



# Varhaiskasvatus Aito-päiväkodissa: Miksi viedä lapsi liikuntapainottei- seen päivähoitoon?

Janette Muotio

2019 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Varhaiskasvatus Aito-päiväkodissa: Miksi  
viedä lapsi liikuntapainotteiseen päivähoi-  
toon?**

Janette Muotio  
Bachelor of Social Services  
Opinnäytetyö  
Toukokuu, 2019/2019

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Bachelor of Social Services  
(AMK)

Tiivistelmä

Janette Muotio

**Varhaiskasvatus Aito-päiväkodissa: Miksi viedä lapsi liikuntapainotteiseen päivähoitoon?**

2019	2019	Sivumäärä	333
------	------	-----------	-----

Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus, jossa halusin selvittää miksi viedä lapsi liikuntapainotteiseen päivähoitoon. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Aito-liikuntapäiväkodin kanssa. Opinnäytetyö toimi samalla asiakastytytyväisyystutkimuksena päiväkodille, jota päiväkotikäytti kehityksellisiin tarkoituksiin. Kohderyhmänä opinnäytetyössä on Aito-päiväkodin lasten vanhemmat. Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena, jossa vanhemmat vastasivat kyselylomakkeisiin. Tutkimukseen osallistui yhteensä 19 vanhempaa. Tutkimusaineisto kerättiin helmi-maaliskuun 2019 aikana.

Teoreettisena taustana opinnäytetyössäni käytin aihepiiriin kuuluvaa kirjallisuutta, joka käsittelee liikuntaa ja lapsen kokonaisvaltaista kasvua, sekä yleistä tietoa varhaiskasvatuksen järjestämisestä sisältäviä tekstejä. Kirjallisuus sisälsi myös tietoa lasten liikunnan vaikutuksista kokonaisvaltaiseen terveyteen, sekä päiväkotilasten liikuntasuosituksista.

Tutkimuksen tulokset analysoitiin sisällön analyysin avulla. Keskeisin tekijä, miksi vanhemmat valitsivat liikuntapäiväkodin, oli liikunnan monipuolisuus; se että lapsi pääsee kokeilemaan eri liikuntalajeja. Vanhemmat näkivät liikunnan olevan positiivisesti yhteydessä lasten sosiaalisiin taitoihin, mikä oli liikuntapäiväkodin valinnan taustalla vallinnut tekijä. Vanhempien valintaan oli vaikuttanut myös päiväkodin sijainti, sekä puhdas ja monipuolinen ruoka.

Asiasanat: varhaiskasvatus, päiväkotikäyttö, liikunta, liikuntakasvatus

Laurea University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Services  
Bachelor of Social Services

Abstract

Janette Muotio

**Early childhood education at Aito Daycare: Why do parents choose a daycare that emphasises physical education for their children?**

Year 2019

2019

Pages

333

---

The aim of this qualitative thesis was to establish why parents choose a day care that emphasises physical education and exercise for their children. The thesis was implemented in cooperation with Aito Daycare. Aito used the research as a customer satisfactory survey for their own developmental purposes. The target group in the research were the parents of the children at Aito Daycare. I used a survey as a method in my research. There were 19 participants that answered to the survey.

Literature was used as the theoretical background that focused on exercise and children development. The sources focused on general information about early childhood education. Literature included books that emphasised information on the effects and health benefits of kid's physical training and physical activity recommendations.

The results were analysed using content analysis. According to the research, it was established that the variety of sports was the reason behind why the parents chose a daycare specialised in physical education. Parents could see the connection with activities and improvement in their children's social skills. Quality food and close location were also reasons behind the parents' decision to choose this type of daycare for their children.

Keywords: early childhood education, daycare, exercise, physical education

## Sisällys

1	Johdanto .....	6
2	Varhaiskasvatuksen järjestäminen .....	8
2.1	Varhaiskasvatuslaki .....	9
2.2	Yksityisen palveluntuottajan varhaiskasvatus .....	9
2.3	Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma .....	10
3	Liikunnan merkitys lapsen kehityksessä .....	11
3.1	Liikunta ja lapsen kokonaisvaltainen kasvu .....	12
3.2	Liikunnan suositukset.....	14
3.3	Lasten ruokakasvatus.....	15
3.4	Keinoja liikunnan lisäämiseksi .....	16
4	Aito-päiväkodin liikuntasuunnitelma.....	17
5	Tutkimuksen toteutus .....	17
5.1	Tutkimuksen tavoitteet ja tarkoitus.....	18
5.2	Kysely ja sisällönanalyysi .....	19
5.3	Haastattelukysymykset.....	20
5.4	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	21
6	Tutkimuksen tulokset.....	22
6.1	Taustatekijät .....	22
6.2	Päivähoitopaikan valintaan vaikuttaneet tekijät.....	23
6.3	Odotukset päivähoidolle liikuntapäiväkodissa .....	25
6.4	Kehitettäviä asioita Aito-päiväkodissa .....	26
7	Pohdinta.....	27

## 1 Johdanto

Suurin osa ajasta suomalaisilla lapsilla kuluu päiväkodissa varhaislapsuuden vuosina. Siellä vietetyllä ajalla on valtava merkitys heidän kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinsa. Päiväkodin ohjelmasta riippuu, onko lapsella aikaa fyysiseen aktiivisuuteen. Lapsen fyysisen aktiivisuuden kokonaisajasta 50% kuluu päivähoidossa. On lapsen oikeus saada osallistua fyysisesti aktiivisiin toimintoihin ja aktiviteetteihin päiväkotipäivän aikana. On kasvattajan tehtävä huolehtia tämän oikeuden toteutumisesta. (Koivula ym. 2017, 135, 144.) Tämän päivän maailmassa istutaan enemmän ja harrastetaan arjen liikuntaa vähemmän. Lasten ja nuorten kunto on heikentynyt sekä lihavuus lisääntynyt. Tämä on uhka tulevaisuuden työikäisten terveydelle. (Lounais-Suomen liikunta ja urheilu Ry 2008.)

Olen itse kokenut liikunnan yhtenä tärkeimpänä tekijänä omassa terveydessäni ja hyvinvoinnissani. Lapsena en ollut saanut tarpeeksi kokeilla itselleni sopivia liikuntalajeja, enkä löytänyt liikunnallisia vahvuksiani kuin vasta myöhemmällä iällä. Koen, että omaan liikunnallisuuteeni olisi hyvä ollut panostaa jo pienestä pitäen. Mielestäni liikuntapainotteiseen päivähoitoon vieminen olisi ollut merkittävää, koska liikunnallinen elämäntapa lähtisi rakentumaan jo silloin. Uskon, että se olisi auttanut minua löytämään omat liikunnalliset vahvuuteni aikaisemmin, olisin päässyt tutustumaan erilaisiin liikuntalajeihin sekä se olisi tukenut terveellistä kasvua lapsena kokonaisvaltaisesti. Aloin pohtia syitä, miksi lapsi kannattaisi tuoda liikunnan pariin jo varhain, sekä tutustuttaa erilaisiin liikuntalajeihin pienestä pitäen.

Liikuntapainotteiseen varhaiskasvatukseen tulisi panostaa, mutta oli kyse mistä tahansa varhaiskasvatuksesta, tulisi sen täyttää tietyt kriteerit. Hurjala ja Turja huomauttavat, että laadukkaan varhaiskasvatuksen avulla luodaan lapsiin nuoruusikään kantavia positiivisia vaikutuksia, sekä sillä ehkäistään huomattavasti lasten impulsiivista käyttäytymistä. Myös Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa etusijalle on nostettu hyvinvoiva lapsi. Liikunnalla sen sijaan on yhä tärkeämpi rooli varhaiskasvatuksessa, sillä on tutkittu, että lapset yhä liikkuvat kehityksensä ja terveyden kannalta liian vähän. Lapsi tarvitsee päivässä vähintään kaksi tuntia hengästyttävää liikuntaa, sekä mahdollisuuden harjoitella motorisia taitoja erilaisissa ympäristöissä eri tavoin. (Hurjala & Turja 2016, 15, 138.) Tein opinnäytetyöni yhteistyössä Aito-päiväkodin kanssa, joka on painottunut pedagogikaltaan liikuntaan. Päiväkoti on yksityinen. Aito-päiväkodin tunnusmerkkejä ovat monipuolinen liikunta sekä terveellinen ja puhdas ruoka (Aito Päiväkodit 2019). Yhteistyössä Aito-päiväkodin kanssa toteutettu tutkimus toimi heille eräänlaisena asiakastytyväisyystutkimuksena, jota he aikoivat käyttää toiminnan kehityksellisiin tarkoituksiin.

Tutkimus toteutettiin kyselylomaketta apuna käyttäen. Vanhemmat vastasivat kyselylomakkeisiin päiväkodilla. Vastausaikaa oli yhden viikon verran. Tutkimukseen osallistui yhteensä 19

vanhempaa. Päiväkotipaikkoja Aidossa on yhteensä 35:lle lapselle (Aito päiväkodit 2019). Kyselyyn osallistui tällöin ainakin toinen vanhempi yli puolesta lapsimäärästä Aito-päiväkodissa. Vastausprosentti oli tällöin 54. Tutkimuksen tulokset käytiin systemaattisesti läpi, sekä tulokset analysoitiin sisällön analyysin avulla.

Liikuntapäiväkoti Aito on avattu 1.8.2018. Aito sijaitsee Keravalla. Päiväkoti on tarkoitettu 1-6 vuotiaille ja on n. 35 lapsen päiväkodin. Päiväkoti painottaa erityisesti liikuntaa ja ravintoa, sekä terveellistä kasvuympäristöä. Päiväkodissa tarjotaan mahdollisuus lapsen liikunnan kokeilemiseen ja yrittämiseen monipuolisella tavalla. Päiväkoti tarjoaa lapsille useita eri liikuntalajeja ympäri vuotta. Ohjattua liikuntaa järjestetään joka päivä. Aito-päiväkodilla on oma kokki, joka valmistaa lapsille terveellistä ruokaa, jonka valmistukseen on käytetty luomu- ja lähiraaka-aineita. Myös lapset pääsevät itse kokeilemaan ruuan valmistusta kokkikoulussa. (Aito-Päiväkodit 2019.)

