

Jesse Saalasti

ESIKOULUIKÄISTEN LIIKUNTA MIKKELIN KAUPUNGISSA

Opinnäytetyö
Sosiaalialan koulutusohjelma

Huhtikuu 2016




MAMK

University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

	Opinnäytetyön päivämäärä 12.4.2016
Tekijä Jesse Saalasti	Koulutusohjelma ja suuntautuminen Sosiaalialan koulutusohjelma Sosionomi, Lastentarhanopettaja AMK
Nimeke Esikouluikäisten liikunta Mikkelin kaupungissa	
Tiivistelmä Esikouluikäinen lapsi liikkuu luonnostaan omasta halusta, jos siihen annetaan riittävän hyvät mahdollisuudet niin vapaa-ajalla kuin päivähoitossakin. Esikouluiässä omaksuttu ja opittu liikunnallinen elämäntapa kantaa koko elämänkaaren ajan. Opinnäytetyön teoria koostuu liikunnan myönteisistä vaikutuksista, suositelluista liikuntamääristä, leikin merkityksestä, liikuntaan motivoinnin tärkeydestä sekä aiemmista tutkimuksista, jotka liittyvät lasten liikuntaan. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tutkia mikkelinläisten esikouluikäisten lasten liikuntamääriä. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, millä tavoilla lapset liikkuvat päivähoitossa ja vapaa-ajalla. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, kuinka perheen asuinpaikka ja -muoto vaikuttavat lapsen liikuntaan määrällisesti ja laadullisesti. Aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella, joka suunnattiin kaikille Mikkelin alueen päiväkodeille, joissa on esikouluryhmiä. Kysely kohdennettiin päiväkodin asiakasperheille. Kyselyn tarkoituksena oli todistaa mikkelinläisten esikouluikäisten lasten liikunnan nykytilannetta. Saadut tulokset annetaan Etelä-Savon Liikunta ry:n ja Mikkelin kaupungin sivistystoimen käyttöön. Kyselystä saadut tulokset tukivat aiempia tutkimuksia lasten liikunnasta. Erityistä esikouluikäisten liikunnassa on se, että liikuntamäärien vaihtelevuus on suuri. Osa lapsista liikkuu erittäin paljon, mutta monet lapset myös liikkuvat liian vähän terveyden ja hyvinvoinnin kannalta.	
Asiasanat (avainsanat) Liikunta, esikouluikäinen, Mikkelin kaupunki	
Sivumäärä 45+7	Kieli Suomi
Huomautus (huomautukset liitteistä)	
Ohjaavan opettajan nimi Arja Salakka	Opinnäytetyön toimeksiantaja

DESCRIPTION

	Date of the bachelor's thesis 12.4.2016
Author Jesse Saalasti	Degree programme and option Degree programme in Social Service Bachelor of Social Services, Kindergarten teacher
Name of the bachelor's thesis Pre-school aged children's exercise in the city of Mikkeli	
Abstract A pre-school aged child likes to exercise naturally if a suitable enough environment is provided in free time and in day care. When a child acquires and learns a sporty lifestyle it will extend the entire lifespan. The theoretical framework consist of positive effects of exercise, recommended amount of exercise, significance of playing, importance on motivating in exercise and earlier studies on children's exercise. The purpose of the thesis was to inspect pre-school aged children's amount of exercise in Mikkeli. Also the purpose was to find out what kind of exercise children do in day care and in their free time and how the family's place and form of residence affects the amount and quality of exercise. Data was collected with an electronic questionnaire, which was sent to all day care centres with pre-school groups in Mikkeli. The questionnaire was sent to the client families to survey the present amount and habits of exercise in Mikkeli. The results of the questionnaire will be handed to Etelä-Savon Liikunta and Mikkeli education department. The results of the questionnaire supported earlier studies on exercise of children. Special in pre-school children's exercise is that the amounts of exercise fluctuated very much. A part of the children exercised very much but many children exercised too little to support their welfare and health.	
Subject headings, (keywords) Exercise, pre-school aged, Mikkeli	
Pages 45+7	Language Finnish
Remarks, notes on appendices	
Tutor Arja Salakka	Bachelor's thesis assigned by

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	LASTEN LIIKUNTA	2
2.1	Liikuntaan vaikuttavat tekijät	3
2.2	Liikunnan merkitys kasvulle ja oppimiselle	4
2.3	Ulkoliikunta	5
2.4	Leikki	6
2.5	Motivointi liikuntaan	8
2.6	Lasten liikuntamäärät.....	10
2.6.1	Lasten liikuntamäärät vapaa-aikana.....	10
2.6.2	Lasten liikuntamäärät päivähoitossa	11
3	LIKUNNAN MYÖNTEISET VAIKUTUKSET.....	13
3.1	Liikunnan suositeltavat määrät päiväkotiiikäliselle	13
3.2	Liikunnan myönteiset vaikutukset fyysisesti.....	14
3.3	Liikunnan vaikutus motoriseen kehitykseen	16
3.4	Liikunnan myönteiset vaikutukset sosiaalisesti.....	17
3.5	Liikunnan myönteiset vaikutukset henkisesti ja kognitiivisesti	19
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	22
4.1	Tutkimuksen tavoitteet ja tarkoitus	22
4.2	Tutkimuksen menetelmät.....	22
4.3	Tutkimuksen kohde	23
4.4	Määrällinen tutkimus	24
4.5	Laadullinen tutkimus	25
4.6	Kyselylomake	26
5	KYSELYTUTKIMUKSEN TULOKSET	27
6	POHDINTA	36
6.1	Lasten liikunta vapaa-ajalla, päiväkodissa ja harrastuksissa	37
6.2	Esikoululaisten liikuntamäärä ja -laatu.....	39
6.3	Jatkotutkimusehdotus	41
6.4	Tutkimuksen luotettavuuden arviointi.....	41
7	PÄÄTÄNTÖ	43
	LÄHTEET	44

LIITTEET

- 1 Kyselytiedote
- 2 Kyselylomake
- 3 Taulukot

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheena on varhaiskasvatusikäisten liikunta ja siihen vaikuttavat tekijät. Päiväkotilasten liikunta koostuu päiväkodissa ja vapaa-ajalla tapahtuvasta liikunnasta. Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että suuri osa suomalaisista ja erityisesti lapsista liikkuvat liian vähän. Tutkimukset ovat keskittyneet lähinnä alakouluikäisiin. Varhaiskasvatusikäisistä tutkimuksia on saatavilla varsin vähän. Tämän vuoksi opinnäytetyössäni haluttiin saada selville, kuinka paljon varhaiskasvatusikäiset liikkuvat tänä päivänä. Apukeinona käytettiin kyselylomaketta, johon varhaiskasvatusikäisen lapsen vanhemmat vastaavat lapsensa kanssa.

Kysely rajoittuu ainoastaan Mikkelin alueen päiväkoteihin, jolloin kyselyyn vastaavia tulee noin 500. Lomakkeesta on tarkoitus tehdä sellainen, että sitä voi tarvittaessa soveltaa myös muihin ikäryhmiin, jolloin laajempi kysely paljastaa, milloin lasten elinkaaren aikana liikunnan määrä alkaa pudota. Mikkelin kaupunki ja Etelä-Savon Liikunta ry ovat osoittaneet mielenkiintonsa kyselylomakkeeseen.

Opinnäytetyössä lisäksi selvitettiin, millaiset tekijät vaikuttavat lasten liikuntaan. Eri-laiset tekijät vaikuttavat lasten innostukseen liikkua paitsi päiväkodissa, mutta myös vapaa-ajalla. Päiväkodissa innostava, leikkiin ja liikuntaan houkutteleva ympäristö antaa lasten liikkua heidän omilla ehdoillaan. Sama pätee myös vapaa-ajalla. Innostusta rajoittaa aikuisten turha leikin rajoittaminen erilaisten tekosyiden varjolla. Tällaista voivat olla esimerkiksi tilanteet, joissa lasta estetään kiipeämään puuhun, koska hän voi pudota sieltä. Toinen tekijä on aikuisten stressi ja kiire, jolloin heillä ei mielestään ole aikaa tai jaksamista viedä lasta ulos leikkimään. Tässä vaiheessa tulee se, joka mielestäni on raunioittanut lasten liikunnan kaikkein pahimmin. Aikuisten ollessa kiireisiä ja stressaantuneita ja heidän halutessa omaa aikaa ilman, että lapsi pystyy tekemään asioita, jotka ovat kiellettyjä tai satuttamaan itseään, on oikotienä tietotekniikka. Lapsi ohjataan tietokoneen tai television ääreen, jolloin hän pysyy paikallaan, eikä satuta itseään. Pidemmän päälle liikkumattomuus näkyy kunnan huononemisenä ja karkeamotoristen taitojen oppimattomuutena.

Opinnäytetyössä otan lisäksi selvää liikunnan myönteisistä vaikutuksista, mitä hyötyjä lapsi saa siitä, että hän liikkuu ja leikkii itsestään, perheen tai kaverien kanssa. Lapsi ei ainoastaan tule fyysisesti terveeksi eikä kärsi ylipainosta tai nivelrikosta viimeistään

vanhuusiällä, vaan hän saa arvokkaita kokemuksia sosiaalisista tilanteista, joita liikunta tuo mukanaan. Oman leikin määrääminen ja mielikuvituksen käyttö leikeissä tukee lapsen luovuutta. Leikkitilanteet ovat lapselle pakotie arjesta. Stressin purkaminen auttaa lasta lukemattomilla tavoilla.

Tutkimuksessa on tarkoituksena tehdä selvitys siitä, kuinka paljon mikkeliäinen päiväkotilapsi liikkuu. Lisäksi selvitetään, millä tavalla hän liikkuu vapaa-ajalla ja päivähoidossa sekä se kuinka perheen asuinpaikka, koko ja ikä vaikuttavat lapsen liikuntaan. Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että lapset liikkuvat liian vähän oman terveytensä kannalta. Huolissaan ollaan erityisesti ala- ja yläasteikäisistä lapsista ja heidän vähentyneestä liikunnasta. Erityisesti liikunnan määrään on vaikuttanut teknologian kehitys ja lapset viettävät mieluummin aikaa ruudun ääressä, kuin leikkien kavereiden kanssa ulkona. Kyselyssä tuodaan esiin myös lasten vanhempien näkökulma lasten liikunnasta, sekä siitä kuinka vanhemmat vaikuttavat lastensa liikuntaan ja kuinka he voisivat vaikuttaa. Tutkimuksen tavoitteena on saada konkreettisia lukuja esikouluikäisten liikuntamääristä ja näihin lukuihin perustuen tarkoituksena on saada aikaan tietynlaista reaktiota niihin toimiin, jotka vaikuttavat lasten liikuntaan.

2 LASTEN LIIKUNTA

Esikouluikäisten päivän liikuntasuoritukset koostuvat päiväkodin liikunnasta, sekä kotona suoritetusta liikunnasta. Kotona lapsi voi liikkua joko perheensä kanssa, yksin tai kavereiden kanssa. Lapsi voi olla mukana myös urheiluseuratoiminnassa. Tässä luvussa käsitellään lasten liikuntaa ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Tekijät, jotka vaikuttavat lapsen motivaatioon harrastaa liikuntaa, voivat olla perheen koko ja ikä, asuinpaikka tai tulotaso. Perheen talo voi vaikka sijaita keskellä kaupunkia, jolloin on vaarallista päästä lapsi ulos ilman valvontaa. Talo voi sijaita myös maaseudulla, jolloin matka muiden lasten luo on pitkä. Seuraavaksi käsitelen liikunnan merkitystä lapsen kasvulle ja kehitykselle, motivoinnin merkitystä liikunnalle sekä lasten ulkoliikuntaa ja leikkiä. Tämän jälkeen käsitelen aiempia tutkimuksia lasten liikunnasta vapaa-ajalla sekä päivähoidossa.

2.1 Liikuntaan vaikuttavat tekijät

Perheeseen on saattanut syntyä juuri uusi perheenjäsen, joka vie enemmän aikaa vanhemmilta ja näin ollen heillä ei ole kykyä viedä lasta ulos liikkumaan. Hermansonin (2007, 95) mukaan perheen suhtautuminen liikuntaan vaikuttaa ratkaisevasti lapsen liikuntaan. Mikäli vanhemmat eivät juuri välitä itsekään liikunnasta, eivät he todennäköisesti vaadi sitä lapseltaan. Liikunnassa aikuisella on tärkeä rooli. Hänen täytyy ottaa vastuuta lapsestaan, mutta hänen on myös osattava antaa lapselle mahdollisuuden kokeilla ja oppia itse. Tarkoituksena on kasvattaa lapsesta oivalluskykyinen, eheä ja itsenäinen. (Autio ym. 2005, 41.)

Ojasen ym. (2011, 253) mukaan päiväkotiliikunnalla on tärkeä osa siinä, että lapsi saa päivään tarvittavan liikunta-annoksen ja pystyy kehittämään positiivista suhdetta liikuntaan. Useat lapset eivät enää tänä päivänä harrasta liikuntaa ja lyhyetkin matkat kuljetaan autolla. Tähän lisätään vielä huonot ruokailutottumukset, jotka aiheuttavat lapsille ylipainoa, väsymystä, lihasheikkoutta ja haluttomuutta liikuntaan. Päiväkodin työntekijät voivat auttaa lasta ja hänen vanhempiaan ymmärtämään liikunnan tärkeyden lapsen kehitykselle.

Lapsen tulisi päästä liikkumaan vaihtelevissa ympäristöissä. Näihin ympäristöihin voivat kuulua leikkipuistot, jossa lapsi voi keinua ja kiipeillä turvallisesti ja vapaasti. Tämän lisäksi lapselle tulisi antaa mahdollisuus liikkua erilaisissa ympäristöissä, kuten metsissä. Erilaiset maastot tukevat lapsen kehonhallinnan kehitystä. Fyysinen ponnistelu parantaa lapsen peruskuntoa. Metsäympäristö antaa lapselle myös tilaa tutkimiselle ja omaehtoiselle toiminnalle. Lapsen tulisi saada liikkua useita kertoja päiväkotiviikon aikana. (Ojanen ym. 2011, 253–254.)

Karvosen (2002, 15, 24–25) mukaan tarve liikkua on lapselle luonnollista ja se on yleensä myös hauskaa. liikunnan kautta opitut asiat jäävät todennäköisemmin mieleen, kun esimerkiksi pulpetissa istumalla. Lapset yleensä pitävät liikunnasta ja heillä on suuri tarve siihen. Liikunnan ollessa oikein ohjattua ja lapsen kehityksen mukaista, ei esikouluikäistä ole vaikea motivoida liikkumaan. todennäköistä on, että jos lapsi ei saa liikkua tarpeeksi, ei hän myöskään osaa olla hiljaa ja istua paikallaan. Paikallaan istuminen voi olla hankalaa energiselle lapselle. Tämän vuoksi aikuisen on muistettava

lasten suuri liikkumisen tarve ja antaa lapsille mahdollisuus harrastaa liikuntaa päivän mittaan.

Ojasen ym. (2011, 254–255) mukaan aikuisten rooli lasten liikunnallisen elämäntavan tukemisessa on antaa lapselle mahdollisuuden liikkua mahdollisimman paljon, tarjota lapselle monipuolisia tasapaino-, tunto- ja liikeaistimuksia, vähentää turhaa stressiä ja keskittyä itse suoritukseen, rohkaista lasta liikkumaan eri tavoilla, kuten ryömimään, juoksemaan, heittämään, potkaisemaan ja ottamaan kiinni palloa, antaa mahdollisuuksia omatoimiseen liikuntaan ja rohkaista lasta liikkumaan ja leikkimään muiden lasten kanssa.

Bergin ym. (2014, 32) mukaan lasten liikuntatottumusten muotoutumiseen ja edistämiseen, tärkeässä roolissa ovat vanhemmat. Tämän lisäksi ympäristön tulisi olla sellainen, että se houkuttelee lasta liikkumaan. Liikuntaneuvonnan osalta tärkeässä roolissa ovat varhaiskasvatuspalvelut, kuten neuvolat ja päiväkodit.

2.2 Liikunnan merkitys kasvulle ja oppimiselle

Karvosen (2002, 25–26) mukaan välttämättä kaikissa päiväkodeissa ei ole ymmärretty sitä, että oppimistilanteita voitaisiin monipuolistaa tuomalla mukaan liikunnallisia elementtejä. Aakkosia voi harjoitella vaikkapa rytmisiä hyppyjä. Liikunnan kautta opitut asiat jättävät todennäköisemmin syvemmän muistijäljen, kuin pulpetissa istuminen. Liikuntatuokiot istumisen lomassa virkistävät aivojen ja elimistön verenkiertoa ja sitä kautta vastaanottokykyä. Pikku liikuntatuokiot tuovat myös iloa oppimiseen. Lapsen tulisi saada säännöllistä, toistuvaa liikuntaa päivittäin. Suositus on 15–20 tuntia viikossa. Lapsi ei jaksakaan keskittyä yhdenlaiseen liikuntaan kovin pitkiä aikoja, vaan hän tarvitsee taukoja ja vaihteluita liikunnan sisällä. Aikuisen olisi syytä olla tietoinen ryhmänsä lasten motorisista taidoista, koska muuten käy äkkiä niin, että liikuntaa ohjataan ainoastaan motoristisesti taitavampien lasten ehdoilla. Ryhmän ohjaajan ollessaan tietoinen jokaisen lapsen taidoista ja tarpeista, pystyy hän tarjoamaan kaikille lapsille tasavertaiset mahdollisuudet uuden oppimiseen ja kehittymiseen. Liikunnan tulisi olla monipuolista ja vaihtelevaa, koska lapsen elimistö ei ole vielä kehittynyt yksipuoliseen liikkumiseen. Lapsen tulisi saada harjoittaa liikuntaa mahdollisimman monessa muodossa, jolloin lapsen kiinnostus liikuntaa kohtaan kasvaa. Liikuntatuokioiden tulisi sisältää paljon leikkiä ja lasten omaa kokeilua ja keksimistä, sekä pedago-

gisesti oikein ohjattua liikuntaa. Tämä antaa lapselle mahdollisuuden kehittyä ja kasvaa omien edellytysten mukaisesti parhaalla mahdollisella tavalla.

