

**3-5 –VUOTIAAN LAPSEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN
TUKEMINEN
VARHAISKASVATUKSESSA**

Näkemyksiä varhaiskasvatuksen opettajilta

Jussi-Pekka Reetta

Opinnäytetyö
Sosiaaliala
Sosionomi (AMK)

2020

Sosiaalialan koulutus
Sosionomi (AMK)

Tekijä	Reetta Jussi-Pekka	Vuosi	2020
Ohjaajat	Sari Leppälä Sanna Viinonen		
Työn nimi	3–5 –vuotiaan lapsen fyysisen aktiivisuuden tukeminen varhaiskasvatuksessa – Näkemyksiä varhaiskasvatuksen opettajilta		
Sivu- ja liitesivumäärä	64 + 6		

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten 3–5 –vuotiaiden lasten parissa työskentelevät varhaiskasvatuksen opettajat huomioivat työssään varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Halusin kartoittaa, miten varhaiskasvatusympäristöissä mahdollistetaan lapsen fyysinen aktiivisuus. Lisäksi selvitin, minkälaisia pedagogisia ja toiminnallisia menetelmiä varhaiskasvatuksen opettajilla on käytössä lapsen fyysisen aktiivisuuden tukemiseksi.

Opinnäytetyö on laadullinen opinnäytetyö, jonka aineisto on kerätty haastattelujen kautta. Toteutin kesän 2020 aikana neljä yksilöhaastattelua varhaiskasvatuksen opettajille, jotka olivat työskennelleet edellisen toimintakauden 3–5 –vuotiaiden lasten parissa. Tuloksissa on yhdistetty varhaiskasvatuksen opettajien vastaukset teorian tietoon, jotta on saatu kokonaisvaltainen näkemys käsitelystä aiheesta. Teorian tietona on hyödynnetty varhaiskasvatusta ohjaavia määräyksiä, säädöksiä ja suosituksia sekä aihetta koskevaa kirjallisuutta.

Opinnäytetyön tulokset havainnollistavat, että varhaiskasvatuksessa on huomioitu vaihtelevasti lapsen fyysisen aktiivisuuden suositukset. Tämä vaikuttaa suoraan lapsen fyysisen aktiivisuuden määrään. Sitä pyritään tukemaan varhaiskasvatuksessa mahdollisimman monipuolisesti. Merkittävimmin asiaan voidaan vaikuttaa kasvattajan omalla asenteella ja mallilla. Lapsen fyysiseen aktiivisuuteen voidaan vaikuttaa myös kiinnittämällä huomiota varhaiskasvatusympäristöihin ja toiminnan monipuoliseen suunnitteluun. Lisäksi varhaiskasvatuksen opettajilla on käytössä monipuolisesti erilaisia toiminnallisia ja pedagogisia menetelmiä lapsen fyysisen aktiivisuuden tukemiseksi. Varhaiskasvatuksen opettajat pystyvät integroimaan liikuntaa ja liikettä oikeastaan kaikkeen mahdolliseen toimintaan.

Opinnäytetyön tulosten perusteella olisi hyvä jatkossa pohtia etenkin sitä, miten sisätiloissa voisi fyysisen aktiivisuuden laatua parantaa sekä kiinnittää enemmän huomiota siirtymätilanteisiin ja niiden fyysisen aktiivisuuden laatuun. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia on hyvä käydä läpi säännöllisesti työyhteisössä ja pohtia, miten ne tällä hetkellä toteutuvat varhaiskasvatussyksikössä. Toimintaa voidaan kehittää havaittujen tarpeiden pohjalta.

Avainsanat varhaiskasvatus, fyysinen aktiivisuus, tuki, varhaiskasvatuksen opettaja

Social Services
Bachelor of Social Services

Author	Reetta Jussi-Pekka	Year	2020
Supervisors	Sari Leppälä Sanna Viinonen		
Subject of thesis	Supporting physical activity of a 3–5-year-old child in early childhood education – Insights by early childhood education teachers		
Number of pages	64 + 6		

The aim of the thesis was to find out how early childhood education teachers, working with children aged 3-5, consider the recommendations for physical activity in early childhood in their work. The objective was to find out how early childhood environments enable physical activity of a child. In addition, I found out what kinds of pedagogical and functional methods are used by early childhood education teacher to support physical activity of a child.

The thesis is a qualitative thesis. The material has been collected through interviews. During the summer of 2020, I accomplished four individual interviews to early childhood education teachers who had worked with children aged 3-5 in the previous operating period. In the results of the thesis, the answers of early childhood education teachers have been combined with theoretical knowledge in order to get an overall view of the topic. As theoretical framework for the work I have utilized regulations, decrees and recommendations guiding early childhood education, as well as the relevant literature.

The results of the thesis illustrate that the recommendations for physical activity of a child have been taken into account in various ways in early childhood education. This directly affects the amount of physical activity of a child. The aim is to support the child's physical activity in early education in as many-sided ways as possible. It can be most significantly influenced by the pedagogue's own attitude and example. The physical activity of a child can also be influenced by paying attention to early childhood education environments and diverse planning of activities. In addition, early childhood education teachers use a variety of functional and pedagogical methods to support the physical activity of a child. Early childhood education teachers are able to integrate exercise and movement into virtually all possible activities.

Based on the results of the thesis, it is recommended that it would be good to consider how the quality of physical activity indoors could be improved and to pay more attention to transition situations and the quality of the physical activity. It would be useful to review the recommendations for physical activity in early childhood on a regular basis in the work community and to consider how they are currently implemented in the early childhood education unit. Activities can be developed on the basis of identified needs.

Key words early childhood education, physical activity, support, early childhood education teacher

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	OPINNÄYTETYÖN METODOLOGINEN ESITTELY	7
2.1	Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset	7
2.2	Tutkimusmenetelmät	8
2.3	Teemahaastattelujen käytännön toteutus	11
2.4	Aineiston analysointi	16
2.5	Eettisyys ja luotettavuus	17
3	LAPSEN FYYSINEN AKTIIVISUUS VARHAISKASVATUKSESSA	20
3.1	Varhaiskasvatuksen määritelmä, järjestäminen ja tavoitteet	20
3.2	Varhaiskasvatussuunnitelma ohjaa fyysiseen aktiivisuuteen	21
3.3	Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset	23
4	LAPSEN FYYSINEN KEHITYS JA AKTIIVISUUS.....	27
4.1	3–5 –vuotiaan lapsen kasvu ja kehitys	27
4.2	Lapsen fyysinen aktiivisuus	29
4.3	Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset lapsen hyvinvointiin ja kehitykseen	30
5	VARHAISKASVATTAJAN ROOLI	32
5.1	Yhteistyö lasten ja heidän perheidensä kanssa.....	32
5.2	Yksilöllisten erojen havaitseminen ja aktiivinen tukeminen	33
5.3	Varhaiskasvatuksen moninaiset toiminta- ja oppimisympäristöt.....	35
6	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	38
6.1	Suosittelusten toteutuminen varhaiskasvatuksessa	38
6.2	Fyysiseen aktiivisuuteen voidaan vaikuttaa hyvällä suunnittelulla.....	41
6.3	Varhaiskasvatusympäristöt mahdollistavat monipuolista toimintaa	46
6.4	Kasvattajien esimerkillä on vaikutusta lasten aktiivisuuteen.....	50
6.5	Jokainen lapsi on oma yksilönsä	55
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	57
8	POHDINTA	59
	LÄHTEET	62
	LIITTEET	64

1 JOHDANTO

Fyysinen aktiivisuus on edellytys lapsen normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Se vaikuttaa kokonaisvaltaisesti lapsen terveyteen ja päivittäiseen hyvinvointiin. Fyysinen aktiivisuus edistää lapsen kognitiivisia toimintoja, parantaa koulumenestystä sekä kehittää motorisia taitoja. Päivittäinen riittävä fyysinen aktiivisuus tukee lapsen ajattelua ja oppimista. Fyysinen aktiivisuus ennaltaehkäisee myös ylipainon kertymistä ja vähentää monien aineenvaihduntasairauksien riskitekijöitä. (Sääkslahti 2018, 68.) Riittävällä aktiivisuudella voidaan ennaltaehkäistä tulevaisuuden ongelmia ja vaikuttaa kokonaisvaltaisesti yksilön toimintakykyyn. Fyysisellä aktiivisuudella on yhteiskunnallisesti merkittäviä vaikutuksia ja se voi osaltaan vähentää tulevaisuudessa sosiaali- ja terveysalan kustannuksia. Fyysisen aktiivisuuden hyödyt ovat kiistattomat.

Tutkijat ovat kuitenkin huolissaan varhaiskasvatusikäisten lasten fyysisestä aktiivisuudesta. Alle kouluikäisillä ovat lisääntyneet erilaiset tuki- ja liikuntaelinvaikeudet, mitkä ovat suoraan riippuvaisia vähentyneestä fyysisestä aktiivisuudesta sekä lisääntyneestä istumisesta ja paikallaolon määrästä. (Sääkslahti 2018, 67–68.) Varhaiskasvatusikäisistä lapsista vain 10-20 % saavuttaa nykysuosituksen mukaisen fyysisen aktiivisuuden määrän, joka tukisi lasten normaalia kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13).

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016) julkaisema varhaisvuosien fyysisistä aktiivisuutta koskevat suositukset ovat toimineet ohjenuorana jo usean vuoden ajan varhaiskasvatuksessa. Suositusten uudistaminen on käynnistynyt keväällä 2020 (UKK-instituutti 2020). Nyt onkin ajankohtaista selvittää, miten varhaiskasvatuksen opettajat ovat huomioineet nykyisiä suosituksia työssään konkreettisesti. Toivon, että aiheen käsittely saa pohtimaan omaa ammatillisuutta sekä löytämään keinoja ja välineitä lapsen fyysisen aktiivisuuden tukemiseksi erilaisissa varhaiskasvatusympäristöissä. Tämä on tärkeää, sillä varhaiskasvatuksella tavoitetaan suurin osa (74 %) Suomen varhaiskasvatusikäisistä lapsista (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019). Varhaiskasvatuksella voidaan näin merkittävästi vaikuttaa näiden lapsien fyysiseen aktiivisuuteen ja liikunnallisen elämäntavan syntyyn.

Tässä opinnäytetyössä haluan syventyä 3–5 -vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden suosituksiin ja perehtyä siihen, miten ne näyttäytyvät käytännön työssä. Haluan kartoittaa, miten varhaiskasvatuksen opettaja huomioi työssään lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset sekä miten varhaiskasvatusympäristöissä mahdollistetaan lasten luonnollinen tarve liikkua. Lisäksi selvitän, minkälaisia pedagogisia ja toiminnallisia menetelmiä varhaiskasvatuksen opettajilla on käytössä lasten fyysisen aktiivisuuden tukemiseksi. Näihin tutkimuskysymyksiin haen vastauksia haastatteleamalla neljää varhaiskasvatuksen opettajaa, jotka ovat työskennelleet 3–5 –vuotiaiden lasten parissa. Opinnäytetyön tuloksissa opettajien vastaukset ovat yhdistetty sisältöanalyysin kautta teoritietoon, jotta sain kokonaisvaltaisen näkemyksen käsitellystä aiheesta. Opinnäytetyössä on hyödynnetty teoritietona varhaiskasvatusta ohjaavia määräyksiä, säädöksiä ja suosituksia sekä aihetta koskevaa kirjallisuutta.

Aihe kiinnostaa minua henkilökohtaisesti sen merkityksellisyyden ja vaikuttavuuden takia sekä myös aikaisemman koulutustaustani vuoksi. Hyvinvointiteknikan opinnoissani perehdyin ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen teknologian näkökulmasta. Pro gradu –tutkielmassani syvennyin ikääntyvien fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkielman kautta ymmärsin, kuinka tärkeää ja merkityksellistä fyysinen aktiivisuus on ihmisen toimintakyvylle ja itsenäisen elämän kannalta. Koen merkityksellisenä tarkastella asiaa myös varhaisen puuttumisen ja sosiaalialan käytännönläheisemmästä näkökulmasta. Tämän takia halusin opinnäytetyössäni syventyä siihen, miten tulevana varhaiskasvatuksen opettajana voin tukea lapsen fyysistä aktiivisuutta ja omalta osaltani auttaa lapsen liikunnallisen elämäntavan syntymisessä.

2 OPINNÄYTETYÖN METODOLOGINEN ESITTELY

2.1 Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten 3–5 –vuotiaiden lasten parissa työskentelevät varhaiskasvatuksen opettajat huomioivat työssään varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Halusin kartoittaa, miten varhaiskasvatusympäristöissä mahdollistetaan lapsen luonnollinen tarve liikkua. Lisäksi selvitin, minkälaisia pedagogisia ja toiminnallisia menetelmiä varhaiskasvatuksen opettajilla on käytössä lapsen fyysisen aktiivisuuden tukemiseksi.

Tutkimuskysymysten kautta halusin syventää ymmärrystä siitä, miten nykyiset fyysisen aktiivisuuden suositukset huomioidaan varhaiskasvatusympäristöissä ja miten varhaiskasvatuksen opettaja pystyy työssään tukemaan ja aktivoimaan lapsia kohti liikunnallista elämäntapaa. Opinnäytetyön kautta halusin tuoda myös esille, miten suosituksia tällä hetkellä toteutetaan varhaiskasvatusympäristöissä. Toivon, että opinnäytetyöni avulla on mahdollista ymmärtää, mikä merkitys fyysisellä aktiivisuudella on 3–5 -vuotiaan lapsen kasvulle ja kehitykselle.

Olen rajannut opinnäytetyön aihetta, jotta työn kokonaisuus pysyy hallittavana ja aiheeseen olisi mahdollista syventyä sen ansaitsemalla tavalla. Opinnäytetyön tarkastelun kohteeksi olen valinnut ensisijaisesti 3–5 –vuotiaat lapset. Työ on rajattu tähän ikäjakaumaan, koska kolmevuotiaasta lähtien lapsen fyysinen aktiivisuus alkaa selvästi lisääntymään motoristen perustaitojen kehittyessä. Myös lasten väliset erot fyysisen aktiivisuuden määrissä alkavat erottumaan kolmannen ikävuoden jälkeen, sillä tällöin näyttäytyy yksilölle tyypillinen tapa toimia, elää ja olla (Sääkslahti 2018, 69). Motoriset perustaidot ovat olennaisia fyysisen aktiivisuuden toteuttamiselle. Näiden taitojen opettelu ja harjoittelu kuuluvat olennaisesti 3–5 –vuotiaille lapsille, kun taas sitä vanhemmat lapset yleisesti hallitsevat jo ne. Varhaiskasvatusympäristöissä 3–5 –vuotiaat lapset ovat usein omana ryhmänään, mikä puoltaa myös aiheen rajaamista tähän ikäjakaumaan. Näissä ryhmissä työskenteleviltä varhaiskasvatuksen opettajilta onkin

mahdollista saada ajankohtaisia näkemyksiä siitä, miten lapsen fyysistä aktiivisuutta tuetaan varhaiskasvatuksessa.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten varhaiskasvatuksen opettaja huomioi työssään lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset?
2. Miten varhaiskasvatusympäristössä mahdollistetaan lapsen fyysinen aktiivisuus?
3. Minkälaisia pedagogisia ja toiminnallisia menetelmiä varhaiskasvatuksen opettajalla on käytössä lapsen fyysisen aktiivisuuden tukemiseksi?

2.2 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyöni on luonteeltaan kvalitatiivinen eli laadullinen. Laadullinen tutkimusmenetelmä lisää ymmärrystä selvitetävään asiaan, antaa merkityksiä sille, mahdollistaa erilaisia tulkintoja sekä tuottaa asiasta mallinnuksia. (Pitkäranta 2014,13.) Laadullisella tutkimuksella pyritään saavuttamaan kokonaisvaltaisesti tiedon kuvailu, tulkitseminen tai selittäminen. Tutkimuksen kohteena ovat merkitykset, jotka syntyvät ihmisten välillä tai sosiaalisessa maailmassa. Laadullisessa tutkimuksessa syvennyttään kommunikaatioon, kulttuuriin tai sosiaaliseen toimintaan, joiden kautta pystytään tavoittelemaan ihmisten omia kuvauksia heidän kokemastaan todellisuudesta. Tämän takia laadullinen tutkimus on subjektiivista, henkilökohtaisesti koettua. Myös tutkimuksen tekijä osallistuu tiedon ja aineiston keräämiseen sekä analysointiin henkilökohtaisesti. Tämä tekee jokaisesta laadullisesta tutkimuksesta uniikin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 163–164; Pitkäranta 2014, 22; Vilkkä 2015, 75.)

