, H. 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalla tutkijalle. Valli, R. (toim.). 5. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilkkä, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. painos. Juva: Bookwell oy.

Liite 1/1

Kysely Kotkan varhaiskasvatuksen perheliikuntakorteista.

Hei,

Teemme opinnäytetyön sosionomin (AMK) tutkinnossa koskien Kotkan varhaiskasvatuksen perheliikuntakortteja. Kyselyllä haluamme selvittää ovatko Kotkan varhaiskasvatuksen perheliikuntakortit tulleet varhaiskasvatusyksiköissä sekä asiakasperheissä käyttöön. Haluamme myös selvittää suunnitelmia perheliikuntakorttien käyttöön sekä kehitysideoita koskien perheliikuntakortteja.

Vastaamalla kyselyyn autat meitä selvittämään perheliikuntakorttien käyttöä Kotkan kaupungin varhaiskasvatuksessa.

Kysely on auki **1.10.-18.10.2020 klo 23:59** asti.

Terveisin:

Heidi Hannula, aheha007@edu.xamk.fi

Henna Mäkinen, ohema053@edu.xamk.fi

Sosionomiopiskelijat, Xamk, Kotkan kampus

Kyselyihin pääset vastaamaan täältä:

Perheiden kysely:

<https://link.webpolsurveys.com/S/492FC82C00342B9E>

Henkilöstön kysely:

<https://link.webpolsurveys.com/S/F72A3890183161B4>

Liite 2/1



KYSELY VANHEMILLE PERHELIIKUNTAKORTEISTA

Kotkan varhaiskasvatuksen perheliikuntakortit ovat tehty vuonna 2018 tukemaan ja innostamaan perhettä yhteiseen liikkumiseen. Perheliikuntakortit ovat suunniteltu alle kouluikäisille lapsille, mutta niitä voi soveltaa vanhemmillekin lapsille ja nuorille. Perheliikuntakorteissa on pyritty, että koko perhe pääsisi liikkumaan eli myös siihen, että vanhemmat innostuisivat liikkumaan.

1. Oletteko kuulleet Kotkan varhaiskasvatuksen perheliikuntakorteista? *

- Kyllä
- Ei

2. Mitä kautta olette kuulleet perheliikuntakorteista? *

- Päiväkodista
- Perhepäivähoitajalta
- Muualta, mistä?

3. Onko teille tarjottu lapsenne varhaiskasvatuksen yksiköstä perheliikuntakortteja? *

- Kyllä
- Ei

4. Koetteko perheliikunnan tärkeäksi? *

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

5. Minkä ikäisten lasten kanssa koette perheliikuntakorttien olevan hyödyksi?

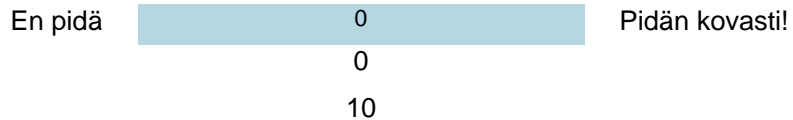
- 0-2
- 3-4
- 5-6
- 7-

6. Koetteko, että perheenne saa / voisi saada perheliikuntakorteista tukea liikkumiseen? *

- Kyllä, millaista?

- Emme.
- En osaa sanoa

7. Minkä arvosanan antaisitte perheliikuntakorteille?



8. Helpottiko perheliikuntakorttien kuvat liikunnan toteuttamista? *

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

9. Lasten palaute perheliikuntakorteista

10. Miten perheliikuntakortteja tulisi mielestänne kehittää?

HENKILÖSTÖN KYSELY PERHELIIKUTAKORTEISTA

Kotkan varhaiskasvatuksen perheliikuntakortit ovat tehty vuonna 2018 tukemaan ja innostamaan perhettä yhteiseen liikkumiseen. Perheliikuntakortit ovat suunniteltu alle kouluikäisille lapsille, mutta niitä voi soveltaa vanhemmillekin lapsille ja nuorille. Perheliikuntakorteissa on pyritty, että koko perhe pääsisi liikkumaan eli myös siihen, että vanhemmat innostuisivat liikkumaan.

1. Oletteko kuullut perheliikuntakorteista? *

Kyllä

En

2. Onko yksikössänne perheliikuntakortit? *

Kyllä

Ei

3. Oletteko käyttäneet yksikössänne perheliikuntakortteja? *

Kyllä

Ei, miksi?

4. Oletteko suunnitellut perheliikuntakorttien käyttöönottoa? *

Kyllä, miten?

En, miksi?

5. Miten käytätte yksikössänne perheliikuntakortteja? *

Käytämme perheliikuntakortteja yksikkömme liikuntakasvatuksen tukena

Olemme laittaneet korttien vinkit näkyviin perheille

Jokin muu, mikä?

6. Oletteko tarjonnut perheliikuntakortteja asiakasperheille? *

En, miksi?

Kyllä, miksi?

7. Millaista palautetta perheiltä on tullut perheliikuntakorteista? ***8. Koetko, että kortit tulisi päivittää sähköiseen muotoon? ***

Kyllä

Ei

9. Miten perheliikuntakortteja voisi mielestänne kehittää? *