Päiväkodin sijainti mahdollistaa monipuolisen liikunnan harrastamisen. Lähellä sijaitsevat jäähalli, urheilupuisto, uimahalli sekä metsä. Vuodenajat määrittävät, missä liikuntaa harrastetaan. Päiväkodin sekä sisältä että ulkoa löytyy liikuntaan mahdollistavia asioita, kuten kiipeilyseinä sekä tekonurmi. Päivittäisessä arjessa liikunta on mukana lähes koko ajan. Heti aamiaisen jälkeen päiväkodilla järjestetään yhteinen aamutohina liikuntasalissa. Jokaisella ryhmällä on omat liikuntahetkensä. Ulkona leikitään pihaleikkejä. Kasvattajat haastavat lapsia testaamaan erilaisia liikuntamuotoja. Liikunta päiväkodissa järjestetään suunnitellusti sekä lapsen ikätaso huomioiden. Epäonnistumisten kohdalla pohditaan, mitä voitaisiin tehdä toisin, sekä onnistumisista iloitaan yhdessä muiden kanssa. (Haltia 2019, 1.)

Lasten liikunnasta sekä päiväkotiliikunnasta on tehty tutkimuksia, mutta vanhempien syitä liikuntapäiväkodin valintaan ei ole aiemmin tutkittu. Aito-päiväkoti on avannut ovensa elokuussa 2018, eikä heidän kanssaan ole aiemmin tehty opinnäytetyötä tai muita tutkimuksia. Päiväkotiliikunta on ollut aiheena aikaisemmin. On tehty esimerkiksi liikuntakäsikirjoja päiväkodeille, tutkittu päiväkotien liikuntakasvatusta, sekä yksityisen päiväkodin perustamista. (Theseus 2019).

Tutkimuksessani seuraavassa luvussa kerron ja erottelen varhaiskasvatuksen toiminnan taustaa: toimintaa julkisella sekä yksityisellä sektorilla, mitä laki sanoo päivähoiton järjestämisestä, sekä mikä tehtävä on valtakunnallisella varhaiskasvatussuunnitelmalla. Luvussa kolme avaan teoretietoa liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiseen kasvuun, sekä millaisia liikuntasuosituksia on olemassa. Luku neljä esittelee opinnäytetyöni yhteistyökumppanin hiekan tarkemmin. Luku viisi keskittyy itse tutkimuksen toteutuksen eri osa-alueisiin. Luvussa kuusi ja seitsemän avataan haastattelun tulokset, sekä niiden pohjalta tehdyt analyysit ja tulokset.

## 2 Varhaiskasvatuksen järjestäminen

Lasten varhaiskasvatusta järjestetään sekä julkisella että yksityisellä puolella. Tässä luvussa kerron tarkemmin varhaiskasvatuksen järjestämiseen vaikuttavista tekijöistä, kuten lain vaikutuksesta, sekä valtakunnallisesta varhaiskasvatussuunnitelmasta, jonka pohjalta Aito-päiväkoti, kuten muutkin yksityiset palveluntuottajat laativat oman varhaiskasvatussuunnitelmansa.

Päivittäin tehtävä varhaiskasvatus on muuttunut viime vuosina. Karilan ja Lipposen (2013) mukaan käyttöön on otettu paljon uudenlaisia pedagogisia toimintatapoja. Lapset voidaan tänä päivänä viedä vuorohoitoon, avoimeen tai ryhmättömään päiväkotiin. Varhaiskasvatusta nivotaan yhä enemmän osaksi elinikäistä kasvun jatkumoa, jossa on koko ajan löydettävä uusia tapoja tukea lapsiryhmien oppimista. (Karila & Lipponen 2013, 176-177.) Heleniuksen ja Lummelahden mukaan varhaiskasvatusta järjestetään aina yhteistyössä moniammatillisen yhteisön kanssa, joka suunnittelee toimipaikan yhteisiä kasvatuseriaatteita ja koko päiväkodin toimintakulttuuria. Yhteisen linjan suunnitteleminen toimipaikassa on tärkeää, koska tämä lisää lasten turvallisuuden tunnetta. Päiväkoti tekee yhteistyötä paljon muiden tahojen kanssa, kuten urheilu- ja kulttuuritoiminnan, lastensuojelun, seurakunnan, terveydenhuollon ja koulun kanssa. Yhteistyö koulun kanssa pyrkii takaamaan lapselle joustavan siirtymisen koulunpenkille. (Helenius & Lummelahti 2018, 18-22.)

Päiväkodin toiminnan sisältö on sekä julkisella, että yksityisellä sektorilla melko samanlainen. Joka päivä noudatetaan kaavaa, jossa lapset syövät, ulkoilevat ja nukkuvat. Päivään kuuluu myös leikkimistä, erilaisten töiden ja tehtävien tekoa, sekä vuorovaikutusta. Opetusta päiväkodissa järjestetään pieninä oppi- ja toimintatuokioina. Toiminnan muodot vaativat lapsilta henkisiä ja fyysisiä ponnistuksia, jossa kasvattajat ovat vastuussa toiminnan pedagogisuudesta. (Helenius & Korhonen 2008, 54-55.) Päivähoidossa noudatetaan päivärytmiä. Lapsen ikä ja kehitystaso on otettava huomioon lasten päivärytmiä suunniteltaessa. Tämä tuottaa lapselle turvallisuutta sekä säännönmukaisuutta. Kasvattajien hyvin suunnitellut siirtymät päivän edetessä edesauttavat sujuvuutta päivän kulussa. Lapsen päivä koostuu erinäisistä arkeen liittyvistä tilanteista, joihin päivärytmi mukautetaan. Kasvattajien tehtävänä on huomioida myös jokaisen hoitotilanteen kasvatuksellisuus ja opetukselliset mahdollisuudet sekä huolehtia yksilöllisesti jokaisen lapsen perustarpeista. Päivähoidon arkitilanteet vaihtuvat paljon. Näihin kuuluu mm. pukeutuminen ja riisuminen, peseytyminen, wc-toiminnot, ruokailu, lepo, ulkoilu sekä liikunta. Lapsen arkitilanteissa kasvattajien tulisi kannustaa lapsia omatoimisuuden ohjaamiseen. Päiväkodeissa tulisi täten olla lapsille soveltuvat naulakot ja matalammat wc-istuimet, joiden käyttöä lapsi voi itse harjoitella. (Helenius & Korhonen 2008, 70-71, 79-80.)



## 2.1 Varhaiskasvatustilaki

Varhaiskasvatustilaisa (540/2018) on määritelty varhaiskasvatustien merkitys yksityiskohtaisesti. Laissa on erikseen määritelty myös yksityisen palveluntuottajan varhaiskasvatuksesta. Lain mukaan varhaiskasvatus tarkoittaa lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatustien ja hoidon kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka. Varhaiskasvatustilaki velvoittaa edistämään jokaisen lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia heille suotuisassa kasvatustienympäristössä. Laki korostaa lapsen edun merkitystä, mikä tulee ottaa kaikessa varhaiskasvatustien suunnittelussa huomioon.

Varhaiskasvatustien järjestäminen on kuntien vastuulla. Kunnan on tehtävä samalla monialaista yhteistyötä muiden tahojen kuten opetuksen, lastensuojelun, sosiaalihuollon ja terveydenhuollosta vastaavien tahojen kanssa. Varhaiskasvatustien ympäristön on oltava lapselle kehitettävä ja opetus on järjestettävä lapsen omalla kielellä, eli suomeksi, ruotsiksi tai saamen kielellä. Lapselle on tarjottava ravitsemustarpeet täyttävä ateria. Laissa on erikseen maininta myös lapsen osallisuudesta, mikä tulee ottaa varhaiskasvatusta toteutettaessa huomioon lapsen iän ja kehitystason otettaessa huomioon. Myös vanhempia on kuultava ja annettava mahdollisuus osallistua oman lapsensa varhaiskasvatustien suunniteluun ja toteutukseen. Henkilöstön on oltava varhaiskasvatustien soveltuvaa, koulutukseltaan joko varhaiskasvatustien opettaja, varhaiskasvatustien sosionomi tai hoitaja, tai perhepäivähoitaja. Lasten ryhmäkoot ovat myös laissa määritelty. Jokaisella varhaiskasvatustajalla ja muulla henkilöstön työntekijällä on salassapitovelvollisuus ja heiltä on selvitettävä rikostausta ennen virkaan astumista. Kaikkea varhaiskasvatusta on toteutettava lakia noudattaen. (Varhaiskasvatustilaki 540/2018.)

## 2.2 Yksityisen palveluntuottajan varhaiskasvatus

Yksityistä varhaiskasvatusta järjestetään korvausta vastaan. Varhaiskasvatustilakiin on kirjattu erikseen kohta, missä määritellään ehdot yksityisen palvelun tuottamiselle. Kyseisen palveluntuottajan vastuulla on vastata siitä, että palvelu täyttää kaikki sille asetetut vaatimukset, jotka ovat laissa määriteltyjä.

Yksityistä palvelua voi lähteä järjestämään henkilö, joka ei ole konkurssissa, on yli 18-vuotias ilman velkamerkintöjä tai toimintakieltoa. Yksityisen palveluntuottajan tulee noudattaa ilmoitusmenettelyä, jonka mukaan toiminnasta on tehtävä kirjallinen ilmoitus ennen sen aloittamista. Ilmoitukseen tulee sisällyttää paljon varhaiskasvatustoimintaan liittyvää tietoa, kuten palvelun järjestäjään ja toimipaikkaan liittyvä informaatio, varhaiskasvatustien paikkojen lukumäärä jokaisessa toimipisteessä, johtajien tiedot, henkilöstön määrä ja heidän koulutuk-

sensa, omavalvontasuunnitelma, tiedot työntekijöiden rikostaustan selvittämisestä ja rikosrekisteriotteen toimittamisesta sekä palvelun laadun, turvallisuuden ja asianmukaisuuden seurantaan ja valvontaan liittyviä tietoja. Tarjolla olevan palvelun laatua tulee arvioida varhaiskasvatusta järjestettäessä. Yksityisen sektorin varhaiskasvatuksen tuottajalla tulee olla määrätty vastuuhenkilö, sekä vaadittavat tiedot on tallennettava yksityisten palvelujen antajien rekisteriin. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018.)