Sosiaali- ja terveysministeriön (2005, 15, 17) mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteena on tarjota lapselle sellainen ilmapiiri, jossa hän kiinnostuu ympäristöstä ja voi käyttää energiaansa leikkiin, oppimiseen ja arjen toimiin sopivin haastein. Ympäristö muodostuu kokonaisuudesta, jossa huomioidaan fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kehitys. Ympäristö rakentuu rakennetuista tiloista, lähiympäristöstä ja materiaaleista ja välineistä. Ympäristöstä muokataan joustava ja monipuolinen, joka herättää lapsissa uteliaisuutta ja kokeilunhalua. Ympäristö rohkaisee lasta myös ilmaisemaan itseään.

Sosiaali- ja terveysministeriön (2005, 22–23) kasvattajaympäristössä on tärkeää, että lapselle tarjotaan mahdollisuus harrastaa liikuntaa päivittäin. Kasvattajan tehtävänä on luoda lapselle sellainen ympäristö, joka virittää liikuntaan. Kannustus liikuntaan on myös tärkeää erityisesti niiden lasten kanssa, jotka liikkuvat vähän. Ohjatulla, säännöllisellä liikunnalla on suuri merkitys lapsen kehitykselle kokonaisvaltaisesti, sekä motoriselle oppimiselle. Kasvattajien on tärkeää osata käyttää eri opetustyyliä rinnakkain ja havainnoida lapsen motorisen kehityksen etenemistä säännöllisesti. Motorista aktiivisuutta yhdistettäessä toimintaan ja opetukseen lisää lapsen mahdollisuuksia oppia uusia asioita. Kasvattajien yhteistyössä tehty pohdinta lapsen liikunnan merkityksestä luo pohjan hyvälaatuiselle liikunta- ja terveystkasvatuksen toteuttamiselle ja toimintakulttuurille, jossa liikunta on tärkeää.

2.3 Ulkoliikunta

Ojasen ym. (2011, 231–232) mukaan ulkoilu antaa perusteet hyvälle fyysiselle kunnolle ja hyvän mielen. Ulkona lapsella on hyvät mahdollisuudet harjoittaa motorisia taitoja ja purkaa energiaa. Tämän lisäksi ulkoillessaan lapsi saa harjoittaa sosiaalisia ja kognitiivisia taitoja. Tutkimusten mukaan lapsen motorinen kehitys riippuu paljon siitä, millaisessa ympäristössä hän on saanut harrastaa liikuntaa. Esikouluikäistä lasta kiinnostaa laajempi ympäristö ja siellä retkeily. Fyysinen kasvu on 6-vuotiaalla nopeaa ja harrastettu liikunta vaikuttaa ratkaisevasti fyysisen peruskunnon ja lihaksiston kehittymiselle. Esikouluiässä motoriset taidot ovat kehittyneet sille tasolle, että lapsi pystyy yhdistelemään liikkeitä. Kyseisiä taitoja voi soveltaa esimerkiksi pallopeleissä.

Ojasen ym. (2011, 232) mukaan lasten ryhmässä tapahtuvat ulkoleikit antavat mahdollisuuden harjoittaa sosiaalisia ja kognitiivisia taitoja. Esikouluikässä lasta kiinnostaa laajasti ottaa selvää ympäristöstä. Uusien asioiden kokeilu, keksiminen ja tutkiminen kehittävät lapsen kykyä ongelmanratkaisuun. Myös lapsen luovuus ja kriittinen ajattelu kehittyvät. Itseään kiinnostavan asian tutkiminen yhdistää mielikuvituksen ja uteliaisuuden asiantietoon ja tämä auttaa keskittymiskyvyn ja pitkäjänteisyyden kehittymisessä.

Ojasen ym. (2011, 233) mukaan ulkoilutilanteet ovat hoidossa lasten mielestä parhaita asioita. Ulkona liikkuminen mahdollistaa isommat leikit. Lasten vanhemmat arvostavat hoidon ulkoliikuntaa. Henkilökunnan mukaan ulkoilutilanteissa tulee paljon vähemmän kiusaamistilanteita, tottelemattomuutta ja piittaamattomuutta. Konfliktitilanteet ovat lisäksi helpommin ratkaistavissa. Helpoin tapa on muuttaa leikkiryhmiä.

Kokljuschkinin (1999, 36) mukaan lapsilla on vaistomainen toiminnan tarve. Pienellä lapsella tulisi olla mahdollisuudet liikkua 15–20 tuntia viikossa leikinomaisesti. Seikkaillessa ja kaikessa muussakin liikunnassa on tärkeää hyödyntää vallitsevaa ympäristöä ja vuodenaikaa. Monipuolisessa ja vaihtelevassa ympäristössä liikkua ja seikkaillessa lapsen liikunnalliset taidot kehittyvät parhaiten. Samalla he pääsevät aistimaan monipuolisesti ympärillä olevaa luontoa. Usein kasvattajien pohtiessa lasten liikuntaa, pääpaino on liikunnan myönteisissä vaikutuksissa.

2.4 Leikki

Aution ym. (2005, 42–43) mukaan leikkiessä lapsi tutkii asioiden todellista merkitystä, oppii erilaisia vuorovaikutustaitoja ja asioiden käsittelyä. Leikkiessä lapsi sisäisesti motivoitunut, eikä leikin tarvitse sisältää ulkoisia perusteluita. Lapsi leikkii, koska hän nauttii siitä ja siitä saadusta tyytyväisyyden tunteesta. Leikki voi aktivoida lasta fyysiseen, henkiseen tai tunnepainotteiseen sitoutumiseen. Tällöin lapsi on tärkeässä osassa leikin sisällä tapahtuvassa päätöksenteossa ja toiminnan suunnittelussa. Leikki antaa lapselle mahdollisuuden tutkia ympäristöä ja sen mahdollisuuksia. Lapsi pääsee käyttämään mielikuvitustaan ja samalla hän voi tutkia asioiden todellista merkitystä ja soveltaa niitä leikkiessään.

Liikuntaa perustellaan myös lasten sosiaalisten taitojen ja hyvän itsetunnon kehittäjänä. Usein unohtuu se, että mitä liikunta merkitsee lapselle. Kun puhutaan lasten liikunnasta, on näkökulmana aikuisten maailma ja unohtuu, miksi lapset haluavat liikkua. Lapset eivät harrasta liikuntaa sen vuoksi, että he voisivat kehittää omia fyysisiä ominaisuuksiaan, vaan he liikkuvat sen vuoksi, että se on heistä mielekästä. Lapsille liikunta on elämän tarjoamaa elämää ja riemua. Aikuiset voivat tehdä liikkuvan lapsen hyväksi monia asioita. Yksi tärkeimmistä on liikunnan ilon säilyttäminen lapsessa. Lapsi liikkuu liikunnasta saatujen tuntemusten takia ja lapsen maailmaa ohjaa luovuus ja viisaus kehossa. Aikuisten maailmassa ajattelu tapahtuu pään ja järjen hallinnassa. Tämän vuoksi aikuisen on joskus hankala ymmärtää lasten vauhdikkaita leikkejä. (Kokljuschkin 1999, 37.)

Kokljuschkinin (1999, 38) mukaan lapset, jotka ovat energisiä ja aktiivisia, saavat nopeasti häirikön leiman, jota he joutuvat kantamaan aina kouluikänsä asti. Seurauksena voi olla itseluottamuksen menettäminen, kun ainoa aktiviteetti, jota tarjotaan, on hiljaista työtä paikallaan istuen. Usein käy niin, että se, mitä lapsi saa paperille aikaiseksi on tärkeämpää, kun toiminnanhaluisten lasten opetusmenetelmiä oikea kasvaminen. Hyvä kasvattaja käyttää monia erilaisia opetusmenetelmiä koska päiväkodissa on erilaisia lapsia. Lapsen erilaisuus huomioiden, on mahdollista, että päiväkodin toiminta voidaan toteuttaa siten, että se on jokaiselle lapselle mielekäs. Lapset oppivat parhaiten sitä, mihin heillä on intohimoa.

Kokljuschkinin (1999, 38) mukaan lapsi löytää seikkailun kautta itselleen mielekästä tekemistä ja saa onnistumisen kokemuksia. Tämän vuoksi ei tulisi toiminnallisuutta, meluamista ja kamppailemista nähdä aina pelkästään kielteisenä asiana. Lasten leikki on paljolti mielikuvitusmaailmassa tapahtuvaa ja leikit ovat joskus kovatempoisia. Energia, jota lapset käyttävät rajuissa leikeissä, on tärkeää heidän kasvun ja oppimisen turvaamiseksi. Tämän vuoksi sille olisi löydettävä järkevät puitteet myös päivähoitotilassa.

Sosiaali- ja terveysministeriön (2005, 20–21) mukaan lapsi leikkii omasta tahdostaan ja parhaimmillaan se tuottaa heille tyydytystä. Lasten motivaatio ei ole leikissä oppiminen, mutta sitä he kuitenkin tekevät. Leikin aikana lapset käyttävät kaikkea kokeamaansa, kuulemaansa ja näkemäänsä. Leikissä lapset jäljittelevät ja luovat uutta. Puhakaisen (2001, 25) mukaan leikki on tapa, jolla lapsi tutustuu ympärillä olevaan maa-

ilmaan omalla valitsemallaan tavalla. Tämän vuoksi lapsipsykologit ja psykiatrit painottavat leikin tärkeyttä henkisen kehityksen kulmakivenä. Leikki on ihmiselle oma maailma, joka tarjoaa monia mahdollisuuksia sekä lapselle, että aikuiselle. Leikkiminen tuottaa mielihyvää ja iloa, antaa tunteen vapaudesta, tarjoaa jännitystä sekä mahdollistaa oman kehollisuuden kokemuksen sekä mielen ja kehon harmonian.

Kokljuschkinin (1999, 44–46) mukaan jännitys sopivassa määrin on kaiken oppimisen edellytys. Kaikki toiminta, joka on lapsesta jännittävää, voidaan nähdä myönteisenä, jos se tuottaa lapselle mielihyvää. Lasten kokiessa jännittäviä tilanteita, oppivat he omien aistimotoristen kykyjensä rajat. Jokaisella lapsella tulisi olla tähän oikeus. Ympäristö, joka tarjoaa lapselle leikissä jännitystä tekevät leikeistä monipuolisia kokemuksia antavia. Lapselle jännitys leikeissä tuottaa mielihyvää niin kauan, kun lapset tietävät, että tilanne on hallinnassa ja heillä on viimekäden kontrolli. Jännitystä sisältävät leikit ovat tehtävien ratkaisua, esineiden etsimistä tai noutamista. Yhteistä näille leikeille on se, että niiden sisällössä on aina jotakin uutta tai sellaista, jota ei ole voitu tietää etukäteen. Mukana on aina myös epäonnistumisen mahdollisuus. Näissä leikeissä lapsen uteliaisuus ja jännitys herää ja juuri ne saavat lapset liikkeelle.

2.5 Motivointi liikuntaan

Aution ym. (2005, 97–98) mukaan motivointi ja kannustus ovat tärkeitä, kun lasta halutaan innostaa liikuntaan. Positiivinen palaute auttaa lasta löytämään voimavarojaan, vahvistaa lapsen myönteistä käsitystä itsestään sekä tukee lapsen luottamusta omaan itseensä. Lapsen luottaessa itseensä, uskaltaa hän yrittää parhaansa. Lapsena liikunnasta saadun palautteen ollessa positiivista, motivoi se jatkamaan liikuntaa myös aikuisiällä. Useimmiten, jos lapsella on hyvä itsetunto, hän luottaa itseensä myös liikkuessaan, jolloin hänen on helpompi myös opetella uusia liikuntataitoja. Tämän kautta liikunnallinen varmuus lisääntyy ja siitä seuraa liikuntasuoritusten paraneminen. Kuvassa 1 on kuvattu liikunnan kautta saatuihin positiivisiin vaikutuksiin, jotka motivoivat liikkujaa haastamaan itseään liikunnassa haastavammilla asioilla. Lapsen saadessa liikunnasta positiivisia kokemuksia, uskaltaa hän haastaa itseään enemmän.



KUVA 1. Liikunnallisen onnistumisen kehä. Autio ym. (2005, 98)

Vastaavasti epäonnistumiset liikuntatilanteissa johtavat liikunnallisten haasteiden välttämiseen, josta seuraa liikunnallisen epävarmuuden lisääntyminen. Epävarmuuden seurauksena liikuntasuoritukset heikkenevät, kuten kuvassa 2 on kuvattu tämä liikunnan epäonnistumisen kehä (Autio ym. 2005, 98.)



KUVA 2. Liikunnallisen epäonnistumisen kehä. Autio ym. (2005, 98)

Karvosen (2002, 26) mukaan lapsuusiässä saadut myönteiset liikuntakokemukset ja asenteet vaikuttavat aikuisiän elämäntavan muotoutumiseen. Usein ohjatussa liikunnassa korostuu kilpailu paremmuudesta. Tällaisissa tilanteissa lapselle ei voi jäädä positiivista muistoa liikunnasta. Usein ne lapset, jotka jäävät kilpailutilanteissa viime-

seksi tai putoavat pelistä ensimmäisenä, tarvitsisivat enemmän liikuntaa. Lapsilla hyväksytyksi tulemisen tarve on suuri. Tämä pätee myös liikunnassa. Kannustusta tarvitsevat erityisesti ne lapset, jotka eivät halua kokeilla mitään ja ovat motoristisesti kömpelöitä. Myönteiset kokemukset liikunnasta tulevat lapsella esiin, kun hän on saanut riittävästi huomiota ja häntä on rohkaistu lapsen vahvuuksien kautta, ei niinkään virheitä ja heikkouksia korostamalla. Tämän lisäksi lapsi on saanut itse keksiä ja toteuttaa leikin sisällä ja liikkua vapaasti.

2.6 Lasten liikuntamäärät

Seuraavissa alaluvuissa käsittelen lasten liikuntamääriä ja liikuntamääristä tehtyjä aikaisempia tutkimuksia. Ensin käsittelen lasten liikuntamääriä vapaa-aikana ja kodin lähiympäristössä sekä vanhempien kanssa tapahtuvaa liikuntaa. Seuraavassa kappaleessa käsittelen päivähoitossa tapahtuvaa liikuntaa.

2.6.1 Lasten liikuntamäärät vapaa-aikana

Tahkokallion (2003, 60–62) mukaan esikoulu-ikäisten lasten kunto on laskenut 1990-luvun alusta alkaen. Syynä ovat lasten elämän muuttuminen istumiseksi kuvaruudun edessä ja liian hyvin toimivat kuljetukset. Lapset liikkuvat luonnostaan, mutta kuitenkin kuvaruudun katsominen saa pienenkin lapsen pysähtymään. Koululaisten terveys-tutkimuksesta käy ilmi, että koko ajan nuoremmilla lapsilla esiintyy selkä-, hartia- ja niskasärkyä. Syynä on todennäköisesti liikunnan puute. Liikuntatottumukset lähtevät perheen parista. Urheilu ei kiinnosta kaikkia vanhempia, eikä tarvitsekaan. Kuitenkin normaalin hyvän fyysisen kunnon turvaamiselle tulisi lapsi ohjata pois television ja tietokoneen äärestä ulos liikkumaan. Tärkeintä on ehkä kuitenkin perheen yhteinen liikunta. Lasten kanssa voi käydä vaikka kaupassa ja vapaa-ajalla luontoretkillä tai pyöräilemässä. Kotipihalla voidaan pelata pallopelejä koko perheen kesken.

Tutkimuksen mukaan on harhakuvitelmaa, että alle kouluikäiset lapset liikkuvat luonnostaan riittävästi kasvun ja kehityksen kannalta. Lisäksi objektiiviset mittaukset ovat osoittaneet, että sekä tyttöjen, että poikien liikunta on samanlaista, eikä viikonloppuja arkipäivät eroa toisistaan. Havainnointitutkimuksen mukaan jo 3-vuotiaiden poikien fyysinen aktiivisuus on kuormittavampaa, kuin tyttöjen. Arki- ja viikonloppupäivien

aktiivisuudesta saadut tulokset ovat ristiriitaisia. Syynä voi olla erilaisten mittareiden käyttö ja tiedonkeruun ajankohdan vuosi-ikäerot. Sääkslahti ym. (2013, 28)

Brogerin ym. (2011, 11) mukaan rakennettu ympäristö voi joko vaikeuttaa tai tukea lasten liikunnallista elämäntapaa. Liikuntaan houkuttelevia ympäristöjä voi löytää omakotitalon pihalta, kaupungin keskustasta tai metsälähiöstä. Tietoa siitä, millaiset ympäristöt inspiroivat sekä tyttöjä että poikia käyttämään ympäristön mahdollisuuksia aktiivisesti ja omaehtoisesti on vielä aivan liian vähän. Tutkimuksen mukaan kaupunkirakenteellinen ympäristö vaikuttaa kouluikäisten lasten liikkumisaktiivisuuteen. Kaupungin keskusta-alueella asuvista lapsista 46 prosenttia kulki kouluun pyörällä tai kävellen. Välikaupungissa asuvien lasten osuus oli 58 prosenttia. Laitakaupungilla asuvista 89 prosenttia liikkui koulumatkat aktiivisesti pyörällä tai kävellen.

