

LIKUTTAKO VARHAISKASVATUS?

Tiia Keltämäki

Henriikka Lankila

Opinnäytetyö, syksy 2017

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK) +

lastentarhanopettajan

virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Keltamäki, Tiia & Lankila, Henriikka. Liikuttaako varhaiskasvatus? Helsinki, syksy 2017, 55 s. 2 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosionomi (AMK) + lastentarhanopettajan virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia liikunnan toteutumista tukevia sekä haastavia tekijöitä varhaiskasvatuksessa. Tutkimuksen tarkoitus oli tuottaa varhaiskasvattajille tietoa tukevista ja haastavista tekijöistä liikuntakasvatuksen kehittämistyön tueksi. Aihe oli lähöisin omasta huolesta varhaiskasvatusikäisten vähäiseen liikkumiseen liittyen, ja yhteistyötaho valikoitui samojen arvojen perusteella. Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Järvenpäässä toimivan Liikuntapäiväkoti Keinun kanssa.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jonka aineisto kerättiin yhdessä ryhmämuotoisena toteutetussa puolistrukturoidussa teemahaastattelussa. Haastattelu toteutettiin loppukesästä 2017 ja haastatteluun osallistui kolme yhteistyöpäiväkodin työntekijää. Haastattelu analysoitiin aineistolähtöisesti sisällönanalyysimenetelmällä käsitekartan sekä luokittelun avulla.

Selkeimpinä liikunnan toteutumista tukevina tekijöinä nousi esille muun muassa työntäjän tuki, kasvattajan oma asenne ja soveltamiskyky sekä kannustava toimintaympäristö. Lisäksi tietoisuus liikunnan merkityksestä tuki selkeästi kasvattajan tahtotilaa toteuttaa liikuntaa suositusten mukaisesti. Liikunnan toteutumista haastavia tekijöitä olivat puolestaan esimerkiksi äkillisesti ja ennalta-arvaamattomasti muuttuvat tilanteet sekä lapsen kiinnostuksen puute toimintaan. Sekä tukevien että haastavien tekijöiden todettiin linkittyvän toisiinsa tavalla tai toisella, ja puuttuessaan tukevasta tekijästä tulee haastava tekijä.

Asiasanat: lapset, liikunta, fyysinen aktiivisuus

ABSTRACT

Keltamäki, Tiia & Lankila, Henriikka. Implementation of Physical Activity in Early Childhood Education. Helsinki, Autumn 2017, 55 p. 2 appendices. Language: Finnish. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Social Services and Education. Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of the study was to discover the factors supporting or challenging the implementation of the physical activity in early childhood education. The purpose was to provide information for early childhood educators to help them to develop the physical education activities. The topic for the thesis came from our own interest and concern related to the studies showing that children are not physically active enough. The research was carried out in collaboration with Liikuntapäiväkoti Keinu (Eng. sport kindergarten Keinu) in Järvenpää.

The thesis is a qualitative research whose data was collected in the end of the summer 2017 using a semi-structured theme interview. The interview was executed as a group interview with three interviewees, two nannies and one kindergarten teacher, who were working in our cooperation kindergarten. The interview was recorded, and the data then transcribed for the actual analysis. The written data was analyzed by a material based content analysis using a concept map and classifications.

The most important factors supporting the implementation of physical activity in early childhood education were support from the employer, a simulative operating environment and the educators' approach and ability to apply the activities to fit the situation. It was important for the educators to be able to learn and try new activities and methods. The knowledge of the positive effects of physical activity was also an important factor influencing the way the educators work. It was also considered an important aspect to have proper sports equipment and facilities indoors and outside. The challenging factors in turn were for example a suddenly changing situation and a lack of interest of a child. Even though the ability to apply the activities to fit the situation is clearly a supporting factor, the suddenly changing situations still create challenges for instance in the event of an accident. All the supporting and challenging factors were found to be connected to each other in one way or another, and if lacking, a supportive factor becomes a challenging factor.

Key words: children, sport, physical activity

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 ALLE KOULUIKÄINEN LAPSI.....	8
2.1 Fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kehitys.....	8
2.2 Alle kolmevuotiaan motorinen kehitys	11
2.3 Yli kolmevuotiaan motorinen kehitys	13
3 VARHAISKASVATUS.....	15
3.1 Laadukkaan varhaiskasvatuksen perusta.....	15
3.2 Lapsilähtöisyys ja yhteistyö perheiden kanssa.....	16
3.3 Liikunta osana oppimista.....	17
4 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA.....	19
4.1 Varhaiskasvatuksen rooli lasten liikuttajana	19
4.2 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset	21
4.3 Liikunta elämäntapana.....	23
5 OPINNÄYTETYÖPROSESSI	25
5.1 Opinnäytetyön lähtökohdat	25
5.2 Prosessin eteneminen	26
5.3 Yhteistyöpäiväkotinä.....	28
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA ANALYYSI.....	29
6.1 Tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden varmistaminen	29
6.2 Tutkimuksen eteneminen.....	30
6.3 Aineiston analyysi	32
7 TULOKSET	34
7.1 Työnantajan tuki.....	34
7.2 Kasvattajan asenne	34
7.3 Soveltamiskyky	36
7.4 Työkokemus ja ryhmän tunteminen	37
7.5 Lapsen aktiivisuus	37
7.6 Toimintaympäristön kannustavuus.....	38

7.7 Sääolosuhteet ja äkillisesti muuttuvat tilanteet.....	39
8 POHDINTA	41
8.1 Tutkimustulokset	41
8.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	43
8.3 Prosessin arviointi	45
8.4 Oman ammatillisuuden kehittyminen	46
LÄHTEET	48
LIITE 1: Ohje haastatteluun valmistautumiseen.....	53
LIITE 2: Haastattelurunko	54

1 JOHDANTO

Tutkimukset osoittavat, että lapset liikkuvat terveytensä ja kehityksensä kannalta liian vähän (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 136). Lähiaikoina on päivitetty varhaiskasvatustalaki, varhaiskasvatussuunnitelman perusteet sekä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, mikä kertoo liikunnan ja varhaiskasvatuksen käytäntöjen uudistamisen ajankoh-taisuudesta. Opinnäytetyömme tavoitteena oli tutkia, mitkä tekijät tukevat ja mitkä haas-tavat liikunnan toteutumista varhaiskasvatuksessa. Valitsimme aiheen omasta mielen-kiinnosta, sillä koemme, että varhaiskasvatuksella on suuri merkitys lasten fyysisen ak-tiivisuuden toteutumisessa. Lisäksi varhaiskasvatuksella on mahdollisuus tasoittaa per-heiden sosioekonomisesta taustasta johtuvia eroja lasten liikuntamahdollisuuksien välillä.

Liikunta on välttämätön edellytys lapsen normaalille kehitykselle. Liikunta kehittää muun muassa luustoa, lihaksistoa sekä jänteitä, minkä lisäksi liikunnalla on vaikutuksia kogni-tiivisten taitojen kehittymiseen. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 136–137.) Herkkyyskaudet ja nopea kehitys tekevät varhaiskasvatuksesta otollisen vaikuttajan lapsen liikuntatottu-muksiin, ja halusimme omalla opinnäytetyöllämme olla mukana liikunnan toteutumisen tukemisessa. Liikunnalliset onnistumisen kokemukset ja kannustus fyysiseen aktiivisuu-teen alle kouluikäisenä toimivat motivaationlähteenä myös koulumaailmassa ja myöhem-min elämässä.

Tutkimusaihe on mielestämme tärkeä, sillä tutkimuksestamme hyötyy sekä yhteistyöpäi-väkotimme että muut varhaiskasvatuksessa työskentelevät ammattilaiset. Toivomme, että tutkimuksen avulla varhaiskasvattajat voivat kehittää liikuntakasvatusta kiinnittämällä huomiota tutkimuksessa esiin nousseihin seikkoihin. Olemme painottaneet tutkimukses-samme liikunnan merkitystä lapsen kehitykseen, minkä lisäksi etsimme teoreettisia pe-rusteita haastatteluaineiston pohjalta nousseille käsitteille. Näin opinnäytetyömme tarjoaa tiiviin tietopakettin myös varhaiskasvatusikäisten vanhemmille niin liikunnan merkityk-sestä kuin tutkimustuloksistakin.

Varhaiskasvatus on pedagogiikkaan painottunut kokonaisuus, joka muodostuu suunnitel-mallisesta ja tavoitteellisesta kasvatuksesta, hoidosta ja opetuksesta. Varhaiskasvatuk-

selle on laissa määritelty monipuoliset ja vaativat tavoitteet muun muassa koulutukselliseen tasa-arvoon liittyen. (Heinonen ym. 2016, 21.) Tutkimus on toteutettu yhteistyössä Järvenpäässä toimivan Liikuntapäiväkoti Keinun kanssa. Keinun (i.a.) varhaiskasvatus painottuu liikuntaan niin ohjatuissa tuokioissa kuin arjessakin. Toiminta perustuu myös ajatukseen siitä, että kasvattajan liikkumisen ilo ja motivaatio heijastuvat positiivisesti myös lapsiin. Halusimme yhteistyötahoksemme päiväkodin, joka jakaisi samat liikuntaan liittyvät arvot kanssamme.

Toteutimme opinnäytetyömme laadullisena tutkimuksena ja keräsimme aineiston toteuttamalla yhteistyöpäiväkodin työntekijöille ryhmämuotoisen teemahaastattelun. Haastatteluun osallistui kolme työntekijää ja heidät rekrytoitiin yhteyshenkilömme kautta, joten emme tunteneet osallistujia ennen haastattelua. Haastateltavista yksi oli lastentarhanopettaja ja kaksi lastenhoitajia. Nauhoitimme haastattelun litterointia ja analyysiä varten ja analysoimme aineiston aineistolähtöisesti sisällönanalyysinä käsittekartan ja luokittelun avulla. Pohdimme tuloksia sekä liikunnan toteutumista tukevien että haastavien tekijöiden näkökulmasta, ja tarkastelimme tulosten näyttäytymistä myös aiemmissä tutkimuksissa. Opinnäytetyö etenee teoriasta tutkimuksen toteutukseen ja aineiston analyysiin sekä tuloksiin.

2 ALLE KOULUIKÄINEN LAPSI

2.1 Fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kehitys

Alle kouluikäinen lapsi kehittyy jatkuvasti. Vaikka jokainen lapsi kehittyy yksilöllisesti, voidaan kaikkien ajatella käyvän läpi samoja kehitysvaiheita omaan tahtiinsa. Lapsen kehitykseen kuuluvat muun muassa itsenäistymisen ja minäkäsityksen kehitys sekä lisääntyvä itsesäätely- ja muutoksensietokyky. Ennen kouluikää lapsen muisti ja ymmärrys menneestä, nykyhetkestä ja tulevasta kehittyvät, samoin kuin sosiaaliset vuorovaikutustaidot sekä muiden kiinnostuksen kohteiden jakamisen taito. Kehitys ja oppiminen liittyvät vahvasti toisiinsa ja oppiminen voi tapahtua missä ja milloin vain. (Kronqvist 2017, 16, 19.)

Lasten liikuntaa suunniteltaessa on tarpeellista huomioida herkkyyskaudet, jotka ovat biologisen kypsymisen asettamia. Herkkyyskaudet eivät ole ajanjaksoiltaan tarkkoja, mutta yleistaitavuuden kehittämisen kannalta ensimmäiset kuusi ikävuotta ovat tärkeimpiä. Yleistaitavuus käsittää erilaisten taidollisten vaatimusten ja kehon tasapainon oppimista, ja erilaista lajitekniikkaa voi lähteä kehittämään vasta yleistaitavuuden kehittyessä. Yleistaitavuutta voi harjoitella myös herkkyyskauden jälkeen. (Härkönen ym. 2006, 8, 10.) Lapsen ikä on merkittävä tekijä siinä, miten motoriset taidot ja fyysinen aktiivisuus ovat yhteydessä toisiinsa (Sääkslahti, Numminen & Varstala 2006, 114). Vaiheittain etenevä kehitys on välillä hitaampaa ja välillä nopeampaa. Osa kausista on kriittisiä ja herkempiä häiriötekijöille ja osa taas herkempiä nopealle kehitykselle. Kriittisen kauden aikana ilmentynyt häiriö motorisessa kehityksessä voi aiheuttaa lapselle pysyviä motorisia häiriöitä. Nopealla kehitysjaksolla lapsella on erityiset valmiudet oppia ja kehittää liikunnallisia taitoja. (Kauranen 2011, 346.)

Liikkuminen tukee lapsen kasvua ja kehitystä, mutta samaan aikaan tutkimustulokset osoittavat lasten liikkuvan suosituksia vähemmän. Liikkuminen vahvistaa muun muassa lihaksia ja luita ja kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistöä sekä notkeutta. Liikunta tukee lisäksi hermoverkostojen kehittymistä. Motoriset perustaidot, kuten käveleminen ja

juokseminen, vaativat kehittyäkseen riittävän fyysisen ja hermostollisen kehityksen. Karkeiden motoristen taitojen hallinta on taas edellytys hienomotoriikan kehitykselle, eli esimerkiksi kynällä kirjoittamista ei voi oppia ennen kuin osaa käsitellä palloa. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 136–137.) Motoristen perustaitojen oppiminen on edellytys itsenäiseen selviytymiseen myöhemmässä elämässä (Iivonen, Laukkanen, Haapala & Reunamo 2016, 34).

Liikunta vaikuttaa lapsen biologiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun ja kehitykseen suoraan tai epäsuorasti ja parantaa sen hetkistä vointia ja vähentää altistumista terveyttä heikentäville tekijöille (Vuori 2016, 146). Liikunta on normaalin kasvun ja kehityksen edellytys (Finne 2017, 22), ja riittävä fyysinen aktiivisuus lisää lapsen keskittymiskykyä (Sääkslahti 2015, 95). Lisäksi lapsen fyysinen aktiivisuus heijastuu muun muassa motoristen perustaitojen oppimiseen. Motoriseen suorituskyykyyn taas liittyy se, millaista fyysistä aktiivisuutta lapsille mahdollistetaan ja millaisessa ympäristössä. (Sääkslahti, Numminen & Varstala 2006, 114.)

Paras aika motoristen taitojen oppimiseen lapsella on 10-vuotiaaksi asti, sillä se on hermoston kehitysaikaa. Oppiminen tapahtuu parhaiten toiminnoissa, joissa on yhtäaikaista ärsykyä sekä liikkumiseen että tasapainoon liittyen. Liikkumisen harjoittelu kehittää lapsen minäkuvaa, joten olisi tärkeää, että lapsi saisi myös itse säädellä toimintaansa. Liikkeistä alkaa muodostua muistikuvia ja liikemuisti, jonne tallentuneet suoritukset toistuvat suhteellisen automaattisesti ja ovat muunneltavissa. (Vuori 2016, 147–148.) Liikunta lisää aivosolujen ja hermoverkkojen välisiä yhteyksiä ja auttaa jo olemassa olevien hermoverkkojen tihentymistä. Aivokuoren sähköinen aktiivisuus lisääntyy erityisesti tiedollisiin taitoihin liittyvän aktiivisuuden osalta. Tiedolliset taidot kehittyvät rinnakkain motoristen taitojen kanssa. (Syvänoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhäntö & Tammelin 2012, 20–21.)

Aktiivinen toiminta kehittää lapsen kognitiivisia taitoja ja monipuolinen liikunta parantaa edellytyksiä oppia. Tästä johtuen puutteet liikuntataidoissa ovat yhteydessä myös erilaisiin oppimisen ongelmiin. Lapsi luo toimiessaan mielikuvia ja pohtii syy-seuraussuhteita sekä tekee johtopäätöksiä. Lapsi käyttää toiminnassaan kaikkia aisteja, minkä vuoksi lapselle jäävä muistijälki on vahva. Tämän seurauksena asioiden mieleen palauttaminen ja

muistaminen on helpompaa. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 137.) Liikunta ja hyvä kunto ovat yhteydessä lapsen aivotoiminnan ja älykkyyden kehittymiseen, minkä lisäksi liikunta vaikuttaa positiivisesti koulumenestykseen (Finne 2017, 37).