### 2.3 Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma

Helenius ja Lummelahti linjaavat valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma varhaiskasvatuksen merkitystä ja tavoitteita. Päiväkoti luo lapselle elinikäisen oppimisen perustan, jonka kehittyminen jatkuu läpi elämän. Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma on Suomen Opetushallituksen laatima. Suunnitelman tavoitteet määrittelevät, kuinka menetelmiä ja sisältöjä valitaan ja arvioidaan, jotta päiväkodissa päästään perusteltuun johdonmukaiseen käytäntöön. Tämä sisältää suunnitelmien tekoa, toiminnan ohjaamista sekä pedagogista keskustelua. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016 määrittelee, että lasten laaja-alainen osaaminen on varhaiskasvatuksen keskeinen tavoite. Laaja-alainen osaaminen sisältää seuraavat osa-alueet:

Ajattelu ja oppiminen

Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot

Monilukutaito ja tieto- ja viestintäteknologian osaaminen

Osallistuminen ja vaikuttaminen

Nämä osa-alueet muodostavat kokonaisuuden, jota täytyisi soveltaa päiväkotien paikallisissa varhaiskasvatussuunnitelmissa. Nämä osa-alueet tulisi näkyä päiväkodin jokapäiväisessä toiminnassa. (Helenius ja Lummelahti 2018, 23-24.)

Varhaiskasvatussuunnitelmassa oppiminen jakaantuu viiteen eri osa-alueeseen, jotka sisältävät paljon kielellistä oppimista. Heleniuksen ja Lummelahden mukaan osa-alueet liittyvät paljolti toisiinsa, sekä toimintaa toteutettaessa aihepiirejä käsitellään usein yhdessä. Näitä osa-alueita ovat kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni, sekä kasvan, liikun ja kehityn. Näillä pyritään kehittämään lapsen kielellistä muistia ja sanavarastoa, sekä vahvistamaan puheen tuottoa ja tilannetietoista

kielen käyttöä. Monilukutaitoa edistävässä varhaiskasvatuksessa lapset voivat oppia käyttämään erilaisia viestejä puheilmaston ohella, jota opetetaan visuaalisesti, audiitiivisesti sekä audiovisuaalisesti. Matematiikasta varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016 linjaavat, että matemaattista ajattelua tulisi päiväkodissa kehittää kiinnittämällä huomiota arkipäiväiseen ympäristöön, josta voi löytää moninaisia matemaattisia tehtäviä. (Helenius & Lummelahti 91-95, 99, 107.)

Opetushallitus on laatinut lain perusteella määrätyt varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, jotka on uudistettu 19.12.2018. Uudet perusteet astuivat voimaan 1.1.2019 alkaen. Nämä perusteet otetaan paikallisella tasolla käyttöön vasta elokuussa 2019 (Opetushallitus, 2019). Tämä tarkoittaa, että opinnäytetyöni tekoaikaan Aito-päiväkodissa oli voimassa varhaiskasvatussuunnitelman perusteet vuodelta 2016.

### 3 Liikunnan merkitys lapsen kehityksessä

Opinnäytetyössäni halusin tuoda esiin liikunnan tärkeyttä lapsen kokonaisvaltaiseen terveyteen. Liikunnalla on keskeinen osa lapsen terveellistä elämäntapaa, jota tulisi harjoittaa myös päiväkodissa. Seuraavaksi kerron hieman yleistä tietoa liikunnan merkityksestä lapselle, sekä mitä hyötyä liikunnasta on lapsen kokonaisvaltaisen kasvun tukena. Lisäksi avaan hieman yleisiä liikuntasuosituksia suomalaisille lapsille, sekä ruokakasvatuksen merkitystä lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Lopuksi esittelen erilaisia keinoja lasten liikunnan lisäämiseksi.

Fyysinen aktiivisuus on edellytyksenä lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle. Lapselle on luonteenomaista liikkua paljon, leikkiä ja touhuilla asentoa vaihdellen. Lepo ja uni kulkee fyysisen aktiivisuuden merkityksen kanssa käsi kädessä. Nykyään lapset käyttävät yhä enemmän ja aikaisemmin erilaisia digitaalisia laitteita, jotka omalta osaltaan vähentävät lasten fyysisen kuormittavuuden määrää. Lasten kasvaessa digitaalisten laitteiden käyttö lisääntyy. Lapsen liikuntaa tulisi osata lisätä, mutta tämä voidaan tehdä myös hyvin pienillä teoilla. Lasten tulisi vähentää ruuduille kulutettua aikaa ja lisäämään fyysistä aktiivisuutta. Tämän voi tehdä esimerkiksi vaihtamalla hissien portaisiin ja kävelemään sen sijaan, että käyttää julkista liikennettä. Paljon istumista sisältävät leikit voidaan vaihtaa aktiivisempiin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13-15.)

Heleniuksen ja Lummelahden mukaan lasta tulisi kannustaa yhdessä vanhempien kanssa liikumaan. Liikuntaan tulisi kannustaa sekä sisällä ja ulkona. Myös Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016 linjaavat liikunnasta, että lapsen fyysinen aktiivisuus takaa lapsen täysipainoi-

sen kasvun, kehityksen, oppimisen sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin. Tavoitteena liikunnalle on kannustaa lapsia nauttimaan liikunnasta sekä löytämään liikunnan ilon. Tätä päiväkodissa etsitään retkillä, osallistumaan ohjattuun liikuntaan sekä kannustamalla liikuntaan myös vapaa-ajalla. Liikuntakasvatuksen tulisi olla tavoitteellista, sekä muodoiltaan vaihtelevaa. Liikunnalla on positiivinen vaikutus lapsen vuorovaikutus-, sekä itsesäätelytaitoihin. Päiväkotiliikunnassa otetaan usein huomioon vuodenaikojen vaihtelut liikuntaa suunniteltaessa. Liikuntaan kuuluu myös perinneleikit, sekä leikit, joissa hyödynnetään musiikkia ja satuja. (Helenius & LummeLahti 114-115.)

Liikunta yhdessä suotuisien kasvuolosuhteiden, kuten riittävän levon, ravinnon ja hygienian kanssa turvaa lapsen lihaksiston, jänteiden sekä luiden vahvistumisen. Tämä määrittää miten voimakkaita iskuja ja vääntöjä lapsen luut kestävät. Liikunta vahvistaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä kehon notkeutta. Lisäksi vastavuoroisen aktiivinen liikkuminen muokkaa lapsen kognitiivisia taitoja, sillä havaitsemiseen liittyvät prosessit ovat keskeisessä roolissa tietojen, taitojen ja motoriikan oppimisessa. Puutteellisesti liikkumisella on todettu olevan yhteys erilaisten oppimiseen liittyvien ongelmien kanssa. Aistitoimintojen yhteistoimijuutta ja yleisiä oppimiseen liittyviä taitoja voidaan parantaa monipuolisella liikkumisella. (Hujala & Turja 2016, 138-139.)

### 3.1 Liikunta ja lapsen kokonaisvaltainen kasvu

Lapsen fyysinen kasvu etenee nopeasti. Kehon mittasuhteet kasvavat ja muuttuvat jatkuvasti, joten lapsi tarvitsee tämän tueksi liikkumisen tarjoamia ärsykeitä, joiden kautta opetellaan uusia taitoja. Vauvana lapsen liikehdintää määrittävät refleksit, ja jo yhden vuoden iässä lapsi osaa liikkua tahtonsa mukaisesti. Motoriset taidot kehittyvät lapsella 6-7 ikävuoteen saakka, jotka opitaan useiden yritysten ja erehdysten kautta. (Koivula ym. 2017, 131.) Liikkumiseen vaikuttavan kokonaisvaltaisen kasvun ymmärtäminen on tärkeää, jotta lapselle voidaan valita kehitystason mukaisia liikuntalajeja ja leikkejä. Lapsen liikkumaan oppimista ohjaavat lapsen motoriset, kognitiiviset, sosioemotionaaliset, sekä psyykkiset tekijät. (Sääkslahti 2018, 16-17.)

Lapsen liikkumista kuvaava motorinen kehitys on prosessi, joka on geeniperimän ohjaama. Sääkslahti (2018) kertoo motorisen kehityksen olevan aluksi lapsen tahdonalaista liikkumiseen oppimista, myöhemmin taitojen laadullista kehittymistä. Vähitellen lapsen kasvaessa ja hermoston, sekä lihaksiston kehittyessä lapsi alkaa yrityksen ja erehdyksen kautta opettelemaan tahdonalaista liikkumista. Lapsen opittua nousemaan pystyasentoon, aukeaa lapselle uusi maailma, jossa voi kokeilla käsillä esineitä. Motoriset taidot voidaan karkeasti jakaa kolmeen eri alaluokkaan: tasapainotaidot, liikkumistaidot, sekä välineenkäsittelytaidot. Päiväkodissa

lapsi pääsee harjoittamaan motorisia perustaitoja, joita ovat mm. juokseminen, hyppääminen, heittäminen, potkaiseminen sekä kiinni ottaminen. Lasten motoristen taitojen kehitykseen ja tasoon vaikuttavat lapsen yksilökohtaiset ominaisuudet. Sääkslahden mukaan pojat ovat tyttöjä parempia käsittelytaidoissa, kun taas tytöt pärjäävät paremmin tasapaino-, sekä liikkumistaidoissa. (Sääkslahti 2018, 49-51, 54, 72.) Poikien on todettu olevan keskimääräisesti tyttöjä fyysisesti aktiivisempia, sekä ovat kiinnostuneempia rajuista leikeistä, sekä viihtyvät fyysiseen aktiivisuuteen kannustavissa paikoissa. Aikuiset kannustavat poikia tämän tyyliin leikkeihin, kun taas tytöiltä odotetaan enemmän rauhallista käytöstä. Erityisesti tyttöjen kohdalla tulisi muistaa, että mitä vanhemmaksi he tulevat, sitä kevyemmäksi kuormitukseen heidän leikkinsä muuttuvat. (Koivula ym. 2017, 132.)

Lapsen kognitiivisten taitojen kehittäminen tarkoittaa havaitsemista, muistamista ja ajattelua, kun taas sosioemotionaalisella kehityksellä tarkoitetaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Havaintomotoriikka kehittyy, kun kasvattaja ohjaa lasta ajattelemaan miten nopeasti esimerkiksi pallo lähestyy. Tunteet vaikuttavat liikuntatuokiossa oppimiseen, mikäli lapsi tuntee esimerkiksi pelkoa. On ohjaajan tehtävä luoda turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri, jossa ristiriidat saadaan sovittua. (Nuori Suomi Ry, n.d.) Lapsen psyykkisen kehityksen tavoitteina on mm. myönteisen minäkuvan sekä vahvan itsetunnon rakentuminen. Psyykinen kehitys tarkoittaa elämänhallintaan sekä mielenterveyteen liittyviä tekijöitä. Lapsen psyykkistä hyvinvointia kasvattaa hallinnan tunne, sosiaalinen tuki sekä mielekkyyden ja normaaliuden kokeminen (Sääkslahti 2018, 103.) Suuri fyysisen kuormittavuuden määrä on myönteisellä tavalla yhteydessä lapsen sosioemotionaalisiin taitoihin (Koivula ym. 2017, 133).