Samassa tutkimuksessa selvisi myös se, että liikkumisreviirit olivat pienempiä niillä lapsilla, jotka asuivat tiiviisti rakennetussa ympäristössä. Kuitenkaan kotiympäristö ei näytä olevan tärkein vaikuttava asia lasten liikkumisessa. Tämän vuoksi on huomioitava myös se, millaiset ympäristöt antavat lapselle positiivisia ympäristökokemuksia. On syytä olettaa, että lapsi liikkuu vapaa-ajalla entistä enemmän, jos liikkumisympäristö on kiehtova, houkutteleva ja mahdollisuuksia tarjoava. Paikat, jotka lapset merkitsivät tärkeiksi, oli suurin osuus paikoissa, jossa lapset tapaavat kavereitaan. Osuus tässä oli kuusi prosenttia. Lapset myös liikkuvat aktiivisesti näihin paikkoihin. Tutkimuksessa ainoastaan kahdeksan prosenttia liikkui paikkoihin auton kyydissä. Myös kirjastoissa ja kaupoissa käytiin suurimmaksi osaksi kävellen tai pyörällä. Lasten ollessa yksin, suurin aktiviteetti on olla tietokoneella tai olla tekemättä mitään. Tutkimus antaa vahvaa näyttöä siitä, että rakennettu kaupunkiympäristö vähentää liikunnallista aktiivisuutta ja passiivisen ajan lisääntymistä. (Broger ym. 2011, 13.)

2.6.2 Lasten liikuntamäärät päivähoidossa

Lapsista 69 prosenttia on arkisin päiväkodissa Suomessa. Havainnointiin perustuvan tutkimuksen mukaan suurin osa päiväkodin päivästä on fyysisesti passiivista toimintaa. 59 prosenttia päivästä vietetään istuen tai seisten. Ulkoilua päiväkotipäivän aikana on keskimäärin 70 minuuttia ja sisäleikkejä 60 minuuttia. On tärkeä huomata fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta se, että lasten vapaa leikki on kuormittavampaa, kuin ohjatut leikkutilanteet. Ohjattu toiminta on 76 prosenttisesti intensiteetiltään erittäin ke-

vyttä fyysisen aktiivisuuden kannalta, eikä siinä ole sukupuolieroja. Päiväkodissa työntekijöiden rooli ohjatun ja vapaa-ajan toiminnan suunnittelu ja järjestäminen on tärkeä. On nimittäin todettu, että fyysinen aktiivisuus on korkeimmillaan silloin, kun aikuinen rohkaisee ja kannustaa lasta aktiivisuuteen. Viikonloppuisin lasten fyysinen aktiivisuus koostuu lähinnä ulkoleikeistä. Fyysistä aktiivisuutta kertyy keskimäärin 70 minuuttia päivässä. Nykyään lapset alkavat harrastaa jo varhain. 3-vuotiaista harrastuksiin osallistuu 25 prosenttia kerran viikossa ja kaksi tai kolme kertaa viikossa 12 prosenttia. 3-6-vuotiaista 87 prosenttia harrastaa liikuntaa tai urheilua. Urheiluseurassa suosituimmat lajit ovat erilaiset voimistelut, jalkapallo ja yleisurheilu. Vanhemmat vievät useammin poikia yleisille liikuntapaikoille, kuin tyttöjä. (Sääkslahti ym. 2013, 28–29.)

Ikävuodessa kolmesta kuuteen vuoteen lasten fyysinen aktiivisuuden kokonaismäärä kasvaa, mutta samalla myös yksilöiden väliset erot kasvavat. Fyysinen aktiivisuus 3-6-vuotiailla näyttäisi koostuvan lisääntyvässä määrin vapaa-ajan liikunnasta. sillä lasten vanhetessa, liikkuvat he päiväkotipäivän aikana kokoajan vähemmän. Tämän lisäksi sukupuolten väliset erot kasvavat lasten kasvaessa. Sukupuolten välisen eron sijaan on tärkeämpää kiinnittää huomiota yksilöllisiin eroihin. 6-vuotiaista lapsista vähiten liikkuvat vain kolmanneksen eniten liikkuvien määrästä. Yksilöiden kiinnostuksen kohteet alkavat erilaistua ja näin lapsia kiinnostavat erilaiset liikunnalliset toiminnot. (Sääkslahti ym. 2013, 31.)

Soinin (2015, 12–13) mukaan päiväkotitoiminta on ympäristönä merkittävä kun puhutaan fyysisen aktiivisuuden muodostumisesta varhaislapsuudessa. Sekä vanhemmat, että varhaiskasvattajat voivat omalla kannustuksellaan ja toiminnallaan lapselle mahdollisuuden riittävään fyysiseen aktiivisuuteen. Lasta tulisi kannustaa ulkoiluun ja leikkeihin kaikkina vuodenaikoina. Lisäksi pienten lasten fyysisen aktiivisuuden tulisi saada huomiota tulevaisuuden tutkimuksissa. Tutkimuksissa olisi tärkeää selvittää lasten yksilöllisten tekijöiden, kuten motivaation yhteyttä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Tämän lisäksi tulisi tutkia kodin ja hoitopaikan välisen kasvatuskumppanuuden vaikutusta lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Tärkeimpänä asiana olisi selvittää se, miten lasta tuetaan löytämään halu ja innostus omaehtoiseen ja koko elämän ajan kestäväseen liikunnalliseen elämäntapaan.

Telaman ym. (2014, 5) mukaan Suomessa liikuntakasvatuksen tärkein tavoite on antaa eväät liikunnalliselle elämäntavalle. Tämä perustuu siihen, että niin koululiikunnalla, kuin muillakin yhteiskunnallisilla toimenpiteillä on vaikutuksia myöhemmän elämän liikunta-aktiivisuudella ja saada siihen pysyvyyttä, eli tietyllä hetkenä aktiivisia olevat henkilöt ovat sitä myös vanhempana. Vaikka tavoitteena on jatkuva liikuntaharrastus, on tietoa hyvin vähän siitä, että miten lapsuudessa ja nuoruudessa liikuntaan vaikuttavat sosiaalistavat tekijät. Tähän piiriin kuuluu perhe, kaverit ja koululiikunta. Tätä vähemmän tietoa siitä, että kuinka hyvin lapsuudessa omaksutut liikuntatottumukset näkyvät aikuisiän liikunnassa. Syy on lähinnä siinä, että kyseisen tiedon hankkiminen edellyttää monivuotista seurantatutkimusta.

3 LIKUNNAN MYÖNTEISET VAIKUTUKSET

Riittäväällä liikunnalla saavutetaan positiivisia vaikutuksia monella osa-alueella. Liikunta ei ainoastaan pidä yllä hyvää kuntoa, tue motorisia taitoja tai pidä sydän- ja verisuonitauteja loitolla. Tämän lisäksi liikunta yhdessä kavereiden kanssa opettaa sosiaalista vuorovaikutusta ja onnistumiset liikunnassa tukevat hyvää itsetuntoa ja purkavat stressiä. Seuraavissa kappaleissa käsitelen liikunnan myönteisiä vaikutuksia, niin fyysisten, sosiaalisten, kuin henkisten ominaisuuksien kannalta. Suomelan ym. (2011, 20) mukaan liikunta vaikuttaa sekä psyykkisellä, biologisella, että sosiaalisella tasolla. Ensin käsitelen liikunnan suositeltavia määriä. Sen jälkeen käsitellään liikunnan fyysisiä myönteisiä vaikutuksia. Seuraavassa kappaleessa käsitelen liikunnan sosiaalisia vaikutuksia ja lopuksi liikunnan henkisiä ja kognitiivisia vaikutuksia.

3.1 Liikunnan suositeltavat määrät päiväkotikäiselle

Luvuissa on keskitytty pääosin päiväkotikäisten liikuntasuosituksiin ja vaikutuksiin. Jaakkolan ym. (2013, 71) mukaan alle 7-vuotiaan tulisi harrastaa reipasta liikuntaa kaksi tuntia joka päivä. Liikuntakasvatuksen ensisijaisena tavoitteena on tukea lapsen motorista ja fyysistä kehitystä. Tämän lisäksi liikunnan tulisi tukea oppimista ja kehitystä. Liikunnalla voidaan vaikuttaa myös lapsen minäkuvan, itsetunnon, sosiaalisuuden ja ajattelutoiminnan kehittymiseen. Toisin sanoen: liikunnan tulisi kehittää lasta kokonaisvaltaisesti. (Karvonen 2002, 13.)

Bergin ym. (2014, 32) mukaan Suomessa on tehty runsaasti tutkimuksia fyysisestä aktiivisuudesta ja liikunnan määristä. Tutkimuksissa on erityisesti kiinnitetty huomiota henkilöihin, jotka eivät liiku riittävästi. Liikunnan tärkeyttä on korostettu terveyden edistäjänä ja sairauksien ennaltaehkäisijänä. Liikunta on myös osa useiden pitkäaikais-sairaiden hoitoa ja kuntoutusta. Lasten ja nuorten liikunnan osalta keskustelua herättää erityisesti se, että kuka loppupelissä päättää, millä ehdoilla lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta lisätään. Lapsella liikuntatarve on sisäsyntyinen. Liikunta koostuu päivittäisestä leikistä ja touhuamisesta. Kansainvälisen suosituksen mukaan alle kouluikäisen lapsen tulisi harrastaa reipasta liikuntaa vähintään kaksi tuntia päivässä. Lapselle liikunta on välttämätön edellytys fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Päivittäinen liikunta on perusta lapsen hyvinvoinnille ja terveille kasvulle. Liikunnan aikana lapset myös oppivat tekemällä ja kokeilemalla eri asioita.

Vantaan sanomien (2014) mukaan päiväkotikäiset lapset liikkuvat liian vähän, eikä kahden tunnin päivittäinen liikuntasuositus näin ollen täyty. Jyväskylän yliopiston vuonna 2012 tekemän tutkimuksen mukaan tavallisessa päiväkodissa lasten keskimääräinen liikunta-aika oli 58 minuuttia päivässä. Tutkimus tehtiin 14:sta päiväkodille, joissa lapsia oli yhteensä 74. Lasten ulkoleikki ei ollut sellaista, että se hengästyttäisi lapsia. Tutkimuksissa syntyneet liikuntasuositukset muotoutuvat lasten vanhempien vastausten kautta ja osa vanhemmista väittää, että lapsi liikkuu suositusten mukaan, vaikka näin ei olisi.

3.2 Liikunnan myönteiset vaikutukset fyysisesti

Jaakkolan ym. (2013, 62–63, 65) mukaan sopiva määrä liikuntaa päivässä edistää ja ylläpitää terveyttä ja toimintakykyä. Tämän lisäksi liikunnalla on suuri rooli monien yleisten sairauksien ja oireiden ennaltaehkäisyssä, kuntoutuksessa ja hoidossa. Päivittäisen liikunnan tulisi olla sellaista, joka nostaa sykettä ja saa hengästymään. Liikuntasuoritus voi koostua vaikkapa pihaleikeistä. Liikunnan ollessa tehokasta, saavutettu hyöty koostuu lähinnä edullisista vaikutuksista elimistössä. Hyödyt ovat muun muassa kestävyuden ja kunnan kehittyminen, sekä sydänterveyden edistyminen. Liikunta ehkäisee sydän- ja verisuonitauteja, toisen tyypin diabetesta sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksia (Huttunen 2012). Lapsen ensimmäinen liikunnallinen herkkyykskausi sijoittuu noin 5–8. ikävuodelle. Tällöin tasapaino kehittyy voimakkaasti. Tasapainoa voi harjoit-

taa vaikkapa pyöräilemään opettelemalla, hiihtämällä tai luistelemalla. (Hermanson 2007, 95.)

Sosiaali- ja terveysministeriön (2005, 22) mukaan päivittäinen liikunta luo lapselle perusteet hyvinvointiin ja terveeseen kasvuun. Liikunnan aikana lapsi tuntee iloa, ilmaisee tunteita, oppii uutta ja ajattelee. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen alkaa jo varhaislapsuudessa. Liikunnan avulla lapsi tutustuu itseensä, ympäristöönsä ja siellä oleviin muihin ihmisiin. Lapsen käsitys oman kehon hallinnasta luo pohjan itse-tunnon kehitykselle.

Miettisen (2000, 50–51) mukaan varhaiskasvatuksikäiselle lapselle fyysinen toiminta on väline oppimiseen. Uusia taitoja kokeillessa lapsi joutuu miettimään useita eri asioita esimerkiksi hypätessä. Suorituksessa tulee huomioida muun muassa jalkojen ja vartalon asentoa. Lapsi oppii taidon erehdyksen ja yrityksen kautta. Lapset oppivat yllättävän nopeasti soveltamaan näitä ajattelutapoja myös muuhun koulutyöhön, sillä on havaittu, että jokapäiväiseen liikuntaan osallistuneet lapset ovat edistyneet lukutaidossa paremmin, kuin muut ikätoverit. Fyysinen aktiivisuus ja liikunnalliset pelit ja leikit aktivoivat niitä aivojen osia, joita vaaditaan ajatteluun. Useat toistot tietyllä tempolla aiheuttavat hermoverkkojen järjestymistä, jolloin suorituksesta tulee autonominen. Tällöin lapsi pystyy nopeampiin suorituksiin ja pystyy suorituksen aikana kiinnittämään huomionsa myös muihin asioihin. Fyysisen aktiivisuuden konkreettisuus tukee lasta sisäistämään suorituksen aikana kuulemiaan asioita. Ajattelun kehityksessä lapsi ymmärtää asioiden tarkoituksen uusissa kokeiluissa.

Miettisen (2000, 51) mukaan kohtuullinen ja päivittäinen fyysinen aktiivisuus edesauttaa luiden tiheyden ja paksuuden kehittymistä, eikä se rasita pituuskasvua. Lapselle tulisikin tarjota sellainen ympäristö, jossa lapsi voi harrastaa liikuntaa turvallisesti. Spontaanit liikuntasuoritukset tukevat verenkierto- ja hengityselimistön kehitystä. Fyysinen aktiivisuus purkaa lapselta energiaa ja väsyminen on väistämätöntä. Väsymyksenä lapsi nukkuu riittävästi ja sikeästi. Aikuisen tehtävänä on tarjota lapselle mahdollisuus toteuttaa voimaansa luonnonmukaisella tavalla. Aikuisen tehtäväksi taustalla jää hienovarainen ohjaus ja taustatuki.

3.3 Liikunnan vaikutus motoriseen kehitykseen

Motorinen kehitys jaetaan karkeaan- ja hienomotoriseen kehitykseen. Karkeamotoriikka sisältää suurten lihasryhmien hallintaa, jota tarvitaan liikkumiseen ja liikeratojen hallintaan. Hienomotoriikka taas käsittää pienten lihasten toimintaa, joka auttaa liikkeiden joustavuuteen ja tarkkuuteen. (Kärkkäinen ym. 2012, 14.) Liikunnalliset oppimistavoitteet motorisesti ovat perusliikkumisen ja erityistaitoa vaativan liikkumisen oppimista, motoristen perusvalmiuksien oppimista, kehittymistä liiketajussa ja kehonhahmotuksessa, kehittyminen kuntotekijöissä ja toimintakyvyssä (Autio ym. 2005, 55).

Motorinen kehitys tarkoittaa liikkeiden oppimista. Motorinen kehitys vaatii luuston, keskushermoston ja lihaksiston kehittymistä. Perimällä on vaikutusta, mutta myös ympäristössä vallitsevat virikkeet, persoonallisuus ja motivaatio vaikuttavat siihen, millaisia motorisia taitoja lopulta oppii. Motorisia taitoja lapsi opettelee oma-aloitteisesti ollessaan innostunut liikunnasta. (Ojanen ym. 2011, 132.)

Miettisen (2000, 50) mukaan tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaidot kehittyvät fyysisen aktiivisuuden ja useiden toistojen avulla. Lapselle tulisi antaa mahdollisuus harjoittaa, yhdistää, muuntaa ja soveltaa näitä taitoja vaihtelevassa ympäristössä ja erilaisilla välineillä. Näiden perustaitojen oppiminen luo perustan normaalissa arkielämässä tapahtuvalle toiminnalle, kuten portaiden nousulle tai kävelemiselle. Lapsilähtöisin tapa on opetella näitä taitoja liikuntaleikkien ja -pelien kautta. Mikäli lapsi omaksuu hyvän motorisen taidon, ottaa hän mielellään osaa myös entistä haastavampiin leikkeihin ja peleihin. Lapsen saadessa mielihyvää onnistumisen elämyksien kautta, motivoi se lasta kokeilla uusia asioita.

Liikunnan monipuolisuus on tärkeää motoristen taitojen ja liikuntataitojen kehittymiselle. Kehitys vaatii paljon monipuolisia liikuntasuorituksia ja runsaan määrän toistoja. Liikunnan ollessa monipuolista, hermostollinen kehitys vahvistuu ja näin parantaa lapsen edellytyksiä oppia uusia motorisia taitoja. Liikunnan ollessa monipuolista, se ei koostu ainoastaan pyöräilystä ja kävelystä, vaan myös hypyistä, suunnan muutoksista, juoksemisesta ja erilasten pelivälineiden käytöstä. Myös liikuntaympäristöllä on vaikutusta. Erilaiset alustat ja maastot tukevat liikunnan monipuolisuutta. Monipuolinen

liikunta ja vaihtelevuus vaikuttavat myös motivaatioon. Liikunnan ollessa monipuolista säilyy mielenkiinto, eikä tapahdu kyllästymistä. (Jaakkola ym. 2013, 65.)