Laadullinen tutkimus ei tavoittele totuuden löytämistä käsiteltävästä aiheesta. Enemmänkin tarkoituksena on tuoda näkyville ja esille sosiaalisista ilmiöistä tai ihmisen toiminnasta jotakin, jota ei pysty välittömästi havaitsemaan. (Vilkkä 2015, 75.) Opinnäytetyön kautta pyrin ymmärtämään käytännön työtä lasten fyysisen aktiivisuuden tukemiseksi varhaiskasvatusympäristöissä. Työn kautta sain näkemyksiä ja tietoa aiheesta, mutta laajan työkentän vuoksi en pystynyt

saavuttamaan koko totuutta aiheesta. Laadullinen tutkimusmenetelmä sopi opinnäytetyölleni kuitenkin hyvin, koska tavoitteenani oli saada valitsemastani aiheesta syvempi ymmärrys ja monipuolisesti tietoa.

Opinnäytetyöni tavoitteet ja tutkimuskysymykset ohjasivat selvittämään aiheeseen liittyvää teoretietoa, mutta lisäksi myös konkreettisia kokemuksia ja näkemyksiä käytännön työstä. Oma asioiden käsittely ja analysointi ohjasivat opinnäytetyöni tekemistä. Tällöin työssä yhdistyi laadullisen tutkimuksen kolme elementtiä, joita ovat teoria, empiirinen aineisto sekä tekijän oma ajattelu ja päättely (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2012, 6). Toivon opinnäytetyöni myös herättävän pohtimaan omaa ammatillisuutta, mikä on linjassa laadullisen tutkimusmenetelmän emansipatoriseen tehtävään. Laadulliseen tutkimukseen osallistuvien tulisi saada lisää ymmärrystä käsiteltävään asiaan ja näin se voisi vaikuttaa heidän ajattelu- ja toimintatapoihinsa tulevaisuudessa. (Vilkkä 2015, 80.)

Laadullinen tutkimus vaatii monipuolista tiedon ja aineiston hankintaa (Pitkäranta 2014, 16). Teoriatietona ja aineistona opinnäytetyössäni olen hyödyntänyt etenkin opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisua varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteita 2018. Varauduin siihen, että haastattelun avoimet kysymykset nostavat varsinaisten tutkimuskysymysten rinnalle uusia näkökulmia käsiteltävään aiheeseen. Työn kannalta olikin tärkeää hyödyntää ja varautua uuden teoriapohjan löytämiseen sujuvan vuoropuhelun mahdollistamiseksi, sillä teorian ja empiirisen aineiston välillä on oltava looginen jatkumo (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2012, 11).

Laadullisen tutkimuksen empiirinen aineisto perustuu usein aineistoon, jolla pyritään syventämään ymmärrystä tutkittavaan ilmiöön tai asiaan (Pitkäranta 2014, 22). Otin tutkimusmenetelmän valinnassa lähtökohdaksi opinnäytetyöni tavoitteet ja tutkimuskysymykset sekä kohderyhmän, varhaiskasvatuksen opettajat. Pohdin työlleni sopivaksi aineistonkeruumenetelmäksi sekä kyselyä että haastattelua. Päädyin lopulta valitsemaan opinnäytetyön laadulliseksi tutkimusmenetelmäksi teemahaastattelun, koska se mahdollistaa haastateltaville vapaamuotoisemman tavan vastata kysymyksiin sekä kertoa omia näkemyksiään käsiteltävästä aiheesta. Haastatteluissa vastaajat pystyivät kertomaan hen-

kilökohtaisista kokemuksistaan ja toimintatavoista varhaiskasvatusympäristöissä puheen muodossa.

Haastattelu oli hyvä ja toimiva valinta tutkimusmenetelmäksi, koska sillä on selkeä päämäärä eli saada aineistoa opinnäytetyön tutkimuskysymysten ratkaisemiseksi (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2012, 52). Haastattelun etuna muihin laadullisiin tutkimusmenetelmiin, kuten kyselyyn, on se, että haastattelija voi syventää käsiteltävää aihetta haastateltavan vastausten ja kuvausten perusteella (Vilkkä 2015, 81). Haastattelujen aikana tämän merkitys konkretisoitui, sillä haastateltavat nostivat esille asioita, joista halusin kysellä lisää. Haastattelussa onkin parhaimmillaan mahdollista saada perusteellista ja monipuolista tietoa käsiteltävästä aiheesta. Menetelmässä on kuitenkin vaarana, että keskustelu jää pinnalliseksi. Haastattelijalla on iso rooli, jotta haastattelu vastaisi työn tavoitteita. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2012, 53).

Toteutin varhaiskasvatuksen opettajien haastattelut yksilöhaastatteluina, koska se soveltui parhaiten haastateltavien omakohtaisten kokemusten selvittämiseen. Hyödynsin haastattelutilanteessa strukturoitua haastattelulomaketta, koska halusin ennalta päättää opinnäytetyöni kannalta olennaiset kysymykset ja muotoilla ne tutkimuskysymyksiä tukeviksi. (Vilkkä 2015, 78.) Tällöin myös kaikilta haastateltavilta kysyttiin samat kysymykset, jolloin vastausten vertailu oli johdonmukaisempaa.

Laadulliset tutkimusmenetelmät vaativat osallistujilta luottamusta (Pitkäranta 2014, 14). Pyrin motivoimaan haastateltavia jakamaan omia kokemuksiaan ammatillisuuden kehittymisen sekä opinnäytetyön tavoitteiden ja tarkoituksen kautta. Toin haastateltaville näkyville luvussa 2.5 esitetyt tietosuojaan ja hyvään tieteelliseen käytäntöön liittyvät tekijät. Toivoin niiden lisäävän luottamusta minuun ja opinnäytetyöhöni, jolloin he myös uskaltaisivat kertoa omakohtaisia kokemuksia ja toimintamallejaan. Varhaiskasvatuksessa, kuten muillakin aloilla, on varmasti tietoa siitä, miten pitäisi toimia oikein ja suositusten mukaan. Kuitenkin käytännön toteutus voi toimia toisin muuttuvien olosuhteiden vuoksi. Opinnäytetyössä onkin huomioitu haastateltavien motiivit, sillä tutkimustilanteessa tutkittava voi normittaa asioita esimerkiksi puhumalla alalla vakiintuneel-

la tavalla tai avaamalla tyypillisiä käsityksiä alalta omien kokemusten jäädessä peittoon (Vilkka 2015, 76).

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyöni täyttää laadullisen työn tunnusmerkit. Tutkimusmenetelmäksi valitsin haastattelun, joka on laadullinen aineistonkeruumenetelmä. Laadullisissa menetelmissä aineistokoot ovat yleisesti pienet, mutta laadukkaat. Tähän pyrin myös työssäni valitsemalla haastateltavat huolella sekä panostamalla haastattelukysymysten laatuun. Opinnäytetyö on aineistolähtöinen ja siinä huomioidaan haastateltavien näkökulmat, kuten kvalitatiivisessa työssä tulisikin tehdä. Haastateltavien suostumuksella äänitin haastattelut, jotta ne olisi mahdollista analysoida huolellisesti laadullisen aineiston analyysiin soveltuvien keinoin. Tulokset on esitelty vapaamuotoisesti ja kerronnallisesta näkökulmasta, mikä on yleistä laadullisissa töissä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2012, 6–7, 93–94.)

2.3 Teemahaastattelujen käytännön toteutus

Laadullisen tutkimusmenetelmän aineiston keräämisen tavoitteena on saada sisällöllisesti laajaa aineistoa sen sijaan, että keskityttäisiin aineiston suureen kappalemäärään. Tutkimushaastattelujen lukumäärällä ei ole mahdollista korvata sisällöllisesti heikkoa laatua. (Vilkka 2015, 83.) Kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien tavoitteena on merkitysten ja ilmiöiden ymmärtäminen, jolloin tutkimusaineiston ei tarvitse olla suuri. Pienestä aineistosta on hyvä lähteä liikkeelle ja tehdä siitä päteviä tulkintoja. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2012, 49.) Tämän takia keskityin haastattelun laatimisessa erityisesti kysymysten muotoiluun. Huomioin, että kysymysten määrä ei ole olennainen vaan niiden laatu (Vilkka 2015, 83). Tärkeää oli, että haastateltava pääsi kuvaamaan ja kertomaan kokemuksiaan mahdollisimman monipuolisesti käytännön esimerkkejä hyödyntäen.

Kysymysten laadintaa varten perehdyin teoriaan huolella ja hyödynsin sieltä saatua tietoa kysymyspatteriston kokoamisessa. Tämä varmistui, että opinnäytetyön kannalta oleelliset aiheet tuli käsiteltyä haastattelutilanteessa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2012, 11–12.) Kysymysten laadinnassa oli otettava huomioon myös juonellisuus, joka estää toistuvat kysymykset ja johdattaa haas-

tateltavaa kertomaan käsiteltävästä asiasta johdonmukaisesti edeten aiheessa yhä syvemmälle (Vilkkä 2015, 87).

Laadullisessa tutkimusmenetelmässä on olennaista, että kysymyksiin ei ole yksiselitteistä vastausta, kuten kyllä tai ei. Opinnäytetyön tavoitteiden kannalta oli tärkeää saada kuvailevia vastauksia, jotka kartoittavat haastateltavan käsityksiä ja kokemuksia aiheesta. Tämän takia avoimet kysymykset, jotka ohjaavat mahdollisimman vähän haastateltavia, sopivat opinnäytetyölleni hyvin. Reaaliaikaisen haastattelun etuna oli se, että haastateltavilta oli mahdollista kysyä tarkentavia kysymyksiä tai käytännön esimerkkejä, jos vastaukset jäivät suppeiksi tai monitulkintaisiksi. Kysymysten muotoilussa huomioin myös kohderyhmän, toimintaympäristön ja toimintakulttuurin. (Vilkkä 2015, 81–83, 87.)

Vastausten analysoinnin kannalta oli olennaista selvittää myös haastateltavien taustamuuttujat, jotka vaikuttivat vastausten tulkintaan. Opinnäytetyön tavoitteiden ja tutkimuskysymysten kannalta tarvittavia muuttujia olivat etenkin haastateltavan koulutustausta, kokemusvuodet varhaiskasvatuksessa, työpaikan sijainti sekä liikuntatausta ja mahdolliset lisäkoulutukset lasten liikkumiseen liittyen. Avoin haastattelu mahdollisti myös sen, että haastateltavilla oli mahdollisuus kertoa oma-aloitteisesti itsestään ja taustoistaan sellaista, joka auttoi ymmärtämään hänen vastauksiaan. (Vilkkä 2015, 84.) Edellisten pohjalta loin haastattelurungon, jota käytin haastattelua ohjaavana strukturina (Liite 3).

Haastattelukysymysten laadinnan jälkeen lähdin etsimään ja valitsemaan opinnäytetyölle sopivat haastateltavat. Heidät oli valittava selvitettävää asiaa koskevan asiantuntemuksen tai kokemuksensa perusteella (Vilkkä 2015, 88). Haastattelu on suunnattu juuri varhaiskasvatuksen opettajille, koska he ovat pedagogisesti vastuussa varhaiskasvatuksen toiminnan suunnittelusta ja tavoitteellisuudesta sekä toiminnan toteutumisesta, arvioinnista ja kehittämisestä (Opetushallitus 2018, 18). Kohdentamalla haastattelun vielä erityisesti 3–5 –vuotiaiden lasten parissa työskenteleville varhaiskasvatuksen opettajille, sain mahdollisimman paljon tietoa ja kokemusta opinnäytetyön kannalta oikean ikäisten lasten fyysisestä aktiivisuudesta ja sen tukemisesta varhaiskasvatuksessa. Valitsemalla haastateltavat tämän kriteerin mukaan, pystyin varmistumaan siitä, että haastateltavalla on omakohtaista kokemusta opinnäytetyön ai-

heesta (Vilkkä 2015, 88). Aineiston keräämisessä päätin keskittyä keräämään sisällöllisesti laadukkaan aineiston määrällisesti laajan aineiston sijaan. Tämän takia tavoitteenani oli saada aineistoa neljältä 3–5 –vuotiaiden lasten parissa työskentelevältä varhaiskasvatuksen opettajalta.

Haastateltavien valinnassa käytin harkinnanvaraista otantaa, jolloin haastateltavat valittiin asettamieni kriteereiden ja vapaaehtoisuuden perusteella (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2012, 49). Maailmalla vallitseva poikkeustilanne COVID-19-viruksen takia on vaikuttanut myös varhaiskasvatukseen, minkä takia haastateltavien valinnassa oli käytettävä luovuutta. Monessa kunnassa lomautukset olivat päällä ja haastatteluihin ei yksinkertaisesti ollut mahdollisuutta päästä poikkeavien olosuhteiden vuoksi. Haastattelujen toteutusajankohta oli myös haasteellinen, koska kesälomat olivat käynnissä ja varhaiskasvatusyksiköissä oli tämän takia käynnissä erikoisjärjestelyjä. Tämän takia päätin laittaa ilmoituksen opinnäytetyöstäni ja haastattelumahdollisuudesta Facebookin varhaiskasvatuksen opettajat –ryhmään, joka tavoittaa yli 10 000 ihmistä (Liite 1).

Laitoin ilmoituksen Facebook-ryhmään tiistaina 16.6.2020. Saman päivän aikana sain kahdelta henkilöltä kiinnostuneet yhteydenotot varsinaiseen ilmoitukseen. Ilmoitusta oli jaettu myös Facebookissa muutaman ihmisen yksityistilillä, jonka kautta kaksi henkilöä ilmoittautui vapaaehtoiseksi haastatteluun. Olin yhteydessä kiinnostuneihin yksityisviesteillä, jotta sain varmistettua heidän taustatietonsa ja vaihdettua yhteystiedot. Työn luotettavuuden kannalta oli tärkeää varmistaa, että haastateltavat ovat oikeasti varhaiskasvatuksen opettajia. Kaikki neljä vapaaehtoista täyttivät asettamani kriteerit eli he työskentelivät varhaiskasvatuksen opettajina ja olivat työskennelleet edellisen toimintakauden 3–5 –vuotiaiden lasten parissa. Toivoin kiinnostuneilta, että haastattelut voitaisiin toteuttaa seuraavan kahden viikon aikana oman aikatauluni vuoksi. Kaikki sitoutuivat tähän, joten löysin tavoittelemani neljä haastateltavaa reilussa vuorokaudessa laittamastani ilmoituksesta.

Yhteystietojen vaihtamisen jälkeen olin yhteydessä haastateltaviin sähköpostilla haastattelun tarkemman ajankohdan sopimiseksi sekä kirjallisen dokumentin lähettämistä varten. Kirjallisen dokumentin avustuksella kysyin haastateltavilta virallisen suostumuksen haastattelua ja haastattelun äänitystä varten (Liite 2).

Lähetin haastateltaville sähköpostilla myös haastattelurungon ennen haastattelua. Sain kaikilta haastateltavilta viralliset suostumukset sekä haastatteluun osallistumisesta että haastattelun äänityksistä.

Haastateltavat saivat ehdottaa heille sopivaa haastattelun ajankohtaa ja toteutustapaa. Haastattelut saatiin toteutettua viikkojen 25–27 aikana siten, että sain tehtyä kaikki neljä haastattelua reilun kahden viikon kuluessa Facebook-ilmoituksen laitosta (Taulukko 1). Yksi haastattelu toteutettiin Microsoft Teams –sovelluksen kautta. Yksi haastattelu puolestaan tapahtui kasvokkain haastateltavan työpaikalla. Nämä haastattelut äänitettiin puhelimeni ääninauhurin kautta. Kaksi muuta haastattelua pidettiin puhelun välityksellä ja äänitys tapahtui tietokoneeni Audio Recorder –sovelluksen kautta.

