



# Liikuntasuosituksen toteutuminen varhaiskasvatuksessa

Liikuntaopas varhaiskasvattajille

Riina Eloranta

Anni Keisala

Mona Puustinen

OPINNÄYTETYÖ

Elokuu 2022

Sosionomi

Varhaiskasvatus

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Sosionomin tutkinto-ohjelma  
Varhaiskasvatus

ELORANTA, RIINA; KEISALA, ANNI & PUUSTINEN, MONA:  
Liikuntasuositusten toteutuminen varhaiskasvatuksessa  
Liikuntaopas varhaiskasvattajille

Opinnäytetyö 53 sivua, joista liitteitä 6 sivua  
Elokuu 2022

---

Opinnäytetyön tavoitteena oli innostaa lapsia liikkumaan ja auttaa varhaiskasvattajia lasten liikkumisen suunnittelussa. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön sisältyvä tutkimus toteutettiin laadullisena. Tutkimus kohdistui yksityisen päiväkodin varhaiskasvatukseen Tampereen alueella. Tutkimukseen sisältyi havainnointipäivä kolmessa eri päiväkodissa ja yhteensä kuuden eri varhaiskasvattajan haastattelut. Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa luotiin liikuntaopas varhaiskasvatukseen tukemaan liikuntasuositusten mukaista toimintaa.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys muodostui valtakunnallisista liikuntasuosituksista sekä varhaiskasvatussuunnitelmasta. Opinnäytetyön teoreettisessa osuudessa käsitellään liikuntapedagogiikkaa ja liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksen näkökulmasta. Teoria ja tutkimustulokset loivat perustan opinnäytetyön toiminnalliselle tuotokselle.

Liikuntaopas luotiin varhaiskasvatuksen liikuntasuositusten ja laadullisen tutkimuksen pohjalta. Liikuntaoppaassa on yksinkertaisia ideoita, joita on helppo toteuttaa varhaiskasvatuksessa, ikätasosta riippumatta. Liikuntaopas sisältää viiteen teemaan jakautuvat liikuntakortit ja ohjeet korttien käyttöön.

Lasten kuuluisi saada arjessaan tarpeeksi ikätasoonsa sopivaa liikuntaa. Liikuntaa on varhaiskasvatuksessa liian vähän. Liikkumista edistävän toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen tarvitaan työkaluja, ja varhaiskasvattajien tietämystä liikuntakasvatuksesta tulee lisätä. Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, sillä lasten fyysistä aktiivisuutta tulee lisätä jo varhaisvuosista lähtien. Tämä tukee lapsen kokonaisvaltaista kehittymistä, kasvua ja oppimista.

---

Asiasanat: varhaiskasvatus, liikuntasuositukset, liikuntakasvatus, liikuntaopas

## ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Services

ELORANTA, RIINA; KEISALA, ANNI & PUUSTINEN, MONA:  
Implementation of Physical Activity Recommendations in Early Childhood Education  
Physical Activity Guide for Early Childhood Educators  
Bachelor's thesis 53 pages, appendices 6 pages  
August 2022

---

The purpose of this study was to encourage children for physical activities and help the early childhood educators in physical activity planning. The thesis was carried out as a qualitative study and as a functional thesis. The study focused on early childhood education in a private kindergarten in the Tampere region. The study included an observation day in three different kindergartens and interviews with six early childhood educators. In the functional part of the thesis, a physical activity guide was created for early childhood educators to support activities in accordance with physical activity recommendations.

The theoretical reference framework of the thesis consisted of physical activity recommendations in Finland and the early childhood education plan. The theoretical part of the thesis addresses physical activity pedagogy and physical activity education from the perspective of early childhood education. The theory and study results created the basis for the functional output of the thesis.

The physical activity guide was created based on early childhood education physical activity recommendations and qualitative study. The physical activity guide has simple ideas that are easy to implement in early childhood education, regardless of age level. The physical activity guide contains exercise cards divided into five themes and instructions for using the cards.

There is not enough physical activity in early childhood education. Tools are needed for planning and implementing activities that promote physical activity, and early childhood educators' knowledge of physical activity education must be increased. Further studies are needed to develop physical activity education in early childhood education.

---

Keywords: early childhood education, physical activity recommendations, physical activity education, physical activity guide

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	LIIKUNTAPEDAGOGIIKKA, LIIKUNTAKASVATUS, SEKÄ LIIKUNTASUOSITUKSET VARHAISKASVATUKSESSA.....	7
	2.1 Liikuntapedagogiikka.....	7
	2.2 Liikuntakasvatus.....	9
	2.2.1 Motorinen kehitys .....	10
	2.2.2 Sosiaalinen kehitys.....	12
	2.3 Liikuntasuositukset.....	14
3	PROSESSI JA TOTEUTUS .....	19
	3.1 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset .....	19
	3.2 Laadullinen tutkimus ja toiminnallinen opinnäytetyö.....	20
	3.3 Aineistonkeruumenetelmät ja sisällönanalyysi .....	20
	3.4 Kohdejoukko ja toteutusprosessi.....	22
4	HAVAINTOJA JA HAASTATTELUITA ARJESTA .....	27
	4.1 Mahdollisuus liikkua .....	28
	4.2 Kasvattajalähtöinen motivointi ja kannustaminen.....	29
	4.3 Ympäristö ja tilat.....	32
	4.4 Työntekijöiden kehittämisajatuksia.....	34
5	OPINNÄYTETYÖN TUOTOS JA TULOKSET .....	37
	5.1 Liikuntaoppaan sisältö.....	37
	5.2 Liikuntaoppaan palaute .....	39
6	POHDINTA .....	41
	6.1 Tuotoksen ja tulosten arviointi.....	41
	6.2 Eettisyys ja luotettavuus.....	44
	6.3 Jatkotutkimusten aiheet .....	45
	LÄHTEET.....	46
	LIITTEET .....	48
	Liite 1. Haastattelurunko .....	48
	Liite 2. Havainnointirunko.....	49
	Liite 3. Palautekysely .....	50
	Liite 4. Liikuntakortit ja ohjeopas .....	52

## 1 JOHDANTO

Liikunnallinen lapsuus ennustaa myös liikunnallista aikuisuutta. Liikunnallinen elämäntapa ehkäisee ja vähentää erilaisia sairauksia ja niiden riskitekijöitä. Liikuminen vähentää terveystalouden tarvetta ja niiden aiheuttamia kustannuksia ja näin siitä on hyötyä myös yhteiskunnalle yksilöiden lisäksi. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.) Viime vuosikymmeninä terveysongelmat ovat lisääntyneet fyysisen aktiivisuuden vähenemisen ja ruutuajan lisääntymisen takia. Liikunta edistääkin merkittävästi terveyttä ja hyvinvointia. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 13.)

Lapsilla on luontainen tarve liikkua päivittäin ja liikunta on edellytys lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille sekä kehitykselle. Lapsi harjoittelee erilaisia taitoja, joita tarvitsee arkipäiväisessä elämässä ja monipuolinen liikuntakasvatus tukee tätä. Valitettavaa on, että kaikki lapset eivät nykyaikana pääse liikkumaan suositusten mukaisesti ja passiivinen elämäntapa tulee tutuksi jo nuorena, jolloin se vaikuttaa myös aikuiselämän aktiivisuuteen.

Lapset ovat yhteiskuntamme tulevaisuus, joten halusimmekin lähteä kehittämään liikuntasuositusten toteutumista varhaiskasvatuksessa. Tämä on myös tärkeää sillä suurin osa (77 %) varhaiskasvatuksesta lapsista osallistuu Suomessa varhaiskasvatukseen (Terveystalouden- ja hyvinvoinninlaitos 2021.) Lapset viettävät usein pitkiäkin aikoja päiväkodissa, jolloin päiväkodit ovat avainasemassa lasten liikunnan ja aktiivisuuden lisäämiseksi.

Alle kouluikäiset lapset ovat otollisimmassa ikävaiheessa liikuntakipinän löytämiseen. Tämän vuoksi varhaiskasvatusympäristön tulee innostaa lapsia liikkumaan ja luoda heille mahdollisuuksia omaksua positiivinen asenne liikuntaa kohtaan. Varhaiskasvatusympäristöön kuuluvat päiväkodit, lähiympäristöt sekä erilaiset materiaalit ja välineet. Virikkeellisen liikuntaympäristön luominen lapsille on erittäin tärkeää. (Finne 2017.) Me pyrimme osaltamme luomaan varhaiskasvatukseen virikkeellisemmän liikuntaympäristön opinnäytetyömme liikuntaoppaalla. Sen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan ja tuoda kasvattajille lisää vaihtoehtoja liikuntakasvatuksen toteuttamiseen.

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä kolmen Tampereen alueen yksityisen päiväkodin kanssa ja loimme yhdessä heidän kanssaan liikuntaoppaan, jonka avulla varhaiskasvattajat pystyvät lisäämään lasten liikkumista päiväkotipäivän aikana suositusten mukaiseksi. Opinnäytetyön aineistoa kerättiin havainnoimalla yhteistyöpäiväkotien arkea ja haastatteleamalla jokaisessa päiväkodissa kahta varhaiskasvattajaa. Lisäksi perehdyimme aiheesta kirjoitettuun tutkimusmateriaaleihin ja muihin aineistoihin.

Lopullisena tuotoksena kehittämämme liikuntaopas ja -kortit on osoitettu kaikille kasvatustyötä varhaiskasvatuksessa tekeville työntekijöille. Opas ja kortit toimivat kasvattajille apuvälineenä liikuntasuositusten toteuttamiseen päiväkodin arjessa. Lisäksi korttien avulla voidaan osallistaa lapsia toimintaan ja innostaa heitä liikkumaan monipuolisesti eri tavoilla. Liikuntaopas ja -kortit tarjoavat yksinkertaisia ideoita, joita on mahdollisuus soveltaa erilaisissa oppimisympäristöissä ja arjen eri tilanteissa.

## **2 LIIKUNTAPEDAGOGIIKKA, LIIKUNTAKASVATUS, SEKÄ LIIKUNTASUOSITUKSET VARHAISKASVATUKSESSA**

Kaikki liikkuminen varhaiskasvatuksessa auttaa lasta kehittymään varhaisiän ikätasonsa mukaisella tavalla. Liikkuminen kehittää niin lapsen motorisia-, kuin myös sosiaalisia taitoja iästä riippumatta. Liikunta varhaiskasvatuksessa voi olla ohjattua, omaehtoista tai se voi tapahtua spontaanisti (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017). Kasvattajat ovat tärkeässä roolissa liikunnan ohjatun, sekä omaehtoisen liikunnan mahdollistamiseksi.

### **2.1 Liikuntapedagogiikka**

Liikuntapedagogiikka luokitellaan tieteenalaksi, jossa tutkitaan liikunnanopetusta ja liikunnan ja liikkumisen oppimista. Sen avulla myös selvitetään, miten liikunta on mukana kasvatuksessa ja opetuksessa. Siihen sisältyy myös se, miten liikuntaa opitaan ja miten sitä kuuluisi opettaa. Käsite liikuntapedagogiikka sisältää sekä liikunnan että pedagogiikan. Pedagogiikalla tarkoitetaan teoreettista ja käytännöllistä oppimista ja opettamista kasvatuksesta ja liikunnalla tarkoitetaan fyysistä aktiivisuutta ja lihastoimintaa, mitä toteutetaan tarkoituksellisesti. (Jaakkola ym. 2017, 12–13.)

Liikuntapedagogiikka on osa kasvatustieteitä, mutta se ei ole vain yleisen pedagogiikan soveltamista liikuntailmiöön. Sillä on monipuoliset tavoitteet ja se on perustaltaan monitieteinen ja nojautuu useisiin eri perustieteisiin. Liikuntapedagogiikan perustan muodostavat kuitenkin kasvatukseen ja oppimiseen liittyvät tieteet. Liikuntakasvatuksessa oppimisen edistäminen vaatii motorisen ja sosiaalisen oppimisen perusteiden hallinnan lisäksi myös erilaisten kognitiivisten oppimisteorioiden hallintaa. (Laakso 2007.)

Liikuntapedagogiikalla tarkoitetaan kaikkea toimintaa, jossa liikuntaan liittyy kasvatuksellinen näkökulma. Sitä toteutetaan monissa eri tahoissa kuten päiväkodeissa, kouluissa ja liikuntajärjestöissä. Liikuntapedagogiikan merkittävin työ tehdään lasten kanssa kodeissa, joissa liikunnallisuus on osana arkea. Sisäinen motivaatio kehittyy liikunnasta saamalla positiivisilla kokemuksilla, mikä mahdollistaa

fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumisen. (Jaakkola ym. 2017, 13.) Varhaiskasvatuksen tehtävänä on edistää lasten kokonaisvaltaista kasvua, oppimista ja kehitystä. Lisäksi varhaiskasvatuksessa edistetään lasten tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta ja ehkäistään syrjäytymistä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018.)

Kasvattaminen liikuntaan ja kasvattaminen liikunnan avulla ovat liikuntapedagogiikan kaksi päätavoitetta. Aktiivisen elämäntavan rakentamisen pohjana on se, että luodaan sellaiset liikuntaympäristöt, joissa osallistujat saavat myönteisiä kokemuksia liikunnasta. Liikuntatilanteita voidaan myös käyttää lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamiseen. Liikuntapedagogiikan yksi tärkeistä tavoitteista on myös edistää lasten ja nuorten positiivisen minäkäsityksen kehittymistä. Tämä auttaa myös kestämään ulkoisia kehonkuvaan kohdistuvia paineita. (Jaakkola ym. 2017, 14–15.) Varhaiskasvatuksen tulee toteuttaa monipuolista pedagogista toimintaa, johon sisältyvät taiteen, leikin, liikkumisen ja kulttuuriperinnölliset osa-alueet. Varhaiskasvatuksessa tulee mahdollistaa lasten myönteiset oppimiskokemukset. Varhaiskasvatustilain korostaa pedagogiikan merkitystä varhaiskasvatuksessa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018.)

Varhaiskasvatuksen pedagoginen toiminta perustuu kokonaisvaltaisuuteen. Siihen kuuluvat kasvatuksen, hoidon ja opetuksen kokonaisuus. Kuviosta 1 nähdään, kuinka pyritään tukemaan lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä oppimista sekä laaja-alaista osaamista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018.) Liikuntapedagogiikka tulee näkyväksi oppimisen alueessa ”Kasvan, liikun ja kehityn”. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) mukaan tämän oppimisalueen tehtävänä on luoda pohja lasten hyvinvoinnin ja terveyden sekä fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi.