Hermansonin (2007, 94) mukaan esikouluikässä motorisella toiminnalla luodaan perusteet sensoriselle integraatiolle ja älyllis-sosiaaliselle kehitykselle. Liikunta antaa lapselle mahdollisuuden purkaa energiaa. Mikäli lapsi ei liiku riittävästi, hän voi turhautua ja alkaa käyttäytyä häiritsevästi. Jos lapsi saa purkaa energiaansa, hän pystyy yleensä myös nukkumaan riittävästi ja tarpeeksi rauhallisesti. Levänneenä lapsi jaksaa paremmin ja saa tätä kautta myönteistä palautetta. Positiivinen palaute motivoi lasta.

3.4 Liikunnan myönteiset vaikutukset sosiaalisesti

Hermansonin (2007, 95) mukaan perheen kanssa harrastettu liikunta on yhdessäoloa, joka sisältää myönteisiä vaikutuksia. Varhaisella vuorovaikutuksella on tärkeä rooli ihmisen itsetunnon ja minäkuvan kehittymiselle. Mielekäs ja kiinnostava arki tukee mielenterveyttä. Sosiaalinen tuki koostuu hyvistä ja tyydyttävistä ihmissuhteista ja vuorovaikutuksellisesta kanssakäymisestä ihmisten kanssa. (Suomela ym. 2011, 16.) Vuorovaikutukselliset ja tunne-elämän tavoitteet liikunnassa ovat myönteisen minäkuvan vahvistuminen, tunteiden kokeminen ja niiden säätely, eli tunnetaitojen oppiminen, vuorovaikutustaitojen oppiminen ja niiden vahvistuminen, omien vahvuuksien löytäminen ja niiden käyttämisen osaaminen sekä itsetuntemuksen vahvistuminen (Autio ym. 2005, 56).

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen sisältää tunteiden tunnistamista, nimeämistä, ilmaisemista ja hallintaa, sekä toisten ihmisten kuuntelua ja auttamista. Leikki-ikäisellä on tärkeä vaihe näiden sosioemotionaalisten taitojen kehityksessä. Useat tässä ikävaiheessa opitut toimintamallit kulkevat mukana koko elämän ja vaikuttavat myöhemmissä elämänvaiheissa. Sosioemotionaalisten taitojen kehitykseen vaikuttaa ratkaisevasti kanssakäyminen ja yhteiselämä muiden ympärillä olevien ihmisten kanssa. Kokemusten kautta lapsi oppii tulemaan toimeen sekä itsensä, että muiden ihmisten kanssa. Liikunnan kautta saadut kokemukset vaikuttavat runsaasti lapsen suhtautumiseen kavereihinsa tai itseensä. Liikuntakokemusten ollessa positiivisia ja niiden sisältäessä muiden lasten kanssa koettuja elämyksiä, luovat ne vahvan perustan lapsen sosiaaliselle minäkäsitykselle. Liikunnan avulla lapsi oppii myös tun-

teiden hallintaa ja ilmaisua. Hän pääsee lisäksi purkamaan energiaa mielekkäällä tavalla. (Kärkkäinen ym. 2012, 11.)

Laitisen (2013, 11) mukaan liikuntatuokioiden tulisi sisältää mahdollisuuden harjoittaa sosiaalista kanssakäymistä. Tuokiossa lapsen tulisi ymmärtää osallistumisen ja yhteistyön merkityksen sekä toisen hyväksymisen. Tämän lisäksi lapsen tulisi liikuntatuokioissa oppia tunteiden ilmaisua ja niiden hallintaa. Liikuntatuokiot sisältävät joskus paljon kilpailua, jolloin tunteet ovat usein pinnassa. Tällöin lapsen tulisi osata ottaa muut lapset huomioon ja sopeuttaa omia tunnetilojaan ja käyttäytymistään eri tilanteissa. Aikuisella on tässä tärkeä rooli lapsen tunteiden säätelyn kehittämisessä. Esikouluikäinen lapsi osaa tunteiden hallintaa ja niiden ilmaisua, mutta tarvitsee kuitenkin vielä apua näihin asioihin.

Puhakaisen (2001, 36–37) mukaan liikuntaan osallistuminen tarjoaa mahdollisuuden tutustua muihin ihmisiin sekä opettaa lapsille ja nuorille yhteistyötaitoja. Liikunnan kautta lapsi oppii toimimaan ryhmän jäsenenä ja olemaan vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Ryhmässä he oppivat käsittelemään erilaisia konflikteja, tunnistamaan erilaisia tunteita sekä ylipäättään tuntemaan yhteisöelämän perusdynamiikkaa. Nykyään lapset mainitsevatkin liikunnan tärkeimmäksi motivaatiotekijäksi kaverit. Miettisen (2000, 51) mukaan yhteistoiminnallisissa leikeissä lapset oppivat sosiaalisia taitoja. Näitä taitoja ovat muun muassa tavaroiden lainaaminen, vuoron odottaminen, auttaminen ja yhteisten sääntöjen sopiminen. Konkreettinen toiminta auttaa lasta oivaltamaan yhteistyön merkityksen turvallisuuden ja viihtyvyyden turvaamiseksi.

Kokljuschkinin (1999, 42) mukaan seikkailun maailmassa lapsi voi harjoitella taitoja, joita hän ei oikeasti vielä hallitse. Sosiaalinen vuorovaikutus ja yhteistyö muiden kanssa ovat elämässä keskeisessä roolissa. Seikkaillessa lapsi kohtaa näitä tilanteita väistämättä, jolloin niitä on luontevaa harjoitella. Ryhmässä toimiminen tuo mukanaan asioista päättämistä, yhteisten tavoitteiden asettamista, vastuunottoa, ongelmanratkaisua ja tuen antamista ryhmäläiselle. Seikkaillessa lapsi on osana sellaista, jota hän ei voi omistaa. Monilla lapsilla on nykyään vaikeuksia toisten lasten huomioimisessa. Tämän on aiheuttanut mallina toimivasta aikuisten maailmasta tullut oman edun tavoittelu ja se asetetaan usein toiminnalle päämääräksi.

Seikkailutoiminnassa lapsi on yhteistoiminnallista, eli ryhmä ei selviä ilman toisen tukea. Jotta ryhmä selviytyisi annetusta tai itesuunnitellusta tehtävästä, tarvitaan jokaisen lapsen panosta, eli yhteistyötä. Ryhmän kohdatessa ongelmanratkaisutilanteita, eivät he voi nojautua vanhoihin toimintamalleihin, vaan he joutuvat kehittämään tilanteelle poikkeavan ratkaisun. Näissä tilanteissa lapset voivat oppia toisiltaan ja näin ryhmä tarjoaa jäsenilleen uusia toimintamalleja ja ongelmanratkaisutapoja. Näissä tilanteissa ryhmää ohjaavat aikuisen ei tulisi antaa valmiita vastauksia, vaan tarvittaessa johdatella lapsia ongelman ratkaisuun. Tätä kautta oppiminen on löytämistä ja keksimistä, eikä valmiita ratkaisuita. Ryhmän löytäessä ratkaisun itse, ovat ne moniulotteisimpia ja pysyvämpiä oppimistuloksia. Itse löydetty ratkaisut ovat itsetuntoa vahvistavia ja perusteita tietorakenteille, jotka edistävät oppimista. Ongelmanratkaisutilanteet antavat lapselle mahdollisuuden uuden oppimiseen itselleen mielekkäällä tavalla. (Kokljuschkin 1999, 44.)

Takalan (2015, 15) mukaan sosioemotionaalisten taidot ovat vuorovaikutustaitoja, joiden avulla lapsi käsittelee ihmissuhteitaan eettisesti ja tehokkaasti. Sosioemotionaaliset taidot luovat perusteet sille, että lapsi kasvaa yhteiskunnan jäseneksi. Lisäksi ne tukevat koulumenestystä, terveyttä sekä myöhempiä elämäntapoja. Päivittäin tapahtuva liikunta luo hyvät edellytykset lapsen hyvinvoinnille. Liikuntatuokioiden aikana lapsi saa harjoittaa sosiaalisia taitojaan ja tunteenilmaisua. Sosioemotionaalisilla taidoilla on vaikutusta lapsen hyvinvointiin ja terveyteen ja niiden kehittäminen tapahtuu luontevasti liikunnan parissa. Sosioemotionaaliset taidot sisältävät ydinpätevyysalueet, jotka ovat tietoisuus itsestä ja toisesta, itsehallinta ja ihmissuhteiden hallinta. Tietoisuus itsestä ja toisesta sisältää muun muassa taidon nimetä omia tunteitaan ja niistä puhumisen ja toisen tunteisiin samaistumisen. Itsehallinta käsittää muun muassa oman itsehillinnän säilyttämisen konfliktitilanteissa sekä ohjeiden ja muiden mielipiteiden kuuntelemisen. Ihmissuhteiden hallintaan sisältyy kyky puhua toiselle sopivalla tavalla, auttavaisuus toista kohtaan sekä yhteistyön tekeminen ryhmä- tai paritehtävissä.

3.5 Liikunnan myönteiset vaikutukset henkisesti ja kognitiivisesti

Suomelan ym. (2011, 20) mukaan liikunnan psyykkisiä vaikutuksia ei tunneta kovin hyvin, koska niiden mittaaminen on vaikeaa. Vaikutuksiin lukeutuu myös yksilölliset sisäiset tekijät. Näitä ovat esimerkiksi uskomukset, asenteet, odotukset ja väsymys. Ulkoisia tekijöitä ovat sää, ympäristö ja ympärillä olevat ihmiset. Itsetuntoa nostaa

onnistumisen tunne liikuntasuorituksissa, joka taas motivoi jatkamaan liikuntasuoritusta myös tulevaisuudessa. Henkisellä tasolla liikunnallisia tavoitteita ovat uuden oppiminen, oman kehon tuntemusten ja niiden merkitysten tiedostaminen, oppimisvalmiuden kehittyminen, päättelykyvyn ja ongelmanratkaisutaitojen kehittyminen, asioiden, käsitteiden ja sääntöjen merkityksen oppiminen, avaruudellisen ja visuaalisen hahmottamisen vahvistuminen sekä huomion suuntaamisen ja keskittämisen oppiminen. (Autio ym. 2005, 55–56.)

Positiivista mielenterveyttä pidetään voimavarana, joka on tärkeä osa yleistä hyvinvointia ja auttaa ymmärtämään ympäristöä ja siihen sopeutumista. Positiivinen mielenterveys parantaa ongelmanratkaisutaitoja ja tyytyväisyyttä omaan itseensä. Tällöin henkilö kykenee solmimaan ja ylläpitämään tyydyttäviä ihmissuhteita ja kohtaamaan erilaisia vastoinkäymisiä. (Suomela ym. 2011, 16.) Liikkuessaan lapsi rakentaa mielikuvaa omasta kehostaan ja ympäristöstä. Esikouluikäinen liikkuu oppiakseen uutta ja positiivisten kokemusten antamasta hyvinolontunteesta. Liikuntataitojen osaaminen edistää lapsen itseluottamusta ja minäkuvaa. (Hermanson 2007, 94.)

Suomelan ym. (2011, 22) mukaan yksittäisen liikuntasuorituksen on tutkimusten mukaan havaittu herättävän positiivista elinvoimaisuutta, virkeyttä ja yleistä mielihyvää. Kielteisiä tunteista se vähentää yleisimmin alakuloisuutta, vihaisuutta, ärtymystä ja haluttomuutta. Yksi liikuntasuoritus tuo mukanaan virkistymistä, elinvoimaisuutta ja tasapainoisuuden tunnetta. Tunteiden heräämiseen voi kulua eri aikoja ihmisestä tai liikuntasuorituksesta riippuen.

Karvosen (2002, 15–16) mukaan useat liikunnalliset suoritukset, kuten tasapainoilu, telineiden ja pelivälineiden käsittely vaativat keskittymistä, tarkkaa kuuntelua ja katsomista, vertailua ja luokittelua, etäisyyksien ja koon arviointia, ongelmanratkaisukykyä ja itsehallintaa ja ympärillä olevien ihmisten huomioimista. Nämä taidot ovat kognitiivisia taitoja, joita esiopetuksen tulisi sisältää. Kyseisten taitojen oppiminen sekä itsetunnon ja itseluottamuksen kehittyminen on tärkeää lapsen kehitykselle. Näitä asioita on tehokasta tukea erilaisilla liikuntaleikeillä ja -harjoituksilla. Lapsen ajattelu kehittyy, jos hänelle itselleen annetaan mahdollisuus ongelmanratkaisuun liikunnallisissa tehtävissä. Liikuntasuoritukseen liittyvät kysymykset tulisi asettaa sellaiseen muotoon, ettei lapsella ole valmista vastausmallia. Tällöin lapsi saa yhdistellä aiem-

min saamia tietoja ja kokeilemaan erilaisia ratkaisumalleja. Tällöin lapsi huomaa, ettei kysymyksiin ole aina vain yhtä vastausta vaan vaihtoehtoja on useita.

Karvosen (2002, 16) mukaan liikunnan kehittämiseen vaikuttaa suuresti myös ympäristö ja sen monipuolisuus, johon päiväkodissa tulisi kiinnittää huomiota erityisen paljon. Ahtaat tilat vaikeuttavat liikunnan kehittämistä. Päiväkodin läheisyydessä olevat ympäristöt, kuten metsä, antavat mahdollisuuksia monipuoliselle liikunnalle, tutkimiselle ja elämyksille, jos päiväkodin työntekijät ymmärtävät ympäristön merkityksen. Tutkimusten mukaan ulkoilua painottavissa päiväkodeissa lasten terveydentila ja motoriikka ovat selvästi parantuneet. Metsä liikuntapaikkana antaa lapsille enemmän tilaa ja mahdollisuuksia leikkeihin. Kyseisellä ympäristöllä on vaikutusta tilan kokemiseen ja hahmottamiseen. Lisäksi lapsien välillä syntyy vähemmän ristiriitatilanteita.

Miettisen (2000) mukaan liikunta voi tukea merkittävästi henkistä hyvinvointia. Vaikutus hyvinvointiin on yksilöllistä. Lapsille liikunta antaa mahdollisuuden tunneilmaisuuksiin ja sosiaaliseen oppimiseen. Tätä kautta liikunta tukee lapsen persoonallisuutta ja itsetunnon kehitystä. Tutkimusten mukaan omaehtoisella liikunnalla on kaikkein eniten positiivisia vaikutuksia. Liikunta edistää hyvinvointia myös silloin, kun se sisältää haasteita ja siitä saa myönteisiä elämyksiä. Liikunnan ollessa mieleistä, siihen sitoutuu myös mielellään.

Jaakkolan ym. (2013, 237) mukaan nykyään liikunnan osalta keskitytään enemmän ihmisen hyvään psyykkiseen hyvinvointiin ja sen tukemiseen, kun ennen keskityttiin negatiivisiin tekijöihin mielenterveydessä. Nykyään keskitytään entistä enemmän esimerkiksi koululiikunnan viihtyvyyteen, myönteiseen minäkäsitykseen, fyysiseen kyvykkyyteen, elämänhallinnan tunteeseen sekä optimaaliseen suoritusmielialaan. Tutkimusten mukaan hyvinvointia edistää hallinnan tunne, sosiaalinen tuki, sitoutuminen ja mielekkyyden sekä normaaliuden tunne. Puhakaisen (2001, 26) mukaan liikunnalla on tärkeä rooli lapsen henkisen eheyden ja mielenterveyden tukemisessa. Lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunnasta on apua masennukseen ja ahdistukseen. Tämän lisäksi se vaikuttaa positiivisesti itseluottamukseen, vireyteen, stressinsietoon ja älylliseen suorituskyykyyn.

Kantomaan ym. (2013, 13) mukaan oppiminen on ydinprosessi ihmisen kasvulle ja kehitykselle. Oppimalla voimme sopeutua ympäristöön ja siellä vallitseviin muutoksiin, mutta myös voidaan vaikuttaa ympäristöön ja omaan toimintaan.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Ensimmäisessä luvussa käsittelen tutkimuksen tavoitteita, eli mitä kyselyllä oli tarkoitus saada selville esikouluikäisten lasten liikunnasta ja kuinka yhteistyötahot voivat hyötyä saaduista tutkimustuloksista. Toisessa luvussa käsittelen menetelmiä, joilla kysely toteutettiin ja saadut vastaukset käsiteltiin. Kolmannessa luvussa käsittelen tutkimuksen kohdetta, joka oli mikkeliiläiset esikouluikäiset lapset sekä heidän perheet. Kolmessa viimeisessä luvussa käsittelen määrällistä ja laadullista tutkimusta sekä kyselylomaketta, joka oli menetelmä, jolla tutkimustuloksia kerättiin.

4.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tarkoitus

Määrällisen tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka paljon mikkeliiläinen esikoululainen liikkuu vapaa-ajalla. Lisäksi määrällisessä tutkimuksessa selvitettiin, kuinka paljon mikkeliiläiset esikoululaiset liikkuvat perheen tai kavereiden kanssa. Laadullinen osuus opinnäytetyöhön tuli, kun kysyin, millä tavoilla lapsi liikkuu päiväkodissa ja vapaa-ajalla. Lisäksi lapsi sai vastata myös siihen, mitä liikuntaa hän haluaisi harrastaa vapaa-ajalla. Laadullisten kysymysten tavoitteena oli lähinnä saada lasten mielipide ja mielenkiinnonkohteet kuuluviin.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää konkreettisia lukuja mikkeliiläisten esikouluikäisten liikuntamäärästä ja -laadusta. Etelä-Savon Liikunta ry on kiinnostunut kyseisestä aiheesta, koska Etelä-Savon Liikunta ry voi kohdentaa omia resurssejaan lasten liikuntamäärien lisäämiseksi, jos tulokset kyselystä ovat huolestuttavat

4.2 Tutkimuksen menetelmät

Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeella. Kysely lähetettiin sähköisessä muodossa Webropol-kyselyllä varhaiskasvatustoimen johtajan sihteerin kautta kaikkien Mikkelin alueen päiväkotien johtajille, joissa oli esikouluryhmiä. Päiväkodin johtajat välitti-

vät kyselyn eteenpäin esikouluryhmien vastaaville opettajille. Opettajat välittivät kyselyn sähköisessä muodossa asiakasperheille ja samalla tiedottivat lasten vanhempia myös suullisesti.