Taulukko 1. Teemahaastattelujen käytännön toteutus

Viikot 23–24	Haastattelupyyntökirjeen luominen Suostumus opinnäytetyötä varten -infokirjeen luominen Haastattelurungon luominen
Viikko 25	Haastattelupyyntökirjeen julkaiseminen Facebookissa 1. haastattelu 2. haastattelu
Viikko 26	3. haastattelu Haastattelujen litterointia
Viikko 27	4. haastattelu Haastattelujen litterointia

Haastattelutilanteet etenivät valmiiksi luodun haastattelulomakkeen ansiosta samalla kaavalla. Olin lähettänyt sähköpostilla kaikille haastateltaville haastattelulomakkeen etukäteen, minkä ansiosta heillä oli ollut mahdollista valmistautua haastatteluun etukäteen. Haastattelutilanteen alussa varmistin sen, että haastateltavat ovat ymmärtäneet käsittelyyn tulevat asiat etukäteen, mikä pienensi haastattelutilanteessa riskiä tulkintaongelmille. Etenin haastattelutilanteessa luomani lomakkeen mukaisesti, mutta loppujen lopuksi se toimi kuitenkin vain ohjenuorana mahdollistaen vapaan ja avoimen keskustelun haastattelun teemoista. Haastattelijana huomioin kuitenkin, että keskustelu edistyi ja pysyi oike-

assa aihepiirissä (Vilkka 2015, 81). Kaikkien haastateltavien kohdalla kysyin tarkentavia kysymyksiä tarvittaessa. Haastattelujen kestot vaihtelivat vajaasta puolesta tunnista reiluun tuntiin. Keskimääräinen kesto haastattelulle oli 42 minuuttia.

Haastattelujen kautta sain selville, että kaikki neljä haastateltavaa varhaiskasvatuksen opettajaa työskentelevät kunnallisissa varhaiskasvatusyksiköissä. Kaksi heistä on hyvin kokeneita, sillä he ovat työskennelleet varhaiskasvatuksen opettajina jo useamman vuosikymmenen ajan. Molemmat heistä ovat valmistuneet lastentarhaopettajaopistosta 80- ja 90-luvun vaihteessa. Kaksi muuta haastateltavaa ovat puolestaan tuoreita varhaiskasvatuksen opettajia, jotka ovat toimineet varhaiskasvatuksen parissa muutaman toimintakauden ajan. Toinen heistä on yliopistotaustainen kasvatustieteiden kandidaatti ja toinen sosionomi varhaiskasvatuksen opettajan kelpoisuudella.

Kaikkia haastateltavia yhdisti kiinnostus lasten liikkumiseen ja fyysisen aktiivisuuden tukemiseen. Suurimmalla osalla haastateltavista tämä kiinnostus on syntynyt pitkälti oman liikuntataustan ja oman aktiivisuutensa kautta. Pitkään alalla ollut opettaja on ehtinyt työuransa aikana käydä lasten liikunnan erikoistumisopinnot sekä lukuisia muita lasten liikkumiseen ja aktiivisuuteen liittyviä koulutuksia. Pitkä työkokemus ei kuitenkaan takaa, että aiheeseen olisi ehtinyt syventyä kokemuksen ja koulutuksen tuomaa ammattitaitoa enempää. Toinen pitkään alalla työskennellyt opettaja oli alkanut kiinnittää aiheeseen enemmän huomiota muutamaa vuotta aikaisemmin, kun aihe nostettiin tarkempaan käsittelyyn seudullisen ja paikallisen varhaiskasvatussuunnitelman kautta. Myös vastavalmistuneilla opettajilla on innostusta ja kiinnostusta aiheeseen sekä opintojen että omien mielenkiinnon kohteiden kautta. Toinen heistä on ehtinyt käydä muutaman vuoden sisällä jo parissa lasten liikkumiseen liittyvässä koulutuksessa. Myös toisella heistä on tietotaitoa tähän aiheeseen oman kilpaurheilutaustan ja valmennusuran kautta.

Haastateltavien erilaiset koulutustaustat ja vaihtelevat työkokemukset varhaiskasvatuksesta loivat hyvän lähtökohdan haastatteluille ja niistä saaduille vastauksille. Vastausten analysoinnissa kiinnitinkin huomioita siihen, miten nämä taustamuuttujat vaikuttivat haastateltavien näkemyksiin käsiteltävästä aiheesta.

2.4 Aineiston analysointi

Laadullisen tutkimusmenetelmän yhteydessä analysoinnilla tarkoitetaan yleisesti aineiston huolellista lukemista, tekstimateriaalin järjestelyä sekä sisällön erittelyä, jäsentämistä ja pohtimista (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2012, 73). Opinnäytetyöni aineisto koostuu äänitetyistä haastatteluista. Aineiston analysoinnin kannalta oli tärkeää, että äänitykset litteroidaan eli muutetaan tekstimuotoon tekstinkäsittelyohjelmalla. Litteroinnissa otin huomioon haastateltavien suulliset lausumat ja niiden merkitykset tarkasti, jotta vastausten merkitykset eivät muuttuneet. Litteroin haastattelut lähes kokonaan, jolloin sain poimittua haastatteluista opinnäytetyön tavoitteita ja tutkimuskysymyksiä palvelevat vastaukset. Jätin litteroinnista pois haastattelujen muutamat kohdat, jotka eivät liittyneet varsinaiseen opinnäytetyön aiheeseen. Litterointi mahdollisti empiirisen aineiston järjestelmällisen läpikäynnin, ryhmittelyn ja luokittelun. (Vilkkä 2015, 88–89.) Arvioin haastattelumateriaalien riittävyyden opinnäytetyöni kannalta pidettyäni kaikki neljä haastattelua. Nämä haastattelut tuottivat mielestäni riittävästi aineistoa opinnäytetyön tavoitteiden ja tutkimuskysymysten kannalta.

Lähestyin opinnäytetyötäni fenomenografisesta tutkimusotteesta käsin. Tavoitteena oli tuoda näkyville varhaiskasvatuksen opettajien näkemyksiä tarkastelemastani aiheesta. Haastattelujen kautta selvitin, onko haastateltavilla yhdenmukaisia vai poikkeavia näkemyksiä aiheeseen. Pyrin ymmärtämään haastateltavien taustamuuttujien ja tilannesidonnaisuuksien kautta heidän näkökulmaansa aiheeseen. Tulkinnat vastauksista perustuvat ymmärrykseeni käsityksistä ja merkityssisällöistä. Fenomenografisen tutkimusotteen vuoksi toteutin haastattelujen litteroinneille sisältöanalyysit. Tarkastelin aineistot etsien yhtäläisyyksiä ja eroja sekä eritellen ja tiivistäen tekstiä. Sisältöanalyysin avulla pystyin muodostamaan selvitetävästä asiasta tiivistetyn kuvauksen, jota pystyi vertaamaan teoriaan. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2012, 36, 97.)

Opinnäytetyöni on teoriasidonnainen, jolloin tuloksissa on havaittavissa varhaiskasvatuksen opettajien vastauksia yhdistettynä teoratietoon. Työn tavoitteena oli sujuva vuoropuhelu teoratiedon ja varhaiskasvatusympäristöissä vallitsevan käytännön työn välille. Aineistosta saaduille löydöille etsin vahvistusta ja selityksiä teoriasta, jos se vain oli mahdollista. Teoria tuli siis antamaan haas-

tattelujen kautta saadulle kokemustiedolle näkökulmia, tulkintoja sekä se herätteli ajatuksia. Minulla ei ollut ennakko-olettamuksia työn tuloksista, jolloin haastattelun vastausten analysointi oli yllättävää ja opettavaista. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2012, 12, 14–15.)

Opinnäytetyön tulokset muodostuivat, kun aineiston analyysi yhdistettiin tulkintaan (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2012, 96). On yleistä, että laadullisessa tutkimuksessa analysoitavat vastaukset eivät tule tyhjentävästi ymmärretyiksi tutkijan kokemuksen ja ymmärryksen vaikuttaessa niihin (Vilka 2015, 75). Haastattelun vastauksia analysoidessa oli huomioitava etenkin tilannesidonnaisuus, sillä vastauksissa voi näkyä esimerkiksi ajankohtaiset ilmiöt, kulttuuripiirteet, ympäristötekijät sekä sosiaaliset ja kulttuuriset yhteydet (Pitkäranta 2014, 27). Kohderyhmän, toimintaympäristön ja kulttuurin tuntemus auttoivat myös vastausten tulkinnassa. Haastateltavien taustatietojen selvittäminen auttoi lisäämään omaa ymmärrystäni siitä, miten he kokivat selvitettävän asian. (Vilka 2015, 83–84) Myös henkilökohtaiset tulkintani vastauksista perustuvat maailmankuvaani ja vallitseviin ajattelutapoihin, mikä on huomioitu vastauksia analysoidessa (Pitkäranta 2014, 31). Näihin asioihin oli tärkeää kiinnittää huomiota, sillä ne voivat aiheuttaa helposti tulkintavirheitä ja vaikuttaa siten suoraan opinnäytetyöni luotettavuuteen ja uskottavuuteen.

2.5 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä noudatin hyvää tieteellistä käytäntöä, jotta se on luotettava ja eettisesti hyväksyttävä. Tämä on edellytys myös tulosten uskottavuudelle. Työn suunnittelu-, toteuttamis- ja valmistumisvaiheessa toimin rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti. Olen kiinnittänyt erityistä huomioita eettisesti kestävien ja työn tekemisen kannalta keskeisten tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien valintaan. Nämä olen työssäni myös kuvannut mahdollisimman tarkasti ja totuudenmukaisesti, jotta työ olisi luotettava. Kunnioitan muiden tekemää työtä, joten opinnäytetyössä on asianmukaiset lähdemerkinnät niille kuuluvilla paikoilla. Työn luotettavuuden kannalta olen lähdeaineistoina käyttänyt mahdollisimman uutta aineistoa, jotta tieto on ajantasaista. Teoriaosuudessa aihetta on tarkasteltu monipuolisesti montaa eri lähdettä hyödyntäen, mikä lisää työn luotettavuutta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 6.)

Opinnäytetyöni sisältää haastatteluja varhaiskasvatuksen opettajille, joten noudatan työssä ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita. Kunnioitan haastatteluun osallistuvien ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta. Haastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoista. Opinnäytetyön luotettavuuden kannalta oli hyvä äänittää haastattelut, mikä mahdollisti tarkemman vastausten käsittelyn. Tämä rauhoitti myös haastattelutilanteet, kun pystyin keskittymään täysin haastateltaviin. Pyysin haastateltavilta suostumukset haastattelujen äänitykseen ja opinnäytetyöhön osallistumiseen. Korostin haastateltaville, että heillä on oikeus kieltäytyä tai perua suostumuksensa missä tahansa vaiheessa prosessia. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7–9.)

Pyysin haastateltavilta suostumukset samalla, kun lähetin haastateltaville sähköpostilla kirjallisen dokumentin opinnäytetyön sisällöstä, henkilötietojen käsittelystä ja käytännön toteutuksesta. Tein tämän ennen haastatteluja, jotta haastateltavilla oli aikaa harkita työhön osallistumista rauhassa ja huolella. Dokumentissa kerroin heille ennakkoon rehellisesti, totuudenmukaisesti ja hyvän tutkimuskäytännön mukaisesti työni tarkoituksesta, tutkimusmenetelmästä sekä hyvään tieteelliseen käytäntöön liittyvistä tekijöistä. Haastattelutilanteen alussa varmistin vielä, että haastateltava on tietoinen haastattelun tarkoituksesta ja sen hyödyntämisestä opinnäytetyössä. (Liite 2; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7–9.)

Pidin erityisesti huolen haastatteluun osallistuvien tietosuojasta. Haastattelun avulla kertyvän tiedon käsittelin luottamuksellisesti ja vastaukset tulivat vain opinnäytetyöni käyttöön. Valmiista työstä ei pysty päättelemään, keitä haastateltavat ovat olleet. Haastatteluista ei aiheutunut haastateltaville mitään vahinkoa tai haittaa. (Vilkkä 2015, 87; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 11–13.) Lisäksi hävitin haastatteluaineiston ja äänitteet haastatteluista asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua.

Teemahaastattelussa oli huomioitava, että haastattelijan läsnäolo ja kysymysten esitystapa voivat vaikuttaa haastateltavien vastauksiin. Omilla henkilökohtaisilla tulkinnoillani oli vaikutusta myös vastausten analysointiin ja tulosten esitystapaan. Tämä mahdollisti työn validiteettiin eli työn pätevyyteen ja oikeellisuuteen. Työn tuloksissa pyrin kuitenkin saamaan vastaukset tutkimuskysy-

myksiin huomioiden samalla sekä omat että haastateltavien mahdolliset tilansidonnaisuudet ja taustamuuttujat. Pyrin olemaan tulosten käsittelyssä mahdollisimman objektiivinen, jotta omat asenteet ja uskomukset eivät vaikuttuisi opinnäytetyöhön liikaa. Vastausten analysoinnissa käytin kriittistä ja arvioivaa asennetta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2012, 24–27.)

Laadullisissa tutkimuksissa käytetään reliabiliteetin käsitettä kuvastamaan johdonmukaisuutta tuloksissa. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että onko toisen tutkijan mahdollista saada samat tulokset samoilla metodeilla. Jokainen haastattelutilanne on ainutlaatuinen ja tulkinnat niistä voivat olla hyvinkin erilaisia. Haastattelujen äänittäminen kuitenkin paransi työn luotettavuutta, koska tallenne olisi mahdollistanut myös muiden analysoida aineistoa. Haastateltavien määrä työssäni on suppea, mikä omalta osaltaan heikentää työn luotettavuutta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2012, 25–26.)

3 LAPSEN FYYSINEN AKTIIVISUUS VARHAISKASVATUKSESSA

3.1 Varhaiskasvatuksen määritelmä, järjestäminen ja tavoitteet

Varhaiskasvatus on suunnitelmallinen ja tavoitteellinen kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostama kokonaisuus, jossa painotetaan pedagogiikkaa. Varhaiskasvatuksen yleisenä tehtävänä on edistää lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista. Varhaiskasvatuksella pyritään vahvistamaan lasten osallisuus ja toimijuus yhteiskunnassa. Työtä tehdään yhteistyössä lasten huoltajien kanssa tukien huoltajien kasvatustyötä ja mahdollistaen vanhempien osallistumisen yhteiskunnan toimintaan. (Opetushallitus 2018, 7–8, 14.)

Varhaiskasvatusta voidaan järjestää päiväkotitoimintana, perhepäivähoitona ja avoimena varhaiskasvatustoimintana (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 1:1 §). Kunta on velvollinen järjestämään varhaiskasvatusta kunnassa esiintyvän tarpeen mukaan. Palvelut voidaan tuottaa itse siinä laajuudessa ja toimintamuodoin kuin on tarve tai kunta voi myös ostaa palveluja yksityisiltä palvelun tuottajilta. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 2:5 §.) Palvelu on kuitenkin kaikissa tapauksissa järjestettävä varhaiskasvatusta koskevien säädösten ja velvoitteiden mukaisesti. Tärkeimmät varhaiskasvatuksen järjestämistä ja toteuttamista ohjaavat velvoitteet perustuvat Suomen perustuslakiin, varhaiskasvatuslakiin, varhaiskasvatuksesta annettuun valtioneuvoston asetukseen ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (Opetushallitus 2018, 14–15).

Varhaiskasvatuksen tavoitteet on määritelty varhaiskasvatuslaissa. Tavoitteissa nostetaan selkeästi esille lapsen kasvun, kehityksen, terveyden ja hyvinvoinnin kokonaisvaltainen tukeminen. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 1:3 §.) Fyysistä aktiivisuutta tai liikuntaa ei tavoitteissa suoraan mainita, mutta ne ovat merkityksellisiä, jotta varhaiskasvatuksen tavoitteet voitaisiin saavuttaa. Fyysisen aktiivisuuden hyödyt ja vaikutukset lapsen kasvulle, kehitykselle ja hyvinvoinnille ovat kiistattomat.

