



TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

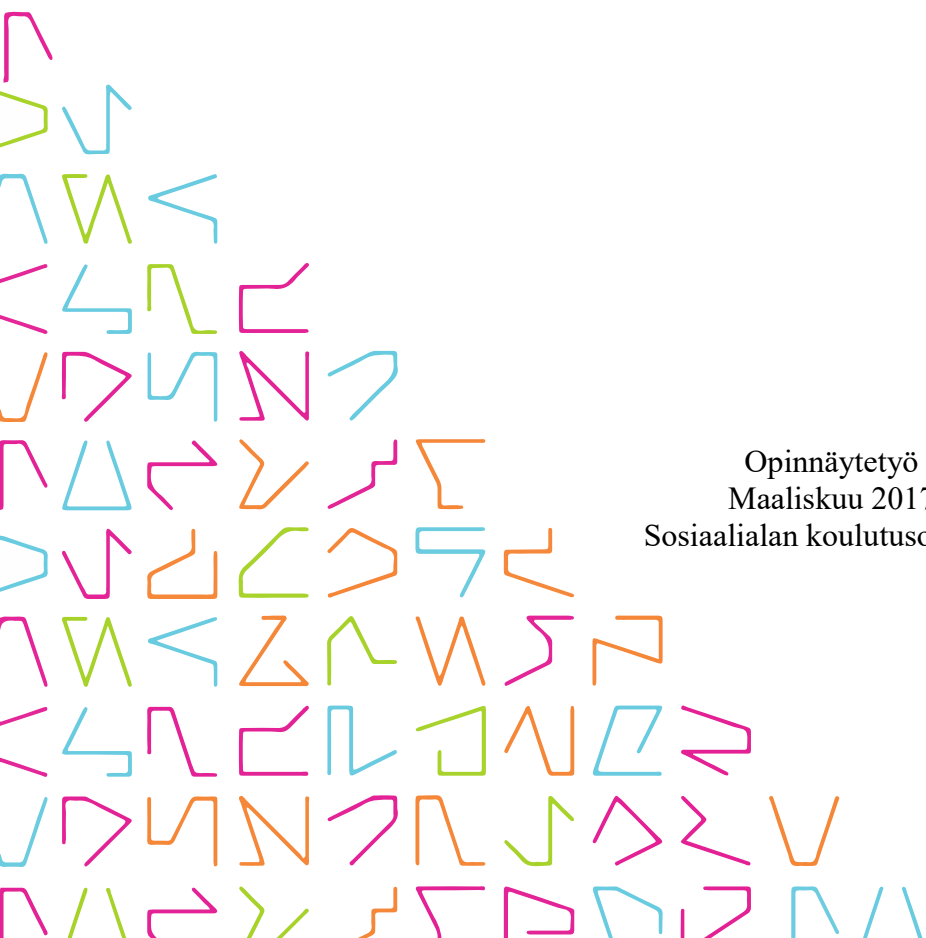
VARHAISVUOSIEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUSTEN TOTEUTUMINEN PÄIVÄKODIN ARJESSA

Fyysinen aktiivisuus Sammon päiväkodissa

Laura Lönn

Elisa Rintaluoma

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2017
Sosiaalialan koulutusohjelma



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

LÖNN, LAURA & RINTALUOMA, ELISA:

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutuminen päiväkodin arjessa
Fyysinen aktiivisuus Sammon päiväkodissa

Opinnäytetyö 40 sivua, joista liitteitä 2 sivua
Maaliskuu 2017

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset määrittävät riittäväksi fyysisen aktiivisuuden määräksi kolme tuntia päivässä. Tämän määrän toteutuminen on päiväkodin ja lasten vanhempien vastuulla. Fyysisen aktiivisuuden on oltava riittävän monipuolista ja myös riittävästä levon määrästä on huolehdittava.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia, miten varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset toteutuvat päiväkodin arjessa. Huomiota kiinnitettiin myös lasten osallisuuden toteutumiseen. Kartoitusta tehtiin Sammon päiväkodin 3–5-vuotiaiden lasten ryhmien toimintatavoista.

Tutkimus toteutettiin strukturoituna havainnointina sekä teemahaastatteluna. Jokaista tutkimukseen osallistuvaa ryhmää havainnoitiin yhden päivän ajan kaikissa arjen tilanteissa. Lopuksi toteutetussa teemahaastattelussa pyrittiin keskustelemaan ilmapiiriin ja kehitysideoiden pohtimiseen. Tutkimuksen aineisto analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin menetelmin.

Tutkimuksen tulokset olivat positiivisia. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset näkyivät arjen toiminnoissa monipuolisesti. Päiväkodin tilat ja välineet olivat monipuoliset. Ohjattua liikuntaa oli riittävästi. Ryhmien lapset saivat osallistua toiminnan suunnitteluun. Varhaiskasvattajat reflektoivat omaa toimintaansa ja olivat valmiita kehittämään sitä. Suurimmiksi haasteiksi nousivat odotustilanteet ja niihin liittyvät henkilöstön riittävyyden haasteet.

Tutkimuksen otanta oli suppea, joten tuloksia ei voi suoraan rinnastaa muihin päiväkoiteihin. Tutkimus on kuitenkin sellaisenaan toistettavissa laajempaan, jolloin saataisiin yleistettävämpiä tuloksia. Tutkimuksen tulosten perusteella Sammon päiväkodin toiminta oli varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaista.

ABSTRACT

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

LÖNN, LAURA & RINTALUOMA, ELISA:

Recommendations for Physical Activity in Early Childhood in the Everyday Life of a Kindergarten

Physical Activity in Sammon Päiväkoti Kindergarten

Bachelor's thesis 40 pages, appendices 2 pages
March 2017

The objective of this study was to gather information on how the Recommendations for Physical Activity in Early Childhood come true in the everyday life of the kindergarten. The recommendations state that a child needs three hours of physical activity daily. Physical activity has to be versatile. Sufficient rest is also important.

The purpose was to inspect how the recommendations are shown in the routines of Sammon päiväkoti kindergarten. All groups of 3–5-year-olds participated in the study. Children's participation in the planning of activities was observed.

The data were collected through structured observation and a thematic interview. Each three groups of children were observed for a day. The data were analyzed through qualitative content analysis.

The results of the study were positive. The Recommendations for Physical Activity in Early Childhood came true in the everyday of the Sammon päiväkoti kindergarten. Space and equipment were versatile. There was enough guided exercise. The children participated in the planning of the activities regularly. The early childhood educators reflected on their actions and were willing to improve them. The greatest challenge was how to improve the waiting situations which were challenging mostly due to insufficient number of personnel.

The sample of the study was limited so the results cannot be compared to other kindergartens. However, the study can be repeated in other kindergartens to make wider conclusions. According to the results of the study activity in Sammon päiväkoti kindergarten is parallel to the Recommendations for Physical Activity in Early Childhood.

Key words: physical activity, physical exercise, early childhood education, kindergarten, children's participation

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖMME LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET	6
3	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	9
4	OPINNÄYTETYÖMME YHTEISTYÖKUMPPANI.....	10
4.1	Yhteistyökumppanin valinta	10
4.2	Sammon päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma.....	10
4.3	Alkutapaaminen	10
5	VARHAISVUOSIEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET	12
5.1	Keskeiset käsitteet.....	12
5.2	Riittävä ja monipuolinen fyysinen aktiivisuus.....	14
5.3	Fyysinen aktiivisuus varhaiskasvatuksessa	17
5.4	Ohjattu liikunta varhaiskasvatuksessa	20
5.5	Lasten osallisuus varhaiskasvatuksen liikunnassa.....	22
5.6	Vanhempien antaman mallin merkitys lapsen fyysisessä aktiivisuudessa	23
5.7	Liikkumisympäristö ja -välineet	25
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	28
6.1	Aineiston kerääminen	28
6.2	Analyysimenetelmät	29
6.3	Eettisyys ja luotettavuus	29
7	TUTKIMUKSEN TULOKSET	31
7.1	Päiväkodin tilat ja välineet.....	31
7.2	Fyysiseen aktiivisuuteen kannustaminen.....	34
7.3	Kevyt fyysinen kuormittavuus ja suurimmat haasteet.....	36
7.4	Lasten osallisuuden toteutuminen päiväkodin arjessa fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta.....	38
8	OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTIA JA POHDINTAA.....	39
	LÄHTEET	41
	LIITTEET	44
	Liite 1. Saatekirje lasten vanhemmille	44
	Liite 2. Havainnointilomake	45
	Liite 3. Teemahaastattelun keskustelurunko	46

1 JOHDANTO

Fyysinen aktiivisuus on edellytys lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle. Riittävän fyysisen aktiivisuuden määrän turvaamiseksi on esitetty varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, joiden uusin versio julkaistiin syksyllä 2016. Uutisoinnissa on viime aikoina näkynyt lasten puutteelliset liikkumistaidot ja alle kouluikäisten lasten tuki- ja liikuntaelinvaivat ovat lisääntyneet. Tämä kertoo lasten olevan fyysisesti liian passiivisia, ja että fyysiseen aktiivisuuteen tulee kiinnittää aktiivisesti huomiota niin varhaiskasvattajien kuin lasten vanhempienkin toimesta.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan lapselle riittävä määrä fyysisesti aktiivista toimintaa on kolme tuntia päivässä. Tämä määrä pitää sisällään kevyen liikunnan ja reippaan ulkoilun sekä vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden. Lisäksi on huolehdittava riittävästä unen ja levon määrästä. Myös rauhallisemmalle toiminnalle on varattava aikaa, välttämällä kuitenkin liian pitkiä istumisjaksoja. Suositusten toteutuminen ei ole yksin päiväkodin vastuulla, vaan myös lasten vanhempien on huolehdittava osaltaan riittävästä fyysisestä aktiivisuudesta.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tutkia miten varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset toteutuvat päiväkodin arjessa. Havainnoimme yhden päiväkodin 3–5-vuotiaiden ryhmiä. Kiinnitämme huomiota fyysisen aktiivisuuden toteutumisen lisäksi myös lasten osallisuuteen liikkumisen suunnittelussa sekä päiväkodin työntekijöiden asenteisiin ja toimintamalleihin fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta. Yhteistyökumppanimme on Sammon päiväkotit. Päiväkotit on liikuntapainotteinen, ja he pyrkivät kehittämään toimintaansa jatkuvasti.

Toteutamme tutkimuksemme havainnoimalla jokaista päiväkotiryhmää päivän ajan sekä haastattelemalla lopuksi ryhmien lastentarhanopettajia. Haastattelu toteutetaan teema-haastatteluna ja tarkoituksena on herättää keskustelua ja pohtia yhdessä lastentarhanopettajien kanssa kehittämisen paikkoja fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta. On tärkeää, että fyysisen aktiivisuuden merkitys tiedostetaan ja sitä pyritään jatkuvasti kehittämään.

2 OPINNÄYTETYÖMME LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET

Valitsimme aiheeksemme fyysisen aktiivisuuden tutkimisen päiväkodissa, sillä se on ajankohtainen. Uudet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset julkaistiin syyskuussa 2016. Uusien suositusten suurin ero vanhoihin nähden on se, että suositellun fyysisen aktiivisuuden määrä nousi kahdesta tunnista kolmeen. Myös suositusten nimi on muuttunut varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksista varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin, mikä korostaa sitä, että suositukset pitävät sisällään kaiken fyysisen aktiivisuuden, eikä niiden toteutuminen ole yksin varhaiskasvatuksen vastuulla.

Olemme huomanneet oman kokemuksemme kautta liikunnan ja muun fyysisen aktiivisuuden määrän jäävän päiväkodeissa usein liian vähäiseksi, ja meitä kiinnostaa löytää uusia keinoja sen lisäämiseen. Päiväkodeissa korostuu usein erityisesti tuokiokeskeisyys, josta olisi tärkeää pyrkiä poispäin ja tuoda fyysinen aktiivisuus nykyistä paremmin osaksi lasten arkea. (Sääkslahti 2015, 75, 131.)

Mielestämme lasten osallisuus on tärkeä osa varhaiskasvatusta myös liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta. Lasten osallisuuden tukeminen mahdollistaa varhaiskasvatuksen kehittämistä todellisten tarpeiden mukaiseksi. Osallisuuden harjoittamisen myötä lapset oppivat päätöksentekoa ja kommunikointitaitoja. Toteutuneen osallisuuden myötä lapsi saa myös kehityksen kannalta tärkeitä onnistumisen kokemuksia, jotka auttavat lisäämään itseluottamusta. (Turja 2011, 26.) Liikuntakokemukset ovat todennäköisesti lapsille myös mielekkäämpiä, jos he ovat päässeet itse osallistumaan liikuntatuokioiden suunnitteluun.

Ihmisten elinympäristö on muuttunut aiempaa passiivisemmaksi, mikä on johtanut perheiden ajankäytön ja elintapojen muutoksiin (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 5). Teknologian kehityksen myötä lapsetkin istuvat paljon enemmän kuin aiemmin. Liikunnalliset elämäntavat omaksutaan jo alle kouluikässä, joten sekä varhaiskasvatuksen henkilökunnan, että lapsen perheen tulisi kannustaa lasta fyysiseen aktiivisuuteen sekä näyttää itse esimerkkiä fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6, 9).

Uusien varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten taustaselvitystä tehnyt asiantuntijaryhmä havaitsi, että viisivuotiaista lapsista noin puolet ja 8-vuotiaista noin 70 prosenttia osasi juosta. Eteenpäin laukkaamisen hallitsi 5-vuotiaista vain 4 % ja 8-vuotiaista alle 10 %. (Turunen 2017). Juokseminen kuuluu perustaitoihin ja on huolestuttavaa, että niin monet lapset eivät sitä hallitse.

Esimerkiksi ensimmäisellä luokalla olevat lapset ovat aiempaa kömpelömpiä motorisilta taidoiltaan. Esko Kaartinen, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri Eiran sairaalasta kertoo, että ensimmäiselle luokalle tulee lapsia, jotka eivät osaa juosta. (Pimiä 2015).

