Liikuntaminuutteja metsäryhmästä

Laura Tolonen

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu
Amk-opinnäytetyö
2022
Liikunnanohjaaja AMK

Tiivistelmä

Tekijä
Laura Tolonen

Tutkinto
Liikunnanohjaaja AMK

Opinnäytetyön nimi
Liikuntaminuutteja metsäryhmästä

Sivu- ja liitesivumäärä
47+2

Tämä opinnäytetyö on tutkimusmatka pienten lasten liikunnan nykytilanteesta siihen, mikä merkitys liikunnalla on lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Työssä on perehdytty varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin ja siihen, minkälainen merkitys ulkoliikunnalla ja ennen kaikkea varhaiskasvatuksen metsäryhmätoiminnalla on lapsen fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta.

Tämän työn tutkimus oli määrällinen perustutkimus, joka toteutettiin Varsinais-Suomalaisessa varhaiskasvatusyksikössä. Tutkimuksen tavoitteena oli testata olettamusta siitä, liikkuvatko 4-6 -vuotiaat metsäryhmätoimintaan osallistuvat lapset varhaiskasvatuspäivänään enemmän kuin tavallisen ryhmän lapset. Tutkimus tehtiin aktiivisuusmittareita käyttäen 18.-22.10.2021.

Metsäryhmän liikunnallinen aktiivisuus sekä askelmäärin että minuutein mitattuna oli 44-47 % suurempi kuin verrokkiryhmän. Lisäksi vapaa leikki ja liikkuminen ulkona, joko varhaiskasvatusyksikön pihalla tai pihan pikkumetsässä, erottuivat tuloksista positiivisesti kummankin ryhmän fyysisen aktiivisuuden osalta.

Tutkimus toi johtopäätöksen, että metsäryhmät liikkuvat enemmän kuin tavallisen ryhmän lapset. Liikkuminen ulkona on aktiivisempaa kuin sisällä. Liikkuminen metsäympäristössä on lisäksi monipuolisempaa, vaihtelevien maaston muotojen ansiosta.

Aiemmat tutkimustulokset ulkoliikunnan tärkeydestä saivat tämän tutkimuksen myötä tukevuutta. Pienten lasten liikuntasuositusten täyttymistä ajatellen metsäryhmän tulokset ovat paitsi merkittävät myös ajankohtaiset, metsäryhmätoiminnan yleistyessä Suomessa.

Asiasanat
Pienten lasten liikunta, fyysinen aktiivisuus, metsäryhmätoiminta, ulkoliikunta, luontoliikunta

Sisällys

1 Johdanto 1
2 Pienten lasten liikunnan nykytilanne 5
3 Liikunnan merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja minäkäsityksen muodostumiselle 8
4 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 11
4.1 Vauhti virkistää – vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä 11
4.2 Kohti liikkuvampaa elämäntapaa – perhe tärkeä roolimalli 12
4.3 Kuuntele – anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa 13
4.4 Tekemällä taitoja – monipuolisuus kunniaan 14
4.5 Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa – ulkona unelmat todeksi 15
4.6 Välineet ja lelut – innosta kokeilemaan 15
4.7 Ohjattu liikunta – onnistumisen elämyksiä 16
4.8 Liikunta varhaiskasvatuksessa – jokaisen lapsen oikeus 17
4.9 Koko kylä liikuttaa – kaikki yhteistyössä 18
5 Metsän merkitys lapsen kehitykselle ja hyvinvoinnille 20
5.1 Ympäristökasvatus ja luontoliikunta varhaiskasvatuksessa 21
5.2 Metsäryhmät ja ulkopäiväkodit 22
6 Työn tavoite 24
7 Työn vaiheet 26
8 Työn tulokset 29
8.1 Tulosten jakautuminen eri päivien osalta 30
8.2 Metsäretket tutkimustuloksissa 32
9 Pohdinta ja johtopäätökset 34
Lähteet 44
Liitteet 1

1 Johdanto

Lapsi – tuo sähäkästi sinkoileva tutkimusmatkailija, kannon nokassa istuva pohdiskelija, ehtymättömillä pattereilla varustettu kiipeilijä tai käpylehmien rakentamista rakastava rauhallisempi erämatkaaja. Lapset ovat erilaisia, mutta heillä kaikilla on luontainen kyky leikkiä. Leikki on lapselle työtä - sanotaan, mutta miten se työ saadaan lapselle mahdollisimman hyödylliseksi hänen kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa näkökulmasta? Ensin on hyvä selvittää, mitä kaikkea kokonaisvaltainen hyvinvointi pitää sisällään, missä mennään pienten lasten liikunnan osalta ja minkälaisia toimenpiteitä tulisi tehdä.

Pienen lapsen normaalin kasvun ja kehityksen takaajana liikunnalla on merkittävä rooli. Liikkuminen on lapselle luontaista. Se on myös sekä tarve, joka tulee tyydyttää, että edellytys uusien asioiden ja taitojen oppimiselle. (Asanti & Sääkslahti 2010, 85.) Liikunta on tärkeä tekijä niin luuston kehittymisessä (Ukk-instituutti 2020), perusliikkeiden opettelussa (Miettinen 1999, 55) kuin motoristen taitojen oppimisessa (Jaakkola 2014, 13), puhumattakaan sen positiivisista vaikutuksista esimerkiksi energian kulutukseen ja sydämen vahvistumiseen (Neuvokas perhe 2020).

Liikunta on myös merkittävä kokemusten tuoja. Kokemusten kautta opitaan esimerkiksi miltä liikunnan ilo tuntuu (Neuvokas perhe 2020) ja miten sääntöjä tulee noudattaa (Ukk-instituutti 2020). Liikunnan tuomien kokemusten kautta opitaan myös oman kehon tuntemusta ja luodaan käsitys siitä, mitä osaa tehdä, mitä täytyy vielä harjoitella tai missä on hyvä. Positiivisten kokemusten kautta myös lapsen itsetuntemus kasvaa. (Miettinen 1999, 66). Positiiviset liikuntakokemukset vahvistavat liikunnan tuomia onnistumisen elämyksiä. Onnistumisen elämykset ja lapsena syttynyt liikuntakipinä kantavat usein läpi elämän. (Finne 2017, 10.)

Alle kouluikäisten lasten liikuntasuositus on vähintään 3 tuntia liikettä päivässä, josta tunti tulisi olla kuormittavaa liikkumista. Suositus perustuu Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin, joka on kattava paketti kaikista niistä tekijöistä, jotka tulisi ottaa huomioon pienten lasten liikuntaa ja kokonaisvaltaista hyvinvointia suunniteltaessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:2.) Lapsuusaika on lyhyt verrattuna siihen, kuinka paljon lapsen tulisi varhaisvuosinaan oppia ihan kaikesta. Lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia vaalien, myös liikuntaan liittyviä asioita on muistettava katsoa monesta eri näkökulmasta. Tässä työssä katsanto kohdistuu eritoten niihin tahoihin, jotka lapsen kanssa ovat eniten tekemisissä eli varhaiskasvatukseen ja lapsen vanhempiin. Molemmilla tahoilla on merkittävä vaikutus siihen, paljonko pieni lapsi päivän aikana liikkuu.

Lasten liikunnan nykytilanteesta on tutkittua tietoa esimerkiksi Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21), PIILO -hankkeen (Likes 2021) ja hallitusohjelman (Valtioneuvoston julkaisuja 2019:31) osalta. Tulokset eivät ole aivan samankaltaiset. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21) arvioiden mukaan riittävästi liikkuvia alle kouluikäisiä on vain 10-20 %. Myös hallitusohjelmassa (Valtioneuvoston julkaisuja 2019:31) nykytilanteesta todetaan, että vaikka lapsuusaika on tärkeää aikaa liikunnallisen elämäntavan ja arjen omaksumisen kannalta, kuitenkin terveytensä kannalta riittävästi liikkuu vain viidesosa suomalaisista. Pienten lasten liikunnan nykytilanteesta kertova PIILO-hanke eroaa tuloksillaan aiemmista tuloksista. PIILO-hanke on tuorein, 2021 valmistunut, tutkimus lasten liikunnan nykytilanteesta. Hankkeessa seurattiin 4 - 6 -vuotiaiden lasten liikunnan iloa, fyysistä aktiivisuutta ja motorisia taitoja ranteeseen kiinnitetyillä liikemittareilla, motoristen taitojen mittauksilla sekä kyselyillä ja haastatteluilla. (Likes 2021.) Kokonaisotanta oli noin 800 lasta ja tulosten perusteella 90 % lapsista liikkuu suositusten mukaisesti eli vähintään kolme tuntia päivässä. Varhaiskasvatuspäivän aikana liikkumisen osuus oli noin 63 % koko päivän aktiivisuudesta. (Liikkuva varhaiskasvatus 2021.)

PIILO-tutkimuksessa kerätyn kuvallisen haastattelumenetelmän avulla 95 % lapsista kertoi pitävänsä liikunnasta ja olevansa paljon liikkuvia. Pätevyyden tunnetta mitattaessa 94 % lapsista vastasi kokevansa olevan hyvä liikunnassa. Aktiivisuusmittareiden mukaan lasten fyysinen aktiivisuus oli noin neljä tuntia vuorokaudessa. Paikallaanoloa kertyi keskimäärin 10 tuntia päivässä. (Sääkslahti, Tammelin & Mehtälä 2021, 18-19.)

Mielikuva aktiivisista, koko ajan vauhdissa olevista pienistä lapsista on oletetusti harhaanjohtava. Pienten lasten vanhemmille suunnatut kyselytutkimukset ovat osoittaneet, että vanhemmat luulevat lastensa olevan paljon aktiivisempia, kuin mitä he todellisuudessa ovat. Kun tutkimuksia on tehty liikemittareilla (niin kuin esimerkiksi PIILO-tutkimuksessa), tulokset ovat osoittautuneet karuiksi. Alle kouluikäisistä lapsista noin 80 % liikkuu liian vähän. (Helsinki 2020.) Näihin tutkimustuloksiin perustuu myös Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21) eli liikuntasuositukset alle kouluikäisille lapsille.

Pienten lasten liikunta-aktiivisuus puhuttaa ja mietityttää. Se puhuttaa niin varhaiskasvatuspäivien osalta kuin sen jälkeen tapahtuvan liikunnan osalta. Liikuntasuositusten mukainen 3 tuntia liikettä päivässä on iso osa pienen lapsen päivästä. Varhaiskasvattajia suositellaan varmistamaan, että lapsi pääsee ulos leikkimään ja touhumaan vähintään kahdeksi

tunniksi päivittäin. Ulkoleikit ovat usein fyysisesti aktiivisempia kuin mitä sisätiloissa on mahdollista toteuttaa ja omaehtoisen liikkumisen määrä kasvaa ulkona (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:2, 30-33). Varhaiskasvatuspäivän päättyessä on lapsen vanhemman tehtävä miettiä toimenpiteitä sen suhteen, että lapsen päivän liikunta-annos tulisi täyteen. Kompastuuko moni vanhempi siihen ansaan, että kuvittelee lapsen päivittäisen liikunta-aktiivisuuden olevan täynnä varhaiskasvatuksessa vietetyn päivän jälkeen? Vai mistä syystä perheiden yhteiseen aktiiviseen tekemiseen kuluu arkipäivisin alle puoli tuntia (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:2, 16)? Mitä jos lapsi ei ole varhaiskasvatuspäivän aikana liikkunut juurikaan jostain syystä, eikä kotonakaan ehditä aina aktiivisiin puuhasteluihin?

Suomeen pikkuhiljaa rantautuneet varhaiskasvatuksen metsäryhmät ovat kiinnostava kohde mietittäessä keinoja pienten lasten liikunnallisen aktiivisuuden edistämiseksi. Metsäryhmiä on erilaisia, joissain vietetään lähes koko varhaiskasvatuspäivä ulkona, joissain osa päivästä ja joissain tehdään päivittäisiä retkiä (Kluukeri 2020). Toisissa varhaiskasvatusyksiköissä on metsää jo yksikön omissa maastoissa ja toisissa metsään matkataan varta vasten. Perusajatus on kuitenkin se, että toiminta tapahtuu ulkona luonnossa, aina kun se on mahdollista (Vuohensilta 2017, 13).

Liikkuminen luonnossa on lapsen kokonaiskehitystä tukevaa (Tuomaala & Myyryläinen 2002, 16). Lapsen tasapaino ja kehonhallinta kehittyvät luonnon epätasaisissa maastoissa (Pönkkö & Sääkslahti 2016, 143). Varhaiskasvatukseen kuuluvan ympäristökasvatuksen tavoitteita ovat lapsen luontosuhteen vahvistaminen, vastuullinen toimiminen ympäristössä ja kestävää elämäntapaa kohti ohjaaminen (Varhaiskasvatuksen perusteet 2018:3a, 46). Erilaisissa maastoissa liikkuminen houkuttelee myös huomioiden tekemiseen erilaisista luonnonilmiöistä (Pönkkö & Sääkslahti 2016, 148). Suurin osa lapsista on sitä mieltä, että metsäiset alueet ovat leikkipaikkoina mieluisimpia (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:2, 23).

Mitä tapahtui, kun metsäryhmän lapset saivat käteensä aktiivisuusrannekkeet yhdeksi viikoksi? Paljonko ulkona puuhastelu, luonnon rikkaissa maastoissa kulkeminen, tutkiminen, kiipeily, kuralätäköissä pomppiminen, toiminnalliset tehtävät ja muu aktiivinen toiminta kerryttivät lapselle fyysistä aktiivisuutta, liikuntaminuutteja? Paljonko pieniä askeleita kertyi matkatessa metsään? Metsään, jossa mielikuvitusta saa käyttää vapaasti, ja josta löytyy koko ajan uutta havainnoitavaa, jonne leikit saa jättää kesken ja josta löytyy mitä mainioimpia välineitä monenlaisiin leikkeihin yhdessä muiden lasten kanssa.

Tämän työn tutkimuksellisen osan mahdollisti eräs Varsinais-Suomalainen varhaiskasvatusyksikkö, jossa metsäryhmätoiminta alkoi syksyllä 2021. Kyseinen varhaiskasvatusyksikkö on kunnan yksiköistä ainoa, jossa on metsäryhmätoimintaa, vaikka varhaiskasvatusyksiköitä on lukuisia ja metsää vaikka kuinka paljon. Tutkimukseen osallistui varhaiskasvatusyksiköstä sekä metsäryhmä että tavallinen verrokkiryhmä. Molemmissa ryhmissä lapsia oli saman verran, 18 lasta per ryhmä. Lasten ikäjakauma oli molemmissa ryhmissä sama, 4-6 -vuotiaat lapset.

Tämän työn tavoitteena oli testata olettamusta siitä, liikkuvatko 4-6 vuotiaat metsäryhmäläiset varhaiskasvatuspäivän aikana enemmän kuin tavallisen ryhmän lapset. Tuoko metsässä tai ylipäänsä ulkona vietetty aika enemmän liikuntaminuutteja/aktiivisuutta metsäryhmäläiselle varhaiskasvatuspäivän aikana, vai onko arjen aktiivisuus samanlaista metsäryhmäläisillä ja tavallisen ryhmän lapsilla. Se, minkälaisiin mahdollisiin toimiin ryhdytään, on kiinni varhaiskasvatusyksiköiden toimista. Se, paljonko varhaiskasvatusyksiköt ovat valmiit miettimään sisä- ja ulkoiluhetkien monipuolistamista ja aktivointia eli tukevat lapsen oppimista ja kehitystä, kertoo siitä, minkälainen arvo lapsen fyysiselle aktiivisuudelle ja toiminnallisuudelle annetaan (Sääkslahti 2018, 220).

Taustatyön tekemistä varten on käytetty paljon lähdekirjallisuutta, joissa nykypäivän varhaiskasvattajista ja varhaiskasvatusyksiköistä käytetään päiväkotiin liittyviä nimityksiä. Alkuperäisen kirjoittajan kunnioituksesta, vanha termistö on jätetty taustatyöhön, vaikka varhaiskasvatus onkin enemmän tätä päivää termistöineen. Metsä ja luonto -termeinä, ovat samankaltaisessa asemassa tässä työssä. Molempia on käytetty alkuperäistä kirjoittajaa kunnioittaen, vaikka kaikissa lienee tarkoitettu samanlaisia, luonnontilaisia metsämaastoja.

2 Pienten lasten liikunnan nykytilanne

Viimeiset vuosikymmenet ovat muuttaneet suomalaisten perheiden ajankäyttöä ja elintapoja koko elinympäristön muuttuessa paljon. Muutokset näkyvät varsinkin arkisessa fyysisessä aktiivisuudessa sekä määrällisesti että laadullisesti. Edelläkävijänä Suomi on erottautunut maana, joka on pitänyt lasten liikuntaa merkityksellisenä lapsen kokonaishyvinvointia ajatellen. Edelläkävijyydestä kertoo se, että alle kouluikäisten lasten kansalliset liikuntasuositukset on julkaistu ensimmäisen kerran vuonna 2005. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 5.)

Vuonna 2016 julkaistujen Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan alle kouluikäisten lasten liikuntasuositus on kolme tuntia liikkumista päivittäin. Se on fyysisen aktiivisuuden määrä, joka tukee lapsen normaalia kasvua, kehitystä ja hyvinvointia. Tämän suosituksen täyttää vain 10-20 % alle kouluikäisistä lapsista. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 13.) Myös hallitusohjelmassa (Valtioneuvoston julkaisuja 2019:31, 172) nykytilanteesta todetaan, että vaikka lapsuusaika on tärkeää aikaa liikunnallisen elämäntavan ja arjen omaksumisen kannalta, kuitenkin terveytensä kannalta riittävästi liikkuu vain viidesosa suomalaisista.