Lapsi oppii leikkiessään, minkä lisäksi leikkiminen luo valmiuksia myöhempään oppimiseen (Kronqvist 2017, 19). Leikillä on elintärkeä tehtävä lapsen kognitiivisessa ja kielellisessä kehityksessä. Leikki toimii välineenä ystävyyssuhteiden rakentamisessa, ja leikin ja vertaisvuorovaikutuksen avulla lapsi kehittää monia tärkeitä taitoja, kuten ongelmanratkaisutaitoja, empatiaa ja moraalista ymmärrystä. Nämä taidot puolestaan mahdollistavat yhä monimutkaisemmat leikit. Leikki edistää lisäksi lapsen fyysistä, älyllistä ja emotionaalista kehitystä. Lapsen kasvaessa leikitkin muuttuvat fyysisen ja kognitiivisen kehityksen myötä. (Adams & Jessiman 2012, 69, 71.)

Alle vuoden ikäinen lapsi leikkii itsekseen, eikä kiinnitä huomiota muihin lapsiin. Vuoden iässä lapsi alkaa kiinnittää huomiota myös toisiin lapsiin, ja puolentoista vuoden ikäiset sitoutuvat jo samankaltaisiin leikkeihin. Vuorovaikutus jää kuitenkin puheen tai lelujen jakamisen tasolle. Kahden vuoden ikään mennessä lapset leikkivät yhdessä esimerkiksi piilosta. Kolmevuotiaat leikkivät jo enemmän yhteistyössä muun muassa roolileikkejä, mutta vähäisellä suunnittelulla. Kielellisen kehityksen merkitys korostuu juuri toisen ja kolmannen ikävuoden välissä. Neljävuotias puolestaan kiinnittää jo huomiota roolien suunnitteluun sekä suunnitelmien toteutumiseen. (Adams & Jessiman 2012, 71–72.)

Psyykinen kehitys tavoittelee muun muassa myönteistä minäkuvaa, hyvää itsetuntoa ja pätevyyden tunnetta. Psyykkiseen kehitykseen liittyy myös itsemääräämisoikeus ja sen kautta saatavan vastuun ottaminen. Lapsen tulee saada kokemuksia omasta oppimisestaan ja kehityksestään. Lisäksi on tärkeää, että lapsi kokee olevansa osa jotakin ryhmää, esimerkiksi perhettä, päiväkotitai harrastusryhmää. (Sääkslahti 2015, 105–107, 109.) Lapsen itseluottamus ja minäkuva kehittyvät nopeasti päiväkotikäisenä. Tämän vuoksi on tärkeää ohjata lasta rohkaisevasti ja vahvistaa lapsen myönteisiä kokemuksia. (Soini & Sääkslahti 2017, 133.) Lapsen myönteinen minäkuva voi kehittyä hyvin suunnitellun liikunnan ja siitä saatujen kokemusten avulla. Vastaavasti huono kokemus voi heikentää

minäkuva. (Fogelholm 2011, 84.) Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä merkittävämpi osuus liikunnalla on lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Liikunta ei vaikuta ainoastaan lapsen fyysiseen terveyteen, vaan se auttaa myös kehittämään itsetuntoa, motivaatiota ja itsevarmuutta sekä muita tärkeitä taitoja elämässä. (Finne 2017, 22, 37.)

Pelit ja muut vastaavat liikuntatilanteet voivat aiheuttaa vahvojakin tunteita, ja vaikka joukkueen jäsenenä oleminen luo yhteenkuuluvuuden tunteen, kehittää se samalla tunteiden säätelykykyä. Pelisääntöjen noudattaminen on ehto mukanaololle ja sääntöjen noudattaminen kehittää lapsen eettis-moraalista ajattelua. Lapsen itsetunto kehittyy leikkitalanteessa myös pätevyyden tunteen ja kehollisen ilmaisun kautta. Luonteva kehollinen ilmaisu tarjoaa lapselle vaihtoehdon suorittamiselle esimerkiksi näyttelemisen tai tanssimisen muodossa. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 137–138.) Lapsen tunne pysyvyydestä ja hyvästä itsetuntemuksesta edistää fyysistä aktiivisuutta. Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen sekä muiden kanssa vuorovaikutuksessa oleminen harjaantuvat fyysisesti aktiivisissa leikeissä. Tällaiset leikit stimuloivat mielikuvitusta ja luovuutta sekä kehittävät havaintomotoriikkaa ja muistamista. (Soini & Sääkslahti 2017, 133.)

Motorisen oppimisen haasteet ovat lapsilla yleisiä, vaikka ne jäävätkin usein vaille huomiota. Haasteiden havaitsemattomuuden syynä voi olla esimerkiksi puutteellinen tieto, jolloin myöskään motoristen haasteiden vaikutuksia lapsen kokonaiskehitykseen ei pidetä merkittävinä. Kuitenkin noin joka toisella lapsena motorisen oppimisen ongelmista kärsineellä haasteet jatkuvat läpi aikuiselämän. Motorisen oppimisen haasteet voivat liittyä sekä karkea- että hienomotoriikkaan tai ainoastaan näistä toiseen. Yleistä haasteille kuitenkin on opitun siirtymättömyys uuteen taitoon. (Viholainen & Ahonen 2013, 396–397.) Motorisen kehityksen arvioinnilla on mahdollista havaita myös muita kehitysviivästymiä (Sääkslahti 2015, 86).

2.2 Alle kolmevuotiaan motorinen kehitys

Alle kouluikäisen lapsen motorinen kehitys voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen, jotka ovat heijastetoiminnot, alkeellisten taitojen omaksuminen ja perustaitojen oppiminen. Ensimmäinen, eli heijastetoiminnot, ajoittuu ensimmäiseen elinvuoteen ja siten pitkälti aikaan

jo ennen varhaiskasvatusta. (Kauranen 2011, 349.) Lapsen motoriikka kehittyy nopeasti ensimmäisten kuukausien aikana, kun lapsen liikehdintä muotoutuu koordinoimattomista massaliikkeistä määrätietoisempiin liikkeisiin (Zimmer 2001, 57). Pienellä vauvalla liikkuminen alkaa ensin pään nostamisesta ja myöhemmin pään kääntämisestä. Kasvaessaan lapsi oppii tukemaan painoaan ensin käsiin, minkä jälkeen lapsi pystyy kääntymään itsenäisesti. Ryömimään lapsi lähtee yleensä aikaisintaan noin puolen vuoden ikäisenä. Samoihin aikoihin lapsi oppii istumaan, ja myöhemmin liikkuminen tapahtuu kontaten. Konttaaminen kehittää aivopuoliskojen yhteistyötä, ja pian lapsi nousee tuen varassa pystyasentoon. Tasapaino kehittyy esimerkiksi portaita kiipeämällä. (Sääkslahti 2015, 76–77.)

Lapsen motoriseen kehitykseen vaikuttaa moni tekijä, joista tärkeimmät ovat geneettiset taipumukset ja ympäristöolosuhteet (Rintala 2006, 179). Motoriset alkeistaidot omakсутaan 1–2 vuoden iässä (Kauranen 2011, 349), ja ensiaskeleet tavallisesti noin vuoden ikäisenä otettuaan lapsi alkaa kehittää karkeamotoriikkaansa muun muassa keräämällä erilaisia esineitä. Lisäksi potkumopolla liikkuminen on mieleistä. (Sääkslahti 2015, 77.) Lapsen koordinaatiokyvyn kehittymättömyyden vuoksi liikehdintä vaikuttaa kulmikkaalta ja epätaloudelliselta. Lapsi ei osaa vielä käsitellä vähäisiä fyysisiä voimiaan. Tämän ikäisellä lapsella on kuitenkin ilmeinen liikkumisen tarve ja hän kehittää koko ajan jo nopeasti oppimiaan taitoja. (Zimmer 2001, 62.) Sisätiloissa lapsi voi opetella turvallisesti motorisia perustaitoja, kuten juoksemista, hyppäämistä, heittämistä ja kiinni ottamista. Sisäleikkien intensiteetti on kuitenkin usein melko matala, joten lisähaasteita voi hakea vaikkapa ulkoleikeissä. Epätasaiset maastot ja ylä- ja alamäet kehittävät muun muassa tasapainoa. (Sääkslahti, Numminen & Varstala 2006, 115.)

Kahden vuoden iässä lapsen kävely on varmempaa ja portaidenkin kulkeminen onnistuu. Juokseminen on vielä haparoivaa ja tasajalkaa hyppiminen haastavaa. Pallonkäsittelytaidot kehittyvät potkaisemisen ja heittämisen muodossa. (Kauranen 2011, 353.) Alle kolmevuotiaiden liikuntakasvatuksen tavoitteena on tukea lapsen kasvua ja kehitystä sekä auttaa lasta myönteisen kehosuhteen ja liikkujakäsitteen muodostamisessa. Tutustuminen omaan kehoon toteutetaan eri tavalla eri-ikäisten kanssa, ja alle kaksivuotiaalla tämä tarkoittaa omien kehonosien kuten silmien ja korvien löytämistä. Ikäkauden lopussa tavoitteena on itsenäinen liikkuminen. (Pönnkö & Sääkslahti 2017, 139.)

2.3 Yli kolmevuotiaan motorinen kehitys

Lapsi oppii motoriset perustaidot 3–7 vuoden iässä (Kauranen 2011, 349), jolloin opetellaan perustaidot muun muassa uinnin ja luistelun parissa (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 139). 3–4-vuotiaan tulisi löytää ja osata pyydetessä liikuttaa esimerkiksi käsiä ja jalkoja, mutta myös tarkemmin sormia ja varpaita. Nämä taidot ovat vaatimuksia muun muassa itsenäiseen pukeutumiseen ja motoristen perustaitojen kehittämiseen. Tämä ikävaihe onkin tärkeä monipuoliseen liikkumiseen tutustumisessa. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 139.) Kolmevuotias liikkuu melko sujuvasti. Lapsi pystyy heittämään palloa, mutta ei tähtäämään kohteeseen tai ottamaan palloa kiinni. Lapsi pystyy myös kannattelemaan omaa painoaan hetken esimerkiksi tangossa roikkuen. Toisten liikkeiden hahmottaminen on heikkoa. Hienomotoriikka kehittyy ja kirjan sivujen kääntäminen yksitellen onnistuu, minkä lisäksi kynä pysyy kolmisormiotteessa. (Kauranen 2011, 353.)

Kolmevuotiaana lapsi hyppää ensin kahdella jalalla (Sääkslahti 2015, 77–78). Myöhemmin seisominen onnistuu yhdellä jalalla (Kauranen 2011, 353), ja lapsi kehittää tasapainoaan myös hyppäämällä vain toisen jalan varassa. Lisäksi tasapaino kehittyy niin mäenlaskussa kuin hiihtäessä. Kasvattajan tulee mahdollistaa lapselle oma-aloitteinen kokeileminen ja huolehtia lapsen saataville erilaisia liikuntavälineitä. Potkumopon vaihtuessa potkupyörään tasapaino kehittyy entisestään. (Sääkslahti 2015, 78, 81.) Neljän vuoden iässä juokseminen on suoraviivaisempaa ja hyppääminen sekä alastulo hallitumpia. Heittäminen on kehittynyt ja lapsi saa otettua isomman pallon kiinni. Lapsi kiipeilee kiipeilytelineessä. (Kauranen 2011, 353.) 4-5-vuotiaiden lasten koordinaatiokyky on edistynyt, ja tässä iässä opitaan tyypillisesti ajamaan polkupyörällä (Zimmer 2001, 62).

Viisivuotias yhdistelee liikkeitä ja hyppää vauhdista, mutta pysähtyy ennen heittämistä. Pituushyppy onnistuu, pallonheittotaidot ovat kehittyneet ja kuperkeikka onnistuu eteenpäin. (Kauranen 2011, 353.) Viisivuotiaille on jo hyödyllistä järjestää ohjattuja liikunta- tuokioita (Finne 2017, 22). Kuusivuotiaana lapsi hyppii yhdellä jalalla ja kuljettaa ja potkaisee palloa vauhdista. Hyppiminen on joustavaa ja yksinkertaisten leikkien säännöt omaksuttavissa. (Kauranen 2011, 353.) 5–6-vuotiaana lapsen tulisi osata liikuttaa tahdonalaisesti ja monipuolisesti eri kehonosia. Tämän ikäkauden aikana lapselle on tärkeää

kehittää käden karkeamotoriikkaa luodakseen edellytykset hienomotoristen taitojen opeteluun. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 139.)

Lasten fyysistä aktiivisuutta 13 vuoden iässä voidaan ennakoida 3–6 vuoden iässä mitattujen motoristen taitojen perusteella (Finne 2017, 22). Motoriset perustaidot hyvin hallitseva kuusivuotias osallistuu usein liikunnallisiin sääntöleikkeihin ja ohjattuun harrastustoimintaan (Sääkslahti 2015, 83). 6–8-vuotiaana lapsen tulisi osata liikuttaa vielä yksityiskohtaisemmin eri kehon osia, erottaa oikea ja vasen puoli sekä tunnistaa kummalla kädellä tekee tarkkuutta vaativat tehtävät. Karkeamotoriikan tulisi olla sujuvaa ja perusliikuntamuotojen perustaitojen vakiintuneita. Tämä tarkoittaa pyöräilyn, hiihdon, uinnin ja luistelun hallintaa. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 139.)

3 VARHAISKASVATUS

3.1 Laadukkaan varhaiskasvatuksen perusta

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka (Varhaiskasvatuslaki 1973/36).

Varhaiskasvatuslaki uudistui 1.8.2015 ja muuttui nimellisesti päivähoidolaista varhaiskasvatuslaiksi (OKM i.a.). Lakiin on tulossa yhä muutoksia ja päivitetyn lain on tarkoitus tulla voimaan 1.8.2018 (OAJ i.a.). Varhaiskasvatuksen tavoitteena on muun muassa edistää lapsen iän mukaista kehitystä, tukea oppimista sekä toteuttaa leikkiin ja liikkumiseen perustuvaa pedagogista toimintaa. Lisäksi varhaiskasvatuksen tulee turvata lasta kunnioittavat toimintatavat, yhdenvertaiset mahdollisuudet varhaiskasvatukseen, sukupuolten välinen tasa-arvo sekä kunnioittaa lapsen etnistä taustaa. (Varhaiskasvatuslaki 1973/36.) Varhaiskasvatuksen tulisi olla kaikkien lasten saavutettavissa, eikä perheen sosioekonominen tausta saisi vaikuttaa siihen, minkä ikäisenä lapsi pääsee varhaiskasvatuksen piiriin (Heinonen ym. 2016, 29).

Varhaiskasvatuksen merkittäviä laatutekijöitä ovat muun muassa henkilöstön määrä ja riittävän pienet ryhmäkoot. Kokopäivähoidossa olevia alle kolmevuotiaita lapsia saa olla yksittäisessä ryhmässä korkeintaan 12, kun taas kolme vuotta täyttäneitä ryhmässä voi olla 24. Osa-aikaisessa varhaiskasvatuksessa olevat lapset voivat kuitenkin kasvattaa ryhmäkokoja, mikä ei enää vastaa varhaiskasvatuksen tavoitteita tai lapsen oikeuksia. (Heinonen ym. 2016, 111.) Varhaiskasvatuksen tavoitteiksi nimetään muun muassa tarvittavan tuen järjestäminen sekä lapsen vuorovaikutustaitojen kehittäminen. Varhaiskasvatuksen henkilökunnan tulee lisäksi tehdä kasvatusyhteistyötä perheiden kanssa. Lapsella tulee myös olla mahdollisuus vaikuttaa häntä koskeviin päätöksiin. (Varhaiskasvatuslaki 1973/36.)