Lähes kaksi viidestä yhdeksäsluokkalaisesta nuoresta liikkuu niin vähän sekä istuu niin paljon, että UKK-instituutin johtajan Tommi Vasankarin mukaan riski sairastua myöhemmällä iällä elintasosairauksiin, kuten kakkostyypin diabetekseen, kasvaa merkittävästi. Kouluissa tehtyjen, valtakunnallisten Move-mittausten mukaan joka viides viidesluokkalainen ja joka neljäs kahdeksäsluokkalainen poika ei kykene istumaan lattialla jalat eteen ojennettuina pitäen selän samalla suorassa. Tytöistä tämä onnistuu yhdeksällä tytöllä kymmenestä. Liitu- ja Move-mittausten mukaan 9–15-vuotiaat istuvat tai viettävät makuulla keskimäärin puolet valveillaoloajastaan. (Kylmänen 2016.) Jo varhaislapsuudessa omaksutut liikunnalliset elämäntavat voivat ennaltaehkäistä fyysisistä passiivisuutta myöhemmällä iällä.

Liikuntaa harrastavien lasten on todettu edistyvän muun muassa lukutaidossa verrokkeja paremmin, koska liikunta stimuloi aivoissa samoja alueita kuin kognitiiviset toiminnot. (Numminen 2000, 50). Vauvauinnissa käyneiden lasten huomattiin nousevan aiemmin seisomaan ilman tukea. (Numminen & Sääkslahti 1992). Fyysisestä aktiivisuudesta voi siis olla hyötyä myös kognitiivisen ja muun motorisen kehityksen kannalta.

Lapsella, jolla on motorisen kehityksen ongelmia, on myöhemmin todennäköisemmin oppimisen ongelmia sekä hankaluuksia itsesäätelytaidoissa (Soini ym. 2016, 2–3.) Fyysinen aktiivisuus on edellytys lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle. Se tukee psyykkistä kehitystä, edistää kognitiivisia toimintoja sekä kehittää motorisia taitoja (Sääkslahti 2015, 126; Stanley, Jones, Cliff, Trost, Berthelsen, Salmon, Batterham, Eckermann, Reilly, Brown, Mickle, Howard, Hinkley, Janssen, Chandler, Cross, Gowers & Okely 2016, 10).

On havaittu, että jo alle kouluikäisten tuki- ja liikuntaelinvaivat ovat nousussa. Vähäinen fyysinen aktiivisuus sekä runsas istuminen ja paikallaanolo ovat johtaneet tämänkaltaiseen kehitykseen. (Sääkslahti 2015, 126.) Lasten yleisesti oletetaan olevan luonnostaan aktiivisia ja siten liikkuvan riittävästi, mutta tutkimuksissa esiin nousseiden todisteiden mukaan lasten fyysinen aktiivisuus ei kuitenkaan ole riittävää. Riittäväällä fyysisen aktiivisuuden määrällä voitaisiin estää terveyshaittojen ja kehityksellisten haittojen muodostuminen, joten on erittäin tärkeää etsiä ja löytää keinoja lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. (Stanley ym. 2016, 1.)

3 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tutkia, miten varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset toteutuvat päiväkodissa käytännössä. Tavoitteenamme on tutkia havainnoimalla ja henkilöstöä haastatteleamalla, miten Sammon päiväkodissa liikutaan sekä miten fyysistä aktiivisuutta voitaisiin mahdollisesti lisätä päiväkodin arjessa. Meitä kiinnostavat myös varhaiskasvattajien asenteet ja näkökulmat suosituksiin. Tahdomme myös tutkia, miten lasten osallisuus toteutuu päiväkodin liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden suunnittelussa.

Tutkimuskysymyksemme ovat:

1. Miten varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset toteutuvat päiväkodissa?
2. Miten osallisuus toteutuu päiväkodin liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden suunnittelussa ja toteutuksessa?

4 OPINNÄYTETYÖMME YHTEISTYÖKUMPPANI

4.1 Yhteistyökumppanin valinta

Opinnäytetyömme tutkimussuunnitelmavaiheessa olimme yhteydessä useaan Tampereen alueen päiväkotiin. Halusimme toteuttaa kaikki havainnoinnit samassa päiväkodissa ja mieluiten yli kolmevuotiaiden ryhmissä. Päädyimme tähän ratkaisuun, koska ajattelimme kykenevämmme näin muodostamaan paremmin johtopäätöksiä kyseisen päiväkodin fyysisen aktiivisuuden määrästä ja näin ollen myös yhteistyöpäiväkoti saisi opinnäytetyöprosessista enemmän irti, sillä pystyisimme antamaan perustellummin toiminnan kehitysehdotuksia.

Lopulta yhteistyötahoksi valikoitui Sammon päiväkoti. Sammon päiväkoti on liikuntapainotteinen, ja päiväkodin johtaja Liisa Maaninka osoitti suurta mielenkiintoa opinnäytetyömme aiheita kohtaan, sillä he haluavat kehittää toimintaansa jatkuvasti.

4.2 Sammon päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma

Sammon päiväkodissa korostetaan liikunnan ja leikin roolia lapsen arjessa, ja sitä pyritään tukemaan niin sisällä kuin ulkonakin. Päiväkodin tilojen suunnittelussa on huomioitu leikkiin ja liikuntaan kannustavuus. Monipuolisia liikuntavälineitä on lasten saatavilla ja niitä hankittaessa lasten mielipiteet huomioidaan. Päiväkodin lähellä olevaa metsää ja puistoalueita hyödynnetään säännöllisesti. Sisällä käytössä on päiväkodin oma liikuntasali sekä naapurissa sijaitsevan koulun sali. Liikuntaan kannustavuus on huomioitu myös päiväkodin sisustuksessa. (Sammon päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma 2017.)

4.3 Alkutapaaminen

Järjestimme 4.11. alkutapaamisen Sammon päiväkodissa. Tarkoituksenamme oli käydä yhdessä tutkimukseemme osallistuvien ryhmien lastentarhanopettajien kanssa opinnäytetyömme tarkoitusta sekä sopia käytännön toteutuksesta, kuten saatekirjeiden (liite 1) ja-

kamisesta ryhmien lasten vanhemmille sekä havainnointien aikataulusta. Aikatauluongelmien vuoksi paikalle pääsi kuitenkin vain yhden osallistuvan ryhmän lastentarhanopettaja sekä lastenhoitaja ryhmästä, joka ei ollut osallisena havainnoinneissa. Tämä ei kuitenkaan ollut ongelmallista, vaikkakin tapaamisen painotus oli suunniteltua enemmän käytännön toteutuksessa.

Sovimme toteuttavamme havainnoiteja alkuperäisen suunnitelmamme mukaisesti kolmena päivänä, yksi päivä jokaisessa osallistuvassa ryhmässä. Osallistuvien ryhmien lapset ovat iältään 3–5-vuotiaita. Annoimme päiväkodin työntekijöille tekemämme saatekirjeet, jotka he jakoivat ryhmien lasten vanhemmille ennen havainnoitejamme. Lisäksi sovimme pitävämme lopuksi ryhmähaastattelun yhdessä osallistuvien ryhmien lastentarhanopettajien kanssa, jonka ajankohdasta sopisimme myöhemmin. Ryhmähaastattelun tarkoituksena on antaa päiväkodin työntekijöille yhteenveto tekemistämme havainnoineista sekä niiden pohjalta tehdyistä johtopäätöksistä. Pohtisimme myös yhdessä erilaisia kehittämismahdollisuuksia.

5 VARHAISVUOSIEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET

Uudet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset julkaistiin syyskuussa 2016. Suurimpina eroina edellisiin, vuonna 2005 julkaistuihin Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin verrattuna suositusten nimi on muuttunut, minkä myötä suositukset kattavat aiempaa selkeämmin kokonaisvaltaisemman alueen. Lisäksi suositusten mukainen fyysisen aktiivisuuden päivittäinen määrä nostettiin aiemmasta kahdesta tunnista kolmeen tuntiin.

Suosituksia on jaettu yhdeksään osaan: riittävä fyysisen aktiivisuuden määrä, lapsen vanhempien antaman mallin merkitys, lapsen osallisuus, liikkumisen monipuolisuus, liikkumisympäristö, välineet, ohjattu liikunta, liikunta varhaiskasvatuksessa sekä kunnan rooli liikkuvan yhteisön luomiseksi (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 8). Avaamme näitä osa-alueita keskittyen kuitenkin varhaiskasvatuksen näkökulmaan.

5.1 Keskeiset käsitteet

Opinnäytetyömme keskeisin käsite on fyysinen aktiivisuus. Toinen tärkeä käsite on liikunta varhaiskasvatuksessa. Käsitteistä käytetään eri lähteissä erilaisia, jopa risteäviä määritelmiä, mikä osaltaan lisää käsitteistön valinnan haasteellisuutta. Esimerkiksi Sääkslahti (2015, 141) määrittelee liikunnan huomattavasti laajemmin kuin miten se määritellään varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa, laskien sen sisältävän kaiken liikkumiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyvän toiminnan. Fyysinen aktiivisuus puolestaan määritellään Sääkslahden (2015, 125) teoksessa suppeammin tahdonalaiseksi energiaa kuluttavaksi lihastyöksi. Tässä työssä käytämme kuitenkin samaa määrittelyä näistä käsitteistä kuin varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa, jossa fyysistä aktiivisuutta pidetään yleisempänä käsitteenä ja liikuntaa sen alakäsitteenä. Tämä valinta on looginen, sillä työmme pohjautuu muutoinkin suosituksiin.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten määritelmän mukaan fyysinen aktiivisuus on kaikkea liikettä, joka nostaa energiankulutuksen lepotason yläpuolelle (Haapala, Pulakka, Haapala & Lakka 2016, 12). Suositusten mukaan (2016, 6) fyysinen aktiivisuus

pitää sisällään kaiken kuormittavuudeltaan eritasoisen liikkumisen, esimerkiksi leikkimisen, ulkoilun, kotiaskareet sekä erilaiset ohjatut liikuntatuokiot. Fyysinen aktiivisuus jaetaan edelleen kevyeen, reippaaseen sekä vauhdikkaaseen tai voimakkaasti kuormittavaan fyysiseen aktiivisuuteen. Myös Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016) fyysinen aktiivisuus määritellään siten, että se pitää sisällään kuormittavuudeltaan eritasoiset liikunnan tavat. Fyysisen aktiivisuuden vastakohta on fyysinen passiivisuus, joka tarkoittaa yleisesti fyysisesti passiivista toimintaa, joka ei lisää energiankulutusta lepotasoon nähden, kuten esimerkiksi istumista (Haapala ym. 2016, 12).

Liikuntaa voidaan pitää fyysisen aktiivisuuden alakäsitteenä, joka pitää sisällään erilaiset ohjatut tuokiot sekä päämäärätietoisen liikkumisen. Lapset eivät yleensä harrasta liikuntaa liikunnan vuoksi, vaan se on heille fyysisesti aktiivista leikkiä (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 21). Liikunta on eri tavoin liikkumista, kuten ryökimistä ja pomppimista, sekä omaan kehoon tutustumista ja omien voimien kokeilua (Sääkslahti 2015, 141).

Opinnäytetyömme kolmas keskeinen käsite on lasten osallisuus. Yleisellä tasolla osallisuudella tarkoitetaan mukanaoloa ja vaikuttamista (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017). Osallisuutta voidaan pitää hyvän elämän perusedellytyksenä, sillä pohjimmiltaan jokainen yksilö haluaa kokea osallisuutta (Harju 2004). Lapsella on oikeus tulla kuulluksi ikänsä ja kehitystasonsa mukaan ja hänen mielipiteitään ja kokemuksiaan pitää kunnioittaa. Lapsen osallistumis- ja vaikutusmahdollisuuksien tukeminen on yksi varhaiskasvatuksen tavoitteista ja lapsella tulisi olla mahdollisuus osallistua niin suunnitteluun, valmisteluun kuin arviointiin. Lasten on tärkeää olla tietoisia omasta vaikuttamismahdollisuudestaan ja siitä, että heitä kuullaan. Se lisää heidän itsetuntoaan ja voimaantumisen tunnetta. (Turja 2011, 43–44, 50–51.)

Toisaalta lasten osallisuutta varhaiskasvatuksessa on kritisoitu sillä perusteella, että lapset eivät ole kykeneväisiä tekemään päätöksiä ja kantamaan niistä vastuuta osallisuuden edellyttämällä tavalla. Lapsilta vaaditaan siis liian aikuismaista itsenäisyyttä liian varhaisessa vaiheessa. Osa kritiikistä kohdentuu siihen, että lapset ovat nykypäivänä jo liikaa äänessä ja aikuisen kasvatusvastuuta olisi korostettava nykyistä enemmän. Useat varhaiskasvatustajat ovat myös sitä mieltä, että lasten kuulemiselle ja suunnittelutyössä mukaan ottamiselle ei yksinkertaisesti ole aikaa tai riittäviä resursseja. (Turja 2011, 25.)

5.2 Riittävä ja monipuolinen fyysinen aktiivisuus

Suosittelusten mukainen fyysisen aktiivisuuden määrä on nostettu aiemmasta kahdesta tunnista kolmeen tuntiin. Nämä kolme tuntia koostuvat monipuolisesta ja kuormittavuudeltaan eritasoisesta liikkumisesta. Reipasta ulkoilua ja kevyttä liikuntaa, kuten kävelyä ja pallonheittoa, tulisi olla kaksi tuntia päivässä. Vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta, eli esimerkiksi juoksua, kiipeilyä tai uintia tulisi olla vähintään tunti päivässä. Näiden lisäksi lapsen päivään kuuluu myös rauhallista puuhastelua. Riittävä uni ja lepo on myös huomioitava. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13–14.) Suositusten mukaisen fyysisen aktiivisuuden ei ole tarkoitus toteutua yksin päiväkotipäivän aikana, vaan myös lapsen vanhemmilla on vastuu riittävän fyysisen aktiivisuuden määrän toteutumisesta.

Fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaista päivittäistä määrää on nostettu kahdesta tunnista kolmeen. Syynä tähän on se, että tällä hetkellä lapset liikkuvat jopa aiempiin suosituksiin verrattuna liian vähän, keskimäärin yhdestä kahteen tuntiin päivässä. Lasten päivittäinen ruutuaika on lisääntynyt: jo kolmevuotiaat lapset istuvat erilaisten ruutujen äärellä arkisin keskimäärin tunnin päivässä ja viikonloppuisin yli puolitoista tuntia päivässä. Alle kouluikäiset lapset viettävät suurimman ajan päivästänsä fyysisesti kevyissä puuhissa, ja vain 10–20 % liikkuvat suositusten mukaisesti riittävästi. Alle kouluikäisten lasten on tärkeää liikkua päivittäin riittävästi ja monipuolisesti, sillä liikunta tukee kehitystä ja kasvua, terveyttä sekä hyvinvointia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13.)

Taitavat tenavat -tutkimuksessa 3–6-vuotiaista lapsista 9 % ulkoili päiväkotipäivän jälkeen vähintään tunnin ja 30 % ulkoili viikonloppuisin vähintään kaksi tuntia päivässä. Kuitenkin jopa 10 % lapsista ei enää ulkoile päiväkodista tultuaan. (Haapala ym. 2016, 2.) Päiväkodin henkilöstön onkin tärkeää varmistaa myös lasten vanhempien olevan tietoisia fyysisen aktiivisuuden monipuolisesta merkityksestä lapsen kehitykselle ja hyvinvoinnille.

Liikkuminen on lapselle luonteenomaista, ja yli tunnin mittaisia istumisjaksoja tulisi välttää, tai ainakin tauottaa erilaisilla toiminnallisilla välitehtävillä, mikäli ne ovat välttämättömiä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14). Elina Pullin (2016) mukaan jo tunninkin mittainen yhtäjaksoinen istuminen on alle kouluikäiselle lapselle liikaa.

Jotta päiväkodin arjessa voitaisiin tukea riittävän fyysisen aktiivisuuden päivittäisen määrän täyttymistä, on päivittäisistä ulkoiluista pidettävä kiinni ja huolehdittava riittävästä toiminnallisuudesta ulkona. Esimerkiksi liikunnalliset sääntöleikit innostavat lapset liikkumaan enemmän. On tärkeää muistaa kannustaa myös oma-aloitteisesti vähemmän liikuvia lapsia mukaan fyysisesti aktiivisiin leikkeihin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 15.) Pelkkä ulkona oleminen itsessään ei riitä takuiksi suositusten mukaisen fyysisen aktiivisuuden määrän täyttymisestä, sillä usein lapset, jotka sisällä valitsevat rauhallisemman aktiviteetin, tekevät niin myös ulkona (Pulli 2013, 17). Tässä korostuu varhaiskasvatushenkilöstön roolin merkitys leikkiin ja liikkumiseen kannustajina. On tärkeää, että ryhmien työntekijät lähtevät ulkonakin toimintaan mukaan sen sijaan, että jäisivät seisokelemaan pihan laitamille.

Ensimmäiset elinvuodet ovat motoristen valmiuksien ja liikunnallisten taitojen oppimisen ja harjaantumisen aikaa ja silloin luodaan myös perustaa aikuisiän liikunnallisuudelle. Fyysinen aktiivisuus ja liikunta vaikuttavat kokonaisvaltaisesti terveyttä edistävästi, muun muassa auttamalla ehkäisemään diabetesta ja sydänsairauksia. Liikunnalla on monia hyötyjä, kuten hyvä fyysinen kunto, stressin väheneminen, parempi unenlaatu, sosiaalisten suhteiden tukeminen sekä hauskanpito. Liikunta tukee fyysistä terveyttä myös vahvistamalla luustoa ja lihaksia. (Numminen 2000, 51.)

Motoriset taidot ovat taitoja, jotka vaativat kehonosien tietoista liikuttamista tavoitteen saavuttamiseksi ja ne muodostuvat kehon liikkeistä. Ympäristöllä ja erityisesti erilaisilla liikkumismahdollisuuksilla on vaikutusta lasten motoristen taitojen eroavaisuuksiin. (Pulli 2013, 22.) Motoriset taidot ovat tahdonalaisia liikkeitä, joilla on jokin tarkoitus ja niitä voidaan edistää harjoittelemalla (Sääkslahti 2015, 53). Motoriset perustaidot puolestaan ovat motoristen taitojen järjestäytyneitä kokonaisuuksia, jotka voidaan jakaa tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin sekä käsittelytaitoihin (Iivonen, Laukkanen, Haapala & Reunamo 2016, 32). Motorisia perustaitoja tarvitaan koko elämän ajan, jotta voidaan selviytyä arjen motorisista haasteista (Sääkslahti 2015, 56).

Lasten motorisia taitoja ja niiden kehittymistä on tutkittu paljon. Merkityksellisin havainto näissä eri tutkimuksissa on se, että 1970-luvulta 2000-luvulle siirryttäessä motorisesti heikompien lasten osuus on kasvanut. Motoriset taidot ovat kuitenkin välttämättömiä, jotta voi myöhemmin, niin lapsuudessa kuin aikuisenakin, selviytyä arjen fyysisistä haasteista. Motorisesti taitavammilla lapsilla on usein myös parempi fyysinen yleiskunto

ja pienemmällä todennäköisyydellä ylipainoa. Motorisilla taidoilla on todettu myös olevan heikko tai kohtuullisen voimakas yhteys lapsen kognitiivisiin taitoihin ja siten koulumenestykseen. (Iivonen ym. 2016, 33, 34.)

Jotta lapsen motoriset taidot voisivat kehittyä, on tällä oltava mahdollisuus monipuoliseen ja vaihtelevaan liikuntaan (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 20). Omiin kehonosiin ja liikkumismahdollisuuksiin tutustuminen opettaa lapselle oman kehon rajat ja ulottuvuudet (Pulli 2013, 22). Kehonosiin voi tutustua esimerkiksi erilaisilla niihin liittyvillä keuhollisilla runoilla, loruilla tai liikuntaleikeillä ja -peleillä.

Lapsella, jolla on pienestä lähtien ollut hyvät ja monipuoliset liikkumismahdollisuudet, motoriset taidot kehittyvät nopeammin kuin lapsella, jolla liikkumismahdollisuudet ovat olleet rajallisemmat. Lasta tulisi kannustaa liikkumaan ja hänelle tulisi taata siihen monipuoliset mahdollisuudet, jotta motoriset taidot, kuten esimerkiksi hyppääminen tai heittäminen, voisivat kehittyä normaalisti. Aina motorisen oppimisen vaikeudet eivät kuitenkaan liity pelkästään vähäisiin liikkumismahdollisuuksiin, vaan taustalla saattaa olla myös synnynnäiset tai kehitykselliset poikkeamat (Pulli 2013, 23.)

Varhaiskasvatuksen henkilökunnan on mahdollistettava liikkumisen monipuolisuus antamalla lapsille tarvittavat tilat ja välineet. Lasta voi innostaa liikkumaan uusien leikkien ja pelien kautta. Lapset myös innostavat toisiaan liikkumaan ja he oppivat toisiltaan, mikäli siihen annetaan mahdollisuus. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 22.) Lapsia on kannustettava ja rohkaistava harjoittelemaan motorisia taitoja. Päiväkodissa tulisi ohjata säännöllisesti kaksi kertaa viikossa motorisia taitoja kehittäviä liikunnallisia tuokioita, jotka ovat kestoltaan noin 20 minuuttia. (Iivonen ym. 2016, 34.)

Oppimisen ongelmista kärsiviä lapsia tutkittaessa on havaittu taustalla muun muassa heikkoa kehonhahmotuskykyä sekä tilan hahmotusta, tasapainovaikeuksia, aivojen vasemman ja oikean puoliskon yhteistyön ongelmia sekä heikkoja hienomotorisia taitoja. Nämä kaikki liittyvät havaintomotoriikan ongelmiin (Sääkslahti 2015, 104). Kasvattaja voi liikuntasäilyä ja muuta toimintaa suunnittelemalla tukea lapsen oppimisvalmiuksien kehittymistä.

Fyysisellä aktiivisuudella on havaittu olevan monella tavalla positiivinen vaikutus terveyteen. Se vaikuttaa suotuisasti kehon koostumukseen, kardiometabolisiin riskitekijöihin,

luuston terveyteen, fyysiseen kuntoon sekä motorisiin taitoihin. Fyysinen aktiivisuus saattaa myös parantaa lapsen kognitiivisia toimintoja. Fyysisen passiivisuuden, erityisesti ruutuajan, vähentämisellä on myös positiivinen vaikutus kehon koostumukseen, fyysiseen kuntoon sekä oppimiseen. Interventiotutkimuksissa on havaittu runsaan fyysisen aktiivisuuden olevan yhteydessä parempiin motorisiin taitoihin alle 5-vuotiailla lapsilla. Useissa tutkimuksissa fyysinen aktiivisuus on myös parantanut alle 5-vuotiaiden lasten toiminnanohjausta ja kielellistä kehitystä sekä ollut yhteydessä parempaan itsehillintään. Runsas television katselu on useissa pitkittäistutkimuksissa ollut yhteydessä heikompiin kognitiivisiin taitoihin. (Haapala ym. 2016, 13–17.)

Elämäntapa, joka tukee lasten kasvua ja kehitystä, sisältää runsaasti kevyttä aktiivisuutta ja useita vauhdikkaampia fyysisen aktiivisuuden jaksoja sekä vain vähän fyysistä passiivisuutta. Lasten liikunnasta puhuttaessa on kuitenkin muistettava liikunnan olevan lapselle yleensä fyysisesti aktiivista leikkiä. Leikkiminen on tärkeä tekijä lasten kokonaisvaltaisessa kehityksessä ja sen kautta lapset oppivat monia asioita. (Haapala ym. 2016, 18.)

5.3 Fyysinen aktiivisuus varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksen henkilökunnan on huolehdittava siitä, että jokaisella lapsella on mahdollisuus fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumiseen myös päiväkodissa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 30). Vaikka vastuu suositusten toteutumisesta ei ole yksin varhaiskasvattajien hartioilla, ei kaikilla lapsilla kuitenkaan ole yhtäläisiä mahdollisuuksia liikkumiseen kotona. Noin 10 % päiväkotikäisistä lapsista ei pääse ulos leikkimään päiväkotipäivän jälkeen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13). Jotta suositukset voisivat toteutua päiväkodissa, vaatii se varhaiskasvattajilta huolellista suunnittelua, jossa huomioidaan sekä ympäristön että toiminnan monipuolisuus (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 30). Myös vanhempien kanssa on tärkeää keskustella riittävän fyysisen aktiivisuuden merkityksestä.

Alkuvuoden 2015 aikana Suomessa toteutettiin laajamittainen tutkimus, jossa havainnointiin 1–7-vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkodissa. Tutkimukseen osallistui 165 päiväkotia Etelä- ja Länsi-Suomen alueilta, ja havainnointeja tehtiin yhteensä 60 454

kertaa. Havainnointi toteutettiin siten, että se kattoi kaikki päiväkotipäivän tilanteet. Lasten fyysistä aktiivisuutta arvioitiin kolmiportaisen asteikon avulla, joka piti sisällään matalan, kohtuullisen sekä korkean kuormittuvuuden. Korkeaan kuormittuvuuteen sisältyy ripeä liikunta ja fyysiset ponnistelut. Kohtuullinen kuormittuvuus sisältää kävelyn ja kovartaloliikkeet. Kevyt kuormittuvuus puolestaan koostuu istumisesta, esimerkiksi pöydän ääressä suoritettavista tehtävistä sekä ruokailusta. (Reunamo & Kyhälä 2016, 54–55.)

Tutkimuksen mukaan päiväkotipäivässä on korkeaa kuormittuvuutta 9,9 %, kohtuullista kuormittuvuutta 29,0 % ja matalaa kuormittuvuutta 61,1 %. Fyysinen aktiivisuus oli yleensä korkeimmillaan ulkoilutilanteissa. 8,0 % lasten fyysisestä aktiivisuudesta tapahtui kasvattajien ohjaamissa toiminnoissa. Eniten lapset liikkuvat yhdessä toisten lasten kanssa, esimerkiksi ulkoleikkien yhteydessä. (Reunamo & Kyhälä 2016, 55–56.)

Tutkimuksen tulokset kertovat, että fyysistä aktiivisuutta tulisi lisätä. Kasvattaja- ja tuokiokeskeisyyttä tulisi vähentää, ja lapsia on kannustettava enemmän omaehtoiseen liikumiseen ikätovereiden kanssa. On myös kiinnitettävä erityistä huomiota siihen, että kaikki lapset saataisiin liikkumaan – osa kaipaa muita enemmän kannustusta ja tukea. (Reunamo & Kyhälä 2016, 56–57.)

Soinin (Soini, Laukkanen, Mäki & Reunamo 2016, 45) tutkimuksen mukaan 3-vuotiailla lapsilla 86 % sisällä tapahtuvasta toiminnasta on erittäin kevyttä, kuten askartelua tai piirtämistä, opettajajohtoisia toimintoja. Myös ulkoleikkien lähes puolet lukeutuu kevyeseen fyysiseen aktiivisuuteen. Ohjattua liikuntaa päiväkodissa on hyvin vähän, vaikka päiväkodilla olisi sopivat tilat liikkumiseen. Fyysisesti aktiiviseen toimintaan myös ohjataan harvoin.

Mitä enemmän pyritään suunnittelemaan toimintaa koko ryhmälle, sitä vähemmän fyysisesti aktiivisia lapset päiväkodissa ovat (Soini ym. 2016, 45.) Päiväkodin henkilöstön tulisi siis mahdollisuuksien mukaan suunnitella toimintaa enemmän pienryhmittäin, jotta kaikki lapset pääsisivät liikkumaan tarpeeksi. Lapsia tulisi ohjata fyysisesti aktiiviseen toimintaan nykyistä enemmän myös muissa tilanteissa. Sen lisäksi päiväkodin sekä esimerkiksi läheisten koulujen, jäähallien ja muiden tilojen sekä myös luonnon hyödyntämiseen tulisi kiinnittää huomiota.