Vastausaikaa kyselyyn oli kaksi ja puoli viikkoa ja ensimmäisen vastausviikon jälkeen esikouluryhmien opettajat muistuttivat asiakasperheitä kyselystä uudemman kerran. Vastausaika oli asetettu tiiviiksi, jotta aineisto saataisiin kerättyä mahdollisimman nopeasti, eikä kysely olisi jäänyt ”roikkumaan” pitkäksi aikaa.

Kyselyn kysymykset oli jaoteltu kahteen erilaiseen kategoriaan: Taustakysymykset ja liikuntakysymykset. Taustakysymysten avulla selvitettiin perheen koko, ikä, asuinmuoto ja se, että kuinka kaukana he asuivat kaupungin keskustasta. Taustakysymyksiin vastasivat asiakasperheiden vanhemmat. Liikuntakysymykset sisälsivät kysymyksiä lapsen liikuntamääristä vapaa-ajalla ja päivähoitossa. Lisäksi liikuntakysymykset olivat ikään kuin lapsen puheenvuoro, jossa hän sai kertoa omista liikuntatavoistaan ja -mielityksistään. Viimeisenä lapsen vanhemmat saivat keroa oman mielipiteensä lapsensa liikunnasta sekä sen, että kuinka he voisivat itse vaikuttaa lapsen liikuntaan.

Aineisto purkamisen tapahtui SPSS-ohjelmaa käyttämällä. Aineistoa analysoidessa kiinnitettiin huomiota erityisesti siihen, että kuinka paljon mikkeliäinen esikouluikäinen lapsi liikkuu keskimäärin päivän aikana. Tämän lisäksi kiinnitettiin huomiota siihen, että millä tavalla liikuntamäärä ja -muoto muuttuvat, jos perheessä oli eri määriä eri-ikäisiä sisäruksia tai perhe asui kauempana kaupungin keskustasta.

4.3 Tutkimuksen kohde

Kohteena tutkimuksessa olivat kaikki Mikkelin alueen esiopetuksen asiakasperheet. Mikkelissä esiopetus on varhaiskasvatuksen hallinnoimaa. Tavoitteena on tarjota suunnitelmallista kasvatusta ja opetusta sekä tukea lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista. Tavoitteena on luoda perusteet elinikäiselle oppimiselle. (Mikkelin kaupunki 2015.) Valitsin kyseisen kohteen sen vuoksi, koska itseäni kiinnostaa ja huolestuttaa lasten nykyliikunnan tilanne. Jo alakoululaiset liikkuvat liian vähän. En ole aiemmin nähnyt tutkimuksia, jossa käsiteltäisiin esikouluikäisten liikuntaa, joten mielestäni kysely oli tarpeellinen. Tämä tukee myös omaa ammatillista kehitystäni, koska siirtyessäni työelämään, on minulla faktoja esikouluikäisten liikunnasta ja tietoa siitä, että

minkälainen liikunta kyseisiä lapsia kiinnostaa. Tämä auttaa muun muassa toimintatuokioiden suunnittelussa.

Lisäksi liikunta tukee lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista. Se tukee lasten fyysistä ja henkistä kehitystä. Lisäksi muiden lasten kanssa leikkiessä lapsi oppii sosiaalisia taitoja, kuten vuorottelua, toisten huomioimista ja pettymysten sietämistä. Kyselyssä saadaan konkreettinen tieto siitä, että mikä esikouluikäisten liikunnan tilanne on tällä hetkellä. Konkreettiset luvut todistavat mahdolliset epäkohdat ja näin ollen niihin on reagoitava jollain tavalla.

4.4 Määrällinen tutkimus

Tutkimuksessa voi olla tavoitteena oletusten tai teorioiden testaamista. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tietojen keruu keskittyy johonkin tärkeään asiaan. Perusedellytyksenä on, että tutkimuksen merkitysjärjestelmää ymmärretään riittävästi. Tutkijan on tiedettävä tutkimuksen kohteena oleva ilmiö riittävän hyvin. Määrällisiin menetelmiin saadaan yleensä tuloksia, mutta tulosten analysointi ja oikeanlainen tulkitseminen vaatii tutkimuskohteen laajaa tuntemusta, eikä ainoastaan aineiston rajoissa. Kvantitatiivisella tutkimuksella on tarkoituksena saada eri käsityksistä tarkempaa kuvaa. Apuvälineinä voidaan käyttää käsitteitä ja mittareita, jotka selittävät ilmiön siten, että se on mahdollisimman selkeä, eikä johda harhaan. (Alkula ym. 1995, 15, 20–21.)

Tutkimuksessa on ensisijaisena tarkoituksena tuottaa tietoa aiemman teorian vahvistamiseksi tai jopa sen laajentamiseksi. Kasvatustieteissä laajat teoriat ovat vähissä. Teorian korvaa mallit, joilla voi parhaimmassa tapauksessa olla suppean teorian ominaisuuksia. Mallin puuttuessa, joudutaan teoreettisuus korvaamaan tutkimuksen kohteen tarkastelua tekemään mahdollisimman yleisillä käsitteillä. Käsitteet liitetään aiempaan aiheesta hankittuun tietoon. (Erätuuli ym. 1996, 24–25.)

Mikäli määrällisen tutkimuksen mittaus kykenee antamaan tutkimuskohteesta tutkimusongelman näkökulmasta luotettavaa tietoa, voidaan materiaalia analysoidessa käyttää tilastollisia menetelmiä. Tällöin on mahdollisuus erotella systemaattinen vaihtelu sattumasta. Kvantitatiivisen tutkimuksen vahvuus on myös siinä, että saatuja tuloksia pystytään arvioimaan huomioiden kuitenkin käytetyt menetelmät. (Alkula ym. 1995, 21–22.)

Kvantitatiivisen tutkimuksen tulee perustua siihen, että tuloksia voidaan laskea numeerisesti. Ainoastaan symbolinen numerointi ei riitä, vaan numeeriseen jakamiseen tulee liittyä jokin sääntö. Ihmistieteissä muun muassa havainnoinnin kautta saadut vihjeet voidaan kääntää kvantitatiivisiksi tuloksiksi. Tällöin mittaaminen on epäsuoraa. Mittaustilanteessa voi esiintyä myös virheitä, kuten havainnoinnissa tai tietojen syötössä tietokoneelle. Mikäli tunnetaan kaikki mahdolliset virhelähteet, on ne mahdollista välttää ainakin osittain. (Erätuuli ym. 1996, 36–37.)

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tietoa kerätään yleisimmin kyselylomakkeella. Se on mittaussväline ja sen tulee olla sisällöltään kattava tutkimusilmiöiden osalta, sekä riittävän täsmällinen. Tutkimuksen luotettavuus arvioidaan tutkimuksen luotettavuutta tarkastelemalla. Luotettavuutta mitataan tarkastelemalla sitä, onko tutkimuksessa mitattu juuri sitä asiaa, jota on tarkoitus mitata. Lisäksi tulee pohtia, voidaanko tutkimustuloksia yleistää tutkimuksen ulkopuoliseen perusjoukkoon. Tutkimusraporteissa tulisi myös arvioida, että kuinka hyvin tutkimus edustaa perusjoukkoa. Tuloksien pysyvyyttä on myös arvioitava. Reliabiliteetti tutkimustulos on sellainen, että tulokset eivät ole sattumanvaraisia. Tätä voidaan testata muun muassa mittaamalla sama ilmiötä samalla mittarilla eri aineistoissa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 86–87, 151.)

4.5 Laadullinen tutkimus

Laadullisessa tutkimuksessa kohteessa pyritään kokonaisvaltaiseen tutkimiseen, sillä monet tapahtumat vaikuttavat toisiinsa. Tutkimuksessa aineisto kerätään todellisissa tilanteissa. Usein tieto kerätään havainnoinnin tai haastattelun avulla. Lomakkeet ja testit toimivat usein täydentävässä tiedonhankinnassa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei pyritä siihen, että saataisiin tukea teorioille tai hypoteeseille, vaan tavoitteena on saada esiin odottamattomia seikkoja ja tarkastella tuloksia moniulotteisesti ja yksityiskohtaisesti. Laadullisessa tutkimuksessa suositaan metodeja, jotka tuovat tutkimuskohteen näkökulmat esille. Tutkimuskohteen ääni tulee kuuluviin muun muassa teemahaastattelu, osallistuvan havainnoinnin, ryhmähaastattelun ja erilaisten dokumenttien analyysien kautta. Tutkimuskohde valitaan tarkoitusta vastaavaksi, eikä sattumanvaraisesti. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimussuunnitelma muokkautuu tutkimuksen aikana. Tämän vuoksi tutkimus tulee toteuttaa joustavasti ja sitä tulee muokata proses-

sin aikana olosuhteiden vaatimalla tavalla. Saadut tulokset käsitellään ainutkertaisina ja aineistoa tutkitaan sen mukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2007, 160.)

Laadullisessa tutkimuksessa havainnointi on yksi mahdollinen tekniikka tiedonhakuun. Havainnointia voidaan tehdä kirjallisen tiedon kautta. Toisena mahdollisuutena on havainnoida muiden ihmisten kokemuksia ja tietoja tapahtumista. Kolmantena mahdollisuutena on havainnoida ympärillä tapahtuvaa toimintaa. (Eskola 1981, 51.) Havainnot pelkistetään kahden eri vaiheen kautta. Ensimmäiseksi aineistoa tarkastellaan ainoastaan tietyistä näkökulmista. Tällöin kiinnitetään huomiota ainoastaan asiaan, joka on kysymysasettelun kannalta olennaista. Toisessa vaiheessa tarkoituksena on karsia havainnot yhdistelemällä niitä. Tällöin löydetään havaintojen yhtäläisyydet ja toisiinsa kuuluvuus. (Alasuutari 1999, 40.)

Laadullisessa tutkimuksessa on mahdollisuus kerätä tietoa haastattelemalla. Haastattelussa on tarkoituksena päästä selville haastateltavan motiiveista ja näkemyksistä. Haastattelu ei niinkään ole sellainen, jossa haastattelija kysyy ja haastateltava vastaa, vaan haastattelu on enemmän keskustelunomainen. Tällöin normaalit fyysiseen, sosiaaliseen ja kommunikaatioon liittyvät tekijät vaikuttavat haastattelun etenemiseen ja tulokseen. Haastattelulle tyypillistä on se, että se on suunniteltu etukäteen, se alkaa haastattelijan aloitteesta ja haastattelija pitää haastateltavan motivaatiota yllä, jotta haastattelu etenisi. Lisäksi haastattelija tuntee oman roolinsa ja haastateltava oppii omansa. Lisäksi haastateltavan tulee luottaa siihen, että haastattelussa esiin tulevat asiat käsitellään luottamuksella. (Eskola & Suoranta 2005, 86.)

4.6 Kyselylomake

Opinnäytetyössä määrällistä tutkimusta toteutetaan kyselylomakkeella. Kyselyssä syvyyttä vastauksiin haetaan laadullisilla kysymyksillä. Kuitenkin määrällinen tutkimus on kyselyssä pääroolissa. Mittausvälinettä laatiessa on tutkijan asetettava rajat käsitteille ja määriteltävä ne. Määritelmien tulee perustua teorialle ja olemassa olevalle tiedolle. Mikäli käsitteitä ei ole määritelty, eivät niiden rajaaminen ja täsmentäminen onnistu. Käsitteiden määrittelyn kautta asetetaan käsitteille merkitykset ja normit. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 87.)

Vastaajan taustatietoja kysytään usein kyselyn alussa, kuten ikä, perhesuhteet, koulu- tus, sukupuoli, työelämä, äidinkieli ja asumismuoto. Taustatiedot antavat vastauksia muun muassa sille, että millaisia kokemuksia heillä on hoidosta ja sen laadusta. Kyselyä laatiessa on pystyttävä perustelevaan, että miksi jokin kysymys kysytään. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 90.)

Kyselylomakkeen voi laatia itse tai käyttää toisten laatimia mittareita. Toisen laatimia mittareita käyttäessä on huomioitava, että mittaria ei saa muuttaa tai edes ottaa käyttöön ilman laatijan lupaa. Muutokset mittarissa voivat aiheuttaa sen, että kyselyn sisältä muuttuu siten, ettei sillä saada enää haluttuja vastauksia. Tämän lisäksi teoreettisen osuuden kokoaminen valmiin mittarin perustein voi olla haastavaa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 90.)

Kyselyn hyvänä puolena voidaan pitää sitä, että se on tehokas, koska otos kyetään saamaan suureksi helposti. Hyvin suunnitellun aineiston purkaminen on myös helppoa ja apuvälineinä voidaan käyttää vaikkapa tietokonetta. Haasteita tutkimukseen tuovat muun muassa aineiston analysoiminen. Ei voida olla varmoja, että ovatko vastaajat suhtautuneet vakavasti kyselyyn. Myöskään ei voida tietää, että ovatko kyselyssä olleet vastausvaihtoehdot sellaisia, että ne vastaisivat vastaajan näkökulmia. Ei voida myöskään tietää, että ovatko vastaajat selvillä aiheesta, johon he vastaavat. Haasteita voivat olla myös lomakkeen laatimiseen tarvittava runsas aika ja osaaminen, sekä aineistoon vastaamattomuus. Erityisesti vastaajien väärinymmärryksiä on vaikea ennakoita ja kontrolloida. (Hirsjärvi ym. 2007, 190.)

5 KYSELYTUTKIMUKSEN TULOKSET

Toteutetun kyselyn tarkoituksena oli saada selville, että kuinka paljon mikkeliäiset esikouluikäiset lapset liikkuvat. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, että millä tavoin perheen asuinpaikka ja -muoto, sisarusten määrä ja ikä vaikuttavat lasten liikuntaan määrällisesti ja laadullisesti. Päiväkotiliikunnan osalta selvitettiin, että millä tavoilla lapset haluavat liikkua, kun he saavat leikkiä vapaasti ulkona. Lisäksi selvitettiin, että onko päivähoitossa sisällä paikkoja, joissa voi harrastaa liikuntaa vapaasti. Lisäksi selvitettiin, että mitä muita harrastuksia lapsilla on ja mitä muita he haluaisivat tehdä vapaa-ajallaan.

Kyselyssä pyydettiin lisäksi lasten vanhempien mielipiteitä siitä, että mitkä tekijät vaikuttavat heidän lastensa liikuntaan. Tämän lisäksi vanhemmat saivat kertoa, että millä tavoin he vaikuttavat lastensa liikuntaan ja kuinka he voisivat vaikuttaa. Tarkoituksena oli saada selville, että mikä on vanhempien motivaatio tarjota liikuntaa lapselle vapaa-ajalla ja millaisia näkemyksiä heillä on vaikkapa liikuttamisen haasteista tai mahdollisuuksista. Vastauksia kyselyyn sain yhteensä 44 kappaletta. Vastaajista 28 oli tyttöjä ja 16 poikia. (Liite 3; taulukko 1.)

TAULUKKO 1. Asuinpaikan vaikutus liikuntamäärään

Matka kotoa Mikkelin keskustaan	Monta tuntia liikuntaa vapaa-ajalla			Yhteensä
	Alle tunti	1–2 tuntia	Yli 2 tuntia	
0–5 km	4	17	2	23
6–10 km	0	3	0	3
11–19 km	1	2	0	3
20 km tai enemmän	5	10	0	15
Yhteensä	10	32	2	44

Taulukko 1 osoittaa, että tutkimukseen vastanneista kymmenen liikkui alle tunnin päivässä, 33 vastaajaa 1–2 tuntia ja 2 yli kaksi tuntia. 0–5 kilometrin päässä asuvista neljä liikkui alle tunnin päivässä. 17 liikkui 1–2 tuntia ja kaksi yli kaksi tuntia päivässä. 6-10 kilometrin päässä asuvista kaikki vastanneet liikkuivat 1–2 tuntia päivässä. Vastaajista 11–19 kilometrin päässä asuvista yksi liikkui alle tunnin ja kaksi 1–2 tuntia. Mikäli etäisyyttä kaupungin keskustaan tuli yli 20 kilometriä, alle tunnin liikkui viisi vastaajaa. Kymmenen vastaajista liikkui 1–2 tuntia päivässä.