Jokaiselle varhaiskasvatuksessa olevalle lapselle laaditaan yksilöllinen varhaiskasvatussuunnitelma, jossa määritellään tarkemmin suunnitelma ja tavoitteet lapsen kasvatuksen, hoidon ja opetuksen toteuttamiseen. Varhaiskasvatussuunnitelma tehdään yhteistyössä

lapsen ja huoltajien kanssa. Sekä huoltajan että lapsen mielipide ja toiveet on otettava huomioon myös varhaiskasvatuksen toteutus- ja arviointivaiheessa. (Varhaiskasvatuslaki 1973/36.) Varhaiskasvatus kuuluu suomalaiseen koulutusjärjestelmään ja sillä on tärkeä rooli lapsen kasvun ja kehityksen tukemisessa. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea ja täydentää vanhempien kasvatustyötä, ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden yksi tehtävistä onkin laadukkaasti varhaiskasvatuksen toteutumisen edistäminen. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ovat varhaiskasvatuksen järjestäjää velvoittavia, mutta niitä sovelletaan sekä paikallisesti että lapsikohtaisesti. (Opetushallitus 2016, 8.)

3.2 Lapsilähtöisyys ja yhteistyö perheiden kanssa

Varhaiskasvatuksen oppimisympäristön on tuettava lapsen luontaista oppimishalua sekä kannustaa fyysiseen aktiivisuuteen, leikkiin ja kokeiluun. Lasten tulee voida käyttää kaikkia aistejaan ja toteuttaa itselleen mieluisaa tekemistä. Oppimisympäristön tulee mukautua tarvittaessa, ja aikuisen on huomioitava lasten yksilöllisyys sekä kiinnostusten kohteet. (Opetushallitus 2016, 31–32.) Ulkona piha, luonto ja leikkipuistot tarjoavat mahdollisuuksia tutkimiseen ja liikuntaan. Turvallinen oppimisympäristö kannustaa lapsia muiden kunnioittamiseen ja tunteiden ilmaisuun. Oppimisympäristön tulee lisäksi edistää yhdenvertaisuutta sekä sukupuolten välistä tasa-arvoa. (Opetushallitus 2016, 32.)

Pienikin lapsi on osaava toimija, jonka toiveet aikuisen tulisi osata ottaa huomioon. Osallisuuden kokemus luo mielekkään oppimistilanteen, mutta kokemus osallisuudesta voi lapsilla syntyä hyvinkin erilaisissa tilanteissa. Osallisuus voidaan määritellä esimerkiksi mahdollisuutena tehdä valintoja leikkiin tai retkikohteeseen liittyen. Lapsen aloitteeseen tarttuminen antaa lapselle kokemuksen tämän mielipiteen merkityksellisyydestä. Aikuisella on kuitenkin vastuu siitä, milloin lapsen aloitteeseen tarttuu, eikä kaikkeen tarvitsekaan suostua. (Leinonen 2014, 18–19.)

Kasvatusyhteistyöllä tarkoitetaan vanhempien ja varhaiskasvatushenkilökunnan välistä vuorovaikutusta, jonka tärkeitä tekijöitä ovat muun muassa kuuleminen ja luottamus. Yhteistyön tulee lähteä aina lapsen tarpeista. (Heinonen ym. 2016, 225–226.) Varhaiskasvatuksen järjestäjällä on velvollisuus suunnitella ja toteuttaa yhteistyötä. Yhteistyö lasten

huoltajien kanssa on tärkeää, jotta voidaan varmistaa kaikkien osapuolten sitoutuneisuus edistää lapsen turvallista kasvua ja kehitystä sekä oppimista. (Opetushallitus 2016, 32–33.) Eri kulttuureissa lapsilta odotetaan erilaisia asioita muun muassa käyttäytymiseen, temperamenttiin ja saavutuksiin liittyen. Vastaavia eroja vanhempien odotuksissa on havaittu myös lapsen itsenäisyyteen ja tottelevaisuuteen liittyen. (Jessiman & Adams 2012, 101.)

Toimivan yhteistyön vaatimuksena on myös keskinäinen kunnioitus ja tasa-arvoinen vuorovaikutus. Kasvattajien ja huoltajien välinen luottamus takaa yhteistyön sujuvuuden haasteellisissakin tilanteissa. (Opetushallitus 2016, 33.) Vanhempien kanssa tehtävällä yhteistyöllä on suuri merkitys lapsen fyysisen aktiivisuuden toteutumisessa. Koko perheelle järjestetyt liikuntatapahtumat tukevat sekä kasvattajien ja vanhempien välistä vuorovaikutusta että lapsen pätevyiden tunnetta. (Sääkslahti 2015, 219.) Vanhempien tuki ja fyysisen aktiivisuus edistävät myös lasten liikkumista (Fogelholm 2011, 82).

Varhaiskasvatuksen henkilökunnan tulee keskustella kasvatukseen liittyvistä arvoista, tavoitteista ja vastuista keskenään sekä huoltajien kanssa. Henkilökunnan tulee olla aloitteellinen ja huomioida perheiden moninaisuus sekä lasten yksilöllisyys. Yhteistyötä on myös huoltajien kanssa käyty keskustelut lapsen päivästä. (Opetushallitus 2016, 33.) Lapsen ja perheen kulttuuritausta tulee nähdä rikkautena ja kieli- ja kulttuuritietoisuuden olla osa varhaiskasvatusta. Varhaiskasvatusta tulee tarjota vähintään suomen, ruotsin ja saamen kielellä. Lapsella tulee olla mahdollisuus oman kulttuuritaustansa ilmentämiseen, ja huoltajien kanssa tehtävällä yhteistyöllä tuetaan lasten kulttuuriperinnettä. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa on lisäksi määritelty tarkemmin muun muassa saamelaislasten, viittomakieltä käyttävien lasten sekä romanilasten varhaiskasvatuksen piirteistä. (Opetushallitus 2016, 47–48.)

3.3 Liikunta osana oppimista

Varhaiskasvatuksen tulee luoda pohja terveelle ja fyysisesti aktiiviselle elämäntavalle. Lasta tulee kannustaa monipuoliseen liikuntaan, ja lapselle tulee tarjota positiivisia liikuntakokemuksia. Varhaiskasvatuksen tulee tarjota sekä ohjattua liikuntaa että aikaa

omaehtoiselle liikkumiselle erilaisissa toimintaympäristöissä. Liikuntakasvatuksessa tärkeitä tekijöitä ovat muun muassa tavoitteellisuus ja lapsilähtöisyys. Säännöllinen ja ohjattu liikunta ovat merkityksellisiä lapsen motorisen kehityksen kannalta. Varhaiskasvatuksessa tuleekin kiinnittää huomiota liikunnan suunnittelun ja toteutuksen lisäksi lapsen motoristen taitojen havainnointiin. (Opetushallitus 2016, 46.) Kunnan tulee järjestämässään varhaiskasvatuksessa tehdä yhteistyötä liikunnasta vastaavien tahojen kanssa (Varhaiskasvatuslaki 1973/36).

Lapsi oppii kokeilun ja oivaltamisen kautta. Liikunnallisista haasteista selviytyminen tuottaa mielihyvää ja kannustaa uusiin haasteisiin. Ohjatun toiminnan aikana tulisi välttää odotteluun käytettävää aikaa, jotta liikuntaa olisi mahdollisimman paljon ja lapsi voisi parhaiten kehittää liikuntataitojaan. Liikuntatuokiot tarjoavat mahdollisuuden erilaisten opetusaiheiden integroinnille. Toimintaan voi sisällyttää matemaattisia tehtäviä esimerkiksi vertailun tai laskemisen muodossa. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 142–143, 145.)

Liikuntatuokioihin voi liittää lisäksi ympäristöhavaintoja ja siten luonnontietoa tai historiallis-yhteiskunnallista näkökulmaa esimerkiksi pyytämällä lapsia opettamaan isovanhempien lapsuudenaikaisia liikuntaleikkejä muulle ryhmälle. Alle neljävuotiaiden lasten liikkumisessa painottuu motoristen perustaitojen oppiminen. Aikuisen tehtävänä on muokata ympäristö vastaamaan lapsen kehitystasoa ja kannustamaan lasta kokeiluun ja toistoihin. Yli neljävuotiailla liikuntatuokioiden sisältöihin voidaan liittää esimerkiksi äidinkieltä tai matematiikkaa, ja opittuja perustaitoja sovelletaan erilaisiin ympäristöihin ja tilanteisiin. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 140–141, 145.)

4 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

4.1 Varhaiskasvatuksen rooli lasten liikuttajana

Päiväkodilla on mahdollisuus vaikuttaa lapsen suositusten mukaisen fyysisen aktiivisuuden toteutumiseen. Päiväkodin johtaja pystyy vaikuttamaan yksikön täydennyskoulutusmahdollisuuksiin, mutta samalla ulkopuoliset tekijät, kuten täydennyskoulutusten tuki-toimet, saattavat heijastua kouluttautumismahdollisuuksiin. Liikuntaan sijoitetut rahalliset panostukset maksavat itsensä kuitenkin takaisin alhaisempina terveydenhuoltokustannuksina. Varhaiskasvatukseen onkin suunnattu monia liikuntakampanjoita, jotka tarjoavat kasvattajille tukea fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. (Sääkslahti 2015, 215, 217–218.)

Varhaiskasvatus on aikaa, jolloin lapselle on helppo luoda innostunut ja positiivinen asenne liikuntaa kohtaan (Finne 2017, 26). Varhaiskasvatuksessa kaikilla lapsilla on oikeus liikuntakasvatukseen, jonka lähtökohtana on motoristen perustaitojen harjoittelu ja ympäristön monipuolinen hyödyntäminen. Liikunnassa hyödynnetään musiikkia, erilaisia liikuntavälineitä, luontoa sekä eri vuodenaikoja. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 140.) Kasvattajan tehtävänä on mahdollistaa myönteiset kokemukset liikkumisesta ja omasta kehosta sekä luoda liikkumiseen innostava oppimisympäristö (Sääkslahti 2015, 151). Osallistuminen liikuntatoimintaan voi tarjota mahdollisuuksia kehittää osaamista monilla toiminta-alueilla. Pelkkä osallistuminen ei kuitenkaan riitä, vaan positiiviset tulokset vaativat muun muassa positiivista kokemusta aktiviteetista. (Theokas, Danish, Hodge, Heke & Forneris 2008, 72.)

Tavoitteellisen liikunnan toteutuminen vaatii kasvattajien yhteistyötä sekä sitoutumista sovittuihin asioihin. Myös esimiehillä on suuri rooli toiminnassa. Lisäksi vanhempien asenteet vaikuttavat lasten liikkumiseen, ja liikkuvat vanhemmat hankkivat todennäköisemmin liikuntavälineitä ja myös liikkuvat yhdessä lastensa kanssa. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 148–149.) Hyvä sosioekonominen asema vaikuttaa perheen runsaampaan liikuntavälineiden ja lapsen urheiluharrastusten määrään. Alhaisempi sosioekonominen

asema on yhteydessä lapsen heikentyneisiin liikuntamahdollisuuksiin. (Soini, Laukkanen, Mäki & Reunamo 2016, 44.)

Varhaiskasvatuksessa aikuisen tehtävänä on suunnitella ja toteuttaa liikuntaa päivittäin. Pidempikestoisia liikuntatuokioita tulee olla vähintään kaksi viikossa, mutta pienempi-muotoista liikuntaa toteutetaan päivittäin esimerkiksi aamuvoimistelun, taukojumpan ja siirtymätilanteiden muodossa. Suunnittelussa tärkeää on tavoitteellisuus ja lasten yksilöllisyyden huomioon ottaminen. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 142.) Kasvattajan tulee hallita ohjattujen liikuntatuokioiden suunnittelu, toteuttaminen ja arviointi. Lisäksi kasvattajan on osattava tukea lapsen omaehtoista liikkumista myös yhteistyössä muiden lapsen elämässä vahvasti läsnä olevien aikuisten kanssa. (Sääkslahti 2015, 169–170.)

Lapsen omaehtoisen liikkumisen tukeminen tarkoittaa muun muassa yhteisten toimintatapojen sopimista liikuntatilojen käytöstä ja liikuntavälineiden saavutettavuudesta sekä turvallisuuden takaamiseen vaativien kieltojen selkeyttämistä (Sääkslahti 2015, 170). Ulkoiluaikana lapsilla tulee olla käytössään erilaisia liikuntavälineitä, ja aikuisten tehtävänä on kannustaa lapsia ja osallistua peleihin ja leikkeihin tarvittaessa. Sisällä tulee mahdollistaa lasten omat liikuntaradat ja -pelit kuitenkin lasten kanssa yhdessä sovittuja sääntöjä noudattaen. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 142.)

Ympäristön tulisi edistää lapsen luontaisia tapoja oppia, leikkiä ja liikkua (Finne 2017, 27). Varhaiskasvatusympäristön tulee olla liikunnan ja liikkumisen mahdollistava, ja toimintaympäristön tulee tarjota tilat erilaisille toiminnoille. Liikunnalliset sisäleikit vaativat tiloilta muunneltavuutta ja aikuisten vastuulla onkin toimintaympäristön kehittäminen ja sen turvallisuudesta vastaaminen. Kasvattajien kokemia liikuntaympäristön haasteita päiväkodeissa ovat kuitenkin tilojen ahtaute ja toimimattomuus sekä puutteet liikuntavälineissä ja niiden säilyttämisessä. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 147.) Kasvattajien kokemuksia fyysisen aktiivisuuden esteistä tulisi voida hyödyntää toimintaympäristön kehittämisessä. Mahdollisuus keskustella esteistä yhdessä muiden kasvattajien kanssa on tutkimusten mukaan lisännyt kasvattajien sitoutumista liikunnan toteuttamiseen, mikä on heijastunut lasten suurempana fyysisenä aktiivisuutena. (Sääkslahti 2015, 220.)

Fyysisen passiivisuuden vähentäminen vaikuttaa parantavasti kehon koostumukseen ja fyysiseen kuntoon. Lapsen kasvaessa fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä lisääntyy ja muuttuu vauhdikkaammaksi. (Soini & Sääkslahti 2017, 130, 132.) Lapsen käsitys itsestään muuttuu ja on alttiina ulkoisille vaikutuksille. Erilaiset kasvatustyyli vaikuttavat lapsen fyysisen aktiivisuuden määrään. Vastaanottavainen, lapsilähtöinen sekä aktiivisesti fyysistä aktiivisuutta suosiva kasvatustyyli edistävät lapsen liikkumismotivaatiota ja minäpysyvyyttä. Vahva kontrollointi ja korkeat vaatimukset taas antavat negatiivisia tuloksia. (Laukkanen, Määttä, Reunamo, Roos, Soini & Mäki 2016, 23.) Vähän ja paljon liikkuvat lapset voi tunnistaa jo varhaisvuosina (Soini & Sääkslahti 2017, 132).

Perheen ulkopuoliset, saman ikäiset lapset, ovat merkittävä osa lapsen ympäristöä jo yhden vuoden iästä lähtien. Lapsi muodostaa erilaisia suhteita esimerkiksi päiväkotiryhmän muihin lapsiin, ja kasvaessaan viettää todennäköisesti entistä enemmän aikaa ryhmäleikeissä. Leikin kautta lapsen yhteistyötaidot kehittyvät, ja kehityksellä on tärkeä rooli yhteiskunnallisten edellytysten oppimisessa. Mikäli lapsi tulee torjutuksi ja jää eristyksiin vertaisistaan, saattavat seuraukset olla vakavia ja pitkäaikaisia. (Hobbs & McKechnie 2012, 56–57.)