### 3.2 Liikunnan suositukset



Kuva 1 Liikuntasuositukset (Lasten liikunta ja ravitsemus - tutkimus 2016)

Sääkslahti (2018) kertoo lasten liikuntasuosituksista. Alle 8-vuotiaiden lasten liikuntasuositukset vuodelta 2016 linjaavat, että tämän ikäisten lasten tulisi liikkua päivittäin vähintään kolme tuntia. Liikunnan tulisi olla kuormitukseltaan ja intensiteetiltään vaihtelevaa. Yksi tunti päivässä olisi hyvä sisältää vauhdikasta liikuntaa ja kaksi tuntia kevyempää liikuntaa. Vauhdikas liikunta tarkoittaa aktiivisuutta, joka selkeästi lisää elimistön kuormitusta ja saa lapsen hengästymään. Tästä esimerkkinä vaikkapa juoksu tai trampoliinilla hyppely. Kevyttä liikuntaa voi olla esimerkiksi pallon heittäminen ja keinuminen. Lapsen pitkittyneitä paikallaanolojaksoja olisi hyvä pyrkiä välttämään. Alle 3-vuotiaat lapset eivät juurikaan hengästy, mutta heidän ikäisilleen liikunta riittää, kun sitä saa harrastettua aina kun mahdollista. Unta ja lepoa alle 8-vuotiaat tarvitsevat 10-13 tuntia päivässä, sekä kevyttä arjen tekemistä loput ajasta. (Sääkslahti 2018, 130-131.)

Tuntia pidempiä istumisjaksoja tulisi välttää, sekä lyhyemmätkin paikallaoloajat olisi hyvä tauottaa. Perhe toimii roolimallina liikunnallisessa elämäntavassa ja on suositeltavaa, että malli tulisi kotoa. Lapsi tarvitsee liikuntaharrastuksessaan kannustusta ja kehuja. Liikuntavälineiden saatavuus sekä vanhempien kannustus toimivat lasten liikuntaa lisäävinä tekijöinä lasten varhaisvuosien aikana. (Lounais-Suomen Liikunta Ry 2019.)

### 3.3 Lasten ruokakasvatus

Päiväkodissa tulee olla lasten ruokakasvatusta. Lasta ohjataan omaksumaan terveelliset ja monipuoliset ruokailutavat. Ruokailuhetki pyritään järjestämään miellyttäväksi, jossa opetellaan hyviä pöytätapoja. Eri makuominaisuuksiin tutustumaan sekä ruuasta keskustellaan ja lauletaan lauluja. (Helenius & Lummelehti 2018,116.) Ruokakasvatuksella tarkoitetaan myönteistä suhtautumista ruokaan ja sen terveellisyteen. Ruokakasvatusta tulisi toteuttaa lasten päivittäisissä ateriahetkissä sekä osana varhaiskasvatuksen toimintaa. Lapset voivat tutustua erilaisiin kasviksiin esimerkiksi niitä viljelemällä, eri aistein tutkimalla tai niitä yhdessä valmistamalla. (Valtion ravitsemusneuvonta 2018, 29.)

Koko väestön terveyden kannalta lapsuuden ja nuoruuden ruokailutottumukset ovat merkittävässä roolissa. Lapsuuden kokemukset ruuasta muokkaavat ruokailua usein vielä aikuisiässä. Pohjoismaiden ravitsemussuosituksissa vuodelta 2012 linjataan, että ravintoaineiden sijaan tulisi huomio kiinnittää ruokavalion kokonaisuuteen sekä ruoka-aineiden laatuun. Suositukset kannustavat lisäämään hedelmien, marjojen, täysjyväviljojen, kalan, pähkinöiden sekä pehmeiden rasvojen määrää. Lasten ruokavalio sisältää usein liian paljon sokeria sekä tyydyttynyttä rasvaa. Liikasokeria kertyy lasten ruokavalioon usein mehujuomista, välipaloista ja makeisista. Ravitsemuksen kannalta välipalojen laatu on yhtä tärkeää kuin muiden aterioiden. Lapset reagoivat nälkään kokonaisvaltaisesti esimerkiksi ärtymällä tai kiukuttelemalla. Useimmiten lapselle sopivin ateriarytmi on aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Lapsiperheet tarvitsevat tietoa sekä positiivisia ruokakokemuksia terveellisemmistä ruokavaihtoehtoista ja eri ruokailutottumuksista. Lapsen ruokailutottumuksia ei tulisi jättää pelkästään vanhempien harteille, vaan niihin voidaan vaikuttaa myös päiväkodissa, koulussa tai harrastusten parissa. (Ojansivu ym. 2014, 20-24.)

Lasten ravitsemukseen liittyviä terveydellisiä haasteita ovat mm. ylipaino, allergiat, hammaskaries sekä aineenvaihduntasairauksien vaaratekijät alkavat kasautua jo lapsuudessa. Lapsuuden lihavuudella on taipumuksena jatkuu myös aikuisiässä. Tätä tulisi ehkäistä keskittymällä kasvuun ja kehitykseen liittyvien taitojen ja edellytysten kehittämiseen. Edellytys lasten terveellisille ruokavalinnoille on se, että terveellistä ruokaa on tarjolla ja että sitä on riittävästi. Lapset kasvavat aistiensa varassa ja siksi ruoka kannattaa asetella kaikkia aisteja palvelevaksi kokonaisuudeksi, kuten esimerkiksi visuaalisesti asettelemalla ruoka lapselle kiinnostavalla tavalla. Ruokalistan suunnittelussa on huolehdittava, että ruokaa on tarjolla vaihtelevasti ja täysipainoisesti. Ruokalistoja tulisi vaihdella, jotta lapset pääsevät tutustumaan uusiin raaka-aineisiin sekä ruokalajeihin. (Valtion ravitsemusneuvonta 2018, 14-15, 37-38.)

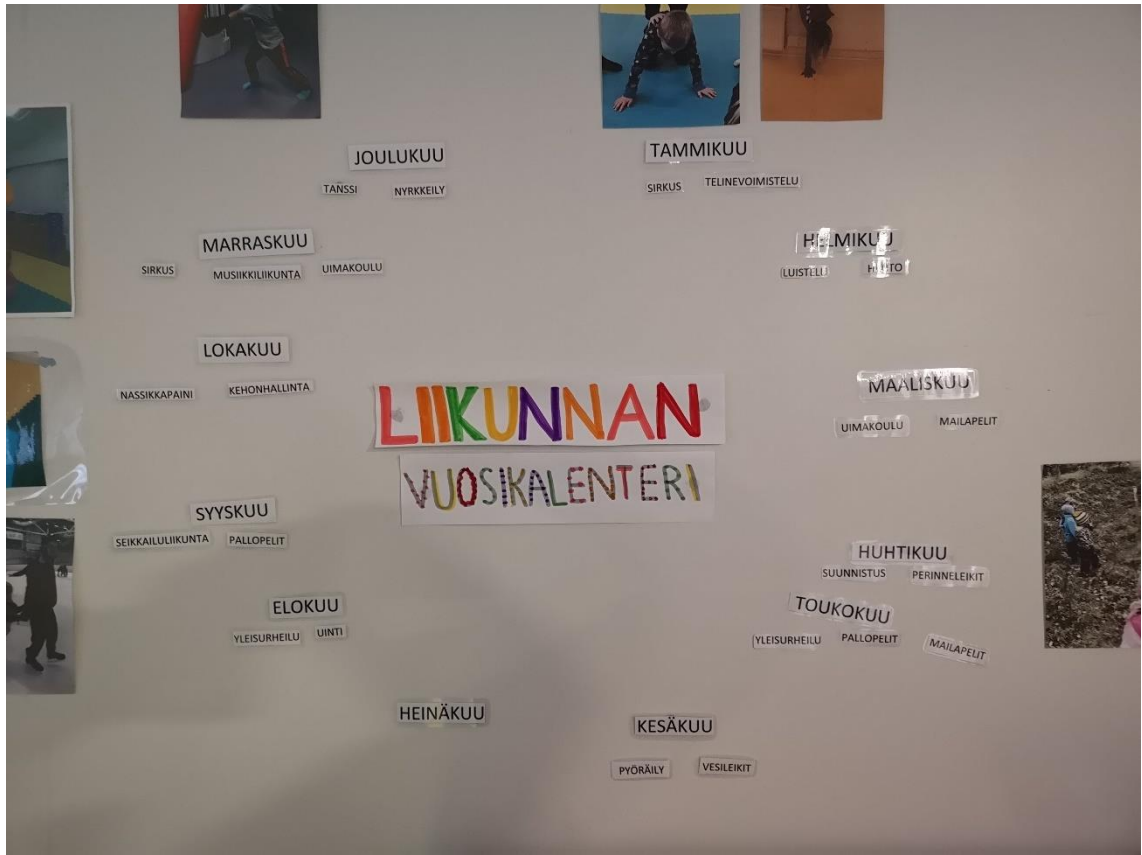
### 3.4 Keinoja liikunnan lisäämiseksi

Lasten tulisi antaa kokeilla ja haastaa itseään. Näitä asioita tulisi tehdä hassutellen yhdessä lapsen kanssa: ui, pelaa, hyppää, kiipeä, tanssi, hiihdä - yhdessä lapsen kanssa. Jos lapsella on vaikeuksia joissain motorisissa taidoissa, asia tulisi ottaa puheeksi esimerkiksi neuvolassa tai varhaiskasvatuksen henkilökunnan ja vanhempien kesken. Erityistä tukea tarvitseva lapsi tulisi hänen tarpeensa mukaan huomioida. Lapselle tulisi opettaa uusia ikätason mukaisia taitoja, leikkejä ja pelejä vuorokauden aikojen vaihtelun mukaisesti. Myös sääntöleikkejä olisi hyvä opetella lasten kanssa. Lasta kannustaessa tulisi tarkkailla omia sanavalintoja, jotta ne ovat varmasti lasta kannustavia. Lapsille tulisi luoda tilanteita, jossa he voivat myös kannustaa toisiaan. Ulkoilun tulisi kuulua lapsen jokaiseen päivään ja hänen tulisi päästä tutustumaan häntä ympäröivään maailmaan: metsiin, puistoihin, kallioihin ja vesistöihin. Lasten kanssa tulisi käydä retkillä luonnossa ja päästä tutkimaan aisteillaan: lähiympäristöä voi hyödyntää oppimispaikkana. On muistettava, että jokainen lapsi on yksilö ja kehittyy omassa tahdissaan, sekä myönteisen ilmapiirin tukeminen liikunnallisissa tilanteissa on ensiarvoisen tärkeää. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 22,24,28.)