3.2 Varhaiskasvatussuunnitelma ohjaa fyysiseen aktiivisuuteen

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on Opetushallituksen antama valtakunnallinen määräys, jonka pohjalta laaditaan paikalliset ja lasten omat varhaiskasvatussuunnitelmat. Näiden velvoittavien määräysten tehtävänä on edistää varhaiskasvatuksen yhdenvertaista ja laadukasta toteutumista sekä ohjata ja tukea varhaiskasvatuksen järjestämistä, toteuttamista ja kehittämistä. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa määrätään esimerkiksi varhaiskasvatuksen keskeisistä tavoitteista ja sisällöstä, yhteistyöstä lasten huoltajien ja muiden toimijoiden kanssa sekä lapsen varhaiskasvatussuunnitelman sisällöstä. (Opetushallitus 2018, 7–8.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa korostetaan oppimiskäsitystä, jonka mukaan lapsen kasvu, kehitys ja oppiminen perustuvat vuorovaikutukseen ympäristön ja muiden ihmisten kanssa. Lapsi on siis aktiivinen toimija ympäristössään ja oppimista voi tapahtua kokonaisvaltaisesti kaikkialla. Lapsi oppii parhaiten, kun hän on hyvinvoiva ja kiinnostunut asioista. Leikki on myös lapselle luonnollinen tapa oppia asioita. Fyysisen aktiivisuuden kannalta nämä ovat tärkeitä asioita ymmärtää. Lapsen kuunteleminen ja osallisuus ovat lapselle kuuluvia perusoikeuksia. (Opetushallitus 2018, 21–22, 26.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa on käsitelty useammassa kohdassa lasten fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa. Varhaiskasvatuksen toimintakulttuuriin sisältyy terveellisten, turvallisten ja liikunnallisten elämäntapojen arvostaminen. Varhaiskasvatuksessa näitä elämäntapoja voi edistää liikkumalla monipuolisesti sekä sisällä että ulkona välttäen pitkäkestoista istumista. Varhaiskasvatuksessa tulisi pyrkiä innostamaan lapsia monipuoliseen liikkumiseen ja kokemaan iloa liikunnasta. Varhaiskasvattajien tehtävä on kannustaa lapsia kaikkina vuodenaikoina ulkoiluun ja liikkumiseen. Fyysisestä aktiivisuudesta tulisi tehdä myös luonteva osa lapsen päivää, sillä se on tärkeää lapsen kasvulle, kehitykselle, hyvinvoinnille ja oppimiselle. Se tukee myös lasten ajattelua. (Opetushallitus 2018, 25, 31, 47–48.)

Fyysistä aktiivisuutta voidaan kerryttää erilaisilla liikuntamuodoilla, jotka ovat keskenään ja kuormitustasoltaan erilaisia. Varhaiskasvatussuunnitelman perus-

teissa korostetaankin, että varhaiskasvatuksessa tulisi kiinnittää huomiota siihen, että lasten liikkuminen vaihtelee luontevasti kestoiltaan, intensiteetiltään ja nopeudeltaan. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on myös kehittää lasten kehotuntemusta ja kehonhallintaa sekä motorisia perustaitoja. Liikkuminen on luonnollinen tapa oppia näitä taitoja ja sitä voidaan varhaiskasvatuksessa toteuttaa esimerkiksi liikunnallisilla leikeillä sisällä ja ulkona, retkeilemällä sekä ohjatuilla liikuntatuokioilla. Ohjatun liikkumisen lisäksi lapsilla pitää olla mahdollisuus päivittäiseen omaehtoiseen liikkumiseen. Varhaiskasvatuksen tehtäviin sisältyy myös opettaa lapsille kullekin vuodenajalle tyypillisiä liikuntamuotoja sekä antaa kokemuksia erilaisista liikuntaleikeistä, perinneleikeistä sekä satu- ja musiikkiliikunnasta. (Opetushallitus 2018, 48.)

Varhaiskasvatuksessa liikkumista voidaan toteuttaa erilaisissa kokoonpanoissa ja lapselle onkin tärkeää oppia liikkumaan yksin, parin ja ryhmän kanssa. Tämä kehittää ja tukee lasten vuorovaikutus- ja itsesäätelytaitoja. Varhaiskasvattajille tarjoutuu myös erilaisia mahdollisuuksia havainnoida lasten kehitystä ja motorista oppimista, kun liikunta on monipuolista ja säännöllistä. Varhaiskasvatuksen henkilöstö voi omalla toiminnallaan edistää lasten monipuolista liikkumista eri tilanteissa esimerkiksi kiinnittämällä huomioita toimintaympäristöihin, toiminnan sisältöön, organisointiin ja toteutukseen sekä liikuntavälineiden saatavuuteen. (Opetushallitus 2018, 48.)

Varhaiskasvatuksen oppimisympäristöt tulisi suunnitella ja rakentaa yhteistyössä lasten kanssa niin, että ne ohjaavat lapsia fyysiseen aktiivisuuteen. Varhaiskasvattajien on lisäksi huomioitava toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa, että oppimisympäristöt ulottuvat päiväkodin sisä- ja ulkotilojen lisäksi myös lähiympäristöön, kuten leikkipuistoihin, luontoon ja muihin rakennettuihin ympäristöihin. Näitä on mahdollista hyödyntää liikunta- ja luontoelämysten sekä oppimisen paikkoina. Ne tuovat mukanaan monipuolisia mahdollisuuksia uusiin kokemuksiin, leikkeihin sekä tutkimiseen. (Opetushallitus 2018, 32–33.)

Varhaiskasvattajien on käsiteltävä lasten kanssa hyvinvointia edistäviä asioita, joihin olennaisesti kuuluu mielen hyvinvoinnin, levon ja ravinnon lisäksi liikunta. Lasten huoltajien kanssa on myös tärkeää tehdä yhteistyötä, jotta lapsia saataisiin innostettua liikkumaan vapaa-ajallaan monipuolisesti. Lisäksi monipuolinen

yhteistyö esimerkiksi liikunnasta vastaavien tahojen kanssa tukee varhaiskasvatuksen tavoitteita. (Opetushallitus 2018, 26, 34, 48.)

3.3 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016, 6) on julkaissut suositukset varhaisvuosien fyysiselle aktiivisuudelle. Näissä suosituksissa käsitellään alle kahdeksanvuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta ja sen suosituksia määrällisesti ja laadullisesti sekä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön rooleista. Julkaisussa käsitellään olennaisesti myös varhaiskasvatuksen merkitystä liikuttajana ja liikunnan mahdollistajana. Suosituksissa annetaankin ohjeita, miten alle kahdeksanvuotiaiden lasten kanssa toimivat aikuiset voivat mahdollistaa ja tukea lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia liikunnan avulla. Aikuisen velvollisuus on mahdollistaa lasten luonnollinen fyysinen aktiivisuus ja näin auttaa lapsia kasvamaan omien mahdollisuuksien rajoissa. Tähän velvoittavat myös YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus, varhaiskasvatuslaki, perusopetuslaki sekä liikuntalaki, joissa kaikissa korostetaan lasten leikin ja liikunnan merkitystä kasvun ja kehityksen tukena.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset sisältävät yhdeksän suositusta, joiden avulla pyritään lisäämään lasten aktiivisuutta ilon, leikin ja yhdessä tekemisen kautta (Kuvio 1). Määrällisesti lapsen tulisi päivittäin liikkua vähintään kolme tuntia. Laadullisesti vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta tulisi olla vähintään tunti ja reipasta ulkoilua kaksi tuntia. Muussa päivittäisessä toiminnassa tulisi huomioida lapsen paikallaanolo- ja istumisjaksot. Lapsen tulisi välttää pitkiä, yli tunnin pituisia paikallaanoloja ja lyhyemmätkin pätkät tulisi tauottaa lapselle mielekkäällä tavalla. Lapsella tulee olla myös mahdollisuus rentoutumiseen ja rauhoittumiseen. Hälyttävää on, että esimerkiksi vuonna 2016 vain noin 10–20 % alle kouluikäisistä lapsista saavutti nämä suositukset. Vähäiseen aktiivisuuden määrään vaikuttaa etenkin lisääntynyt digitaalisten välineiden käyttö. Varhaiskasvatusikäiset lapset viettävät päivittäin paljon aikaa älypuhelimien, tablettien, tietokoneiden ja televisioiden parissa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13–14.)



Kuvio 1. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 8)

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016, 9–10) suosituksissa korostetaan kasvattajien roolia fyysisen aktiivisuuden mahdollistajana. Aikuinen toimii lapselle esimerkkinä ja kannustajana. Aikuisten tehtävä on tuoda lapselle onnistumisen ja ilon kokemuksia liikunnasta. Aikuisen velvollisuus on kuunnella ja osallistaa lasta sekä luoda puitteet sille, että lapsi voi turvallisesti liikkua, kokeilla ja haastaa omia fyysisiä rajojaan. Lapsen elämään ja kasvatukseen osallistuu lapsen huoltajien lisäksi useita tahoja, kuten varhaiskasvatus, sosiaali- ja terveydenhuolto ja erilaiset yhteisöt. On tärkeää, että yhteistyö ja vuorovaikutus toimivat kaikkien kasvattajien välillä lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen tukemiseksi.

Aikuisten tuki on tärkeässä osassa lapsen fyysistä aktiivisuutta tarkastellessa. Liikkumiseen kannustava ilmapiiri ja myönteinen asenne liikkumista kohtaan syntyvät aikuisten aktiivisuudesta. Liikuntavarusteiden ja –välineiden tarjoaminen lapsille sekä aktiivinen kehuminen lisäävät tutkitusti lapsen fyysistä aktiivisuutta. Liikkuminen on mukavampaa, kun lapsella on siihen hyvin soveltuva vaatetus ja sopivat välineet. Erilaiset liikuntavälineet, kalusteet ja tavarat tehostavat kehollisia kokemuksia ja tarjoavat lapselle monipuolisia elämyksiä. Teknologiaa voi hyödyntää myös liikkumisessa. Tukea tarvitsevien lasten kohdalla on huomioitava erityisesti erilaiset apuvälineet sekä niiden saatavuus ja käytettävyys jokapäiväisessä arjessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 16–17, 25.)

Aikuiset toimivat roolimalleina lapsille ja on huomattu, että fyysisesti aktiivisten vanhempien lapset ovat myös keskimääräisesti muita lapsia aktiivisempia. Etenkin lapsen huoltajien rooli on tärkeässä asemassa lapsen liikunnallisen elämäntavan syntyä. Fyysisesti aktiivinen elämäntapa alkaa syntyä varhaislapsuudessa ja erot lasten aktiivisuuksissa alkavat erottua kolmevuotiaasta lähtien. Onkin tärkeää opettaa lapsille liikkumisen kulttuuri mahdollisimman nuorena. Varhaiskasvatuksessa, erilaisissa ryhmissä ja perheen kanssa liikkueensa lapsi oppii lisäksi vuorovaikutustaitoja, toisen huomioimista, kuuntelemista ja kunnioittamista. Liikunta luo lapselle myös myönteistä minäkuvaa kannustuksen ja onnistumisen kokemusten kautta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 16–17.)

Lapsi on luonnostaan utelias ja aktiivinen. Lapsen kuunteleminen ja osallistaminen parantavat lapsen vaikuttamismahdollisuuksia sekä innostavat häntä kokeilemaan asioita monipuolisesti. Lapsen luontaista kiinnostusta ympäristöön olisi hyvä hyödyntää myös fyysisen aktiivisuuden kohdalla. Erilaiset ympäristöt, lelut ja välineet innostavat lapsia kokeilemaan uutta ja haastamaan omia fyysisiä rajojaan. Lapsen tulisikin päivittäin, kaikkina vuodenaikoina ja erilaisissa ympäristöissä harjoitella motorisia taitojaan muiden lasten kanssa. Lapsen pitää itse oppia arvioimaan ja hallitsemaan liikkumiseen sisältyvät riskit. Aikuisen rooli on mahdollistaa lapselle nämä monipuoliset liikkumiskokemukset luomalla liikuntaan houkuttelevia ympäristöjä ja poistamalla esteitä liikkumiselle. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 18, 20–21, 23.)

Aikuisten tulee tarkkailla myös lasten taitoja. Lapsen olisi esimerkiksi hyvä hallita tietyt perustaidot ennen koulun alkamista, kuten pyöräily, hiihtäminen ja liikkuminen matalassa vedessä. Haasteet motorisissa taidoissa on havaittava mahdollisimman ajoissa ja lapsi on ohjattava tuen piiriin tarvittaessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 20–21.) Haasteita ei voida havaita, jollei lapsella ole taidon harjoittelumahdollisuuksia. Motoristen taitojen haasteet vaikuttavat merkittävästi lapsen hyvinvointiin, sillä usein ne hankaloittavat lapsen osallistumista ympäristönsä toimintoihin. (Viholainen & Asunta 2018, 242–243.)

Noin puolet 3–6 –vuotiaista lapsista osallistuu ohjattuun liikunnalliseen toimintaan. Ohjattu liikunta tarjoaa lapsille mahdollisuuden oppia uutta ilon, leikin ja yhdessäolon kautta. Ohjattu liikunta tuottaa parhaimmillaan lapsille nautintoa ja onnistumisen kokemuksia sekä yksin että yhdessä muiden kanssa. Suosituksissa korostetaan, että ohjatun liikunnan tulisi varhaiskasvatusikäisillä olla matalan kynnyksen toimintaa. Sen tulisi tarjota yhdenvertaisia osallistumismahdollisuuksia ja kokemuksia lapselle riippumatta lapsen perhe-, kulttuuri- tai kielitautasta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 27.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016, 30, 32) suosituksissa korostetaan varhaiskasvatuksen merkitystä liikuttajana ja liikunnan mahdollistajana. Varhaiskasvatuksessa tulisi pyrkiä siihen, että lapsen oikeus päivittäiseen leikkiin ja liikkumiseen toteutuu. Toiminta pitäisi suunnitella niin, että lapsen fyysisen aktiivisuuden suositukset täyttyisivät varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatuksen henkilöstön rooli on muiden lasten elämässä olevien aikuisten tapaan kannustaa, tukea ja osallistaa lapsia liikkumaan. Kannustava ja hyväksyvä ilmapiiri innostavat lapsia aktiivisuuteen. Varhaiskasvatuksessa on hyvä kiinnittää huomiota myös monipuolisiin ja innostaviin leikki- ja oppimisympäristöihin, ohjattuun liikuntaan, välineisiin ja leluihin. Varhaiskasvatuksen erityistehtävänä on tuottaa lapsille lapsilähtöistä, suunniteltua, tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta.

4 LAPSEN FYYSINEN KEHITYS JA AKTIIVISUUS

4.1 3–5 –vuotiaan lapsen kasvu ja kehitys

Ihmisen kehitys voidaan jakaa kolmeen kehityksen osa-alueeseen, joita ovat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kehitys. Varsinkin varhaislapsuudessa kaikkien näiden osa-alueiden kehitys on voimakasta ja lapsilla kehittyy uusia taitoja nopeaan tahtiin. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 78; Nurmi ym. 2015, 22–23.) Kehityksen eri osa-alueet ovat toisiinsa vahvasti sidoksissa ja uusien taitojen oppiminen yhdellä osa-alueella avaa mahdollisuuksia toisten osa-alueiden kehittymiseen. Varhaislapsuudessa etenkin fyysinen kehitys nopeuttaa psyykkistä ja sosiaalista kehitystä maailman avartuessa. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 30; Nurmiraanta, Leppämäki & Horppu 2009, 9.) Myös muutokset tai puutteet yhdellä kehityksen osa-alueella voivat vaikuttaa muihin kehityksen osa-alueisiin.