KUVIO 1. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018

Fyysisellä aktiivisuudella on tutkitusti paljon myönteisiä terveysvaikutuksia. Tästä huolimatta suuri osa väestöstämme ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. Tämä näkyy myös lasten ja nuorten liikkumisessa ja he saattavatkin viettää fyysisesti passiivista ruutuaikaa useita tunteja päivässä. Yhteiskuntamme teknillistymisen lisäksi liikkumattomuuden lisääntymisen taustalla on se, että ihmiset eivät ole lapsuudessaan saaneet riittävästi positiivisia liikuntakokemuksia. Tulevaisuudessa koko liikuntapedagogiikan kenttä on suurten haasteiden edessä, kun sen tulisi turvata ihmisten riittävä fyysinen toimintakyky. Päiväkotien ja koulujen toteuttaman liikuntapedagogiikan merkitys tulee kasvamaan entisestään, sillä fyysisesti aktiivinen elämäntapa omaksutaan usein jo lapsuudessa. (Jaakkola ym. 2017, 18–19.)

## 2.2 Liikuntakasvatus

Jo 3-vuotiaana omaksutulla elämäntavalla on tutkimusten mukaan taipumus säilyä. Näin ollen jo varhaislapsuudessa syntyvällä liikunnallisesti aktiivisella elämäntavalla on suuri vaikutus myös lapsen tulevaisuuteen. Liikuntakasvatusta voidaan luontevasti toteuttaa osana lapsen päivää. Se vaatii aikuisilta aktiivista kan-

nustamista liikkumiseen sekä houkuttelevien oppimisympäristöjen luomista. Aikuisten tulee myös rohkaista lapsia testaamaan omia fyysisiä rajojaan, auttaa heitä hahmottamaan omia tunteitaan sekä opettaa tunteiden ilmaisemisen keinoja. Liikuntakasvatuksella siis tuetaan lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.)

Liikuntakasvatuksen avulla pyritään tukemaan kokonaisvaltaisesti lasten kehitystä liikunnan keinoin ja pyritään tarjoamaan lapselle mahdollisuuksia sisäistää aktiivinen elämäntapa (Sääkslahti 2018, 153). Suomessa erilaiset lenkkeilyt, uinti, hiihto ja pyöräily ovat vuosikymmeniä olleet perusliikuntamuotoja. Näiden taitojen hallintaa olisikin hyvä varmistaa liikuntakasvatuksessa. (Laakso 2007.) Lapsen normaalin kehityksen ja kasvun kannalta liikkuminen on välttämätöntä (Jaakkola ym. 2017, 487).

Liikuntakasvatuksen avulla lapselle välitetään muun muassa liikkumiseen liittyviä arvoja, tietoja, taitoja ja asenteita (Sääkslahti 2018, 153). Tavoitteena varhaiskasvatuksessa on innostaa lapsia monipuoliseen aktiivisuuteen sekä kokemaan liikunnan riemua. Lapsilla tulee olla päivittäin mahdollisuus omaehtoiseen liikuntaan niin ulko-, että sisätiloissa. Tämän lisäksi on järjestettävä ohjattuja liikuntatuokioita. Liikuntakasvatuksen kuuluu olla säännöllistä, monipuolista, lapsilähtöistä ja tavoitteellista. (Varhaiskasvatussuunnitelma 2018.)

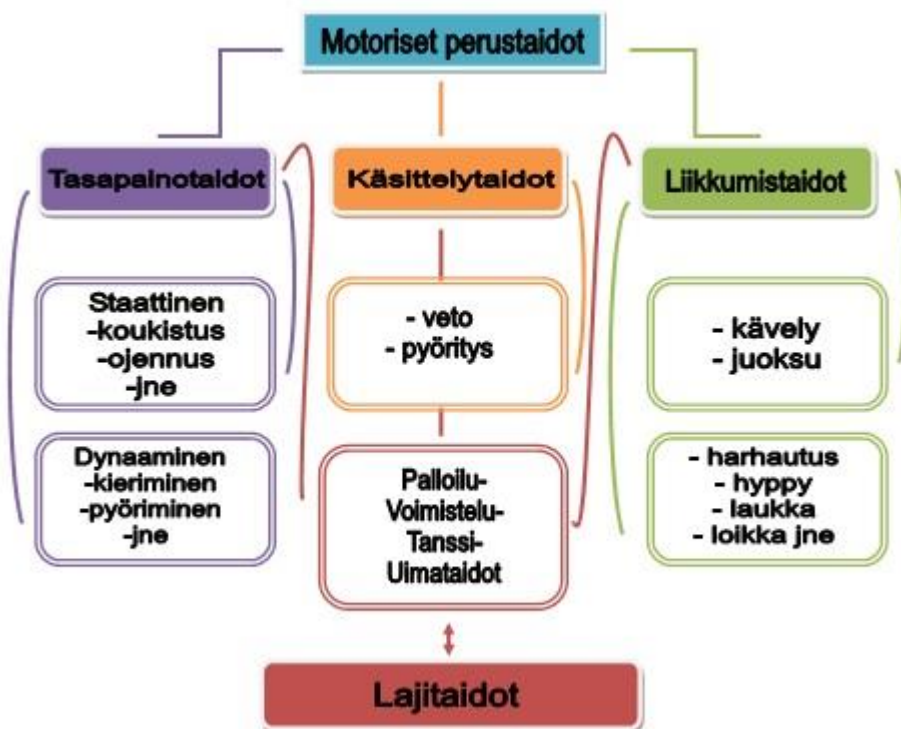
Varhaiskasvatuslain (540/2018) 23 § mukaan jokaiselle lapselle on laadittava henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma toimintakauden alussa yhteistyössä lapsen vanhempien tai huoltajien kanssa (Finlex 2018). Suunnitelman tulee kattaa kaikki kehityksen osa-alueet, ja sen toteutumista arvioidaan säännöllisesti. Lapsen jaksaminen ja fyysinen hyvinvointi sekä edistyminen motorisissa taidoissa edellyttävät varhaiskasvatushenkilöstöltä suunnitelmallista ja tietoisesti jatkuvaa havainnointia. (Jaakkola ym. 2017, 500.)

### **2.2.1 Motorinen kehitys**

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on kehittää lasten motorisia perustaitoja, joita ovat liikkumis-, välineenkäsittely- ja tasapainotaidot. Lasten on tärkeää harjoittaa

säännöllistä ja ohjattua liikuntaa, sillä se on edellytys lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle. Henkilöstön suunnitelmallinen havainnointi lasten motorisista taidoista on tärkeää, jotta he voivat suunnitella päivien rakenteet ja toiminnot niin, että lapset voivat liikkua monipuolisesti. (Varhaiskasvatussuunnitelma 2018.)

Lapset, jotka ovat omaksuneet hyvät motoriset taidot voivat kokea aktiivisuuden mielekkääksi ja harjoittaa enemmän liikuntaa, kuin ne lapset, jotka omaavat heikommat motoriset taidot (Williams ym. 2008). Motoristen taitojen oppimisen perusta koostuu juoksemisesta, hyppäämisestä, heittämisestä ja kiinni ottamisesta. Nämä luovat pohjaa myöhemmälle liikunnalliselle harrastustoiminnalle ja näiden taitojen omaksumisella on kauaskantoiset vaikutukset myöhempään elämään. On useita tutkimuksia, jotka osoittavat sen, että heikot perusliikuntataidot ennustavat inaktiivista elämäntapaa ja hyvät taidot ennustavat myöhempää liikuntaaktiivisuutta. Näiden taitojen harjoittamisella on siis hyvin positiivinen vaikutus lasten ja nuorten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Perusliikuntataitoja pystyy soveltamaan moniin eri ympäristöihin. Lapset pyrkivätkin haastamaan opittuja taitoja erilaisilla välineillä ja hyvinkin erilaisissa ympäristöissä. (Jaakkola 2016.)



KUVA 1: Motoriset perustaidot. Ranta 2011

Kuvassa 1 käydään läpi motoristen perustaitojen kolme eri alaluokkaa. Näihin kuuluu tasapaino-, käsittely- ja liikkumistaidot. Rannan mukaan tasapainotaidot itsessään luovat perustaa kaikelle liikkumiselle.

Lapsen biologinen kehittyminen mahdollistaa motoristen taitojen oppimisen, edellyttäen sen, että ympäristön olosuhteet ovat kohdallaan. Tämän vuoksi varhaisvuodet ovat tärkeä vaihe lapsen kehityksen kannalta. (Iivonen, Laukkanen, Haapala & Reunamo 2016.) Ulkoympäristön hyödyntäminen on tärkeää, sillä noin 3-4 vuotiaiden motoristen taitojen kehitys on yhteydessä ulkona vietettyyn aikaan. Monipuolinen liikkuminen erilaisissa maastoissa ja monenlaisten välineiden käyttäminen on tärkeää lapsen motoristen taitojen kehittymisen kannalta. (Finne 2017.)

Lapset ovat myös innostuneita oppimaan, minkä vuoksi liikuntataitojen oppiminen on lapsuudessa nopeaa. Motorinen kehitys on kuitenkin koko elämän kestävä prosessi ja se kehittyy perimän ja ympäristön vuorovaikutuksen tuloksena. (Jaakkola 2016.) Motorisessa kehityksessä voi tulla aikoja, jolloin kehitys hidastuu huomattavasti tai voi jäädä paikoilleen. Tämä on kuitenkin täysin normaalia ja lapsen muiden alueiden kehittyminen ja kypsyminen luovat edellytyksiä seuraaville motorisille taidoille. (Sääkslahti 2018.)

Liikkuessaan lapsen motoriset taidot kehittyvät. Myös lapsen terveys, hyvinvointi ja toimintakyky kehittyvät, jotka edistävät lapsen valmiuksia koulunkäyntiin ja uusien asioiden oppimiseen. Hyvät motoriset taidot edistävät lapsen elämänlaatua, tuovat iloa ja onnistumisen elämyksiä sekä suojaavat lasta sosiaaliselta syrjäytymiseltä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.) Ihminen tarvitsee motorisia taitoja läpi elämän. Suurilla lihasryhmillä tuotettujen motoristen taitojen hallinta on edellytys sille, että lapsi oppii hienomotorisia taitoja, kuten säätelemään kynänkäyttöön tarvittavaa voimaa. (Pönkkö & Sääkslahti 2020.)

### **2.2.2 Sosiaalinen kehitys**

Sosiaaliset taidot tarkoittavat kykyä toimia ihmisten kanssa (Koivunen & Lehtinen 2015, 175). Ihmisen sosiaalinen kehitys alkaa jo alle yksivuotiaana. Silloin hän

ilmaisee itseään hymyilemällä, itkemällä ja hän hakee katsekontaktia aikuisen kanssa. Kun lapsi oppii liikkumaan se monipuolistaa hänen itseilmaisua ja hän alkaa osoittaa esimerkiksi käsillään, milloin haluaa syliin. Ikävuosien yhdestä kolmeen välisenä aikana lapsi on kiinnostunut muista, mutta hänen taitonsa ottaa muita huomioon on vielä vaatimattomat. Neljästä ikävuodesta eteenpäin lapsi oppii vähitellen empatiaa ja sosiaaliset taidot alkavat harjaantua. Lapsi alkaa kaivata kavereita ja heille alkaa muodostua ystävyys-suhteita. Noin kuusivuotiaasta eteenpäin lapsi oppii neuvottelemaan ja joustamaan asioista tarpeen tullen ja hänellä voi olla muutama hyvä ystävä. (Sääkslahti 2015, 119.)

Lasten liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia lapsen sosioemotionaaliseen kehitykseen (Sääkslahti 2018). Sosioemotionaalisia taitoja ovat muun muassa yhteistyö pari- ja ryhmätehtävissä, kuuntelu, toisen auttaminen, kontaktin ottaminen toiseen, vuoron odottaminen ja toisen tunteisiin samaistuminen sekä tappion sietäminen. Lapsi voi jo 2-vuotiaana, mutta viimeistään 7-vuotiaana alkaa ymmärtää tunteita ja hänen empatiakykynsä sekä emotionaalinen itsesäätelynsä alkaa kehittyä. Aikuisen tuki on edelleen tärkeää lapsen kiinnittyessä sosiaaliseen yhteisöön. (Takala 2014.)

Mitä pienempi lapsi on kyseessä niin sitä merkittävämpi liikunnan osuus on lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Siinä korostuu myös liikunnan yhteys lapsen sosiaalisen kehitykseen sekä minäkäsitykseen. (Finne 2017.) Lasten sosiaaliset taidot, kuten vuorovaikutus- ja itsesäätelytaidot kehittyvät, kun lapset liikkuvat ryhmässä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018).

Vaikka yhteiskunnallisesti liikkumista perustellaan fyysisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin huolehtimisen perusteella, niin sillä on myös paljon muita hyviä vaikutuksia. Joillekin liikunta saattaa olla vain sosiaalinen tai esteettinen kokemus, vaikka samalla saavutetaankin fyysisiä tavoitteita. Liikuntakasvatuksen yksi tärkeimmistä asioista onkin se, että ymmärretään liikkumiseen innostavien motiivien monipuolisuus. (Laakso 2007.)

Liikuntakasvatus tarjoaa hyvät mahdollisuudet oppia yhdessä toimimista ja kaveritaitoja. Tärkeää on kuitenkin se, ettei näitä hankaloiteta esimerkiksi liiallisen keskinäisen kilpailun takia. Liikunnan avulla pystyy myös pohtimaan oikean ja

väärän, itsekkyyden ja oikeudenmukaisuuden välisiä suhteita luonnollisesti erilaisissa tilanteissa. Pelien ja leikkien aikana tulee useita moraalikasvatuksen kannalta haasteellisia tilanteita. (Laakso 2007.) Liikunta tarjoaa lapsille sosioemotionaalisia taitoja kehittävän ympäristön esimerkiksi pelien sääntöjen avulla ja häviöiden tuomia tunteita on hyvä oppia käsittelemään sosiaalisesti suotavilla tavoilla (Takala 2011; Sääkslahti 2015).