Tuoreempaa tietoa lasten liikunnan nykytilanteesta tuo PIILO-hankkeen tuomat tulokset. Likesin ja Jyväskylän yliopiston koordinoima ja Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama PIILO -hanke on tutkimus- ja kehittämishanke, jolla seurataan pienten lasten liikunnan iloa, fyysistä aktiivisuutta ja motorisia taitoja. Hanke liittyy Liikkuva Varhaiskasvatus -ohjelmaan. Pienten lasten hyvinvoinnin seurannan kehittäminen ja hyvinvoinnin edistäminen tuloksia hyödyntämällä on hankkeen tavoite. Kehittämistyö on käynnistynyt vuonna 2019 ja siihen liittyvät mittaukset toteutettiin vuosina 2020-2021. (Likes 2021.)

Hankkeeseen kutsuttiin valtakunnallisesti 4-6 -vuotiaita lapsia ja heidän perheitään. Tutkimukseen osallistui yli 800 lasta. Lapsen fyysistä aktiivisuutta mitattiin ranteeseen kiinnitetyllä liikemittarilla ja motorisia taitoja erilaisilla mittauksilla. Lisäksi tutkimukseen kuului kyselyt huoltajille, varhaiskasvattajille ja varhaiskasvatusyksiköille sekä lapsen haastattelu liikkumiseen liittyen. (Likes 2021.)

Tehdyn tutkimuksen mukaan 4-6 -vuotiaista lapsista 90 % liikkuu suositusten mukaisesti eli vähintään kolme tuntia päivässä. Suositusten mukaan reipasta ja rasittavaa liikkumista tulisi sisältyä lisäksi jokaiseen päivään tunnin verran. Reipasta ja rasittavaa liikkumista

kertyi tutkimukseen osallistuvista vain 46 - 85 prosentille lapsista. (Liikkuva varhaiskasvatus 2021.)

Tutkimustuloksista selvisi, että neljävuotiaat liikkuivat keskimäärin 150 minuuttia varhaiskasvatuspäivän aikana. Viisivuotiaiden osalta määrä oli 154 minuuttia ja kuusivuotiaiden osalta 158 minuuttia. Tutkimuksessa selvitettiin myös, että varhaiskasvatuspäivän aikaisen liikkumisen osuus oli noin 63 %:a koko päivän aktiivisuudesta. (Liikkuva varhaiskasvatus 2021.)

Motorisia taitoja tutkittiin staattisen ja dynaamisen tasapainon sekä välineenkäsittelytaitojen osalta. Tulosten mukaan taidoissa oli yksilöiden välisiä suuria eroja. Lisäksi staattinen tasapaino oli tytöillä parempi kuin pojilla, kun taas välineenkäsittelytaidot olivat pojilla paremmat kuin tytöillä. (Liikkuva varhaiskasvatus 2021.)

Tutkimukseen osallistuvat lapset saivat oman äänensä tuloksissa kuuluville, kun hankkeessa käytettiin kuvallista haastattelumenetelmää lapsille. Lasten käsitys liikkumisesta oli hyvin monipuolinen sisältäen juoksua, kävelyä, pomppimista, hyppimistä, leikkimistä, ulkoilua ja pelailua. Melkein kaikki (95 %) tutkimukseen osallistuneet lapset kertoivat pitävänsä liikunnasta, prosentin verran oli myös lapsia, jotka eivät mielellään liiku. Melkein kaikki (95 %) lapsista kertoivat olevansa paljon liikkuvia. Tutkimuksessa tutkittiin myös pätevyydentunteita kysymällä lapsilta, kuinka hyväksi tuntee itsensä liikunnassa. 94 % vastasi kokevansa olevan hyvä liikunnassa, kun taas itseään ei hyväksi liikunnassa kokevia oli vähän alle prosentin. (Sääkslahti, Tammelin & Mehtälä 2021, 18-19.)

Tutkimuksessa käytetyn aktiivisuusmittarin mukaan lasten fyysinen aktiivisuus oli noin 4 tuntia yhden vuorokauden aikana. Mittarit olivat käytössä yhden viikon ajan, 24 tuntia vuorokaudessa. Paikallaanoloa kertyi lapsille keskimäärin 10 tuntia päivässä. (Sääkslahti, Tammelin & Mehtälä 2021, 19.)

Likesin koordinoima Tuloskortti 2022 kertoo liikemittareilla saaduista tuloksista, joissa 4-6 -vuotiaista 67 prosenttia ja 3-6 -vuotiaista 71 prosenttia liikkui reippaasti, keskimäärin vähintään tunnin päivässä sekä tuloksista, joissa 4-6 -vuotiaista 95 prosenttia liikkui vähintään suositusten mukaisen kolme tuntia päivässä. Tuloskortti 2022 on yhteenveto tutkimustietoon perustuvista tuloksista suomalaisten lasten ja nuorten liikunnasta ja sen edistämisestä. Tutkimuksia on tehty Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaan rekisteröityneissä varhaiskasvatusyksiköissä, joita oli vuonna 2021 yhteensä 2 309 yksikköä. Tutkimuksessa

mitattiin lasten fyysistä kokonaisaktiivisuutta, johon sisältyy kaikki arjen tekeminen. Tuloskortti 2022 julkaisun työryhmä koostuu suuresta määrästä lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijoita. (Tuloskortti 2022, 14, 59.)

3 Liikunnan merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja minäkäsityksen muodostumiselle

Jokaisella lapsella on geneettisesti varmistettu, vahva sisäsyntyinen tarve liikkua. Liikkuminen on lapselle luontaista. Lisäksi se on uusien asioiden ja taitojen oppimisen edellytys. Jotta voidaan varmistaa lapsen normaali kasvu ja kehitys, tulee myös tarpeet liikkumisen suhteen tyydyttää. Myös lapsen päivittäistä hyvinvointia tukee liikkumisen tarpeen tyydyttäminen. (Asanti & Sääkslahti 2010, 85.) Liikkuminen on keino, jolla lapsi oppii jo pienenä havainnoimaan ja tutkimaan sekä itseään että ympäristöään (Miettinen 1999, 63).

Liikunta on tärkeää luuston kehittymiselle ja liikunnan avulla lapsi kehittyy kestävämmäksi ja taitavammaksi (Ukk-instituutti 2020). Alle kouluikäisten lasten liikunnassa tulisi huomioida, että liikuntaa tapahtuu kaikkina vuodenaikoina ja erilaisissa ympäristöissä, jolloin lapsi saa käyttää kokonaisvaltaisesti koko kehoaan ja kaikkia aistejaan. Liikkumisen monipuolisuus on tärkeää ja luo hyvät lähtökohdat omien taitojen kokeilemiselle ja itsensä ylittämiselle leikin kautta liikkuen. (Neuvokas perhe 2020.)

Seisominen, käveleminen, juokseminen ja hyppääminen ovat perusliikkeiksi kutsuttuja välttämättömiä taitoja, joita lapsi tarvitsee jokapäiväiseen elämiseen ja joiden tulisi kehittyä ennen kouluikää. Perusliikkeet kehittyvät lapsen kasvaessa ja luovat pohjan liikuntasuoritusten oppimiselle. Osa perusliikkeiden oppimisesta tapahtuu lapsen kypsymisen kautta (Miettinen 1999, 55-56). Perusliikuntataitojen riittävään oppimiseen tarvitaan samojen liikkeiden toistamista paljon (Neuvokas perhe 2020). Toistamisen ansiosta liikkeet automatisoituvat. Automatisoituneet perusliikkeet eli liikunnalliset perustaidot luovat pohjan lajitaitojen hankkimiselle. (Miettinen 1999, 56.)

Elämän fyysisistä haasteista selviytymisen ja myöhemmän liikunta-aktiivisuuden perustan luovat motoristen taitojen riittävä oppiminen. Motorisia perustaitoja ovat tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot sekä liikkumistaidot. Tasapainotaitoja on kahdenlaisia, staattinen tasapaino ja dynaaminen tasapaino. Paikallaan seisominen tai jakkaralla istuminen ovat staattista tasapainoa harjoittavia eli kun keho on paikallaan, mutta asento tai tasapaino pyritään säilyttämään. Dynaamista tasapainoa puolestaan harjoitetaan, kun keho on liikkeessä, esimerkiksi juostessa. Myös välineenkäsittelytaitoja on kahdenlaisia, karkeamotoriset ja hienomotoriset taidot. Heittämisessä, potkaisemisessa ja pallon kiinni ottamisessa tarvitaan karkeamotorisia taitoja eli taitoja, joilla pyritään tuottamaan voimaa erilaisiin välineisiin tai pysäyttämään välineen liikkuminen kokonaan. Voiman tuottamiseen tai välineen

pysäyttämiseen tarvitaan taitoja, joita säätelevät suuret lihakset tai useat lihasryhmät. Tarkkoihin ja kontrolloituihin liikkeisiin tarvitaan hienomotorisia taitoja. Tarkkuutta vaativiin liikuntataitoihin tarvitaan taitoja, joita säätelevät pienemmät lihakset ja lihasryhmät. Liikkumistaitoja tarvitaan liikuttaessa paikasta toiseen, esimerkiksi kävellen, juosten tai ponnistaen. (Jaakkola 2014, 13-14.)

Liikunta vaikuttaa positiivisesti myös energian kulutukseen, notkeuteen ja ketteryyteen sekä sydämen vahvistumiseen. Liikunnan tuomien onnistumisen kokemusten saaminen tuo mukanaan myös liikunnan ilon ja hyvän mielen. Myös lepo kuuluu tärkeänä osana pienen lapsen päivään. Levosta saa ja pitää myös nauttia. Lepo ja liikkuminen ovat riippuvaisia toisistaan ja tukevat tosiaan. (Neuvokas perhe 2020.)

4-6 vuotiaana lapsi oppii yhdistelemään liikkeitä ja suoritustaso kohoaa. Sääntöjä sisältävät leikit tulevat aiheellisiksi ja tuovat myös lihaksille ja luustolle hyvää rasitusta. Liikunnan tulee olla kuitenkin sellaista, joka vastaa lapsen edellytyksiä ja mahdollisuuksia, ja jossa ei ole vertailua muiden samanikäisten kykyihin. (Ukk-instituutti 2020.)

Jo alle kouluikäisen lapsen terveys ja kehitys heikentyvät, jos liikunta on liian vähäistä. Vähäinen liikunta vaikuttaa vajavaisiksi jääneinä motorisina taitoina, mahdollisena ylipainona ja muina terveyshaittoina. (Finne 2017, 15.) Kouluiän kynnyksellä motorinen kömpelyys saattaa ilmetä kouluvaikeuksina, esimerkiksi oppimisvaikeuksina tai käytöshäiriöinä (Miettinen 1999, 63).

Säännöllinen liikunta edistää oppimista, lisäten aivojen hiussuonten määrää, jotka puolestaan parantavat verenkiertoa ja hapensaantia aivoissa. Uusien hermosolujen syntyminen aivoihin ja sitä kautta aivokudoksen kokonaistilavuuden kasvu ovat yhteydessä säännölliseen liikuntaan. Nämä muutokset aivoissa luovat yhteyden mekanismeihin, jotka vaikuttavat oppimiseen, esimerkiksi keskittymisen, tarkkaavaisuuden, muistin ja positiivisten tunteiden kehittymisen kautta. Hyvässä fyysisessä kunnossa olevat lapset oppivat paremmin kuin lapset, jotka ovat huonossa fyysisessä kunnossa. (Jaakkola 2014, 9.) Liikunta on erityisen tärkeää aivojen hermoverkkojen kehittymiselle (Ukk-instituutti 2020):

Myös kehon tuntemus ja sen hallinta linkittyvät vahvasti aivoihin. Kaikki liikkeet vaativat hermojen ja lihasten yhteistoimintaa, joita ohjaa aivot. Keskushermostoon kerääntyy aistikanavien kautta kaikki ne monipuoliset liikemallit, joita lapsi käyttää liikkuessaan koko kehollaan. Lapsen identiteetin kannalta oma keho on tärkeä. Se, miten keho toimii ja minkälaisia huomioita lapsi saa kehonsa toimista, vaikuttaa lapsen käsitykseen omista taidoista

ja minäkuvasta. Käsitys omista taidoista kasvaa onnistumisten ja epäonnistumisten kautta. Lapsen kokemien positiivisten, harjoittelemiseen liittyvien palautteiden kautta hän alkaa luottaa itseensä ja pystyy sen jälkeen suoriutumaan myös vaativimmista haasteista. (Miettinen 1999, 66.)

Jokainen onnistuminen kasvattaa lapsen itseluottamusta (Miettinen 1999, 66). Ja terveen itsetunnon kehittymistä (Neuvokas perhe 2020). Liikunta auttaa myös vuorovaikutustaitojen oppimisessa ja liikunnan avulla voidaan luoda ja ylläpitää sosiaalisia suhteita (Ukk-instituutti 2020). Vuorovaikutustaitojen lisäksi toisten kunnioittaminen, kuunteleminen sekä myönteinen suhtautuminen toisiin tulevat tutuiksi yhteisen tekemisen kautta, sekä aikuisten että muiden lasten kesken. Kannustuksen tuomat kokeilut ja onnistumisten tuomat ilot ovat ensisijaisen tärkeitä myönteisen minäkuvan muodostumiselle. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:2, 16-17.)

Itseluottamus ja myönteinen minäkuva luovat lapselle positiivisia minäelämyksiä - keskeisiä ja merkittäviä elämyksiä, jotka tuovat lapselle lisää energiaa ja intoa. Liikuntaa harrastavilla lapsilla on keskimääräistä parempi minäkuvan kuin fyysisesti passiivisilla lapsilla. (Miettinen 1999, 66-67.) Positiivinen minäkuva auttaa matkalla kohti liikkuvaa ja terveellistä elämäntapaa myös aikuisena (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:2, 17).

4 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Alle kouluikäisten lasten liikkumisen suositukset kulkevat nimellä Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Fyysisesti aktiivisen elämäntavan tukeminen on tärkeä aloittaa jo varhaiskasvatusaikana, jotta liikunnallinen, terveyttä ja hyvinvointia edistävä elämäntapa pääsee toteutumaan. Suositusten taustalla on Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan (TEHYLI) -ohjausryhmä, joka koostuu laajasta monitieteisestä asiantuntijaryhmästä. Suositukset on julkaissut Opetus- ja kulttuuriministeriö vuonna 2016. Suositukset on jaettu useampaan osioon, jolloin niiden hahmottaminen on selkeämpää. Alle kouluikäisten lasten liikkumisen suositukset kulkevat nimellä Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 5-7.)

Ensimmäinen osio Vauhti virkistää luo raamit sille, että lapsen tulisi liikkua ja olla aktiivinen vähintään kolme tuntia päivässä. Toinen osio nostaa esille perheen merkityksen liikkuvan elämäntavan löytymisessä. Kolmas osio tuo esille lapsen osallistamisen ja kuuntelemisen. Neljäs osio tuo esille monipuolisen liikkumisen tärkeyden. Erilaiset ympäristöt tuovat sisällön viidenteen osioon, kuudes osio puolestaan painottuu erilaisten välineiden tärkeyteen. Seitsemäs osio antaa ajatuksia ja suuntaviivoja lasten ohjatulle liikunnalle esimerkiksi liikuntaseuroissa tai -kerhoissa. Kahdeksas osio kattaa liikkumisen varhaiskasvatuksessa ja se on avattu tässä työssä laajemmin, koska sen alle linkittyy myös tämän työn tutkimusosa. Viimeinen eli yhdeksäs osio nivoo yhteen kaikki ne tahot, jotka ovat mukana lasten liikunnan edistämisessä. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 6-11.)

Liikunta varhaiskasvatuksessa on tämän työn kannalta suurin ja merkittävin osio, mutta koska Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset on virallinen Opetus- ja kulttuuriministeriön tuottama julkaisu, on suositukset avattu myös tässä työssä kunnioittaen alkuperäistä järjestystä.

4.1 Vauhti virkistää – vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä

YK:n lapsen oikeuksien yleissopimukseen pohjautuvat varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat laaja kokonaisuus, joissa fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea sitä, mikä lapsen elämään kuuluu. Se sisältää leikkimisen ja puuhastelun niin sisällä kuin ulkona, retkeilyn, ulkoilun ja arjen askareet sekä kevyen, keskiraskaan tai raskaan liikunnan, joka voi olla ohjattua tai omaehtoista. Suositusten mukaisesti lapsen tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivittäin. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 6-10.)

Kaikki liikkuminen kehittää lapsen motorisia taitoja ja motoriset taidot puolestaan tukevat lapsen hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn kehittymistä (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 13). Motoriset perustaidot on luokiteltu tasapainotaitoihin (esimerkiksi ojentaminen, taivuttaminen, kieriminen, pysähtyminen ja tasapainoilu), liikkumistaitoihin (esimerkiksi käveleminen, juokseminen, loikkaaminen, ponnistaminen, liukuminen ja kiipeäminen) sekä välineenkäsittelytaitoihin (esimerkiksi kiinni ottaminen, heittäminen, pomputteleminen, potkaiseminen ja kierittäminen) (Jaakkola 2016, 21).

Perusliikuntataidot eli juokseminen, hyppääminen, kiinni ottaminen ja heittäminen ovat taitoja, joita ihminen tarvitsee koko elinkaarensa ajan. Perusliikuntataitojen oppiminen luo pohjan myös motoristen perustaitojen omaksumiselle ja sitä myöten myös voimakkaan yhteyden liikuntaharrastukseen, joka kestää läpi elämän. Motoristen perustaitojen tarpeeksi hyvä hallitseminen on tärkeää myös siksi, että ne ovat yhteyksissä myös sosioemotionaalisten taitojen kehittymisen, koulussa menestymisen ja kognitiivisen kehittymisen kanssa. (Jaakkola 2016, 11.)

Hyvinvoinnin näkökulmasta katsottuna motoristen taitojen hyvä hallinta edistää lapsen elämänlaatua onnistumisten tuoman ilon ja elämysten kautta. Riittävät taidot mahdollistavat lapsen toimimisen myös muiden lasten kanssa, joka osaltaan auttaa lapsen sosiaalisten taitojen oppimista ja suojaa syrjäytymiseltä. Lasten aktiivisuus on korkeinta, kun hän leikkii muiden lasten kanssa. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 9.)