Fyysinen kasvu pohjautuu osittain geeniperimään, mutta terveellisellä ravinnolla, levolla ja huolenpidolla on myös suuri vaikutus lapsen kasvuun ja kehitykseen. Iällä on merkitystä siihen, minkä verran lapsi tarvitsee näitä kasvun ja kehityksen perusedellytyksiä. (Sääkslahti 2018, 25.) Varhaislapsuudessa kehon mittasuhteet muuttuvat nopeasti painon ja pituuden lisäksi. Tämä haastaa lapsen motorista kehitystä, sillä mittasuhteiden muutokset sekoittavat lapsen kehon liikkeiden hallintaa. Erityisenä haasteena 3–5 –vuotiaalle lapselle on ikään kuuluva raajojen nopea pituuskasvu, joka voi aiheuttaa esimerkiksi kömpelyyttä. (Sääkslahti 2018, 27, 28–29.)

Lapsi on 3–5 –vuotiaana motorisen kehityksen osalta siinä pisteessä, että hän opettelee liikkumisen perustaitoja. Kolmevuotiaana lapsen liikkeet ovat enemmän karkeamotorisia, mutta aktiivisen harjoittelun ansiosta lihasten hallinta kehittyy ja liikkeistä tulee yhä hienomotorisempia. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 79, 84.) Viisivuotiaan motoriset taidot ovat tyypillisesti jo paljon pidemmällä kuin kolmevuotiaan. Tämä on seurausta tasapainon kehittymisestä, aistitoimintojen yhteistyön harjaantumisesta sekä lihasvoiman ja jänteiden lujuuden kasvamisesta (Sääkslahti 2018, 37, 43). Näinä ikävuosina onkin tärkeää liikkua monipuolisesti, tasapainoilla ja tukea liikkumista erilaisilla välineillä ja aistimuksilla.

Lapsen taidot kehittyvät tässä ikävaiheessa nopeasti, mikäli lapsella on mahdollista harjoitella ja kokeilla. Kasvattajilla on haastava rooli, sillä heidän tulee mahdollistaa lapselle tarvittava vapaus toteuttaa itseään ja tehdä tämä turvallisesti. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 84.)

Myös psyykinen kehitys on voimakasta 3-5 –vuotiaana. Kognitiivisista toiminnoista etenkin kielen kehityksellä sekä havainnointikyvyn ja muistamisen parantumisella on suuri vaikutus lapsen kykyyn jäsenellä maailmaa, hallita käyttäytymistään ja sosiaalista vuorovaikutustaan. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 89–91; Sääkslahti 2018, 91, 96.) Tällä ikäkaudella onkin psyykkisen kehityksen kannalta tärkeää rakentaa lapselle myönteistä minäkuvaa, vahvaa itsetuntoa ja kannustaa itsenäisyyteen. Kannustava ja hyväksyvä ilmapiiri antavat lapselle mahdollisuuksia toimia, osallistua ja haastaa itseään. (Sääkslahti 2018, 103–106.)

Varhaislapsuudessa sosiaalinen ja emotionaalinen kehitys kulkevat rinta rinnan psyykkisen kehityksen kanssa (Sääkslahti 2018, 111). Ensimmäiset ikävuodet lapsi on hyvin riippuvainen kiintymyssuhteistaan ja lapsen toiminta on itsekeskeistä. Kolmannen ikävuoden jälkeen lapsi tyypillisesti alkaa kaipaamaan vertaissuhteita ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Lapsen sosiaaliset taidot, kuten vuorovaikutustaidot ja tunne-elämän taidot alkavat kehittyä, kun lapsi toimii ympäristössään muiden ihmisten kanssa. Lapsi tarvitsee kuitenkin paljon tukea ja mallia näiden toimintojen kehittymiseen, missä kasvattajilla on iso rooli vertaissuhteiden lisäksi. (Sääkslahti 2018, 117–118.)

Lapsen kehityksessä voi olla 3-5 –vuotiaana suuriakin eroja sekä yksilöiden välillä, että iän puolesta. Esimerkiksi kielen kehityksen kohdalla kolmevuotias lapsi opettelee sanoja ja tarinoiden kertomista, kun puolestaan viisivuotias tyypillisesti puhuu jo sujuvasti. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 89–91; Sääkslahti 2018, 91, 96.) Samanlaisia eroja on havaittavissa myös kehityksen muilla osalueilla. On huomattava, että kasvu ja kehitys on yksilöllistä. Geeniperimän lisäksi aktiivisella vuorovaikutuksella ympäristön kanssa on suuri vaikutus lapsen kehittymiseen. Kasvu ympäristön ja olosuhteiden on oltava kunnossa, jotta lapsi voi turvallisesti kasvaa ja kehittyä. Virikkeellisyys on myös välttämättömyys uusien taitojen ja toimintojen kehittymiselle. Lapsi tarvitsee myös ympärilleen kiintymyssuhteita, jotka vahvistavat hänen toimijuuttaan ja pätevyyttään ympäris-

tössään. Lapsen kasvaessa korostuu yhä enemmän lapsen oma aktiivisuus. (Peltonen 2004, 25, 37, 68; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 45–46.)

Leikin roolia ja merkitystä ei voi myöskään väheksyä osana lapsen kasvua ja kehitystä. Leikki on lapselle tapa ilmaista itseään. Se kehittää luovuutta, kieltä ja ajattelun valmiuksia. Leikki on lapselle mielekäs tapa oppia uusia asioita ja taitoja. Leikki kehittyy samaan tahtiin lapsen ajattelun kanssa. Tyypillisiä leikkejä 3–5 –vuotiaille lapsille ovat roolileikit, joissa on vahva sosiaalinen ulottuvuus. Tämän ikäkauden leikeissä näkyvät selkeästi lasten arkielämän tapahtumat ja toiminnot. Tähän ikäkauteen kuuluu olennaisesti myös sääntöleikkien opettelu. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 120, 122.)

4.2 Lapsen fyysinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus on aktiivisuutta, jota syntyy luustolihasien tuottamista kehon liikkeistä ja josta aiheutuu lepotason ylittävää energiankulutusta (Duodecim 2015). Fyysinen aktiivisuus on edellytys normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Ilman fyysistä aktiivisuutta keho ei saa tarpeeksi stimulointia, joka vaikuttaa kehon normaalin toiminnan häiriintymiseen ja on riskitekijä hyvinvoinnille sekä terveydelle. (Sääkslahti 2018, 67.)

Lapsen fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kaikkea lapsen elämään kuuluvaa liikuntaa, jonka kuormittavuus riippuu toiminnan sisällöstä. Lapsilla on synnynnäinen tarve liikkua ja touhuta, joten lapsi kerryttää fyysistä aktiivisuutta leikkiessään, touhutessaan sisällä ja ulkona, tehdessään kotiaskareita, ulkoillessaan ja retkeillessään sekä osallistuessaan ohjattuihin liikuntatuokioihin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.) Lapsilla fyysinen aktiivisuus näyttäytyy pääsääntöisesti liikkumisena ja leikkimisena. Leikkimistä voidaan pitää lapsilla fyysisen aktiivisuuden muotona, koska se saa lapsilla aikaan energiankulutukseen johtavia kehon liikkeitä. (Jämsén ym. 2013, 64.) Lasten leikeille on myös luonnollista, että fyysisen aktiivisuuden intensiteetti vaihtelee leikin aikana merkittävästi tehden leikistä moniulotteista ja vaihtelevaa (Timmons, Naylor & Pfeiffer 2007, 124).

Fyysinen aktiivisuus luokitellaan lapsilla yleisesti neljään eri intensiteettiiluokkaan (Soini ym. 2012, 54). Erittäin kevyt fyysinen aktiivisuus on lähes passiivis-

ta toimintaa, jolloin lapsi esimerkiksi istuu, piirtää, katsoo televisiota tai rakentaa palapeliä. Kevyttä fyysistä aktiivisuutta on esimerkiksi lapsen rauhalliset liikuntaleikit, hidas kävely, keinuminen, pukeminen ja riisuminen. Keskiraskaaksi eli reippaaksi fyysiseksi aktiivisuudeksi lasketaan esimerkiksi lapsen ripeää kävely, pyöräily, luisteleminen ja palloleikit. Raskas fyysinen aktiivisuus on vauhdikasta ja lasta voimakkaasti kuormittavaa. Tällöin lapsi esimerkiksi juoksee kovaa, leikkii hippaleikkejä, hyppii trampoliinilla, kävelee portaita tai ui. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 15.)

Lasten fyysisen aktiivisuuden intensiteettiä ja määrää on haastavaa mitata käytössä olevilla mittausmenetelmillä, koska lasten kohdalla mittarit ovat herkkiä ja lisäksi tämä on työlästä ja kallista. Lasten kohdalla fyysisen aktiivisuuden intensiteetti ja määrä arvioidaan yleisesti havainnoimalla tai lasten kasvattajille suunnatuilla kysely- ja haastattelututkimuksilla. (Sääkslahti 2018, 68.)

4.3 Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset lapsen hyvinvointiin ja kehitykseen

Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa kokonaisvaltaisesti lapsen kehitykseen. Suositeltu määrä fyysistä aktiivisuutta on yhtä tärkeää lapsen hyvinvoinnille kuin terveellinen ravinto sekä riittävä uni ja lepo. Säännöllinen fyysinen aktiivisuus ja ohjattu liikunta ovat tärkeitä lapsen kasvulle, kehitykselle ja motoriselle oppimiselle. Etenkin 3–5 –vuotiailla lapsilla liikkumisen taidot lisääntyvät nopeasti ahkeralla harjoittelulla. (Sääkslahti 2018, 19, 68, 72.)

Motoristen taitojen harjoittelu ja opettelu kehittävät myös lapsen terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä. On todettu, että hyvät motoriset taidot edistävät lapsen elämänlaatua ja suojaavat lasta sosiaaliselta syrjäytymiseltä. Liikunnalla on todettu myös mielenterveyttä tukevia vaikutuksia. Fyysinen aktiivisuus parantaa mielialaa ja vähentää psyykkistä kuormittuneisuutta. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa siis positiivisesti lapsen psyykkiseen kehitykseen, mutta myös sosiaaliseen kehitykseen. Etenkin ryhmässä liikkuminen kehittää sosiaalisia taitoja, sillä lapsi harjoittelee vuorovaikutus- ja itsesäätelytaitoja toimiessaan muiden kanssa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6, 13; Opetushallitus 2018, 48; Sääkslahti 2018, 68.) Etenkin neljännen ikävuoden jälkeen lapsi alkaa kaivata vertaissuhteita ja vuorovaikutusta muiden kanssa, minkä takia ryhmämuotoinen toiminta

on tärkeää lapsen sosiaalisten taitojen kehitykselle ja tunneilmaisulle (Sääkslahti 2018, 63).

Lapsi tarvitsee päivittäin riittävästi fyysistä aktiivisuutta ajattelun ja oppimisen tueksi (Opetushallitus 2018, 25). Fyysinen aktiivisuus edistää lasten kognitiivisia toimintoja, jolloin se parantaa uusien asioiden oppimista ja antaa lapselle paremmat edellytykset koulunkäynnille ja koulumenestykselle. Lapsen vireystila, tarkkaavaisuus, keskittymiskyky, havaitseminen ja muistaminen pysyvät parempana, kun lapsi saa suositusten mukaisesti fyysistä aktiivisuutta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6, 13; Sääkslahti 2018, 68).

Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa lapsen päivittäiseen hyvinvointiin ja terveyteen. Fyysisellä aktiivisuudella on havaittu suotuisia vaikutuksia esimerkiksi painoon, verenpaineeseen, diabetekseen ja rasva-aineenvaihduntaan. Säännöllinen liikuminen ehkäisee ylipainoa, vahvistaa tuki- ja liikuntaelimestöä sekä ennaltaehkäisee monia sairauksia, kuten verenkiertoelinsairauksia. Lisäksi mitä kuormittavampaa aktiivisuus on, sitä paremmat terveydelliset vaikutukset sillä on. (Warburton, Nicol & Bredin 2006; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13.) Alhainen fyysinen aktiivisuus ja heikot motoriset taidot lisäävät riskiä lasten liikuntatapaturmille (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 20).

5 VARHAISKASVATTAJAN ROOLI

5.1 Yhteistyö lasten ja heidän perheidensä kanssa

Varhaiskasvatusta koskevien varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten taustalla on vuonna 2015 toteutettu tutkimus lasten fyysisestä aktiivisuudesta varhaiskasvatuksessa. Etelä- ja Länsi-Suomessa toteutettu tutkimus osoitti, että lapset ovat hyvin passiivisia varhaiskasvatuspäiviensä aikana. Tutkimuksessa havainnoitiin varhaiskasvatuspäivän kaikkia tilanteita sisältäen opetusta, vapaa- ja ohjattua leikkiä, ulkoiluja, siirtymätilanteita, perushoitoa ja ruokailua. Havaintojen perusteella konkretisoitui, että suurin osa lasten päivästä on matalan intensiteetin fyysistä aktiivisuutta. Korkeamman intensiteetin aktiivisuutta kertyy pääsääntöisesti vain ulkoiluista. Lisäksi ohjatussa toiminnassa ja opetustilanteissa liikkumista on lapsilla hyvin vähän. (Reunamo & Kyhälä 2016, 54–56.) Huomioitavaa on myös se, että varhaiskasvatuksessa järjestetään keskimäärin yksi ohjattu liikuntatuokio viikossa. Noin puolet ajasta kuluu ohjeiden kuuntelemiseen ja oman vuoron odottamiseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 27.)

Reunamo ja Kyhälä (2016, 56–58) toteavat, että varhaiskasvatuksen kulttuuria tulisi muuttaa. Varhaiskasvattajan on tärkeää tietää ja oppia löytämään keinot, millä saa lapsen liikkumaan ja aktivoitumaan. Tietoisuutta liikkumisen tärkeydestä ja vaikuttavuudesta tulisi syventää varhaiskasvatuksen henkilöstölle. Entistä enemmän tulisi kiinnittää huomiota fyysisen aktiivisuuden määrään ja laatuun huomioiden lasten yksilölliset erot. Lisäksi liikkuminen pitäisi ottaa entistä paremmin huomioon toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa sekä toimintaympäristöissä. Yhteistyötä lapsen huoltajien ja erilaisten liikkumisverkostojen kanssa ei sovi myöskään unohtaa. Aikuiset toimivat myös roolimalleina lapsille, joten kasvattajien on hyvä pohtia omaa asennetta ja osallistumista liikkumiseen sekä sitä, miten asioista puhutaan lasten kuullen. Sanavalinnoilla on merkitystä, kun pyritään innostamaan lapsia liikkumaan ja tukemaan heidän oppimistaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 17, 21.)

Kasvattajien tehtävänä on tarjota lapsille mahdollisuuksia kokeilla ja harjoittaa taitojaan. On tärkeää kannustaa lasta omatoimisuuteen ja antaa tilaa itsenäiseen tekemiseen. Lapsen tulee haastaa taitojaan ja tähän kehitysvaiheeseen

sisältyy olennaisesti kokeiluja, jotka johtavat esimerkiksi kaatumisiin. Nekin ovat kuitenkin 3-5 –vuotiaan lapsen kohdalla tarpeellisia, jos ne tapahtuvat suhteellisen vaarattomissa olosuhteissa. Kaatumiset edesauttavat luuston kehittymistä voimakkaamman tärähtelyn ansiosta. (Sääkslahti 2018, 26–27.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet kannustaa varhaiskasvattajia yhteistyöhön lapsen huoltajien kanssa ja osallistamaan heitä myös fyysisen aktiivisuuden osalta (Opetushallitus 2018, 48). Varhaiskasvatuksessa on mahdollista järjestää erilaisia liikunnallisia tapahtumia, mihin perheet ovat tervetulleita yhdessä. Esimerkiksi vanhempainillat, joulun- ja kevätjuhlat ja erilaiset teemapäivät voidaan toteuttaa liikunnallisesta näkökulmasta. Huoltajille voidaan järjestää yhteisiä tietoiskuja lapsen fyysisestä aktiivisuudesta ja siihen liittyvistä suosituksista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 17.) Lapsen varhaiskasvatussuunnitelmakeskusteluissa aihetta olisi hyvä myös sivuta sen liittyessä olennaisesti lapsen hyvinvointiin. Lapsen terveellisiä, turvallisia ja liikunnallisia elämäntapoja voidaan edistää keskustelemalla lapsen huoltajien kanssa ja tukemalla heidän kasvatustyötänsä myös tältä osin. Varhaiskasvatustilain ohjaa myös varhaiskasvatusta toimimaan näin lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja tasapainoisen kehityksen parhaaksi. (Varhaiskasvatustilain 540/2018 1:3 §.)