Liiallista tuokiokeskeisyyttä tulisi välttää ja liikunnallisia piirteitä tulisi lisätä esimerkiksi aamupiireihin, sillä ohjattujen toimintojen aikana fyysinen aktiivisuus on kuormittavuudeltaan alhaista. Liikkuminen myös edistää lasten oppimista parantamalla lasten keskittymistä ja sitoutumista opeteltavaan asiaan. Myös kaikkien aistien monipuolinen käyttö edistää oppimista. Ohjattua liikuntaa on päiväkodeissa keskimäärin kerran viikossa, mikä on liian vähän. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 29.)

Liikunnallisia elementtejä voi tuoda perushoidollisiin tilanteisiin esimerkiksi kehottamalla lapsia siirtymään vessaan tasajalkaa pomppien, tai jollain muulla hausalla tavalla. Erilaisia liikkumistapoja voi hyödyntää myös muissa siirtymätilanteissa ja esimerkiksi pukeutumistilanteessa ulkohaalarista voi muodostaa x-kirjaimen, jonka hihojen ja lahkeiden yli lapsi voi hypähdellä ennen pukeutumista. Pukemiseen keskittyminen voi olla joillain lapsilla haasteellisempaa kuin toisilla, ja silloin erilaisten liikkeiden mukaan tuominen tilanteeseen voi auttaa tekemään sen sujuvammaksi. Liikkeisiin voi olla luontevaa yhdistää loruttelua, jolloin pukeutumistilanne auttaa tukemaan myös lapsen kielellistä kehitystä. (Pulli 2007, 46, 48–50.)

Ohjattua ulkotoimintaa havaittiin Helsingin yliopiston Orientaatioprojektin tutkimustuloksissa esiintyvän päiväkodissa päivän aikana vain 2,8 % ajasta. 74 % vapaan ulkoilun ajasta aikuisella ei ollut kontaktia lapsiin, vaan ulkoilun aikana aikuiset enemmänkin vain valvoivat lapsia (Reunamo & Pölkki 2014, 130). Ohjattu ulkotoiminta olisi antoisin tilanne runsaalle liikkumiselle, mutta sen vähyys takia sillä ei juurikaan ole vaikutusta lasten liikunnallisuudelle. Vapaan ulkoilun aikana lapsia voi myös kannustaa liikunnallisiin leikkeihin enemmän, mikäli resursseja varsinaiseen ohjattuun toimintaan ei ole riittävästi.

Ulkoliikuntaan päiväkodissa tulisi panostaa enemmän, koska se on keskeisin tekijä lasten liikkumisessa. Ulkoliikunta kattaa päiväkodissa jopa 57 % prosenttia lasten liikunnasta (Reunamo & Pölkki 2014, 124). Esimerkiksi erilaiset sääntöleikit ovat hyvä keino saada lapset liikkeelle. 42 % lasten runsaasta fyysisestä aktiivisuudesta tapahtuu silloin kun huomion kohteena on ryhmä muita lapsia, kun taas aikuisen läheisyys tekee lapsesta passiivisemman (Reunamo & Pölkki 2014, 129.) Kuitenkin tytöt ovat ryhmässä huomattavasti poikia passiivisempia (Reunamo & Hausalo 2014, 151).

Päiväkodissa lasten liikkuminen tapahtuu kahdessa pidemmässä jaksossa, mikä ei lasten jaksamisen ja vireystilan kannalta ole optimaalisin järjestely. Esimerkiksi peruskoulussa välitunnit ovat aina 15 minuuttia jokaisen oppitunnin jälkeen, mikä onkin parempi vaihtoehto, koska näin lapsi saa tasaisin väliajoin jaloitella ulkona raittiissa ilmassa (Reunamo & Hausalo 2014, 146–147). Lasten vireystilan kannalta liikkumista ja ulkoilua olisi parempi jaksottaa eri tavalla ja sisälläkin pitäisi liikkua enemmän. Tosin siirtymätilanteiden haasteellisuus sekä muut päiväkodin rutiinit, kuten ruokailut ja päivälepo, asettavat rajoitteita päivittäisten ulkoilujen määrälle.

Erityistä tukea tarvitsevien lasten on havaittu liikkuvan muita lapsia vähemmän, eivätkä he saa tukea liikkumiseen, vaikka se on todella tärkeä osa lapsen kehitystä (Reunamo & Hausalo 2014, 147). Tyttöjä ohjataan liikkumaan vähemmän kuin poikia ja pienempi osuus tyttöjen ohjatusta ulkotoiminnasta on fyysisesti aktiivista. Myös tyttöjen vapaa ulkoilu on harvemmin reipasta. Pojilla runsaan fyysisen aktiivisuuden määrä vapaasta ulkoilusta oli 38 % kun taas tytöillä prosenttiosuus oli vain 25 % (Reunamo & Hausalo 2014, 149).

Päiväkodissa tulisi siis kannustaa erityisesti tyttöjä liikkumaan enemmän. Myös erilaiset asenteet tyttöjen ja poikien liikkumista kohtaan voivat vaikuttaa siihen, miten paljon lapsia kannustetaan liikkumaan. Tulisikin kiinnittää huomiota siihen, ohjataanko tyttöjä ja poikia eri toimintoihin tai annetaanko heille eri välineet käyttöön. Myös lapsen omilla valinnoilla on merkitystä toimintaan ja välineiden valintaan, mutta ohjaamalla lapsia monipuoliseen toimintaan voitaisiin liikkumisen eroja tasoittaa. Poikien vauhdikkaalla liikkumisella on usein negatiivinen leima, koska se sisältää enemmän kiellettyä toimintaa. (Reunamo & Hausalo 2014, 150.)

5.4 Ohjattu liikunta varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksen liikunnan päätavoitteena on tukea lasta myönteisen suhteen muodostamisessa omaan kehoonsa. Sen myötä lapselle muodostuu helpommin myös myönteisempi käsitys itsestään liikkujana. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 139.) Positiivisia mielikuvia liikkumisesta syntyy parhaiten, mikäli lapsi saa liikkua omatoimisesti ja hänellä on mahdollisuus vaikuttaa myös ohjatun liikunnan suunnitteluun.

Varhaiskasvatuksessa lapsille pidetään keskimäärin yksi tunnin mittainen ohjattu liikuntatuokio viikossa, josta noin puolet kuluu vuoron odotteluun ja ohjeiden kuunteluun (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 27). Liikuntatuokiot ovat merkityksellisiä, koska niiden kautta lapsi oppii leikkejä ja pelejä, joita hän voi myöhemmin viedä mukaan vapaaseen leikkiin. Olisi tärkeää, että lapset pääsisivät liikkumaan melko pian vaatteiden vaihdon tai muun valmistautumisen jälkeen eikä odottelua olisi liikaa. Tässä auttaa jokin sovittu alkuverryttely, joka voi olla aina sama, kuten esimerkiksi salin juokseminen päästä päähän tai jokin helppo leikki. Näin lapset tietävät mitä he voivat tehdä, kunnes kaikki ovat paikalla ja tila on valmis. (Pulli 2013, 36; 9.)

Ohjattua liikuntaa lapsille suunnitellessaan kasvattajan tulee tietoisesti vaihdella liikunnan sisältöjä ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Näitä ovat motoriset taidot, ympäristö, telineet, opetusmenetelmät ja ryhmittely. Motorisia taitoja tulee harjoittaa jokaisessa tuokiossa niin, että jokaisesta kolmesta luokasta harjoitetaan aina vähintään yhtä taitoa. Ympäristön vaihteluun lukeutuvat sisällä tai ulkona oleminen, erilaiset maastot, kuten metsä tai kenttä sekä liikuntapaikat, kuten uimahalli tai jäähalli. Telineisiin kuuluvat muun muassa puolapuut ja leikkipuiston erilaiset telineet. Opetusmenetelmien vaihtelussa vaihdellaan opetustyyliä sekä tuokioiden organisointitapaa. Ryhmittelyn vaihtelu, eli toteutetaan toiminta yksin, pareittain vai ryhmässä, on myös tärkeää. (Sääkslahti 2015, 174.)

Vuosisuunnitelmassa huomioidaan vuodenajat, liikuntatuokioihin liitettävät sisällöt, liikuntamuodot sekä ympäristö. Kuukausi- ja viikkosuunnitelmissa voidaan tarkemmin päättää tuokioihin liittyvät aiheet. Tuokiosuunnitelma on kaikista yksityiskohtaisin. Siinä eritellään tuokion eri vaiheet ja niiden toteuttamiseen liittyvät seikat (Sääkslahti 2015, 175).

Vaikka kasvattaja määrittelee liikunnan toteuttamisen suuret linjat, tulee hänen ohjaushetkellä toimia lapsilähtöisesti ja lasten osallisuutta tukien. Hänen tulee ohjatessaan heittäytyä lasten mielenkiinnon mukaisiin asioihin, jotta tuokiot olisivat lapsille merkityksellisempiä ja mielenkiintoisempia. Tuokiosuunnitelmassa tulee ottaa huomioon käytettävissä oleva tila, välineet, aika, ryhmä ja sen koko, lasten ikä, tuen tarpeet, tuokion tavoitteet ja niiden pohjalta sisällöt sekä aika (Sääkslahti 2015, 176).

Toistuvat, tutut rutiinit ja tuokioiden rakenne tukevat lapsia. Tuokioon virittäytymiseen ei saa käyttää liikaa aikaa tuokion alussa, vaan fyysisesti aktiivisen toiminnan tulisi alkaa

mahdollisimman pian. Tuokion lopussa on tärkeää pitää loppurauhoittuminen, jotta lasten ylivirittynyt tila ei jää päälle. Myös loppukeskustelu tai reflektio lasten kanssa on hyvä lisä tuokion loppuun. Sen aikana voidaan pohtia yhdessä mitä tuokion aikana tehtiin ja opittiin sekä mikä oli hauskaa tai haastavaa. Lopuksi viedään vielä yhdessä käytetyt välineet paikoilleen. Tämä antaa lapsille kokemuksen siitä, että he saavat tehdä jotain tärkeää. (Sääkslahti 2015, 177.)

5.5 Lasten osallisuus varhaiskasvatuksen liikunnassa

Lapsilähtöisyyttä ja osallisuutta varhaiskasvatuksessa korostetaan nykypäivänä paljon. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 2016, 30) painotetaan osallisuutta edistävien toimintatapojen jatkuvaa kehittämistä. Liikunnan näkökulmasta osallisuus on siksi tärkeää, että itsensä pystyviksi kokevat lapset kokevat suurempaa motivaatiota liikkumiseen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 18).

On muistettava, että osallisuudella ei tarkoiteta pelkkää toimintaan osallistumista, vaan siinä yksilö pääsee vaikuttamaan toimintaan ja sen suunnitteluun (Turja 2011, 26). Varhaiskasvatuksessa lasten osallisuuteen pyrkiminen on avainasemassa. Osallisuuden toteutuminen edellyttää sitä, että kaikki lapset kohdataan ja huomioidaan samanarvoisesti ja heitä kannustetaan ilmaisemaan omat mielipiteensä. Lasten ideoille ja mielipiteille on tärkeää antaa tilaa myös toiminnan suunnittelussa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 19.) Lapsella on oikeus olla myös kertomatta omaa mielipidettään ja olla osallistumatta toimintaan tai sen suunnitteluun; osallisuutta ei voida pakottaa kenellekään (Turja, 2011 29).

Lapsilähtöisyys on sitä, että lapsen oma kiinnostus näkyy toiminnassa ja vuorovaikutuksessa. Lapsi hyödyntää omia taitojaan, ominaisuuksiaan ja kiinnostuksen kohteitaan mahdollisimman hyvin. Lapsilähtöisessä toiminnassa lapsen käsitykset, kokemukset, tunteet, oikeudet, osallistuminen sekä lapsen ja kasvattajan välinen vastavuoroisuus otetaan huomioon (Reunamo, 2016, 27; 31).

Erilaiset lasten kokoukset ovat hyvä keino tuoda osallisuutta päiväkodin toimintaan (Turja 2011, 33). Tällaisessa kokouksessa on helppo saada esiin lasten mielipiteitä ja ideoita vaikkapa liikunnan suunnittelussa.

Lasten kokoukset eivät kuitenkaan yksin riitä, vaan osallisuus on pyrittävä tuomaan läsnä olevaksi arjen jokaisessa tilanteessa. Lasten tuomat ideat on myös tärkeää toteuttaa käytännön tasolla, jotta voidaan puhua toteutuneesta osallisuudesta. (Turja 2011, 33.)

Fyysisen aktiivisuuden lisäämisen avulla voidaan saada lapset osallistumaan, toimimaan yhdessä ja olemaan sosiaalisempia sekä vähemmän vetäytyviä. Tämä havaittiin lasten sosiaalisten orientaatioiden ja runsaan fyysisen aktiivisuuden yhteyttä havainnoitaessa Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten Orientaatio -projektissa. Korkean fyysisen aktiivisuuden aikana painottui osallistuva, avoin ja vuorovaikutuksellinen orientaatio. Samanaikaisesti vetäytyvän orientaation havaittiin vähenevän korkean fyysisen aktiivisuuden aikana. (Reunamo 2016, 28.)

Samassa projektissa (Reunamo 2016, 29) runsaalla fyysisellä aktiivisuudella ja intensiivisellä, keskittyvällä ja luovalla toiminnalla oli vahva yhteys. Mielekäs toiminta saa lapset innostumaan ja lähtemään mukaan toimintaan. Toimintaan sitoutuneisuus taas merkitsee oppimiselle otollista tilannetta ja siten liikkuminen on yhteydessä tehokkaaseen oppimiseen ja parempiin osallistumismahdollisuuksiin.