Varmista, että lapsi pääsee päivittäin vähintään kahdeksi tunniksi ulos, sillä fyysisesti aktiivisille leikeille tulisi olla tilaa ja aikaa. Positiivista palautetta ja kehuja tulee antaa lapselle myös yrittämisestä. Lapsi tulisi pukea sellaisiin vaatteisiin, jossa on helppoa ja miellyttävää liikkua, vuodenaajat huomioiden. Tällöin lapsi ymmärtää, että liikunta on tärkeä asia, kun vaatetuskin on oikeanlainen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 32-33)



#### 4 Aito-päiväkodin liikuntasuunnitelma



Kuva 2 Aito-päiväkodin liikuntasuunnitelma 2019

Aito-päiväkodin liikuntasuunnitelma noudattaa liikunnan vuosikalenteria, eri liikuntalajit vaihtuvat kuukausittain. Vieraillessani päiväkodilla sain luvan liikunnan ohjaaja Haltialta vuosikalenterin taltioimiseen päiväkodin liikuntasalin seinältä. Vierailin päiväkodilla helmi-maaliskuussa, jolloin menossa oli luistelu ja hiihto sekä uimakoulu ja mailapelit. Joulutammikuussa lapset pääsivät kokeilemaan sirkusta, telinevoimistelua sekä nyrkkeilyä. Kesän lähestyessä vuorossa on yleisurheilua, pallopelejä sekä vesileikkejä, sekä syksyllä on vuorossa mm. seikkailuliikuntaa, kehonhallintaa sekä nassikkapainia.

#### 5 Tutkimuksen toteutus

Tässä luvussa kerron tarkemmin opinnäytetyöni tavoitteista, työn tarkoituksesta ja sen toteutuksesta. Esittelen myös tutkimuksessa käytetyt tutkimuskysymykset. Laadullisen tutkimuksen ja metodivalintani eli kyselyn esittelyn jälkeen kuvaan miten aineisto analysoitiin sisällönanalyysia apuna käyttäen, mitkä olivat kyselytutkimukseni sisältäneet kysymykset sekä kerron opinnäytetyöni eettisyydestä ja luotettavuudesta.

Tutkimukseni toteutus lähti liikkeelle tammikuussa 2019, jolloin sain idean tutkimuksestani ja otin yhteyttä Aito-liikuntapäiväkotiin. Heidän mielestään opinnäytetyö oli heille tarpeellinen ja pääsin aloittamaan yhteistyön päiväkodin kanssa. Aito-päiväkoti halusi hyödyntää tutkimustani samalla asiakastytyväisyystutkimuksena, jota päiväkotivoisi käyttää oman toimintansa kehittämiseen. Tästä syystä opinnäytetyön toteutuskieleksi tuli suomi. Kohderyhmänä tutkimukselle toimi koko päiväkodin lasten vanhemmat. Kävin tutustumassa päiväkodilla 12.2.2019, jolloin pääsin tutustumaan päiväkodin toimintaperiaatteeseen sekä päiväkodin tiloihin. Tutustumiskäynnillä teimme myös kirjallisen sopimuksen Aito-päiväkodin kanssa opinnäytetyön tekemisestä, kävimme läpi käytännön asioita ja tutkimuksen toteutusta. Sovin yhdessä päiväkodin henkilökunnan kanssa, että teen tulevasta tutkimuksestani vanhemmille etukäteen sähköpostilla lähetettävän infokirjeen, jossa kerrotaan tutkimuksen ajankohta. Näin tutkimus ei tule yllätyksenä ainakaan niille vanhemmille, jotka lukevat päiväkodin lähettämää sähköpostia säännöllisesti. Sain myös luvan päiväkodin nimen käyttämiselle opinnäytetyössäni. Päätin toteuttaa haastattelun perinteisenä lomakekyselynä, sillä sähköisessä muodossa oleva kysely olisi helpompi kiireisessä päiväkotiarjessa ohittaa. Lisäksi olisin itse paikalla ensimmäisenä sekä viimeisenä päivänä, jolloin lomakkeisiin oli mahdollista vastata. Suurin osa vastauksista tuli päivinä, jolloin olin itse paikalla. Valtaosa vastasi kyselyyn heti paikan päällä päiväkodilla, vain muutama vanhempi otti lomakkeen mukaan ja palautti sen seuraavana päivänä lomakkeiden palautuslaatikkoon.

Kyselytutkimukseen saattoi vastata aikavälillä 25.2.-4.3. Olin itse paikalla päiväkodilla kannustamassa vanhempia täyttämään lomakkeen maanantaina 25.2. sekä maanantaina 4.3. Lomakkeisiin oli mahdollista vastata tällä aikavälillä. Vastauksia kertyi yhteensä 19 kappaletta. Ainakin toinen yhden lapsen vanhemmista, yli puolen päiväkodin lasten määrästä vastasivat kyselyyn.

## 5.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tarkoitus

Opinnäytetyön tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa, miksi viedä lapsi liikuntapainotteiseen päivähoidon. Tämä selviäisi selvittämällä Aito-päiväkodin lasten vanhempien tärkeimpiä päivähoidopaikan valintaan vaikuttaneita tekijöitä. Halusin myös kartoittaa vanhempien odotuksia liikuntapainotteiselle päivähoidolle sekä niiden toteutumista. Tutkimukseni on laadullinen tutkimus, sillä käsittelen vastauksia kokonaisuutena, joista erottelen laajoja kokonaisuuksia ja yhtäläisyyksiä. Halusin selvittää syitä miksi vanhemmat vievät lapsensa liikuntapainotteiseen päiväkotiin, sillä vastaavanlaista tutkimusta ei ole aiemmin tehty. Laadulliselle tutkimukselle tyypillisenä tutkimusmetodina käytin kyselylomaketta.

Laadullisella aineistolla tarkoitetaan pelkistetyimmillään tekstiä, joka on syntynyt tutkijasta riippuen tai riippumatta. Aineisto voi olla kerättyä hyödyntäen haastattelua ja havainnointia, päiväkirjoja, omaelämäkertoja, kirjeitä tai muuta kirjallista tai kuvallista materiaalia. Aineisto voi olla myös ääntä. Laadullisen tutkimuksen tunnusmerkistöön kuuluu narratiivisuus, aineistonkeruumenetelmä, hypoteesittomuus, ymmärtäminen, tutkittavien näkökulma, harkinnanvarainen tai teoreettinen otanta sekä tutkimuksen tyyli ja tulosten esitystapa. Haastattelua voidaan käyttää sekä laadullisessa että määrällisessä tutkimuksessa, toisinaan kvalitatiivisessa tai kvantitatiivisessa. On ensiarvoisen tärkeää, että tutkija sisäistää kvalitatiivisen tutkimuksen tunnuspiirteet. (Eskola ja Suoranta 2000,13-15.)

Alasuutari kuvaa laadullista tutkimusta kaksivaiheisena tutkimuksena, sisältäen havaintojen pelkistämistä ja arvoituksen ratkaisemista, käytännössä aina nivoutuen toisiinsa. Toisin kuin tilastollisessa analyysissä, laadullisessa tutkimuksessa johtolankoina ei käytetä tilastollisia todennäköisyyksiä. Aineistoa tarkastellaan vain tietystä teoreettisesta näkökulmasta, jossa ei käytetä tieteellisiä muuttujia. Laadullisessa tutkimuksessa tulee ottaa huomioon, mikä on teoreettisen viitekehyksen kannalta olennaista, vaikkakin samaa aineistoa voitaisiin tarkastella monesta eri näkökulmasta. Tuloksena tutkimuksesta saadaan havainto tai havaintojen joukko. Tähän päästään esittämällä havainnoista jokin yhteinen piirre, joka pätee koko aineistoon. (Alasuutari 2019, 39-41.)

Laadullisessa analyysissä tutkijan on pyrittävä yksinkertaistamaan raakahavaintonsa tutkimuksesta mahdollisimman suppeaksi havaintojoukoksi. Muuten tutkija keskittyy aineiston loputtomaan moninaisuuteen, eikä tutkittavasta ilmiöstä saa loppujen lopuksi otetta lainkaan. (Alasuutari 2019, 43.)

## 5.2 Kysely ja sisällönanalyysi

Tutkimusmenetelmänä kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytin kyselylomaketta. Kyselylomakettutkimuksessa on tärkeää, että kysymykset ovat yksinkertaisia ja helposti ymmärrettäviä, sillä vastaajan tulee osata vastata kyselyyn. Kysymyksen pituus tulee tällöin olla sopiva: ei liian pitkä eikä liian lyhyt. Lomakkeen alussa tulisi olla helpoimmat kysymykset. Kyselyyn on helppoa vastata, jos järjestys kysymyksillä on vastaajan näkökulmasta looginen. Pääsääntö kyselyssä on se, että kaikkea kysytään kohtuullisesti, jotta tuloksia olisi helpompi tiivistää. (Tietotarkisto 2019.)

Käytin tulosten ymmärtämisen visuaalisena tukena Google Sheets:illa luotuja kuvaajia.

Pyrin muodostamaan mahdollisimman tiivistetyn kuvauksen tuloksista. Kysymyksiä analysoimalla pyrin vastaamaan alkuperäiseen tutkimuskysymykseeni: miksi viedä lapsi liikuntapainotteiseen päiväkotiin? Tämä selviäisi helpoiten selvittämällä vanhempien päivähoitopaikan valintaan vaikuttaneet tekijät, odotukset liikuntapainotteiselle päivähoitolle sekä miten se on toteutunut käytännössä. Kävin läpi vastaukset systemaattisesti läpi yksi vastauslomake kerrallaan. Etsin samalla myös yhdistäviä tekijöitä kaikista avoimista kysymyksistä. Tarkistin vastausmäärät kahteen kertaan ja että ne täsmäsivät vastaajien kokonaismäärään (19).

Sisällön analyysissa tutkitaan pääasiassa kielellistä aineistoa, jossa tutkija erilaisten luokittelujen avulla pyrkii ymmärtämään ja kuvaamaan tutkimuksen sisältöä. Analyysissa pyritään kattavaan kuvaukseen tutkimuksen tuloksista. Kyseessä on laadullisessa tutkimuksessa käytetty analyysitapa. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että tarkastellaan tiettyjen sanojen esiintyvyyttä tuloksissa. Aineiston analyysi alkaa usein jo tulosten lukemisvaiheessa. Analyysiprosessi etenee systemaattisesti ja kattaa koko aineiston. (Seitamaa-Hakkarainen 2019.) Sisällönanalyysissa kerättyä aineistoa analysoidaan etsimällä yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia, sekä aineistoa tiivistäen. Sisällön analyysin avulla tutkitusta aineistosta luodaan tiivistetty kuvaus tutkitusta ilmiöstä. Sisällön analyysilla voidaan tarkoittaa myös sisällön erittelyä. (Tietotarkisto 2019.)