Lapsi on luontainen leikkijä ja liikkuja, paikallaan oleminen ei ole lapselle ominaista. Pitkiä, yli tunnin kestäviä istumis- tai paikallaanolohetkiä tulisi välttää tai ainakin tauottaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 9.) Tämän päivän lapsen liikkumisen tiellä ovat yhtenä esteenä digitaalinen viihde ja pelit, kun luonnollinen touhuaminen kodin arkisten askareiden parissa on vaihtunut yhä enemmän paikallaan pysyväksi olemiseksi. (Finne 2017, 9.)

4.2 Kohti liikkuvampaa elämäntapaa – perhe tärkeä roolimalli

Hyvillä motorisilla taidoilla varustetut lapset liikkuvat sekä lapsuudessa että aikuisena enemmän kuin lapset, joiden motoriset taidot ovat huonot. Motoristen perustaitojen kehit-

täminen lapsuudessa on yksi keskeisimmistä keinoista, kun halutaan edistää lasten fyysistä aktiivisuutta. Hyvät motoriset perustaidot ennakoivat liikunnallista elämäntapaa. (Jaakkola 2014, 14.)

Positiivisen minäkuvan syntymiseen lapsi tarvitsee onnistumisen kokemuksia ja kannustamista kaiken uuden kokeilemiseen. Perhe on merkittävä tekijä siinä, että lapsi omaksuu liikunnan kuulumisen jokaiseen päivään. Yhdessä tekeminen niin sisällä kuin ulkona sekä oikeanlaiset varusteet kulloiseenkin tekemiseen ovat osa lapsen fyysisen aktiivisuuden lisäämistä. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 9.) Vanhemmat ovat tärkeässä roolissa, kun lapsi oppii mallit terveellisestä elämäntavasta ja fyysisestä aktiivisuudesta (Pönkkö & Sääkslahti 2020, 149).

Sellaiset liikuntatilanteet, joissa lapselle on tarjolla reipasta toiminnallisuutta, leikkimielisyyttä, monipuolisuutta, tasapuolisuutta, tilaa hänen itse kehittämilleen ratkaisuille ja tarpeeksi omaa aikaa, ovat arvokkaita positiivisen liikunnallisen toimintakulttuurin kasvun näkökulmasta. Yhteistoiminnan mahdollisuus, turvallinen omien taitojensa ylittäminen, menestyminen ja pienten pettymysten käsittely, joissa on aina tarvittaessa turvallinen aikuinen apuna, kuuluvat myös liikuntatilanteisiin, jotka kehittävät positiivista liikunnallista toimintakulttuuria. (Hakala 1999, 104.)

4.3 Kuuntele – anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa

Lapsen kuunteleminen vaikuttaa moneen asiaan. Lapsi, joka on tullut kuulluksi ja saanut mahdollisuuden vaikuttaa, kokee itsensä tärkeäksi. Itsensä tärkeäksi kokeminen vaikuttaa vahvasti pätevyyden kokemuksiin. Lapsi, joka on tullut kuulluksi ja saanut mahdollisuuksia liikkua, kokee onnistumisia liikkumisissa ja nauttii fyysisestä aktiivisuudesta. Vanhemmat, jotka toimivat lasta kuunnellen, kasvattavat itsensä päteviksi ja pystyviksi kokevia lapsia, joilla on kasvava motivaatio liikuntaa kohtaan. Vanhemmat, jotka kontrolloivat lapsen tekemisiä runsaasti tai ovat muuten vaativia, kasvattavat lapsia, joilla on enemmän kielteisiä kokemuksia liikuntaan liittyen. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 18.)

Toiset lapset ovat luonnostaan arkoja ja varovaisia, heille liikunnan riemun löytäminen voi tarkoittaa sitä, että saa edetä rauhallisesti, omassa tahdissa. Aikuisen tehtävä on hyväksyä lapselle sopiva tahti ja hänelle sopiva tyyli oppia uusia asioita. Tukeminen, rohkaiseminen ja kehuminen auttavat uusien taitojen kehittymisessä ja onnistumisissa. Lapsen ei tulisi pelätä, että hän on turvaton tai yksin, vaikka eteen tulee miten jännittävä tilanne tahansa. (Neuvokas Perhe 2022.)

Siihen, miten lapsen itseluottamus kasvaa, miten sosiaaliset taidot kehittyvät ja miten lapsen käsitys itsestä kehittyy, vaikuttavat osallistuminen ja vaikuttaminen. Parhain tapa oppia on oman motivaation kautta. Lapsen saadessa vaikuttaa tekemiseen, on myös hänen motivaationsa uuden oppimiseen korkeammalla kuin silloin, kun päätökset tekee joku hänen puolestaan. (Pulli 2017, 12.)

4.4 Tekemällä taitoja – monipuolisuus kunniaan

Lapsen fyysinen aktiivisuus on riittävää silloin, kun hän saa harjoitella motorisia perustaitojaan päivittäin. Monipuoliseen taitojen kehittymiseen vaikuttavat erilaiset ympäristöt, vaihtuvat vuodenajat, yhdessä muiden lasten kanssa liikkuminen, turhien kieltojen karsiminen, riittävä aika ja tila sekä tuki ja apu silloin, kun liikkuminen on vaikeaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 9.) Lapsi on innokas kokeilemaan kaikkea uutta ja oppii yrittämisen ja erehtymisen kautta. Lapsuusaikana liikuntataitojen oppiminen onkin nopeaa ja harjoittelukokemuksen määrä on suurta, kunhan siihen annetaan riittävä mahdollisuus. (Jaakkola 2016, 25.)

Kokeileminen, toistaminen, yrittäminen, innostaminen ja koko kehon käyttäminen ovat niitä asioita, joiden avulla lapsi oppii uusia taitoja. Taitojen oppimista tapahtuu niin sisällä kuin ulkona. (Pulli 2017, 19.) Liikuntaan liittyvien sääntöjen opettelu ja noudattaminen, toisten huomioiminen, voittaminen ja häviäminen tukevat lapsen moraalin kehittymistä ja tunteiden käsittelyä. Osallistuminen fyysiseen aktivisuuteen tarjoaa loistavat puitteet kaikkien tunteiden käsittelyyn, olivatpa ne sitten hyviä tai huonoja. (Jaakkola 2016, 34.)

Varhaiskasvatuksen näkökulmasta liikunnan ilon kokeminen ja lasten monipuoliseen liikkumiseen innostaminen ovat varhaiskasvatuksen tavoitteita. Omaehtoisen liikkumisen hetkiä tulisi mahdollistaa riittävästi jokaisena varhaiskasvatuspäivänä. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 30). Monipuolinen liikkuminen pitää sisällään kaiken liikkumisen, jossa lapsi käyttää kehoaan kokonaisvaltaisesti. Monipuolista liikkumista tulee tapahtua niin sisällä kuin ulkonakin. (Pulli 2017, 19.)

Monipuolista liikuntaa on mahdollista toteuttaa sisällä erilaisissa tiloissa kuten käytävillä, eteistiloissa, pienissä tiloissa tai tavallisissa huoneissa sekä liikuntaan varsinaisesti tarkoitetuissa liikuntatiloissa. Apuvälineinä kaikissa tiloissa toimivat kalusteet, joita voi hyödyntää liikunnassa, lelut, musiikki ja pienvälineet sekä liikuntatilojen välineet. Ulkona moni-

puolisen liikunnan mahdollistajina toimivat niin rakentamattomat kuin rakennetut tilat. Monipuolisen käytön mahdollistaa suunnitelmallisuus ja eri paikkojen käytön ajoitus, jotka täytyy ottaa huomioon jo vuosisuunnitelmaa tehtäessä. (Sääkslahti 2018, 203.)

4.5 Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa – ulkona unelmat todeksi

Lasten oikeuksiin on kirjattu, että turvallinen ja lapselle sopiva leikki- ja toimintaympäristö, on jokaisen lapsen oikeus. Leikki- ja toimintaympäristön tulee olla myös lasta leikkiin houkutteleva. Kosketus luontoon ja ulkoiluun kuuluvat myös jokaisen lapsen oikeuksiin. Olipa kyse sisällä tai ulkona olevasta tilasta tai ympäristöstä, lapsi näkee paikat kiinnostavina ja liikkumaan kutsuvina. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 23.)

Piha, sali, kenttä ja luonto ovat tyypillisimmät toimintaympäristöt. Muita toimintaympäristöjä, kuten metsäinen maasto, hiekka, asfaltti, vesi, jää, nurmikko, pururata ja lumi kannattaa käyttää niiden monipuolisuutensa ansiosta. Varsinkin alaraajojen lihakset ja tasapainoaisti saavat monipuolista harjoitusta erilaisilla liikkumisalustoilla. Erilaisten ympäristöjen ansiosta lapsi oppii huomaamaan, kuinka oma keho toimii erilaissa ympäristöissä. Valtavan määrän monipuolista liikkumista tarjoavat myös vaihtelevat vuodenajat, olipa kyse sitten pihasta, kentästä tai vaikka luonnosta. (Ruotsalainen 2020, 52-53.)

Erilaisten toimintaympäristöjen on hyvä olla lapsen luontaista uteliaisuutta ja oppimisenhalua tukevia sekä fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemiseen ja tutkimiseen ohjaavia. Lasten osallisuuden lisäämisessä toimivat hyvin lasten itse keksimät pelit, leikit ja ideat. Ja toisaalta myös tutut leikit ja pelit eri toimintaympäristössä tuovat niistä esiin aivan eri puolia. (Ruotsalainen 2020, 52.) Erilaiset ympäristöt luovat myös mahtavat puitteet perusliikuntataitojen opettelemista varten (Jaakkola 2016, 20).

4.6 Välineet ja lelut – innosta kokeilemaan

Yhtenä liikunnan monipuolistajana toimivat välineet ja lelut. Liikkuminen itsessään ei ole välineistä kiinni, mutta lasten fyysisen aktiivisuuden määrään ne vaikuttavat postitiivisesti. Sen lisäksi, että ne kiehtovat lasta, niiden avulla opitaan myös monipuolisia taitoja. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21,25.) Välineiden avulla lapsi voi kehitellä ihan uusia ideoita, joiden toteuttamisessa voi olla mukana vaikka koko perhe. Väline saattaa olla kiinnostuksen herättäjä tai vahvistaja liikuntaa kohtaan. (Finne 2017, 60.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018, 47-48) mukaan turvalliset liikuntavälineet tulee olla lasten saatavilla myös sekä leikin että omaehtoisen liikunnan aikana. Ulkona tapahtuvassa liikunnassa on hyvä olla tarjolla sellaisia välineitä ja telineitä, jotka sopivat vuodenaikaan ja virittävät lasta toimintaan. Sisällä tapahtuva liikkuminen edellyttää lasten ja henkilökunnan yhteisiä sopimuksia, jotta liikuntaan on sopivat ajat, tilat ja välineet. (Pönkkö & Sääkslahti 2020, 142.)

Muutokset liikuntavälineiden osalta ovat muuttuneet viimeisten vuosikymmenten kuluessa, ja nykyään välineet ovat lasten puuhissa mukana yhtä lailla kuin lelut eikä niitä pidetä visusti kaapissa odottamassa erillistä liikuntatuokiota (Pulli 2017, 23). Liikuntavälineiden arkipäiväistyminen on hyvä asia. Jotkut liikuntavälineet toimivat jopa trendikkäinä sisustuselementteinä kodeissa. (Finne 2017, 60.)

4.7 Ohjattu liikunta – onnistumisen elämyksiä

Uusien ja monipuolisten taitojen oppiminen voi tapahtua kotiolojen ja varhaiskasvatuksen lisäksi ohjatusti liikuntakerhoissa tai -seuroissa. Ohjattu liikunta tulee olla suunniteltu lapsilähtöisesti eli muistaen, että jokainen lapsi on erilainen, jotta jokainen lapsi saa kokea liikunnan riemua sekä uusien taitojen tuomia elämyksiä. Ohjatussa tuokiossa lapsi kokee itsensä turvalliseksi ja saa oppia taitoja yhdessä saman ikäisten kanssa. Positiivisen ilmapiirin luominen on tärkeää. Kannustava ja positiivinen palaute auttaa ilmapiirin luomisessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 9.)

Suuret tunteet, kuten esimerkiksi oppimisen ja osaamisen tunne, voitto ja tappio sekä yhteenkuuluvuuden tunne, kuuluvat vahvasti liikuntaan, eikä niitä välttämättä voi edes muualla kokea. Lasta ohjaavan tahon tärkein tehtävä on luoda innostus liikuntaan. Siihen tarvitaan monipuolista ammattitaitoa, jotta terveellinen, turvallinen ja ikätasoon sopiva innostus ja liikunnan tuomat elämykset täyttyvät. (Lintunen 2003, 28.) Haasteellisuutta lasten liikunnan ohjaamiseen tuo se, että lapsen mielenkiintoa tulisi ylläpitää perusasioiden harjoittelussa, joka ovat paljon saman asian toistoa. Toistuvat harjoitteet, monenlaisin variaatioin ja lasta houkutteleva tyyli ovat avainasemassa lasta ohjattaessa. (Pulli 2006, 15.)

Lasten liikkumismahdollisuuksiin panostaminen on sijoituksena kannattava. Lasten liikkumisen lisäämisen näkökulmasta laadukas ohjattu liikunta on avainasemassa, koska vain

mielekäs ja hauska liikunta edesauttavat liikkujaksi houkuttelussa. (Rinta, Lind, Lipponen & Tamminen 2008, 7.)

4.8 Liikunta varhaiskasvatuksessa – jokaisen lapsen oikeus

Varhaiskasvatuksen puolella kaikkea toimintaa säätelee varhaiskasvatuslaki. Sen mukaan lapsella on oikeus liikuntakasvatukseen, joka on suunniteltua, tavoitteellista ja monipuolista. Varhaiskasvatushenkilöstö on velvoitettu varhaiskasvatussuunnitelmien perusteiden mukaiseen varhaiskasvatukseen, jolla tuetaan lapsen kasvua ja kehitystä kokonaisvaltaisesti. Fyysinen aktiivisuus ja liikunnan merkitys tulee toteutua suunnitellusti lapsen oppimisen, terveyden ja hyvinvoinnin edistämistoiminnoissa. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 10.)

Varhaiskasvatuksen asiantuntijavirasto eli opetushallitus on se taho, joka laatii ja päättää valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelmat eli vasut (OPH 2021.) Varhaiskasvatuksen Kasvan, liikun ja kehityn -osiossa on tavoitteita, jotka liittyvät liikkumiseen, ruokakasvatukseen, terveyteen ja turvallisuuteen. Yhteistyössä lapsen huoltajien kanssa, tulisi varhaiskasvatuksen olla pohjan luoja fyysistä aktiivisuutta edistävälle sekä hyvinvointia ja lasten terveyttä arvostavalle elämäntavalle. (Varhaiskasvatus-suunnitelman perusteet 2018, 47-48.)

Edeltävät varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset vuodelta 2005 suosittelivat lapsille liikuntaa kaksi tuntia päivässä. Nyt suositus kulkee käsikädessä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten kanssa ja lasten liikunnan suositus on kolme tuntia päivässä. Se kattaa varhaiskasvatuspäivän lisäksi myös muun päivässä tapahtuvan liikkumisen. (Pulli 2017, 19.) Alle kouluikäiset lapset viettävät varhaiskasvatusympäristössä ison osan ajastaan, se luo varhaiskasvatukselle otollisen ajan juurruttaa positiivinen asenne liikuntaa ja liikkumista kohtaan (Finne 2017, 26). Lasten mielipiteiden ja toiveiden kuuleminen sekä toiminnan toteuttaminen toiveiden pohjalta kuuluu nykyisiin kirjattuihin varhaiskasvatussuunnitelmiin. (Pulli 2017, 21.)

Lapsen kehontuntemuksen, kehonhallinnan ja motoristen taitojen kehittäminen kuuluvat varhaiskasvatuksen tehtäviin. Liikuntahetket tulee suunnitella niin, että ne vaihtelevat niin nopeudeltaan, kestoltaan kuin intensiteetiltään ja sisältävät yksin, kaksin tai ryhmässä tehtyjä liikuntatuokioita. Lasten tulee saada monipuolisia liikunnallisia kokemuksia erityyppi-

sistä liikuntatuokioista, kuten perinteiset pihaleikit, satu- tai musiikkiliikunta, erilaiset liikuntaleikit sekä eri vuodenaikojen mukanaan tuomat mahdollisuudet ulkona liikkumiseen. (Pönkkö & Sääkslahti 2016, 142-144.)

Monipuolinen, säännöllinen ja ohjattu liikunta on merkittävässä roolissa puhuttaessa lasten motorisesta oppimisesta ja kokonaisvaltaisesta kehityksestä. Varhaiskasvatuspäivän rakenne tulee suunnitella niin, että lapsella on mahdollisuus nauttia monipuolisesta liikkumisesta monenlaisissa tilanteissa ja toiminnoissa sekä ulkona että sisällä. (Varhaiskasvatus-suunnitelman perusteet 2018, 47-48.)

4.9 Koko kylä liikuttaa – kaikki yhteistyössä

Lapsen liikkumisen lisääntyessä, myös paikat, joissa liikkumista tapahtuu lisääntyvät. Muiden ihmisten tuomat esimerkit ja toiminnat kiinnittävät lapsen huomion esimerkiksi liikuntaan kannustamalla. Kyseessä voi olla niin naapuri, isovanhempi kuin vaikka poliisi. Se, miten lapsen liikkuminen koetaan, vaikuttaa paljon hänen fyysisesti aktiivisen lapsuutensa edistämiseen. Se, miten häntä kaikessa liikkumisessa kannustetaan, luo vielä vahvemman siteen fyysisesti aktiiviseen lapsuusaikaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21.)

Lasten kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja riittävään fyysisen aktiivisuuden saavuttamiseen vaikuttaa monta tahoa. Lapsen vanhemmat, jotka vastaavat lapsen kasvatuksesta ja varhaiskasvatuksen henkilökunta toimivat tiiviissä yhteistyössä ja vuorovaikutus heidän välillään on tärkeää. Toinen tärkeä taho on sosiaali- ja terveydenhuolto, esimerkiksi neuvola, tukemalla vanhempia lapsen fyysisen aktiivisuuden roolimallina olemisessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 10, 38.)