### **2.3 Liikuntasuositukset**

Yksilön varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset pohjautuvat tutkimustietoon ja niiden pohjana on YK:n lapsien oikeuksien yleissopimus. Liikkuminen on lapsille luonteenomaista ja heillä on luontainen tarve ja oikeus liikkua joka päivä. Tutkimusten mukaan huomattava osa lapsen viettämästä ajasta varhaiskasvatuksessa on fyysisesti erittäin kevyttä ja vain alle tunti päivittäisestä toiminnasta on reipasta liikkumista. Sisäleikit ovat usein passiivisempia kuin ulkoleikit ja fyysinen aktiivisuus on runsainta liikuntaa sisältävien ohjattujen sääntöleikkien aikana. Fyysinen aktiivisuus virkistää ja edistää keskittymistä sekä lisää myös lasten sitoutuneisuutta. Liikkuminen onkin hyvä keino auttaa lasten oppimista. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.)

Yksilön varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat lapsen oikeuksiin ja tutkittuun tietoon perustuvia suosituksia ja ne kertovat siitä, minkälainen liikkuminen edistää lapsen kasvua, kehitystä, hyvinvointia, sekä oppimista. Liikkuminen on välttämätöntä lasten normaalille kasville ja kehitykselle. (Sääkslahti 2018, 123, 147). Valtakunnalliset liikuntasuositukset jakautuvat ikätason mukaan, niissä ei niinkään perehdytä yksilökohtaisiin tekijöihin. Liikuntasuositukset muuttuvat vuosien varrella, uusien tutkimustietojen lisääntyessä ja yhteiskunnan kehittyessä (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 54).

Alle kouluikäisten lasten olisi hyvä liikkua joka päivä ainakin kolme tuntia ja liikkumisen tulisi olla voimakkuudeltaan ja muodoltaan monipuolista (THL 2020). Kolmen tunnin suositukset pitävät sisällään vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden (1 tunti), sekä ulkoilun ja kevyen liikunnan (2 tuntia). Lasten pitkiä paikoillaan olon jaksoja suositellaan välttämään. (Sääkslahti 2018, 130.) American Alliance for

Health, Physical Education, Recreation and Dance on julkaissut kansainväliset liikuntasuositukset, joissa mainitaan myös, ettei yhtäjaksoista paikallaan oloa lasten hereillä ollessa pitäisi olla yli 60 minuuttia putkeen (Gordon, Tucker, Burke & Garron 2013).



KUVA 2. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. 2016

Kuva 2 havainnollistaa hyvin sen, kuinka lapsen päivittäisen aktiivisuuden tulisi jakaantua. Tämä kokonaisaika tulisi täyttyä yhdessä päiväkotipäivän ja kotona vietetyn ajan aikana. Kuormittavampi fyysinen aktiviteetti voi sisältää esimerkiksi reipasta juoksua, painimista, tai vaikka trampoliinilla hyppimistä. Kevyeen liikuntaan ja ulkoiluun voidaan laskea mukaan muun muassa tasapainoharjoittelu, pyöräily, pallottelu ja ripeä kävely. (Sääkslahti 2018, 130.) Tutkimusten mukaan lasten terveydelle ja normaalille kehitykselle on tärkeää olla fyysisesti aktiivinen mahdollisimman monipuolisesti. (Haapala, Pulakka, Haapala & Lakka 2016).

On tärkeää huolehtia lasten arjen sisällön tasapainosta. On oltava aktiivista leikkiä ja liikkumista, mutta sen vastapainona on muistettava lepo, kuten myös terveellinen ravitsemus. Lasten liikunnallisten elämäntapojen syntymisessä ja kehityksessä tärkeässä roolissa ovat ympäristön ja lähiverkostoilta saatava malli. (THL 2020.) Varhaiskasvatushenkilöstön vastuulla on se, että lapselle mahdollistetaan fyysisen aktiivisuuden suositusten saavuttaminen myös päiväkotipäivän aikana. Tähän kuuluu jokapäiväinen ulkoilu, sekä varhaiskasvattajien tulee kan-

nustaa lapsia fyysisesti aktiivisiin leikkeihin. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositus 2016.) Varhaiskasvattajien kuuluu suunnitella ja antaa lapsille mahdollisuus omaehtoiseen liikkumiseen, sekä järjestää monipuolista ja tavoitteellista liikuntakasvatusta (Sääkslahti 2018, 147).

Suomalaisiin liikuntasuosituksiin kuuluu se, että lasten tulee liikkua joka päivä vähintään kolme tuntia. Kolmeen tuntiin sisältyisi erilaisia fyysisiä toimintoja: 60 minuuttia reippaampaa fyysistä aktiivisuutta ja kaksi tuntia kevyttä liikuntaa. Tämä ei tarkoita yhtämittaista kolmen tunnin liikunta jaksoa, vaan päivän mittaan kertyneistä lyhyemmistä aktiivisuusjaksoista. (Sääkslahti 2018, 130.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset koostuvat yhdeksästä eri osasta (Kuva 3). Ensimmäisenä on ”Vauhti virkistää – vähintään kolme tuntia liikumista joka päivä”, jonka sisältö on avattu kuvassa 2. Toinen on ”Kohti liikkuvaa elämäntapaa – perhe tärkeä roolimalli”. Perhe on tärkeässä osassa lasten kannustamisessa liikkumaan, kuten myös varhaiskasvatuksen kasvattajat. Kun aikuiset ja lapset toimivat yhdessä, lapsi oppii vuorovaikutustaitoja. Lapsen tullessa kannustetuksi sekä lapsen kokema onnistumisen ilo auttaa lasta muodostamaan positiivista minäkuvaa. Kolmantena on ”Kuuntele – anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa”. Lapsi oppii luontaisesti liikkumisen ja leikin avulla. Lapsen ajatuksia kuuntelemalla voidaan lisätä hänen osallisuuttaan arjen toiminnoissa. Neljäntenä on ”Tekemällä taitoja – monipuolisuus kunniaan”. On tärkeää, että lapsi saa harjoittaa päivittäin motorisia taitojaan sekä kehittää niitä. Jotta lapsen motoriset taidot kehittyvät, lapsen tulee päästä leikkimään erilaisissa ympäristöissä kaikkina vuodenaikoina. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.)



KUVA 3. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. 2016

Viidentenä on ”Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa – ulkona unelmat todeksi”. Aikuisten tehtävänä on mahdollistaa erilaiset oppimisympäristöt, joissa lapsilla on mahdollisuus kokeilla erilaisia liikkumisen tapoja, hallita kehoaan ja ilmaista itseään. Kuudentena on ”Välineet ja lelut – innosta kokeilemaan”. Välineiden ja lelujen tulisi olla lasten saatavilla ja heidän vapaassa käytössään. Näin ne kannustavat lapsia aktiivisuuteen ja mahdollistavat monipuolisia kehollisia kokemuksia lapselle. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.)

Seitsemäntenä on ”Ohjattu liikunta – onnistumisen elämyksiä”. Ohjattujen liikuntatuokioiden avulla lapselle mahdollistetaan uusien taitojen oppiminen muiden

lasten kanssa. Tuokiot tulee suunnitella niin, että jokaisella lapsella on edellytykset nauttia liikkumisesta, onnistua ja oppia uutta niin yksilönä itsekseen, kuin myös yhdessä muiden kanssa. Kahdeksantena on ”Liikunta varhaiskasvatuksessa – jokaisen lapsen oikeus”. Varhaiskasvatustilain mukaan jokaisella varhaiskasvatukseen osallistuvalla lapsella on oikeus suunniteltuun, tavoitteelliseen ja monipuoliseen liikuntakasvatukseen. Lapsen oppimisen, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tavoitteiden tulee toteutua varhaiskasvatushenkilöstön suunnitelmassa. Yhdeksäntenä on ”Koko kylä liikuttaa – kaikki yhteistyössä”. Varhaiskasvatushenkilöstön ja vanhempien välinen vuorovaikutus ja yhteistyö on merkittävää. Yhteistyö sosiaali- ja terveydenhuollon kanssa mahdollistaa kokonaisvaltaisen kehityksen tukemisen. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.)

Lähdimme koostamaan näiden yhdeksän eri osan kautta liikuntaoppaan ja -korttien sisältöä. Pyrimme siihen, että mahdollisimman yksinkertaisilla keinoilla pystyisi huomioimaan liikunnan monet eri ulottuvuudet, erilaisilla välineillä sekä lasten osallisuuden. Liikuntakortteihin toimme niin ohjattua liikuntaa, kuin lasten omaehtoista liikkumista ja toteutukset ovat mahdollista tehdä monenlaisessa eri oppimisympäristössä. Oppaassa on myös vinkkejä siihen, kuinka liikuntahetkiä voidaan lisätä arjen erilaisiin tilanteisiin, kuten esimerkiksi siirtymätilanteisiin. Näin päivittäisten liikuntasuosituksen toteutuminen lisääntyy niin sanotusti huomaamatta. Lasten osallisuus huomioitiin sillä, että kortteja on mahdollista käyttää esimerkiksi liikuntapussissa, josta lapset saavat itse nostaa kortteja.

### 3 PROSESSI JA TOTEUTUS

#### 3.1 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Lasten liian vähäinen liikkuminen ja sen vaikutukset ovat olleet pinnalla yhteiskunnallisessa keskustelussa lähiaikoina. Se inspiroi meitä lähtemään toteuttamaan liikkumista edistävää prosessia opinnäytetyömme kannalta. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen jo lapsena edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia läpi elämän. Tämän pohjalta inspiroiduimme toteuttamaan opinnäytetyötämme, jotta voimme olla edistämässä liikunnan toteutumista lasten arjessa.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kartoittaa yksityisen päiväkodin liikuntasuosittelusten toteutuminen ja näiden tietojen pohjalta tuottaa liikuntaopas varhaiskasvattajille. Opas tulee toimimaan apuvälineenä liikuntapedagogiikan suunnittelussa ja toteutuksessa. Opinnäytetyömme tavoitteena on kehittää liikuntasuosittelusten toteutusta luomamme oppaan avulla helpottamalla varhaiskasvattajien suunnittelua ja motivoimalla oppaan avulla toteuttamaan monipuolista liikkumista varhaiskasvatuksessa. Teemme opinnäytetyön ja tutkimuksen yhteistyössä Tampereella sijaitsevan yksityisen päiväkodin kanssa.

Valitsimme aiheen, koska haluamme olla osaltamme tukemassa varhaiskasvatusta liikunnan toteutumisen näkökulmasta. Haluamme luoda konkreettisen apuvälineen varhaiskasvatukseen, jonka avulla voi toteuttaa varhaiskasvatussuunnitelmaa tukien THL:n liikuntasuosittelusten toteutumista. Opas toteutetaan laadullisen tutkimuksen pohjalta, jota käymme toteuttamassa muutamassa eri päiväkodissa. Näin saamme tarvittavaa tietoa ja näkemyksiä oppaan sisällön suunnittelua varten.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten liikuntasuosittelukset toteutuvat tutkimukseen osallistuvissa päiväkodeissa?
2. Miten liikuntapedagogiikka näkyy päiväkotien arjessa?
3. Miten liikuntakasvatusta voisi kehittää varhaiskasvatuksessa?

### **3.2 Laadullinen tutkimus ja toiminnallinen opinnäytetyö**

Tutkimuksemme toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tutkimusmenetelminä käytettiin päiväkodeissa toteutettavia haastattelua ja havainnointeja. Kaikki opinnäytetyöprosessin jäsenet osallistuivat tutkimukseen. Opinnäytetyömme tuotoksena on liikuntaopas, joten opinnäytetyömme voidaan luokitella toiminnalliseksi opinnäytetyöksi.

Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Siinä pyritään myös tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 161.) Laadullisen tutkimuksen tunnusmerkkeinä ovat muun muassa nämä aineistonkeruumenetelmät: osallistuva havainnointi sekä syvähaastattelu. Osallistava havainnointi tässä yhteydessä tarkoittaa havainnointia, jossa toimitaan aktiivisesti tutkimuksen tiedonantajien kanssa. Syvähaastattelulla eli avoimella haastattelulla taas tarkoitetaan sitä, että haastattelussa käytetään avoimia kysymyksiä ja haastattelu on strukturoimaton. (Tuomi & Sarajärvi 2009.)

Tavoitteena toiminnallisessa opinnäytetyössä on käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjestäminen tai järjeistäminen. Toiminnallinen opinnäytetyö voi siis olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus. Se voi olla myös tapahtuman toteuttaminen. Yleisiä toteutustapoja toiminnallisessa opinnäytetyössä on kirja, vihko, kansio tai vaikka portfolio. Tärkeintä toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamisessa on se, että työssä yhdistyy käytännön toteutus sekä sen raportointi. Toiminnallista opinnäytetyötä toteuttaessa on tärkeää miettiä, minkälainen toteutus palvelee kohderyhmää parhaiten. Toteutettavan työn tulisi erottua joukosta sekä olla yksilöllinen ja persoonallinen. (Vilkka & Airaksinen 2003.)

### **3.3 Aineistonkeruumenetelmät ja sisällönanalyysi**

Laadullisella tutkimusmenetelmällä tehtävässä tutkimuksessa aineistoa voi kerätä usealla eri tavalla. Yksi aineiston keruu menetelmä on havainnointi. Havaintojen keräämistä tutkimuksessa kutsutaan havainnoinniksi, joka on tieteellisen

tutkimuksen yksi perusmetodi. Havainnoimalla saadaan tietoa esimerkiksi siitä kohtaavatko ihmisten sanat ja teot. (Vilkkä 2007, 37.) Havainnointi kytkee usein muita aineistonkeruumenetelmiä paremmin saatuun tietoon (Tuomi & Sarajärvi 2009, 81).