Yksi keino lasten liikkumisen lisäämiseksi on varhaiskasvattajan tietoisuuden lisääminen lasten liikkumisen arjesta. Vanhat ja kapea-alaiset näkemykset liikkumisen aikuisjohtoisuudesta olisi saatava pois. Varhaiskasvattajan koulutuksessa tulisi painottaa liikunnan tärkeyttä ja vaikutuksia lapsen fyysiseen, emotionaaliseen, sosiaaliseen ja älylliseen kehittymiseen. (Reunamo & Kyhälä 2016, 56.) Myös vanhempien asenteilla ja kasvatustyyleillä on vaikutusta lapsen asenteisiin liikuntaa kohtaan, ja myönteinen roolimalli tukee terveellisiä elämäntapoja (Soini, Laukkanen, Mäki & Reunamo 2016, 45).

4.2 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Suomi on ollut ensimmäisiä maita, jotka julkaisivat vuonna 2005 alle kouluikäisten lasten kansalliset liikuntasuosituksen, jotka olivat nimeltään Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Suositukset päivitettiin vuonna 2016 vastaamaan tämänhetkistä tutkimustietoa

ja niiden taustalla on YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 5–6.) Suositukset on tarkoitettu lasten vanhemmille ja varhaiskasvatuksen, liikunnan ja terveydenhuollon ammattilaisille sekä muille alle kahdeksanvuotiaiden kanssa toimivien yksilöiden ja yhteisöjen käyttöön (Soini & Sääkslahti 2017, 134; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6).

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kaikenlaista lihasten tahdonalaista liikkumista, jossa kuuluu energiaa (Sääkslahti, Numminen & Varstala 2006, 114; Soini & Sääkslahti 2017, 129). Lapsella se ilmenee eritasoisina leikkeinä, touhuamisena ja arkiaktiivisuutena (Soini & Sääkslahti 2017, 129). Pieni lapsi on utelias, kokeilunhaluinen ja kiinnostunut ympäristöstä. Fyysinen aktiivisuus on lapselle luonnollista. Sen avulla lapsi oppii ymmärtämään ympäristöään sekä käyttämään kehoaan ja motorisia taitojaan. (Soini & Sääkslahti 2017, 129.)

Suosituksien mukaan lapsen tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Se tarkoittaa kuormittavuudeltaan monipuolista liikuntaa, joka sisältää sekä kevyttä liikuntaa että vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. Suositusten mukaan perhe on tärkeä roolimalli ja yhdessä perheen kanssa liikkuminen ja touhuaminen ovat valintoja, joiden avulla lapsi voi oppia liikkuvan elämäntavan. Yhdessä tekeminen kehittää vuorovaikutustaitoja, ja kokeilemaan kannustaminen ja onnistuminen kehittävät myönteistä minäkuvaa. Lapselle tulee antaa mahdollisuus vaikuttaa ja häntä tulee kuunnella. Lapsen osallisuutta voidaan lisätä kysymällä hänen mielipidettään. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9.)

Monipuolisuus liikunnassa on tärkeää, jotta lapsen motoriset taidot pääsevät kehittymään. Turhia kieltoja tulee välttää, eikä oppimista pitäisi estää liialla turvallisuushakuisuudella. Tämän lisäksi taitojen harjoitteluun tulee varata aikaa. Myös ympäristöllä on merkitystä. Lapsi näkee ympäristön mielenkiintoisena paikkana leikkiä ja liikkua, mutta on aikuisen päätettävissä, saako lapsi hyödyntää erilaisia paikkoja oppia, havaita ja kokeilla. Lapset pitävät yleisesti luonnon ympäristöistä. Myös erilaisilla liikuntavälineillä ja leluilla voi kannustaa lasta. Näiden välineiden olisi hyvä olla vapaassa käytössä helposti lapsen saatavilla. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9–10.)

Ohjattu liikunta tuo onnistumisen elämyksiä. Esimerkiksi urheiluseurojen järjestämät ohjatut liikuntatuokiot ovat hyviä paikkoja oppia uutta yhdessä toisten lasten kanssa. Ohjatuissa tuokioissa on otettava huomioon lasten yksilöllisyys, jotta kaikki voivat saada onnistumisen kokemuksia. Lapsen oikeus suunnitelmalliseen varhaiskasvatukseen määritellään varhaiskasvatuslaissa. Toiminta varhaiskasvatuksessa tulee suunnitella niin, että se tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Tämä edellyttää muun muassa yhteistyötä sosiaali- ja terveydenhuollon kanssa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosittukset 2016, 10.)

4.3 Liikunta elämäntapana

Fyysinen aktiivisuus ja fyysisesti passiiviset tavat ovat varhaislapsuudessa opittuja käyttäytymistottumuksia (Sääkslahti, Numminen & Varstala 2006, 114; Soini & Sääkslahti 2017, 129). Koska tottumukset ovat suhteellisen pysyviä, tulisi fyysisesti aktiivisen elämäntavan pohja luoda jo varhaislapsuudessa, sillä se luo hyvän perustan aktiiviselle elämäntavalle myös myöhemmin elämässä (Soini & Sääkslahti 2017, 130). Fyysisesti aktiivista elämäntapaa tukevia tekijöitä on syytä vahvistaa, sillä fyysistä aktiivisuutta lapsilla on hankala edistää. Oletetaan, että yksi tehokkaimmista tekijöistä yksilötasolla on motoristen taitojen kehittäminen, jolla voi saada tuloksia näkymään jo lyhyellä aikavälillä. (Laukkanen, Määttä, Reunamo, Roos, Soini & Mäki 2016, 24.)

Liikunta ennaltaehkäisee ylipainoa ja energiaa kuluttaessaan se aiheuttaa luonnollisen unen tarpeen (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 138). Lisäksi liikunta ehkäisee monia sairauksia (Finne 2017, 33; Pönkkö & Sääkslahti 2017, 138; Rintala 2006, 178; Tammelin 2013, 62). Ihmiskeho tarvitsee riittävän määrän fyysistä aktiivisuutta kehittyäkseen ja toimiakseen. Liikkumattomuus altistaa ihmisen sydän- ja verisuonitaudeille, tuki- ja liikuntaelämistön sairauksille sekä diabetekselle. Fyysinen passiivisuus onkin länsimaissa merkittävä riskitekijä hyvinvoinnin vaarantamisessa. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 9.)

Fyysisesti passiivisen väestön aktiivisuuden lisäämisellä on myös kansantaloudellinen merkitys. Työelämä tehostuu, työurat pitenevät ja julkisen terveydenhuollon kustannukset vähenevät, mikäli sairastuvuus saadaan vähenemään. Liikkumattomuuden vähentäminen on Suomessa yksi liikuntapolitiikan ja -tutkimuksen tärkeä painopiste. Liikuntasuosituksissa esitetään yleensä liikunnan lisäämistä jokaisessa ikäryhmässä ja liikunnallisen elämäntavan omaksumista lapsuusiässä korostetaan. Tutkimusten mukaan fyysinen aktiivisuus vähenee nuoruusiässä ja liikkumaton elämäntapa siirtyy helpommin aikuisikään kuin liikunnallinen elämäntapa. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 9–10.)

Lasten fyysinen aktiivisuus on heikentynyt ja sen lisäämiseen on alettu kiinnittää huomiota, mutta tehtävä ei ole osoittautunut helpoksi. Tähän ei pidetä syynä liikunnan harrastamisen vähentymistä, vaan ennemminkin muun fyysisen aktiviteetin, eli arkiliikunnan ja pihaleikkien, poisjäämistä. Tällainen muutos on alkanut näkyä kestävyyskunnan heikentymisenä ja ylipainon voimakkaana lisääntymisenä. Ylipainoon liittyy lisäksi lisääntyneet epäterveelliset ravintotottumukset. Lapsuusiän lihavuus on yhteydessä aikuisiän lihavuuteen, joka altistaa erilaisiin tauteihin. Lihavuus liittyy useisiin eri tekijöihin, mutta suurin syy on liian suuri energiansaanti suhteessa kulutukseen. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 10–11; Vuori 2016, 153.)

Nykyään painotetaan myös terveystiikunnan merkitystä. Terveystiikunnan ja kansantaloudellisten näkökulmien lisäksi liikunta tarjoaa sosiaalisia, esteettisiä ja itseilmaisuuksiin liittyviä merkityksiä. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 11.) Terveystiikuntaa koskien on laadittu suosituksia kuvaamaan eri ikäluokkien liikuntamääriä ja -tapoja. Suositusten tavoitteena on ehkäistä liikunnan puutteen aiheuttamia terveyshaittoja, ja suositusten mukaiset fyysisen aktiivisuuden määrät ovat vähimmäismääriä, joilla tavoitteeseen päästäisiin. (Tammelin 2013, 62.)

5 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

5.1 Opinnäytetyön lähtökohdat

Tavoittelemme molemmat lastentarhanopettajan kelpoisuutta, minkä vuoksi opinnäytetyön kohderyhmäksi valikoitui varhaiskasvatusikäiset. Koimme tärkeäksi kiinnittää huomiota alle kouluikäisiin lapsiin, sillä monet mahdolliset riskitekijät ovat ehkäistävissä tai havaittavissa juuri varhaiskasvatusiässä. Kartoitimme keinoja kiinnittää opinnäytetyöllemme huomiota ennaltaehkäisevyyteen kuitenkin tuoden aiheeseen uutta näkökulmaa. Halusimme tehdä tutkimuksen aiheesta, joka hyödyttäisi niin meitä kuin muita alan ammattilaisia sekä lasten vanhempia. Pidimme tärkeänä sitä, että tutkimustuloksia voisi mahdollisesti hyödyntää laajemmaltikin kuin vain yhteistyötahomme toiminnassa.

Opinnäytetyömme aihe nousi omasta mielenkiinnosta ja huolesta alle kouluikäisten lasten liikunnan määrästä sekä kotona että varhaiskasvatuksessa. Halusimme selvittää, mitkä tekijät tukevat ja mitkä tekijät asettavat haasteita liikunnan toteutumiseen suositusten mukaisesti. Koemme tärkeäksi, että kaikilla lapsilla olisi yhtäläiset mahdollisuudet monipuoliseen ja laadukkaaseen liikuntaan ja mielestämme esimerkiksi päiväkodeilla on liikunnan mahdollistajana suuri rooli. Halusimme opinnäytetyöprosessin aikana haastaa omia ajatuksiamme ja käsityksiämme liikunnan toteutumisesta ja merkityksestä lapsen kehitykseen.

Opinnäytetyömme on tutkimustyyppinen opinnäytetyö. Tavoitteenamme oli selvittää liikunnan toteutumiseen vaikuttavia tekijöitä yhteistyöpäiväkodissamme ryhmämuotoisella teemahaastattelulla. Tarkoituksenamme oli nostaa esille liikunnan toteutumista tukevia ja haastavia tekijöitä kasvattajien avuksi liikunnan mahdollistavan toimintaympäristön kehittämiseen. Tutkimuksen avulla halusimme saada tietoa ja vinkkejä riittävän ja monipuolisen liikunnan toteutumisen tukemiseen myös muille päiväkodeille sekä laajemmin kaikille varhaiskasvatuksessa työskenteleville. Halusimme toteuttaa opinnäytetyön yhteistyössä liikuntapäiväkodin kanssa, sillä koimme liikuntapainotuksen mahdollistavan laajemman tutkimusaineiston.

5.2 Prosessin eteneminen

Opinnäytetyön idea syntyi talvella 2015. Suunnittelimme varhaiskasvatukseen suuntautuvia opinnäytetöitä, ja liikunnan merkitys alle kouluikäisillä lapsilla nousi molemmilla esille aiheita pohdittaessa. Päätimme tehdä opinnäytetyön yhdessä ja aloitimme opinnäytetyöprosessin. Selvitimme aikataulukysymyksiä prosessin toteuttamiseen liittyen ja karsoitimme mahdollisia yhteistyötahoja. Esittelimme ideapaperin maaliskuussa 2016, jolloin opinnäytetyön pääpaino muotoutui ja aihe tiivistyi. Alkuperäisenä ajatuksena oli tehdä kehittämispainotteinen opinnäytetyö korostaen liikunnan lisäämisen keinoja varhaiskasvatuksessa.

Ideoimme alustavasti oppaan, joka sisältäisi konkreettisia vinkkejä liikuntatuokioiden järjestämiseen. Keskustelimme kuitenkin paljon jo olemassa olevista oppaista ja siitä, miten tutkimukset silti osoittavat lasten liikkuvan suosituksia vähemmän. Pohdimmekin myös tutkimusta siitä, miten valmiit ja saatavilla olevat oppaat toimivat liikunnan toteuttamisen tukena. Ideoinnin ja tarkemman suunnittelun pohjalta luovuimme kuitenkin oppaasta ja muutimme toteutustavan tutkimukseksi, ja samalla aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui kysely. Tässä vaiheessa tutkimuskysymyksemme oli jo muotoiltu liikunnan toteuttamista tukevien ja haastavien tekijöiden selvittämiseen.

Pohdimme erilaisia vaihtoehtoja toteuttaa kysely ja suunnittelimme alustavia kysymyksiä. Totesimme kuitenkin, että kyselytutkimuksella emme tulisi saamaan tarpeeksi laajaa aineistoa, vaan todennäköisesti joutuisimme edelleen hakemaan tutkimuslupaa myös haastatteluille aineiston täydentämistä varten. Päätimmekin toteuttaa aineistonkeruun haastattelulla ja suunnittelimme toteuttavamme kolmesta viiteen ryhmähaastattelua eri päiväkotiyksiköissä. Haastattelumuodoksi valikoitui teemahaastattelu aiheen ja tutkimuskysymysten vuoksi, sillä teemahaastattelu antoi meille haastattelijoina enemmän vapauksia itse haastattelutilanteeseen.

Käytettäväksi haastattelumuodoksi tarkentui puolistrukturoitu teemahaastattelu, jonka ansiosta kysymysten tarkkaa muotoa ei tarvinnut etukäteen määritellä. Näin pystyisimme haastattelutilanteessa etenemään luontevammin ja voisimme esittää tarvittaessa tarkenta-

via kysymyksiä. Teemahaastattelua varten meidän tuli jakaa keskustelu tiettyihin teemoihin, joiksi muodostuivat lasten liikkuminen, liikunnan suunnittelu sekä varhaiskasvattaja liikuttajana. Toivoimme jokaiseen haastatteluun mukaan 3–5 varhaiskasvattajaa ja lähdimme etsimään yhteistyötahoa ideapaperin hyväksymisen jälkeen. Teimme yhteistyösopimuksen ja pääsimme jatkamaan prosessia. Esittelimme suunnitelman syyskuussa 2016, minkä jälkeen lähdimme loppuvuodeksi suorittamaan opintoja ja harjoittelua Nepaliin.

Toteutimme testihaastattelun keväällä 2017 ensimmäisen haastattelurunkoversion pohjalta. Olimme suunnitelleet toteuttavamme haastattelun siten, että toinen toimii haastattelijana ja toinen tekee samanaikaisesti kaikkien nähtävillä olevaa käsitekarttaa haastattelussa esille nousevista seikoista. Testihaastattelun palautteen perusteella päätimme luopua käsitekartasta, sillä koimme sen sisältävän liian suuren riskin keskustelun ohjaamiseen olettamaamme suuntaan. Keskustelimme haastattelurungon toimivuudesta testihaastatteluun osallistuneiden kanssa ja teimme muutoksia ehdotusten pohjalta. Muokatun haastattelurungon ollessa valmis lähdimme sopimaan aikoja varsinaisiin teemahaastatteluihin. Jouduimme kuitenkin purkamaan sopimuksen alkuperäisen yhteistyötahomme kanssa loppukeväästä, sillä emme saaneet riittävästi ilmoittautumisia haastatteluihin.