Merkityksellisiä tahoja ovat myös ne seurat, yhteisöt tai verkostot, jotka järjestävät lasten liikuntaa tai muutoin edistävät lasten hyvinvointia ja terveyttä paikallisesti. Merkittäviä ovat myös tahot niin kunta- kuin hallituspuolella. Kunnan lakisääteisiin palveluihin kuuluvat liikuntapalvelut luoden edellytykset liikunnalle esimerkiksi pienten lasten liikuntapalveluja järjestämällä tai tukemalla seuratoimintaa tai muuta kansalaistoimintaa, jotta palveluita on saatavilla. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 36-37.)

Piha- ja aluesuunnittelijat vastaavat tarjonnasta, jota lapset perheineen mahdollisesti vapaa-ajalla käyttävät ja hallitustasolla mahdollistetaan sellaisia ratkaisuja ja päätöksiä, jotka

vaikuttavat lasten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Pitkällä aikavälillä rahallinen panostus liikkumisen lisäämiseen on kannattava, onpa kyse sitten varhaiskasvatusyksikköjen pihojen, liikuntatilojen tai puisto- ja leikkialueiden kunnostamisesta. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 10, 38.)

5 Metsän merkitys lapsen kehitykselle ja hyvinvoinnille

Liikkuminen luonnossa on lapsen kokonaiskehitystä tukevaa. Onpa kyse hyppelystä kivien päällä, tasapainoilusta kaatuneen puun päällä tai kiipeilystä rinteisessä maastossa, motoriset taidot, koordinaatiokyky ja tasapaino kehittyvät. Liikkumisympäristönä maastoa voikin verrata voimistelusaliin tai temppurataan, niin monenlaisten valmiuksien kehittäjä se on. Liikuntataitojen kehittymisen lisäksi käden ja silmän yhteistyö ja hienomotoriikka paranevat kukkia, marjoja tai käpyjä poimimalla. (Tuomaala & Myyryläinen 2002, 16.)

Luonnon vaihtelevissa ympäristöissä liikkuminen haastaa aistitoiminnot aivan erilaiseen tarkkuuteen kuin liikkuminen sisällä liikuntasalissa (Ruotsalainen 2020, 53). Myös suuntavaisto paranee luonnossa liikkuen, koska aivojen kyky arvioida oman ja ympäristön välisiä suuntia, luonnon muotoja ja etäisyyksiä kehittyy liikuttaessa epätasaisessa maastossa. (Ruotsalainen 2021, 12.) Luonnossa olemisella on myös terveyttä edistävä vaikutus sen tarjoamalla mikrobialtistuksella. Mikrobialtistus ja parempi vastustuskyky ovat yhteydessä toisiinsa. (Suomen Latu 2022.)

Niin kuin Suomen Lasten Luontokirjassa (2010, 46) sanotaan, retkelle luontoon voi lähteä päiväksi tai viikoiksi, lähelle tai kauas. Oli miten oli, kyse on aina pääsystä pienelle seikkailulle. Varhaisvuosien fyysisissä suosituksissa (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 23) sanotaan, että metsäiset alueet ovat mieluisimpia leikkipaikkoja, ainakin suurin osa lapsista on sitä mieltä. Metsässä ei ainakaan tilaa puutu ja villit leikitkin ovat siellä sallitumpia kuin sisällä (Ruotsalainen 2021, 12).

Lasten mielestä metsässä on kivaa ja siellä on paljon tekemistä. Se on paitsi monipuolinen leikkipaikka, myös täynnä monipuolisia ja upeita leikkimateriaaleja, joiden käyttämiseen tarvitaan vain mielikuvitusta. Luonnossa leikkiminen on enemmän itseohjautuvaa ja spontaania, pitkäjänteisempää ja mikä parasta, siellä leikit voi jättää paikoilleen. (Ruotsalainen 2021, 7, 14.)

Kaikki omakohtaiset kokemukset luonnon tarjoamista elämyksistä ja havainnoista oivalluksiin kasvattavat luontosuhdetta eli tunnesidettä luontoa kohtaan. Luontosuhteen rakentuminen on lähentymistä luonnon kanssa, jolloin luodaan myös ymmärrys siitä, että luontoa tulee kohdella säästäen. Tunneside luontoon on osa luontokasvatusta. Luontokasvatukseen kuuluu paljon muutakin, kuten luontotietouden lisääminen. Luontotietous lisääntyy, kun lapsi saa tilaisuuden tutustua luontoon ja luonnonilmiöihin tutkien ja löytöjä tehden.

Lapsen monet luontoon liittyvät kysymykset on tarkoitettu vastattaviksi, jotta hän voi myös oppia niistä. Luontokasvatus on luonnosta nauttimista, luonnonilmiöiden ihmettelyä, eri vuodenaikojen seuraamista ja arkista yhdessäoloa. (Tuomaala & Myyryläinen 2002, 10.)

Yhteys luontoon ja luonnon arvostaminen ovat lapselle asioita, joista aikuisten tulee huolehtia. Majan rakennus, eläinten jälkien tutkiminen, kiipeily puissa, leikit metsässä ja luontoretket ovat monesti lapsuusmuistoista mieluisimpia. Kun mahdollisuuksia luonnossa liikkumiseen ja leikkimiseen annetaan, kasvaa myös halu huolehtia luonnosta. (Ruotsalainen 2021, 13.) Lapsena saadut luontokokemukset ovat tärkeitä ja niillä on yhteys luonnossa liikkumiseen myös aikuisena. Sekä luontoympäristö että luonnon virkistyskäyttö luovat myös yhteyden moniin terveyshyötyihin. (Kokkonen, Gustafsson, Paasio, Wiklund-Engblom, Törnwall, Erkkola, Roos & Ray 2021.)

5.1 Ympäristökasvatus ja luontoliikunta varhaiskasvatuksessa

Ympäristökasvatus on vähän laajempi käsite kuin luontokasvatus. Ympäristökasvatus on myös ohjaamista ja opastamista vastuulliseen kulutuskäyttäytymiseen ja kestävään elämäntapaan. (Tuomaala & Myyryläinen 2002, 10.) Yksi perinteisen varhaiskasvatustyön keskeisimmistä kulmakivistä on ympäristökasvatus. Ympäristökasvatus ohjaa lasta kunnioittamaan luontoa, sen kasveja ja eläimiä. Se on myös oiva tapa ohjata lasta kohti liikkuvaa elämäntapaa luonnossa liikkumisen ja luonnonilmiöiden tutkimisen kautta. (Pulli 2017, 17-18.)

Lapsen luontosuhteen vahvistaminen, vastuullinen toimiminen ympäristössä ja kestävää elämäntapaa kohti ohjaaminen ovat ympäristökasvatuksen tavoitteita. Oppiminen ympäristössä, oppiminen ympäristöstä sekä ympäristön puolesta toimiminen ovat ympäristökasvatuksen kolme ulottuvuutta. Oppimisympäristöinä ja oppimisen kohteina toimivat rakennettu ympäristö sekä lähiluonto. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2018:3a, 46.)

Metsässä liikkuminen tai luontoliikunta ovat varhaiskasvatuksessa samoja tarkoittavia asioita tai ympäristöjä eli rakentamattomia luonnontilaisia paikkoja. Luontoliikunnalla tuetaan lapsen kasvua ja kehitystä. Liikkuminen luonnossa on monipuolista kehittäen tasapaino- ja liikkumistaitoja. Liikuntaa tukevien hyötyjen lisäksi luonnossa liikkuminen on aisteille merkittävää. Missään muussa liikuntamuodossa ei pääse niin terävästi aistimaan ja havainnoimaan ympäristöään kuin luonnossa liikkumalla. (Sääkslahti 2018, 208.)

Varhaiskasvattajia velvoittava Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2018:3a, 32-33) avaa oppimisympäristöjä näin: Oppimisympäristöjä ovat tilat, paikat, käytännöt, yhteisöt, tarvikkeet ja välineet. Erilaiset oppimisympäristöt tukevat lapsen kehitystä, oppimista ja vuorovaikutusta. Oppimisympäristöjä ovat myös pihat, leikkipuistot, muut rakennetut ympäristöt sekä luonto. Näitä oppimisympäristöjä pystytään hyödyntämään liikunta- ja luontoelämysten ja oppimisen paikkoina ja ne tarjoavat materiaaleja, kokemuksia ja monipuolisia mahdollisuuksia tutkimiseen ja leikkiin.

Retkeily ja ympäristön tutkiminen sekä luonnossa että rakennetussa ympäristössä ovat varhaiskasvatuksen eräs tärkeä osa. Lapsen ympäristösuhde vahvistuu myönteisten kokemusten kautta. Myönteiset kokemukset voivat olla esimerkiksi luonnon ilmiöiden havainnointia tai eri kasvi- ja eläinlajien tunnistamista, jotain sellaista, jonka kautta lapsi oppii nauttimaan luonnosta tai lähiympäristöstä. Ympäristö- ja luontokasvatukseen kuuluu myös ympäristöön liittyvien käsitteiden opettelua ja ohjausta siihen, kuinka luontoa kuuluu kunnioittaa sen kasveineen ja eläimineen. Ympäristökasvatuksen tavoitteena on edistää kestävään elämäntapaan kasvamista. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2018:3a, 47.) Positiivisen luontosuhteen vahvistajana kannustus luonnossa liikkumiseen toimii jo ihan lähiluonnossa (Marttila 2021, 22).

Lasten kertoman mukaan parhaita liikunta- ja leikkipaikkoja ovat rakentamattomat tilat. Ne ruokkivat lapsen mielikuvitusta eli saa keksiä vapaasti ja kokeilla melkein mitä vaan eikä niissä ole aikuisten asettamia toimintarajoitteita, ainakaan paljoa. Kun lapsi saa kannustusta ja aikaa, hän keksii mitä vaan. (Sääkslahti 2018, 204.)

5.2 Metsäryhmät ja ulkopäiväkodit

Luonto- ja ympäristökasvatusta on tarjottu jo toistakymmentä vuotta Suomen kouluissa ja päiväkodeissa, mutta tarkkaa tietoa ulkopäiväkotien määrästä ei ole. Etelä-Suomessa ovat yleistyneet myös päivittäin lähiluonnossa toimivat erilaiset metsäryhmät ja -kerhot. Ulkopäiväkodissa koko päivä vietetään ulkona, metsäryhmässä tai -kerhossa vietetään osa päivästä ulkona. (Kluukeri 2020.)

Suomen Ladun koordinoima Luonnossa Kotonaan on verkosto ulkoilmaelämää viettäville päiväkodeille, päiväkotien yksittäisille ryhmille ja perhepäivähoitajille. Se on perustettu 1999 ja keskittyy luontoliikuntaan sekä luonto- ja ympäristökasvatukseen, jotka tapahtuvat varhaiskasvatuksessa. Leikkivä, liikkuva ja ainutlaatuinen lapsi on toiminnan perustana oleva näkemys. Toimintaa ohjaavat arvot ovat lapsen osallisuus ja kestävä elämäntapa. Toiminnalle asetetut kriteerit ohjaavat toimintaa. Verkostoon kuuluville sisältyy tapahtumia

ja koulutuksia liittyen toimipaikan luontoliikunnan sekä luonto- ja ympäristökasvatuksen monipuolistamisen ja vahvistamisen näkökulmasta. Tällä hetkellä Luonnossa Kotonaan verkostoon kuuluu 40 toimipaikkaa. Toimipaikat voivat käyttää Luonnossa Kotonaan -nimeä ja tunnusta. (Suomen Latu 2022.)

Metsäpäiväkodissa lasten päiväkotipäivä järjestetään joka päivä ulkona, läpi vuoden. Metsäpäiväkoti voi tarkoittaa myös ”seikkailevaa ryhmää.” Erona ryhmillä on se, onko käytössä jokin tukikohta, esimerkiksi kota, laavu tai mökki, ”seikkailijoilla” sellaista ei ole käytössä. Eräänlainen sovellus näistä on myös metsäkerho, jossa muutamana päivänä viikossa kerhoilu järjestetään luonnossa. Idea kaikissa metsäryhmissä ja metsäpäiväkodeissa on sama eli ulkona luonnossa oloa on niin paljon kuin mahdollista. (Vuohensilta 2017, 13.)

6 Työn tavoite

Työn tavoitteena oli testata olettamusta siitä, liikkuvatko 4-6 vuotiaat metsäryhmäläiset varhaiskasvatuspäivän aikana enemmän kuin tavallisen ryhmän lapset. Tuoko metsässä tai ylipäänsä ulkona vietetty aika enemmän liikuntaminuutteja/aktiivisuutta metsäryhmäläiselle varhaiskasvatuspäivän aikana, vai onko arjen aktiivisuus samanlaista metsäryhmäläisillä ja tavallisen ryhmän lapsilla?

Tavoitteeseen pääsyyn tarvittiin sopiva tutkimuspaikka ja sopivat ryhmät. Varsinais-Suomen yhdessä kunnassa sijaitseva varhaiskasvatusyksikkö tarjosi sopivan paikan tutkimukselle. Se on kunnallinen, suuri päiväkoti ja siellä on alkanut metsäryhmätoiminta syksyllä 2021. Se tarjoaa kuntalaisilleen metsäryhmätoimintaa kunnan ainoana varhaiskasvatusyksikkönä. Metsäryhmätoiminta painottuu aamuihin ja aamupäiviin, jolloin kaikki toiminta tehdään ulkona varhaiskasvatusyksikön pikkumetsässä eli yksikön oman pihan sisällä tai lähimaastoja ja metsiä hyödyntäen.

Ehdotus tutkimuksesta oli sekä varhaiskasvatusyksikön johtajalle, että kunnan varhaiskasvatuksen johtavalle elimelle mieluisa, koska metsäryhmätoiminta oli vasta-alkanut ja näin ollen erittäin ajankohtainen, varsinkin liikuntaperspektiivin osalta. Varhaiskasvatusyksikön johtaja osoitti sopivan verrokkiryhmän tutkimukseen metsäryhmän rinnalle. Ryhmien koko ja lasten ikähaitari olivat yhteensopivat. Ryhmiksi valikoitui metsäryhmä ja verrokkiryhmä, joissa molemmissa oli 18 lasta ja ikähaarukkana 4-6 -vuotiaat.

Tavoitteen tukemiseksi tuli löytää sopiva mittausmenetelmä. Askelten ja aktiivisten minuuttien seuraaminen olivat oleellisia mittareita, joilla voitiin konkreettisesti seurata kahden eri ryhmän liikettä ja liikkumista varhaiskasvatuspäivän ajan. Mittaukset suoritettiin yhden viikon aikana, samaan aikaan molemmissa ryhmissä. Metsäryhmän aamuihin ja aamupäiviin sijoittuvien ulkoilujen puitteissa mittausajaksi muodostui kello 9.00-15.00. Tarkoitus oli pitää tutkimusviikko mahdollisimman tavallisena, jotta tuloksia voisi pitää mahdollisimman realistisina ja aitoina siitä, miten lapsi varhaiskasvatuspäivän aikana liikkuu.

Aktiivisuutta päädyttiin mittaamaan lapsille suunnatulla Garmin Vivofit jr mittareilla. Mittareilla saatiin tietoa kertyneistä askeleista ja aktiivisista minuuteista. Garmin Vivofit jr mittaa askeleita kiihtyvyysanturilla, joka sijaitsee laitteessa. Yksi askel lasketaan noin yhdestä käden heilautuksesta. Askeleita voi kertyä 2 per käden heilautus, mikäli tämä on erittäin iso liike. Toisinpäin, askeleita ei kerry, mikäli käsi on paikallaan, vaikka liikettä tapahtuisi,

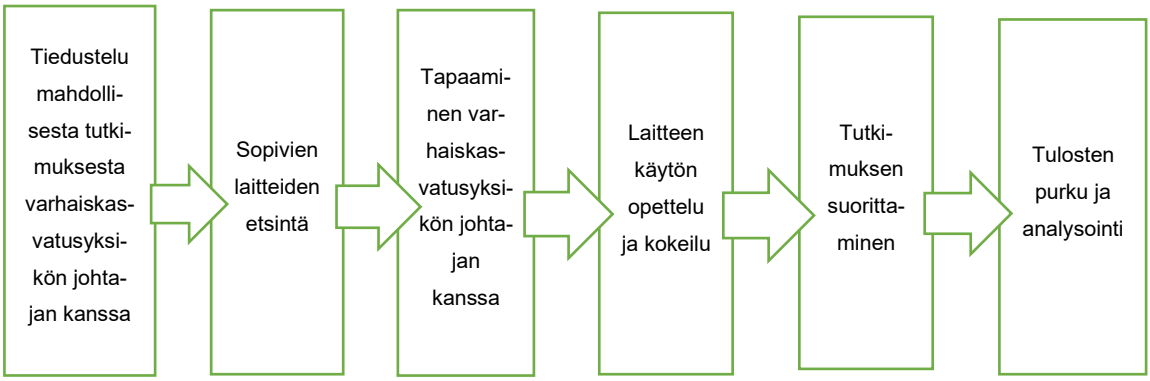
esimerkiksi pyöräillessä. Aktiivisuusminuutit lasketaan kävelystä tai juoksusta eli siis askelista. (Garmin 2021.) Ne sopivat tarkoitukseen myös sen vuoksi, että niitä oli helppo käyttää, ne olivat huomaamattomia eivätkä lapset saaneet niitä ohjelmoitua itse mitenkään.

Olettamus siitä, että metsäryhmän liikunta-aktiivisuus olisi suurempaa kuin verrokkiryhmän, johdatteli myös tutkimustulosten mahdollisiin jatkotoimenpiteisiin. Metsäryhmän mahdollisten hyötyjen osoittaminen liikunnallisesta näkökulmasta voisi tukea ryhmän jatkumista myös tulevaisuudessa ja voisi osoittaa sen, että metsäryhmien aloittaminen myös muissa varhaiskasvatusyksiköissä olisi perusteltua ja järkevää.