Toinen aineiston keruu tapa on haastattelut. Haastattelulla tarkoitetaan yleensä sitä, että haastattelija esittää suullisesti kysymykset ja merkitsee sitten tiedonantajan vastaukset muistiin. Niiden tarkoituksena on yleensä saada mahdollisimman paljon tietoa halutusta asiasta. Haastattelun etuina pidetään sen joustavuutta, koska haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymyksiä ja oikaista väärinkäsityksiä sekä käydä keskustelua tiedonantajan kanssa. Yhtenä haastattelun etuna pidetään myös sitä, että haastattelija voi esittää kysymykset siinä järjestyksessä, kun ne nähdään aiheellisina. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73.) Haastattelu-  
muotoja voi olla esimerkiksi lomakehaastattelu, teemahaastattelu sekä avoin haastattelu. Lomakehaastattelussa tutkija päättää ennalta ja harkitusti missä järjestyksessä ja muodossa kysymykset esitetään. Teemahaastattelu taas on yleisimmin käytetty tutkimushaastattelun muoto, jossa tutkimusongelmasta kerätään keskeisimmät aiheet tai teemat. Näitä keskeisiä teemoja on välttämätöntä käsitellä tutkimushaastattelussa, jotta saadaan vastauksia tutkimusongelmaan. Teemahaastattelun tavoitteena on, että vastaaja voi antaa oman kuvauksensa teemoista ja että haastatteluteemat on käsitelty luontevassa järjestyksessä. Avoimessa haastattelussa tutkimushaastattelua ei rakenneta kysymysten tai teemojen ympärille vaan tutkimusongelman aihepiiristä keskustellaan useasti haastateltavan kanssa. Haastateltava voi tällöin puhua aiheesta vapaasti haluamiensa näkökulmien kautta. (Vilkkä 2015, 122-126.) Tutkimustilanteissa haastattelut on ideaalista nauhoittaa, jotta ne voidaan litteroida ja näin ollen haastatteluja on helpompaa analysoida.

Aineistoa voidaan kerätä myös kyselyllä. Kyselyn voi toteuttaa esimerkiksi postitai verkkokyselynä, jossa lomake lähetetään tutkittaville ja he lähettävät täytetyn lomakkeen takaisin. Toinen tapa kyselyn suorittamiseen on kontrolloitu kysely, jossa tutkija jakaa tai hakee lomakkeet henkilökohtaisesti. Tässä tavassa tutkija voi itse kertoa tutkimuksen tarkoituksesta ja lomakkeesta sekä vastata kyselyä koskeviin kysymyksiin. Kyselyn etuna pidetään sen laajuutta. Kyselyllä voidaan kerätä laajaa tutkimusaineistoa, sillä kyselyn avulla tutkimukseen voidaan saada

paljon henkilöitä ja kysyä monia asioita. Lomakkeilla voidaan pyytää myös arvioiteja sekä palautteita. Lomakkeen kysymykset voivat olla avoimia- ja monivalintakysymyksiä tai asteikkoihin perustuvia kysymyksiä. Avoimet kysymykset tarkoittavat kysymyksiä, joissa esitetään vain kysymys, monivalintakysymyksissä vastaajalla on vastausvaihtoehdot ja asteikkoihin perustuvissa kysymyksissä esitetään väittämä ja vastaaja valitsee, miten vahvasti hän on samaa tai eri mieltä. (Hirsjärvi ym. 2013, 195-200.)

Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota käytetään laadullisessa tutkimuksessa. Sisällönanalyysi on menettelytapa, jolla dokumentit eli esimerkiksi haastattelut, voidaan analysoida objektiivisesti ja systemaattisesti. Sisällönanalyysin ensimmäinen vaihe on päättää, mikä aineistossa kiinnostaa. Toisessa vaiheessa käydään aineisto läpi ja erotellaan sekä merkitään ne asiat, jotka sisältyvät kiinnostukseen. Toiseen vaiheeseen kuuluu myös merkittyjen asioiden keräys yhteen ja erilleen musta aineistosta. Kolmannessa vaiheessa teemoitetaan, luokitellaan tai tyypitellään aineisto. Neljännessä ja viimeisessä vaiheessa kirjoitetaan yhteenveto. (Tuomi & Sarajärvi 2009.)

Vilka määrittää litteroinnin kirjassaan Tutki ja kehitä (2015) puhutun tekstin muuttamiseksi tekstimuotoon. Kerätty tutkimusaineisto tulee siis muuttaa muotoon, jossa sitä voidaan tutkia. Litterointi lisää tutkijan vuoropuhelua tutkimusaineiston kanssa ja siitä on hyötyä muun muassa siinä, kun määritellään, mikä on riittävä aineisto ja tulkinta tutkimusongelman kannalta. (Vilka 2015, 137). Litteroiminen voidaan nähdä eräänlaisena alustavana analyysinä, jossa nojataan monenlaisiin teoreettisiin käsityksiin tarkastelun kohteesta. Litteroidessa litteroijat tekevät päätöksiä siitä, mitä kieli on. (Harjunpää, 2019.) Nauhoitimme haastattelut, jotka toteutimme päiväkodeissa. Tämän jälkeen jokainen meistä osallistui litterointiin.

### **3.4 Kohdejoukko ja toteutusprosessi**

Aloimme ideoimaan opinnäytetyötämme kesällä 2021. Pohdimme yhdessä, mikä olisi sellainen aihe, jonka parissa olisi mielekästä työskennellä. Jokainen meistä suuntautuu varhaiskasvatuksenopettajaksi, joten alusta alkaen oli selvää, että

opinnäytetyömme liittyy varhaiskasvatukseen. Päädyimme aiheeseen, sillä lasten vähäinen liikkuminen on ollut pinnalla yhteiskunnallisessa keskustelussa ja halusimme osaltamme lähteä kehittämään lasten liikuntakasvatusta ja liikuntasuositusten toteutumista.

Aluksi lähdimme miettimään opinnäytetyön toteutustapaa ja nopeasti päädyimme siihen, että haluamme toteuttaa laadullisen tutkimuksen ja toiminnallisen opinnäytetyön. Näin me pystymme luomaan konkreettisen apuvälineen varhaiskasvatukseen, jotta liikuntasuositusten toteutuminen parantuisi. Kun aiheen valinta oli selvä, niin otimme yhteyttä yhteistyötahoomme ja tutkimme jo aiheesta tehtyjä opinnäytetöitä ja tutkimuksia, jolla selkeytimme omaa työskentelyämme. Emme halunneet tehdä täysin samanlaista tutkimusta, kuin mitä on jo tehty. Yhteistyötahon ja tutkimusluvan saatuamme, aloimme suunnittelemaan aineistonkeruuta tutkimustamme varten.

Teoriaa tutkittuamme aloimme rakentamaan aineistonkeruuta varten havainnointi- ja haastattelurunkoja. Rakensimme havainnointitaulukkomme hyödyntäen varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia (Kuva 3). Havainnoimme, miten suositukset näkyivät ja toteutuivat tutkimukseen osallistuvissa päiväkodeissa. Laitoimme etukäteen ylös asiat, joita haluamme havainnoida, jotta saimme varmasti tarvittavaa materiaalia liikuntaopasta varten. Haastattelurunko löytyy liitteestä 1 ja havainnointirunko löytyy liitteestä 2.

Havainnoitavat asiamme olivat ohjattu liikunta, omaehtoisen liikunnan mahdollistaminen, kasvattajalähtöinen motivointi ja kannustaminen, päivän suunnitelma ja sen toteutuminen liikunnan näkökulmasta sekä ulko- ja sisätilojen hyödyntäminen liikkumiseen. Havainnoitavat asiat, sekä haastattelukysymykset määräytyivät tukemaan tutkimuskysymyksiä. Tutkimuskysymyksissämme etsitään vastausta siihen, miten liikuntasuositukset toteutuvat tutkimukseen osallistuvissa päiväkodeissa, sekä miten liikuntapedagogiikka tulee esiin näissä varhaiskasvatuksen ympäristöissä. Myös tutkimuskysymyksenä oleva teema, liikuntakasvatuksen kehittäminen, tulee aineistonkeruun jälkeen esiin: Mitä meidän pitää tietää, jotta voimme lähteä kehittämään liikuntakasvatusta oman tutkimuksemme puitteissa? Haastatteluilla ja havainnoinneillamme saimme vastauksia kysymyksiimme, joiden pohjalta lähdimme rakentamaan liikuntaopasta.

Haastattelut ja havainnoinnit toteutettiin yhteistyössä yksityisen päiväkotikonsernin kanssa Tampereen alueella. Vierailimme kolmessa eri päiväkodissa havainnoimassa liikuntasuosituksen toteutumista päiväkotien arjessa, sekä haastattelemassa varhaiskasvattajia aiheeseen liittyen. Haastattelut toteutettiin teemahaastatteluina, sillä näin saimme kaikista luontevimmin vastaukset tutkimuskysymyksiin. Teemahaastattelussa pystyimme myös esittämään haastattelukysymykset vastaajan kannalta luontevassa järjestyksessä. Jokaisesta päiväkodista haastatteluihin osallistui kaksi varhaiskasvattajaa, yhteensä haastateltavia oli näin ollen kuusi. Haastateltavien työkokemus oli kaikilla alle kaksi vuotta ja suurin osa työskentelee 3–5-vuotiaiden ryhmässä, kun taas kaksi työskentelee pääosin 1-3 vuotiaiden kanssa.

Jakauduimme havainnoimaan päiväkoteja pareittain. Tällä pyrittiin tuomaan havainnoitaviin konteksteihin useampi kuin yksi näkökulma, sekä lisäämään luotettavuutta tutkimustuloksiin. Havainnointiteemoja pohtiessamme pidimme mielesämme, ettei havainnoiteja suoriteta liikuntapainotteisiin päiväkoteihin, joten havainnoitavien asioiden pitäisi kytkeytyä huomattavan arkiseen näkökulmaan. Yhteiset havainnoinnit kerättiin yhteen ja purettiin aihealueittain. Jo havaintoja purkaessa ilmeni se, että havainnot tukivat toisiaan ja loivat näin ollen luotettavuutta aineiston analyysille. Teemana liikuntasuosituksen toteutuminen varhaiskasvatuksessa loi laajat mahdollisuudet havainnoida eri näkökulmien avulla arkea päiväkodeissa ja siellä toteutuvasta toiminnasta teemaan liittyen.

Aineistokeruun aikana äänitimme jokaisen haastattelun, sekä kirjasimme havaintomme ylös. Litteroimme jokaisen haastattelun, jotta sisältöä on helpompi analysoida. Haastatteluita oli yhteensä kuusi kappaletta, kolmesta eri päiväkodista. Litteroitua tekstiä tuli yhteensä noin 20 sivua. Litteroinnin saatuaamme valmiiksi ja oimme vastaukset kysymyksittäin allekkain, jotta olisi helpompi katsoa sitä, kuinka vastaukset eroavat toisistaan ja kuinka paljon yhtäläisyyksiä vastauksissa on. Kun vastaukset oli jaettu kysymyksittäin, lähdimme tutkimaan niiden sisältöä ja etsimään löytyykö niistä asioita tai teemoja, jotka toistuisivat tehdyissä haastatteluissa.

Käytimme värikoodausta havainnoiteja ja haastatteluja analysoidessamme, joka mahdollisti sen, että löysimme erilaisia pääteemoja haastatteluvastauksista, sekä yhtenevistä havainnoinneistamme. Analysointivaiheessa huomasimme, että samat asiat toistuivat useissa eri haastattelussa, joka kertoo siitä, että varhaiskasvatuksessa on asioita, jotka toimivat hyvin ja sitten niitä, jotka vaativat vielä kehitettävää.

Lähdimme kehittämään liikuntaopasta ja -kortteja sekä aineistojen, että varhaisvuosien fyysisten aktiivisuuden suositusten (kuva 3) pohjalta. Pyrimme tuottamaan mahdollisimman helppokäyttöisen apuvälineen varhaiskasvattajien arkeen, josta saa helposti vinkkejä liikuntatuokioiden pitämiseen. Ideat korteista saimme suoraan haastatteluista ja lisäksi halusimme luoda yksinkertaisen oppaan helpottamaan korttien käyttöä.

Annoimme kortit päiväkotien käyttöön kahden viikon ajaksi, ennen palautteen keräämistä. Palautteessa halusimme saada selville sen, että kuinka kortit toimivat arjessa, helpottiko niiden käyttö liikuntatuokioiden suunnittelua, oliko opas toimiva liikuntakorttien tukena ja kokivatko kasvattajat, että liikuntakortit ja -opas edistävät liikuntasuositusten toteutumista heidän yksikössään. Saimme harmiksemme palautetta vain yhdeltä yhteistyöhön osallistuneelta päiväkodilta.

TAULUKKO 1. Opinnäytetyöprosessin aikataulu.

Aika	Menetelmät	Toimijat	Tuotos
6-7/2021	Palaverit	Anni, Mona, Riina	Aiheen ideointi
8-9/2021	Tiedon hankintaa ja teoriapohjan kirjoittamista, yhteydenpito yhteistyötahoon	Anni, Mona, Riina, Päiväkotien johtajat	Opinnäytetyösuunnitelman laatiminen ja esittely, aiheen tarkennus, tutkimusmenetelmien valinta, yhteistyötahon selvittäminen
10-11/2021	Tiedon hankintaa, haastattelu- ja havainnointirunkojen työstäminen, saatekirjeen luominen, yhteydenpito yhteistyötahoon	Anni, Mona, Riina, Päiväkotien johtajat	Haastattelu- ja havainnointirungot, saatekirje päiväkodin työntekijöille ja vanhemmille, tutkimusluvut, haastattelu- ja havainnointipäivien sopiminen
12/2021	Aineiston keruu – haastattelut (6kpl) ja havainnointipäivät kolmessa eri päiväkodissa	Anni, Mona, Riina	Kuusi haastattelua, joista yhteensä 20 sivua litteroitua tekstiä. Havainnoinnit kolmessa eri päiväkodissa.
1-3/2022	Haastatteluiden litterointi, aineiston analyysiä, teorian kirjoittamista, ohjauskeskusteluita ohjaavan opettajan kanssa – sisällön tarkentamista	Anni, Mona, Riina, ohjaava opettaja	Materiaalia oppaan/korttien toteuttamiseen
4-5/2022	Raportin kirjoittamista, teorian viimeistely, liikuntaoppaan sisällön suunnittelua, ohjauskeskustelu ohjaavan opettajan kanssa, aikataulujen tarkentaminen	Anni, Mona, Riina, ohjaava opettaja	
6-7/2022	Raportin kirjoittamista, liikuntaoppaan/-korttien tekeminen ja antaminen päiväkotien käyttöön, palautteen kerääminen	Anni, Mona, Riina, päiväkodin työntekijät	Oppaan/korttien testaus ja palaute
8/2022	Kehittämistyön viimeistely ja prosessin arviointi	Anni, Mona, Riina	

## 4 HAVAINTOJA JA HAASTATTELUITA ARJESTA

Aineisto koostuu kolmessa eri päiväkodissa tehdyistä havainnoista sekä näissä päiväkodeissa tehdyistä kuudesta eri haastattelusta. Haastattelimme jokaisessa päiväkodissa kahta varhaiskasvatuksen työntekijää. Aineistoja analysoidessamme muodostui kolme pääteemaa, jotka ovat mahdollisuus liikkua, kasvattajalähtöinen motivointi ja kannustaminen sekä ympäristö ja tilat. Haastatteluiden vastaukset ja havainnoinnit pystyi jakamaan näiden kolmen teeman alle analysointivaiheessa. Lisäksi haastatteluista kerättiin työntekijöiden kehittämissideoita liikuntakasvatuksen toteuttamiseen varhaiskasvatuksessa.