TAULUKKO 2. Asuinmuodon vaikutus liikuntamäärään

Asuinmuoto	Monta tuntia liikuntaa vapaa-ajalla			Yhteensä
	Alle tunti	1–2 tuntia	Yli 2 tuntia	
Omakotitalo	7	23	0	30
Kerrostalo	2	4	1	7
Rivitalo	1	5	1	7
Yhteensä	10	32	2	44

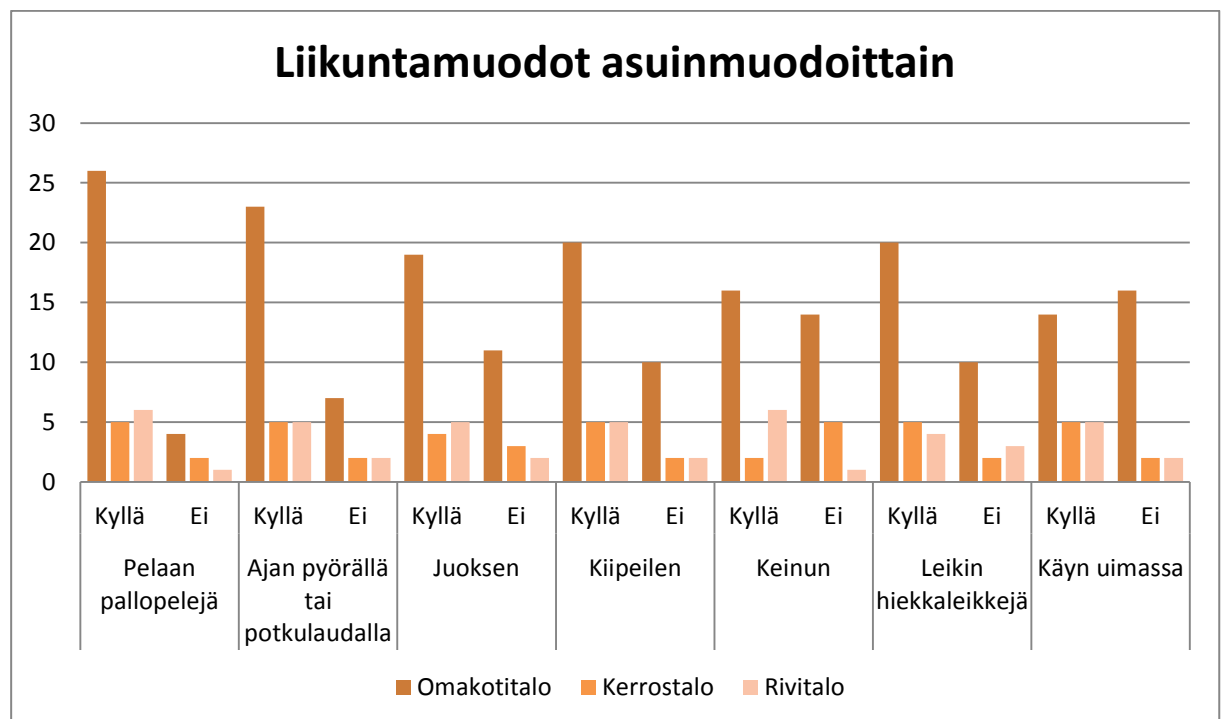
Taulukko 2 osoittaa, että omakotitalossa asuvista vastaajista seitsemän liikkui alle tunnin päivässä vapaa-ajalla. 23 vastaajaa liikkui 1–2 tuntia päivässä. Kerrostalossa asuvista kaksi liikkui alle tunnin päivässä, neljä 1–2 tuntia ja yksi yli kaksi tuntia per

päivä. Rivitalossa asuvista yksi liikkui alle tunnin, viisi 1–2 tuntia ja yksi yli kaksi tuntia.

TAULUKKO 3. Sisarusten lukumäärän vaikutus liikuntamäärään

Sisarusten lukumäärä	Monta tuntia liikuntaa vapaa-ajalla			Yhteensä
	Alle tunti	1–2 tuntia	Yli 2 tuntia	
Ainut lapsi	1	5	0	6
Yksi sisarus	4	10	2	16
Kaksi sisarusta	2	8	0	10
Kolme tai enemmän	3	9	0	12
Yhteensä	10	32	2	44

Taulukko 3 osoittaa, että lapsista, jotka ovat perheen ainoita, liikkui yksi alle tunnin ja viisi 1–2 tuntia päivässä. Mikäli perheessä oli yksi sisarus, neljä liikkui alle tunnin, kymmenen liikkui 1–2 tuntia ja kaksi yli kaksi tuntia. Kahden sisaruksen perheessä kaksi liikkui alle tunnin ja kahdeksan 1–2 tuntia. Kolmen tai enemmän sisaruksia sisältävässä perheessä kolme liikkui alle tunnin ja yhdeksän 1–2 tuntia.



KUVA 3. Liikuntamuodot asuinmuodoittain

Kuva 3 osoittaa, vastaajista suurin osa asui omakotitalossa. Omakotitalossa asuvat lapset liikkuvat eniten pelaamalla pallopelejä ja ajamalla pyörällä tai potkulaudalla. Vähiten lapset kävivät uimassa ja keinuvat. Kerrostalossa asuvat lapset harrastivat liikuntaa eniten pelaamalla pallopelejä, ajamalla pyörällä, kiipeilemällä, leikkimällä hiekkaleikkejä sekä käymällä uimassa ja vähiten liikutaan keinumalla ja juoksemalla. Rivitalossa asuvat lapset liikkuvat useimmin keinumalla ja pelaamalla pallopelejä. Vähiten liikuntaa harrastettiin hiekkaleikkejä leikkimällä.

Kuva 3 osoittaa, että vastanneista jokaisessa kategoriassa oli enemmän kyllä-vastauksia kuin ei-vastauksia. Ainoan poikkeuksen teki kerrostalossa asuvien vastaajien keinuminen. Tässä kohdassa kyllä-vastauksia oli kaksi kappaletta ja ei-vastauksia viisi. Vastaajat saivat lisäksi kertoa, että mitä muuta liikuntaa he harrastavat vapaaajalla. Suosittuja aktiviteetteja olivat muun muassa talviurheilulajit, kuten hiihto ja luistelu. Neljä vastaajista kävi liikuntakerhossa tai urheilukoulussa. Viisi vastaajista harrasti telinevoimistelua tai rytmistä voimistelua.

TAULUKKO 4. Asuinmuodon vaikutus vanhempien kanssa liikkumiseen

Kuinka usein liikuntaa vanhempien kanssa	Asuinmuoto			Yhteensä
	Omakotitalo	Kerrostalo	Rivitalo	
Päivittäin	7	3	2	12
Viikoittain	20	3	5	28
Harvemmin	3	1	0	4
Yhteensä	30	7	7	44

Taulukko 4 osoittaa, että omakotitalossa asuvat vastaajat liikkuvat useimmin vanhempien kanssa viikoittain. Kerrostalossa asuvat liikkuvat vanhempien kanssa useimmin päivittäin ja viikoittain. Rivitalossa asuvista suurin osa liikkui vanhempien kanssa viikoittain. Kaikissa asumismuodoissa vähiten suosittu vaihtoehto oli vanhempien kanssa liikkuminen harvemmin, kuin joka viikko.

TAULUKKO 5. Asuinmuodon vaikutus sisarusten ja kavereiden kanssa liikkumiseen

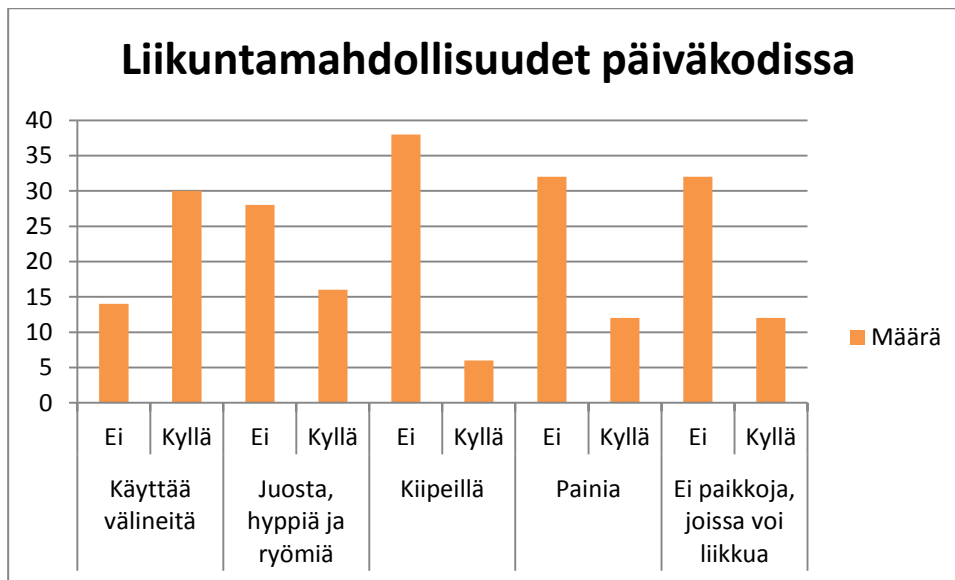
Kuinka usein liikuntaa sisarusten tai kavereiden kanssa	Asuinmuoto			Yhteensä
	Omakotitalo	Kerrostalo	Rivitalo	
Päivittäin	21	3	2	26
Viikoittain	8	3	3	14
Harvemmin	1	1	2	4
Yhteensä	30	7	7	44

Taulukko 5 osoittaa, että kuinka asuinmuoto vaikuttaa siihen, että kuinka usein lapsi liikkuu kavereidensa tai sisarusten kanssa. Omakotitalossa asuvista suurin osa liikkui kavereiden tai sisarusten kanssa päivittäin. Kerrostalossa asuvista vastaajista liikkui yhtä moni päivittäin, kuin viikoittain. Rivitalossa asuvista eniten liikuttiin kavereiden tai sisarusten kanssa joka viikko.

TAULUKKO 6. Etäisyyden kaupungin keskustaan vaikutus kulkemismuotoon

Matka kotoa keskustaan	Miten kuljet päiväkotiin			Yhteensä
	Perheen autolla	Taksilla tai linjautolla	Kävellen tai pyöräillen	
0–5 km	14	1	8	23
6–10 km	1	2	0	3
11–19 km	2	1	0	3
20 km tai enemmän	3	5	7	15
Yhteensä	20	9	15	44

Taulukko 6 osoittaa, että suurin osa vastaajista asui 0-5 kilometrin päässä kaupungin keskustasta, toiseksi eniten asukkaista oli yli 20 kilometrin takana. Suosituin tapa kulkea kotoa päivähoitoon, oli perheen oma auto. Toiseksi suosituin oli liikkuminen jalkaisin tai pyöräillen. Mikäli etäisyyttä keskustaan oli 0–5 kilometriä, 14 vastaajaa kulki päiväkotiin perheen autolla, kahdeksan pyöräillen ja yksi julkisilla ajoneuvoilla. Mikäli etäisyyttä oli 6–10 kilometriä, liikkui vastaajista yksi perheen autolla ja kaksi julkisilla. Etäisyyden kasvaessa 11–19 kilometriin, vastaajista kaksi kulki perheen autolla ja yksi julkisilla. Yli 20 kilometrin etäisyydellä asuvista kolme liikkui päivähoitoon useimmin perheen autolla, viisi julkisilla ja seitsemän jalan tai pyöräillen.



KUVA 4. Liikuntamahdollisuudet päiväkodissa

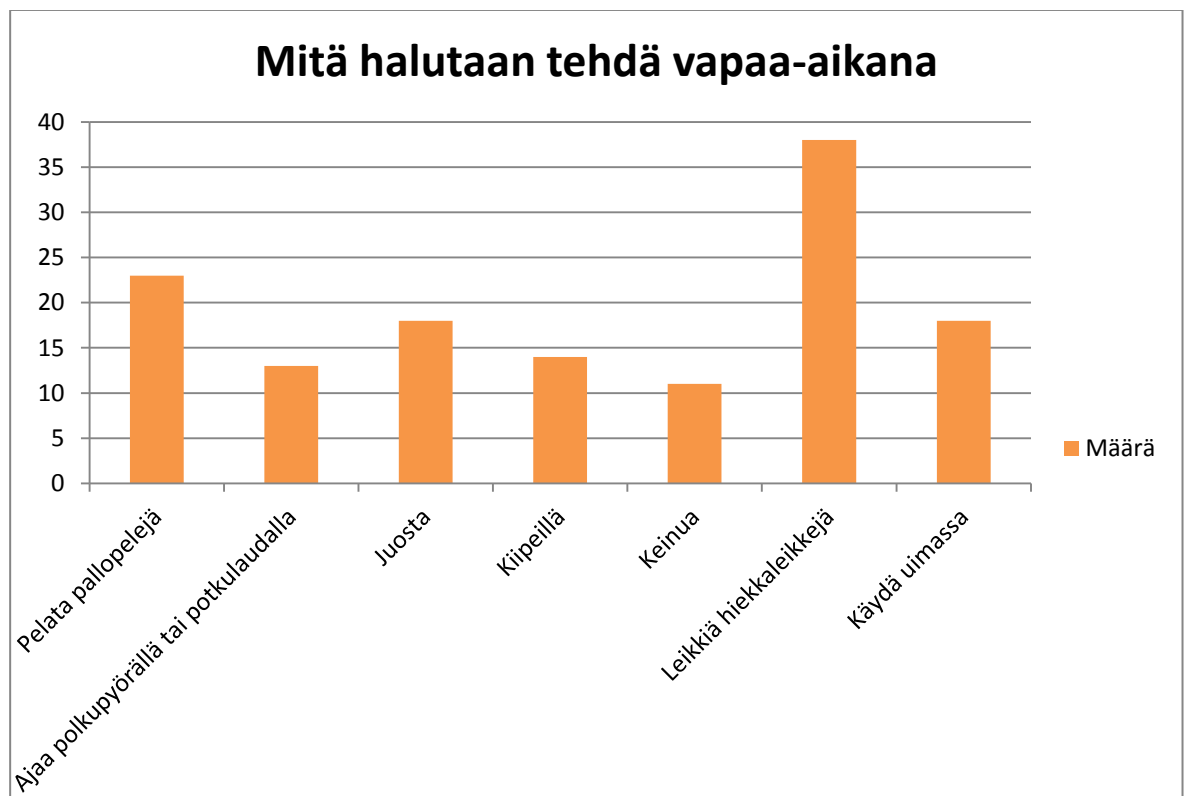
Kuvan 4 mukaan päiväkodissa sisällä tapahtuvan vapaan leikin aikana eniten annettiin mahdollisuus välineiden käyttöön, kuten patjojen, hyppynarujen tai penkkien. Seuraavaksi eniten tiloissa sai juosta, hyppiä ja ryömiä. Kolmanneksi eniten oli lupa ja mahdollisuus painia. Kaikkein vähiten oli mahdollisuuksia kiipeilemiseen esimerkiksi puolapuilla tai köysissä. Paikkoja, joissa ei voinut ollenkaan leikkiä liikunnallisesti, oli vastaajien mukaan 12.



KUVA 5. Ulkoliikunta päiväkodissa

Kuvan 5 mukaan päiväkodissa ulkoillessa kaikkein suosituin liikuntamuoto oli kiipeily. Toiseksi suosituin oli pyörällä tai potkulaudalla ajo. Kolmanneksi suosituin liikuntamuoto oli juokseminen. Vähiten suosittuja olivat keinuminen, hiekkaleikkien leikkimien ja pallopelien pelaaminen. Muita leikkejä, joita lapset leikkivät ulkona ollessa olivat muun muassa: hippa ja mäenlasku, kotileikki, piiloleikki, roolileikit ja sääntöleikit, kuten tervapata ja purkkis.

Kyselyssä annettiin vastaajille mahdollisuus kertoa, että mitä he haluaisivat tehdä päivähoitossa vapaan leikin aikana. Kysymyksen ei annettu valmiita vaihtoehtoja, vaan sai vastata ihan mitä halusi. Suosittuja olivat muun muassa vapaa leikkiminen liikuntasalissa, jossa voi muun muassa hyppiä trampoliinilla ja patjoilla, sekä kiipeillä puolapuissa tai köysissä. Vapaassa leikissä lapset halusivat usein myös askarrella.



KUVA 6. Mitä lapset haluaisivat tehdä vapaa-aikana

Kuvan 6 mukaan suurin osa vastaajista halusi vapaa-ajalla leikkiä hiekkaleikkejä. Toiseksi eniten haluttiin pelata pallopelejä. Kolmanneksi eniten haluttiin juosta ja käydä uimassa. Vähiten suosiota sai kiipeily, pyörällä tai potkulaudalla ajo ja keinuminen. Kyselyssä annettiin mahdollisuus myös kertoa, että mitä muuta lapset haluaisivat teh-

dä vapaa-aikanaan. Suosittuja aktiviteetteja olivat muun muassa jääpelien peluu ja luistelu, hiihto ja laskettelu sekä ratsastus.

Kyselyssä annettiin mahdollisuus lapselle kertoa, että mitä muuta hän haluaa kertoa liikunnasta. Kyselyyn lapset vastasivat seuraavasti:

Eskarissa on kivat leikit. Liikuntatunteja saisi olla enemmän, muuten liikkumista on tarpeeksi. Vapaa-ajalla haluaisin useammin uimaan. Käyn kerran viikossa tanssitunnilla ja jumpassa.

Että kotona on kiva huilata.

Enemmän kiipeilyä eskariin.

Se on hauskin kavereiden kanssa.

Olisi kiva tutustua eri urheilulajeihin vaikka pienesti eskarivuoden aikana.

Asiakasperheiden vanhemmille annettiin kyselyssä mahdollisuus kertoa, että mitä mieltä he ovat oman lapsensa liikunnasta. Asiakasperheiden vanhemmat vastasivat heille suunnattuun avoimeen kysymykseen seuraavasti:

En ole huolissani lapseni liikkumisesta, koska kahdeksan lapsen perheessä on joukkueet mihin vaan lajiin omasta takaa ja lapset pelaavat joukkuepelejä tosi paljon.

Harrastustoiminta alkaa käynnistyä. Herkkyyttä ja innokkuutta liikkumiseen on hyödynnettävä. Oma esimerkki liikkumisesta siirtyy lapsille. Esim. pyöräilemällä sään salliessa hoitoon keväästä syksyyn.

Kolmen lapsen vanhempana harrastukset ovat hyvin kalliita, pitäisi olla laajempi valikoima. Myös se, että matkat ja kellonajat eivät ole ihanteellisia.

Lapsellani mielestäni ihan hyvin liikuntaa päiväkotia ja vapaa-aika yhteenselaskettuna. Mukava, että päiväkodissa liikutaan: pihaleikit, sisäliikunta, luistelu, hiihto, uinti ja liikuntasalin käyttö. Vanhemman vuorotyö rajaa harrastuksien löytymistä ja leikkikaverien tapaamista.