Pohdimme muita vaihtoehtoja ja lähdimme etsimään uutta yhteistyötahoa pyrkien pitätymään mahdollisimman tarkasti aiemmassa tutkimussuunnitelmassamme. Saimmekin Liikuntapäiväkoti Keinusta uuden yhteistyötahon kesäkuussa 2017, ja pääsimme toteuttamaan haastattelun elokuussa 2017. Esittelimme käsikirjoituksen syyskuussa 2017, ja palautteen pohjalta lähdimme työstämään tutkimusraporttiamme lopulliseen muotoon. Opinnäytetyö julkaistiin marraskuussa 2017. Työskentelyprosessimme on ollut pitkä ja olemme päässeet syventymään aiheeseen pitkäjänteisesti ja huolellisesti vastoinkäymisistä huolimatta. Uskomme, että tämä on samalla selkiyttänyt prosessia ja olemme ehtineet punnita tutkimuksen toteuttamiseen liittyviä vaihtoehtoja monipuolisesti.

5.3 Yhteistyöpäiväkoti

Opinnäytetyömme yhteistyötahona oli Järvenpäässä toimiva Norlandia-päiväkoteihin kuuluva Liikuntapäiväkoti Keinu. Keinun toiminnassa painotetaan liikuntaa, joka pyritään huomioimaan laaja-alaisesti. Liikuntatuokioiden lisäksi paino on arjen liikunnassa sekä sisällä että ulkona. Liikunta näkyy päivittäisessä toiminnassa leikin lisäksi retkinä lähimetsään sekä vuodenaikojen mukaan eri liikuntalajien kokeiluna. Päiväkodissa järjestetään myös teemaviikkoja ja kiinnitetään huomiota hyötyliikuntaan. Keinussa on paljon pienryhmätoimintaa, joka antaa mahdollisuuden lasten yksilöllisempään huomioimiseen. Pienryhmätoimintaa johtaa omahoitaja ja pienempi ryhmä mahdollistaa turvallisen kiintymyksen, osallisuuden sekä laadukkaan vuorovaikutuksen. Päiväkodin tilat on suunniteltu mahdollistamaan tällainen toiminta. Keinussa on lisäksi monipuolinen piha, joka tarjoaa turvallisen leikkiympäristön. (Keinu i.a.)

Liikuntapäiväkodin toiminnassa korostuu liikkumisen mahdollistaminen, ja lapsilla on lupa juosta, tutkia ja temppuilla. Päiväkodin varhaiskasvatuksessa ohjataan liikunnalliseen elämäntapaan ja autetaan lasta luomaan myönteinen oppijakäsitys. Lapsen luontaista liikkumista ei rajoiteta perusteetta, ja oppiminen tapahtuu liikunnan avulla. Päiväkoti painottaa huoltajien kanssa tehtävää yhteistyötä ja järjestää säännöllisesti osallistavia vanhempainiltoja. Lapset osallistuvat oman liikkumisensa arviointiin ja vanhemmille tiedotetaan säännöllisesti lapsen liikkumisesta. (Keinu i.a.)

Keinussa toimii kolme lapsiryhmää. 12-paikkainen Pomppu on 1–2-vuotiaille lapsille, ja ryhmässä liikuntakasvatuksen pääpaino on perusliikuntataitojen oppimisessa. 24-paikkainen Voltti 3–4-vuotiaille lapsille painottaa puolestaan liikunnan iloa. 24-paikkainen, myös esiopetusryhmänä toimiva Temppu 4–6-vuotiaille korostaa liikkumalla oppimista. Jokaisessa ryhmässä on lastentarhanopettaja tai esiopettaja ja kaksi lastenhoitajaa. Keinu mahdollistaa henkilökunnalle Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutuksen, minkä lisäksi päiväkodin toimintaa toteutetaan Valo ry:n Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman mukaisesti (Keinu i.a.). Ilo kasvaa liikkuen on valtakunnallinen ohjelma, joka pyrkii takaamaan kaikille lapsille mahdollisuuden liikkumisen iloon. Ohjelma on maksuton ja se tarjoaa konkreettisia työkaluja varhaiskasvattajille. (Valo i.a.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA ANALYYSI

6.1 Tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden varmistaminen

Tieteen etiikalla tarkoitetaan sitä, miten eettinen toiminta otetaan huomioon tutkimuksen ratkaisuja tehtäessä. Yhteys toimii toisaalta myös toiseen suuntaan, jolloin tutkimustulokset ohjaavat eettisiä ratkaisuja. Eettisyys liittyy myös laatuun, eikä laadullinen tutkimus tuota aina laadukasta tulosta. Tutkimusaihetta valittaessa tutkija tekee eettisen valinnan ja tutkimuskysymyksen tulisi olla puolueeton eikä perustua valmiisiin oletuksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 125, 127, 129.) Muotoilimme opinnäytetyöllemme kaksi tutkimuskysymystä juuri sen vuoksi, että lähestymistapamme olisi mahdollisimman puolueeton. Emme lähteneet oletuksesta, että varhaiskasvatuksessa olisi pelkästään joko liikunnan toteutumista tukevia tai haastavia tekijöitä, vaan lähdimme selvittämään molempien ilmiöiden esiintyvyyttä.

Liikunta varhaiskasvatuksessa ja yleisesti varhaiskasvatusikäisten liikunta kiinnostaa meitä molempia, ja tämän vuoksi meillä oli jo ennen opinnäytetyöprosessia jonkin verran tietoa aiheesta. Pyrimme kuitenkin siihen, että aiempi tieto, oletukset ja ennakkoluulot sekä asenteet eivät vaikuttaisi haastattelukysymysten muotoiluun tai haastattelutilanteeseen. Tutkimuksissa tulee noudattaa tutkijoiden ammattietiikkaa, joka sisältää eettiset periaatteet, normit, arvot ja hyveet (Kuula 2013, 23). Tutkijan tulee selvittää tutkimukseen osallistuville tutkimuksen tavoitteet ja tutkimustavat. Tutkimukseen osallistuvan tulee olla mukana vapaaehtoisesti ja tietää tutkimuksen tarkoitus. Tutkijan tulee varmistaa tutkittavan suoja ja osallistujien oikeuksien turvaaminen. Lisäksi tutkimustieto on luottamuksellista ja sitä käytetään vain ilmoitetulla tavalla. Osallistujien tulee saada anonymiteetti, ja tutkijan on pidettävä lupauksensa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131.)

Kirjasimme tutkimussuunnitelmaamme tutkimuksen tarkoituksen ja toteutustavat ja annoimme nämä tiedoksi yhteistyötahollemme ennen yhteistyösopimuksen allekirjoittamista. Tutkimuslupahakemuksessa pyysimme luvan muun muassa päiväkodin nimen julkaisuun. Tuloksiin emme kirjanneet eriteltyinä eri haastateltavia, sillä haluamme varmis-

taa mahdollisimman hyvän anonymiteetin kaikille osallistujille. Ennen haastattelun aloittamista varmistimme haastateltavilta luvan haastattelun nauhoittamiseen litterointia varten. Kerroimme, että haastattelut tehdään luottamuksella ja että äänitteet tuhoetaan aineiston analysoinnin jälkeen.

Tutkijan tulee arvioida tekemänsä tutkimuksen luotettavuutta. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan kuitenkin tarkastella monin, toisistaan paljonkin eroavin, menetelmin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134, 140.) Laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa muun muassa se, miten tarkasti tutkija on kertonut tutkimuksen toteutuksesta. Myös suorat haastattelulainaukset luovat uskottavuutta ja auttavat lukijaa ymmärtämään, mihin tutkijan tekemät päätelmät perustuvat. Tutkimuksen toteutuksesta kertovan osuuden tulee olla selkeä ja johdonmukainen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 232–233.) Valitsimme tuloslukuun lainauksia haastattelusta tukemaan päätelmiämme sekä tuomaan haastateltavien ääntä kuuluviin. Kirjoitimme tutkimuksen suunnittelu- ja toteutusvaiheesta mahdollisimman tarkasti, jotta lukija saisi käsityksen tekemiemme valintojen ja ratkaisujen taustoista.

6.2 Tutkimuksen eteneminen

Aiheen valitsemisen jälkeen lähdimme tutustumaan opinnäytetyöprosessiin ja tutkivaan kirjoittamiseen. Keskustelimme aiheen rajauksesta ja päätimme keskittyä juuri haastateltujen tuloksiin ja varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin sekä liikunnan merkitykseen lapsen kehitykseen. Muokkasimme tutkimussuunnitelmaa vielä hieman uuden yhteistyötahon varmistuttua ja rajasimme aihetta edelleen. Muutokset koskivat lähinnä aineiston analyysitapaa, sillä yhden haastattelun pohjalta emme voineet enää suunnitella vertailevamme eri yksiköissä toteutettuja haastatteluita.

Lähdimme tutkimaan aihetta aineistolähtöisesti, ja keräsimme aluksi teoriaa vain tutkimussuunnitelmaa varten. Pyrimme erottamaan omat asenteemme ja ennakkoluulomme toiminnastamme ja työskentelemään mahdollisimman neutraalisti. Rakensimme opinnäytetyömme haastattelusta saadun aineiston analyysin ympärille etsien käsitekartan käsitteitä tukevaa teoriaa, minkä jälkeen analysoimme haastatteluaineistoa vielä tarkemmin

löytääksemme vastauksia tutkimuskysymyksiimme sekä siihen, miten teoreettiset tavoitteet toteutuvat haastattelun mukaan käytännössä.

Ennen haastattelua olimme tutustuneet taustamateriaaleihin ja teoriaan vain pintapuolisesti ja lähdimme toteuttamaan haastattelua mahdollisimman avoimin mielin. Pyrimme valmistautumaan haastatteluun hyvin, jotta saisimme riittävän aineiston yhden teema-haastattelun pohjalta. Olimme testihaastattelun pohjalta tarkentaneet teemoja ja lisänneet kysymyksiä haastattelurunkoon. Tämän lisäksi pohdimme valmiiksi mahdollisia apukysymyksiä, jotta pystyisimme paremmin välttämään liian ohjailevien kysymysten esittämistä.

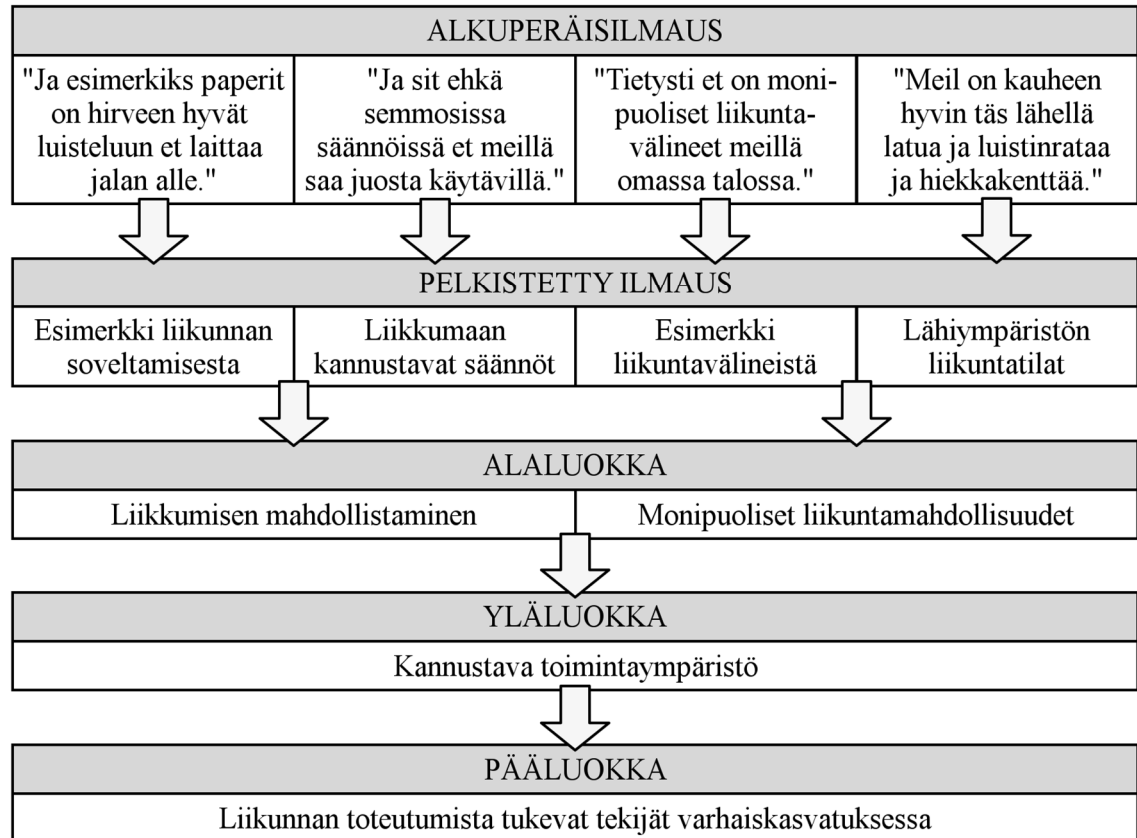
Haimme tutkimuslupaa ryhmähaastattelulle sekä tarvittaessa toteutettaville yksilöhaastatteluille. Keräsimme aineiston elokuussa 2017 järjestämällä yhden ryhmähaastattelun Keinussa. Olimme lähettäneet yhteistyöpäiväkodin edustajan kautta haastateltaville lyhyen sähköisen kirjeen (Liite 1) haastatteluun orientoitumista varten. Pyysimme haastateltavia pohtimaan ennakkoon omaa suhtautumistaan liikuntaan, mutta emme keränneet näihin kysymyksiin vastauksia. Ennakkokysymysten tarkoitus oli lähinnä herättää ajatuksia liikunnasta ja auttaa haastatteluun valmistautumisessa. Haastateltavia oli kolme, joista yksi oli lastentarhanopettaja ja kaksi lastenhoitajia. Haastattelu eteni melko vapaamuotoisena keskusteluna ennakkoon päätettyjen teemojen mukaisesti.

Varmistimme haastattelun alussa käytettävissä olevan ajan ja suoritimme haastattelun aikataulun mukaisesti. Haastattelu toteutettiin työajalla päiväkodin kahvihuoneessa, joten tila ei ollut täysin hiljainen ja alttius keskeytyksille oli olemassa. Haastattelu oli kuitenkin tarkoitettu vapaamuotoiseksi, joten kahvihuoneen oven ikkunasta ajoittain kurkkivat lapset eivät mielestämme vaikuttaneet vastauksiin tai haastattelun etenemiseen. Annoimme haastateltaville kynän ja paperia mahdollisia muistiinpanoja varten ja kerroimme, ettemme kerää paperille syntyneitä muistiinpanoja tai sisällytä niitä aineistoon. Nauhoitimme haastattelun kahdella eri laitteella vähentääksemme riskiä mahdollisista teknisistä ongelmista aiheutuviin häiriöihin. Tuhosimme äänitteet, kun aineisto oli analysoitu kokonaan. Litteroimme haastattelun ja käytimme aineiston kirjallista materiaalia tutkimuksen analysoinnissa. Litteroitua aineistoa syntyi 26 sivua rivivälillä 1,5 Times New Roman-fontilla.