TAULUKKO 2. Aineistojen pääteemat.

Mahdollisuus liikkua	Kasvattajalähtöinen motivointi ja kannustaminen	Ympäristö ja tilat
Ohjattu liikunta arjessa	Kasvattajalähtöinen motivointi ja kannustaminen lasten liikkumiseen	Ulkotilojen hyödyntäminen liikkumiseen
Omaehtoisen liikkumisen mahdollistaminen (Välineistön laajuus/riittävyys/saatavuus lapsille)	Päivän suunnitelma ja sen toteutuminen liikunnan näkökulmasta	Sisätilojen hyödyntäminen liikkumiseen
”Onko teillä jokin liikunnan vuosi- tai kausisuunnitelma?”	”Millä konkreettisilla tavoilla tuotte päiväkodissa esille liikuntasuosittelun toteutumista?”	”Kuinka paljon on ohjattua toimintaa ja miten mahdollistatte omaehtoisen liikkumisen? (Välineet, aika, ympäristö)”
”Miten usein liikuntakasvatusta toteutetaan arjessa? Kuinka suunnitelmallista?”	” Onko ryhmissä vastuuhenkilöä, joka vastaa ryhmän liikuntapedagogiikasta?”	
	” Otetaanko lapsia mukaan toiminnan suunnitteluun? Miten?”	

Kolme teemaa muodostui **havainnoitavista asioista** ja haastattelukysymyksistä.

#### 4.1 Mahdollisuus liikkua

Jokaisessa päiväkodissa toteutettiin päivän aikana jonkin verran ohjattua liikuntaa. Yhdessä päiväkodissa tämä saattoi tarkoittaa retkeä, jossa hyödynnettiin erilaisia maastoja motoriikan kehittämiseen, kun taas toisessa aamupiirillä pidettävästä yhteisestä jumppahetkestä. Puolet päivien aikana toteutettujen haastatteluiden haastatelluista varhaiskasvattajista nosti esille sen, että heidän näkökulmastaan lasten päivittäinen liikkuminen mahdollistetaan.

Merkittävää oli, että ohjattua liikuntaa tapahtui jonkun verran jokaisessa havainnoitavassa päiväkodissa, osassa kuitenkin huomattavasti vähemmän kuin toisissa. Jokaisessa haastattelussa tuli esille se, että lapsille pyritään pitämään 1–2 kertaa viikossa jonkinlainen liikuntatuokio. Yksittäisissä haastatteluvastauksissa nostettiin esille myös varhaiskasvattajien ajanpuute liikkumista sisältäviä hetkiä suunnitellakseen.

Vaikka ohjattua liikuntaa havainnoitiin tapahtuvan jokaisessa päiväkodissa kaikkien havainnoijien toimesta, havainnoiteja purkaessa sai käsityksen siitä, ettei ohjattuun liikuntaan panostettu tai siihen ollut resursseja kyseessä olevissa päiväkodeissa liikuntasuosituksen mukaisesti. Yhdessäkään tutkimukseen osallistuvista päiväkodeista ei toteutettu havainnointipäivän aikana pääsääntöisesti liikkumiseen keskittyvää hetkeä. Haastatteluiden mukaan lapset liikkuvat aktiivisesti vähintään tunnin päivässä ollessaan päiväkodissa.

Haastatteluissa tuotiin esille, kuinka pienimmät lapset eivät välttämättä kykene keskittymään pitkiä aikoja ohjattuun toimintaan esimerkiksi ulkona.

”Sit nostetaan lapset tietysti pois rattaista, että saavat itse tutkia paikkoja. Tarjotaan edes mahdollisuus liikkua, ettei tarvii vaan istua rattaissa.” (H6)

Omaehtoinen liikkuminen mahdollistettiin tutkimuksiin osallistuvissa päiväkodeissa muun muassa siten, että vapaata liikkumista oman tilan rajoissa ei rajoitettu esimerkiksi aamupiirin aikana. Lapsille annettiin havainnointien mukaan kahdessa kolmesta päiväkodista kasvattajan toimesta mahdollisuus olla osallisena päätöksenteossa siitä, tanssitaanko/jumpataanko tietyissä hetkissä.

Kahdessa kolmesta päiväkodista oli käyttökelpoiset ja siistit sisäliikuntatilat, sekä erillinen huone, jossa on paljon erilaisia välineitä lasten käytettävissä. Haastatteluissa tuli esille, että yhden päiväkodin sali on useamman ryhmän käytössä, joten se pitää varata etukäteen, että sen saa oman ryhmän käytettäväksi. Osassa haastatteluissa nousi esille se, ettei päiväkodissa ole oikein tilaa pitää välineitä esillä, joten ne ovat varastossa. Haastatteluissa kuitenkin nousi esiin yhtenä tärkeänä teemana omaehtoisen liikkumisen tukemiseksi se, että välineiden tulee olla lapsien saatavilla.

”Mut sitä välineistööhän on päivittäin et löytyy just tuolt alakerrast se sali ni siel on palloja ja muuta semmosta siel voi tehdä tempurataa ni siel on sitä välineistöä --.” (H1)

”Täs on siis ku meil on ton toisen päiväkodin kans sama varasto ja meil ei oo siihen avaimia ni se on aina sit vähän sen toisen päiväkodin pitää sit käydä se avaamassa ja hakee ne avaimet sieltä --.” (H2)

”No meillä on osa tuolla varastossa (sisävälineet) tällä hetkellä, kun me ei oikein keksitä mihin me laitettais niitä esille - - ulkona meil on aina varaston ovi auki niin lapset saa ite käydä sieltä hakemassa leluja.” (H6)

Mahdollisuus liikkua tuli esiin jokaisessa päiväkodissa. Kuitenkin haastattelujen ja havainnointien perusteella liikuntasuosittelujen toteutuminen ei ollut riittävää ja puutteita oli huomattavissa tarkastelemamme näkökulman pohjalta. Liikkumista kuitenkin toteutettiin päivien aikana tutkimukseen osallistuvissa päiväkodeissa ja mahdollisuuksia omaehtoiseen liikkumiseen luotiin. Huomattavaa on, että resursien puute nousi haastatteluissa useaan otteeseen puheeksi ja näin ollen sen nähdään olevan vaikuttavassa asemassa liikkumisen mahdollistamisen kannalta.

#### **4.2 Kasvattajalähtöinen motiivointi ja kannustaminen**

Havainnoistamme nousi esille, että lapsia motivoitiin kasvattajien toimesta useissa eri tilanteissa. Kahdessa kolmesta tutkimukseen osallistuvasta päiväkodista lapsia kehoitettiin muun muassa liikkumaan ulkona pitääkseen itsensä lämpimänä. Kahdessa kolmesta päiväkodissa kasvattajat olivat mukana motivoimassa lapsia tekemällä itse mukana ja näyttämällä mallia, esimerkiksi tanssien musiikin tahtiin. Kuitenkin yksi päiväkotit erottui havainnoiteja purkaessa muista

niin, ettei motivointia tai liikkumiseen kohdistuvaa kannustamista ollut havainnoitu kuin yhden kerran koko päivän aikana.

Haastateltavista puolet nostivat esille sen, että he mahdollistavat päivittäin lasten liikkuminen. Jokaisessa haastattelussa tuli esille myös se, että kasvattajat pyrkivät kannustamaan ja innostamaan lapsia liikkumaan. He muun muassa tarjoavat välineitä lapsille ja menevät mukaan leikkimään hippaa tai potkimaan palloa. Kasvattajat myös pitävät haastattelujen mukaan lapsille ohjattuja jumppatuokioita, jolla he innostavat lapsia liikkumaan.

”Kannustetaan lapsia liikkumaan, ne on niin pieniä et paljon menee ja vauhti on kovaa et sitä liikuntaa tulee --.” (H1)

Kahdessa kolmesta tutkimukseen osallistuvasta päiväkodista oli näkyvillä jonkinlaista liikkumiseen viittaavaa suunnitelmaa tai valmisteltua toimintaa havainnoitaville päiville. Toisessa niistä oli suunniteltu liikkumisen näkökulmasta 1 tunnin ja 20 minuutin ulkoilu, josta toteutui vain 20 minuuttia. Toisessa toteutettiin päivän aikana retki puistoon ja retkipäiviä oli suunniteltu jokaiselle viikolle kahtena päivänä. Lasten motivointi liikkumiseen painottui kahdessa kolmesta päiväkodissa ulkona vietettäviin hetkiin.

Kaikissa haastatteluissa taas tuli esille se, että päiväkodissa pyritään pitämään 1–2 kertaa viikossa suunniteltu liikuntatuokio. Parissa haastattelussa nostettiin esille erilaisten retkien merkitys liikuntakasvatuksessa ja ne ovat aina tarkasti suunniteltuja. Haastattelujen mukaan suurin osa lasten päivittäisestä liikuntakasvatuksesta on kuitenkin spontaania ja kasvattajat pyrkivät tunnistamaan lasten energiatasot, että milloin olisi esimerkiksi hyvä aika purkaa energiaa jollain liikuntatuokiolla. Yksittäisissä vastauksissa nostettiin esille myös se, että sää saattaa vaikuttaa suunnitelmiin.

”- - koska just jos huomaa lapsissa esimerkiksi, että ei oikein jaksais enää istua tai pitää energiaa purkaa, niin käytetään sit liikuntaa keihonona purkaa energiaa ja että sit jaksaa taas myöhemmin keskittyä johonki eri hommiin.” (H3)

”Sit just on jotai tommosta spontaanimpaa, et no ruvetaampa ote- taampa nyt tuolta joku.” (H4)

Haastatteluissa nousi se, että lapset otetaan spontaanisti mukaan toiminnan suunnitteluun. Heidän keskusteluitaan ja toiveitaan kuullaan ja toteutetaan mahdollisuuksien mukaan. Vain yhdessä haastattelussa ilmeni se, että lapset ovat saaneet päättää esimerkiksi retkien kohteen. Kaiken kaikkiaan haastatteluista pääkohtina nousi se, että pitää huomioida lasten mielenkiinnonkohteet ja tunnistaa tilanne, jolloin heitä voi spontaanisti ottaa mukaan toiminnan suunnitteluun. Havainnoinneista taas huomasimme, kuinka vähän havainnointipäivinä kyseltiin lapsilta mitä he haluaisivat tehdä. Toki tämä on voitu kysyä aikaisempina päivinä ja toteuttaa vasta havainnointipäivänä.

”No kyllä, jos niiltä lapsilta nousee jotain mitä he haluais tehdä, -- jos joku sanoo et halua mennä palloa potkiin ni sit mennään. Mahdollisuuksien mukaan aina, jos sielt nousee jotain.” (H1)

Havainnoinneistamme ilmeni myös selvästi se, ettei tutkimukseen osallistuneissa päiväkodeissa ollut esillä mitään liikunnan kuukausi- tai vuosisuunnitelmaa. Tämä tarkentui myös haastatteluissa, joissa ilmeni, ettei kellään vastaajilla ei ollut varmaa tietoa siitä, että onko päiväkodilla jokin oma yhteinen suunnitelma liikunnan toteuttamiseen. Osa päiväkodeista oli ollut vasta alle puoli vuotta toiminnassa, joten tuotiin esille se, ettei vielä ole keretty tekemään suunnitelmia. Myöskään kellään ryhmistä ei ollut omaa kausi- tai vuosisuunnitelmaa käytössä.

”Ei varsinaisesti oo kausisuunnitelmaa. Meillä on musiikkipainotteinen päiväkotiki, nii meillä on sitten musiikille enemmänkin semmonen vuosisuunnitelma mitä pyritään noudattamaan.” (H3)

”Öö päiväkodist en oo nyt ihan varma, mut ei oo nytte mejän ryhmässä ainakaan vielä tällähetkellä. Tä on nii vasta alkanut toimintaan tää päiväkotiki.” (H2)

Jos päiväkodeissa järjestettiin havainnointipäivän aikana kasvattaja lähtöistä liikuntaa, sen piti yksi työntekijä. Tästä havainnosta ei kuitenkaan voinut vielä päätellä onko kyseinen henkilö vastuussa koko ryhmän liikkumisesta vai vaan sen hetkisestä liikuntatuokiosta. Vain yhdessä haastattelussa taas tuli ilmi se, että heidän ryhmässään on nimettynä yksi vastuhenkilö, joka vastaa liikuntapedagogiikasta. Muissa vastauksissa työnjako oli jaettu tiimin henkilöiden välillä niin, että kukin vastaa välillä liikuntatuokioiden suunnittelusta ja pitämisestä. Tämä sovittiin

yleisesti viikkopalavereissa, kun suunnitellaan seuraavan viikon toimintaa. Yksittäisissä vastauksissa tuli myös esille se, että tiimin henkilöiden vahvuuksia hyödynnetään siinä, että kuka ohjaa minkäkin laista toimintaa.