### 5.3 Haastattelukysymykset

Valitsin Aito-päiväkodin vanhemmille tarkoitetut kysymykset pitäen mielessä tutkimuskysymystäni: miksi viedä lapsi liikuntapainotteiseen päivähoitoon. Tämän saisin selville ratkaisemalla vanhemmille tärkeimmät tekijät päivähoitopaikan valintaan, sekä ottamalla selvää vanhempien odotuksista päivähoitolle, mutta myös miten odotukset ovat toteutuneet. Haastattelukysymykset olivat kyselylomakkeissa, jotka palautettiin päiväkodille jättämäni palautuslaatikkoon.

Kyselyssä selvitin aluksi hieman taustaa. Tämä selvisi kyselylomakkeen ensimmäisessä ja toisessa kysymyksessä. Halusin tietää, onko vanhemmilla useampi lapsi Aidossa, sekä halusin tietää, onko lapsi ollut kunnallisessa päiväkodissa ennen Aito-päiväkotiin hakeutumista.

Suljettuna kysymyksenä minulla oli vain kysymys numero 3, muut kysymykset olivat avoimia. Suljetussa kysymyksessä numero kolme olin listannut tekijöitä, jotka saattoivat vaikuttaa vanhempien päivähoitopaikan valintaan. Näitä vaihtoehtoja oli yhteensä 11, joista viimeinen sisälsi mahdollisuuden lisätä vaihtoehto mitä ei löytynyt listasta. Päivähoitopaikan valintaan vaikuttavia tekijöitä oli listassani a) oma liikunnallinen tausta, b) laadukas ruoka, c) päiväko-

din saama julkisuus, d) päiväkodin sijainti (lähellä), e) lapsi pääsee kokeilemaan eri liikuntalajeja, f) päiväkotiki on yksityinen, g) päiväkodin arvot vastaavat kodin arvoja, h) tuttavien suositus, i) haluan lapseni liikkuvan enemmän, j) haluan, että lapseni pääsee purkamaan päivisin energiaansa, k) muu, mikä? Kysymyksessä neljä tiedustelin vanhemmilta, millaisia odotuksia heillä on ollut varhaiskasvatukselle Aito-päiväkodissa sekä kysymys viisi täsmensivät ovatko ne toteutuneet. Kysymyksessä kuusi, joka oli lomakkeen viimeinen, tiedustelin parannettavia asioita Aito-päiväkodissa. Lomakkeen toisella puolella kerroin kuka olen, miksi teen tutkimusta ja kerroin lyhyesti tutkimukseni tarkoituksen. Kaikkia päiväkodin vanhempia tiedotettiin laitimallani sähköpostiviestillä etukäteen tulevasta tutkimuksesta, mikä valmistaisi vanhempia tulevaan. Kyselylomakkeen näkee kokonaisuudessaan tutkimuksen lopussa liitteessä yksi.

#### 5.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Raja eettisen ja epäeettisen toiminnan välillä on toisinaan vaikea erottaa. Tutkijalla on oltava riittävästi herkkyyttä, jonka avulla hän pystyy arvioimaan tutkimuksen eettisyyttä ja ongelmia (Eskola ja Suoranta 2000, 59). Eettinen toiminta perustuu ihmisarvoihin sekä ihmisoi-keuksiin. Eettinen toiminta korostaa myös oikeudenmukaisuutta. (Talentia Ry 2017, 10-13.)

Halusin tutkimuksen toteutuksen olevan mahdollisimman eettinen. Pyrin tiedottamaan tutkimuksestani jo etukäteen päiväkodin välittämällä sähköpostiviestillä, jossa tiedotin vanhempia tekemästani tutkimuksesta, kerroin kuka olen ja miksi teen tutkimusta. Painotin tutkimuksen joka vaiheessa vapaaehtoisuutta. Vain muutama vanhempi kieltäytyi vastaamasta tutkimukseen. Halusin, että kyselyyn saattaa vastata nimettömänä. Painotin tätä vanhemmille lähetyksessä infokirjeessä, sekä saman saattoi lukea myös kyselylomakkeen kääntöpuolelta. Ainoassa suljetussa kysymyksessäni, eli kysymyksessä kolme kysyin päivähoitopaikkaan vaikuttaneita tekijöitä, johon jätin mahdollisuuden vastata myös sellaisen vastauksen, jota ei ollut listassa. Tutkittava aiheeni on sellainen, että koin tärkeäksi jättää tilaa myös muille vaihtoehdoille. Lomakkeet palautettiin kyselylaatikkoon, missä vastaukset menivät sekaisin ja yksityisyyden suoja täten säilyi. Jokaiselle vastaajalle tarjottiin mahdollisuus siirtyä vastaamaan omaan rauhaan viereiseen huoneeseen. Vastaajille annettiin mahdollisuus valita vastauspaikka. Osa jäi vastaamaan päiväkodin eteisen penkille, osa siirtyi toiseen huoneeseen pöydän ääreen.

Tutkimuksen kohdistuessa ihmiseen liikutaan eettisesti hyvin herkällä alueella, sillä kohteena on ihmisen oma yksityisyys. Suostumuksen saaminen tutkimuksen tekemiselle on tärkeässä roolissa. Tutkimukseen osallistujan on ymmärrettävä mistä tutkimuksessa on kyse osallistuesaan tutkimukseen, sekä mitkä ovat hänen oikeutensa ja velvollisuutensa tutkimuksessa. Hyvä tutkija on kiinnostunut tutkimustyöstään, hallitsee tutkimusalan, omaa ammatillista osaa-

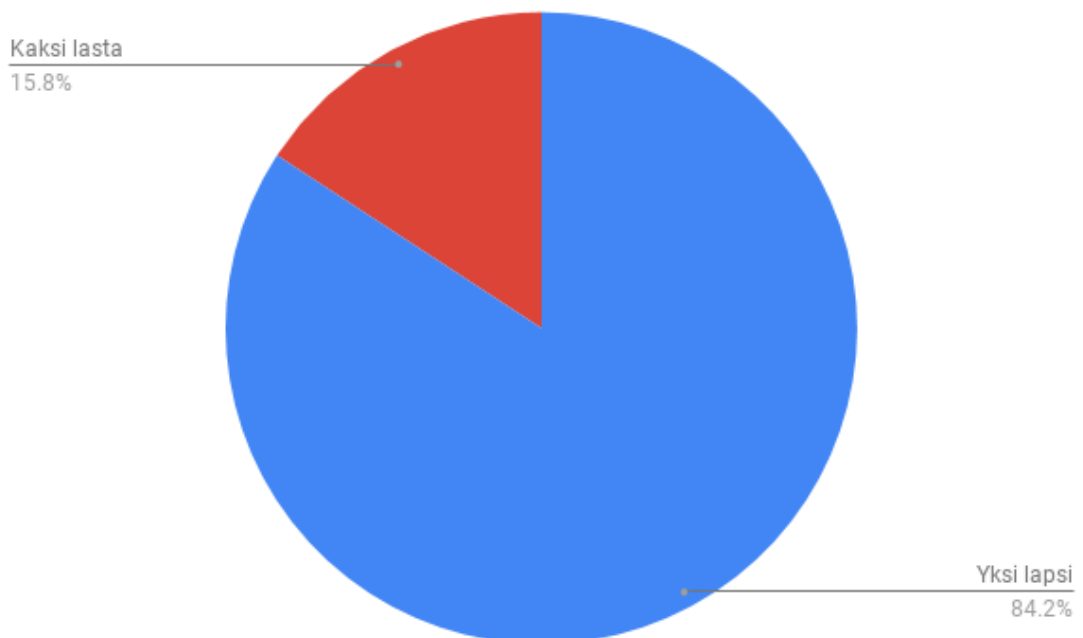
mista sekä kantaa moraalisen vastuun tutkimuksesta. Tutkimuseettinen pohdinta kuuluu tutkimustyöhön. (Keränen & Pasternack 2015.) Teimme päiväkodin kanssa sopimuksen tutkimuksen toteutuksesta heidän toimipisteessään, kuten eettisesti oikein tehtyyn tutkimukseen kuuluu. Tutkimuksen edetessä olin yhteydessä myös päiväkodin työntekijöiden kanssa ja pidin heidät ajan tasalla.

Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa tutkija arvioi koko tutkimuksen luotettavuutta. On tärkeää, että luotettavuutta arvioitaessa vastausprosentti on korkea, otos on edustava ja tarpeeksi suuri ja tutkimuskysymykset analysoivat oikeita asioita, kattaen täten koko tutkimuskysymyksen tai ongelman. (Heikkilä 2014, 1.) Arvioin luotettavuutta ottaen huomioon vastaajien kokonaismäärän (19) verrattuna lasten määrään (35). Tarkempi tutkimustulos saataisiin, jos kaikki päiväkodin vanhemmat olisivat vastanneet tutkimukseen.

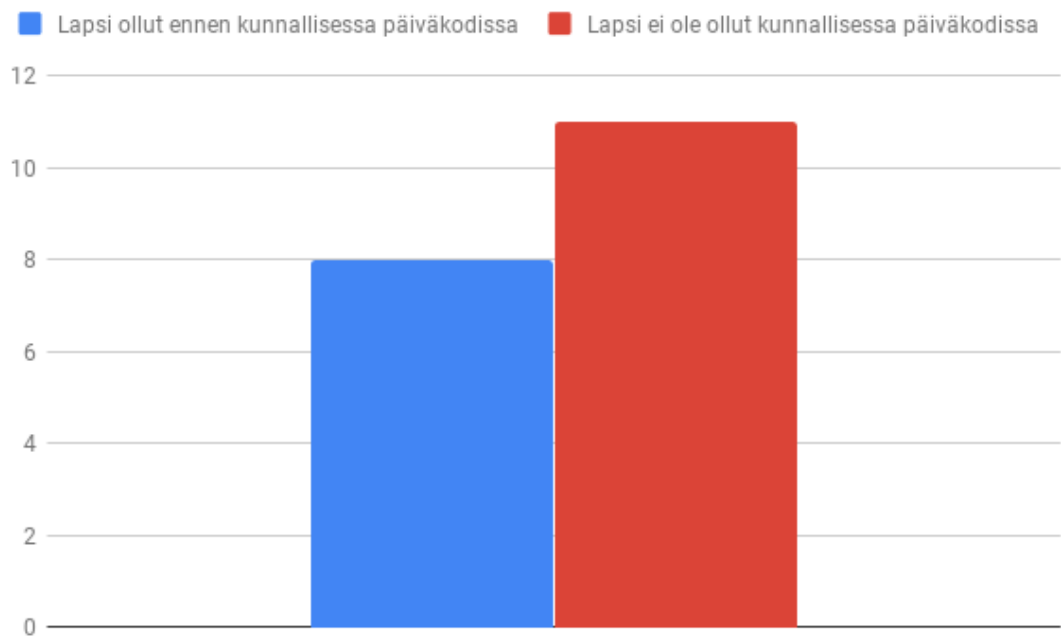
## 6 Tutkimuksen tulokset

Tutkimukseen vastauksia kertyi yhteensä 19 kappaletta.