Lapseni liikkuu mielellään jos vanhempi ehtii järjestää/viedä aktiviteetteihin. Tietokone/tv yrittää viedä aikaa. Lapsen on mukavampi liikkua sisaruksen/kavereiden kanssa.

Lapseni liikunta on aika vähäistä ja siihen vaikuttaa myöskin kavereiden liikkumattomuus.

Lapsi liikkuu ja tykkää siitä. Liikkumiseen pitää kannustaa ja oma esimerkki vaikuttaa paljon. Itse pitää viitsiä nähdä vaivaa, kuljettaa harrastuspaikkoihin ja olla vielä mukana.

Liian vähäistä. en juuri tiedä tarjonnasta alle kouluikäisille joita järjestettäisiin jossain muualla kuin kaupungissa. matkaa kuitenkin yli 20 km kaupunkiin.

On liian vähän halpoja harrastuksia max.10€/kk säännöllisesti tarjolla. Luistelun avoimet vuorot ovat liian myöhään jos pitää ehtiä kello 20.30 nukkumaan kotiin. Harrastepaikat on kaukana autottomalle.

Sisarusten lukumäärä (3) vaikuttaa selkeästi vanhempien aktiivisuuden tarjota esikouluikäiselle urheilu- tai muita harrastuksia. Liikkuminen tapahtuu omaehtoisesti leikin ohella tai perheen kanssa yhdessä liikkuen (uimahallireissut, pyöräilyt, ym.)

Kyselyssä kysyttiin asiakasperheiden vanhemmilta, että millä tavoilla he vaikuttavat tai voisivat vaikuttaa lapsensa liikuntaan. Asiakasperheiden vanhempien vastaukset olivat seuraavanlaisia:

Lapsi liikkuu luonnostaan jos siihen annetaan mahdollisuuksia. Useammin vielä jos huonoillakin ilmoilla tulisi mentyä ulos, niin siellä liikuntaa tulee enemmän kuin sisällä kotona ollessa.

Kannustan opettelemaan uusia taitoja ja pyrin siihen, että liikkeessa on yhteistä hauskaa.

Olemalla itse aktiivisempi mutta arjen ongelmat vie voimat.

Oma esimerkki; liikunnalliset harrastukset joihin lapsi otetaan kykyjensä mukaan mukaan...

Pihaamme on hankittu katokseen renkaat, puolapuut ja keinuja. Lisäksi pihaltamme alkava metsä pidetään raivattuna, että se houkuttelee leikkeihin. Tässä on onnistuttu, monet kaverit tulevat meille ulkoilemaan ja leikkimään. Monesti pihalla on kymmenenkin lasta lähitaloista.

Vaikutan niin että välillä vaan käskemme koko porukan ulos ja välillä menemme vanhemmatkin mukaan. Siihen voi vaikuttaa niin että pitää sen positiivisena ja hauskana, innostavana asiana kun puhuu lasten kanssa siitä. Vanhemman täytyy vaan vetää rajat esim. pelaamiseen niin että jää aikaa myös ulkoiluun.

6 POHDINTA

Pohdinnassani otin kantaa siihen, että kuinka kyselyn tuloksiin tulisi lasten vanhempien, päiväkodin työntekijöiden, urheiluseurojen, kaupungin sivistystoimen ja Etelä-Savon Liikunta ry:n pitäisi mielestäni reagoida. Lisäksi pohdin mikkeliläisten esikoululaisten liikuntamääriä ja niiden vaihtelevuutta peilaten aiempiin kokemuksiin, oletuksiin ja toteutettuun kyselyyn. Lisäksi pohdin syitä liikuntamäärien suurelle vaihtelevuudelle. Viimeisenä pohdin tutkimustulosten jatkokäyttöä, sekä sitä, että kuinka opinnäytetyötä ja siihen sisältyvää kyselylomaketta voidaan soveltaa tulevaisuudessa, muun muassa alakoululaisten keskuudessa.

6.1 Lasten liikunta vapaa-ajalla, päiväkodissa ja harrastuksissa

Kysely osoitti, että liikunta edelleen kiinnostaa lapsia samalla tavalla, kuin se on kiinnostanut muun muassa itseäni esikouluikäisenä. Mahdollisuuksia liikunnalle antavat tilat, jossa lapset voivat liikkua vapaasti ja turvallisesti. Lapsille on tärkeää myös se, että he saavat liikkua ja leikkiä kavereiden kanssa. Jos puitteet ovat sellaiset, että liikunnallisesti pystyy leikkimään, ei pitäisi olla vaikeuksia saada lasta liikkumaan riittävästi oman terveytensä kannalta.

Haasteen liikuntamäärien toteutumiseen muodostuu lapsen vanhemmista. Vanhempien oma jaksaminen ja suhtautuminen liikuntaan vaikuttavat siihen kuinka paljon lapsi liikkuu. Lapsen kanssa ulos leikkimään lähteminen ja harrastuksiin kuljettaminen vaatii vanhemmilta aikaa ja energiaa. Vanhempi pääsee helpommalla, jos hän vain istuttaa lapsensa television tai älylaitteen ääreen. Tällöin vanhempi voi keskittyä rästiin jääneisiin töihin ja lepäämiseen, kun elektroniikka hoitaa lapsen vahtimisen ja sen, ettei lapsi ole kokoajan häiritsemässä vanhempaa verukkeella, että hänellä on tylsää.

Tällaisessa tilanteessa hallaa ei tehdä ainoastaan omalle lapselle, vaan myös perheille lähipiirissä, joissa on samanikäisiä lapsia. Aiemmin mainitsin, että liikunta on mukavinta kavereiden kanssa. Entäs jos kyseinen kaveri on juuttunut ruudun ääreen? Silloin on toisen perheen vanhempien hankala patistaa lasta ulos leikkimään kavereiden kanssa, kun ulkona ei ole ketään.

Mielestäni liian moni vanhempi valitsee helpon reitin tässä asiassa. Lisäksi tutkimus osoitti, että osalla vanhemmista ei ole aikaa tai jaksamista tukea lasten liikuntaa. Liikunnalliseen elämäntapaan kasvattaminen on aikaa ja energiaa vaativa prosessi. Kuitenkin lapsen omaksuessa liikunnallisen elämäntavan mahdollistetaan lapsen terve kasvu ja kehitys, joka kantaa lasta pitkälle. Kyselyyn vastanneet vanhemmat suureksi osaksi vastasivat tärkeimmäksi vaikuttavaksi tekijäksi oman esimerkin ja kannustamisen. Omalla innostamisella ja esimerkillä opetetaan lapsi liikkumaan luonnollisesta halustaan. Liikuntaan kannustaminen tukee lasta kokeilemaan rajojaan ja tätä kautta kokemaan onnistumisen elämyksiä.

Kyselyssä yllättävän monet esikouluikäisistä lapsista käyvät ohjatussa liikunnassa. Parhaimmillaan jollain lapsella oli harjoitukset viisi kertaa viikossa. Itse en osannut

odottaa, että esikouluikäiset lapset olisivat noin vahvasti kiinni urheiluseuratoiminnassa. Olen itsekin organisoinut urheiluseuratoimintaa esikouluikäisille lapsille, ja ryhmän koko oli noin kymmenen lasta. Kyseessä oli joukkuelaji, eivätkä joukkuelajit pyöri niin pienellä ryhmällä. Lisäksi ryhmien yhdistely muun muassa vanhempien lasten kanssa on hankalaa, koska ryhmäkoot ja tasoerot vaihtelevat suuresti siirryttäessä alakouluikäisiin. Kyselyssä ilmeni, etteivät esikouluikäiset käykään joukkueurheilulajeissa, vaan yksilöurheilulajeissa, kuten telinevoimistelu, taitoluistelu ja tanssi. Lisäksi liikuntakerhot ja urheilukoulut olivat suosittuja.

Syy näiden lajien suosioon on todennäköisesti se, että markkinointi on suunnattu myös esikouluikäisille ja harrastukset ovat edullisia maksaville asiakkaille. Lisäksi yksilöurheilulajeissa ryhmien yhdistely ikäluokittain ei ole ongelma. Kyselyssä yhdessä vastauksessa todettiin, että harrastus ei saisi maksaa liikaa. Yksi vastanneista taas totesi, että pitkä matka kaupunkiin ja epätietoisuus harrastusmahdollisuuksista aiheuttaa sen, ettei urheiluseuratoimintaan voi liittyä.

Urheiluseurojen markkinoinnin lisäksi tulisi huomioida lajien monipuolisuus. Olen itse huomannut urheiluseuratoiminnassa, että jo esikouluikäisille harjoitukset ovat todella lajinomaisia. Tämä aiheuttaa lapsissa lajiin kyllästymisen ja harrastuksen lopettamisen tai vaihtamisen. Mikkeliässä on tutustutettu Mikkelin Palloilijoiden 2006 syntynyttä ikäluokkaa muihin lajeihin. Vierailuja on tehty muun muassa salibandyn, koripallon ja lentopallon pariin. Lajikokeilujen tavoitteena on saada monipuolisuutta lasten harrastukseen ja saada pojat löytämään uusia harrastuksia. Haasteeksi koetaan usein monien lajien yhteensovittaminen. Haasteena ovat muun muassa harrastusten maksut, jos vaikkapa kaikkiin harjoituksiin ei ehdi, onko oikein laskuttaa kaikista harjoituksista ja muista tapahtumista. (Knaappila 2016, 2.)

Mielestäni on turhaa alkaa opettaa esikouluikäiselle lapselle vaikkapa jääkiekon lajitaitoja. Ensisijaisesti tulisi muistaa leikinomaisuus ja tarjota harrastajalle monipuoliseen ja kokonaisvaltaiseen liikuntakokemukseen lajista riippumatta. Jääkiekkoa harrastavat voivat välillä vaikkapa pelata jalkapalloa tai leikkiä erilaisia leikkejä, kuten hippaa. Tämän vielä, kun suorittaa jäävuorolla luistimet jalassa, oppii lapsi liikkumaan luistimilla ja samalla saa mielekkään liikuntakokemuksen.

Urheiluseuroissa, joissa minä olen toiminut, on aina tietynlainen paine saada tuotettua laadukkaita junioreita, jotka voivat pärjätä lajissa mahdollisimman korkealla tasolla. Usein tällainen toimintatapa keskittyy kehittämään ja tarjoamaan eniten tapahtumia lahjakkaille lajin harrastajille. Äkkiä vähemmän lahjakas harrastaja jää taka-alalle ja lopettaa harrastuksen. Paine osaltaan aiheuttaa myös sitä, että jo alusta alkaen nuorille harrastajille aletaan opettaa ainoastaan kyseisen seuran lajin taitoja, jolloin esikouluikäinen nopeasti kyllästyy harrastukseen.

Kyselystä oli tarkoitus luovuttaa yksi kappale vastauksista Etelä-Savon liikunta ry:lle ja Mikkelin sivistystoimelle. Etelä-Savon liikunta ry toimii tukena alueellaan toimiville seuroille ja edistää eteläsavolaisten hyvinvointia. Hankkeiden ja tapahtumien kautta tarkoituksena on kohdata alueella asuvat ihmiset. Tarkoituksena on lisätä elämän mielekkyyttä ja tyytyväisyyttä lisäämällä liikunnan määrää ja laatua. (Etelä-Savon Liikunta ry 2016.)

Tutkimustulosten valossa Mikkelin kaupungin tai Etelä-Savon liikunta ry:n olisi hyvä hakea rahoitusta toiminnalle, joka tukisi esikouluikäisten liikuntaa. Tutkimustulokset osoittavat, että suurimman haasteen harrastustoiminnalle luo sen korkea hinta tai huono saatavuus. Lisäksi vanhempien jaksamisen puuttuminen heikentää kykyä lähteä lapsen kanssa liikkumaan. Toimintaa voisi olla vaikkapa lajikokeilut eri lajeihin esikoulun yhteydessä tai muu liikunnallinen toiminta esikoulun yhteydessä, jonka järjestää vaikkapa jokin urheiluseura tai muu liikunnallinen taho. Esikoulussa järjestetty lajikokeilu voisi toimia lapselle kimmokkeena kokeilla erilaisia urheilulajeja joko seurassa tai kotona kavereiden tai perheiden kanssa.

6.2 Esikoululaisten liikuntamäärä ja -laatu

Kyselyn vastaukset osoittivat, että esikoululaisten liikuntamäärät noudattivat samaa kaavaa kuin alakoululaisillakin. Toisissa perheissä liikuntaa harrastettiin paljon ja yli kahden tunnin päivittäisiä liikuntasuorituksia oli havaittavissa. Kuitenkin kyselyyn vastasi myös paljon asiakasperheitä, joissa liikuntaa harrastettiin alle tunti päivässä. Yleisin vastasuvantoehto oli 1-2 tuntia päivässä. (Taulukko 2.) Kyselyssä haluttiin myös selvittää, että miten asuinpaikka ja -muoto vaikuttavat liikuntamääriin. Kysely osoitti, ettei sillä, että kuinka kaukana keskustasta tai millaisessa asunmuodossa perhe asui, ole merkitystä liikuntamäärien osalta.

Asuinmuoto toi huomion liikunnan laatua tutkiessa. Rivitaloissa ja kerrostaloissa asuvat lapset liikkuvat vähemmän ajaen pyörällä tai potkulaudalla ja pelasivat vähemmän pallopelejä, kuin omakotitalossa asuvat. Syynä oli todennäköisesti se, että omakotitalossa asuvilla on usein suuri piha ja vieressä katu, jossa voi pelata palloa ja ajella pyörällä. Kerrostalojen ja rivitalojen pihat ovat usein pieniä, eikä niissä pysty palloa pelaamaan. Lisäksi kadut sijaitsevat usein pihapiirin ulkopuolella ja ovat usein vilkkaasti liikennöityjä, jolloin voi olla vaarallista mennä kadulle ilman aikuisen valvontaa. Itse en ole koskaan ymmärtänyt erityisesti kerrostalojen pihojen struktuuria. Aiemmat tutkimukset asuinmuodon vaikutuksesta liikuntamäärään osoittivat, ettei asuinmuodolla ole liikuntaan vaikutusta määrällisesti, vaan lähinnä laadullisesti. (Broger ym. 2011, 13.) Tältä osin oma kyselyni tuki aiemmin saatuja tuloksia. Myös se, että lapsen saavuttaessa kuudennen ikävuoden, alkavat lasten väliset liikuntamääräerot kasvaa. (Sääkslahti ym. 2013, 31.) Myös kerrostalot usein ympäröivät pihaa ja ainoa aktiviteetti, jota pihalla voi harrastaa, on makkaran grillaaminen grillikatoksessa. Harvoin kerrostalon tai rivitalojen sisäpihat sisältävät alueen, jossa voi esimerkiksi pelata palloa. Näin ollen kerrostaloissa ja rivitaloissa asuvilla lapsilla ei ole luonnollista ympäristöä, joka houkuttaisi heitä toteuttamaan itseään liikunnallisesti. Tällöin lasten vanhempien on kuljetettava lapsi joko harrastuksiin tai lähimmälle liikuntapaikalle, joka taas vie aikaa vanhemmilta. Itse en pitäisi ollenkaan mahdottomana, että kerrostalojen pihassa voisi olla tilat kunnolliselle liikunnalliselle leikille.

Suuren liikuntamäärähaitarin lähtökohta on lasten vanhempien oma suhtautuminen lapsensa liikuntaan. Osassa perheistä ollaan mukana lapsen harrastuksissa ja osallistutaan lapsen liikunnallisen elämäntavan tukemiseen. Osassa perheissä taas liikuntaa ei pidetä niin tärkeänä asiana ja se jää vähemmälle huomiolle. Myös arjen haasteet, kuten stressi ja työvuorojen epäsopivuus vievät vanhemmilta mahdollisuuden innostaa lasta liikuntaan. Myös se, että vanhemmilla ei ole varaa kustantaa lapselle harrastusta, vie mahdollisuuksia lapsen liikunnasta. Voi myös olla, ettei harrastusmahdollisuuksia olla markkinoitu joillekin perheille ja tällöin he ovat jääneet harrastusten ulkopuolelle. Kyselyssä selvitettiin myös, että onko asuinpaikan sijainnilla tai asuinmuodolla merkitystä liikuntamääriin. Tutkimus osoitti, ettei asuinmuoto tai etäisyys kaupungin keskusta vaikuttanut liikuntaan määrällisesti.

6.3 Jatkotutkimusehdotus

Jatkotutkimuksen osalta kyselyä voidaan soveltaa myös muihin ikäryhmiin. Mikäli kyselylomaketta muokattaisiin sellaiseksi, että se sisältää vastausvaihtoehtoja, jotka sopivat vaikka alakoululaisille, voitaisiin kysely toteuttaa heille. Tällöin saadaan muun muassa selville, että muuttuuko liikuntamäärät jossain lapsen elämänvaiheessa radikaalisti. Tällöin voidaan havaita kohdat, jossa lapsen tai nuoren liikuntamäärät tippuvat. Näin pystytään reagoimaan kyseisen ikäluokan liikunnan tukemiseen. Tutkimuksen voisi suunnata myös urheiluseuroissa urheileville lapsille. Liikkuvatko urheiluseuroissa harrastavat lapset riittävästi liikunta vapaa-ajallaan, koska usein luullaan, että kun lapsi harrastaa liikuntaa urheiluseurassa, on hän automaattisesti urheilullinen ja liikkuu riittävästi. Urheiluseurassa pari kertaa viikossa järjestettävät harjoitukset eivät kuitenkaan riitä viikkotasolla kattamaan lasten liikuntatarpeita. Lisäksi voidaan vertailla lasten osallistumista urheiluseuratoimintaan, jolloin nähdään, että minkä ikäisenä lapset yleensä aloittavat urheiluharrastuksen.