Varhaiskasvatustilain tehtävä on olla yhteydessä myös lapsen huoltajaan, kun lapsen hyvinvoinnista tai kehityksen ja oppimisen haasteista nousee huoli (Opetushallitus 2018, 56). Etenkin motoristen taitojen osalta lapsi tarvitsee aktiivista tukea kaikilta kasvattajilta mahdollisimman aikaisessa vaiheessa, jotta lapsi pystyy osallistumaan toimintaan, leikkeihin ja liikkumiseen varhaiskasvatustilain, kotona ja harrastuksissaan (Viholainen & Asunta 2018, 251–252).

5.2 Yksilöllisten erojen havaitseminen ja aktiivinen tukeminen

Lapsen ikä, kehitystaso ja taidot vaikuttavat lapsen tarpeisiin ja mahdollisuuksiin kerryttää fyysistä aktiivisuutta (Reunamo & Kyhälä 2016, 57). Ensimmäisten elinvuosien fyysinen aktiivisuus on hyvin erilaista kuin lapsen lähestyessä kouluikää. Lapsen fyysisen aktiivisuuden kannalta tärkeä rajapyykki on kolmen vuoden ikä. Tämän iän saavutettuaan lasten yksilölliset erot fyysisessä aktiivisuudessa alkavat näkymään. Kolmannen ikävuoden jälkeen on mahdollista ha-

vaita myös, miten fyysinen passiivisuus alkaa vaikuttamaan lapsen hyvinvointiin, terveyteen ja kehityksen eri osa-alueisiin. (Sääkslahti 2018, 69–70.)

Lasten kasvaessa fyysisen aktiivisuuden erot alkavat kasvamaan (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 16). Tässä vaiheessa korostuu kasvattajien aktiivinen tukeminen ja innostaminen liikunnallista elämäntapaa kohti. Etenkin 4–6 –vuotiaiden lasten kohdalla varhaiskasvattajan tulisi havainnoida lapsen aktiivisuutta ja pyrkiä minimoimaan pitkät paikallaanolojaksot (Sääkslahti 2018, 70). Ulkoilujen osalta tulisi huolehtia, että lasten päivittäinen ulkoileminen on toiminnallista (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 15).

Motoristen taitojen kehittyessä lapsen fyysinen aktiivisuus luonnollisesti lisääntyy. Varhaiskasvattajien on huomioitava jokaisen lapsen yksilölliset tekijät ja heidän on huolehdittava siitä, että lapselle annetaan mahdollisuuksia liikkumiseen ja rohkaistaan siihen. (Sääkslahti 2018, 69–70.) Kasvattaja toimii roolimallina lapsille ja siksi onkin tärkeää, että aikuiset auttavat lasten leikkejä alkuun ja ovat mukana toiminnassa. Kasvattajat voivat osallistua lasten leikkeihin ja peleihin. Näin he näyttävät lapsille mallia sekä innostavat ja kannustavat lapsia liikkumiseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 28.)

Suurin osa lapsista innostuu aktiiviseen toimintaan pääasiassa vertaissuhteiden kautta (Reunamo & Kyhälä 2016, 57). Lapset ovat tutkitusti fyysisesti aktiivisempia vapaan, omaehtoisen leikin kautta (Sääkslahti 2018, 75). Kasvattajilla onkin varhaislapsuudessa suuri vaikutus siihen, miten he tukevat lapsen fyysistä aktiivisuutta. Lapsille tulisi luoda tilanteita, joissa he voivat vertaissuhteiden kautta opettaa ja innostaa toisiaan. On tärkeää, että lapsia rohkaistaan kokeilemaan ja innostetaan ihmettelemään erilaisia asioita. Tällöin lapsi lähtee luonnollisesti ja motivoituneena tutkimaan ympäristöään ja kerryttämään huomattaan fyysistä aktiivisuuttaan. Onnistumisen kokemuksista ja liikkumisen riemusta on hyvä iloita yhdessä lapsen kanssa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 21.)

Erityistä tukea tarvitsevat lapset eivät välttämättä pysty osallistumaan liikkumiseen samalla tavalla kuin muut lapset, jonka seurauksena heidän aktiivisuutensa on keskimääräisesti vähempää kuin muiden lasten. Nämä lapset eivät myöskään nauti liikkumisesta yhtä paljon kuin ikäkaverit. Etenkin haasteet motorisis-

sa taidoissa vaikeuttavat lapsen osallistumista toimintaan huomattavasti. Varhaiskasvatuksessa onkin tärkeää huomioida ja havaita vähän liikkuvat lapset ja kannustaa heitä fyysiseen aktiivisuuteen esimerkiksi leikkien kautta. Varhaiskasvattajan tulee arvioida myös ympäristöjen soveltuvuutta lasten taitojen mukaisesti ja tarjota esimerkiksi osallistumista tukevia apuvälineitä leikin ja liikkumisen tukemiseksi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13, 15; Viholainen & Asunta 2018, 247–248, 250.)

5.3 Varhaiskasvatuksen moninaiset toiminta- ja oppimisympäristöt

Varhaiskasvatuksen toimintaympäristöillä on yleisesti suuri merkitys lasten monipuoliseen ja vaihtelevaan liikkumiseen. Yleisesti ulkoillessa leikit ovat vauhdikkaampia kuin sisällä, koska ulkona on paremmin tilaa ja vähemmän rajoituksia. Ulkoiluympäristöt tarjoavat lapsille myös monipuolisempia liikkumisympäristöjä, mitkä kuormittavat lasta enemmän ja kehittävät paremmin lapsen motorisia taitoja. Fyysisen aktiivisuuden kannalta varhaiskasvattajien olisi tärkeä huolehtia etenkin yli kolmevuotiaiden lasten riittävästä ulkoilun määrästä päivittäin, sillä 3–5-vuotiaille lapsille tyypillistä fyysistä aktiivisuutta ovat etenkin erilaiset ulkoleikit. (Sääkslahti 2018, 69–70.)

Luonto ja lähiympäristö ovat lapselle luontevia oppimisympäristöjä. Ne tarjoavat lapsille erilaisia aistimuksia ja kokemuksia. Luonnossa on paljon lapsia innostavia elementtejä, joille lapset löytyvät uusia ja mielekkäitä käyttötarkoituksia kasvattajien tämän salliessa. Erilaiset vuodenaajat ja niiden vaihtuminen innostavat luonnostaan uteliaita lapsia liikkumaan. Varhaiskasvatuksessa voidaan käydä tutustumassa lähialueen liikuntapaikkoihin ja –toimijoihin, jolloin lapset saavat kokeilla erilaisia liikkumismahdollisuuksia. Tämä voi parhaimmillaan lisätä myös lasten vapaa-ajan harrastamista, kun myös lapsen huoltajille kerrotaan näistä mahdollisuuksista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 24; Opetushallitus 2018, 33; Sääkslahti 2018, 75–76.)

Myös sisätiloja voidaan hyödyntää monella tapaa liikkumiseen ja fyysisen aktiivisuuden kerryttämiseen. Lapsilla on paljon ideoita ja ajatuksia, kun heitä kuuntelee. Osallisuus ja vaikuttamismahdollisuudet lisäävät lasten kiinnostusta toimia. Ympäristöjä voi muokata ja rakentaa uudelleen yhdessä lasten kanssa,

jolloin heillä on aivan uudenlaista motivaatiota liikkua. Varhaiskasvattajien ei tarvitse tehdä kaikkea lapsille valmiiksi asti, sillä lapset ovat usein aktiivisempia silloin, kun työ on vielä kesken. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 19.) Kaikki tehtävät, joissa lapsi hyppii, kiipeää, kantaa, roikkuu, vetää tai työntää esineitä, kehittävät 3–5 –vuotiailla lapsilla lihasvoimaa ja jänteiden lujuuutta, mikä puolestaan edistää motorista kehitystä ja fyysisen aktiivisuuden toteuttamista (Sääkslahti 2018, 24).

Varhaiskasvatuksessa toiminnallisuutta voidaan lisätä etenkin siirtymätilanteissa, ohjatussa toiminnassa ja opetustilanteissa. Fyysinen aktiivisuus sitoo lasta toimintaan mukaan, mikä myös edistää lapsen keskittymistä, luovuutta ja sitkeyttä tilanteessa. (Reunamo & Kyhälä 2016, 56.) Nykytilanteessa varhaiskasvatuksen ohjatut tilanteet sisältävät paljon paikallaanoloa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 27; Sääkslahti 2018, 75). Toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa tulee kiinnittää huomioita siihen, että lapsi pääsee liikkumaan ohjatuilla tuokioilla mahdollisimman paljon ja odottelua syntyy mahdollisimman vähän. Toiminnassa pitää yleisesti välttää pitkiä paikallaanolojaksoja. Ohjattujen liikuntatuokioiden tulisi olla varhaiskasvatuksessa säännöllisiä ja monipuolisesti toteutettuja vuodenajasta riippumatta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 28.)

Sisällä liikkumiseen liittyy usein erilaisia asenteita ja rajoituksia. Varhaiskasvattajien tulisikin pohtia, onko heillä turhia rajoitteita ja esteitä liikkumiselle. Sekä sisällä että ulkona pystyy liikkumaan monipuolisesti. Oleellista onkin pohtia, miten se mahdollistetaan turvallisesti. Varhaiskasvattajien tulisi sopia yhdessä myös yhteiset pelisäännöt ja periaatteet, jotta lapsi ei saa ristiriitaisia signaaleja asian suhteen. (Sääkslahti 2018, 85, 98.)

Lapsi pystyy kerryttämään fyysisistä aktiivisuutta ilman ylimääräisiä välineitä. Erilaiset liikuntavälineet ja lelut innostavat lapsia kuitenkin kokeilemaan ja lisäämään fyysistä aktiivisuutta. Ulkona ja sisällä voi olla erilaisia lasten käytössä olevia liikkumista edistäviä leikkivälineitä, jotka houkuttelevat kekseliäisyyteen ja uusien leikkien aloittamiseen. Monipuolinen liikkuminen yhdistettynä erilaisiin liikuntavälineisiin ja materiaaleihin on etenkin 3–5 –vuotiaiden lasten tasapainon ja motorisen kehityksen kannalta tärkeää. (Sääkslahti 2018, 21, 76.)

Tärkeää on, että välineet ovat helposti lasten saatavilla ja että niitä on saatavilla eri kokoisina ja painoisina. Varhaiskasvatusyksiköissä välineitä voi kierrättää ryhmästä toiseen, jolloin välineisiin tulee kiertoa ja tutut välineet eivät käy lapsille tylsiksi. Varhaiskasvatuksen materiaali- ja leluhankinnoissa on hyvä varata osa budjetista liikkumista edistävien välineiden hankintaan. Ne ovat lelujen tapaan kuluvia tuotteita, joita tulee uusia säännöllisin väliajoin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 26.)

Esimerkiksi erilaiset vanteet, narut, mailat, pallot ja pyörälliset leikkivälineet ovat yksinkertaisia liikkumista edistäviä välineitä, joista lapset saavat aikaan monipuolisia leikkejä. Näiden yksinkertaisten leikkivälineiden avulla 3–5 –vuotiaat lapset pystyvät kehittämään liikkeiden hienosäätöä ja tarkkuutta, kun aistitoimintojen yhteistyö harjaantuu. (Sääkslahti 2018, 21, 76.)

Lapsille tulee opettaa ikä- ja kehitystasonsa mukaisesti erilaisia sääntöleikkejä ja pelejä, joita voi toteuttaa ympäri vuoden sekä sisällä että ulkona (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 15, 21, 28). Sääntöleikit ja pelit ovat tärkeitä 3–5 –vuotiaiden lasten kehitykselle. Lapset oppivat niiden kautta sosiaalisia taitoja, mutta myös hyödyntämään eri aistejaan ja yhdistämään niitä liikkeeseen. Erilaiset sääntöleikit ja pelit kerryttävät myös fyysistä aktiivisuutta helposti, sillä ne tempaavat lapsia mukaan voimakkaasti varsinkin, jos leikeissä on mukana muitakin lapsia. Tämänkaltainen aktiivinen toiminta vahvistaa 3–5 –vuotiailla lapsilla hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa, joka parantaa lapsen väsymyksen ja rasituksen sietokykyä. (Sääkslahti 2018, 21, 27.)

Fyysisesti aktiiviset toiminnot edistävät myös lapsen rauhoittumista ja rentoutumista. Varhaiskasvatuspäivän aikana fyysisen aktiivisuuden intensiteettejä tulisi vaihdella monipuolisesti, jolloin lapsella on mahdollisuus purkaa energioita, mutta myös levätä ja rentoutua. Lapsen ei tarvitse koko ajan olla fyysisesti aktiivinen. Suositeltua kolmen tunnin fyysistä aktiivisuutta ei tarvitse kerryttää kerrallaan vaan se voi koostua useista lyhyistä aktiivisuusjaksoista. Lapsen on osattava tarvittaessa myös rauhoittua sekä liikkua tilanteen ja ohjeiden edellyttämällä tavalla. Lapsen on opittava säätelemään omaa liikkumistaan erilaisissa tilanteissa, mikä harjaannuttaa lasta myös jatkossa ohjaamaan omaa hyvinvointiaan. (Reunamo & Kyhälä 2016, 56–57; Sääkslahti 2018, 72.)

6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

6.1 Suositusten toteutuminen varhaiskasvatuksessa

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää, miten varhaiskasvatuksessa tuetaan lasten fyysistä aktiivisuutta. Tämän selvittämiseksi haastattelin neljää varhaiskasvatuksen opettajaa. Haastattelujen kautta kartoitin, miten varhaiskasvatuksen opettaja huomioi työssään lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset. Lisäksi selvitin, miten varhaiskasvatusympäristöissä mahdollistetaan lapsen fyysinen aktiivisuus. Selvitin myös minkälaisia pedagogisia ja toiminnallisia menetelmiä varhaiskasvatuksen opettajalla on käytössään lapsen fyysisen aktiivisuuden tukemiseksi.

Haastattelemani varhaiskasvatuksen opettajat olivat kaikki tietoisia suosituksista ja he pitivät niitä tärkeinä. Varhaiskasvatusyksiköissä oli kuitenkin ollut hyvin vaihtelevia tapoja perehtyä niihin ja toteuttaa niitä käytännössä. Kaikki haastateltavat kertoivat, että työyhteisössä oli nostettu esiin suositukset ja käyty ne yleisesti läpi. Kuitenkin vain muutamassa työyhteisössä asiaa oli käsitelty tarkemmin. Näissä varhaiskasvatusyksiköissä oli pohdittu yhdessä koko työyhteisön sekä ryhmän oman henkilöstön kanssa keinoja ja menetelmiä lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi.