### 6.1 Taustatekijät



Ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin, montako lasta vastaajalla on Aito-päiväkodissa. 16/19 vastasi, että heillä on liikuntapäiväkodissa vain yksi lapsi. Kolme vastaajaa kertoi päiväkodissa olevan kaksi lasta.



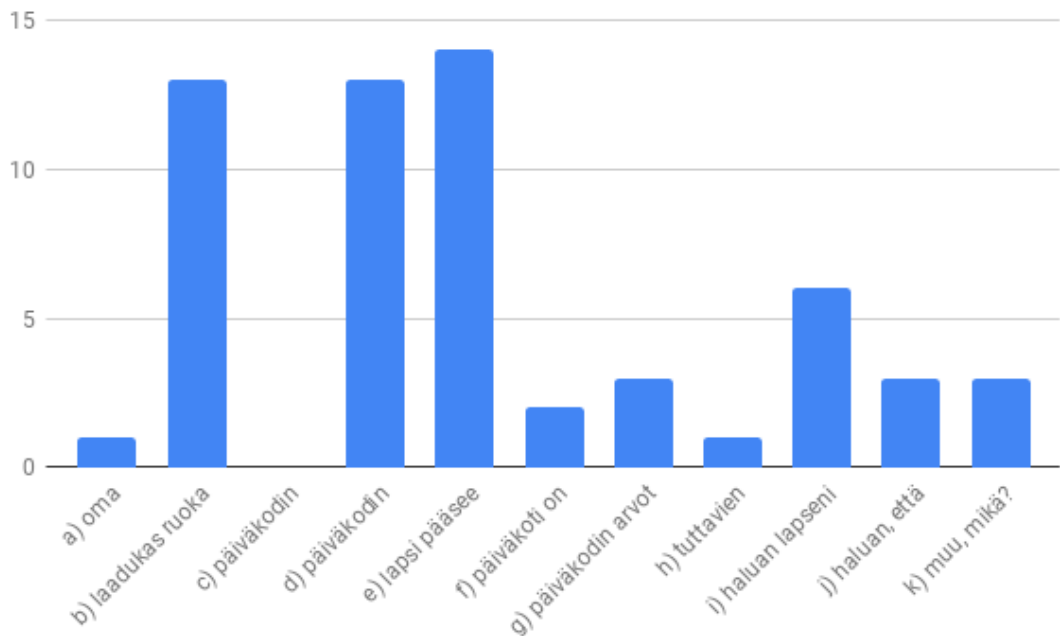
Kuva 4 Google Sheets

Toisessa kysymyksessä kysyttiin, onko lapsenne ollut ennen kunnallisessa päiväkodissa. Lasten vanhemmista jopa 11/19 vastasi ei ole ollut ennen kunnallisessa. 8/19 vastaajista vastasi omin sanoin myöntävästi, eli 8 lasta oli vaihtanut kunnallisesta päiväkodista yksityiseen liikuntapäiväkotiin. Vastausten perusteella päiväkodissa oli enemmän lapsia, jotka eivät olleet koskaan olleet kunnallisessa päiväkodissa.

## 6.2 Päivähoitopaikan valintaan vaikuttaneet tekijät

Päivähoidon paikan valinnan selvittämiseksi olin laatinut kyselylomakkeeseen kysymyksen numero kolme: mitkä ovat kolme tärkeintä tekijää, jotka vaikuttivat päivähoitopaikan valintaan? Vaihtoehdot olivat seuraavat:

- a) oma liikunnallinen tausta
- b) laadukas ruoka
- c) päiväkodin saama julkisuus
- d) päiväkodin sijainti (lähellä)
- e) lapsi pääsee kokeilemaan eri liikuntalajeja
- f) päiväkotiki on yksityinen
- g) päiväkodin arvot vastaavat kodin arvoja
- h) tuttavien suositus
- i) haluan lapseni liikkuvan enemmän
- j) haluan, että lapseni pääsee purkamaan päivisin energiaansa
- k) muu, mikä:



Kuva 5 Google Sheets

Eniten vanhemmat olivat valinneet vaihtoehdon e) lapsi pääsee kokeilemaan eri liikuntalajeja. 14 vastaajaa oli valinnut tämän vaihtoehdon tärkeimmäksi tekijäksi. Toiseksi eniten vastaajat olivat valinneet vaihtoehdon b) laadukas ruoka ja d) päiväkodin sijainti. Näitä molempia oli valittu yhteensä 13 kertaa. Kolmanneksi eniten vastaajat olivat ympyröineet vaihtoehdon i) haluan lapseni liikkuvan enemmän, joka oli valittu kuusi kertaa. Ainoastaan vaihtoehtoon c) päiväkodin saama julkisuus jäi valitsematta kertaakaan. Vähiten valintoja osui vaihtoehtoon a) oma liikunnallinen tausta ja h) tuttavien suositus. Sekä a) ja h) olivat valittu yhdesti. Kaikki vastaajat eivät olleet noudattaneet kehotusta ympyröidä kolme vastausta, vaan kaksi vastaajaa oli ympyröinyt useamman kuin kolme vaihtoehtoa.



Kolme vastaajaa oli valinnut vaihtoehdon k) muu, mikä. Täydennykseksi vaihtoehtoon tulivat seuraavat vastaukset:

*”Lapset olivat jo aikaisemmin Aidon tiloissa sijaitseessa Pomppu-päiväkodissa. Oli luonnollista jättää lapset Aitoon, kun osa henkilökunnasta oli tuttua”*

*”Se, että lapseni oli ollut aiemmin samojen kasvattajien päiväkodissa”*

*”Tiesin, että hoitajat ovat super”*

Tulosten perusteella päiväkodin valintaan vaikuttavina tekijöinä oli liikuntavaihtoehtojen, sijainnin, sekä terveellisen ruuan lisäksi myös loistavat kasvattajat. Pelkästään liikunta ja ravinto eivät olleet vanhemmille tärkeimmät tekijät, vaan vanhemmille vaikutti olevan myös ensiarvoisen tärkeää hoitajien osaaminen ja ammattitaito.

### 6.3 Odotukset päivähoitolle liikuntapäiväkodissa

Neljännessä kysymyksessä selvitettiin odotuksia päivähoitolle sekä niiden toteutumista kysymyksessä viisi. Laadukas ruoka ja laadukas hoito, hyvä ilmapiiri sekä monipuolinen ja runsas liikunta oli mainittuna useamman vanhemman vastauksessa, sekä ammattitaitoinen henkilökunta. Osa oli luetteloinut listan asioita, mutta monet olivat kuvanneet odotuksiaan laajemmin. Valitsin osan vanhempien vastauksista esimerkeiksi lainauksina. Vanhemmat kuvailivat odotuksiaan seuraavasti:

*”Tukea lasta omatoimisuudessa, liikunnallisessa kehityksessä ja sosiaalisissa taidoissa.”*

*”Samoja asioita noudattaen kuin meillä kotona. Sosiaalisten ja ryhmässä toimimisen taitojen harjoittelua.”*

*”Opitaan toimimaan ryhmänä, opitaan ikäkauteen sopivia taitoja, tehdään aktiivisesti retkiä ja aktivoidaan lapsia eri tavoin.”*

*”Turvallista ja innostavaa tekemistä ja oppimista sopivan kokoisessa päiväkodissa. Toivoin työstään innostuneita hoitajia.”*

*”Lapsi oppisi syömään monipuolisemmin, nauttimaan liikunnasta ja oppisi, että sekin on osa arkea.”*

*”Aito ja välittävä ilmapiiri, päivien liikunnallisuus.”*

Odotusten toteutuminen jakautui siten, että 15/19 vastaajaa vastasivat myöntävästi odotusten toteutumisesta. Vanhemmat olivat vastanneet odotusten toteutuneen jopa ”yli odotusten”. 3/19 vastaajaa vastasivat, että odotukset olivat toteutuneen vaihtelevasti ja välillä. Vain yksi vastasi, että odotukset eivät olleet lainkaan toteutuneet.

Tulosten perusteella eniten vastauksissa esiintyneitä teemoja olivat lasten tukeminen erilaisien taitojen harjoittelussa. Nämä taidot liittyivät liikuntaan ja uusiin liikuntalajeihin, mutta myös muihin asioihin, kuten sosiaaliseen kanssakäymiseen, toimimiseen yhteisössä. Tulosten perusteella liikuntapäiväkodin valinnan taustalla vaikuttivat myös sosiaaliset tekijät eri liikuntavaihtoehtojen lisäksi. Liikunnalla oli selvä yhteys haluun kehittää lapsen taitoja ryhmässä toimimisessa. Vanhemmat ajattelivat, että lapsi oppii liikuntapäiväkodissa samalla myös muita taitoja kuin uusia liikunnallisia kykyjä.