6.3 Aineiston analyysi

Haastattelun litterointi auttoi keskusteluun palaamisessa sekä selkeiden linjojen ja toistuvien ilmausten löytämisessä. Luimme aineiston läpi useaan otteeseen sekä yksin että yhdessä, ja vertailimme esiin nostamiamme käsitteitä. Olimme yliviivanneet aineistosta samoja sanavalintoja ja tehneet samankaltaisia huomioita, minkä johdosta pääsimme aloittamaan varsinaisen analyysin nopeasti. Valittuamme tutkimuksellemme aineistolähtöisen lähestymistavan emme käyttäneet analyysissä taustateoriaa, vaan pyrimme löytämään käsitteet täysin aineiston pohjalta. Laadullisen tutkimuksen analyysin haasteena on kuitenkin juuri analyysin perustuminen tutkijan tulkinnan varaan. Tämän vuoksi analysoimme aineistoa sekä yhdessä että itsenäisesti, jotta varmistuisimme vertailun avulla tekemiemme tulkintojen paikkaansa pitävyydestä.

Analysoimme aineistoa käsitteiden luokittelun sekä käsitekartan avulla. Analyysin ja käsitekartan perusteella jaoin tulokset kahteen pääluokkaan, joista ensimmäinen oli liikunnan toteutumista tukevat tekijät varhaiskasvatuksessa (kuvio 1), ja toinen liikunnan toteutumista haastavat tekijät varhaiskasvatuksessa. Etsimme litteroidusta aineistosta alkuperäisilmauksia, joista muodostimme pelkistettyjä ilmauksia kuvion 1 esimerkin mukaisesti. Yhdistelimme pelkistettyjä ilmauksia samankaltaisuuksien perusteella ja muodostimme yksittäisiin ryhmiin kuuluville käsitteille omat alaluokat. Kokosimme kaikki samaan ryhmään kuuluvat alaluokat yhteen ja muodostimme niille yläluokan yhdistävien tekijöiden pohjalta siten, että yläluokat vastaisivat tutkimuskysymykseemme liikunnan toteutumista tukevista tai haastavista tekijöistä.



KUVIO 1.

7 TULOKSET

7.1 Työnantajan tuki

Yhdeksi liikunnan toteutumista tukevaksi tekijäksi muodostui työnantajan tuki, joka näyttyi muun muassa suunnitteluun varattuna aikana. Yhteistä suunnittelu-aikaa on käytössä sekä ryhmissä että koko talon kasvattajien kesken. Yhteinen suunnittelu-aika luo kaikille kasvattajille yhtäläiset mahdollisuudet osallistua liikunnan suunnitteluun työnimikkeestä riippumatta. Koko talon suunnittelu-aika mahdollistaa lisäksi ryhmien yhteiset liikuntapäivät ja suurempien tapahtumien toteutuksen. Haastattelusta nousi esiin myös erilaiset koulutukset, joita työntekijöille tarjottiin työnantajan puolesta. Yksi esimerkki työnantajan tarjoamista koulutuksista oli Metsämörriohjaajakoulutus, johon haastateltavat kertoivat kaikkien vakituisten työntekijöiden osallistuvan. Lyhyemmistä kursseista puhuttaessa haastateltavat kertoivat pystyvänsä etsimään ja ehdottamaan koulutuksia myös itse.

Vaikka kasvattajan oma aktiivisuuskin korostui keskustelussa, näkyi samalla työnantajan tarjoama tuki, kun haastateltavat kertoivat työnantajan kustantavan mainitut kurssit ja koulutukset. Haastateltavien mukaan työnantaja kannustaa työntekijöitä kouluttautumaan. Metsämörriohjaajakoulutuksen lisäksi haastattelun aikana mainittiin useammankin kerran Liikuntaleikkikoulu ja pyrkimys kouluttaa koko vakituinen henkilökunta liikuntaleikkikouluohjaajiksi. Koulutuksen kautta kasvattajat saavat käyttöönsä liikuntaleikkikoulumateriaalia, joka haastateltavien mukaan toimii tukena liikuntakasvatuksen suunnittelussa.

7.2 Kasvattajan asenne

Haastattelun pohjalta merkittäväksi liikunnan toteutumiseen vaikuttavaksi tekijäksi nousi kasvattajan asenne liikuntaa kohtaan sekä motivaatio liikkumisen edistämiseen. Oma innokkuus ja kiinnostus näkyivät niin koulutuskeskustelussa kuin muissakin haastattelun

teemoissa. Lisäksi oli havaittavissa, miten tieto liikunnan merkityksestä lapsen kehitykseen vaikuttaa kasvattajan asenteisiin ja haluun toteuttaa liikuntaa. Haastattelussa keskusteltiin myös siitä, miten liikkuminen lapsena vaikuttaa positiivisesti läpi elämän ja auttaa liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Erityisesti painottui liikunnan vaikutus oppimiseen sekä oppimisen edellytyksenä toimivaan kehitykseen. Liikunnan todettiin vaikuttavan lapsen kehitykseen kokonaisvaltaisesti myös ajattelun ja lihaksiston kehityksen kautta.

Varmaan se on se elämäntapa, et alottaa lapsena sen liikkumisen, se on tärkeä, pysyy kunnos pitkään.

Ja sit tietty kaikkeen oppimiseen auttaa [liikunta]. Et ei millään muulla saa niin hyvin luotua niitä aivoyhteyksiä ja muita kun liikkumalla. Et se on iso osa sitä kaikkea oppimista.

Kasvattajan innokkuus kehittää osaamistaan entisestään näkyy monipuolisuuteen pyrkivänä toimintana. Halu saada uutta tietoa ja oppia muilta kasvattajilta ja liikunnan ammattilaisilta tuli vahvasti esiin haastattelussa. Esille nostettiin lisäksi se, miten lapsiltakin voi oppia uusia asioita. Uusia ideoita halutaan tuoda käytäntöön ja toiminnan kehittäminen koettiin mielekkääksi. Kasvattajan asenne käsittää myös esimerkiksi kehittämishalun ja innon uuden oppimiseen. Haastattelusta kävi ilmi, miten arjen monipuolisuus ja vaihtelevuus tuovat uusia ideoita omaan kasvatustyöhön. Lisäksi keskustelussa päivitetystä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista ilmeni myös suhtautuminen tutkimustuloksiin ja taito nähdä muutokset positiivisina.

Ja sit nääki on vähän sellasia asioita että kun sitä tekee ja tässä touhuu niin on hyvä et sit tulee joku sellanen fakta mistä saat taas kiinni et muistaa palauttaa niitä ajatuksia. Et jotenki sitä aina urautuu tiettyihin tapoihin siis kaikessa. Mun mielest aina ku käyt jonku koulutuksen tai aina kun luet jonku tollasen prujun niin aina sieltä tulee joku ajatus et niin toihan mult on jäänyt tai tätähän me ei nyt painotettu tai tosta me ei kerrottu vanhemmille.

No musta on ollu ihan sairaan kiva ku on ollu eri urheiluseuroista valmentajia pitämässä lapsille jotai yksittäisiä kertoja, sieltä saa aina ihan sairaasti ideoita nii ai että kynä sauhus että mitä kaikkii leikkejä voi tehdä.

7.3 Soveltamiskyky

Yhdeksi liikunnan toteutumista tukevaksi tekijäksi nousi soveltamiskyky, johon heijastuvat myös kasvattajan asenne ja halu keksiä uutta. Tämä ilmeni haastattelussa puhuttaessa liikunnan eri ilmenemismuodoista ja esimerkkinä olevasta Pihaliikuttaja-liivistä. Kasvattajat olivat itse kehittäneet oman käyttötarkoituksensa varastosta löytyneelle Pihaliikuttaja-liiville tietämättä sen varsinaista merkitystä. Pihaliikuttaja on ulkoiluaikoina liivillinen aikuinen, joka kehittää lasten ideoista nousevaa liikunnallista toimintaa. Pihaliikuttajana olemiseen suhtauduttiin positiivisesti ja rooli koettiin tärkeänä.

Se vaihtelee aina et kuka saa liivin päälle et yks henkilö on siihen aina omistautunu.

Soveltamiskykyyn vaikuttaa muun muassa hyvin tehty suunnitelma, jonka toteutumiseen vaikuttaa lähtökohtaisesti suunnitelman muunneltavuus. Yksi haastateltava totesi, että suunnitelmien toteutumatta jääminen on harvinaista. Samalla kävi kuitenkin ilmi, miten suunnitelmia joutuu kuitenkin muokkaamaan toteutumisen varmistamiseksi. Soveltamiskykyä tarvitaan myös silloin, kun esimerkiksi hiihtämistä harjoitellaan sisällä. Haastateltavat olivat sitä mieltä, että lähes kaikkea ulkona toteutettavaa liikuntaa voi soveltaa sisätiloihin.

En mä kans näkis kauheesti rajoituksia et toki pitää sit miettiä et miten se tehään.

Soveltamiskyky on yksi edellytys monialaisen oppimisen suunnittelulle ja liikunnan integroinnille päiväohjelmaan. Haastattelussa nousi esiin esimerkkinä maantiedon ja kasvien opetteluun liittäminen liikuntaan, mutta samalla todettiin, miten liikuntaan voi yhdistää mitä tahansa muuta oppimista. Soveltamiskyky liittyy osaltaan työkokemuksen tuomaan varmuuteen ja ideavarastoon, jonka avulla on helpompi mukauttaa suunnitelmia ja tehdä päätöksiä hetkessä.

7.4 Työkokemus ja ryhmän tunteminen

Liikuntaa tukevaksi tekijäksi nousi myös työkokemus ja kokemuksen mukana tuoma varmuus. Haastateltavat totesivat, miten liikunnan ohjaaminen on nykyään jo luonnollisempaa, mutta myönsivät tilanteen olleen toinen välittömästi valmistumisen jälkeen. Ryhmän ohjaaminen ja perusasioiden hallitseminen on tärkeää, jotta liikuntaa saa toteutettua arjessa luontevasti. Lisäksi keskusteluissa tuli esiin, miten tutulle lapsiryhmälle on helppompaa järjestää liikuntaa, sillä tällöin tietää lähtökohtaisesti jokaisen kehitys- ja taitotasoon.

Ei se sillon kun koulusta valmistu ja meni ekaan työpaikkaan nii ei se sillon ollu helppoa. Et kyl se vaatii sitä et se ryhmä pysyy hanskassa ja et tietää mitä tekee niin kyl se sitten tulee sieltä.

Lapsiryhmän tunteminen vaikuttaa muun muassa siihen, miten suunnitelmia voi tehdä pohjautuen esimerkiksi valmiiseen tietoon lasten pallonkäsittelytaidoista. Tällöin liikuntatuokion lähtökohtana ei ole selvittää, miten pallo lapsilla kulkee, vaan toiminnalla pyritään kehittämään jo opittuja ja tiedossa olevia taitoja. Jos päiväkodissa aikuinen joutuu vaihtamaan ryhmää esimerkiksi sairastapauksessa, niin parhaiten lapsiryhmän tunteva ottaa eniten vastuuta ryhmän ohjaamisesta. Tämä tuntuu luonnolliselta riippumatta siitä, kuka on lastentarhanopettaja ja kuka lastenhoitaja. Yhteiset säännöt päiväkodin sisällä auttavat kuitenkin toiminnan ohjaamisessa. Jos ryhmää ei tunne hyvin, niin ohjaaminen vaatii enemmän työtä, koska silloin joutuu ensin selvittämään, mitä kukakin osaa.

7.5 Lapsen aktiivisuus

Lapsen oma aktiivisuus on merkittävä tekijä liikunnan toteuttamisessa ja toteutumisessa, ja haastattelussa nousi esille vahva lapsilähtöisyys. Haastateltavat kokivat tärkeäksi tarttua lasten ideoihin ja jakaa niitä muille lapsille. Tällä tavalla voidaan tukea ja kannustaa lasta toimintaan sekä mielikuvituksen käyttöön. Haastattelussa myönnettiin, miten parhaat ideat tulevat yleensä lapsilta. Lisäksi haastattelussa tuli ilmi, miten lapsen huono päivä saattaa vähentää lapsen osallistumishalua. Kasvattajan huomio voi kiinnittyä liiaksi

yhteen lapseen, ja toimintaan varattua aikaa kuluu tilanteen selvittämiseen. Jos lapset eivät osallistu toimintaan, on liikuntaa myös haastavaa ohjata. Toisinaan lapsi voi suostua mukaan aikuisen kanssa, ja myöhemmin innostua tekemisestä jo itsekseen. Yksi haastateltava toteaaakin, miten toiset tarvitsevat enemmän aikaa sopeutua uusiin juttuihin tai yhteisiin aktiviteetteihin.

Lapsen aktiivisuus riippuu myös siitä, millaiseksi lapsi kokee liikunnan ja liikkumisen. Positiiviset kokemukset kannustavat lapsia liikkumaan ja lasten osallistaminen luo ryhmälle liikunnan iloa. Haastattelussa tulikin ilmi myös lasten mahdollisuus vaikuttaa toimintaan, mikä osaltaan edistää osallisuutta ja positiivisia kokemuksia.

Ja enitenhän mitä me halutaan kuitenkin on se et lapsille tulee ilo liikkua. Et tärkeintä ois se et lapset oppii nauttimaan siitä liikkumisesta, et mieluummin muokataan suunnitelmia nii et lapsilla on kivaa ku et saatiin toteutettua nyt tämä.

Lapsen oman aktiivisuuden ja osallistumishalun puute koettiin taas haastavana tekijänä. Yksi haastateltavista totesi osuvasti, miten suunnitelman toteuttaminen on hankalaa, jos ketään ei kiinnosta, sillä toiminta on kuitenkin suunniteltu juuri lapsille. Haastattelussa ilmeni kuitenkin, miten juuri liikunta on usein lapsille mieluisin toimintamuoto. Vaikka elokuussa joku olisikin enemmän sivustaseuraaja, on todennäköisesti hänkin täysillä toiminnassa jo lokakuussa. Haastateltavat painottivat sitä, että lapsille tulee antaa aikaa tutustua leikkeihin ja mahdollisuuden tulla mukaan siinä vaiheessa, kun on siihen itse valmis. Muun ryhmän innostuneisuus on myös suuri tekijä siinä, miten loputkin lähtevät leikkiin mukaan.

7.6 Toimintaympäristön kannustavuus

Kannustava toimintaympäristö nousi yhdeksi liikunnan toteutumista tukevaksi tekijäksi. Haastattelusta selvisi, miten päiväkodilla on liikuntavälineitä sekä sisä- että ulkoliikuntaan. Yksi haastateltava totesi liikuntavälineiden vaihtelevan ryhmittäin, mikä puolestaan

kertoo ryhmän yksilöllisyyden huomioimisesta välinetarjonnassa. Lisäksi päiväkodin to-dettiin olevan hyvällä sijainnilla lähiympäristön tarjoamien ulkoliikuntamahdollisuuksien hyödyntämiseen.

Ja sit meil on kauheen hyvin täs lähellä latua ja luistinrataa ja hiekkakenttää johon päästään ja futiskenttä. Ja jäähallille esimerkiks on vajaa kilometri. Et ollaan aika hyvässä kohassa silleen et pystytään hyödyntämään lähiym-päristöä myös.

Haastattelusta kävi ilmi, miten päiväkodissa on ryhmien kesken yhteiset toimintatavat esimerkiksi liikunnan sisällyttämisessä aamu- tai päiväpiiriin. Yhteiset säännöt ja toimin-tatavat koettiin tukeviksi tekijöiksi tilanteissa, joissa aikuinen vaihtaa ryhmää hetkelli-sesti, sillä tutut toimintatavat auttavat haastateltavien mukaan toiminnan järjestämistä. Muutoinkin päiväkodin säännöt on laadittu lapsen näkökulmasta ja liikunnan mahdollis-taviksi.

Ja sit ehkä semmosissa säännöissä, et meillä saa juosta käytävillä ja meillä saa kiivetä liikuntatelineiden katolle ja saa liikutella kalusteita jos tarvii niitä leikkiin ja saa seistä pöydällä ja siis että on karsittu semmoset turhat kiellot siitä et mikä rajottaa lapsen liikkumista. Toki katotaan et on turval-lista. Et esimerkiks sen sijaan et kielletään juoksemasta ni sanotaan et ota sukat pois ku juokset.