Yhdessä haastateltavan päiväkodissa lasten liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus ovat erityisessä painotuksessa, minkä seurauksena työyhteisössä on käsitelty suosituksia erityisen aktiivisesti. Kaksi muuta haastateltavaa pitivät päiväkotiaan liikuntamyönteisenä, mikä näkyy henkilöstön positiivisena suhtautumisena lasten fyysistä aktiivisuutta kohtaan. Tämän on myös todettu lisäävän lasten fyysistä aktiivisuutta heidän varhaiskasvatusyksiköissään. Yksi haastateltavista kuitenkin myönsi, että hänen työyhteisössään lasten fyysistä aktiivisuutta ja siihen liittyviä suosituksia on käsitelty todella heikosti. Hänen mielestään tämä todennäköisesti johtuu siitä, että haasteelliset tilat, johtaminen ja työyhteisön toiminta ovat asettaneet rajoituksia toiminnan kehittämiseksi. Hän itse kuitenkin haluaa tukea omalta osaltaan lasten liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta niillä kaikilla mahdollisilla keinoilla, mitkä varhaiskasvatusyksikön rajoissa ovat mahdollisia.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa tavoitellaan, että jokaisen lapsen oikeus päivittäiseen liikkumiseen ja leikkiin toteutuisi varhaiskasvatuspäivän aikana. Lapsen tulisi päivittäin kerryttää fyysistä aktiivisuutta kolmen tunnin ajan. Tästä vähintään tunti olisi vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta ja kaksi tuntia reipasta ulkoilua. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13–14, 30.) Jokainen haastateltava pyrki siihen, että suosituksiin päästäisiin päivittäin. Haastattelemani varhaiskasvatuksen opettajista kuitenkin vain yksi pystyi sanomaan suoraan, että suositukset täyttyvät päivittäin heidän varhaiskasvatusyksikössään. Kolme muuta haastateltavaa myönsivät, että suositukset eivät toteudu päivittäin. Tämä ei vastaa varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia. Siellä korostetaan, että varhaiskasvatustoiminta pitää suunnitella niin, että lapsen on mahdollista saavuttaa päivittäin fyysisen aktiivisuuden suositukset (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 30). Tässä yhteydessä olisikin tärkeä pohtia, miten toiminta suunnitellaan varhaiskasvatusyksiköissä ja miten se huomioisi lasten fyysisen aktiivisuuden paremmin. Suositukseen täytyy myös perehtyä huolella. Haastattelut osoittivat, että lasten fyysinen aktiivisuus on korkeampaa niissä varhaiskasvatusyksiköissä, joissa suosituksiin on perehdytty aktiivisesti.

Suosituksien osalta oli positiivista kuitenkin se, että kaikki haastateltavat pyrkivät toteuttamaan kahden tunnin ulkoilun suositusta. Haastateltavat korostivat, että ulos mennään säällä kuin säällä, kaksi kertaa päivässä. Yksi haastatelluista varhaiskasvatuksen opettajista kuitenkin myönsi, että huono sää voi vaikuttaa ulkona vietettyyn aikaan. Myös useammasta haastattelusta nousi esille, että etenkin kuravaateaikana ulkoilu voi jäädä lyhytkestoisemmaksi, koska vaatteiden pukemiseen ja riisumiseen menee huomattavasti aikaa. Huono sää estää osittain suositusten toteuttamisen, vaikka kasvattajilla olisikin mahdollisuus vaikuttaa asiaan paremmalla aikataulutuksella sekä kiinnittämällä huomiota lasten vaatetukseen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 16). Lapsen huoltajien ja varhaiskasvatushenkilöstön on tärkeää huolehtia, että lapsella on ulkoiluun sopiva vaatetus, joka lapsen on helppo pukea ja riisua. Huonommilla keleillä varhaiskasvatushenkilöstön tulee varata siirtymiin myös enemmän aikaa, jotta ulkoiluaika pysyy suositusten mukaisena.

Lasten hoitoajoilla todettiin olevan vaikutusta myös siihen, toteutuuko lapsella päiväkodissa kahden tunnin ulkoilu päivittäin. Lapset, jotka tulevat myöhemmin

päiväkotiin tai haetaan aiemmin, eivät välttämättä ehdi varhaiskasvatuspäivän-
sä aikana ulkoilemaan kahta kertaa. Tällöin vastuu lapsen ulkoiluista jää
enemmän huoltajien vastuulle. Kaikki haastateltavista olivat kuitenkin sitä miel-
tä, että kahden tunnin ulkoilun osalta suositukset toteutuvat heidän ryhmässään
lähes aina.

Suosituksien haasteelliseksi osaksi koettiin tunnin vauhdikkaan fyysisen aktiivi-
suuden toteuttaminen. Kolme haastateltavaa pohti, että suosituksien täytyminen
jää usein juuri tästä kiinni. Ongelmalliseksi heillä muodostui sisällä toteutettu
toiminta ja sen fyysisen aktiivisuuden laatu. Pääsääntöisesti suositukset täyty-
vät ryhmän kaikilla lapsilla vain niinä päivinä, jolloin ryhmällä on ohjattua liikun-
taa tai muuta vastaavaa toiminnallisempaa toimintaa ohjelmassa. Huomioitavaa
on se, että varhaiskasvatuksen opettajat arvioivat lasten fyysistä aktiivisuutta
yksilöllisten havaintojen pohjalta. Tällöin tulokset aktiivisuudesta voivat poi-
keta selkeästi todellisesta määrästä. Lapsi kerryttää fyysistä aktiivisuutta myös
leikkiessään ja sen aktiivisuutta voi olla vaikea arvioida. (Jämsén ym. 2013, 64;
Sääkslahti 2018, 68.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa kehoitetaan välttämään yli
tunnin pituisia paikallaanolo- ja istumisjaksoja, koska ne eivät ole lapselle omi-
naisia tapoja toimia (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14). Haastatteluista
nousi esille, että varhaiskasvatuspäivän aikana istumista tulee kyllä lapsilla päi-
vittäin, mutta pitkiä paikallaanoloja on pyritty välttämään. Lapsilla tulee luonnos-
taan istumista päivän mittaan esimerkiksi ruokailujen, askartelemisen tai lauta-
pelien pelaamisen kautta. Myös jotkut lasten leikeistä tapahtuvat pitkälti paikal-
laan. Yksi haastateltavista kommentoi, että lapsen vapaaseen leikkiin ei kuiten-
kaan puututa, vaikkei se olisikaan fyysisesti aktiivista. Lapselle leikki on tärkeää
ja opettavaista, minkä takia sitä pyritään tukemaan kaikin keinoin.

Haastattelemani varhaiskasvatuksen opettajat pitivät päivittäin aamu- tai päivä-
piiritoimintaa, joissa istumista on toiminnan sisällöstä riippuen vaihtelevasti.
Opettajat kiinnittävät kuitenkin tietoisesti huomiota siihen, että toiminnassa on
vaihtelua toiminnallisten tehtävien ja taukojen kautta. Tähän on kannustettu
myös varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (Opetus- ja kulttuuri-
ministeriö 2016, 14). Yleinen kommentti haastateltavilta oli, että toiminnallisuus-

teen on välttämätöntä kiinnittää huomiota, koska lapset eivät jaksakaan istua pitkiä aikoja paikallaan eikä se ole heille hyväksikään. Etenkin pitkään alalla työskennelleiden opettajien puheista nousi esille, että toiminnallisuus tuokioilla on lisääntynyt verrattuna uran alkuaikoihin eikä lapsien anneta enää istua pitkiä aikoja paikallaan. Lapsen on kuitenkin tärkeää osata olla myös paikallaan tarvittaessa ja välillä se on jopa välttämätöntä. Yksi haastateltava kommentoikin, että esimerkiksi toisten esiintymisiä on osattava kunnioittaa olemalla rauhassa paikallaan.

6.2 Fyysiseen aktiivisuuteen voidaan vaikuttaa hyvällä suunnittelulla

Kaikki haastattelemani varhaiskasvatuksen opettajat ovat ottaneet suunnittelun ja toteutuksen lähtökohdaksi ryhmän ja sen yksilöiden tarpeet. Toiminta pyritään huolellisesti suunnittelemaan, jotta siitä tulisi mahdollisimman monipuolista ja vaihtelevaa. Lasten fyysinen aktiivisuus huomioidaan suunnittelussa vaihtelevasti. Osa huomioi sen tietoisesti päivittäin, kun taas osalla opettajista suunnittelun lähtökohdaksi ovat ryhmän muut tarpeet. Haastateltavien mukaan tärkeää on huomioida myös lasten mielenkiinnon kohteet ja heidän osallisuutensa toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Lapset lähtevät paljon helpommin mukaan toimintaan, kun se on heistä kiinnostavaa ja heidät on huomioitu alusta asti. Lasten osallistaminen ja heidän huomioimisensa jo toiminnan suunnitteluvaiheessa lisää haastattelemieni varhaiskasvatuksen opettajien mielestä lasten fyysistä aktiivisuutta itse toiminnan aikana. Osallisuus, lasten kuunteleminen ja huomioiminen toiminnan suunnittelussa ovat kantavia ajatuksia varhaiskasvatuksessa, minkä takia niiden toteuttaminen on varhaiskasvatuksen opettajille luontaista.

Kaikille haastateltaville oli yhteistä se, että heillä oli selkeä ja säännöllinen päivä- ja viikkorakenne. Muutama haastateltavista korosti, että se on välttämätöntä etenkin erityistä tukea tarvitsevien lasten kannalta. Kaikki lapset kuitenkin hyötyvät tutusta ja turvallisesta päivärytmistä. Päivä- ja viikkoaikataulussa on pyritty huomioimaan lasten erilaiset tarpeet ja yksilölliset erot. Esimerkiksi pienryhmätoiminnan osalta ryhmäjakoja on voitu tehdä tämän pohjalta. Eräissä ryhmässä osa lapsista ulkoilee heti aamusta, koska sen ansiosta lapset jaksavat myöhemmin keskittyä paremmin sisäpuuhiin. Osalle lapsista rauhallisempi aamu

sisällä on puolestaan parempi. Tämän ryhmän opettaja kommentoikin, että aamupäiville syntyi tämän pohjalta hyvin toimiva pienryhmäjako, joka rauhoitti ryhmän arkea välittömästi.

Varhaiskasvatuksen opettajat huomioivat aikatauluissaan varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaisesti sen, että päiviin ei tule liikaa paikallaanoloa ja siirtymät muodostuvat sujuviksi (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 31). Kaikista haastatteluista kuitenkin ilmeni, että kaikki ei aina mene suunnitelmien mukaan. Varhaiskasvatuksen opettajien on välillä pakko muuttaa suunnitelmia lennosta. Tähän voi johtaa esimerkiksi työntekijän äkillinen poissaolo tai toimintaa on mukautettava lasten mielialan ja tunnelman vuoksi. Kokeneet opettajat kertoivatkin, että asioita voi toteuttaa hyvin monella tapaa. Väkisin ei asioita kannata tehdä. Tärkeää on oppia havainnoimaan, mistä lapset innostuvat.

Kaikilla haastateltavilla on viikkosuunnitelmassaan säännöllinen ohjattu sisäliikuntatuokio, jota toteutetaan pienemmissä ryhmissä. Pienryhmätoiminta koetaan tärkeäksi liikuntatuokiolla, koska se mahdollistaa lapsille enemmän tilaa touhuta ja on turvallisempaa. Varhaiskasvatuksen opettajalla on pienryhmätoiminnan myötä enemmän mahdollisuuksia havainnoida lasten motorisia taitoja, kun lapsia on kerralla vähemmän liikkumassa. Lapset myös hyötyvät liikuntahetkien pienryhmätoiminnasta, sillä se kehittää heidän sosiaalisia taitoja (Opetushallitus 2018, 48).

Yleistä on, että varhaiskasvatuksen opettajalla on liikuntahetkiin laadittuna tarkka suunnitelma, joka huomioi lasten ikä- ja kehitystasot. Näillä tuokioilla on usein toistuvia elementtejä, kuten samoja alkuleikkejä tai ne etenevät samalla kaavalla viikoittain. Liikuntahetkillä on yleensä selkeät tavoitteet, kuten jonkun valitun motorisen taidon harjoittelu. Haastattelemani varhaiskasvatuksen opettajat hyödyntävät jumppahetkiä yleisesti lasten motoristen taitojen havainnointiin ja kehittämiseen. Tämän takia liikuntahetkillä on yleisesti paljon toistoa ja sama teema voi jatkua liikuntahetkillä useamman viikon, jos se havaitaan tarpeelliseksi. Toistoa ja kertausta pidetään tärkeänä erityisesti tukea tarvitsevien lasten kohdalla. Säännöllisen ja ohjatun liikunnan on todettu olevan tärkeää etenkin lasten motoriselle kehitykselle, minkä takia varhaiskasvatuksen opettajien olisi

tärkeää toteuttaa sitä viikoittain ja havainnoida lasten kehitystä suunnitelmallisesti (Opetushallitus 2018, 48).

Muutamalla haastateltavalla on viikoittaisen ohjatun sisäliikuntatuokion lisäksi mahdollisuus tarjota lapsille vapaita liikuntahetkiä salissa. Tällöin lapset saavat itse oman luovuuden ja kiinnostuksen kohteiden pohjalta liikkua ja hyödyntää päiväkodin liikuntavälineitä. Yksi varhaiskasvatuksen opettajista huomauttikin, että lapsen osallisuutta on helppo toteuttaa vapailla jumppahetkillä. Lapset osaavat kyllä itse keksiä, mitä eri välineillä voi tehdä, kun heille tarjotaan siihen mahdollisuus eikä tehdä kaikkea itse valmiiksi. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa todettiin myös, että lapset liikkuvat usein aktiivisemmin, kun ympäristö on keskeneräinen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 19).

Haastatteluista nousi esille, että suositusten myötä haastateltavilla ovat yleistyneet erilaiset ohjatut ulkoliikuntatuokiot. Nämä ovat kuitenkin paljon epäsäännöllisempiä kuin viikoittain aikataulutetut sisäliikuntatuokiot. Yhdellä haastateltavalla on tapana järjestää omina aamuvuoroinaan lyhyt liikuntaleikkituokio ulkoilun alussa, mikä virittää lapsia reippaaseen liikkumiseen. Yhdessä päiväkodissa puolestaan on jokaiselle iltapäivälle nimettynä yksi aikuinen, joka vastaa lasten liikuttamisesta ulkona. Kahdessa muussa päiväkodissa tämänkaltaista toimintaa järjestettiin hyvin harvoin.

Kolme haastateltavaa käy ryhmineen vähintään kerran viikossa retkellä päiväkodin ulkopuolella. He pitivät tätä konkreettisena esimerkkinä siitä, miten lasten fyysistä aktiivisuutta on pyritty lisäämään ja miten se on huomioitu toiminnan suunnittelussa. Toiminta on yhdenmukaista suositusten kanssa, jossa kehoitetaan hyödyntämään luontoa ja lähiympäristöä oppimisen paikkana (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 24). Myös neljännellä haastateltavalla olisi mielenkiintoa ja innostusta säännöllisiin viikoittaisiin retkiin, mutta työkavereiden tuen puute estää retkien toteuttamisen. Hän kokee, että retkien ja muiden vastaavien fyysistä aktiivisuutta lisäävien toimintojen toteuttaminen on haasteellista, jos niihin ei saa tukea työyhteisöstään. Kaikkea ei pysty toteuttamaan yksin, vaikka haluaisikin, koska lasten turvallisuus pitää huomioida.

Haastattelemani varhaiskasvatuksen opettajat järjestävät ohjattua liikuntaa keskimäärin enemmän kuin varhaiskasvatuksessa yleisesti järjestetään. Suositus-

ten mukaan varhaiskasvatuksessa järjestetään keskimäärin yksi ohjattu liikunta-tuokio viikossa, josta puolet ajasta menee ohjaukseen ja odotteluun. Haastattel-tavat ovatkin hyödyntäneet suosituksia kiinnittämällä huomiota toiminnan moni-puolisuuteen, hyvään organisointiin ja aktivoivaan toimintaan. (Opetus- ja kult-tuuriministeriö 2016, 27–28.)

Varhaiskasvatuksen opettajat huomioivat suunnittelussa ja toiminnassa lasten fyysisen aktiivisuuden muutenkin kuin ohjatun liikunnan ja erilaisten retkien kautta. Suunnittelu lähtee päivittäisistä toiminnoista ja pohtimalla, miten ediste-tään lasten normaalia tarvetta liikkua sekä miten liikettä ja liikuntaa voidaan hyödyntää kaikessa toiminnassa. Ryhmän omissa tiloissa on pohdittu yleisesti, miten sinne voi järjestää riehakkaampia leikkejä. Suurimmalla osalla haastatel-tavista on jakotila, mitä pidettiin mahdollisimman tyhjänä. Yleistä oli, että näissä tiloissa lapsilla oli mahdollistaa toteuttaa omatoimisesti erilaisia majaleikkejä, tempuratoja ja hippaleikkejä. Tämänkaltaiset leikit ovat erittäin hyviä lasten fyysisen aktiivisuuden kannalta, sillä ne kuormittavat monipuolisesti lapsia (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 15).