5.6 Vanhempien antaman mallin merkitys lapsen fyysisessä aktiivisuudessa

Fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutuminen ei ole yksin varhaiskasvatushenkilöstön vastuulla, vaan myös lasten vanhemmilla on siinä suuri rooli. Vanhemmat toimivat luonnollisesti roolimallina lapsilleen monessa asiassa, myös fyysisessä aktiivisuudessa – vanhemman oma suhtautuminen liikuntaan sekä fyysinen aktiivisuus vaikuttavat lapsen käsitysten muodostumiseen (Laukkanen, Määttä, Reunamo, Roos, Soini & Mäki 2016, 22).

Perheet liikkuvat yhdessä keskimäärin vähän. Perheissä käytetään aikaa yhteiseen aktiiviseen tekemiseen arkipäivisin alle puoli tuntia ja kaikkiaan alle puolet lapsiperheistä liikkuvat yhdestä kahteen kertaan viikossa yhdessä. Perheistä vain viidesosa liikkuu päivittäin yhdessä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 16.) Olisikin tärkeää, että perheet liikkuisivat yhdessä nykyistä enemmän.

Vanhempien tulisi myös muutoin kannustaa lapsiaan liikkumaan ja antaa siihen mahdollisuuksia esimerkiksi kuljettamalla heitä erilaisiin harrastuksiin ja hankkimalla tarvittavat

liikuntavälineet. Liikaa kontrollia ja suoritusten arviointia sen sijaan tulisi välttää, sillä se voi vaikuttaa negatiivisesti lapsen kokemaan pätevyYTEEN ja liikkumismotivaatioon. (Laukkanen ym. 2016, 22, 23.)

Varhaiskasvatushenkilöstö voi vaikuttaa vanhempien lapsilleen antamaan malliin puhumalla fyysisen aktiivisuuden suosituksista ja riittävästä liikkumisen määrästä, sekä riittävän liikkumisen mukanaan tuomista hyödyistä. Voi olla mielekästä järjestää erilaisia liikuntateemaisia vanhempainiltoja tai tempauksia, joissa vanhemmat pääsevät käytännössä näkemään ja kokeilemaan, millaista liikkuminen yhdessä lapsen kanssa voi esimerkiksi olla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 17.) Päiväkodin kasvatushenkilöstö voi myös auttaa vanhempia tunnistamaan ja poistamaan mahdollisia esteitä, jotka ovat lapsen fyysisen aktiivisuuden tiellä (Laukkanen ym. 2016, 23).

Suuri osa suomalaisista lapsista käy päiväkodissa, joten päiväkodin merkitystä ei voi vähätellä. Kasvatuskumppanuus on äärimmäisen tärkeää. Parhaat vaikutukset lapsen fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen saadaan varmasti siten, että päiväkodin henkilöstö kustelee asiasta vanhempien kanssa, ja he yhdessä luovat toimintastrategian, jonka avulla tuetaan lapsen fyysistä aktiivisuutta. (Laukkanen ym. 2016, 24.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan yhtenä varhaiskasvatushenkilöstön tehtävistä on auttaa perhettä tuomaan fyysinen aktiivisuus osaksi lapsen arkea, mikäli tälle tuelle on tarvetta. Tämä voi tapahtua antamalla tietoa, auttamalla fyysisen aktiivisuuden tiellä olevien esteiden poistossa, kertomalla keinoista, joilla lisätään fyysistä aktiivisuutta jokapäiväisessä elämässä sekä ennen kaikkea osallistamalla perheitä. (Laukkanen ym. 2016, 24.)

Positiiviset liikuntakokemukset ovat avaintekijä varhaisen positiivisen liikuntasuhteen syntymisessä. Pystyvyyden tunne, kannustus, viihtyminen sekä yhteenkuuluvuuden tunne olivat tärkeitä tekijöitä liikunnallisen elämäntavan synnyssä. 67–82-vuotiaita liikunnallisesti edelleen aktiivisia ihmisiä haastateltaessa ilmeni, että liikunnalliseen elämäntapaan täytyi silti aktiivisesti kasvaa, sitä ei voi omaksua automaattisesti. (Karvonen ym. 2016, 3.) Yhdessä liikkuminen vanhempien kanssa mahdollistaa näiden positiivisten liikuntakokemusten ja siten hyvän liikuntasuhteen syntymisen.

5.7 Liikkumisympäristö ja -välineet

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista ympäristö pitää sisällään lapsen koko elinympäristön, kunnan tarjoamat mahdollisuudet mukaan luettuna (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 23). Keskitymme tässä kuitenkin päiväkodin toimintaympäristöön ja sen tarjoamiin mahdollisuuksiin. Tähän ympäristöön kuuluu niin fyysiset, psyykkiset kuin sosiaalisetkin tekijät (Soini, Laukkanen, Mäki & Reunamo 2016, 44).

Varhaiskasvatuksessa on luonnollisesti huolehdittava siitä, että päiväkodin oma ympäristö niin sisällä kuin ulkonakin on monipuolinen ja liikkumiseen kannustava. On kuitenkin muistettava, että pelkät hyvät tilat eivät takaa riittävää fyysistä aktiivisuutta, vaan kasvattajien on mahdollistettava se omalla positiivisella asenteellaan (Pulli 2013, 8).

Tämän lisäksi on mielekästä hyödyntää myös päiväkodin läheisyydessä olevaa rakennettua ympäristöä sekä luontoa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 24). Luonto ja metsä edistävät lapsen motoristen taitojen kehittymistä, rooli- ja mielikuvitusleikkejä sekä vähentävät liikkumiseen liittyviä ikä- ja sukupuolieroja (Soini ym. 2016, 45.) On tutkimusnäyttöä, että metsässä liikkuminen ja leikkiminen nostavat lasten fyysisen aktiivisuuden määrää. Epätasainen maasto taas tarjoaa monipuolista liikettä sekä haastetta lapselle (Sääkslahti 2015, 134).

Lasten liikkumisessa olisi siis hyvä hyödyntää myös luontoa ja metsiä enemmän, muun muassa retkien muodossa. Myös viheralueet sekä asfaltoidut alueet lisäävät lasten fyysistä aktiivisuutta ja kannustavat liikkumaan. Salliva ilmapiiri antaa lapsen mielikuvitukselle tilaa keksiä uusia liikkumismahdollisuuksia ja lisää monipuolista liikkumista (Sääkslahti 2015, 134).

Lapsen ikätovereilla, vertaistueella sekä ryhmän hyväksynnällä on suuri merkitys fyysisesti aktiivisen elämäntavan syntymisessä. Lapset ovat vertaisryhmässä aktiivisempia ja yli puolet korkeasta fyysisestä aktiivisuudesta tapahtuu vertaissuhteissa. (Soini ym. 2016, 45; Reunamo 2016, 30.) Vertaisryhmässä lapsen on myös helpompaa osallistua toimintaan. Päiväkotiki on kaikille lapsille tasavertainen, joten sillä on mahdollisuus tasata lasten koti- ja kulttuuriympäristön aiheuttamia eroja ja monipuolistaa lasten liikkumista (Soini

ym. 2016, 46.) Päiväkodin tiloja järjestelemällä sekä joustamalla kielloista ja rajoituksista, voidaan lisätä lasten liikkumismahdollisuuksia ja kannustaa liikkumaan. On parempi kehottaa tekemään jokin asia toisin, kuin kieltää sen tekeminen.

Päiväkodin pihan alusta, erilaiset leikkikentän merkinnät, avoin kenttä sekä välineiden saatavuus innostavat ja kannustavat lasta liikkumaan. Liikkumisympäristöön ei saisi liittyä liikaa rajoituksia ja tilaa tulisi olla riittävästi. Erilaisilla liikuntaleikeillä voidaan myös lisätä fyysistä aktiivisuutta hauskanpidon, yhdessä toimimisen ja osallistumisen rinnalla. (Soini ym. 2016, 49.)

Fyysisen aktiivisuuden toteutuminen ei ole riippuvainen välineistä, mutta ne kuitenkin vaikuttavat positiivisesti lasten liikkumisen määrään. Kaikilla lapsilla ei ole tasavertaista mahdollisuuksia saada välineitä, johtuen vanhempien sosioekonomisesta taustasta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 20.) Päiväkodissa kuitenkin jokaisella lapsella on käytössään samat välineet, joten on tärkeää, että ne ovat laadukkaita ja toimivat, sekä ennen kaikkea lasten vapaassa käytössä.

Päiväkodin liikuntavälineiden on oltava laadukkaita ja ulkonäöltään sellaisia, että ne houkuttelevat lapsia kokeilemaan ja opettelemaan niiden käyttöä, tai esimerkiksi rakentamaan oma-aloitteisesti temppuratoja. Kun välineet ovat houkuttelevia ja toimivia, lapsi tekee niillä todennäköisemmin enemmän toistoja lisäten vähitellen liikkeiden haasteellisuutta. Näin lähikehityksen vyöhykkeellään toimien lapsi saa oppimisen ja kehittymisen myötä onnistumisen kokemuksia, mitkä puolestaan kasvattavat lapsen itseluottamusta. (Pulli 2013, 8.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016, 26) ehdotetaan, että jokaiseen päiväkotiin olisi hyvä sopia välinevastaava, jonka vastuulla on liikuntavälineiden huolto ja hankinta. Välineisiin on varattava riittävästi rahaa päiväkodin vuosibudjetista, ja on pidettävä huolta siitä, että välineisiin varatusta rahoista edes osa todella menee uusien liikuntavälineiden hankintaan. Liikuntavälineiden on oltava lasten saatavilla, ja niiden kulumista ei kuulu varoa, sillä ne on tarkoitettu käyttöesineiksi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisuja 2016, 26.) Erilaisten välineiden ja tavaroiden esillepano- ja säilytysratkaisut tukevat lasten osallisuuden toteutumista. Lasten on oltava tietoisia siitä, mitä materiaaleja on tarjolla, jotta he osaavat pyytää niitä. Kaikilla lapsilla ei ole yhtäläisiä

valmiuksia sanallisesti pyytää jotain tiettyä piilossa olevaa esinettä käyttöönsä, esimerkiksi jos lapsi on vasta aloittanut ryhmässä tai jos hänellä on asiaan vaikuttavia erityisen tuen tarpeita. Mikäli kaikkia välineitä ei ole mahdollista säilyttää lasten näkyvillä, voi kommunikoinnissa ja tiedonvälityksessä hyödyntää esimerkiksi kuvakortteja kaappien sisällöistä. (Turja 2011, 30–32.)

Myöskään digitaalista tekniikkaa ei pidä sulkea pois mörkönä, sillä myös se voi oikein käytettynä kannustaa lasta fyysiseen aktiivisuuteen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 25). Digitaalisesta tekniikasta voi myös saada ideoita perinteisempään toimintaan, esimerkiksi joissain päiväkodeissa on hyödynnetty kesän 2016 Pokémon Go -mobiilipelin suosiota tekemällä ulos Pokémon-hahmoja lasten etsittäväksi (Piilometsän väki 2016).

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Aineiston kerääminen

Keräsimme tutkimusaineistomme havainnoimalla Sammon päiväkodin kolmea 3–5-vuotiaiden ryhmää, jokaista yhden päivän ajan. Havainnoinnissamme keskityimme ryhmien työntekijöiden toimintaan ja ryhmän päivärutiineihin. Lapsia havainnoimme ryhmänä emmekä keskittyneet yksittäisiin lapsiin. Kaikki kirjaukset teimme ryhmästä kokonaisuutena. Jos ryhmässä oli havainnointimme aikana pienryhmätoimintaa, havainnoimme molemmat eri pienryhmää. Päätimme saman henkilön havainnoivan aina samaa ikäryhmää, jotta ryhmien välinen vertailu olisi helpompaa.

Käytimme tutkimusmenetelmänämme havainnointia, koska siten saimme todenmukaisen kuvan päiväkotiryhmän arjesta. Päätimme valita menetelmäksi havainnoinnin, sillä kokeneet ja lapsen kehityksen hyvin tuntevat havainnoijat voivat saada luotettavia tuloksia jo ensimmäisellä havainnointikerralla. Lähdimme havainnointitilanteisiin ennakkoluulottomasti keskustelematta ensin yksityiskohtaisemmin ryhmien työntekijöiden kanssa. Myöskään lapsista meillä ei ollut ennakoasenteita, sillä emme tunteneet heitä ennalta. Käytimme strukturoitua havainnointia ja laadimme valmiin lomakkeen (liite 2), johon kirjasimme havaintomme heti havainnointitilanteessa. (Koivunen & Lehtinen 2015 20; 33; 63.)

Lopuksi toteutimme teemahaastattelun ryhmien lastentarhanopettajien kanssa, sillä haastattelu on hyvä keino täydentää havainnointia (Tuomi & Saarijärvi 2003, 83). Teemahaastattelun pohjana käytimme tekemiämme havaintoja (liite 3). Pyrimme pitämään haastattelun keskustelunomaisena. Määrittelimme haastattelun teemat ennalta tutkimuskysymyksiimme vastaaviksi. Nämä teemat sitovat saamamme aineiston tutkimusongelmaamme, mutta aineisto rakentuu silti haastateltavien omista kokemuksista käsin. (Tilastokeskus 2017.) Tavoitteenamme oli herättää keskustelua ja ajatuksia sekä antaa uusia näkökulmia fyysisesti aktiiviseen toimintaan päiväkodin arjessa. Haastattelu nauhoitettiin, mihin kysyttiin lupa kaikilta haastatteluun osallistuvilta.