”Aikalailla alusta lähtien ollaan keskusteltu siitä et kenen vahvuudet on missäkin. Ja työssä tuntuu että ollaan kaikki innostuttu nyt retkeilystä ja liikunnasta. Niin kaikki hyödynnetään nyt sitä mihin meillä on innostusta ja motivaatiota.” (H5)

Lasten liikunnan toteutuminen varhaiskasvatuksessa on paljon kiinni kasvattajien kannustamisesta ja motivoimisesta liikkumaan. Havainnoidessa huomasimme, että kun kasvattaja oli itse innostunut toiminnasta ja toimi yhdessä lasten kanssa niin todennäköisimmin silloin lapsikin innostui liikkumaan. Huomattavaa oli se, että useimmiten liikuntatuokiot järjestettiin spontaanisti ja vain yhdessä ryhmässä oli vastuuhenkilö liikuntapedagogiikasta. Tärkeää on, että lasten mielenkiinnonkohteita kuunnellaan toimintahetkiä järjestäessä, sillä se lisää heti lasten motivaatiota toimintaa kohtaan.

### 4.3 Ympäristö ja tilat

Yhdessä kolmesta tutkimukseen osallistuvasta päiväkodista löytyi erillinen liikuntasali päiväkodin ryhmien käyttöön. Tämä myös nostettiin esille haastatteluissa. Sali on kuitenkin useamman ryhmän käytössä, joten se pitää aina etukäteen varmistaa, että tila on vapaana käytettäväksi. Tätä ei kuitenkaan hyödynnetty havainnointipäivien aikana. Tilasta löytyi laajasti välineistöä. Tässä päiväkodissa oli muutenkin muista poiketen tilaa liikkumiselle, sen hyödyntämistä ei vain havainnointipäivien ohessa päästy todistamaan. Muussa kahdessa päiväkodissa sisällä tilaa oli vähemmän. Suurimmassa osassa haastatteluista nostettiin esille sisäliikuntatilojen vähyys ja se, että useat toiminnot tehdään samoissa tiloissa. Tämä tuottaa haasteita kasvattajille. Joissain päiväkodeissa taas pystytään hyödyntämään isoa käytävätilaa tai aulaa liikuntatuokioihin.

”Sisätilat meillä on aika pienet, että meillä tapahtuu tosi paljon niinku toiminnot samoissa tiloissa. - - Se on meillä ehkä se haastavin osa.” (H3)

Sisällä olevaa välineistöä löytyi hyvin jokaisesta päiväkodista, mutta kahdessa välineistö oli suurelta osin lukkojen takana, eikä vapaassa käytössä. Tilaa ollessa vähemmän, lapsia myös kehoitettiin rauhallisempiin leikkeihin. Myös haastateltavat nostivat esille tämän ongelman, että kun ei ole oikein tilaa pitää välineitä esillä, niin ne joudutaan pitämään varastossa.

”No meillä on osa tuolla varastossa tällä hetkellä, kun me ei oikein keksitä mihin me laitettais niitä esille.” (H6)

”Ei olla kaikkee päästy vielä käyttämään ja hyödyntämään, kun on niin paljon kaikkee tuolla varastossa - -”(H5)

Jokaisessa haastattelussa tuli esille ulkoilu ja sen tärkeys. Kaikki kokivat sen niin, että ulkotiloissa lapset on helpompi saada liikkumaan, kun siellä on enemmän tilaa ja välineitä. Ulkoilutilat myös koettiin hyviksi ja riittäviksi. Ulkotiloja hyödynnettiin havainnointipäivien aikana jokaisessa tutkimukseen osallistuvasta päiväkodissa. Tilaa liikkumiseen, kahdessa päiväkodissa kolmesta, oli riittävästi.

”Joka päivä pyritään liikkumaan et mennään ulos mahdollisuuksien mukaan - -” (H2)

”Me pyritään ensinnäkin päivittäin meneen ulos, jossa on helpompi toteuttaa liikuntaa ja liikkumista.” - - (H5)

Yhden päiväkodin piha oli suppeampi ja tilaa liikkumiselle oli rajatusti. Tässä pienemmässä tilassa lapsilla oli kuitenkin käytettävissä laajasti ulkoiluvälineitä. Kahdessa toisessa päiväkodissa, jossa tilaa liikkumiselle oli reilusti, irralliset välineet olivat varastoissa. Toisessa näistä varastoa ei avattu ulkoilun aikana lainkaan, joten liikkumiseen hyödynnettävä välineistö oli täysin lasten saavuttamattomissa. Ulkoiluvälineiden saatavuus nousi puheeksi myös haastatteluissa. Yhdessä päiväkodissa ei esimerkiksi ole itsellään edes avaimia ulkovarastoon, josta välineitä voisi lapsille hakea, vaan avaimet ovat vieressä sijaitsevalla päiväkodilla. Tämä koettiin huonona asiana, sillä lyhyiden ulkoilujen aikana ei avaimia kerkeä hakemaan. Muissa päiväkodeissa ulkovarasto on aina auki, josta lapset pääsevät itse hakemaan erilaisia leluja.

”Täs on siis ku meil on ton toisen päiväkodin kans sama varasto ja meil ei oo siihen avaimia ni se on aina sit vähän sen toisen päiväkodin pitää sit käydä se avaamassa ja hakee ne avaimet sieltä - -” (H1)

Meillähän on ulkona ollessa aina varaston ovi auki niin lapset saa ite käydä sieltä hakemassa leluja.” (H6)

Haastateltavat myös nostivat esille retkien tärkeyden. Retkiä tehdään paljon lähimetsiin ja leikkipuistoihin. Retket tuovat vaihtelua siihen, ettei aina vain olla päiväkodin pihalla ja metsän maasto myös haastaa lapsia enemmän. Retkiä myös pyritään tekemään lapsille tuttuihin paikkoihin, jotta he tietävät paremmin, että mistä voi kulkea.

”Joo meillä on esimerkiksi tossa toi lähimetsä onneks tosi lähellä ja siellä käydään usein - -” (H1)

”Joo, tässä on niin mahtavat maastot, metsä on yks ja sitten toi puisto - - Sillain, että pääsis vähän erilaisiin paikkoihin, niin ettei oltais aina tossa samassa pihassa.” (H5)

Vain yhdessä päiväkodeista oli erillinen sisäliikuntatila ja muissa hyödynnettiin ryhmätiloja tai yleisiä tiloja liikuntatuokioiden järjestämiseen. Sisäliikuntatilojen vähyyden vuoksi lasten liikkuminen painottuu pääsääntöisesti ulkoiluiden aikana. Ulkona on enemmän tilaa liikkua ja siellä on pääsääntöisesti välineitä lasten saatavilla. Retket ovat myös suurella osalla liikuntasuosittelun toteutumisessa ja varsinkin lähialueen metsiä ja puistoja hyödynnetään retkikohteina.

#### 4.4 Työntekijöiden kehittämisajatuksia

Haastatteluissa eniten nousi esille se, että varhaiskasvatuksessa kaivattaisiin lisää suunnittelu-aikaa siihen, että liikuntakasvatuksen toteuttaminen olisi suunnitelmallisempaa ja tavoitteellisempaa. Tämän huomasimme myös havainnoidesamme, että ryhmissä ei ollut selkeää suunnitelmaa liikuntakasvatuksen toteuttamiseen päivittäisellä eikä viikoittaisella tasolla.

”Suunnittelu-aikaa ois tarpeeksi, et pystyis vähän suunnitteleenki enemmän.” (H1)

”Alkais suunnitteleen sitä enemmän ja mitkä ois niinku meidän tavoitteet liikunnassa - -” (H2)

Toiseksi eniten haastatteluissa nostettiin esille yleiset resurssit, esimerkiksi omien välineiden ja riittävien sisäliikuntatilojen tarpeellisuudesta. Työntekijät mainitsivat siitä, että osassa päiväkodeista ei ole minkäänlaista sisäliikunta tilaa, jolloin myös välineiden säilyttäminen lasten saatavilla koetaan hankalaksi tilan puutteen vuoksi. Yksittäisenä vastauksena nostettiin myös esille arjen kiire, hektisyys ja työntekijöiden vaihtuvuus, joka vaikeuttaa liikuntakasvatuksen toteutumista.

”Meillähän ei oo mitään salia. Se ois ihana.” (H4)

”No et olis semmonen huone tai liikuntasali, mikä ois tarkotettu siihen liikkumiseen ja olis niitä erilaisia välineitä esillä tai helposti saatavilla.” (H6)

Haastatteluissa suurin osa oli sitä mieltä, että suunnitteluun tarvittava aika on erittäin henkilökohtaista. Osalla on enemmän kokemusta ja toteutukset tulevat luonnostaan, kun toiset tarvitsevat suunnitteluun enemmän aikaa. Yksittäisissä vastauksissa nousi esille se, että kun on olemassa valmiita kirjoja ja materiaalia liikunnasta, niin se vähentää suunnitteluajan tarvetta. Lisäksi nostettiin esille se, että tiimipalaveria voitaisiin hyödyntää enemmän myös liikuntatoimintojen sisältöön.

”No, se on myös mun mielestä hirveen henkilökohtasta, että joillakinhan se tulee hirveen luonnostaan semmonen liikuntatuokioiden toteuttaminen.” (H3)

”Toki voi olla, et vähän enemmän tarvis sitä aikaa ku taas joku jolla on enemmän kokemusta ja sitä materiaalipankkia päässä.” (H4)

”Kyllä mä koen, että meillä on hyvin aikaa. Ja kun meillä on tuolla esim. ihan mahtavia kirjoja ja materiaalia aiheesta, mitä voi hyödyntää.” (H5)

Suurimmassa osasta haastatteluista oppaasta toivottiin mahdollisimman yksinkertaista ja selkeää, josta olisi nopea löytää etsimänsä. Puolet ehdottivat, että jonkinlainen posterit tai juliste seinällä voisi olla toimiva, kun se on koko ajan näkyvillä. Myös liikuntakortteja pidettiin hyvänä toteutusideana ja vielä, jos ne olisi-

vat sellaiset, että lapset itsekin voisivat valita niistä mieluista liikunnallista tekemistä. Suurin osa oli sitä vastaan, että opas olisi vain joku lehtinen, se kun voisi usein vain jäädä kaapin päälle pölyttymään. Sisällöltään oppaaseen toivottaisiin varsinkin siirtymätilanteisiin vinkkejä, mutta myös erilaisia leikkejä ja pelejä, jotka olisivat helposti muokattavissa eri ikäisille ja eri tasoille lapsille. Vastauksista nousi myös esille se, että leikit olisivat helposti toteutettavissa, eivätkä vaatisi hirveästi valmistautumista. Yksittäisissä vastauksissa nousi myös esille se, että olisi hyvä, jos leikin tavoite ja se mitä se kehittää olisi selkeästi esillä.

”Semmonen, mis ois helposti toteutettavia juttuja. - - Ei mikään hirveen paksu kirja vaan se ois semmonen tiivis paketti.” (H1)

”Kortit vois olla aika hauska, lapsetki vois jos siin ois jotain kuvia niin nostella niitä ja valita.” (H2)

”Ihan jotkut avainnauhassa olevat kortit, missä olis erilaisia juttuja eri tilanteisiin.” (H5)

”Posterit vois olla aika hyvä, kun se on koko ajan seinällä näkyvissä. Kun sit taas vihko olis vaan kaapissa, ja se pitäis erikseen aina sieltä kaivaa.” (H6)

Kasvattajat toivovat saavansa lisää aikaa suunnitteluun, jotta liikuntakasvatus olisi tavoitteellisempaa ja suunnitelmallisempaa. Apuvälineeksi suunnitteluun toivottiin yksinkertaista ja selkeää opasta, josta on helppo löytää tarvitsemansa. Myös liikuntahetkien sisällöstä toivottiin yksinkertaista ja ettei sen toteuttamiseen tarvitsisi hirveästi valmistautumista ja eri välineitä. Arjen hektisyyden keskellä helppokäyttöisyys esiintyi lähes jokaisessa haastattelussa.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TUOTOS JA TULOKSET

### 5.1 Liikuntaoppaan sisältö

Liikuntaopasta lähdettiin toteuttamaan pohtien sitä, miten varhaiskasvatuksessa tapahtuvaa liikkumista tulisi edistää. Pohdimme, millainen opas olisi käytännöllisin varhaiskasvatusympäristöön ja tulimme tulokseen, että lisäämme tämän pohdimme teeman yhdeksi haastattelukysymykseksi laadullista tutkimusta toteuttaessamme. Vastauksia tuli erilaisia. Yksi haastateltava mainitsi sen, että olisi mieluista, jos oppaan saisi esille niin, että lapset voivat konkreettisesti olla näkemässä sen.

Yksi oppaan päätavoitteena oli saada se toimimaan suunnittelua tukevana työkaluna. Kuten tutkimuksessamme saimme huomata, kasvattajat toivoivat lisää aikaa suunnitteluhetkiin. Opasta hyödyntämällä suunnitteluhetkissä, voi varhaiskasvattaja säästää myös aikaa siten, että valmiit ideat ovat esillä ja niitä voi lähteä sitten muokkaamaan oman tyylin mukaisesti. Opas pyrittiin pitämään yksikertaisena ja selkeänä, jotta sitä on mahdollisimman helppo käyttää toimintaa suunniteltaessa ja sitä toteuttaessa.

Oppaassa myös tuotiin esille sitä, miten erilaisia tiloja voi hyödyntää liikunnan näkökulmasta, vaikkei erillistä sisäliikuntatilaa olisikaan. Esimerkiksi sisäliikuntavinkkejä ja ulkoliikuntavinkkejä voi hyödyntää, vaikka päiväkodin omassa ryhmätilassa, vinkkien sisältöä vähän muokaten. Tavoitteeksi nousi tuoda esiin monikäyttöisiä ideoita, joita voi hyödyntää eri hetkissä varhaiskasvatusympäristön arjessa.

Päädyimme tekemään oppaaseen sisältyvät liikuntakortit ja opas itse toimii niiden käyttöön valmentavana ohjeoppaana. Kokonaisuutena niistä puhuttaessa käytämme termiä liikuntaopas. Liikuntaopas sisältää lapsia liikkumaan motivoivat eläinkortit, vinkkejä sisä- ja ulkoliikuntahetkiin, ideoita liikunnan lisäämiseen siirtymätilanteisiin varhaiskasvatuksessa ja omaehtoista liikkumista edistäviä ideoita. Nämä teemat ovat nousseet esiin opinnäytetyöprosessin aikana useaan ot-

teeseen ja niiden laaja kattavuus ja monimuotoisuus osoittautui ideaaliksi. Jokaisesta kortista voi hyödyntää jokaisessa eri teemassa, kun niiden sisältöä lähtee itse vähän muokkaamaan.