7.7 Sääolosuhteet ja äkillisesti muuttuvat tilanteet

Haastattelussa nousi esiin myös sään vaikutus liikunnan toteutumiseen. Haastateltavien mukaan sään muutokset eivät suoraan estä suunnitelmien toteutumista, vaan ne enem-minkin vaativat mukauttamaan suunnitelmia joko ulkoiluajan lyhentyessä tai toiminnan siirtyessä sisätiloihin. Enemmän sää vaikutti kuitenkin ulkoilu-aikoihin kuin ulkoilun to-teutumiseen. Sään vaikutuksesta mainittiinkin lähinnä ääriolosuhteiden, kuten kaatosa-teen ja ukkosen tai kovan helteen kohdalla, ja haastateltavat totesivat ulkoilevansa lasten kanssa sateellakin. Suunnitelmien mukauttaminen vaatii jälleen soveltamiskykyä, joka liittyy osaltaan myös työkokemukseen. Liikunnan toteutumista haastavat tekijät ovatkin pitkälti sidoksissa toisiinsa.

Myös erilaiset äkillisesti muuttuvat tilanteet koettiin haastavana tekijänä. Tällaisina tilanteina kuvailtiin esimerkiksi kasvattajan sairastumista yllättäen siten, että tämä joutuu lähtemään pois kesken päivän. Samaan kategoriaan kuuluvat tapaturmat, jolloin yksittäinen lapsi vie täysin yhden aikuisen huomion. Suurin haaste tässä onkin ennakoimattomuus. Äkillisesti muuttuvia tilanteita kompensoi haastattelun mukaan kuitenkin kasvattajien kyky joustaa. Tällaisia tilanteita helpottavat hyvät suunnitelmat, joissa on myös joustovaraa. Vaikka tilanne muuttuu, niin suunniteltua ohjelmaa ei tarvitse perua kokonaan, vaan tällöin voidaan soveltaa. Vahva soveltamiskyky helpottaa äkillisesti muuttuvien tilanteiden hallintaa.

8 POHDINTA

8.1 Tutkimustulokset

Liikunnan suunnitelmien ja liikuntakasvatuksen toteutuminen on monivaiheinen prosessi, johon liittyviä tekijöitä voidaan ennakoida vaihtelevasti. Luimme haastatteluaineiston läpi useaan otteeseen etsien merkityksiä haastateltavien vastauksista sekä niiden taustalta. Löysimme keskeisiä ilmauksia ja saimme muodostettua niistä käsitteitä melko helposti. Liikunnan toteutumista tukevia tekijöitä nousi esiin haastavia enemmän, mutta totesimme jokaisen tukevan tekijän muodostuvan puuttuessaan haastavaksi tekijäksi. Yksikään liikunnan toteutumista tukeva tai haastava tekijä ei ollut myöskään muista irrallinen, vaan aina kytköksissä jollain lailla muihin tekijöihin.

Yhdeksi keskeiseksi tekijäksi noussut työkokemus vaikuttaa osaltaan lapsiryhmän tunteamiseen, mutta toisaalta kasvattaja voi oppia tuntemaan lapsiryhmän ja lasten yksilölliset taidot nopeastikin. Tällöin työn perustehtävien hallitseminen ja siten liikunnan ohjaaminenkin on helpompaa jo ilman pitkää työkokemusta. Kasvattajan asenne on samoin monen tekijän summa, ja esimerkiksi aktiivisella ja oma-aloitteisella toiminnalla voi uuteenkin työpaikkaan tuoda paljon. Samalla positiivinen suhtautuminen tietotaidon päivittämiseen heijastuu toiminnan kehittämiseen jatkuvampana prosessina myös pidempiaikaisessa työsuhteessa. Kasvattajan asenteisiin voidaan vaikuttaa painottamalla liikunnan merkitystä myös koulutuksessa.

Haastattelusta nousi esiin toimintaympäristön kannustavuus ja muokattavuus. Haastateltavat toivat esiin sääntöjen lapsilähtöisyyttä ja sitä, miten säännöillä kannustetaan fyysiseen aktiivisuuteen. Haastateltavat kertoivat, miten tilat muovautuvat käyttötarpeen mukaan myös lasten toimesta esimerkiksi huonekaluja siirtelemällä. Samalla haastateltavat totesivat, miten aikuisen vastuulla on kuitenkin vastata tilojen turvallisuudesta ja että koko talossa noudatetaan samankaltaisia sääntöjä. Koemme johdonmukaisuuden ja lasten kannustamisen sekä fyysisen aktiivisuuden mahdollistamisen tärkeänä pohjana toiminnalle. Vaikka esimerkiksi sää nousi haastattelussa esiin haastavana tekijänä, voi sadepäivä

toisaalta mahdollistaa erilaiset ulkoliikuntatuokiot, kun harjoitellaan hyppimistä vaikkapa lätäköiden yli.

Usein esiin noussut suunnitelmien muokkaustarve toteutumisen takaamiseksi ilmensi myös soveltamiskykyvaatimuksia. Mikäli kasvattaja ei pysty joustamaan tilanteessa tai soveltamaan tietotaitoaan ja suunnitelmia, on tavoitteisiin hankalampi päästä. Myös työnantajan puuttuva tuki asettaisi haasteita liikunnan toteutumiselle, sillä esimerkiksi työnantajan tarjoamat koulutukset auttavat ehkäisemään juuri vanhakantaisten tietojen ja toimintatapojen juurtumista. Täydennyskoulutuksiin olisikin mielestämme hyvä saada yhteneviä käytäntöjä, jotta yksittäisen päiväkotiyksikön resurssit eivät vaikuttaisi työntekijöiden kouluttautumismahdollisuuksiin. Koemme soveltamiskyvyn heijastuvan osittain koulutukseen, sillä laajan tietotaidon tarjoaminen jo opiskeluvaiheessa vahvistaa kykyä toimia äkillisesti muuttuvassa tilanteessa.

Monet tutkimuksestamme esiin nousseet asiat vastaavat aiempien tutkimusten tuloksia muun muassa siinä, mitkä tekijät vahvistavat lapsen motivaatiota liikkua. Esimerkiksi lapsilähtöinen toiminta toteutui yhteistyöpäiväkodissamme hyvin, minkä lisäksi motoristen taitojen harjoitteluun kiinnitetään huomiota. Molemmat näistä ovat aiempien tutkimusten (ks. esim. Pönkkö & Sääkslahti 2017; Laukkanen ym. 2016) mukaan asioita, jotka tukevat liikunnan toteutumista. Myös yhteistyöpäiväkodissa toteutettava pienryhmätoiminta tarjoaa mahdollisuuden lasten yksilöllisempään kohtaamiseen, jolloin lapsia voidaan paremmin tukea heidän oman osaamistasonsa mukaisesti. Esimerkiksi varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (Opetushallitus 2016) painottavat lapsen yksilöllistä huomiointia.

Aiemmissa tutkimuksissa (ks. esim. Reunamo & Kyhälä 2016) myös kasvattajan tietoisuudella liikunnan merkityksestä on todettu olevan kytköksiä liikunnan toteutumiseen. Haastateltaviemme tieto ja ymmärrys liikunnan merkityksestä lapsen kehitykseen näkyikin selvästi haastattelussamme. Päiväkodilla oli käytössä ja saatavilla erilaisia liikuntavälineitä, joiden puuttuminen taas on tutkimusten mukaan liikunnan toteutumista haastava tekijä. Lisäksi mahdollisuus täydentää osaamistaan lisäkoulutuksilla työnantajan tuella on koettu tärkeäksi aiemmissakin tutkimuksissa (ks. esim. Pönkkö & Sääkslahti 2017).

Haastattelussa nousi esille myös mahdollisuus suunnitella liikuntaa sekä yksittäisen ryhmän kasvattajien että koko päiväkodin henkilöstön kesken. Tutkimusten mukaan (ks. esim. Sääkslahti 2015) yhteisillä keskusteluilla ja liikunnan esteiden pohdinnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia kasvattajien sitoutumiseen lasten fyysisen aktiivisuuden takaamiseen ja lasten fyysisen aktiivisuuden määrän kasvuun. Valitsimme yhteistyöpäiväkodiksemme tarkoituksella liikuntapäiväkodin ja tiedostamme, että tämä saattoi osaltaan vaikuttaa haastatteluaineistoon ja tutkimustuloksiin. Kuitenkin yhteneväisyydet aiempien tutkimusten kanssa tuovat uskottavuutta ja luotettavuutta myös omaan tutkimukseemme, ja tämän perusteella voimme ajatella tutkimustulosten olevan yleispäteviä ja paikkaansa pitäviä yhteistyöpäiväkotimme ulkopuolellakin. Toivommeekin, että tutkimustamme voidaan hyödyntää mahdollisimman laajasti varhaiskasvatuskentällä.

8.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Lähetimme yhteistyötahollemme tutkimussuunnitelman, josta kävi ilmi tutkimustapa sekä tutkimuksen tarkoitus ja tavoite. Tiedotimme lisäksi haastatteluun osallistuvia ennakoon haastattelun sisällöstä sekä tutkimuksemme kohteesta. Käsittelimme haastatteluaineistoa luottamuksellisesti sekä hyvien tutkimustapojen mukaisesti. Aineistolähtöinen lähestymistapa teki tutkimuksesta avoimemman, emmekä voineet itse päättää käsitteitä, joita lähtisimme aineistosta etsimään. Emme tunteneet haastateltavia entuudestaan, mikä lisäsi omalta osaltaan tutkimuksen luotettavuutta, sillä emme tienneet heidän ennakoasenteitaan tai odotuksiaan. Vaikka toimitimme haastatteluun osallistuville ennakoon orientoivat kysymykset, muotoilimme ne tarkoituksella koskemaan enemmänkin haastateltavien omia käsityksiä liikunnasta kuin asioita, joita tulisimme varsinaisessa haastattelussa kysymään.

Laadullisen tutkimuksen analysointi oli haastavaa, sillä analyysi perustui täysin omiin tulkintoihimme. Työparin kanssa aineistoa analysoidessa pystyimme kuitenkin minimoimaan omat tulkinnat, sillä pystyimme jo valmiiksi vertailemaan, tekikö toinen saman päätelmän. Löytämiemme käsitteiden vertailu ja yhteneväisyys toivat varmuutta omalle työskentelylle sekä luotettavuutta tutkimukselle. Parhaimmillaan työparityöskentely olikin ikään kuin jatkuvaa opponointia ja palautteen antamista sekä palautteen saamista.

Kiinnitimme huomiota tutkimuksen luotettavuuteen myös tarkastellessamme omia asenteitamme, oletuksiamme sekä odotuksiamme. Testiryhmähaastattelun lisäksi haastatelimme toisiamme harjoituksen, mutta myös oletusten tiedostamisen vuoksi. Keskustelimme siitä, miten itse vastaisimme kysymyksiin ja pyrimme näin muodostamaan itsellemme tiedostaen mahdollisimman neutraalin suhtautumisen aiheeseen. Haastattelun ja tutkimuksen eettisyyteen kiinnitimme huomiota koko prosessin ajan. Emme esimerkiksi eritelleet haastateltavia tuloksissa anonymiteetin varmistamiseksi. Jätimme muun muassa työkokemusajan kysymättä, sillä tieto olisi voinut heikentää yksityisyydensuojaa, emmekä kokeneet sen vaikuttavan varsinaisiin tuloksiin. Tuloslukua kirjoittaessamme kiinnitimme huomiota suorien lainausten neutraaliuteen, jotta haastateltavien anonymiteetti säilyisi, eikä ketään voisi tunnistaa esimerkiksi puhetavasta.

Koska tietoa on paljon saatavilla, meidän tuli olla kriittisiä valitessamme valideja lähteitä työhömmme. Olemme löytäneet paljon alaan liittyvää materiaalia ja tunnetuimmat tutkijat ovat jääneet hyvin mieleen lähdemerkintöjen viittauksista. Aiheesta on kuitenkin löytynyt myös vanhentunutta tietoa, joka piti osata suodattaa pois. Suuri osa vanhentuneesta tiedosta liittyy aiempiin varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin tai varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin. Tämän vuoksi olemme tarkastelleet erityisen kriittisesti kaikkea ennen vuotta 2005 julkaistua materiaalia tai teoksia, jotka pohjautuvat toiseen tai molempiin mainituista asiakirjoista.

Monet esille nousseista liikuntaa tukevista tai haastavista tekijöistä olivat sellaisia, joita odotimme aineistosta nousevan, minkä vuoksi teimme luokittelun ja analyysin kahdesti tulkintojamme kyseenalaistaen ja uudelleen perustellen. Pyrimme välttämään joidenkin aiheiden oma-aloitteista esille nostamista haastattelun aikana ja kysyimmekin esimerkiksi säästä lisäkysymyksiä vasta haastateltavien otettua aiheen puheeksi. Tarkoituksenamme oli saada tuloksista mahdollisimman luotettavia ja välttää ohjaamasta keskustelua omien oletusten mukaan.

8.3 Prosessin arviointi

Opinnäytetyöprosessi eteni alussa sujuvasti, mutta haasteet alkuperäisen suunnitelman mukaisten haastattelujen järjestämisessä aiheuttivat muutoksia aikatauluihin. Olimme kuitenkin molemmat edelleen prosessista innoissamme, mikä lisäsi motivaatiota jatkaa vastoinkäymisistä huolimatta. Koska jouduimme odottamaan haastattelujen toteutumista aiottua pidempään, saimme harjoiteltua haastattelutilannetta useammin. Samalla kuitenkin aika lopullisen raportin kirjoittamiseen lyheni, mikä tuotti hieman haasteita lähdemateriaalien etsimisen ja työskentelyn tauotuksen kanssa. Toisaalta koimme melko tiukan aikataulun toimineen hyvin, sillä opinnäytetyöprosessiin pystyi keskittymään paremmin ilman pidempiä taukoja.

Emme kohdanneet prosessin aikana muita varsinaisia haasteita, vaikka yhteistyötahon vaihtuminen aiheuttikin muutoksia suunnitelmiin. Koimme parityöskentelyn voimavarana, sillä pystyimme keskustelemaan tilanteesta, prosessin kulusta ja aineistosta toisen samassa tilanteessa olevan kanssa. Erityisen tärkeää tämä oli uutta yhteistyötahoa etsiessä. Reflektoimme usein toimintaamme valintojamme myös kyseenalaistaen. Parityöskentely toimi motivaationlähteenä, sillä aikataulut tekstin kirjoittamiselle oli välttämätöntä tehdä tarkemmin jo alusta asti. Sovittujen päivämäärien ylittäminen olisi vaikuttanut sekä omiin että parin aikatauluihin, mikä olisi taas tuottanut haasteita jo valmiiksi tiukassa aikataulussa.

Haastattelun toteuttaminen oli mielekästä, ja saimme hyvän vastaanoton. Vaikka olimme tehneet aikaisemminkin haastatteluja erilaisissa oppimistehtävissä, huomasimme perusteellisen valmistautumisen merkityksen vielä paremmin. Haastattelu etenikin sujuvasti, ja aikataulut onnistui hyvin. Aineiston analyysi oli hieman haastavaa, sillä emme kumpikaan olleet tehneet aiemmin näin laajaa tutkimusta. Koimme kuitenkin aineistolähtöisen sisällönanalyysin selkeänä ja havainnollistavana analyysimenetelmänä. Tarkasti tehdyn luokittelun avulla oli helpompi perustella tulkintoja ulkopuolisille raportin muodossa. Johtopäätösten tekeminen oli mielenkiintoista, sillä pääsimme vertailemaan omia hypoteesejamme varsinaisiin tuloksiin. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi tarjosi vaihtelevasti haasteita ja onnistumisen kokemuksia kehittäen myös prosessinhallintataitoja.