6.2 Analyysimenetelmät

Havainnointien analysoinnin aloitimme luokittelemalla ja teemoittelemalla aineiston. Laskimme luokkien esiintyvyyden aineistossamme ja analysoimme, miten teemat aineistossa ilmenevät (Tuomi & Sarajärvi 2003, 95). Valitsimme teemat siten, että ne vastaavat tutkimuskysymyksiimme. Erottelimme ja merkitsimme aineistosta tutkimuksemme kannalta olennaiset seikat ja jätimme epäolennaisuudet pois (Tuomi & Sarajärvi 2003, 94). Teemoiksemme valikoituivat levoton toiminta, ohjattu liikunta, liikkumaan kannustaminen, rajoittaminen, positiivinen palaute, liikkumistaitojen opettaminen, lasten oma-aloitteinen fyysinen aktiivisuus, odotustilanteet, lasten toimettomuus ja matala fyysinen aktiivisuus vapaassa leikissä, erilaiset siirtymätilanteet sekä tilat ja välineet. Lopuksi vielä yhdistelimme nämä teemat suurempien aihekokonaisuuksien alle, joita käytämme tämän opinnäytetyön analyysiluvussa. Nämä aihekokonaisuudet ovat päiväkodin tilat ja välineet, fyysiseen aktiivisuuteen kannustaminen, kevyt fyysinen kuormittavuus ja suurimmat haasteet sekä lasten osallisuuden toteutuminen päiväkodin arjessa fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta.

Jaettuamme havainnointimme näiden teemojen alle keskustelimme niistä ja pohdimme mahdollisia kehittämisideoita sekä kirjoitimme aineistosta yhteenvedon (Tuomi & Sarajärvi 2003, 94). Näitä teemoja käytimme myös teemahaastattelun pohjana. Litteroimme haastattelun nauhoitteen, jotta sen analysointi olisi selkeämpää. Litteroidusta haastattelusta poimimme keskustelun pääasiat.

6.3 Eettisyys ja luotettavuus

Huolehdimme alusta saakka opinnäytetyötä tehdessämme eettisten seikkojen toteutumisesta. Hankimme tutkimusluvan, kun tutkimussuunnitelmamme oli hyväksytty. Laadimme osallistuvien ryhmien vanhemmille toimitettavat saatekirjeet, joissa kerrottiin opinnäytetyömme tarkoituksesta ja työskentelytavoistamme. Saatekirjeessä mainitaan, että havainnoinnin lisäksi haastattelemme lapsia, mutta tulimme myöhemmin siihen lopputulokseen, että se on tarpeetonta ja epätarkoituksenmukaista, sillä saimme monipuolista aineistoa havainnoimalla ja lisäksi kysymysten esittäminen lapsille johdattailematta heitä olisi ollut haastavaa. Huolehdimme eettisyydestä myös siten, että havainnointimme oli puolueetonta, luvanvaraista ja luottamuksellista (Koivunen & Lehtinen 2015, 64).

Havainnoinnit toteutimme havainnoimalla ryhmää kokonaisuutena. Emme siis keskittyneet yksittäisiin lapsiin, emmekä missään vaiheessa tehneet kirjauksia yksittäisistä lapsista. Huomiomme pääasiallisena kohteena olivat henkilöstön toiminta sekä ryhmän yleiset toimintatavat. Havainnoidessamme kirjasimme vain konkreettiset huomiot, emmekä tehneet siinä vaiheessa johtopäätöksiä tai tulkintoja, vaan pyrimme havainnoimaan mahdollisimman objektiivisesti. Kirjasimme havaintomme yksityiskohtaisesti ja niin, että myös toinen havainnoija pystyi ne ymmärtämään. (Koivunen & Lehtinen 2015, 63–64.)

Olimme havainnointitilanteissa taustalla, emmekä osallistuneet toimintaan. Mikäli lapset kysyivät, keitä olemme ja mitä teemme, kerroimme avoimesti olevamme katsomassa, mitä he puuhaavat päiväkodissa. Emme salanneet toimintaamme, vaan teimme havainnoinnit avoimesti (Koivunen & Lehtinen 2015, 56). Teimme kirjaukset käsin laatimillemme havainnointilomakkeille, jotka kirjoitimme myöhemmin tietokoneella puhtaaksi. Analyysin toteutimme aineistolähtöisesti ja pyrimme jättämään aiemmat tietomme ja ennakkokäsityksemme analyysin ulkopuolelle (Tuomi & Sarajärvi 2003, 97). Analysoinnit tehtyämme hävitimme kirjaukset asianmukaisesti.

Teemahaastattelua varten olimme laatineet havainnointien pohjalta listan käsiteltävistä asioista. Määrittelimme teemat niin, että ne vastaavat tutkimuskysymyksiimme (Tilastokeskus 2017). Ennen haastattelua kysyimme siihen osallistuvilta lastentarhanopettajilta, saammeko äänittää haastattelun. Saimme siihen luvan ja äänitimme haastattelun käyttäen sanelinta. Litteroimme haastattelut. Litteroinnin jälkeen tuhosimme äänitallenteet. Myös litteroinnit poistettiin, kun olimme analysoineet ne. Haastattelussa pyrimme olemaan johdattelematta ja antamaan mahdollisimman paljon tilaa keskustelulle.

Keräämämme aineisto antaa suhteellisen luotettavan käsityksen Sammon päiväkodin 3–5-vuotiaiden ryhmistä. Olimme kuitenkin vain yhden päivän havainnoimassa jokaista osallistuvaa ryhmää, joten pidemmän aikavälin johtopäätöksiä ei voine tehdä. Laajempia, useita päiväkoteja kattavia johtopäätöksiä tutkimuksestamme ei voi tehdä. Tutkimuksemme otos oli suppea, joten tulokset eivät ole yleistettävissä. Tutkimuksemme voisi kuitenkin helposti toistaa samanlaisena eri päiväkodissa tai ikäryhmässä, jolloin voitaisiin saada kattavampi käsitys varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumisesta päiväkodin arjessa.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Olemme jakaneet aiemmin mainitsemamme teemat edelleen neljän isomman teeman alle, jotka ovat päiväkodin tilat ja välineet, fyysiseen aktiivisuuteen kannustaminen, kevyt fyysinen kuormittavuus ja suurimmat haasteet sekä lasten osallisuuden toteutuminen päiväkodin arjessa fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta. Käsitlemme näitä teemoja omissa luvuissaan.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat päiväkodin henkilökunnalle tutut. Yksi haastateltavistamme on Sammon päiväkodin liikuntavastaava ja hän on osallistunut Tampereella toteutettuun koulutukseen uusista suosituksista. Lisäksi heillä on ollut pedagogisen tiimin palaveri aiheesta ja koko henkilökunnan koulutusilta, jossa uusia varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista. Pedagogisen tiimin lastentarhanopettajat ovat ensisijaisesti vastanneet tiedon kulkeutumisesta omiin tiimeihinsä.

Suosituksista on keskusteltu myös lasten vanhempien kanssa vanhempainillassa ja yhdessä ryhmässä perheille annettiin tehtäväksi pohtia oman perheen liikuntavinkki. Liikuntavinkin tuli olla arkiliikuntaa ja maksutonta. Nämä vinkit jaettiin koko päiväkotiryhmälle ja koottiin eteisen kansioon, jossa ne ovat kaikkien nähtävissä.

7.1 Päiväkodin tilat ja välineet

Sammon päiväkoti on 120 paikkainen ja siellä toimii kolme 3–5-vuotiaiden lasten ryhmää. Päiväkoti on pohjaratkaisultaan perinteinen. Ovet erottavat osastot toisistaan, mutta osastolta toiselle kuljettaessa on mentävä muiden osastojen käytävien läpi.

Jokaisen havainnoimamme ryhmän tilat ovat samankaltaiset. Eteiset ovat melko ahtaat, mutta käytävät ovat leveät ja tilavat, mikä kompensoi eteisten ahtautta. Käytävillä on paljon erilaisia teippauksia, esimerkiksi värikkäitä jalanjälkiä ja ruutuhyppelyruudukkoita. Käytävillä on mahdollisuus vauhdikkaampiin leikkeihin, kuten sählyn pelaamiseen. Erään ryhmän lastentarhanopettaja kertoi haastattelussa, että toisinaan osastojen väliset ovet avataan, ja lapset voivat pyöräillä koko käytävän matkalta. Osassa ryhmistä käytä-

vällä myös säilytetään monipuolisia liikuntavälineitä lasten näkyvillä ja saatavilla. Yhdessä havainnoimistamme ryhmistä näistä välineistä rakennetaan päivittäin ennen päivälepoa unipolku, eli eräänlainen temppurata. Lapset ideoivat sekä rakentavat polun itse ja se on joka päivä erilainen. Polku kulkee käytävän päästä lepohuoneeseen saakka.

Ryhmien ruokailuhuoneissa on mahdollisuus pöytäleikkeihin, kuten palapeleihin, askarteluun ja pistelyyn. Välineet ovat avohyllyillä ja helposti lasten saatavilla. Kaikki pöydät ja tasot ovat lasten korkeudella. Myös ryhmien työntekijöiden työpöytä on sijoitettu samaan tilaan. Ruokailutiloista pääsee suoraan leikkihuoneisiin. Leikkihuoneet toimivat myös lepohuoneina. Kaapeissa on kokoon taittavat sängyt, joten ne eivät ole leikkien tiellä. Leikkihuoneissa on matalat penkit, sohva, säkkituoleja, tuoleja sekä erilaisia avohyllyjä lelujen säilytykseen. Tilaa leikille on kuitenkin hyvin. Osa välineistä on pienissä varastohuoneissa, ja ne saa käyttöönsä joko lasten pyynnöstä tai työntekijöiden aloitteesta.

Leikkihuoneiden yhteydessä on myös pieni huone, jossa voi leikkiä esimerkiksi majaleikkiä. Huoneissa on pieni majana toimiva telta, tyynyjä ja säkkituoleja. Käytävien varrella on pieniä sivuhuoneita, jotka on sisustettu eri teemojen mukaan, esimerkiksi kotileikkihuoneeksi tai tutkimushuoneeksi. Nämä tilat ovat kaikkien päiväkotiryhmien yhteisessä käytössä.

Yksi päiväkodin osastoista on tällä hetkillä tyhjillään integroidun ryhmän siirryttyä eri tiloihin. Tällä osastolla on ollut syksystä 2016 asti kaikkien ryhmien käytössä oleva suuri temppurata, joka kiertää läpi kahden huoneen, vessan ja käytävän. Radalla on monipuolisesti erilaisia välineitä tasapainoiluun, kiipeilyyn, ryömimiseen, pomppimiseen ja muuhun vastaavaan toimintaan. Temppuradalta löytyy myös tuntolautoja. Välineet ovat todella monipuolisia ja rata on helposti sovellettavissa eri ikäisille lapsille. Tyhjässä pikkuhuoneessa on tunnelmahuone, jossa on mahdollisuus rauhoittua.

Päiväkodilla on oma liikuntasali. Sali on tilava ja se on vapaasti käytettävissä. Liikuntasali sijaitsee yhden 3–5 -vuotiaiden ryhmän osaston vieressä, ja kyseisen ryhmän lastentarhanopettaja kertoo haastattelussa heidän käyttävän sitä todella usein. Erityisesti hän nostaa esiin suuret palikat, jotka ovat eri muotoisia ja kokoisia, mutta kuitenkin lapsille turvallisia käsitellä. Lapset pitävät todella paljon palikoilla rakentelusta ja se on fyysisesti

erittäin aktiivista toimintaa. Myös muut haastatteluun osallistuneet lastentarhanopettajat kehuvat palikoita paljon.

Piha-alue on suuri ja hyvin suunniteltu. Nuorempien lasten piha-alue on aidattu erilleen, mutta se on kuitenkin vanhempien lasten pihan kanssa samassa yhteydessä ja välillä aidan porttia pidetään esimerkiksi iltapäivisin auki. Pihasta löytyy erilaisia kiipeilytelineitä, keinuja, pieni kenttä maaleineen, katos, pöytiä ja penkkejä sekä pieni pulkkamäki. Ovien läheisyydessä on muun muassa hyppelyruudukko, jossa lapset voivat hypellä odottaessaan aikuisia ulos. Päiväkodin läheisyydessä on paljon puistoja ja esimerkiksi ulkojää, joita hyödynnetään säännöllisesti.

Kaiken kaikkiaan Sammon päiväkodin tilat ja välineet tarjoavat paljon liikkumismahdollisuuksia ja ne innostavat lapsia omaehtoiseen liikkumiseen. Haastattelussa ryhmien lastentarhanopettajat nostavat esiin välineiden vaihtamisen tärkeyden. Osa välineistä ei enää innosta lapsia samalla tavalla kuin aikaisemmin, sillä ne ovat olleet ryhmien käytössä jo niin pitkään. Vaihtamalla välineitä ryhmien välillä lapset tarttuvat niihin taas innokkaammin (Sääkslahti 2015, 135, 174).

Tärkeää on myös keskustella vanhempien kanssa lasten liikuntavälineistä ja ulkovaatteista. Lapsen välineiden tulee olla tarkoituksenmukaiset. Haastattelussa lastentarhanopettajat puhuvat siitä, kuinka sopivat välineet luovat pohjan liikuntainnostukselle. Välineiden ei tarvitse olla kalleimpia mahdollisia, vaan riittää, että lapsen on hyvä liikkua niissä. Haastateltavat sanovat myös olevan tärkeää, että vanhemmat kävisivät lasten kanssa kokeilemassa välineitä edes kerran, jotta lasten vanhemmat saisivat paremman käsityksen siitä, millaiset esimerkiksi luistimet käytännössä ovat ja lapsikin oppisi tunnistamaan omat välineensä. Vanhempien sosioekonominen tausta voi vaikuttaa siihen, millaisia välineitä lapselle on mahdollista hankkia, mutta kunnollisten liikuntavälineiden ei tarvitse välttämättä olla uusia (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 25; 26).

Haastateltavat kertovat tiedottavansa vanhemmille runsaasti toiminnastaan ja tarvittavista välineistä, mutta siitä huolimatta lasten välineissä on usein puutteita. He pohtivatkin, miten löytäisi väylän, jolla tavoittaisivat kaikki vanhemmat.