KUVA 3. Esimerkki liikuntaoppaan sisältämistä korteista.

Ohjeopas sisältää ohjeet korttien yksiselitteisille tarkoituksille. Jokainen teema on jaettu alalukuun, jossa käydään konkreettisesti läpi kunkin kortin käyttötarkoitus ja -mahdollisuudet. Oppaaseen sisällytettiin muistutus siitä, että kortit ovat monipuolinen väline liikkumisen edistämiseen varhaiskasvatuksessa, ja oppaan sisältämät ohjeet eivät ole ainoita mahdollisia keinoja käyttää kortteja.

Liikuntaopasta luodessamme saimme idean, että niitä voidaan hyödyntää myös liikuntapussin tavoin. Kortit laitetaan pussiin ja lapset saavat vuorollaan käydä nostamassa kortin, joka toteutetaan liikuntahetkellä, arjessa tai muussa kortteja hyödynnettävässä hetkessä. Tämä idea tuotiin myös esille ohjeoppaassa.

### 3. TEIPATAAN RATA SIIRTYMÄTILANNETTA AJATELLEN

Yksi tapa tehdä siirtymätilanteista mieluisia lapsille on teipata siirtymätilannerata, esimerkiksi maalarinteippiä käyttäen. Muun muassa yksi vaihtoehto on laittaa ryhmätilasta eteiseen kulkeva teippi, jolla lapset tilasta toiseen siirtyessään pääsevät tasapainottelemaan ”nuoralla kävelyn” tavoin.

### 4. MUSIIKIN HYÖDYNTÄMINEN

Musiikkia voi ja kannattaa hyödyntää erilaisiin siirtymätilanteisiin. Esimerkiksi hyvin toimivaksi todettu tanssi musiikintahtiin voi auttaa purkamaan jännitteitä ja energiaa pitkinä hoitopäivinä. Siirtymätilanteisiin tätä voikin hyödyntää muun muassa niin, että liikutaan esimerkiksi eteiseen pukemaan sen mukaan tanssien, millaista musiikkia soitetaan.

KUVA 4. Esimerkki ohjeoppaan sisältämästä ohjeistuksesta korttien käyttöön.

## 5.2 Liikuntaoppaan palaute

Meidän tavoitteenamme oli kehittää varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen toteutumista liikuntakorttien avulla. Pyrimme luomaan yksinkertaisen ja helposti arjessa käytettävän tuotoksen, jotta liikuntahetkiä olisi helppo lisätä arjen eri tilanteisiin. Annoimme liikuntaoppaan opinnäytetyöprosessissamme tiiviisti mukana olleiden kolmen eri päiväkodin käyttöön kahden viikon ajaksi, jonka jälkeen keräsimme heiltä palautteet oppaan toimivuudesta.

Halusimme kerätä arviointia itse varhaiskasvattajilta, jotka pääsivät liikuntaopasta käyttämään. Arviointi on itsessään tapa saada esiin informaatiota siitä, miten on toimittu, millaisia tavoitteita on saavutettu, ja millaisiin tuloksiin on

päästy. Laadun varmistamiseksi arvioinnin kuuluu olla systemaattista, sekä suunnitelmallista. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 88.)

Palaute kerättiin kyselylomakkeella. Lomakkeeseen kuului yksiselitteisiä kysymyksiä, mikä ohjeoppaassa ja korteissa toimi, mikä taas ei toiminut? Palautteen keruuseen lisäsimme myös muutaman avoimen kysymyksen, jotta saisimme selville, toteutuiko tavoitteemme kehittää liikuntasuosituksen toteutumista varhaiskasvatuksessa. Annoimme palautelomakkeet päiväkodeihin kaksi viikkoa liikuntaoppaan käyttöönoton jälkeen. Meidän harmiksemme vain yksi päiväkodeista palautti palautelomakkeen täytettynä. Meidän tiedossamme ei ole se, että onko vastaajia ollut yksi vai useampia.

Liikuntaoppaassa kävimme läpi liikuntakorttien ohjeistuksen ja esimerkkitilanteita, joissa niitä voisi käyttää. Liikuntakortit on jaoteltu viiteen eri osa-alueeseen, jotka ovat: eläinkortit, ulkoliikuntahetket, siirtymätilanteet, omaehtoinen liikunta ja sisäliikuntahetket. Palautteessa keräsimme jokaisesta osa-alueesta palautetta siitä, että mikä toimi tai ei toiminut ja miten kasvattajat kehittäisivät korttien toimivuutta. Palautteella halusimme nimenomaan saada selville sen, että kuinka toimivat liikuntakortit ovat päiväkodin arjessa. Palautteet päätimme kerätä paperisella palautelomakkeella (liite 3), jotka varhaiskasvattajien oli helppo täyttää silloin kuin heille sopii. Palautteet annettiin anonyymisti ja palautteen sai täyttää yksin tai yhdessä tiimin kanssa. Näin ollen tarkkaa tietoa palautetta antaneiden määrästä ei ole tiedossa.

Se päiväkoti, jolta palautelomakkeen saimme, toi palautteessaan esille liikuntaoppaan monikäyttöisyyden ja sen, että kortit sopivat niin pienimmille, kuin vanhemmillekin lapsille. Palautteessa tuotiin myös esille se, että ohjeopas ja kortit helpotti varhaiskasvattajan suunnittelua. Ohjeopas nähtiin tärkeänä osana kokonaisuuden käyttöönotossa. Palautteessa mainittiin myös se, että palautteen voisi kerätä pidempi aika korttien ja oppaan käyttöönoton jälkeen.

”Kuvitetut eläinkortit auttoivat alle 3-vuotiaita hahmottamaan eläimet. Isommat lapset innostuivat jo sanallisista ohjeista.”

”Jatkoa ajatellen korttien käyttöön voisi varata enemmän aikaa ennen palautteen antamista.”

## 6 POHDINTA

### 6.1 Tuotoksen ja tulosten arviointi

Varhaiskasvatuksen perusteissa 2018 todetaan, että varhaiskasvatuksen tehtävänä on antaa lapsille terveyttä ja hyvinvointia sekä fyysistä aktiivisuutta edistävää pohjaa tulevaisuudelle. Yksi varhaiskasvatuksen tavoitteista on innostaa lapsia monipuoliseen ja kokonaisvaltaiseen liikkumiseen sekä auttaa heitä kokemaan liikkumisen iloa. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2018.) Tarkoituksena tässä opinnäytetyössä oli selvittää miten varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset toteutuvat varhaiskasvatuksessa ja tavoitteena oli helpottaa liikunnan suunnittelua ja ideointia.

Loimme saamamme tiedon pohjalta liikuntakortit sekä ohjeoppaan korteille. Korttien avulla varhaiskasvattajat voivat lisätä liikuntaa erilaisissa arjen tilanteissa. Halusimme liikuntakorttien olevan helposti lähestyttäviä ja monikäyttöisiä, jotka innostavat sekä lapsia että aikuisia käyttämään niitä. Vuoden 2018 varhaiskasvatussuunnitelmassakin tuodaan esille, kuinka varhaiskasvatuksen tulisi innostaa lapsia liikkuman monipuolisesti sekä kokemaan liikunnan iloa (Varhaiskasvatussuunnitelma 2018). Siksi päätimme luoda kortteihin useamman erilaisen teeman liikkumisen näkökulmasta. Jokainen liikuntakorttien osa-alue on suunniteltu haastatteluissa ja havainnoissa esiin nousseiden asioiden pohjalta, joihin huomasimme varhaiskasvattajien kaipaavan tukea, esimerkkinä siirtymätilanteet. Pyrimme ottamaan kattavasti huomioon myös lapsen sosioemotionaalisen kehityksen luodessamme opasta. Kortteja voi käyttää täten erikokoisten ryhmien kanssa sekä pari- että yksilöharjoituksina, jotka tukevat lasten varhaisiän sosiaalista kehitystä ja kasvua.

Liikuntasuosituksen mukaan lasten tulisi liikkua päivän aikana kolme tuntia, joista tunti pitäisi olla vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta ja kaksi tuntia reipasta ulkoilua ja kevyttä liikuntaa (Sääkslahti, 2015). Huomasimme havainnoidessamme, että varsinkin vauhdikasta fyysistä liikuntaa ei päiväkotipäivän aikana tapahtunut suositusten mukaisesti ja halusimme ottaa sen huomioon myös kortteja luodessa.

Näin ollen korteista löytyy muun muassa juoksemiseen ja hyppimiseen liitettäviä kortteja.

Kerätystä aineistosta esille nousseita ydinaiheita ovat lasten liikunnan lisääminen ja liikunnan mahdollistaminen arjessa, ympäristö ja tilat liikkumiselle sekä kasvattajalähtöinen motivointi ja kannustaminen liikkumiseen. Haastatteluista nousi esille erilaiset tilat ja niiden hyödyntäminen liikkumiseen. Joissakin päiväkodeissa ei ollut esimerkiksi ollenkaan liikuntasalia, joka mahdollistaisi laajemman sisäliikunnan. Halusimme luoda liikuntakortteihin sopivia liikuntavinkkejä erilaisiin sisä- että ulkotiloihin. Myös liikunnan mahdollistaminen lapsille erilaisissa tilanteissa nousi esille useassa haastattelussa ja oppaamme tarkoituksena on tarjota siihen ideoita ja ratkaisuja. Haastateltavat nostivat esille myös liikuntahetkien suunnittelemattomuuden, koska aikaa sille tuntui olevan liian vähän. Siksi loimme kortit helpoksi ja aikaa säästäväksi ratkaisuksi päiväkotiarjen hektisyyteen. Suuri osa korteissa olevista neuvoista ei siis tarvitse ylimääräistä valmistautumista vaan niiden sisältöä voi toteuttaa missä hetkessä vaan mahdollisimman vähällä valmistelulla.

Mielestämme otimme hyvin huomioon oppaan toteutuksessa juuri haastateltavien varhaiskasvattajien toiveet ja ehdotukset. Esimerkiksi oppaan luominen korttien muotoon tuli esille eräässä haastattelussa. Kehittelimme ehdotusta lisää ja loimme korteista myös monikäyttöisemmät sekä lapsilähtöisemmät. Kortit voi ottaa käyttöön lorupussin tyyppisesti ja kun niitä hyödyntää liikuntapussina, josta lapset saavat itse nostaa kortteja, lisätään lasten osallisuutta. Kaikki haastateltavamme olivat työskennelleet varhaiskasvatuksessa alle kaksi vuotta. Jotta haastatteluista olisi tullut kokonaisvaltaisempia tutkimukseemme nähden, haastateltavilla olisi ollut hyvä olla eripituisia työkokemuksia alalta. Haastattelemamme kasvattajat kuitenkin lisäsivät varmuutta siitä, että halusimme oppaamme olevan sellainen, jota kaikki voisivat hyödyntää työkokemuksesta huolimatta.

Halusimme luoda oppaan, jollaista ei ollut aikaisemmin toteutettu ja jossa olisi uusia ideoita varhaiskasvattajille. Huomasimme jo opasta suunnitellessamme ja etsiessämme teoriaa oppaan tueksi, että liikuntaoppaita oli luotu jo paljon varhaiskasvatuksen työntekijöille. Suuriosa oppaista oli kuitenkin vihkoja, joissa oli tietoa liikunnasta sekä vinkkejä siihen. Haastatteluissa nousi esille, että tämän

tyyppiset oppaat jäävät usein käyttämättä ja kaapin perukoille. Halusimme siis luoda jotain uutta ja erilaista. Liikuntakorttimme sekä niiden käyttöopas on kokonaisuutena selkeä ja helppokäyttöinen, jossa on vinkkejä liikunnan lisäämiseen erilaisissa tilanteissa. Kokonaisuutena tuotos on siis onnistunut koko työryhmän mielestä ja olemme käyttäneet opasta itsekin omilla työpaikoillamme.

Keskeisimpinä havaintoina tutkimuksestamme esille nousi liikuntasuosittelun toteutumiseen liittyvät haasteet varhaiskasvatuksessa. Kasvattajien tietämystä liikuntapedagogiikasta, sekä itse lasten liikkumista pitäisi pyrkiä lisäämään. Edellä mainittujen havaintojen lisäksi esiin nousi se, että liikkumista edistävän toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen tarvitaan lisää työkaluja.

Mielestämme liikuntasuosittelut itsessään ovat ajan tasalla ja tukevat lasten monipuolista kehitystä ja innostusta aktiivisen arkeen. Varhaiskasvatuksen liikuntasuosittelun tulisi kuitenkin mielestämme olla enemmän esillä varhaiskasvatuksen arjessa ja niihin tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Kasvattajat tarvitsisivat enemmän työkaluja ja ohjeistusta liikkumisen toteutukseen ja liikuntasuosittelusta tulisi olla lisää tietoa helposti saatavilla.

Suurimpina haasteina opinnäytetyössämme oli aikataulutuksen sekä motivaation ylläpitäminen. Koska työryhmäämme kuului kolme ihmistä, oli aikataulujen yhteensovittaminen ja tapaamisten järjestäminen välillä hankalaa. Tapaamiset olivat kuitenkin yksi tärkeimmistä asioista koko opinnäytetyöprosessia ajatellen. Tapaamisissa pystyimme refleктоimaan kirjoittamaamme yhdessä sekä sopimaan seuraavista vaiheista ja aikataulusta. Prosessina opinnäytetyö on pitkä ja vaativa. Vaikka opinnäytetyömme aihe oli kaikille meille mieluisa, osoittautui motivaation ylläpitäminen hetkittäin haastavaksi. Kokonaisuudessaan opinnäytetyömme on ollut antoisa ja opettavainen prosessi. Prosessi on opettanut meille kaikille yhteistyötaitoja sekä aikataulutusta ja prosessinhallintaa. Taulukossa 1. on kerrottu opinnäytetyön prosessin aikataulusta tarkemmin.

## 6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Huomioimme opinnäytetyössämme hyvän tutkimuskäytännön mukaiset toimintatavat sekä tutkimusetiikan. Eettiset kannat vaikuttavat tutkijoiden tekemiin eettisiin ratkaisuihin. Itse opinnäytetyön aiheen valitseminen on eettinen valinta. Pohdinta siitä, miksi tutkimus tehdään ja ketä varten, on myös osa eettistä pohdintaa. (Tuomi & Sarajärvi, 2018.)