Lomaketta voidaan soveltaa alakoululaisiin, mutta miksei myös yläkoululaisiin, toisen asteen opiskelijoihin, aikuisiin ja ikääntyviin. Tällöin saataisiin koko elämänkaaren kestävä käyrä, joka osoittaisi, että milloin henkilö liikkuu eniten, missä vaiheessa liikuntamäärät putoavat radikaalisti ja milloin henkilö on kaikkein innostunein liikunnasta ja harrastaa sitä eniten. Myös liikunnan motivaatioista saisi hyvän tutkimuskohteen. Tällainen tutkimus antaisi kuvan siitä, että missä ikävaiheessa henkilöllä on suurin riski hylätä liikunnallinen elämäntapa.

6.4 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Tutkimuksen luotettavuuden arviointi voi olla metodi, jolla pyritään todistamaan esimerkiksi työn arvioijalle tutkimuksen luotettavuus. Kysely sisälsi määrällisten kysymysten lisäksi myös laadullisia kysymyksiä. Laadullisessa tutkimuksessa uskottavuus tarkoittaa sitä, että tutkija tarkistaa, että vastaavatko hänen tulkintansa tutkittavien käsityksiä. (Eskola & Suoranta 2005, 209, 211.) Määrällisen tutkimuksen osalta validius tulisi pitää mielessä koko tutkimuksen ajan suunnittelusta alkaen. Mittaamisen aikana mielessä on pidettävä mittauksen tavoite. Myös selkeissä asioissa on huomiotettava, että tuloksissa voi olla systemaattisia virheitä. Virheitä voivat olla muun muassa valehtelu tilastoaineistossa, joka voi ilmetä systemaattiseksi poikkeamaksi. Validiuden

tarkoituksena on todistaa vastausten paikkansapitävyys. (Alkula, ym. 1999, 90.) Tutkimuksessa tarkoituksena oli todistaa esikouluikäisten liikunnan nykytilanne. Kysely lähetettiin kaikille mikkeliiläisille esikouluille, joissa on esikouluryhmiä. Vastauksia kyselyyn saatiin 44 kappaletta. Uskon, että vastausmäärää pienensivät katkot kyselyä lähettäessä.

Kysely lähetettiin kaikille mikkeliiläisille esikouluryhmien opettajille. Lisäksi tieto kyselystä lähetettiin myös päiväkotien johtajille. Työntekijöiden tehtäväksi jäi kyselyn lähettäminen asiakasperheille. Lisäksi heidän tuli muistuttaa asiakasperheitä kyselystä viikko sen lähettämisen jälkeen. Kyselyn lähettämässä oli pyritty siihen, että eteenpäin lähettäminen olisi mahdollisimman vaivatonta ja vähän aikaa vievää. Pieni vastausmäärä pienentää tutkimuksen uskottavuutta huomattavasti. Pohdin kyselyä tehdessä myös kyselylomakkeen siirrettävyyttä, eli sitä, että kuinka helposti kyselylomaketta voitaisiin käyttää vaikkapa muissa kaupungeissa. Tähän tarkoitukseen kyselylomake toimii sellaisenaan, eikä kysymyksiin tarvitse tehdä muokkauksia. Mikäli kyselyä halutaan siirtää muille ikäryhmille, tulisi erityisesti laadullisia kysymyksiä muokata ikäryhmälle sopiviksi.

Mikäli tekisin saman kyselyn uudestaan, lähettäisin kyselyn samalla tavalla sähköpostilla päiväkotien johtajille sekä työntekijöille. Lisäksi olisin puhelimella yhteydessä esikouluryhmien työntekijöihin sekä johtajiin, jotta saisin varmuuden siitä, että kysely on laitettu eteenpäin. Kyselyä tehdessäni luotin siihen, että päiväkotien työntekijät lukevat sähköpostinsa ja toimivat halutulla tavalla, kuitenkin tähän ei ollut luottamista. Positiivisena asiana kyselyssä ilmeni se, että vaikka vastausmäärä oli pieni, olivat kyselyn vastaukset hyviä. Erityisesti pidin siitä, kuinka rehellisesti vanhemmat ilmoittivat oman jaksamattomuutensa ja arjen haasteensa, jotka vaikeuttivat lapsen liikunnallisen elämäntavan tukemista. Pohdin ennen kyselyn lähettämistä, että alkavatko vanhemmat kaunistella oman lapsensa liikuntaa ja väittävät, että liikuntaa tulee tarpeeksi, vaikka näin ei olisi. Saadut vastaukset kuitenkin osoittivat, että suuri osa vanhemmista uskalsi myöntää, ettei heidän lapsensa liiku tarpeeksi, eikä perheessä innosteta tarpeeksi liikkumaan. Lisäksi kyselyssä ilmeni, että lapset ovat edelleenkin innostuneita liikunnasta ja ovat halukkaita kokeilemaan uusia liikuntalajeja muun muassa urheiluseuroissa. Lisäksi lasten liikunta on leikinomaista ja mahdollisuus leikkiin houkuttaa lapset liikkumaan.

7 PÄÄTÄNTÖ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä selvitys mikkeliäisten esikoululaisten liikuntamääristä. Selvitys tehtiin kyselylomakkeella, joka lähetettiin kaikille mikkeliäisille päivähoitoyksiköille, joissa on esikouluryhmiä. Kysely tehtiin sähköisesti Webropol-kyselyohjelmalla ja saadut vastaukset koostettiin ja purettiin SPSS-ohjelmalla. Kyselyssä tarkoituksena oli selvittää, että kuinka paljon mikkeliäinen esikouluikäinen liikkuu päivän aikana vapaa-ajalla. Lisäksi selvitettiin, että millä tavoin perheen asuinpaikka ja –muoto vaikuttavat lapsen liikuntaan määrällisesti ja laadullisesti. Lisäksi selvitettiin, että millä tavoin lapset liikkuvat päivähoitossa ja vapaa-ajalla. Viimeisenä kuultiin lasten vanhempien mielipide lapsensa liikunnasta ja siitä millä tavoin he vaikuttavat siihen tai voisivat vaikuttaa.

Teoriaosuudessa käsiteltiin lasten liikuntaa suositeltujen liikuntamäärien osalta. Liikuntamääriä käsiteltiin niin vapaa-ajan, kuin päiväkodissa vietetyn ajan osalta. Lisäksi käytiin läpi liikunnan myönteisiä vaikutuksia fyysiseen, henkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen sekä oppimiseen. Lisäksi käsiteltiin, että millaista lasten liikunnan tulisi olla ja mikä motivoi lapsia liikkumaan. Myös vanhempien roolia liikunnan innostajana käsiteltiin. Viimeisenä teoriaosuutena käsiteltiin aiempia tutkimuksia lasten liikuntaaktiivisuudesta päivähoitossa sekä vapaa-ajalla.

LÄHTEET

- Alkula, Tapani, Pöntinen, Seppo & Ylöstalo, Pekka 1995. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. WSOY: Juva
- Autio, Tuire & Kaski, Satu 2005. Ohjaamisen taito. Edita Prima Oy: Helsinki.
- Berg, Päivi, & Piirtola, Maarit 2014. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa. Mondia Oy: Helsinki.
- Broger, Anna, Hynynen, Ari, Iltanen, Sanna, Kyttä, Marketta & Paronen, Olavi 2011. Yhdyskuntarakenne muokkaa lasten ja nuorten liikkumista. Liikunta & Tiede 48 2-3/2011, 10-17
- Erätuuli, Matti, Leino, Jarkko & Yli-Luoma, Pertti 1996. Kvantitatiiviset analyysimenetelmät ihmistieteissä. Kirjapaino Oy West Point: Rauma.
- Eskola, Antti 1981. Sosiologian tutkimusmenetelmät I. WSOY: Juva.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Gummerus kirjapaino Oy: Jyväskylä.
- Etelä-Savon Liikunta ry 2016. ESLi. WWW-dokumentti: <http://www.esliikunta.fi/esli/> Ei päivitystietoa. Luettu 5.1.2016.
- Hermanson, Elina 2007. Lapsiperheen oma kirja – Terveys syntymästä kouluikään. Gummerus Kirjapaino Oy: Helsinki.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Otavan kirjapaino Oy: Keuruu.
- Huttunen, Jussi. 2012. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. WWW-dokumentti. <http://www.terveyskirjasto.fi>. Päivitetty 15.8.2012. Luettu 30.6.2015.
- Jaakkola, Timo, Liukkonen, Jarmo & Sääkslahti Arja (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Bookwell Oy: Juva.
- Kankkunen, Päivi & Vehviläinen-Julkunen, Katri 2009. Tutkimus hoitotieteessä. WSOYPro Oy: Helsinki.
- Karvonen, Pirkko 2002. Hyppää pois! – Lasten motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tammer-Paino Oy: Tampere.
- Knaappila, Hanna 2016. Usean lajin harrastaminen ei ole mahdoton yhtälö. Länsi-Savo 4.1.2016, 2.
- Kokljuschkin, Mikael 1999. Seikkailuun! – varhaiskasvatuksen seikkailukirja. Tammer-Paino Oy: Tampere.
- Kärkkäinen, Katja & Väisänen, Riikka 2012. Liikuntakasvatusopas 3-6-vuotiaiden lasten varhaiskasvatukseen. Mikkelin ammattikorkeakoulu.

- Laitinen, Emmi 2013. Esikouluikäisten lasten ohjatun liikuntakasvatuksen toteuttaminen päiväkodeissa. Mikkelin ammattikorkeakoulu.
- Miettinen, Mari 2000. Liikunta tukee henkistä hyvinvointia. WWW-dokumentti. <http://w3.verkkouutiset.fi/>. Päivitetty 29.12.2000. Luettu 30.6.2015.
- Miettinen, Mari 2000 (toim.). Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? PainoPorras Oy: Jyväskylä.
- Mikkelin kaupunki 2015. Esiopetukseen haku lukuvuodeksi 2016-2017. WWW-dokumentti. <http://www.mikkeli.fi/uutinen/esiopetukseen-haku-lukuvuodeksi-2016-2017>. Päivitetty 25.11.2015. Luettu 23.12.2015.
- Ojanen, Tuija, Ritmala, Marjo, Siven, Tuula, Vihunen, Riitta & Vilen, Marika 2011. Lapsen aika. WSOYPro Oy: Helsinki.
- Puhakainen, Jyri 2001. Lapsen aika – Puheenvuoro lasten liikunnasta ja urheilusta. Otavan Kirjapaino Oy: Helsinki.
- Soini, Anne 2015. Aina leikkimässä, koko ajan touhuamassa? – Pientenkin lasten arki kaipaisi lisää liikuntaa. Liikunta & Tiede 52 1/2015, 11-13.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. PDF-dokumentti. <https://www.julkari.fi>. Päivitetty: 30.8.2005. Luettu 6.7.2015.
- Suomela, Minna & Väli-Torala, Jonna 2011. Liikunnan vaikutukset mielenterveyteen. Vaasan ammattikorkeakoulu.
- Sääkslahti, Arja, Soini, Anne, Mehtälä, Anette, Laukkanen, Arto & Iivonen, Susanna 2013. Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkotikässä. Liikunta & Tiede 50 2-3/2013, 27-31.
- Tahkokallio, Keijo 2003. Mitä tehdä levottomille lapsille. WS Bookwell Oy: Juva.
- Takala, Katri 2015. Päiväkodin liikuntatuokiot tarjoavat mahdollisuuden sosioemotionaalisten taitojen oppimiseen. Liikunta & tiede 52 1/2015, 15-16.
- Telama, Risto, Hirvensalo, Mirja & Yang, Xiaolin 2014. Liikunnallisen elämäntavan eväät alkavat rakentua varhain lapsuudessa. Liikunta & Tiede 51 1/2014, 5-9.
- Vantaan sanomat 2014. Jo päiväkotikäiset liikkuvat liian vähän – kaksi tuntia ei täyty. WWW-dokumentti. <http://www.vantaansanomat.fi/> . Päivitetty 9.2.2014. Luettu 31.10.2015.

Hei!

Olen Jesse Saalasti ja opiskelen Mikkelin ammattikorkeakoulussa sosionomiksi. Teen opinnäytetyönä kartoituksen mikkeliäisten esikouluikäisten liikuntamääristä. Lisäksi tarkoituksena on selvittää, että kuinka perheen asuinpaikka ja -muoto ja sisarusten määrä vaikuttavat lapsen liikuntaan määrällisesti ja laadullisesti. Tutkimus toteutetaan kyselylomakkeen avulla.

Tutkimuksessa kyselylomake on sähköisessä muodossa, johon vastataan nimettömänä. Opinnäytetyöprosessin aikana noudatetaan ehdotonta salassapitovelvollisuutta, eli lasten tai päiväkotien nimiä ei mainita tutkimuksen missään vaiheessa.

Ohjeita kyselyn jakeluun ja täyttämiseen on liitteessä.

Kyselyyn pääsee vastaamaan klikkaamalla alla olevaa linkkiä.

<https://www.webpolsurveys.com/S/CD10C3514C6C1B5D.par>

Liikuntatutkimus

Hyvät vanhemmat.

Olen Jesse Saalasti ja opiskelen Mikkelin ammattikorkeakoulussa sosionomiksi. Teen opinnäytetyönä kartoituksen mikkeliläisten esikouluikäisten liikuntamääristä. Lisäksi tarkoituksena on selvittää, kuinka perheen asuinpaikka ja -muoto ja sisarusten määrä vaikuttavat lapsen liikuntaan määrällisesti ja laadullisesti. Tutkimus toteutetaan kyselylomakkeen avulla.

Tutkimuksessa kyselyyn vastataan nimettömänä. Opinnäytetyöprosessin aikana noudatetaan salassapitosääntöä, lasten tai päiväkotien nimiä ei mainita tutkimuksen missään vaiheessa.

Vanhempi vastaa kysymyksiin 1-4 ja 15 itse ja kysymyksiin 5-14 vastataan yhdessä lapsen kanssa. Vastaamiseen menee aikaa noin 10 minuuttia.

Vastatkaa kyselyyn 20.12.2015 mennessä, kiitos.

Taustakysymykset (vanhempi vastaa)

1. Sukupuoli *

- Tyttö
- Poika

2. Kuinka pitkä matka teillä on kotoa Mikkelin kaupungin keskustaan? *

- 0-5 km
- 6-10 km
- 11-19 km
- 20 km tai enemmän

3. Asuinmuoto *

- Omakotitalo
- Kerrostalo
- Rivitalo

4. Sisarusten lukumäärä ja iät *

- Ainut lapsi

Yksi sisarus, ikä:

-

Kaksi sisarusta, iät:

-

Kolme tai enemmän, iät:

-

Liikunta (vanhempi vastaa lapsen kanssa)

5. Miten liikut vapaa-ajalla? (Valitse yksi tai useampi vaihtoehto) *

- Pelaan pallopelejä
- Ajan pyörällä tai potkulaudalla
- Juoksen
- Kiipeilen
- Keinun
- Leikin hiekkaleikkejä
- Käyn uimassa

Muuta, mitä?

-

6. Mitä liikuntaa haluaisit harrastaa vapaa-aikana? (Valitse yksi tai useampi vaihtoehto) *

- Pelata pallopelejä
- Ajaa pyörällä tai potkulaudalla
- Juosta
- Kiipeillä
- Keinua
- Leikkiä hiekkaleikkejä
- Käydä uimassa

Muuta, mitä?

7. Monta tuntia päivässä liikut vapaa-ajalla? (sitien, että hengästyit) *

- Alle tunnin
- 1-2 tuntia
- Yli 2 tuntia

8. Miten paljon liikut vanhempiesi kanssa vapaa-ajalla? *

- Päivittäin
- Viikoittain
- Harvemmin

9. Miten paljon liikut kaveriesi / sisarustesi kanssa vapaa-ajalla? *

- Päivittäin
- Viikoittain
- Harvemmin

10. Miten useimmin kuljet päiväkotiin? *

- Perheen autolla
- Taksilla tai linja-autolla

Kävellessä tai pyöräillen

11. Kun saatte leikkiä päiväkodissa sisällä, onko paikkoja joissa voi... (Valitse yksi tai useampi vaihtoehto) *

- Käyttää välineitä (kuten hyppynaruja, penkkejä, patjoja)
- juosta, hyppiä ja ryömiä
- kiipeillä
- painia
- Päiväkodissa sisällä ei ole paikkoja, joissa voi tehdä edellä mainittuja asioita

12. Miten liikut päiväkodissa ulkona ollessa? (Valitse yksi tai useampi vaihtoehto) *

- Pelaan pallopelejä
- Ajan pyörällä tai potkulaudalla
- Juoksen
- Kiipeilen
- Keinun
- Leikin hiekkaleikkejä

Muuta, mitä?

13. Mitä haluaisit tehdä päiväkodissa silloin kun saatte leikkiä vapaasti?

14. Mitä muuta haluat kertoa liikunnasta ja leikistä päiväkodissa ja vapaa-ajalla?

15. Mitä mieltä olet lapsesi liikunnasta ja siihen vaikuttavista tekijöistä? (Vanhempi vastaa)

16. Kuinka vaikutat tai voisit vaikuttaa lapsesi liikunta-aktiivisuuteen? (vanhempi vastaa)

TAULUKKO 1. Vastaajien sukupuoli ja määrä

Sukupuoli	Määrä	%
Tyttö	28	63,6
Poika	16	36,4
Yhteensä	44	100,0

TAULUKKO 2. Vastaajien liikuntamäärät

Liikuntamäärä	Vastaajien määrä
Alle tunti	10
1-2 tuntia	32
Yli 2 tuntia	2
Yhteensä	44