7.2 Fyysiseen aktiivisuuteen kannustaminen

Sammon päiväkodissa on runsaasti ohjattua liikuntaa, sekä viikoittaisia retkiä. Jokaisena havainnointipäivänämme oli jokin ohjattu liikunnallinen tuokio. Haastattelussa ryhmien lastentarhanopettajat kertovat ohjatun liikunnan olevan arkipäivää ja ryhmien tekevän usein ennalta suunnittelemattomia retkiä. Lähipuistoihin ja esimerkiksi jäähalliin lapset siirtyvät kävellen. Lapset saavat kävellä omassa tahdissaan ja jäädä myös tarkastelemaan ympäristöä. Ryhmien työntekijät jopa kannustavat kiinnittämään ympäristöön huomiota paikasta toiseen siirryttäessä.

Ensimmäisen havainnoimamme ryhmän kanssa menimme lähipuistoon. Puistossa ryhmä jaettiin kahteen osaan: osa jäi kentälle pelaamaan sählyä ja potkimaan palloa muiden mennessä viereiselle leikkikentälle kiipeilemään. Lapset saivat harjoittaa taitojaan muun muassa puuhun kiipeämällä työntekijän avustaessa. Lisäksi 5-vuotiaille ohjattiin puuhippaa, jota he myös jatkoivat omaehtoisesti ohjauksen päätyttyä. Kentällä pelanneet lapset tosin olisivat kaivanneet enemmän ohjausta ja työntekijät olisivat esimerkiksi voineet lähteä itse innokkaammin peliin mukaan.

Ryhmän nuorimmat lapset jäivät ohjatusta liikunnasta hieman syrjään ja puistossa ilmeni jonkin verran istuskelua. Haastattelussa ryhmän lastentarhanopettaja perustelee ottaneensa juuri 5-vuotiaat hippaan, koska he ymmärtävät leikin säännöt nuorempia lapsia paremmin.

Toisella ja kolmannella havainnointikerrallamme kahden ryhmän 5-vuotiailla oli yhteinen luisteluvuoro jäähallissa. Ryhmien nuoremmat lapset jäivät päiväkotiin, missä heille ei ollut ohjattua toimintaa. Haastattelussa tuli ilmi, että tällöin on tapana antaa ryhmien nuorempien lasten vapaammin itse päättää toiminnastaan, sillä heillä on silloin koko osasto vapaasti käytettävissään.

Ensimmäisellä luistelukerralla ryhmien työntekijät ohjasivat lapsia ja toisella kerralla paikalla oli ohjaaja Ilvekseltä. Toinen kerta oli ensimmäistä aktiivisempi, lapset lähtivät innokkaammin ohjattuun toimintaan mukaan. Syitä tähän on varmasti monia; ulkopuolinen ohjaaja todennäköisesti innostaa liikkumaan tuttuja päiväkodin työntekijöitä enemmän, ja myös lasten luistelutaidot olivat kertojen välillä kehittyneet selkeästi, eli he jaksoivat

yrittää pidempään. Yleisesti ottaen aikuisten osallistuminen kannustaa lapsiakin liikkumaan aktiivisemmin (Karvonen ym. 2016, 72). Tässä tapauksessa päiväkodin työntekijöillä olisi esimerkiksi voinut olla luistimet jaloissa. Nytkin he olivat jäällä lasten kanssa ja osallistuivat toimintaan, mutta esimerkiksi luistelutaitojen opettaminen voisi olla helpompaa, mikäli aikuistenkin jaloissa olisi luistimet kenkien sijaan.

Kaikkiaan lapsille opetetaan Sammon päiväkodissa monipuolisesti liikkumistaitoja. Esimerkiksi lapsen jäädessä jumiin kiipeillessä, hänelle opetetaan sanallisesti ja vieressä tukien, miten alas pääsee omin avuin, sen sijaan että hänet vain nostettaisiin alas. Muutoinkin lasten omatoimisuutta tuetaan. Esimerkiksi lapset hakevat aina itse ruokansa ja puke-mistilanteissa ei kiirehditä. Ruokailutilanteissa lapset saavat esimerkiksi halutessaan istua polvillaan ja muutoinkin heidän liikkumistaan pyritään rajoittamaan mahdollisimman vähän. Kehollisuus huomioidaan myös muussa toiminnassa. Luita opetellaan etsimällä niitä omasta kehosta ja aamu- ja päiväpiireillä on paljon laululeikkejä ja fyysisesti aktiivisen osuuden päivittäisestä toteutumisesta huolehditaan.

Sammon päiväkodissa kannustetaan liikkumaan keskimääräisesti paljon. Ryhmissä, joissa havainnoimme, 5-vuotiaita kannustettiin kuitenkin enemmän kuin nuorempia lapsia. Erityisesti ulkona liikkumaan kannustusta voisi olla enemmän. Osa kasvattajista jää välillä toiminnasta sivuun ja heidän aktiivisempi osallistumisensa voisi kannustaa lapsia fyysisesti aktiivisempaan leikkiin. Erityisesti lasten yksilölliset kannustuksen tarpeet on huomioitava, sillä osa lapsista jää muita herkemmin fyysisesti passiivisempiin leikkeihin tai jopa täysin toiminnan ulkopuolelle. Keskimäärin lapset saivat toiminnastaan positiivista palautetta. Kuitenkin vanhemmat lapset saivat positiivista palautetta enemmän kuin nuoremmat. Syytä palautteen epätasaisuudelle ei tullut esiin, mutta haastattelussa lastentarhanopettajat pohtivat, miten kannustaa ja tukea lapsia yksilöllisemmin. Lapselle pysyvyyden tunne ja aikuisen kannustus ovat tärkeitä positiivisten liikuntakokemusten syntymisessä (Karvonen, Nikander & Piirainen 2016, 72).

7.3 Kevyt fyysinen kuormittavuus ja suurimmat haasteet

Lasten levotonta toimintaa ilmeni jonkin verran havainnoinneissamme. Päiväkotiryhmissä levottomuutta ilmenee kuitenkin aina jonkin verran eikä sitä ollut havainnoimissamme ryhmissä poikkeuksellisen paljon. Eri ryhmien välillä ei ollut havaittavissa eroa. Yleisintä levottomuus oli odotustilanteissa ja ennen lounasta.

Odotustilanteita oli melko paljon. Yhdessä ryhmistä odotustilanteet olisi mahdollisesti voinut porrastaa paremmin, sillä havainnointipäivänämme lapset joutuivat esimerkiksi istumaan pitkään aloillaan odottaessaan pukemaan pääsyä. Lopulta lastentarhanopettaja tuli laittamaan odottaville lapsille musiikin soimaan, mutta lapset olivat jo rauhattomia. Voisi olla mielekäästä kehittää lapsille jotain toimintaa heti odotustilanteen alkaessa, sillä odottamiselta ei kuitenkaan päiväkodin arjessa voi välttyä.

Muissa ryhmissä porrastukset toimivat kuitenkin paremmin. Erityisen hyvä esimerkki toimivasta siirtymätilanteesta oli erään ryhmän tapa siirtyä päiväpiiriltä syömään. Lastentarhanopettaja ”arpoi”, eli valikoi jokaiselle lapselle eläimen, jonka liikkumista matkien hänen tuli siirtyä piiriltä syömään. Lapsille valinta näytti summittaiselta, mutta todellisuudessa lastentarhanopettaja valitsi eläimet sen perusteella, millaisesta liikkumisesta olisi lapsen kehitykselle eniten hyötyä.

Ulos ja sisään siirryttäessä lapset joutuivat odottamaan melko pitkään jonossa, kunnes ensimmäinen ryhmän työntekijöistä tuli ulos. Yhden ryhmän lapset alkoivat odottaessaan leikkiä peiliä, ja ryhmän lastentarhanopettaja kertoi haastattelussa tämän olevan yleistä. Lapsia voisi kannustaa muissakin ryhmissä vastaavaan toimintaan, mikäli jonossa odottaminen on välttämätöntä. Haastattelussa lastentarhanopettajat kertoivat lasten saavan liikkua ulkona odottaessaan sen verran, että heidät näkee ikkunasta. Käytännössä tämä lupa ei kuitenkaan näkynyt. Tavassa on kuitenkin kyse myös lasten turvallisuudesta. Ratkaisuna voisi olla se, että aikuinen tulisi ulos jo ensimmäisten lasten kanssa. Tässä tosin on haasteena työntekijöiden riittävä määrä. Lastentarhanopettajat kertoivat myös pyrkivänsä lopettamaan ulkoleikit porrastaen, jolloin sisään siirryttäessä vastaavanlaista odottamista ei ilmene.

Rajoittamista ilmeni erittäin vähän. Lasten toimintaa pyrittiin ohjaamaan positiivisen kautta eikä sanaa ”ei” kuulunut usein. Lasten myös annettiin harjoitella liikkumistaitojaan

itsenäisesti eikä esimerkiksi kiipeilemistä rajoitettu niin kauan kuin se oli turvallista. On positiivista, että lasten annetaan olla lapsia sekä liikkua ja toimia omalla tavallaan. Lasten liikkumisen kieltämiseen ja estämiseen kuluu aikaa siinä missä liikkumistaitojen opettamiseen ja sallimiseenkin (Pulli 2013, 8).

Lasten toimettomuutta ei juurikaan ilmennyt. Mikäli lapsi ei keksinyt itselleen pidemmän ajan kuluessa toimintaa, joku ryhmän työntekijöistä ohjasi lasta valitsemaan itselleen mielekästä tekemistä. Haastattelussa nousi esiin, että toimettomuuskin on välillä lapselle hyvää. Jos toimettomuus kuitenkin toistuu päivästä toiseen, siihen on puututtava.

Fyysisesti passiivisempaa leikkiä ilmeni erityisesti iltapäivisin melko paljon, mutta tauoton liikkeessä oleminen ei ole tarkoituksenmukaista. Liika fyysisesti aktiivinen leikki voi johtaa väsymykseen ja ylivirittyneisyyteen. Levolla on suuri merkitys, ja lapselle on taattava riittävästi unta ja rauhallisempaa toimintaa päivittäisen liikkumisen lisäksi (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14).

On kuitenkin huomioitava, että fyysisesti passiivisemmissä toimissa ei ole aina samat lapset. Haastattelussa yksi lastentarhanopettajista mainitsi huomanneensa, että rauhallisemmissa puuhissa on usein samat lapset ja on haasteellista keksiä keinoja rohkaista lapsia pois mukavuusalueeltaan. Osa lapsista toistaa tuttuja aktiviteetteja senkin vuoksi, että he pelkäävät tekevänsä virheitä. Aikuisen läsnäolo ja tuki ovat lapsen rohkaisussa tärkeää ja hänelle on kerrottava jokaisen tekevän joskus virheitä.

Vastakohtana tälle ilmiölle ovat lapset, jotka valitsevat aina fyysisesti aktiivisen leikin ja joille rauhoittuminen on haasteellista. Olisikin tärkeää löytää jokaiselle lapselle tasapaino fyysisessä aktiivisuudessa ja rauhallisemmassa toiminnassa. Rohkeat, sosiaaliset ja avoimet lapset näyttäisivät liikkuvan arkoja ja vetäytyviä lapsia enemmän. Arat lapset jäävät helposti syrjään ja aikuisen tuki olisi näille lapsille erityisen tärkeää, jotta he liikkuisivat enemmän. (Reunamo & Pölkki 2014, 155; Reunamo 2016, 30.)

7.4 Lasten osallisuuden toteutuminen päiväkodin arjessa fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta

Lasten osallisuus näkyy päiväkodin arjessa. Osallisuus ilmenee pienissä asioissa, lapset saavat esimerkiksi itse valita mieluista tekemistä vapaassa leikissä. Toisinaan lapsilta myös kysyttiin suoraan, mitä ryhmä haluaisi tehdä, esimerkiksi toisena havainnointipäivänä luistelemasta tultaessa lapsilta kysyttiin, haluavatko he jäädä ulos vai mennä sisälle. Muutoinkin lapsilta tuleviin ideoihin tartuttiin herkästi ja niitä myös kehitettiin. Myös lastentarhanopettajat mainitsevat haastattelussa suunnittelevansa toimintaansa lapsilta tulevien ehdotusten pohjalta. He esimerkiksi parhaillaan suunnittelivat aartenetsintäretkeä lähipuistoon lasten pyynnöstä.

Osallisuus näkyy myös siinä, että turhaa rajoittamista ei esiintynyt. Lasten annettiin toimia itselleen ominaisella tavalla niin kauan, kuin toiminta vahingollista. Mikäli lapset osoittivat mielenkiintoa uusien taitojen opetteluun, heitä kannustettiin ja tuettiin varmistuen näin lasten osallisuuden toteutumisen, mutta myös heidän turvallisuutensa. Myös se on osallisuutta, että lasten annetaan toisinaan olla tekemättä mitään, mikäli he eivät itse halua.

Lasten osallisuus tulee esiin myös ruokailutilanteissa. Haastattelussa yksi lastentarhanopettajista kertoi lasten saavan istua esimerkiksi polvillaan tuolilla, mikäli he haluavat. Lapset myös hakevat aina ruokansa itse, mikä ilmentää lasten osallisuutta ja arjen fyysistä aktiivisuutta.

Havainnointiemme perusteella lasten osallisuus ei juurikaan näkynyt liikuntatuokioiden suunnittelussa. Yhdellä havainnointikierroistamme lapsilta kysyttiin, haluaisivatko he lisää luisteluvuoroja. Paikalla olleista lapsista suuri osa vastasi ei, mutta vuoroja kuitenkin varattiin lisää. Tästä nousee kysymys, miten paljon merkitystä lasten mielipiteellä todellisuudessa oli.

Haastattelussa kaikki kolme lastentarhanopettajaa nostivat esiin pienryhmien merkityksen lasten yksilölliset mielenkiinnon kohteet huomioivan liikunnan suunnittelussa. Kaikki haastatellut haluaisivat huomioda lasten mielipiteet nykyistä paremmin, mutta se ei ole mahdollista henkilöstön riittämättömyyden vuoksi. Muutoinkin lastentarhanopettajat tiedostavat lasten omaehtoisen liikunnan merkityksen.