Ennen tutkimuksen aloittamista hankimme tarvittavat tutkimusluvut yhteistyötahtomme. Kerroimme saatekirjeellä päiväkodin henkilökunnalle ja lasten vanhemmille havainnoimisemme tarkoituksesta ja siitä mihin havainnoinnista saatuja tietoja käytetään. Lisäksi kerroimme haastattelevamme henkilökuntaa, johon osallistuminen oli täysin vapaaehtoista.

Tutkimuksessa on arvioitava tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. Luotettavuuden arvioinnissa on muun muassa otettava huomioon tutkimuksen kohde ja tarkoitus. Miksi tutkimusta tehdään, ja mitä ollaan tutkimassa. On myös otettava huomioon, miten aineisto kerätään niin menetelmänä, kuin tekniikkana. Myös aikataulua ja tutkijoiden omia sitoumuksia on pantava merkille. (Tuomi ym. 2018.)

Havainnoinnit suoritimme siten, että jokaisessa päiväkodissa oli kaksi havainnoimassa samaan aikaan. Lisäksi teimme etukäteen havainnointirungon (liite 2), jotta havainnoitavat asiat tukevat tutkimuskysymyksiämme. Tällä tavalla lisäsimme tutkimusten tulosten luotettavuutta. Haastatteluissa kiinnitimme huomiota siihen, ettemme johdatelleet kysymyksillämme haastateltavia tiettyihin vastauksiin. Tätä varten olimme laatineet haastattelurungon (liite 1). Haastattelu- ja havainnointirungot rakennettiin tukemaan toisiaan, jotta saimme mahdollisimman luotettavia tuloksia tutkimukseemme.

Haastattelut äänitettiin ja litteroitiin ja opinnäytetyöprosessin jälkeen kaikki tunnistustietoja sisältävä aineisto tuhoetaan asiaan kuuluvalla tavalla. Kerätty aineisto on esitetty opinnäytetyössä siten, ettei yksittäisiä henkilöitä voida tunnistaa.

Omasta mielestämme opinnäytetyöprojektimme on onnistunut. Haastattelu- ja havainnointilomakkeet toimivat mielestämme hyvin ja auttoivat meitä saamaan

tarvittavat tiedot tutkimustamme varten. Havainnointi- ja haastattelomake tukivat siis toisiaan sekä asettamiamme tutkimuskysymyksiä. Vaikka havainnoinnit onnistuivatkin hyvin, olisimme kuitenkin voineet perehtyä havainnointiin tutkimusmenetelmänä vielä enemmän ennen havainnoinnin toteuttamista. Mielestämme haastatteluja oli sopiva määrä opinnäytetyöhön suunniteltujen resurssien näkökulmasta, mutta havainnointiin olisi voinut käyttää enemmän aikaa, jotta olisimme saaneet luotettavamman tuloksen liikuntasuosituksen toteutumisesta varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyömme teoriaviitekehukseen pyrimme etsimään laajasti tietoa liikuntapedagogiikasta sekä varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksista. Nämä teoriat tukevat opinnäytetyömme tarkoitusta ja tavoitetta.

### **6.3 Jatkotutkimusten aiheet**

Opinnäytetyön tuotoksena syntynyttä liikuntaopasta voidaan hyödyntää laajasti varhaiskasvatuksessa. Korttien käyttöä voidaan soveltaa eri ikäryhmille soveltuviksi. Liikuntaopas lisää varhaiskasvattajien liikuntatietämystä ja on heille helppo apuväline liikuntatuokioiden suunnittelussa ja toteutuksessa.

Liikunta on aiheena laaja ja sitä voidaan tutkia monesta eri näkökulmasta. Liikuminen on tärkeä osa lasten arkea, joten liikunnan kehittäminen ja lisääminen varhaiskasvatuksessa on tärkeää. Kehittämistyönä voisi kehittää laajemman suunnitelman liikunnan toteutumisen tueksi varhaiskasvatuksessa. Kaikilla varhaiskasvattajilla ei välttämättä ole ennestään paljoa kokemusta liikuntakasvatuksesta, joten tiedon lisääminen olisi myös tärkeää.

Jatkotutkimusaiheina voisi esimerkiksi selvittää varhaiskasvattajien liikuntakoulutuksen tai oman liikuntataustan vaikutusta varhaiskasvatusarjessa tapahtuvaan liikuntaan. Lisätutkimuksena opinnäytetyöhömme voisi liittää korttien käytön toimivuutta tutkivan työn, lasten tai aikuisten näkökulmasta. Lisääntyikö liikunnan määrä varhaiskasvatuksessa liikuntaoppaan avulla? Mitä muita keinoja löydetään liikunnan lisäämiseksi varhaiskasvatuksessa?

## LÄHTEET

Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Painettu EU:ssa.

Gordon, E., Tucker, P., Burke, S., Garron, A. 2013. Effectiveness of physical activity interventions for preschoolers: a meta analysis. [https://www.researchgate.net/publication/258826451\\_Effectiveness\\_of\\_Physical\\_Activity\\_Interventions\\_for\\_Preschoolers\\_A\\_Meta-Analysis](https://www.researchgate.net/publication/258826451_Effectiveness_of_Physical_Activity_Interventions_for_Preschoolers_A_Meta-Analysis) Luettu: 21.09.2021

Haapala, E., Pulakka, A., Haapala, H. & Lakka, T. 2016. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Opetus ja kulttuuriministeriö (toim.) 2016. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Pdf-tiedosto. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf> Luettu 15.1.2022.

Harjunpää, K. 2019. Multimodaalinen litterointi keskustelunanalyysissä. Humanististen tieteiden ohjelma, Helsingin yliopisto. <https://web-s-ebsscohost-com.libproxy.tuni.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=bafc93e4-02a9-4e41-a4a2-f65b3d4cbb47%40redis> Luettu: 30.07.2022

Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Iivonen, S., Laukkanen, A., Haapala, E. & Reunamo, J. 2016. Motoristen taitojen kehitys. Opetus ja kulttuuriministeriö (toim.) 2016. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Pdf-tiedosto. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf> Luettu 15.1.2022.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää heitä, ota kiinni! : perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: PS-kustannus. <https://www.elibslibrary.com/reader/9789524517942>

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen perustaitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa: havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Laakso, L. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. (toim.) & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2., Uudistettu painos. Helsinki: WSOY. 15-23.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) 2020. Varhaiskasvatuksen käsikirja. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789523700758>

Ranta, S. Oppia vaka kaikki. Motoriset perustaidot. Muistiinpanot kirjasta ”Kuperkeikka”, Pirkko Numminen. 2011. Luettu: 27.04.2022. <https://oppiavaka-kaikki.wordpress.com/2011/10/08/motoriset-perustaidot/> (Kuva 1.)

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

Takala, K. 2014. 3-4-vuotiaiden päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen ilmeneminen ja arviointi liikunnassa. University of Jyväskylä. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/45012> Luettu: 01.07.2022

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2021. Varhaiskasvatukseen osallistuneista lapsista enemmistö osallistui kunnan kustantamaan päiväkotitoimintaan. Tilastoraportti 32/2021. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143153/Tr32\\_21.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143153/Tr32_21.pdf?sequence=5&isAllowed=y)

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2020. Liikuntasuosituksset. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuosituksset> Luettu 21.09.2021

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Varhaiskasvatuslaki. 13.7.2018/540. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180540> Luettu 22.09.2021.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. Opetushallitus. Helsinki: Puna-Musta Oy. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatus-suunnitelman\\_perusteet.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatus-suunnitelman_perusteet.pdf) Luettu 23.9.2021

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Pdf-tiedosto. Luettu 15.1.2022. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, H. 2007. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Williams, H., Pfeiffer, K., O'Neill, J., Dowda, M., McIver, K., Brown, H. & Pate, R. 2008. Motor Skill Performance and Physical Activity in Preschool Children. Obesity 16, 1421- 1426. Verkkojulkaisu. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1038/oby.2008.214> Luettu: 14.8.2022.

## LIITTEET

## Liite 1. Haastattelurunko

<b>Haastattelurunko</b>	
<b>Aihe ja tutkimuskysymykset</b>	<p><b>Ilmiö: Liikunta varhaiskasvatuksessa</b></p> <p><b>Tutkimuskysymykset:</b></p> <p><b>1. Miten liikuntasuositukset toteutuvat tutkimukseen osallistuvissa päiväkodeissa?</b></p> <p><b>2. Miten liikuntapedagogiikka näkyy päiväkotien arjessa?</b></p> <p><b>3. Miten liikuntakasvatusta voisi kehittää varhaiskasvatuksessa?</b></p>
<b>Mahdolliset taustakysymykset</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kuinka monta vuotta on työskennellyt varhaiskasvatuksessa</li> <li>- Minkä ikäisten lasten kanssa työskentelet</li> </ul>
<b>Aiheeseen liittyvät haastatteluteemat ja mahdolliset tarkentavat apukysymykset</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Millä konkreettisilla tavoilla tuotte päiväkodissa esille liikuntasuositusten toteutumista?</li> <li>- Onko teillä jokin liikunnan vuosi- tai kausisuunnitelma?</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Onko ryhmissä vastuuhenkilöä, joka vastaa ryhmän liikuntapedagogiikasta?</li> <li>- Miten usein liikuntakasvatusta toteutetaan arjessa? Kuinka suunnitelmallista?</li> <li>- Kuinka paljon on ohjattua toimintaa ja miten mahdollistatte omaehtoisen liikuttamisen? (Välineet, aika, ympäristö)</li> <li>- Otetaanko lapsia mukaan toiminnan suunnitteluun? Miten?</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Miten teidän mielestänne pitäisi edistää liikuntakasvatuksen toteutumista?</li> <li>- Miten paljon menee aikaa liikuntakasvatuksen suunnitteluun? Kuinka paljon aikaa koette tarvitsevanne siihen?</li> <li>- Minkälaista liikuntaopasta toivoisitte arkenne tueksi?</li> </ul>

## Liite 2. Havainnointirunko

Havainnoitavat asiat	Havaintojen ”määrä”	Näkyminen konkreettisesti
Ohjattu liikunta arjessa		
Omaehtoisen liikkumisen mahdollistaminen (Välineistön laajuus/riittävyys/saataavuus lapsille)		
Kasvattajälähtöinen motiivointi ja kannustaminen lasten liikkumiseen		
Päivän suunnitelma ja sen toteutuminen liikunnan näkökulmasta		
Ulkotilojen hyödyntäminen liikkumiseen		
Sisätilojen hyödyntäminen liikkumiseen		

## Liite 3. Palautekysely

Palautekysely

Eläinkortit:

- Toimi  
 Ei toiminut

Mitä kehittäisit?

---

---

---

---

---

---

Ulkoliikuntahetket:

- Toimi  
 Ei toiminut

Mitä kehittäisit?

---

---

---

---

---

---

Siirtymätilanteet:

- Toimi  
 Ei toiminut

Mitä kehittäisit?

---

---

---

---

---

---

Omaehtoinen liikunta:

- Toimi  
 Ei toiminut

Mitä kehittäisit?

---

---

---

---

---

---

Sisäliikuntahetket:

- Toimi  
 Ei toiminut

Mitä kehittäisit?

---

---

---

---

---

---

Kiitos palautteesta!



Helpottiko liikuntakortit ja -opas liikuntatuokioiden suunnittelua? Millä tavoin? Jos ei, niin miksi?

Miten koet ohjeoppaan toimivuuden liikuntakorttien tukena?

Koetko, että liikuntakortit ja -opas edistävät/tukevat liikuntasuositusten toteutumista teidän yksikössä?

Muuta palautetta?

Kiitos palautteesta!



## Liite 4. Liikuntakortit ja ohjeopas



#### 5. KÄVELE KUIN KISSA, NELJÄLLÄ JALALLA!

Ensin voidaan yhdessä lasten kanssa pohtia, monta jalkaa kissalla on. Kun on tultu tulokseen, että ihmisillä on jalkoja kaksi vähemmän kuin kissoilla, päädytään siihen, että kädet otetaan ”jaloiksi” ja kuljetaan eteenpäin niin, että kuljetaan kädet ja jalat yhtäaikaaisesti maassa. Tämän kortin aikana voi ohjeistaa lapsia liikkumaan polvet kiinni maassa.

#### 6. KURKOTA KORKEALLE KUIN KIRAHVI

Lapsia ohjeistetaan venyttämään kädet korkealle ja kävelemään varpailleen niin, että lapsi venyttää itsensä niin pitkäksi kuin mahdollista, jolloin hänestä tulee yhtä korkea kuin kirahvi.

#### 7. LIIKU KUIN RAPU!

Lapset asettuvat selkä lattiaan päin jalat ja kädet maassa ja liikkuvat eteen ja taaksepäin takapuoli irti lattiasta.

#### 8. SEISO KUIN FLAMINGO JA KOETA SEN JÄLKEEN LIIKKUA ETEENPÄIN!

Lapset kokeilevat seisoa yhdellä jalalla ja etsiä tasapainoa. Sen jälkeen lapset voivat yrittää liikkua eteenpäin yhdellä jalalla pomppien.

### 11. SIIRTYMÄTILANTEET

Siirtymätilanteissa voi hyödyntää liikkumista lukuisin eri tavoin.

Halusimme sisällyttää siirtymätilanteisiin sopivia kortteja kortistoomme, koska koemme itse, että lapsen on tärkeää päästä mukaan siirtymiin osallistuen niihin tavalla, joka mahdollistaa lasten osallisuuden.

1. Siirtymätilanteeseen otetaan mukaan eläinkortit. Siirrytään kortin osoittamalla tavalla seuraavaan paikkaan ja rauhoitetaan tilannetta valitsemalla esimerkiksi hiiri- tai kirahvikortti.

Korttia voidaan käyttää, jos siirtymätilanteesta halutaan rauhallinen. Esimerkiksi nukkariin siirtyessä voidaan hyödyntää varpailleen nousemista ja hiipimistä (\*hiirikortti\*) omaan sänkyyn. Tämä myös rauhoittaa lapsia äänenvoimakkuuden madaltuessa, kun lapset keskittyvät omaan hiipimiseensä.

2. VESSAJUMPPA/  
RUOKAJUMPPA/  
NUKKARIJUMPPA/  
PUKEMISJUMPPA