8.4 Oman ammatillisuuden kehittyminen

Olemme päässeet tutustumaan opinnäytetyön myötä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden merkitykseen entistä syvällisemmin. Vaikka meillä on ollut hyvä perustietämys opinnäytetyöhön liittyvistä aiheista, olemme prosessin aikana oppineet paljon lapsen kehityksestä ja etenkin liikunnan merkityksestä lapsen kehitykseen. Olemme oppineet suunnittelemaan työskentelyämme entistä tarkemmin vastoinkäymisten ja aikataulumuutosten vuoksi. Lisäksi olemme oppineet uusia keinoja hyödyntää liikuntaa arkisissa hetkissä ja luovasti sekä haastattelun että lähdemateriaalien kautta. Koemme saaneemme opinnäytetyöstä merkittävän määrän tietoa tulevaisuuden työnäkymiä ajatellen, vaikka emme päiväkodissa työskentelisikään.

Opinnäytetyöprosessin aikana kiinnostuksemme aiheeseen kasvoi entisestään, ja toivomme, että voimme työelämään siirtyessämme hyödyntää prosessin aikana opittua tietoa ja tuoda sitä muille. Seurasimme mielenkiinnolla koko prosessin ajan uutisia liikunnan merkityksestä lapsen kehitykseen, mikä lisäsi varmuutta siitä, että olemme tutkineet tärkeää ja ajankohtaista asiaa. Olemme kiinnittäneet paljon huomiota tutkimuseettisiin kysymyksiin ja oppineet huomioimaan eettisyyttä ja luotettavuutta uusista näkökulmista. Saimme varmuutta työskentelyyn myös opinnäytetyöseminaareista ja prosessia ohjaavilta opettajilta. Koimme muun muassa seminaarityöskentelyn hyväksi menetelmäksi, sillä saimme vastata muiden opiskelijoiden kysymyksiin samalla, kun kysymykset haastoivat meitä pohtimaan tekemiämme eettisiä valintoja.

Sosionomiopintojen aikana olemme saaneet paljon lisätietoa sosiaalialasta ja varhaiskasvatuksesta, mikä auttoi opinnäytetyön kirjoittamisessa ja aiheen tarkastelussa. Opimme tarkastelemaan kriittisesti varhaiskasvatukseen liittyviä lakimuutoksia ja -ehdotuksia ja peilaamaan sosionomin valmiuksia toimia varhaiskasvatuksessa. Opintojen myötä koemme saaneemme riittävän osaamisen ja pätevyyden työskennelläksemme ammattilaisina sekä sosiaalialalla että lastentarhanopettajina ja uskomme, että voimme tuoda alalle opinnäytetyömme kautta uusia ajatuksia. Halusimme ottaa työllämme osaa myös yhteiskunnalliseen keskusteluun ja onnistuimme siinä mielestämme hyvin.

Koska tutkimukset osoittavat lasten liikkuvan liian vähän, on tärkeää kiinnittää asiaan huomiota erityisesti päiväkotimaailmassa, jossa useimmat lapset viettävät suuren osan päivästänsä. Koemme varhaiskasvatuksella olevan merkittävä rooli lapsen liikuntamahdollisuuksien luomisessa, minkä lisäksi varhaiskasvatuksella voidaan parantaa vanhempien tietämystä liikunnan merkityksestä lapsen kasvuun ja kehitykseen. Lisäksi varhaiskasvatuksella voidaan taata kaikille lapsille yhtäläiset mahdollisuudet liikkumiseen ja liikuntaan, millä pystytään tasaamaan perheiden sosioekonomisten taustojen eroja. Esimerkiksi mahdollisuus erilaisten liikuntavälineiden hankintaan voi kotona riippua perheen taloudellisesta tilanteesta, mutta varhaiskasvatuksen piirissä ryhmän kaikilla lapsilla on käytössään samat välineet. Tämän vuoksi yhdenvertainen mahdollisuus päästä varhaiskasvatuksen piiriin tulee varmistaa kaikille lapsille perheen tilanteesta ja taustasta riippumatta.

Olemme tässä pohdintaluvussa peilanneet osaamistamme ja toimintamme eettisyyttä myös sosionomin (AMK) kompetenssien kautta. Sosionomin (AMK) kompetenssit kuvaavat koulutuksen pätevyyden eri osaamisalueiden osaamistavoitteita (Innokylä 2016). Kiinnitimme kompetenssien kautta erityistä huomiota toimintamme eettisyyteen ja opinnäytetyömme yhteiskunnalliseen vaikuttavuuteen. Olemme miettineet arvojamme ja keskustelleet ammattieettisistä periaatteista. Opinnäytetyöprosessi on vahvistanut ammatillisen toimintamme kriittistä reflektointia ja laajentanut erilaisten aineistojen analyysitaitoja. Työskentely epävarmassa tilanteessa alkuperäisen suunnitelman toteutumattomuuden vuoksi opetti myös kärsivällisyyttä ja luovaa ongelmanratkaisua, kun suunnitelmaa piti muokata lyhyessä ajassa.

LÄHTEET

- Adams, Robert & Jessiman, Lesley 2012. *Developing through Play*. Teoksessa Robert Adams (toim.) *Working with children and families. Knowledge and contexts for practice*. Basingstoke: Palgrave Macmillan, 69–78.
- Finne, Jaakko 2017. *Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen*. Lahti: Fitra.
- Fogelholm, Mikael 2011. *Lapset ja nuoret*. Teoksessa Mikael Fogelholm, Ilkka Vuori ja Tommi Vasankari (toim.) *Terveysliikunta*. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy, 76–87.
- Heinonen, Hanna; Iivonen, Esa; Korhonen, Merja; Lahtinen, Nina; Muuronen, Kaisu; Semi, Ritva & Siimes, Ulla 2016. *Lasten oikeudet ja aikuisten vastuut varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Hobbs, Sandy & McKechnie, Jim 2012. *Social and Emotional Development. Entering the Social World*. Teoksessa Robert Adams (toim.) *Working with children and families. Knowledge and contexts for practice*. Basingstoke: Palgrave Macmillan, 53–60.
- Härkönen, Asko; Niemi-Nikkola, Kari; Mäenpää, Pasi; Potinkara, Pekka; Kujala, Antero; Jaakkola, Timo; Kantosalo, Kimmo & Hakkarainen, Harri 2006. *Urheiluvien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu*. Selvitysraportti. Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ry & Suomen Valmentajat ry. Verkojulkaisuna: http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMT-MvMTIvMDkvMTRfNThfMTRfODkzX0h5dmF-faGFyam9pdHRlbHVfQTR2ZWRvcy5wZGYiXV0/Hyva_harjoittelu_A4vedos.pdf
- Iivonen, Susanna; Laukkanen, Arto; Haapala Eero & Reunamo, Jyrki 2016. *Motoristen taitojen kehitys*. Teoksessa Arja Sääkslahti (toim.) *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*, 32–37. *Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22*. Verkojulkaisuna: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>

- Innokylä 2016. Sosionomi (AMK) kompetenssit - Socionom (YH) kompetenser. Viitattu 1.11.2017. <https://www.innokyla.fi/web/verkosto1167849/sosionomi-amk-kompetenssit-socionom-yh-kompetenser-hyvaksyty/godkanda-kuopio-29.4.2016>
- Jessiman, Lesley & Adams, Robert 2012. The Influence of Parents, Siblings and Friends. Teoksessa Robert Adams (toim.) Working with children and families. Knowledge and contexts for practice. Basingstoke: Palgrave Macmillan, 99–108.
- Kauranen, Kari 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 167. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Keinu i.a. Liikuntapäiväkoti Keinu. Viitattu 9.9.2017. <http://keinu.norlandiapaivakodit.fi/>
- Kronqvist, Eeva-Liisa 2017. Varhaispedagogiikan kehityspsykologian perusta. Teoksessa Eeva Hujala & Leena Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 10–28.
- Kuula, Arja 2011. Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Laukkanen, Arto; Määttä, Suvi; Reunamo, Jyrki; Roos, Eva; Soini, Anne & Mäki, Päivi 2016. Perheen tärkeä rooli. Teoksessa Arja Sääkslahti (toim.) Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille, 22–26. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016:22. Verkkojulkaisuna: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>
- Leinonen, Jonna 2014. Pedagogisia näkökulmia lasten osallisuuden tukemiseen. Teoksessa Johanna Heikka, Elina Fonsén, Janniina Elo ja Jonna Leinonen (toim.) Osallisuuden pedagogiikkaa varhaiskasvatuksessa. Tampere: Suomen Varhaiskasvatus, 16–40.
- OAJ i.a. Varhaiskasvatuslaki. Opetusalan ammattijärjestö. Viitattu 31.10.2017. <https://www.oaj.fi/cs/oaj/varhaiskasvatuslaki>
- OKM 2016. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016:22. Verkkojulkaisuna: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>

- OKM i.a. Varhaiskasvatusta koskeva lainsäädäntö. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 31.10.2017. <http://minedu.fi/varhaiskasvatuslait>
- Opetushallitus 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Viitattu 10.9.2017 Verkojulkaisuna: http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf
- Pönkkö, Anneli & Sääkslahti Arja 2017. Liikkuva lapsi. Teoksessa Eeva Hujala & Leena Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 136–149.
- Reunamo, Jyrki & Kyhälä Anna-Liisa 2016. Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana. Teoksessa Arja Sääkslahti (toim.) Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille, 54–58. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Verkojulkaisuna: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>
- Rintala, Pauli 2006. Motor skills, assessment and adapted physical activity. Teoksessa Kaivo Thomson, Timo Jaakkola & Jarmo Liukkonen (toim.) Promotion of Motor Skills in Sports and Physical Education. Jyväskylä: University of Jyväskylä, 177–186.
- Semi, Ritva & Siimes Ulla 2016. Lasten oikeudet ja aikuisten vastuut varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Soini, Anne & Sääkslahti, Arja 2017. Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa Merja Koivula, Anna Siippainen & Paula Eerola-Pennanen (toim.) Valloittava varhaiskasvatus: Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino Oy, 129–144.
- Soini, Anne; Laukkanen, Arto; Mäki, Päivi & Reunamo, Jyrki 2016. Fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista edistävä ympäristö. Teoksessa Arja Sääkslahti (toim.) Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille, 44–48. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Verkojulkaisuna: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>
- Syvänoja, Heidi; Kantomaa, Marko; Laine, Kaarlo; Jaakkola, Timo; Pyhältö, Kirsi & Tammelin, Tuija 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus. Muistiot 2012:5. Verkojulkaisuna: http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf

- Sääkslahti, Arja 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sääkslahti, Arja; Numminen, Pirkko & Varstala, Väinö 2006. The role of physical activity in motor learning. Teoksessa Kaivo Thomson, Timo Jaakkola & Jarmo Liukkonen (toim.) Promotion of Motor Skills in Sports and Physical Education. Jyväskylä: University of Jyväskylä, 113–122.
- Tammelin, Tuija 2013. Liikuntasuositusten terveyden edistämässä. Teoksessa Timo Jaakkola, Jarmo Liukkonen ja Arja Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 62–73.
- Theokas, Christina; Danish, Steven; Hodge, Ken; Heke, Ihirangi & Forneris, Tanya 2008. Enchancing life skills through sport for children and youth. Teoksessa Nicholas L. Holt (toim.) Positive Youth Development Through Sport. International Studies in Physical Education and Youth Sport. London: Routledge, 71–82.
- Tuomi, Jouni & Anneli Sarajärvi 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Valo i.a. Liikkumis- ja hyvinvointiohjelma; Ilo kasvaa liikkuen. Ohjelman kuvaus. Viitattu 12.9.2017. <http://www.sport.fi/en/varhaiskasvatus/liikkumis-ja-hyvinvointiohjelma-ilo-kasvaa-liikkuen/ohjelman-kuvaus>
- Vanttaja, Markku; Tähtinen, Juhani; Zacheus, Tuomas & Koski, Pasi 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 194. Helsinki: Unigrafia.
- Varhaiskasvatuslaki 1973/36. Viitattu 10.9.2017. Verkojulkaisuna: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>
- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Verkojulkaisuna: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1>
- Viholainen, Helena & Ahonen, Timo 2013. Motorisen oppimisen vaikeudet liikuntapedagogiikan arjessa. Teoksessa Timo Jaakkola, Jarmo Liukkonen ja Arja Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 395–410.

- Vuori, Ilkka 2016. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Ilkka Vuori, Simo Taimela & Urho Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Vantaa: Hansaprint Oy.
- Zimmer, Renate 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-KIRJAT.

LIITE 1: Ohje haastatteluun valmistautumiseen

Hei,

Kiitos, että olet osallistumassa opinnäytetyöhöemme kuuluvaan haastatteluun! Opinnäytetyömme aiheena on liikunta varhaiskasvatuksessa sen merkityksen sekä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten näkökulmasta. Haastattelussa pyrimme selvittämään tekijöitä, jotka vaikuttavat liikunnan toteutumiseen. Pyytäisimme sinua pohtimaan seuraavia kysymyksiä ennen haastattelua ikään kuin orientoivana tehtävänä. Emme pyydä näihin kysymyksiin haastatteluissa suoria vastauksia, vaan toivomme niiden lähinnä helpottavan varsinaista haastattelua herättäen ehkä jopa uusia ajatuksia liikuntaan ja sen merkitykseen liittyen.

Tässä pohdittavaksi kysymyksiä, joiden vastauksia voit halutessasi kirjoittaa myös ylös:

- Mitä liikunta on?
- Miksi työskentelen juuri liikuntapainotteisessa päiväkodissa?
- Missä liikun mieluiten?
- Miten paljon liikun viikossa ja miksi?
- Miten liikuntaan suhtauduttiin, kun olin lapsi?

Kiitos ajastasi ja nähdään haastattelussa!

Elokuisin terveisin,

Henriikka ja Tiia

LIITE 2: Haastattelurunko

LASTEN LIIKKUMINEN

- Minkä verran lasten tulisi mielestäsi liikkua päivässä? Entä viikossa?
- Miksi lasten tulisi liikkua?

LIIKUNNAN SUUNNITTELU

- Onko päiväkodillanne liikuntasuunnitelmaa?

On:

- Millainen liikuntasuunnitelma on?
- Onko liikuntasuunnitelma helposti saatavilla?
- Oletko saanut olla mukana tekemässä liikuntasuunnitelmaa / Olisitko halunnut olla?
- Millaiset mahdollisuudet on toteuttaa suunnitelmaa eli järjestää liikuntaa?
- Mitkä ovat liikuntasuunnitelman toteutumiseen vaikuttavia tekijöitä?

Ei:

- Miten liikuntaa suunnitellaan?
- Oletko saanut olla mukana suunnittelemassa liikunnan järjestämistä? Olisitko halunnut olla?
- Miten suunnitelmat toteutuvat?
- Mitkä tekijät vaikuttavat suunnitelmien toteutumiseen?

VARHAISKASVATTAJA LIIKUTTAJANA

- Millaiset liikuntatilat ja -välineet päiväkodillanne on?

- Missä liikunta näkyy? Millaisessa toiminnassa liikuntaa toteutetaan?
- Millaista liikuntaa voi järjestää sisällä / ulkona?
- Millaista liikuntaa järjestät mieluiten?
- Mikä tuntuu haastavalta liikunnan järjestämisessä?
- Onko liikunnan ohjaaminen sinulle luonnollista?
- Miten voit kehittää osaamistasi?
- Millaiset mahdollisuudet sinulla on kehittää osaamistasi?
- Miten päiväkotit osallistuu osaamisen kehittämiseen?

- Lopuksi:
 - Onko Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten päivittäminen varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukseen vaikuttanut toimintaan? Miten?
 - Miten Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden päivittäminen näkyy toiminnassa?