#### 6.4 Kehitettäviä asioita Aito-päiväkodissa

Viimeisessä kysymyksessä kysyttiin vanhempien mielestä kehitettäviä asioita Aito-päiväkodissa. 11/19 vastausta sisälsi erilaisia parannusehdotuksia Aito-päiväkodin toiminnan kehittämiseksi. Loput olivat jättäneet kohdan tyhjäksi tai jollain tavalla kommentoineet olevansa erittäin tyytyväisiä asioiden tämänhetkiseen tilaan päiväkodissa. Eniten parannettavaa oli toivottu tiedotuksen ja viestinnän suhteen päiväkodin ja kodin välillä. Viestinnän parantaminen oli mainittu 7/19 vastauksista. Muita satunnaisesti mainittuja asioita toiminnan kehittämisen suhteen olivat mm. opetuksen laajuus, hallinnolliset asiat, johtajan ammattitaito, melu päiväkodissa sekä liikuntalajien lisääminen. Parannettavia asioita vastaajat olivat kuvanneet seuraavasti:

*”Tiedottamisen parantaminen säännöllisesti viikoittain, tietoa myös päivän tapahtumista.”*

*”Ajoittain äänekestä, kun kaikki on samassa tilassa.”*

*”Infoa viikko-ohjelmista ja päivän kulusta.”*

*”Liikunnan suunnitelmat viestittävä paremmin huoltajille ja kerrottava näiden suunnitelmien toteutumisesta.”*

*”Täysi 10, ei risuja!”*

*”Kaikki hyvin, ei parannettavaa!”*

*”Liikuntalajeja voisi olla enemmän.”*

*”Tiedottamista päiväkodin yleisistä asioista voisi olla hieman enemmän.”*

Kehitettävien asioiden kohdalla vanhemmat vaikuttivat olevan pääasiassa tyytyväisiä. Parannettavat asiat liittyivät pääasiassa tiedottamiseen ja päiväkodin hallinnolliseen puoleen, kuin itse opetukseen. Näillä asioilla ei vaikuttanut olevan merkitystä liikuntapäiväkodin valintaan vaikuttaviin tekijöihin, vaan lähinnä päiväkodin sisäisen tiedottamisen toteutukseen.

## 7 Pohdinta

Tutkimuksen perusteella lapsi kannattaisi viedä liikuntapainotteiseen päiväkotiin monestakin eri syystä, mutta tutkimukseen vastanneiden vanhempien mukaan se on kannattavaa, sillä lapsi pääsee kokeilemaan eri liikuntalajeja. Enemmistö oli tyytyväinen päiväkotiin sellaisena, kuin se on nyt. Liikunnan monipuolisuus oli tärkein tekijä liikuntapäiväkodin valinnan taustalla ja tämä oli keskeisimmäksi noussut teema suurimmassa osassa vastauksista. Laadukas, puhdas ja monipuolinen ruoka sekä lähistöllä oleva sijainti olivat eniten vaikuttaneita asioina päiväkodin valintaan johtaneeseen päätökseen. Aito-päiväkodin yksi tykätymmistä asioista oli ruoka, mikä valmistetaan päiväkodin omassa keittiössä puhtaista raaka-aineista sekä usein myös lasten avustuksella. Aito-päiväkodin henkilökunta on vastausten perusteella pidetty ja arvostettu ammattitaitonsa puolesta. Suurin osa vanhemmista olivat erittäin tyytyväisiä Aito-päiväkodin toimintaan.

Vastausten perusteella koin, että lapsi kannattaa viedä liikuntapainotteiseen päivähoitoon, sekä eritoten Aito-päiväkotiin, sillä heillä on tarjota lapsille monipuolista liikuntaa ammattitaitoisten kasvattajien ohjaamana. Vanhemmat pitivät päiväkodin sijaintia yhtenä suurimmista tekijöistä, mitkä vaikuttivat päiväkodin valintaan. Laadukas ravinto nousi Aito-päiväkodin yksistä valttikorteista, sillä liikunta ja terveellinen ravinto kulkevat käsi kädessä. Suurimmaksi kehityskohdaksi liikuntapäiväkoti Aidon toiminnassa oli nostettu viestintään liittyvät asiat, joihin päiväkodin kannattaisi jatkossa kiinnittää entistä enemmän huomiota. Liikuntapäiväkodin valintaan näillä tekijöillä ei kuitenkaan ollut merkitystä.

Vanhemmille oli tärkeää lasten liikunnallisten taitojen kehittämisen lisäksi lasten sosiaalisten taitojen kehittyminen, kuten ryhmässä toimiminen ja lapsen aktivoiminen kokonaisvaltaisesti.

Liikunnalla nähtiin olevan paljon muitakin hyötyä kuin vain fyysinen hyöty. Vanhempien vastausten perusteella liikuntapäiväkodissa kehittyy samalla myös lapsen sosiaalinen ja psyykinen puoli.

Tutkimusten tuloksia voidaan pitää luotettavina suuren vastaajamäärän vuoksi, vaikka tarkempi tutkimustulos olisi saatu, mikäli kaikkien lasten vanhemmat olisivat vastanneet tutkimukseen.

## Lähteet

### Painetut

Alasuutari, Pertti: Laadullinen tutkimus 2.0, 2011. 4. painos. Tampere: Vastapaino s. 39-41, 43

Eskola, Jari & Suoranta, Juha: Johdatus laadulliseen tutkimukseen, 2000. Tampere: Vastapaino. s. 13-15, 59

Haltia, Mikko: Liikuntakasvatus Aito-päiväkodissa 2019. Kerava: Aito-Päiväkoti. s.1

Helenius, Aili & Korhonen, Riitta: Pedagogiikan palikat 2008. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit. s. 54-55, 70-71, 79-80

Helenius, Aili & Lummelahti, Leena: Varhaiskasvatus perusteita 2018. 2. Painos. Helsinki: Books on Demand. s. 18-22, 23-24, 95, 99, 107, 114-116

Hurjala, Eeva & Turja, Leena: Varhaiskasvatuksen käsikirja 2016. 3. Painos. Jyväskylä: PS Kustannus

Karila, Kirsti & Lipponen, Lasse: Varhaiskasvatuksen pedagogiikkaa 2013. Tampere: Vastapaino. s. 176-177

Koivula, Merja, Siippainen, Anna & Eerola-Pennanen, Paula: Valloittava varhaiskasvatus - opimista, osallisuutta ja hyvinvointia 2017. 2. Painos. Tampere: Vastapaino. s.135, 132-133, 144

Ojansivu, Pauliina, Sandell Mari, Legström Hanna & Lyttikäinen, Arja: Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa - ruokailoa ja terveyttä lapsille 2014. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014, Turun yliopisto. s. 20-24

Sääkslahti, Arja: Liikunta varhaiskasvatuksessa 2018. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus. s. 16-17, 49-51, 54, 72, 103, 130-131

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi 2002. Kustannusosa-  
keyhtiö Tammi. s. 105

Sähköiset

Aito Päiväkodit <https://www.aitopaivakodit.fi/>. Viitattu 17.3.2019.

Heikkilä, Tarja: Tutkimuksen luotettavuuden arviointi 2014. <http://www.tilastollinentutkimus.fi/7.RAPORTOINTI/TutkimuksenLuotettavuus.pdf> . Viitattu 24.4.2019.

Keränen, Tapani & Pasternack Amos: Kliinisen tutkimuksen etiikka: opas tutkijoille ja eettisille toimikunnille 2015. <https://www.oppiportti.fi/op/kte00001/do> Viitattu 24.4.2019.

Lasten liikunta ja ravitsemus-tutkimus 2016. <https://www.lastenliikuntajaravitsemus.fi/uutiset.html?65404> . Viitattu 22.4.2019.

Lounais-Suomen liikunta ja urheilu Ry. <https://www.liiku.fi/lapsille/liikuntasuosituksel/> . Viitattu 23.4.2019.

Lounais-Suomen liikunta ja urheilu Ry: Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. [https://www.liiku.fi/site/assets/files/1731/liikuntasuositus-kirja7-18-v\\_kevyt\\_08.pdf](https://www.liiku.fi/site/assets/files/1731/liikuntasuositus-kirja7-18-v_kevyt_08.pdf) . Viitattu 23.4.2019.

Nuori Suomi Ry: Kokonaisvaltainen kehittyminen. [http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/Nuori-Suomi/Evaita\\_ohjaamiseen/salibandy/Kokonaisvaltainen+kehittyminen/Kokonaisvaltainen+kehittyminen.htm](http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/Nuori-Suomi/Evaita_ohjaamiseen/salibandy/Kokonaisvaltainen+kehittyminen/Kokonaisvaltainen+kehittyminen.htm). Viitattu 17.3.2019.

Opetushallitus: Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. [https://www.oph.fi/saadokset\\_ja\\_ohjeet/opetussuunnitelmien\\_ja\\_tutkintojen\\_perusteet/varhaiskasvatus/perusteet](https://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/opetussuunnitelmien_ja_tutkintojen_perusteet/varhaiskasvatus/perusteet). Viitattu 13.3.2019.

Opetus- ja kulttuuriministeriö: Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä: varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Lönnberg Print & Promo, Helsinki. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>. s. 13-15, 22,24,28, 32-33. Viitattu 16.5.2019.

Seitamaa-Hakkarainen, Piritta: Kvalitatiivinen sisällönanalyysi 2019. <https://metodix.fi/2014/05/19/seitamaa-hakkarainen-kvalitatiivinen-sisallon-analyysi/>. Viitattu 15.5.2019.

Talentia Ry: Arki, arvot ja etiikka 2017. <http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/> . s. 10-13 Viitattu 24.4.2019.

Tietoarkisto: Kyselylomakkeen laatiminen 2019. <https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html> . Viitattu 15.5.2019

Valtion ravitsemusneuvonta: Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018. Julkaisija: THL. Helsinki. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN\\_ISBN\\_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Viitattu 16.5.2019

Lakitekstit

Varhaiskasvatuslaki 540/2018

Kuva 1 Liikuntasuositukset (Lasten liikunta ja ravitseminen - tutkimus 2016) .....	14
Kuva 2 Aito-päiväkodin liikuntasuunnitelma 2019.....	17
Kuva 3 Google Sheets .....	22
Kuva 4 Google Sheets .....	23
Kuva 5 Google Sheets .....	24



## Liitteet

### Liite 1: Kyselylomake vanhemmille

1. Montako lasta teillä on Aito-päiväkodissa?

\_\_\_\_\_

2. Onko lapsenne ollut kunnallisessa päiväkodissa?

\_\_\_\_\_

3. Mitkä ovat kolme tärkeintä tekijää, jotka vaikuttivat päivähoitopaikan valintaan?

- a) oma liikunnallinen tausta
- b) laadukas ruoka
- c) päiväkodin saama julkisuus
- d) päiväkodin sijainti (lähellä)
- e) lapsi pääsee kokeilemaan eri liikuntalajeja
- f) päiväkoti on yksityinen
- g) päiväkodin arvot vastaavat kodin arvoja
- h) tuttavien suositus
- i) haluan lapseni liikkuvan enemmän
- j) haluan, että lapseni pääsee purkamaan päivisin energiaansa
- k) muu, mikä: \_\_\_\_\_

4. Millaisia odotuksia teillä on ollut varhaiskasvatukselle Aito-päiväkodissa?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Ovatko odotukset toteutuneet?

\_\_\_\_\_

6. Mitkä ovat mielestänne parannettavia asioita Aito-päiväkodissa?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_