Tutkimusaineisto kerättiin 18.-22.10.2021.

7 Työn vaiheet

Työ alkoi yhteydenotolla Varsinais-Suomalaisen varhaiskasvatusyksikön johtajan kanssa (kuva 1). Käytiin läpi tutkimuksen tavoite, ja mitä sen toteuttamiseksi tulisi tehdä. Vastaanotto oli innostunut, mutta vaati ensin muutaman käytännön asian hoitamisen. Ensin kysyttiin tutkimuslupa kunnan varhaiskasvatusyksikön opetuspäälliköltä. Opetuspäällikkö kuittasi idean tutkimisen arvoiseksi ja erittäin ajankohtaiseksi, ja koska tutkimus tehtäisiin vain yhdessä yksikössä, tutkimusluvan myöntämiseen liittyvät asiat siirtyivät suoraan takaisin yksikön johtajalle.



Kuva 1. Ideasta toteutukseen ja tuloksiin.

Ensimmäinen konkreettinen vaihe työn etenemisessä oli sopivien mittareiden etsiminen tutkimuksen toteuttamista varten. Selvä tavoite oli, että tutkimus tehtäisiin konkreettisesti mittareilla, joista tulisi ilmi liikunta-aktiivisuuteen viittaavat minuutit. Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:stä vinkattiin, että Paimion Varhaiskasvatuspalveluilla voisi olla ReimaGo:n mittareita. Paimion Varhaiskasvatuspalveluista vastattiin, ettei minkäänlaisia mittareita ollut enää saatavilla.

Toinen vinkki johdatti ottamaan yhteyttä Raision Nuoriso- ja Liikuntapalveluiden varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattoriin. Vinkki kannatti, sieltä löytyi mittareiden lisäksi erittäin positiivinen vastaanotto tutkimustyötä kohtaan sekä kattava kerronta lasten aktiivisuusmittareista, joita Raision varhaiskasvatuksen yksiköissä käytetään jatkuvassa aktiivisuuden seurannassa. Perehtyminen Raision Nuoriso- ja Liikuntapalveluiden Garmin Vivofit jr mittareihin osoitti, että ne olisivat erittäin sopivat mittarit tämän tutkimuksen toteuttamiseksi. Garmin Vivofit jr on aktiivisuusmittari, jossa aktiivisuuden seuranta perustuu liikkeitä seuraaviin anturoihin (Garmin 2021).

Garmin Vivofit jr mittareiden puolesta puhui se, että ne antoivat aktiivisuudesta kahdenlaista tulosta: kertyneitä aktiivisuusminuutteja ja askeleita, sekä se, että ne olivat käyttökokemusten perusteella osoittautuneet luotettaviksi ja helposti käytettäviksi lapsilla. Raisiossa mittareita oli käytössä yhteensä 20 ja ne olivat jatkuvassa käytössä. Tutkailtuaan lähiviikkojen tilannetta, liikuntakoordinaattori tuli siihen tulokseen, että syyslomaviikolla mittareita vapautuisi käyttöön 8 kappaletta. Seuraavaksi sovittiin tapaaminen hänen toimistolleen ja hän näytti miten mittarit toimivat ja minkälainen ohjelma niihin tulisi ladata.

Ennen Raision varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattorin tapaamista, sovittiin tapaaminen varhaiskasvatusyksikköön, jossa tutkimus tehtäisiin. Siellä oli mietittynä sopiva vertailuryhmä metsäryhmän kanssa. Vertailuryhmän ikähaarukka ja lasten määrä kohtasi metsäryhmän kanssa. Käytiin läpi käytäntö, miten tutkimuksen voi toteuttaa. Kaikenlaisia tutkimuksia varten, tuli vanhemmilta pyytää lupa.

Tehtiin lupahakemus (liite 1) tulevasta tutkimuksesta eli mittauksesta, jossa lapsen ranteeseen asetetaan yhden varhaiskasvatuspäivän ajaksi aktiivisuusranneke. Hakemuksessa kerrottiin, ettei lapsesta laiteta mittariin mitään tunnistetietoja eikä tarkoituksena ole tarkastella yksittäisiä tuloksia, vaan verrata tavallisen ryhmän ja metsäryhmän tulosten mahdollisia eroja. Tutkimuksesta sai myös kieltäytyä. Tehtiin myös tiedote (liite 2) kahden mittaukseen osallistuvan ryhmän aikuisille, jossa kerrottiin mitä toimenpiteitä toivotaan onnistuneeseen mittaukseen.

Seuraava tapaaminen oli Raision varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattorin luona ja saatiin viimein nähdä mittarit. Vuorossa oli perehdytys mittareihin ja sovellukseen, jonka lataaminen onnistui myöhemmin samana iltana hyvin. Mittareiden aktivoinnin ja synkronoinnin yhteydessä nimettiin neljä mittaria tavalliselle päiväkotiryhmälle ja neljä mittaria metsäryhmäläisille.

Mittareiden testikäyttöön osallistui kaksi 5-vuotiasta poikaa. Lapset innostuivat mittareista ja dataa kertyi yhden viikonlopun aikana molempiin mittareihin hyvä määrä. Mittareihin tallentuneet tiedot oli helppo purkaa ja analysoida. Mittari näytti aktiiviset minuutit ja kertyneet askeleet kahden päivän ajalta, eroteltuina päiväkohtaisesti tai halutessa tuloksia olisi voinut seurata myös pidempien aikavälien keskiarvotuloksilla. Kävelylenkillä vertailtiin aikuisen askelmäärää lasten askelmäärään ja tulos kertoi pienten askelten ottaneen noin puolet enemmän aikuisen askelista.

Tutkimus toteutettiin viikolla 42 (ma 18.10.21 – pe 22.10.21). Mittausajat olivat maanantaista torstaihin kello 9-15.00 ja perjantaina kello 9-12.00. Viimeisen mittauspäivän aikaa jouduttiin typistämään, koska mittarit piti palauttaa takaisin Raisioon, josta ne siirtyivät vielä saman päivän aikana seuraavaan varhaiskasvatuksen yksikköön. Kummankin testiryhmän kaikki lapset olivat saaneet luvan osallistua tutkimukseen ja mittarit olivat haluttuja molemmissa ryhmissä. Ryhmien aikuisten kanssa käytiin vielä ennen tutkimuksen alkamista läpi muutamat tärkeät asiat eli esimerkiksi se, että rannekkeen tulisi olla yhden lapsen ranteessa koko mittauspäivän ajan, ja kun mittaus päivän osalta päättyy, tulisi mittari laittaa erilliseen laatikkoon muiden mittareiden kanssa eikä esimerkiksi taskuun, jossa se saattaisi jatkaa aktiivisuuden seuraamista. Ensimmäisen mittauspäivän päätteeksi tehtiin tiedustelua molemmissa ryhmissä, oliko kaikki mennyt hyvin tai oliko herännyt jotain kysymyksiä.

Mittareiden käytön osalta kaikki sujui todella hienosti ja kaikista kahdeksasta mittarista saatiin tarvittavat tiedot juuri oikealta aikaväliltä. Ryhmien aikuiset kertoivat, kuinka lapset olivat tohkeissaan mittareista ja kaikki halukkaat pääsivät kokeilemaan mittaria viikon jonakin päivänä. Ainoastaan yksi lapsista ei halunnut mittaria kokeilla ollenkaan.

Mittarit haettiin varhaiskasvatusyksiköstä perjantaina kahdentoista aikaan, heti mittauksen päätyttyä. Aikataulu oli todella tiukka, mittarit piti toimittaa Raision Nuoriso- ja Liikuntapalveluihin äkkiä, jotta ne ehdittiin tyhjentää ja valmistella uuteen paikkaan. Liikuntakoordinaattori otti mittarit vastaan ja muistutti kuvaamaan kaikki tiedot ylös, koska uudelleen aktivointi hävittäisi kaikki tiedot aiemmin ladatusta sovelluksesta. Seuraava tunti meni mittarien tietoja kuvatessa ja tallettaessa.

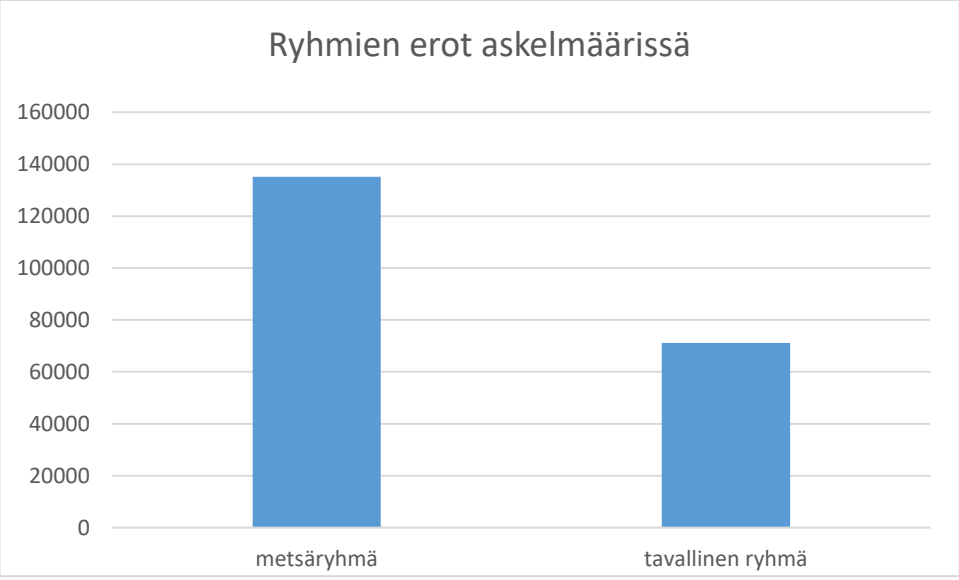
Mittarien antamien tulosten purku tehtiin seuraavaksi. Jokaisesta mittarista saatiin viiden päivän seurannan keskiarvotulokset, joista kävi ilmi kokonaisaskelmäärät ja aktiivisuusminuutit. Mittareista saatiin pilkottua myös jokainen päivä erikseen sekä askelten että aktiivisuusminuuttien osalta. Kaikki näkymät valokuvattiin varmuuden vuoksi.

Ensimmäiset vilaukset mittareista saatuihin tuloksiin osoittivat, että mittarit 1-4 kulkivat hyvin samanlaisissa määrissä sekä liikuntaminuuttien että askelten osalta. Sama koski mittareita 5-8. Suuria heittoja ei ollut kummankaan eri ryhmän sisällä, vaikka keskenään ryhmistä tulikin erilaisia tuloksia. Kaikki viikon tuomat askeleet ja minuutit siirrettiin excel-taulukoihin, jokainen omalle päivälleen. Päivien erotelluista tuloksista lähti koko viikon tulosten erottelu ja tarkastelu. Äkkiä hahmottui, mitkä päivistä erottuivat erityisesti metsäryhmän liikunnallisen aktiivisuuden osalta.

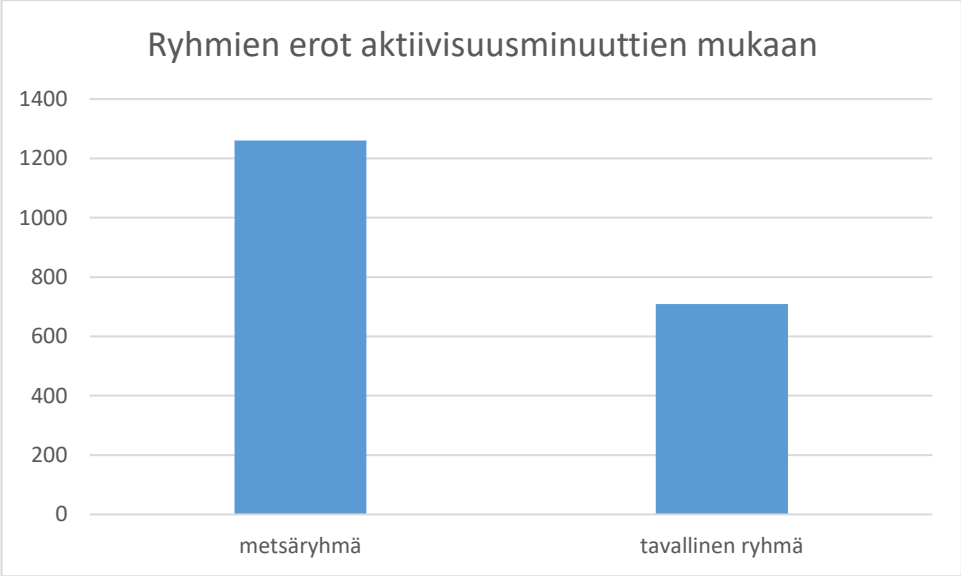
8 Työn tulokset

Tutkimusviikko onnistui sekä laitteiden että tutkimustulosten osalta hyvin. Mittarit toimivat moitteettomasti ja niitä oli helppo käyttää. Ajankohdallisesti mittausviikko oli poikkeuksellinen, koska se ajoittui syyslomaviikolle. Syyslomaviikolla lapsia on vähän vähemmän hoidossa ja näin ollen se on oiva hetki lasten varhaiskasvattajien koulutuksille tai muille tärkeille hoidettaville asioille. Metsäryhmän osalta se vaikutti siihen, että retkiä metsään ei ollut niin paljon kuin tavallisella viikolla niitä on. Arjen perusrunkoa se ei kuitenkaan muuttanut juurikaan, sillä päiväkodin piha ja pikkumetsä olivat kuitenkin käytössä niinä päivinä, jolloin olisi normaalisti lähdetty retkeilemään.

Viikon tulokset toivat esiin merkittävän eron metsäryhmän ja tavallisen ryhmän välillä niin askelmäärien (kuvio 1) kuin aktiivisuusminuuttien (kuvio 2) osalta. Askeleita kertyi koko tutkimusviikolla seuraavasti: metsäryhmälle 135 140 askelta ja tavalliselle ryhmälle 71 137 askelta. Se tarkoittaa, että metsäryhmäläiset kerryttivät askeleita 47 % enemmän kuin tavalliset ryhmäläiset. Aktiivisuusminuuttien mukaan metsäryhmä kerrytti minuutteja 1260 ja tavallinen ryhmä 709 minuuttia. Metsäryhmän aktiivisuusminuuttien määrä oli 44 % suurempi kuin tavallisella ryhmällä.



Kuvio 1. Koko viikon askelmäärät molempien ryhmien osalta



Kuvio 2. Koko viikon aktiivisuusminuutit molempien ryhmien osalta

8.1 Tulosten jakautuminen eri päivien osalta

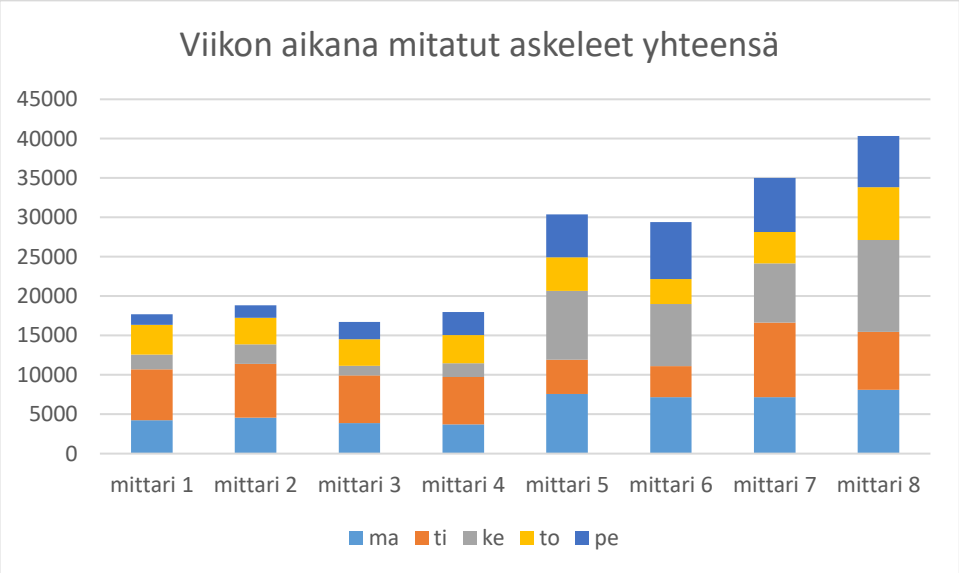
Tutkimusviikon kokonaistulokset kertyneistä askelmääristä ja aktiivisuusminuuteista (kuviot 3 ja 4) pilkottuna eri päiville kertovat siitä, miten aktiivisia minuutteja ja kertyneitä askeleita kertyi erilaisten toimintojen osalta varhaiskasvatuspäivän osalta. Siitä, olivatko aamun ja aamupäivän toiminnot kuluneet ulkona vai sisällä tai oliko päivään kuulunut ohjattu liikuntatunti, näkyvät tuloksissa. Mittarit 1-4 kuuluivat tavallisen ryhmän lapsille ja mittarit 5-8 puolestaan metsäryhmän lapsille.