8 OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTIA JA POHDINTAA

Toteuttamamme tutkimuksen tulokset ovat positiivisia. Tutkimusta tehdessämme yllätyimme positiivisesti siitä, miten hyvin liikunnallisuus näkyy Sammon päiväkodin arjen monipuolisissa tilanteissa. Vaikka kehitettävää on aina, liikuntapainotteisuus näkyy kuitenkin päiväkodin arjessa käytännön tasolla. Lapset saavat liikkua vapaasti ja siihen kannustetaan. Turhaa rajoittamista ei ilmene ja yleinen ilmapiiri on positiivinen.

Ohjattua liikuntaa on runsaasti, mutta kaikkia ikätasoja ei aina välttämättä huomioida samalla tavalla. Ryhmien lastentarhanopettajat ovat kuitenkin valmiita kehittämään toimintaansa ja haastattelussa he alkoivatkin jo ideoida, miten jokaisen lapsen yksilölliset tarpeet voitaisiin huomioida tulevaisuudessa aiempaa paremmin.

Sammon päiväkodin tilat ovat tilavat ja ne on järjestetty hyvin. Tästä huolimatta työntekijät toivat kuitenkin haastattelussa esiin toiveen vieläkin monipuolisemmista ja avarammista tiloista, joissa liikkumista ei tarvitsisi varoa niin paljon. Kehityskohteita löytyy siis aina, vaikka puitteet olisivatkin jo hyvät.

Suurimmiksi haasteiksi nousivat odotustilanteet. Siirtymä- ja odotustilanteisiin voisi esimerkiksi kehittää lyhyen jumppatuokion, jossa voisi olla yksin tai yhdessä muiden lasten kanssa tehtäviä liikkeitä, jotka on mahdollista toteuttaa pienessäkin tilassa (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 142). Lisäksi seinälle voisi esimerkiksi tehdä julisteen, jossa on kuvia eri kirjainten tai numeroiden muodostamisesta omaa kehoa käyttäen. Tämä ei vie paljoa tilaa ja lisäksi lapsia voidaan kehottaa keksimään lisää erilaisia keinoja toteuttaa sama kirjain tai numero. Kaikkiin siirtymätilanteisiin ei kuitenkaan ole tarkoituksenmukaista ottaa mukaan liikunnallisia elementtejä, sillä lapsen on tärkeää osata tarvittaessa myös rauhoittua ja odottaa rauhassa paikoillaan. Paikallaan olemisen harjoittelun haasteisiin kuitenkin auttaa, jos lapsi on saanut liikkua päivän aikana riittävästi. (Pulli 2007, 55.)

Myös työntekijät tiedostavat odotustilanteiden haasteet, mutta he kokevat ratkaisujen löytämisen haasteelliseksi. Suurimman ongelman muodostaa todennäköisesti henkilökunnan riittämättömyys. Varsinkin iltapäivät ovat lastentarhanopettajien mukaan usein niin kii-

reisiä, että pedagogisen toiminnan toteuttaminen hankaloituu. Siksi valtaosa pedagogisesta toiminnasta painottuukin aamupäiviin, kun taas iltapäivisin toiminnan painopisteenä on vapaa leikki.

Henkilökunnan riittämättömyys näkyy myös siinä, että pienryhmätoimintaa ei ole mahdollista järjestää niin paljon kuin työntekijät kokevat tarpeelliseksi. Mikäli pienryhmätoimintaa olisi enemmän, voitaisiin lasten mielenkiinnon kohteet ja yksilölliset tarpeet huomioida nykyistä paremmin. Kaikki eivät esimerkiksi pidä joukkuepeleistä, joten sille olisi tärkeää antaa säännöllisesti muita vaihtoehtoja. Myös tuen tarpeiden arvioiminen helpotuisi, mikäli henkilökuntaa lisättäisiin. Lisäksi monipuolinen ohjattu toiminta voisi tällöin olla säännöllisempää, mikä edesauttaisi lasten liikuntainnon vahvistumista. Yksittäinen kerta ei vielä riitä sytyttämään lapsen innostusta liikkumiseen ja myös liikkumistaitojen monipuolinen kehittyminen vaatii paljon toistoja.

Osallisuus näkyy Sammon päiväkodin fyysisesti aktiivisessa toiminnassa. Lasten mielipiteitä kysytään toimintaa suunniteltaessa ja ne myös huomioidaan. Lisäksi lapsilta nouseviin ideoihin tartutaan ja niitä lähdetään kehittämään yhdessä eteenpäin.

On muistettava, että varhaiskasvatukseen kuuluu paljon muutakin, kuin liikuntaa ja muuta fyysisesti aktiivista toimintaa. Sammon päiväkotitoiminta on liikuntapainotteinen, joten siellä liikunta on erityisen tärkeässä roolissa. Liikkumisen ei kuitenkaan tarvitse aina olla erillistä toimintaa, vaan liikunnallisia elementtejä voi tuoda myös muuhun toimintaan. Päiväkotipäivä tulee rakentaa mahdollisimman monipuoliseksi ja tasapainoiseksi. Kaikki oppimisen alueet on huomioitava ja myös levolle on annettava riittävästi aikaa.

Työntekijöiden avoimuus on tärkeässä asemassa. Laadukas varhaiskasvatus ja varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutuminen vaativat työntekijöiden halun jatkuvasti reflektoida ja kehittää omaa toimintaansa. Sammon päiväkodin 3–5-vuotiaiden ryhmien lastentarhanopettajissa tämä toiminnan kehittämisen halu näkyy selkeästi, mikä luo hyvän pohjan päiväkodin toiminnan kehittämiseksi entisestään.

LÄHTEET

Haapala, E., Haapala, H., Lakka, T. & Pulakka, A. 2016. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Teoksessa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22.

Harju, A. 2004. Osallisuus. Kansalaisyhteiskunta. Luettu 21.3.2017. http://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/osallistuminen_ja_vaikuttaminen/osallisuus

Iivonen, S., Laukkanen, A., Haapala, E. & Reunamo, J. 2016. Motoristen taitojen kehitys. Teoksessa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22.

Karvonen, L., Nikander, R. & Piirainen, A. 2016. Fyysisen aktiivisuuden merkitys elämäntilanteissa. Liikunta & Tiede 53 (1). http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_1-16_tutkimusartikkelit_karvonen_lowres.pdf

Koivunen, P.-L. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Juva: Bookwell Oy.

Kuronen, H. lastentarhanopettaja, Similä, S. lastentarhanopettaja, Sammon päiväkodin varajohtaja, & Vainionpää K. lastentarhanopettaja. 2017. Haastattelu 7.2.2017. Haastattelijat Lönn, L. & Rintaluoma, E. Litteroitu. Tampereen kaupunki. Sammon päiväkot.

Kylmänen, E. 2016. Osa lapsista ei pääse enää kyykkyyneen eikä pysty istumaan selkää suorassa – tutkimus piirtää karun kuvan koululaisista. Helsingin Sanomat. 15.12.2016. Luettu 13.2.2017. <http://www.hs.fi/urheilu/art-2000005007157.html>

Laukkanen, A., Määttä, S., Reunamo, J., Roos, E., Soini, A. & Mäki, P. 2016. Perheen tärkeä rooli. Teoksessa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22.

Numminen, P. 2000. Millainen merkitys liikunnalla on varhaiskasvatuksessa? Teoksessa Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Toimittanut Mari Miettinen. Jyväskylä: PainoPorras Oy.

Opetushallitus. 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

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

Piilometsän väki, blogi. 2016. Pokemon Go - lähimetsään. 27.12.2016. <http://www.pii-lometsa.fi/2016/12/pokemon-go-lahimetsaan.html>

Pimiä, K. 2015. Erikoislääkäri teki hälyttävän huomion suomalaislapsista: Kaikki alakoululaiset eivät osaa juosta. Iltasanomat. 26.11.2015. Luettu 13.2.2017. <http://www.iltasanomat.fi/muutlajit/art-2000001041629.html>

Pulli, E. 2016. Loruloikalla liikeeseen. Luento. Ilo kasvaa liikkuen. 19.9.2016. Tampere.

Pulli, E. 2007. Temppuja taaperoilille – Liikuntaleikkejä 1–3-vuotiaille. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2012. 2. painos. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Reunamo, J. 2016. Lapsilähtöinen toimintakulttuuri edellyttää lapsen kuuntelua. Teoksessa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22.

Reunamo, J. & Hausalo, H. 2014. Lasten fyysinen aktiivisuus päivähoitossa. Teoksessa Varhaiskasvatuksen kehittäminen - Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja. Toimittanut Jyrki Reunamo. Juva: Bookwell Oy.

Reunamo, J. & Kyhälä, A-L. 2016. Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana. Teoksessa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22.

Reunamo, J. & Pölkki, T. 2014. Lasten vapaa ja ohjattu ulkotoiminta. Teoksessa Varhaiskasvatuksen kehittäminen - Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja. Toimittanut Jyrki Reunamo. Juva: Bookwell Oy.

Sammon päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma. Luettu 5.1.2017. http://www.tampere.fi/tiedostot/s/ux9vkEl6J/Sammon_paivakodin_vasu.pdf

Soini, A., Laukkanen, A., Mäki, P. & Reunamo, J. 2016. Fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista edistävä ympäristö. Teoksessa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2017. Osallisuuden edistäminen. Luettu 21.3.2017. <http://stm.fi/osallisuuden-edistaminen>

Stanley, R., Jones, R., Cliff, D., Trost, C., Berthelsen, D., Salmon, J., Batterham, M., Eckermann, S., Reilly, J., Brown, N., Mickle, K., Howard, S., Hinkley, T., Janssen, X., Chandler, P., Cross, P., Gowers, F. & Okely, A. 2016. Increasing Physical Activity Among Young Children from Disadvantaged Communities: Study Protocol of a Group Randomised Controlled Effectiveness Trial. BMC Public Health 16, 1–13.

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Juva: Bookwell Oy.

Tilastokeskus. Virtual Statistics. Teemahaastattelu. Luettu 24.2.2017. <https://www.stat.fi/virsta/tkeruu/04/03/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1.–2. painos. Helsinki: Tammi.

Turja, L. 2011. Lapset osallisina – kohti uutta varhaiskasvatuskulttuuria. Varhaiskasvatus tänään. Suomen Varhaiskasvatus ry:n verkkolehti 5/2011, 24–35.

Turja, L. 2012. 2. painos. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 41–53.

Turunen, P. 2017. Selvitys paljastaa, miksi lapset eivät liiku – yli kolmasosalla tytöistä hätkähdyttävä syy: ”Hikoilu tuntuu inhottavalta”. Iltasanomat. 28.1.2017. Luettu 13.2.2017. <http://www.iltasanomat.fi/terveys/art-2000005065025.html>

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje lasten vanhemmille

Hei!

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa (lto) Tampereen ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä aiheella fyysisen aktiivisuuden toteutuminen päiväkodin arjessa. Toteutamme opinnäytetyömme tutkimuksellisen osuuden Sammon päiväkodin yli kolmevuotiaiden ryhmissä.

Havainnoimme jokaista osallistuvaa ryhmää yhden päivän ajan marras- joulukuussa ja lisäksi haastattelemme lapsia pienissä ryhmissä. Haastattelut nauhoitetaan, mistä kerromme myös lapsille. Lasten tietoja, kuten esimerkiksi nimeä, ei kirjata ylös ja kaikki kerätty materiaali käsitellään ja säilytetään luottamuksellisesti. Mikäli lapsi ei itse halua osallistua haastatteluun, ei hänen ole pakko.

Kirjoitathan alle lapsen nimen, ja voiko hän osallistua havainnointiin ja haastatteluun. Lappusen voi palauttaa lapsen ryhmän lastentarhanopettajalle tai lastenhoitajalle. Kiitos!

Syyssterveisin

Laura Lönn ja Elisa Rintaluoma

Lapsen nimi _____

Lapseni saa osallistua havainnointiin ja haastatteluun

☐

Vanhemman allekirjoitus _____

Liite 2. Havainnointilomake

Päivämäärä:

Lasten lukumäärä ja ikä:

Paikka:

Havainnoijat:

[illegible]

Liite 3. Teemahaastattelun keskustelurunko

1. Kerrotaan missä tilanteissa ilmeni eniten levotonta toimintaa ja että sitä oli suhteellisen vähän.
 2. Ohjattu liikunta. Onko sitä aina niin paljon kuin havainnointipäivinäimme? Painottuuko ohjattu toiminta aina 5-vuotiaille? Pääsevätkö ryhmien nuoremmatkin lapset luistelemaan?
 3. Liikkumaan kannustaminen. Lasten yksilöllisten tarpeiden huomioiminen.
 4. Rajoittamista oli suhteellisen vähän ja yleensä positiivisen kautta. Lasten annetaan harjoitella itsenäisesti liikkumistaitoja.
 5. Positiivinen palaute.
 6. Liikkumistaitojen opettaminen.
 7. Lasten oma-aloitteisuus liikunnassa.
 8. Odotustilanteiden suuri määrä.
 9. Fyysisesti aktiivinen leikki.
 10. Toimettomuutta lapsilla melko vähän.
 11. Rauhalliset toimet. Levon suuri merkitys. Huomioitava tosin, että rauhallisissa toimissa ei ole aina samat lapset.
 12. Tilat ja välineet.
 13. Siirtymätilanteet.
-
1. Onko kaikilla ryhmillä aamu- ja päiväpiirit käytössä?
 2. Miksi lapset odottavat ulkona jonossa siirryttäessä sisään ja ulos?
 3. Onko teillä ideoita, miten fyysisesti aktiivisista leikeistä usein syrjään jäävät lapset saataisiin paremmin mukaan?
 4. Ovatko varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset teille tutut? Onko suositukset huomioitu arjen suunnittelussa?
 5. Sallivatko resurssit sen, että jokaisen lapsen liikkumiseen voidaan kiinnittää riittävästi huomiota?