Maanantain ja tiistain osalta ryhmien aamut olivat siinä mielessä samankaltaiset, että molemmat ryhmät nauttivat ulkoilmasta ja puuhastelusta päiväkodin omalla pihalla ja päiväkodin omassa pikkumetsässä. Määrät sekä askelten että aktiivisuuden osalta kohosivat korkeammalle metsäryhmän osalta, koska he viettivät ja viettävät lähes poikkeuksetta aikansa ulkona aamupäivien osalta siihen asti, kunnes ovat syöneet lounaansa, kun taas tavallinen ryhmä ulkoilee tavallisesti tunnin tai vähän yli tunnin päiväkodin pihalla tai päiväkodin pikkumetsässä. Tulokset maanantain osalta kertoivat, että tavalliselle ryhmälle kertyi aktiivisia minuutteja 178 ja askeleita 16 400. Metsäryhmän osalta aktiivisia minuutteja kertyi 298 ja askeleita 30 050. Tiistaina eroja ei ollut tuloksissa paljoakaan, sen selittää se, että poikkeuksellisesti myös tavallinen ryhmä vietti ulkona pidemmän ajan kuin tunnin, eli he pääsivät touhuamaan fyysisesti aktiivisemmin ulkona pidemmän ajan kuin mitä sisätilojen tuomat tulokset muilta päiviltä kertovat

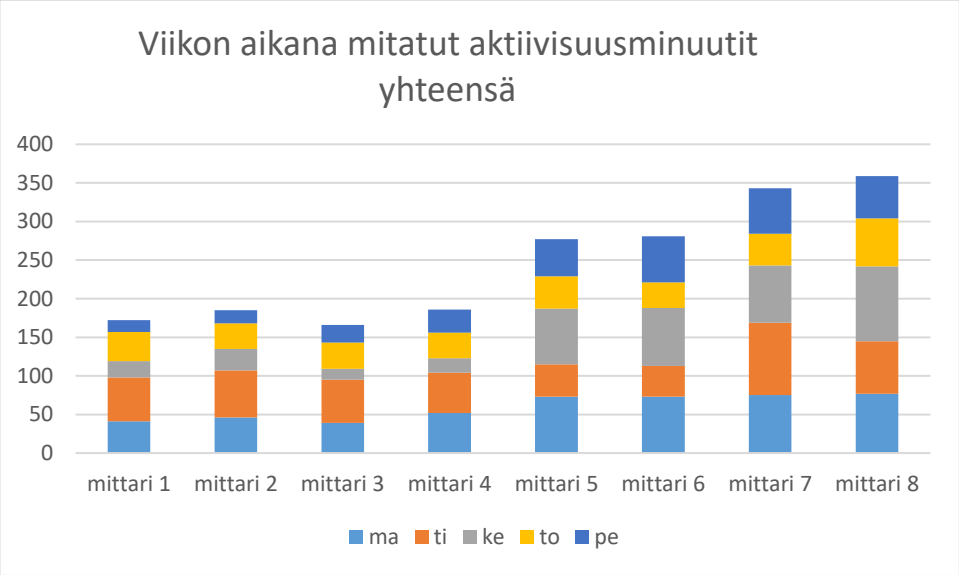
Keskiviikko toi ison eron kahden eri ryhmän välillä. Sinä päivänä sateinen keli vaikutti siihen, että tavallinen ryhmä jäi puuhastelemaan sisälle koko päiväksi, kun taas metsäryhmäläiset lähtivät reippailemaan päiväkodin ulkopuolella olevaan metsään. Retki metsään ja siellä seikkaileminen nosti sekä aktiivisuuden että askeleet merkittävästi korkeammalle kuin sisätiloissa viettäneen ryhmän vastaavat tulokset. Keskiviikon tulokset olivat tavallisella ryhmällä 82 aktiivista minuuttia ja 7 317 kertynyttä askelta varhaiskasvatuspäivän osalta. Metsäryhmän osalta vastaavat luvut olivat 318 aktiivista minuuttia ja 35 780 kertynyttä askelta varhaiskasvatuspäivän aikana.

Torstai oli hyvin tasainen päivä sekä aktiivisten minuuttien että kertyneiden askelten osalta, molempien ryhmien kohdalla. Silloin oli molempien ryhmien jumppasalivuorot eli ohjattua sisäliikuntaa päiväkodin liikuntasalissa aamulla tai aamupäivällä. Metsäryhmä lähti jumppatuokion jälkeen vielä ulos päiväkodin pikkumetsään, kun taas tavallinen ryhmä jatkoi askareitaan sisällä. Tulokset ovat hyvin samankaltaiset molemmilla ryhmillä. Tavallisen ryhmän aktiiviset minuutit olivat 138 ja kertyneet askeleet 14 100. Metsäryhmän vastaavat luvut olivat 178 aktiivista minuuttia ja 18 173 kertynyttä askelta.

Perjantai tuo toisen merkittävän eron tutkimusviikon päätteeksi. Tavallinen ryhmä ulkoili päiväkodin pihalla ja metsäryhmä teki viikon toisen metsäretken päiväkodin ulkopuolelle. Perjantai oli muita mittauspäiviä lyhyempi, mittarit olivat käytössä vain klo 9-12.00. Tavallisen ryhmän mitatut aktiiviset minuutit olivat 85 ja askeleita kertyi 8 004. Metsäryhmän tulokset olivat 222 aktiivista minuuttia ja 26 048 kertynyttä askelta. Metsään meno ja siellä kulutettu aika kerrytti sekä aktiivisia minuutteja että askeleita huomattavasti enemmän kuin mitä tavallisen ryhmän tulokset olivat.



Kuvio 3. Mitattujen askeleiden kokonaistulokset jokaisen mittauspäivän osalta. Mittarit 1-4 kuuluivat tavalliselle ryhmälle, mittarit 5-8 puolestaan metsäryhmälle.



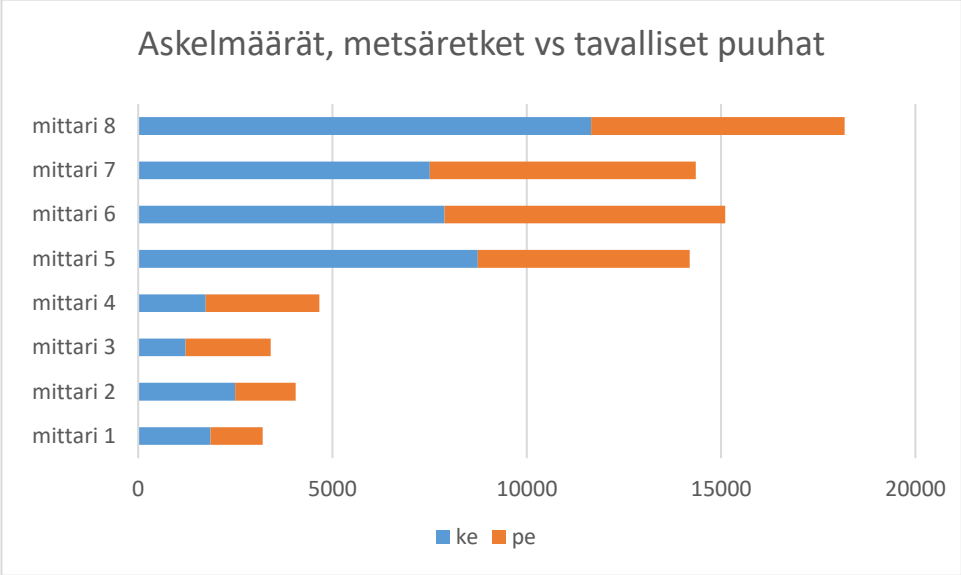
Kuvio 4. Mitattujen aktiivisuusminuuttien kokonaistulokset jokaisen mittauspäivän osalta. Mittarit 1-4 kuuluivat tavalliselle ryhmälle, mittarit 5-8 puolestaan metsäryhmälle.

8.2 Metsäretket tutkimustuloksissa

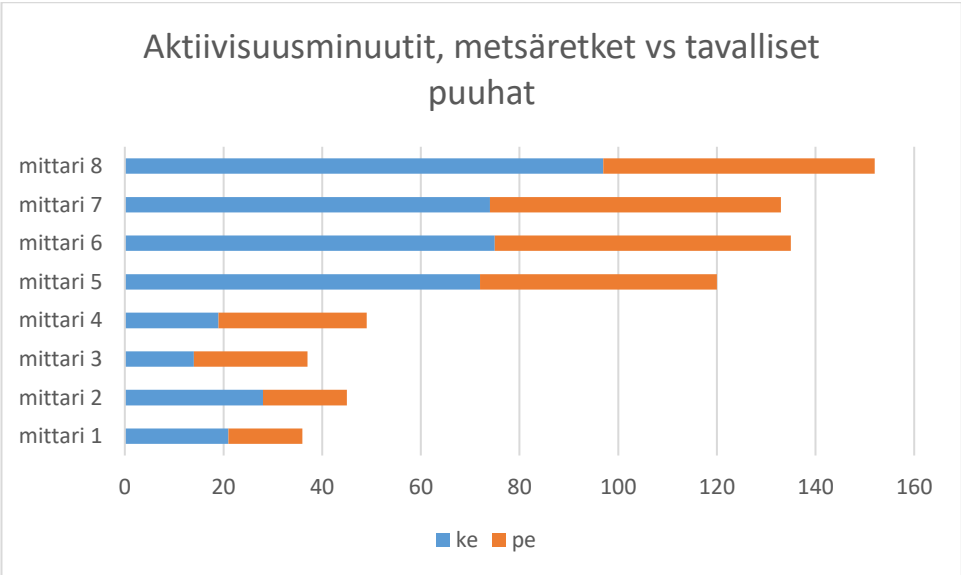
Metsäryhmä pääsi metsäretkilleen, eli pois päiväkodin alueelta, keskiviikkona ja perjantaina. Metsäretkien tuomat askelmäärät ja aktiiviset minuutit erottuvat todella hyvin kokonaisviikosta, puhumattakaan erosta, joka syntyy tavalliseen ryhmään verrattuna (kuviot 5 ja 6). Näiden kahden päivän osalta tavallisen ryhmän aktiivisuusminuutit yhteen lasketuina olivat 167 minuuttia. Vastaava minuuttimäärä metsäryhmällä oli 540 minuuttia. Kertyneiden askelten osalta tavallisen ryhmän määrä oli 15 321 askelta, kun taas metsäryhmän osalta askeleita kertyi 61 828.

Keskiviikon ja perjantain tulokset on koottu yhteen, koska ne edustavat tämän tutkimuksen ydintä eli nimenomaan sen tutkimista, paljonko metsässä vietetty aika ja sinne kulkeminen tuovat lisää aktiivisia minuutteja ja kertyneitä askeleita metsäryhmälle. Keskiviikon

ja perjantain kohdalta voi todeta, että matkat metsään ja kaikki metsässä tapahtuva tutkimusmatkailu lisäsi liikunta-aktiivisuutta merkittävästi sekä askelten että aktiivisten minuuttien osalta.



Kuvio 5. Metsäretkien ja tavallisten päiväkotipuuhien erot askelmäärien mukaan. Mittarit 1-4 kuuluivat tavalliselle ryhmälle, mittarit 5-8 puolestaan metsäryhmälle.



Kuvio 6. Metsäretkien ja tavallisten päiväkotipuuhien erot aktiivisuusminuuttien mukaan. Mittarit 1-4 kuuluivat tavalliselle ryhmälle, mittarit 5-8 puolestaan metsäryhmälle.

9 Pohdinta ja johtopäätökset

Tutkimus oli määrällinen eli kvantitatiivinen perustutkimus. Perustutkimuksen on tarkoitus etsiä ja luoda uutta tieteellistä tietoa. (Holopainen & Pulkkinen 2002, 17-18.) Tutkimusta ohjasi yleinen tiedonhalu ja innostus tutkia kyseistä aihetta. Tutkimuksesta syntyi uutta tietoa siitä, paljonko metsäryhmään kuuluvan lapsen liikunnallinen aktiivisuus erosi tavalliseen varhaiskasvatusryhmään kuuluvaan lapseen verrattuna.

Tutkimus toi tuloksen, joka oli oletettavissa. Metsäryhmän liikunnallinen aktiivisuus sekä minuutein että askelmäärin mitattuna olivat huomattavasti suurempia kuin tavallisella ryhmällä. Koko mittausviikon tulokset tukivat alkuperäistä visiota tästä työstä ja sen toivotuista tuloksista. Metsäryhmän 1260 aktiivista liikuntaminuuttia ja 135 140 kertynyttä askelta olivat 44 – 47 % suuremmat kuin tavallisen ryhmän 709 aktiivista liikuntaminuuttia ja 71 137 kertynyttä askelta.

Ensimmäinen varsinainen metsäpäivä oli esimerkkipäivänä mahtava ja erot tuloksissa todella merkittävät. Tavallisella ryhmällä 82 aktiivista minuuttia ja 7 317 askelta, metsäryhmällä 318 aktiivista minuuttia ja 35 780 askelta. Metsäryhmän matka lähimetsään oli vähän alle 2 kilometriä. Luonnosta nauttiminen, luontokasvatus ja lasten omaehtoinen leikki alkaa aina vasta määränpäässä. Metsäryhmän aikuisten mukaan lapset viihtyisivät metsässä, vaikka koko päivän, siellä on aina mielekästä ja mielikuvituksellista tekemistä. Tekeminen sekä kävelymatkat metsään ja sieltä takaisin todella näkyvät tuloksissa. Tavallinen ryhmä ei ulkoillut koko päivänä vesisateen vuoksi. Ulkoilun puute näkyi niin ikään tuloksissa.

Lasten liikuntasuosituksiin peilatessa ensimmäisen metsäpäivän aktiiviset minuutit mietityttävät tavallisen ryhmän osalta. Mittaukset päättyivät kolmelta, eli käytännössä päivän toinen ulkoiluhetki jää tuloksista kokonaan pois, kaikilta. Varhaiskasvatuspäivän osalta liikuntaa tulisi kertyä 2 tuntia, suurin osa näistä ulkona tapahtuvasta vapaasta leikistä. Neljän, tavallisessa ryhmässä olleen, lapsen aktiiviset minuutit olivat yhteensä 82 minuuttia (ajalla 9.00-15.00) ja tuloksissa heittoja oli sen verran, että vähiten minuutteja keränneellä niitä oli 14 minuuttia ja suurin minuuttimäärä oli 28 minuuttia. Sisällä tapahtunut toiminta jätti varhaiskasvatuspäivän fyysisen aktiivisuuden hyvin matalaksi. Ulkoiluhetkistä tulisi pitää kiinni, vapaa leikki aktivoi lapsia ja silloin pääsee suuntaamaan energiaansa liikkumalla kavereiden kanssa. Sadekeli liioin harvemmin lasta häiritsee, päinvastoin mikäs sen

parempaa kuin hyppiä lätäköissä. Hyppimään motivoivat kuralätäköt ja sitä kautta motoristen taitojen harjoittaminen on 100 %:sti tärkeämpää kuin sisällä oleilu, josta ei aktiivisia minuutteja kerry.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten määrän eli kolme tuntia liikkumista päivässä, saavuttaa vain 10-20 % alle kouluikäisistä lapsista (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 13). Kuinka turvata lapsen kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia, jos liikunta jää näin vähäiseksi? Tämän tutkimuksen tuloksia lukemalla huoli vähän liikkuvista lapsista osittain konkretisoitui. Tavallisen ryhmän kahden mittauspäivän (ke ja pe) tulokset osoittavat, että aktiiviset minuutit olivat 82 – 85 minuuttia. Iltapäivän ulkoilu saattaisi vielä vähän kasvattaa määrää, mutta esimerkiksi varhaiskasvatuspäivän kaavailtuun kahden tunnin fyysiseen aktiivisuuteen on vielä verrattain reilusti matkaa. Sen jälkeen vielä tunti aktiivista liikkumista jää kotiin suoritettavaksi, siinä on tavalliselle arki-illalle aika iso palanen purtavaksi. Varsinkin kun Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 13) mukaan lapsista vain vähän yli puolet ulkoilee myös päiväkotipäivän jälkeen.

Neljäs mittauspäivä toi tullessaan aivan uusia ajatuksia. Tulokset olivat tavalliselle ryhmälle samankaltaiset kuin ensimmäisten kahden päivän tulokset. Metsäryhmälle ne olivat viikon heikoimmat sekä aktiivisten minuuttien että askelmäärien osalta. Neljäs mittauspäivä oli molempien ryhmien jumppapäivä eli silloin oli päiväkodin suuri liikuntasali käytössä 60 minuuttia/ryhmä.

Fyysisen aktiivisuuden kuormitus on alhaista opettajajohtoisten ryhmätuokioiden aikana, Oppimisen edistäjänä runsas liikunta on kuitenkin hyvä tapa. Virkistäminen, kaikkien aistien herkistäminen opeteltavaan asiaan, keskittymisen paraneminen ja lasten sitoutuneisuuden lisääminen ovat fyysisen aktiivisuuden etuja. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 29.)

Liikuntasali ja lapsi on mieletön mahdollisuus, mutta se vaatii tiettyä ravistelua totutuista tavoista. Ohjattu liikuntatuokio saattaa monesti sisältää valtavan määrän paikallaan istuttamista ja sääntöjen kuuntelemista. Olympiakomitean hallinnoima lasten liikunnan työkalu (Suunnittelen Liikuntaa 2021) antaa hyviä vinkkejä liikuntatuokion suunnitteluun. Harjoitus on hyvä suunnitella niin, ettei pitkiä odotusaikoja tule. Suorituspaikkoja on hyvä olla paljon ja eri taitotasot huomioituina, jotta lapset voivat liikkua samanaikaisesti. Jos käytössä on välineitä, niitä on hyvä varata paljon, joskaan kaikilla lapsilla ei tarvitse olla sama väline samaan aikaan käytössä. Tilasuunnittelun osalta on hyvä ottaa käyttöön kaikki vapaa tila.

Liikuntahetki tulee olla sekä tehokkaasti käytetty että laadukkaasti toteutettu (Rinta, Lind, Lipponen & Tamminen 2008, 7). Ohjattujen liikuntatuntien suunnittelusta voisi tehdä kokonaan oman tutkimuksen, jossa kiinnitettäisiin huomio siihen, paljonko istumista, jonottamista ja sääntöjen kuuntelemista tunti pitää sisällään. Mitä tapahtuisikaan, jos tunnille ei olisi suunniteltu varsinaista sisältöä. Salissa olisi palloja, vanteita ja hyppynaruja ja lapset saisivat vapaat kädet. Moniko istuisi paikallaan? Kokeiluna tällainen yksittäinen tunti saattaisi herättää paljon havaintoja, ideoita ja ajatuksia kaikille, jotka ohjaavat tai tarjoavat lapsille liikuntaa.

Viimeisen päivän tulokset olivat jonkin verran rinnastettavissa ensimmäisen metsäretkipäivän kanssa. Metsäryhmä teki viikon toisen retken metsään, tavallinen ryhmä vietti aamun ulkoilutunnin päiväkodin pihalla. Viimeisen päivän mittaukset olivat lyhyemmät muihin päiviin verrattuna, mittarit otettiin pois molempien ryhmien lasten siirtyessä päivälevolle, eli puolilta päivin. Metsäryhmän aktiivinen aamu ja aamupäivä toi ensimmäisen metsäretkipäivän kaltaisen, kunnioitettavan määrän sekä aktiivisuusminuutteja että kertyneitä askeleita: 222 minuuttia ja 26 048 askelta. Tavallisen ryhmän vastaavat lukemat olivat: 85 minuuttia ja 8 004 askelta, aamupäivän ulkoilu kerrytti aktiivisuutta enemmän kuin rauhallinen sisäpuuhastelu.

Tutkimuspäivät eivät olleet metsäryhmän osalta täysin ihanteellisia, koska varsinaisia retkiä metsään kertyi vain kahtena päivänä. Ulkona vietetyistä hetkistä tuli kuitenkin hyvää tietoa. Syyslomaviikon tuomat haasteet varhaiskasvatusviikon perusrungossa ja yhteen päivään sijoittunut koko päivän sade toivat tutkimukseen oman ulottuvuutensa, mutta lopputulos oli merkittävä. Metsäryhmän suuret määrät sekä askelten että aktiivisten liikuntaminuuttien osalta tukivat alkuperäistä olettamusta siitä, että metsäryhmän aktiivisuus voisi olla korkeampaa kuin tavallisen ryhmän arjen puuhastelut nimenomaan metsässä tai kaiken kaikkiaan ulkona vietetyn ajan osalta.

Mittausmenetelmänä lapsille suunnattu Garmin Vivofit jr aktiivisuusmittari oli toimiva ja hyvä. Se toi konkreettisia tuloksia kertyneistä askeleista ja aktiivisuusminuuteista. Jos tutkimus olisi tehty haastattelemalla, tulokset olisivat olleet suuntaa antavia olettamuksia, nyt ne saatiin mitattuina samaan aikaan, kahdelta samantyyppiseltä ryhmältä, suoraan varhaiskasvatusikäisten lasten arjesta. Olisi ollut hienoa, jos mittareita olisi ollut enemmän, mutta toisaalta 8 mittaria kertoivat kaiken oleellisen. Tavallisen ryhmän kaikki tulokset olivat keskenään melko samanlaiset. Samanlaisen johtopäätöksen toivat myös metsäryhmän käytössä olleet mittarit eli tulokset kulkivat käsikädessä sen suhteen, kummassa ryh-

mässä ne olivat käytössä, ja mitä toimintaa kulloinkin tapahtui. Luotettavien tulosten puolesta puhui se, että mittarit olivat käytössä melkein kaikilla ryhmien lapsilla viikon aikana. Sekä tavallisen että metsäryhmän toiminta erottui mittareiden koonnissa selvästi, tulokset kertoivat siitä, mitä ryhmä kulloinkin oli tekemässä.

Tutkimusviikolla mittareita sai pitää kaikki ne lapset, jotka halusivat niitä kokeilla. Mittari oli aina yhdellä lapsella koko päivän, kesken päivää sitä ei vaihdettu kenenkään kanssa. Yksi lapsista ei halunnut mittaria kokeilla. Lapset olivat olleet mittareista innoissaan. Ajatus alle kouluikäisestä ja aktiivisuusmittarista on itseä kovasti mietityttänyt yhdistelmä. Toisaalta lapsi, joka ei liiku paljon tai ei ole liikunnasta kiinnostunut, saattaa innostua mittarin kautta liikkumaan ja keräämään askeleita. Tutkimuksen mittareissa oli ohjelma (joka ei ollut tässä tutkimuksessa käytössä), jossa voi kerätä kolikoita ja kun niitä on tietty määrä, saa palkinnon. Palkinnon määrittelee lapsen vanhempi, samoin kuin kerättyjen kolikoiden määrän, jotka palkintoon oikeuttavat. Kolikoiden kerääminen tai muuten omien askeleiden kerryttäminen on hieno asia ja liikuntaa tukeva, paitsi jos siitä tulee pakonomaista suorittamista tai liikaa tuijottamista siihen, paljonko askeleita tai kolikoita on kertynyt. Tällöin se kääntyy aivan toisenlaiseksi suorittamiseksi ja saattaa vahingoittaa pienen lapsen suhdetta liikkumiseen kokonaan. Pienten lasten tulisi saada liikkua ja leikkiä puhtaasti ilosta, eikä murehtia mistään. Liikkumistaan ehtii kyllä murehtia ja mitata monenlaisilla välineillä myöhemmällä iällä.

”Se on sitä arkea!” -totesi Raision Nuoriso- ja Liikuntatoimenjohtaja, kun aktiivisuusmittareita palautettiin takaisin ja kerrottiin lyhyesti mittausviikon kulusta. Tulosten purku toi tyytyväisyyden tuloksiin, niissä näkyi merkittävät erot liikunnallisen aktiivisuuden osalta varsinkin metsäretkien osalta. Jos retkipäiviä olisi ollut enemmän, tulokset olisivat toki toisenlaiset, mutta onko sillä lopulta mitään väliä? Tutkimustulokset olivat toivotut, metsässä vietetyt minuutit olivat aivan eri luokkaa aktiivisuuden osalta kuin tavallisissa puuhissa vietetty aika. Kaikista ulkoiluista tuli hyviä tuloksia, mutta metsäretket erottuivat selkeästi suuremmalla aktiivisuudellaan. Asiat eivät aina mene niin kuin toivoisi, vaan arkipäivän muutoksia tulee vastaan. Aina ei pääse metsäryhmä pihaa kauemmas, syitä esteille voi olla moniakin. Mutta kun retki on edessä, on se myös tae sille, että lapsi pääsee seikkailulle, josta on pelkästään hyötyä hänen fyysiselle aktiivisuudelleen, motoristen taitojen kehittymiselle ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Retkelle pääsy voi tuntua kunnia-asialta (Sääkslahti 2018, 204).

Tutkimustulokset toivat mukanaan myös toisen näkökulman koko työhön eli sen, mitä tapahtuu tavallisessa ryhmässä? Mitkä asiat kaipaavat toimenpiteitä ja mitkä asiat puolestaan toimivat lapsen fyysisen aktiivisuuden lisäämisen näkökulmasta. Kaikki aktiivinen tekeminen erottuu tuloksissa eli vapaa leikki ja liikkuminen ulkona päiväkodin pihalla tai pikkumetsässä sekä liikuntatunti. Vähintään jokaisesta ulkoiluhetkestä tulisi pitää kiinni ja hyödyntää esimerkiksi pikkumetsää aina kun se on mahdollista. Se tuo ulkoliikuntaan monenlaista monipuolisuutta luontoympäristönsä kautta. Olipa käytössä pikkumetsä tai ei, ulkoliikunnan kahden tunnin päivittäisestä tavoitteesta on hyvä pitää kiinni, se on kehittyvälle lapselle tärkeä hetki harjoittaa erilaisia taitoja. Lasten ulkoleikit ovat sisäleikkejä fyysisesti aktiivisempia varhaiskasvatuspäivän aikana (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 29).

Ulkoliikunnan tärkeyttä puoltaa myös artikkeli Journal of Physical Education and Sport -julkaisussa, jossa joukko eri maiden tutkijoita otti kantaa lasten ulkoliikuntaan. Kuuden eri maan osalta on tutkittu pienten lasten ulkoliikuntaa tai ulkona liikkumista ja leikkimistä, sen nykytilaa tai sitä, kuuluuko se olennaisena osana varhaiskasvatukseen. Suomessa lasten tulisi liikkua varhaiskasvatuspäivän aikana ulkona 2 tuntia, mutta tutkimustuloksia tulosten täyttymisestä ei ole. Suomessa on siitä edistyksellinen tilanne kuitenkin (verrattuna neljään muuhun maahan), että varhaiskasvatuslakiin on ulkoliikunta ja sen merkitys kirjattu. Tuoreet tutkimustulokset kertovat, että ulkoleikit ovat erittäin hyödyllisiä sekä lapsen kehitykselle että terveydelle. (Tortella, Ceciliani, Fumagalli, Jidovitseff, Wainwright, Fjortoft, Sigmundsson, Haga, Sgro, Lipoma & Sääkslahti 202, 451-457).

PIILO -hankkeen tulokset, että lapset liikkuivat 4 tuntia vuorokaudessa, mutta silti paikallaanoloa kertyi keskimäärin 10 tuntia päivässä, on yhtälönä aika erikoinen. 4 tuntia liikkumista päivässä kuulostaa mahtavalta, mutta kuinka realistinen se oikeastaan on? Jos karkeasti lasketaan tuo yhtälö yhteen (4 tuntia liikettä + 10 tuntia paikallaanoloa), on vaikea ymmärtää, miten tunnit mahtuvat lapsen yhteen päivään. PIILO -hankkeen julkistamistilaisuudessa hyvät tulokset herättivät paljon keskustelua siitä, kuinka paikkaansa pitäviä ne ovat. Vilkasta keskustelua käytiin siitä, että tällaiseen tutkimukseen osallistuu varmemmin liikunnallisesti aktiivisemmat lapset ja perheet, kuin ne, joille liikkuminen ei ole luontaista ja liikuntamäärät mahdollisesti pienet tai kokonaan olemattomat. Mikael Fogelholm toteaa (Lapset ja nuoret 1999, 77) lasten ja nuorten fyysisten aktiivisuuden seurantojen mittaustuloksista, että erilaisten kyselyjen tuottamat tulokset antavat ikävä kyllä hyvin poikkeavia vastauksia toisistaan. Arviointia siitä, onko liikunnan määrä riittävää vai riittämätöntä, on vaikea arvioida.

Tämän tutkimuksen hyvänä puolena toimi se, että se järjestettiin nimenomaan varhaiskasvatuspäivän aikana ja toi esiin tavallisen arkisen tekemisen päiväkodissa. Siihen ei päässyt vaikuttamaan ns. aktiivisten vanhempien mahdollinen patistus liikkumiseen. Jos mittaukset olisi tehty pelkästään vapaan leikin aikana, esimerkiksi aamupäivisin, olisivat tulokset myös voineet vaihdella enemmän. Silloin jännitys mittarista ja into lähteä mittari kädessä testaamaan, paljonko näytölle askeleita kertyy, olisi voinut tehdä tutkimuksen tulokset toisenlaiseksi. Oletus on, että tämä useamman tunnin päivittäinen mittareiden käyttäminen jätti pois mahdolliset innostuksen tuomat ylimääräiset aktiivisuuden puuskahdukset ja toi esiin realistisen tuloksen arkipäivän liikkumisesta. Tutkimuksen voisi toistaa täysin samanlaisena, jolloin tuloksia voisi jatkossa myös vertailla keskenään.

Kahden tutkimukseen osallistuneen metsäryhmäläisen äitinä olen saanut kuulla ryhmän varhaiskasvattajilta, mitä kaikkea metsässä tapahtuu sen lisäksi, että se toimii monipuolisena fyysisen aktiivisuuden ympäristönä. Metsässä käydään läpi luonto- ja ympäristökasvatuksen asioita paikan päällä. Lapset oppivat mitä luonnossa saa tehdä ja kuinka luontoa tulee kunnioittaa. He opettelevat tunnistamaan marjoja, sieniä ja kasvillisuutta. Keräävät marjoja harjoittaen hienomotoriikkaa ja silmä-käsikoordinaatiota. Metsässä on joskus mukana välineitä, mutta useimmiten oksat ja kävyt riittävät pitkäkestoisiin leikkeihin, joissa lapset saavat käyttää mielikuvitustaan ja luovuuttaan. Usein leikit jatkuvat seuraavana päivänä, yhteistyö lasten kesken on helpompaa kuin sisällä ja konfliktien määrä on paljon pienempi kuin sisätiloissa.

Lapset ovat keränneet metsästä lehtiä kankaanpainantaa varten. He ovat tehneet toiminnallisia tehtäviä luonnossa, laulaneet lauluja kannonnokassa tai kivien päällä. He ovat poimineet mustikoita leipomista varten. Lapset viettävät kerran kuukaudessa koko varhaiskasvatuspäivän metsäretkellä, jolloin päivälepoa varten rauhoitutaan makuupussiin ja ruoat valmistetaan toisinaan yhteistyöllä trangioin tai nuotiolla. Myös lasten perheitä tiedotetaan aktiivisesti siitä, minkälaisia taitoja on harjoitettu. Perheet on haastettu mukaan useampaan päiväkodin pikkumetsässä tapahtuvaan yhteiseen toimintaan, on nukuttu perheen voimin päiväkodin pihalla, etsitty rasteja lähimaastosta tai grillattu perheen kanssa nuotiomakkaraa. Varhaiskasvatusyksikkö kannustaa ja tarjoaa tätä kautta vanhemmille malleja sekä yhdessäoloon että liikkumiseen yhdessä lapsen kanssa (Pönkkö & Sääkslahti 2016, 152).

Taitavat tenavat -tutkimushankkeessa Outdoor activities and motor development in 2-7 -year-old boys and girls (Sääkslahti & Niemistö 2021) tutkittiin ulkoleikkien ja motorisen kehityksen yhteyksiä 2-7 -vuotiaiden poikien ja tyttöjen osalta. Tutkimukseen osallistui 1 136

lasta. Tutkimustulokset kertoivat, että maaseudulla ja pienissä kaupungeissa asuvilla lapsilla on parempi motorinen osaaminen, ja että he osallistuvat enemmän ulkoleikkeihin kuin pääkaupunkiseudulla asuvat lapset. Yhtenä nykypäivän ongelmana pidettiin vanhempien roolia siinä, että sisätiloissa vietetty aika houkuttelee enemmän kuin ulkoliikunta. Sisällä ei tarvitse miettiä sopivaa vaatetusta tai huolehtia päivärytmin kiinni pitämisestä. Tutkimus osoitti, että monipuoliset ympäristöt stimuloivat lasten motorista kehitystä. Pienten lasten vanhempia ja varhaiskasvattajia tulisi kannustaa lapsia leikkimään ulkona kaikkina vuodenaikoina, säällä kuin säällä. Asianmukainen vaatetus takaa vapaan ulkoleikin. Varhaiskasvatusyksikön (kuin myös kodin) päiväaikataulujen tulisi mahdollistaa ulkona leikkiminen.

Tämän työn tutkimustulokset tulisi tuoda julki jokaiselle pienen lapsen vanhemmalle. Vaikka tutkimuksessa erotellaan tavallisen ja metsäryhmän tuloksia aktiivisuudesta, se kertoo myös selvästi sen, kuinka kaikki ulkoilu on aktiivisempaa kuin sisällä tapahtuva toiminta. Tulokset voisivat toimia herättelijöinä pienten lasten vanhemmille siitä, että minkälaisia ratkaisuja he tekevät kotioloissa, esimerkiksi viikonloppuna. Lähteäkö ulos vai jäädä sisälle leikkimään? Tärkeä osa lapsen päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta muodostuu liikkumisesta pihalla tai sen lähiympäristössä (Pönkkö & Sääkslahti 2020, 147). Ulos lähteminen voi joskus tuntua työläältä, mutta mikä on se esimerkki, jonka haluaa lapselleen näyttää. Mitä on valmis tekemään, että lapsi saa tarvittavan määrän fyysistä aktiivisuutta päiväänsä. Ja millä varmistaa sen, että liikkumisesta tulee lapselle koko elämän kestävä iloinen asia. Kansainvälisen arvion mukaan nykypäivän lapsilla on edessään lyhyempi ja vähemmän terve elämä kuin heitä edeltävillä sukupolvilla (Finne 2017, 9).

Tämän työn tulokset ovat merkittäviä kaikille, jotka haluavat edistää lasten liikuntaa ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tuloksia voi miettiä omalta osaltaan lapsen vanhempi, vaikka myös siitä näkökulmasta, että yhteinen ulkoilu tai luonnossa liikkuminen tekee hyvää molemmille. Tuloksia voi miettiä lasten liikuntaa ohjaava taho miettimällä ohjaustuokioiden rakennetta. Tulokset voivat tuoda helpotusta varhaiskasvattajille (miksei lapsen vanhemmillekin), jotka eivät pidä itseään ”liikuttajina.” Vapaa leikki ulkona on tehokasta ja nimensä mukaan vapaata. Varhaiskasvattajan ei tarvitse osata sataa eri leikkiä, kannustaminen ja rohkaiseminen iloiseen liikkumiseen riittävät. Toivottavasti nämä tulokset laittavat miettimään varhaiskasvatusyksikön toimintatapoja jokaisen henkilökuntaan kuuluvan osalta. Se, paljonko varhaiskasvatusyksiköt ovat valmiit miettimään sisä- ja ulkoiluhetkien monipuolistamista ja aktivointia eli tukevat lapsen oppimista ja kehitystä, kertoo siitä, minkälainen arvo lapsen fyysiselle aktiivisuudelle ja toiminnallisuudelle annetaan (Sääkslahti 2018, 220).

On vain vähän tutkimustietoa lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta päiväkotiympäristössä vapaan leikin aikana (Iivonen, Niemistö & Sääkslahti 2019, 113). Vaikka tämän tutkimuksen osallistujamäärä oli pieni, huipputulokseksi muodostui se, että saatiin vahvoja tuloksia siitä, että ulkoleikit ovat hyviä aktiivisuuden nostattajia lapsilla varhaiskasvatuspäivän aikana. Kunnia-asiaksi muodostui näyttö siitä, mitä on metsäisten maastojen mieletön mahdollisuus lasten liikkumisympäristönä. Liikunnan määrä lisääntyy jo luontoon lähtemisellä (Suomen Latu 2022).

Tällä tutkimuksella luotiin uutta tietoa ja merkittävää hyötyä työelämälle, koska saatiin tuloksia sellaisesta, jota on jo tutkittu ja hyväksi havaittu sekä rinnalle uutta rinnastettavaa tietoa, jota voi yhdistellä (Vilkka 2015, 33). Olemassa olevaan tutkimustietoon siitä, että ulkoliikunta on lapselle hyväksi, luotiin tällä tutkimuksella vahvistusta puolestaan sillä, että metsässä/luonnossa liikkumisesta on lisähyötyä lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ajatellen, koska se kasvattaa lapsen liikunnallisen kokonaisaktiivisuuden aikaa.

Jos tutkimus toteutettaisiin uudelleen, mittausmenetelmä olisi samanlainen, mutta suuremmalla mittarimäärällä. Houkutteleva on myös ajatus siitä, että testattava ryhmä olisi sellainen, joka on aloittamassa metsätoimintaa. Aktiivisten minuuttien ja askelten lisäksi voisi tehdä tutkimusta esimerkiksi tasapainotaidoista. Minkälaisesta aloitustilanteesta lähdettäisiin liikkeelle ja miten tulokset esittäytyisivät vaikka puolen vuoden kuluttua. Tässäkin tutkimuksessa olisi myös tavallinen ryhmä verrokkiryhmänä mukana.

Tutkimustyönä kiinnostava aihe olisi myös sellainen tutkimustyö, jossa vertailtaisiin kahta ulkoilevaa ryhmää. Verrokkiryhmän ulkoilu keskittyisi päiväkodin pihalla tapahtuvaan vapaaseen liikkumiseen. Toisen ryhmän mittaukset pohjautuisivat pelkästään metsässä liikkumisen tuomiin tuloksiin. Siitä saisi konkreettista näkemystä siitä, kuinka tehokasta liikkuminen metsässä on tai kuinka herkästi lapsi pysähtyy ulkona paikassa, jossa on istumiseen houkuttelevia laitteita tai telineitä, esimerkiksi hiekkalaatikko tai jokin heiluva laite. Tähän tutkimukseen Garmin Vivofit jr mittarit toimisivat myös hyvin. Ja toisaalta, jos tätä kokonaisuutta lähtisi vielä laajentamaan, sen voisi toteuttaa sellaisilla mittareilla, joilla voisi mitata kuormittavuuden eri tasoja.

Tulevaisuudessa ja mahdollisesti monipuolisemmilla mittareilla voisi testata myös sitä, minkälaisesta fyysisestä aktiivisuudesta puhutaan, kun yritetään selvittää pienten lasten fyysisen aktiivisuuden nykytilaa. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa

(Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 29) kerrotaan lasten varhaiskasvatuksessa vietetyn ajan tutkimustuloksista, fyysinen aktiivisuus on huomattavan usein erittäin kevyttä. Reipasta liikkumista päivässä kertyy vain alle tunti. Korkeaan fyysiseen aktiivisuuteen liittyy lähes 70%:sesti toiminta toisten lasten kanssa. Ulkoleikit ovat sisäleikkejä fyysisesti aktiivisempia.

Toisaalta lapsen fyysistä aktiivisuutta on vaikea arvioida tai lokeroida tarkasti, ellei siihen ole sopivaa mittausmenetelmää. Lasten aktiivisuus tapahtuu suurilta osin leikkien lomassa, joten fyysisen aktiivisuuden ajan tai kuormittavuuden arviointi on hankalaa, tai ainakin paljon vaikeampaa kuin esimerkiksi aikuisia mitattaessa (Fogelholm 1999, 82). Tässä tutkimuksessa metsässä ja varhaiskasvatusyksikön pikkumetsässä vietetyt hetket kertovat hienoja tuloksia aktiivisuuden osalta, molempien ryhmien osalta. Niissä yhdistyy monipuolisen maaston lisäksi lasten vapaa leikki muiden ikätovereiden kanssa. Ulkona on tilaa, mielenkiintoisia maaston muotoja, erilaisia välineitä eli mielikuvitukselle paljon ruokittavaa. Nämä ovat asioita, joita kannattaa tavoitella myös tulevaisuudessa.

Myös PIILO-tutkimuksen tuloksissa ulkoleikit nostettiin esille enimmäkseen fyysisesti aktiivisina. 94 % lapsista käyttää ulkoiluhetket touhuamalla, liikkumalla ja leikkimällä. Ulkona leikkiminen jää melko paikallaan pysyväksi vain 2,5 % lapsista. Ulkoleikkien lisäämisen määrä on yksinkertaisin tapa lisätä lasten fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärää. Ulkoleikit ovat paitsi tehokkaita, myös lapsilähtöisiä. Aloitteet leikkeihin tulevat usein lapsilta ja ne kasvattavat lapsen osallisuuden kokemuksia. PIILO-tutkimuksen tulokset, että 51 % leikkii ulkona ryhmässä ja 44 % yhden kaverin kanssa, vahvistavat myös käsitystä ulkoleikkien ja lasten keskinäisen vuorovaikutuksen yhteydestä. (Sääkslahti, Tammelin & Mehtälä 2021, 20.)

Toiveena on, että tämä työ herättäisi kasvavaa kiinnostusta metsäryhmien osalta. Varhaiskasvatusyksikössä ei tarvitse olla omaa metsää, mutta jos pienenkin matkan päästä luontoa löytyy, on puitteet metsäryhmän luomiselle olemassa. Metsäryhmän perustamiseen tarvitaan lujaa tahtoa, jotta ryhmä voidaan perustaa. Siihen tarvitaan sellaisia varhaiskasvattajia, jotka itsekin kunnioittavat luontoa ja haluavat jakaa metsän monipuolisuuden lasten kanssa. Siihen tarvitaan sellaisia varhaiskasvattajia, jotka ovat valmiit myös itse liikkumaan, ja jotka näkevät jokaisen kannon, kiven ja kaatuneen puun paikkoina, joissa lapsen motorisia taitoja voi harjoittaa hauskalla tavalla. Tutkimukseen osallistuneen ryhmän yksi varhaiskasvattajista totesi, että omat askelmäärät ovat kasvaneet metsäryhmän ansiosta moninkertaisiksi.

Tämän työn tulokset on avattu tutkimuksessa hyödynnetyn varhaiskasvatusyksikön johtajalle. Hän otti tulokset vastaan ajatuksia herättävinä ja erittäin mielenkiintoisina. Metsäryhmätoiminnan jatko seuraavalle kaudelle ei ole vielä varmistunut, eikä sen tilanteesta ole annettu vielä mitään tietoja. Lasten liikunnan edistämisen näkökulmasta metsäryhmätoiminnan jatkuminen olisi ensisijaisen hienoa ja tärkeää, se antaisi myös takeita siitä, että lapsella on mahdollisuus aktiiviseen liikkumiseen jokaisena varhaiskasvatuspäivänä. Käytännön asioita vaikeuttaa vielä toistaiseksi jyllläävä koronapandemia ja sen tuomat haasteet kaikessa kyseisen varhaiskasvatusyksikön toiminnassa.

Työn tulokset on jaettu myös kunnan Varhaiskasvatuksen johtoon. Kunta on mukana Liikkuva Varhaiskasvatus -ohjelmassa, jonka päätavoite on pitää liikunta vahvasti pinnalla kaikessa varhaiskasvatuksen arjessa, jokaisessa alueen yksikössä. Liikunta-asioita käsittelee erillinen liikunnan yhdyshenkilöistä koostuva ryhmä. Ryhmä on saanut tulokset ja niiden tarkastelu on otettu pohdittavien asioiden listalle. Tulokset on noteerattu, mutta vielä ei ole varmuutta, mihin ryhmän pohdinta ja mahdolliset toimenpiteet kohdistuvat. (Mustonen 3.4.2022.)

Koko työn anti taustatutkimuksineen ja tuloksineen on tuonut itselle paljon enemmän ymmärrystä yhdistelmästä liikunta ja varhaiskasvatus. Varhaiskasvattajien ja seuratoimijoiden kouluttaminen lasten liikunnan osalta, on saanut kouluttajan ymmärtämään monia asioita paljon syvällisemmin ja perusteellisemmin. Metsäryhmän mahtavat tulokset on tuotu ilmi jo useammassa tapaamisessa eri kaupunkien yksiköiden varhaiskasvattajien kanssa. Tulokset ovat tuoneet paljon keskustelua ja ulkoliikunnan merkitys on noussut aina suurimmaksi keskustelun aiheeksi. Jokaisella lapsella on oikeus liikkua, varsinkin ulkona ja mieluiten metsässä!

Lähteet

Asanti, R. & Sääkslahti, A. 2010. Liikuntaa monipuolisesti päiväkodissa. Teoksessa Korhonen, R., Rönkkö, M-L. & Aerila, J. (toim.) Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen, s. 85. Uniprint. Turku.

Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Fitra.

Fogelholm, M., 1999. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Garmin 2021. Luettavissa: www.garmin.com/fi-FI/legal/atdisclaimer/. Luettu: 14.10.2021.

Garmin Tukikeskus 12.1.2022. Tukikeskus. Garmin. Product.Support@garmin.com.

Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen -Mitä merkitystä on kuperkeikalla? PS-kustannus. Jyväskylä.

Helsinki 2020. Helsinki Liikkuu. 80 % pienistä lapsista liikkuu liian vähän. Luettavissa: https://helsinkiliikkuu.fi/80-pienista-lapsista-liikkuu-liian-vahan/. Luettu: 11.2.2022.

Holopainen, M. & Pulkkinen, P. 2002. Tilastolliset menetelmät. WSOY. Vantaa.

Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni – perustaitojen opettaminen lapsille ja nuorille. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. PS-kustannus. Jyväskylä.

Kluukeri, I. 2020. Yle – uutiset – varhaiskasvatus: Ulkopäiväkodissa metsäretket ovat arkipäivää ja kaiken voi tehdä pihalla: unet teltassa, ruoka taivasalla, askartelu kalliolla -ja puskapissa. Luettavissa: https://yle.fi/uutiset/3-11514310. Luettu: 6.1.2022.

Kokkonen, J-M., Gustafsson, J., Paasio, H., Wiklund-Engblom, A., Törnwall, N., Erkkola, M., Roos, E. & Ray, C. 2021. Sosiodemografisten tekijöiden yhteys lapsiperheiden luonnossa liikkumiseen. Liikunta & Tiede, 58, 5, s. 109.

Laine, L. & Kalliola, I 2010. Suomen lasten luontokirja. Kustannusosakeyhtiö Otava. Keuruu.

Liikkuva varhaiskasvatus 2021. Uutta tietoa pienten lasten liikkumisesta ja motorisista taidoista. Luettavissa: https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/fi/ajankohtaista/piilo. Luettu: 9.12.2021.

Likes 2021. Piilo: Pienten lasten liikunnan ja ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seurannan tutkimus- ja kehittämishanke. Luettavissa: https://www.likes.fi/tutkimus/piilo/. Luettu: 9.12.2021.

Lintunen T. 2003. Liikunta ihmisen elämänkulussa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s. 28. WSOY. Helsinki.

Marttila, M. 2021. Elämys- ja seikkailupedagogiikka vie ulos talvellakin. Liikunta & Tiede, 58, 2, s. 22.

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. VK-kustannus. Jyväskylä.

Mustonen, V. 3.4.2022. Paimion Varhaiskasvatuksen palveluneuvoja, Liikkuva Varhaiskasvatus -työryhmän vetäjä. Paimion Kaupunki. Haastattelu. Paimio.

Neuvokas Perhe 2022. Neuvokas Perhe – Liikuntasuositus lapselle. Luettavissa: https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/liikuntasuositus-lapselle/. Luettu: 31.12.2021.

Opetushallitus 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, määräykset ja ohjeet 2018:3a. Helsinki.

Opetushallitus 2021. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet pähkinänkuoressa. Luettavissa: https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatus-suunnitelman-perusteet-pahkinankuoressa. Luettu: 3.11.2021.

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. OPM. Helsinki.

Pulli, E. 2017. Liikkua, leikkiä ja luoda, liikuntaideoita varhaiskasvatukseen. Lasten keskus ja kirjapaja oy. Tallinna.

Pulli, E. 2006. Tempputornissa tapahtuu -Liikkumaan innostavia tarinoita ja toimintavinkkejä. Tammi. Helsinki.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2020. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. PS-kustannus. Jyväskylä.

Rinta, T., Lind, P., Lipponen H. & Tamminen, K. 2010. Viikarit vauhdissa – Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Spurtti Oy.

Ruotsalainen, S-M. 2020. Hyppää hippaa -Motoristen taitojen leikkikirja. Lasten keskus. Helsinki.

Ruotsalainen, S-M. 2021. Luontoleikkikirja. Lasten keskus. Helsinki.

Suomen Latu 2022. Suomen Latu – Luonnossa Kotonaan. Luettavissa: htps://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/luonnossa-kotonaan.html. Luettu: 7.1.2022.

Suomen Latu 2022. Suomen Latu – Luonto Toimintaympäristönä. Luettavissa: www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/luonto-toimintaymparistona.html. Luettu: 1.1.2022.

Suunnittelen Liikuntaa 2021. Olympiakomitea – Suunnittelen Liikuntaa. Luettavissa: https://www.suunnittelenliikuntaa.fi/nuorisuomi/Toteutus/. Luettu: 10.1.2022.

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus. Jyväskylä.

Sääkslahti, A. & Niemistö, D. 2021. Outdoor activities and motor development in 2-7 -year-old boys and girls. Journal of Physical Education and Sports, 21 (SI1), 463-468. Luettavissa: https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s1047. Luettu: 8.1.2022.

Sääkslahti, A., Tammelin, T. & Mehtälä, A. Piilo-tutkimus: Liikunta on pienille lapsille iloinen asia. Liikunta & Tiede, 58, 5, s. 18-20.

Tortella, P., Ceciliani, A., Fumagalli, G., Jidovtseff, B., Wainwright, N., Fjortoft, L., Sigmundsson, H., Haga, M., Sgro, F., Lipoma, M. & Sääksjärvi, A. 28.2.2021. Children´s outdoor movement education: position statement, Journal of Physical Education and Sports,

s. 451-457. Luettavissa: https://efsupit.ro/images/stories/februarie2021/Art%2046.pdf. Luettu: 10.1.2022.

Tuloskortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. 2022. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Ukk-instituutti 2021. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. Luettavissa: https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutus/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/. Luettu: 8.2.2022.

Valtioneuvosto 2019. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:31, s. 172. Luettavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161931/VN_2019_31.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 17.4.2022.

Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. PS-kustannus. Jyväskylä.

Vuohensilta, S. 2017. Helsingin Yliopisto – Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Lasten sosiaaliset orientaatiot metsäpäiväkodeissa. Luettavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/184190/Lasten%20sosiaaliset%20orientaatiot%20metsäpäiväkodeissa%20palautus.pdf?sequence=2&isAllowed=y. Luettu: 7.1.2022.

Liitteet

Liite 1. Tutkimuslupa varhaiskasvatusyksikön lasten vanhemmille

Hei!
Teen tutkimustyötä lasten liikunta-aktiivisuudesta päiväkotipäivän aikana. Viikolla 42 (ma 18.10. – pe 22.10.) tehtävä tutkimus tapahtuu asettamalla lapsen ranteeseen aktiivisuusmittari, joka on ranteessa klo 9-15. Mittariin ei tule mitään lapsen henkilökohtaisia tietoja. Mittareita on vain muutama, mutta käyttäjät vaihtelevat viikon aikana.

Tutkimus liittyy opinnäytetyöhöni (Liikunnanohjaaja AMK), jossa tutkin mahdollisia liikunta-aktiivisuuden eroja tavallisten varhaiskasvatusryhmäläisten ja syksyllä aloittaneiden metsäryhmäläisten välillä.
Saako lapsesi osallistua tutkimukseen?
__ kyllä
__ ei

Paljon kiitoksia yhteistyöstä!

Lasten liikunnan ja hyvinvoinnin puolesta,
Laura Tolonen 040 574 1442
(itsekin kolmen kyseisen varhaiskasvatusyksikön lapsen vanhempi)

Liite 2. Tiedote tutkimukseen osallistuvien ryhmien varhaiskasvattajille

Hei Otsojen ja Repolaisten varhaiskasvattajat!
Teen tutkimustyötä päiväkotilasten liikunta-aktiivisuudesta päiväkotipäivän aikana. Tutkimus tapahtuu lasten aktiivisuusmittareiden avulla ja tässä kohtaa kaipaisin vähän apua. Teidän ryhmiinne tulee 4 + 4 ranteeseen laitettavaa aktiivisuusmittaria, jotka tulisi laittaa lasten ranteisiin tutkimuspäivinä. Ajankohta on jo pian eli viikolla 42, ma 18.10. – pe 22.10.21.

Aktiivisuusmittari tulisi olla ranteessa klo 9-15, mittari napsautetaan päälle aamulla ja stopataan kolmelta eli sinne ei tarvitse näppäillä mitään tietoja. Mittareita on niukasti, eli voitte itse ryhmässä tehdä jakoa, miten ja kenelle ranneke laitetaan. Ranneke voi olla eri lapsilla eri päivinä, kunhan se pysyy yhdessä ranteessa yhden päivän.
Päivän sisältöön ja suunnitelmaan tällä tutkimuksella ei ole mitään merkitystä, eli vietätte päivää ihan normaalisti. Mittarin saava lapsi saattaa aamun alkajaisiksi irrotella enemmän, mutta rannekkeen olemassaolo unohtunee päivän mittaan eikä siitä tarvitsekaan muistutella mitenkään.

Lasten vanhemmille tulee lupalappu ja info asiasta, ja hyvä onkin tietää seuraavat asiat:
-käyttäjästä ei laiteta rannekkeeseen mitään tietoa, jolla lapsen voi tunnistaa
-tutkimuksen tulokset tulevat Liikunnanohjaaja AMK opinnäytetyöhöni, jossa tutkin liikunta-aktiivisuuseroja metsäryhmäläisten ja tavallisten päiväkotilapsien välillä

Pääsen perehtymään mittarin toimintaan ensi viikolla, viikolla 41 ja tulen käymään juttusilla vielä ennen aloituspäivää.

Paljon kiitoksia yhteistyöstä!
Lasten liikunnan ja hyvinvoinnin puolesta,
Laura Tolonen 040 574 1442