Opettajat kiinnittivät muutenkin huomiota lasten leikkien laatuun ja vaihtelevuu-teen. Useammassa haastattelussa nousi esille, että osalla lapsilla toistuvat sa-mat puuhat päivästä toiseen. Haastateltavat pitivätkin tärkeänä, että näitä lapsia kannustetaan myös erilaisiin aktiviteetteihin. Lapsi ei voi esimerkiksi jatkuvasti istua pöydän ääressä askartelemassa tai piirtämässä. Mielestäni nämä olivat hyviä, konkreettisia esimerkkejä siitä, miten lasten fyysinen aktiivisuus voidaan huomioida päivittäisessä toiminnassa. Myös varhaisvuosien fyysisen aktiivisuu-den suosituksissa korostettiin, että lapsen kasvattajien on hyvä tarkkailla ja ra-joittaa tarvittaessa lapsen passiivista toimintaa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14).

Yksi haastateltava kertoi päiväkotinsa toimintatavoista, että he yrittävät kaiken aikaa miettiä arkea niin, että lapset toimisivat mahdollisimman omatoimisesti. He pyrkivät siihen, että lapsia ei turhaan palveltaisi ja lapsille tulisi mahdolli-simman vähän odottelua. Lapset osaavat tehdä paljon asioita itsekin ja tämä pitää heille mahdollistaa, vaikka sama asia tapahtuisikin aikuisten toimesta pal-jon nopeammin. Haastatteluista korostuikin, että lasten omatoimisuuteen kan-

nustaminen on yksinkertainen keino lisätä lasten aktiivisuutta. Pienet päivittäiset askareet saavat lapsen tekemään huomaamattaan luonnollista fyysistä aktiivisuutta (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14).

Pienryhmätoiminta nousi vahvasti esille, kun keskustelin haastateltavien kanssa siitä, miten lasten fyysinen aktiivisuus huomioidaan toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Pienryhmätoimintaa suosittiin haastateltavien varhaiskasvatuksen opettajien toimesta sekä sisätoiminnassa että ulkoiluissa. He pitivät positiivisena sitä, että pienryhmätoiminnan ansiosta tilaa jää enemmän ja välineitä on enemmän vapaana lapsille. Pienempi lapsimäärä mahdollistaa tehokkaamman välineiden hyödyntämisen ja edistää monipuolisempaa aktiivisuutta. Eräs haastateltavista kertoikin, että lapset innostuvat ihan eri lailla sisällä ja ulkona leikkimään, kun lapsia on vähemmän ja kaikki välineet ja lelut ovat saatavilla.

Pienryhmätoimintaa pidettiin erityisen tärkeänä siirtymätilanteissa, koska se vähentää seisoskelua ja odottelua. Kokeneimmat opettajat korostivat tässä kohtaa, että jonottaminenkin on välillä hyväksi lapsille ja se taito tulee oppia. Kuitenkin toiminnassa pitää heidän mielestään kiinnittää huomiota myös siihen, että toiminnasta toiseen siirtyminen olisi sujuvaa. Kaikki haastateltavat olivat kehittäneet siirtymätilanteisiin erilaisia toiminnallisia elementtejä. Yleisempiä olivat erilaisilla liikkumistyyyleillä eteneminen tai odotteluaikana järjestettävät toiminnalliset leikit. Useampi opettaja mainitsi integroivansa näihin hetkiin esimerkiksi matematiikkaa numeroiden ja laskemisen kautta, mikä kehittää lasten matemaattisia taitoja samalla, kun lisätään lasten fyysistä aktiivisuutta. Haastateluista nousi kuitenkin myös esille, että siirtymätilanteita ei aina huomioida suunnittelussa ja että niiden fyysistä aktiivisuutta olisi mahdollista parantaa entisestään.

Lasten fyysistä aktiivisuutta pyritään lisäämään myös erilaisilla toiminnallisilla tuokioilla. Päiväkodin arjessa järjestetään koko ryhmän yhteisten tuokioiden lisäksi myös erilaisia pienryhmätoimintoja esimerkiksi kielen kehityksen tai matemaattisen taitojen tukemiseksi. Kaikki haastateltavat järjestivät myös ryhmän vanhimille, viisivuotiaille lapsille omaa toimintaa säännöllisesti. Yleisesti haastateltavat pyrkivät tuomaan näihin hetkiin jotain toiminnallisuutta. Yksi haastateltava sanoikin, että lapsi oppii myös kehollisten kokemusten kautta. Yleistä on-

kin, että tuokioissa on säännöllisesti mukana jokin toiminnallinen osio. Tämä katkaisee istumista, edistää oppimista ja lisää lasten aktiivisuutta. Toinen haastateltava konkretisoi tätä kertomalla, että hän hyödyntää paljon pieniä liikuntahetkiä ennen keskittymistä vaativia tehtäviä. Hän antaa lapsille mahdollisuuden purkaa energioitaan esimerkiksi hyppimisen kautta ennen kuin luvassa on istumista.

Suunnittelun ja toteutuksen lisäksi tärkeää on toiminnan arviointi. Yksi haastateltavista korosti tätä erityisen paljon. Toiminnan kehittämisen kannalta arviointi on oleellista. Fyysisen aktiivisuuden kannalta oleellista on pohtia, miten toteutettu toiminta todellisuudessa aktivoi lapsia ja onko toimintaa mahdollista kehittää entisestään. Myös lasten motoristen taitojen osalta on tarkkailtava, miten lapset hallitsevat perustaidot ennen kuin taitoja haastetaan lisää. Kaikessa on huomioitava myös lasten ikä- ja kehitystaso. Lapset tarvitsevat kehittyäkseen haasteita, mutta liian suuret haasteet ikään ja kehitystasoon nähden voivat vähentää lasten motivaatiota. Myös liian helpot tehtävät estävät lasta kehittymistä. Toiminnan arvioinnin tärkeys nouseekin esille, kun tähän etsitään kultaista keskitietä.

6.3 Varhaiskasvatusympäristöt mahdollistavat monipuolista toimintaa

Haastatteluista nousi vahvasti esille, mikä merkitys erilaisilla varhaiskasvatusympäristöillä on lasten fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumiseen. Yhden haastateltavan mukaan hänen lapsiryhmällään suositukset täyttyvät erinomaisesti päivittäin. Heillä on käytössä monipuoliset tilat sekä sisällä että ulkona, mutta lisäksi päiväkodin lähiympäristössä on paljon virikkeellistä toimintaa tarjolla. Tässä varhaiskasvatusyksikössä henkilökunta on myös yhdessä suunnitellut, miten tilat ovat kaikkien ryhmien käytettävissä varhaiskasvatuspäivien aikana. Tämä on nostanut tilojen käyttöasteen korkeaksi. Varhaiskasvatuksen opettajalla on mahdollista hyödyntää ylimääräisiä tiloja ryhmänsä kanssa lähes päivittäin. Myös toinen haastateltava kertoi, että heidän yksikössään on hyvät puitteet monipuoliseen toimintaan tilojen puolesta sekä niiden järkevän jakamisen kautta. Hän uskoi, että hänen ryhmänsä lapset saavuttavat sen ansiosta lähes päivittäin fyysisen aktiivisuuden suositukset.

Pelkät monipuoliset tilat eivät kuitenkaan takaa, että suositukset täyttyvät päivittäin. Kaikilla haastateltavilla on päiväkodeissaan erilaisia jakotiloja sekä vähintään jumppasali. Yhdessä päiväkodissa on peräti oma uima-allas ja sauna. Haastateltavat kokivat yleisesti, että päiväkodin yhteisissä tiloissa on mahdollisuus monipuoliseen liikkumiseen. Haasteita on kuitenkin etenkin isommissa päiväkodeissa, kun yhteisillä tiloilla on paljon käyttäjiä. Kahden haastateltavan kohdalla tämä vaikutti siihen, että he pystyivät viikoittain käyttämään vain yhden aamupäivän ajan yhteisiä tiloja, kuten jumppasalia. Haastatteluissa nousi kuitenkin esille, että näissä päiväkodeissa sali on paljon tyhjillään iltopäivisin. Paremmalla aikatauluttamisella sekä toiminnan suunnittelemisella tiloja voisi hyödyntää paljon monipuolisemmin.

Jokaisen haastateltavan päiväkodissa yhteisiksi tiloiksi lasketaan myös käytävät. Useassa päiväkodissa niitä ei ollut voitu ottaa lasten käyttöön, koska leikeistä tulevien äänien oli todettu häiritsevän muiden ryhmien toimintaa. Yhdessä päiväkodissa ongelma oli kuitenkin ratkaistu sillä, että käytävään oli sijoitettu rauhallisen leikin paikka, joka taas mahdollisti ryhmän omiin tiloihin vauhdikkaampia leikkejä. Kolmen haastateltavan kohdalla ryhmän omia tiloja pidettiin pieninä suhteutettuna lapsimäärään ja tarvittaviin toimintoihin. Näissä tiloissa pidettiin lähestulkoon mahdottomana järjestää vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta, jos kaikki ryhmän lapset ovat yhtä aikaa paikalla. Jokaisella haastateltavalla oli käytössään useampi jakotila, joita pyritään hyödyntämään monipuolisesti päivittäin. Päiväkodeissa, joissa lasten fyysinen aktiivisuus oli suurempaa, oli käytetty tiloja paremmin ja monipuolisemmin hyödyksi koko päivän ajan.

Useampi haastateltava muokkasi toimintaympäristöään säännöllisesti myös toiminnallisuuden lisäämiseksi. Ryhmätiloihin saatettiin esimerkiksi laittaa roikkumaan palloja, joihin voi ohi mennessään yrittää koskea. Myös erilaiset lattiaan teipeillä tehtävät ruudukot tai radat vaikuttivat olevan suhteellisen yleisiä. Etenkin erilaisissa siirtymätilanteissa tämänkaltaiset pienet muokkaukset ovat olleet tehokas apu. Ryhmätiloja ei kuitenkaan muokata läheskään viikoittain tai välttämättä edes kuukausittain. Haastatteluista korostui, että oma jaksaminen ja käytettävissä oleva aika vaikuttavat suuresti toimintaympäristöjen muokkaukseen. Pieniä muutoksia voi kuitenkin tehdä, vaikka päivittäin, mikäli huomaa siitä olevan hyötyä juuri näille lapsille tänä päivänä. Yksi haastateltava myönsi,

että heillä tiloja ei juurikaan muokata vuoden aikana. Hän perusteli sen sillä, että tilat ovat vanhat ja muokkaukset rajoittaisivat tilojen toimintamahdollisuuksia liikaa.

Päiväkodin arjessa kiinnitetään toiminnallisuuden osalta huomiota yleisesti tilojen toimivuuteen, lelujen ja välineiden saatavuuteen sekä sääntöihin ja sallivuuteen. Haastattelujen perusteella päiväkodeissa on pohdittu, miten lelut ja välineet ovat lasten käytettävissä sekä niiden säännöllistä vaihtuvuutta. Osassa päiväkodissa lapsia on hyödynnetty lelujen kiertoja pohdittaessa, kun taas osassa aikuiset kierrättävät leluja oman harkintansa mukaan. Kaikissa päiväkodeissa lelujen ja välineiden vaihtuvuutta pidetään hyvänä, koska lapset innostuvat ja aktivoituvat piilossa olleista tavaroista aivan eri lailla. Kolmessa päiväkodissa liikuntavälineitä on säännöllisesti myös ryhmien omissa tiloissa, mutta neljännessä päiväkodissa tätä ei ole mahdollistettu pienten neliömäärien vuoksi. Useassa haastattelussa nousi tässä kohdassa esille raha-asiat. Varhaiskasvatuksen opettajat kokivat yleisesti, että etenkin liikuntavälineistöä pitäisi päiväkodeissa uusia ja päivittää. Yleensä rahat kuitenkin käytetään muihin hankintoihin, koska materiaalibudjetti on pieni. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa muistutettiin varhaiskasvatushenkilöstöä siitä, että liikuntavälineet ovat kuluvia tuotteita, joihin pitäisi varata osa hankintarahoista (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 26).

Haastattelemani opettajat ovat pyrkineet tietoisesti pois turhasta kieltämisestä. He pitivät tärkeänä, että lapsille tarjotaan mahdollisuuksia kieltämisen sijaan. Opettajien mielestä kielloissa ja säännöissä pitää huomioida tilannekohtaisuus, sillä välillä esimerkiksi käytävällä juoksemiseen voi kannustaa, mutta välillä se on pakko kieltää turvallisuussyistä. Sääntöjä pohtiessa huomioidaan ensisijaisesti turvallisuus sekä kaikkien kasvattajien mielipiteet. Haastateltavat pitivät tärkeänä, että aikuisten kesken on yhteiset pelisäännöt ja että nämä huomioivat lasten ja ryhmien erilaiset tarpeet. Kukaan haastateltavista ei toivo, että lapset saavat ristiriitaisia signaaleja varhaiskasvatuksessa. Yksi haastateltava pohti, että turhat rajoitukset ja säännöt koskevat enemmän pienempiä lapsia. Heidän päiväkodissaan esimerkiksi pienet ulkoilevat samalla pihalla isompien lasten kanssa, mutta heillä ei ole lupaa mennä isoimpiin liukumäkiin tai kiipeilytelineisiin. Varhaiskasvatuksen opettaja koki, että näissä tapauksissa harkintaa voisi

käyttää enemmän lapsikohtaisesti, sillä osa pienten puolen lapsista ovat jo erittäin taitavia motorisesti eikä iän pitäisi rajoittaa heidän toimintamahdollisuuksiin pihalla.

Päiväkodin sijainnilla ja lähiympäristöillä on myös vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tämä nousi esille useammasta haastattelusta. Kaikki haastattelemani varhaiskasvatuksen opettajat hyödyntävät mielellään lähiympäristöstä kävelymatkan päästä löytyviä metsiä, kallioita, leikkipuistoja, hiekkakenttiä ja luontopolkuja toiminnassaan. Kaikki haastateltavat pitivät lähiympäristöjä tärkeinä paikkoina lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Haastatteluista korostui, kuinka tärkeänä luontoa pidetään lasten liikuttajana. Epätasainen maasto kehittää lasten motorisia taitoja. Lisäksi luonto lisää lasten luovuutta ja lasten fyysistä aktiivisuutta. Uudet ja erilaiset ympäristöt innostavat lapsia myös aktiivisempaan toimintaan uusien mahdollisuuksien kautta.

Vuodenajalla on myös vaikutusta siihen, miten varhaiskasvatuksen opettajat voivat hyödyntää eri toimintaympäristöjä. Kolme haastateltavista toimi varhaiskasvatuksen opettajana Etelä-Suomessa ja yksi Pohjois-Suomessa. Etelä-Suomessa sijaitsevien päiväkotien varhaiskasvatuksen opettajat nostivat esille, että viime vuosina talvet ovat olleet lumettomia. Tämä on vaikuttanut siihen, että lasten kanssa ei ole voinut harrastaa mitään talviurheilua, kuten hiihtoa tai luitelua. Pohjoisemmassa lumen parissa touhuilu on toistaiseksi ollut vielä täysin mahdollista. Etelä-Suomessa opettajat ovatkin joutuneet olosuhteiden pakosta luopumaan varhaiskasvatussuunnitelmien perusteissa ohjeistetusta vuodenaajoille tyypillisten liikuntamuotojen opettelusta talviurheilun osalta (Opetushallitus 2018, 48.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa pohdittiin, että vuodenaikojen vaihtumisen seuraaminen voi tuoda uusia, luovia ja innostavia mahdollisuuksia liikkumiseen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 24). Muutaman haastateltavan mielestä vuodenaajoilla on vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Yksi opettaja sanoi suoraan, että vuodenaajat eivät vaikuta lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Kuitenkin kahden haastateltavan mielestä etenkin kevät ja kesä ovat lapsilla fyysisesti aktiivisempaa aikaa muihin vuodenaikoihin verrattuna. He pohtivat, että vähäisempi vaatetus ja lämpimämpi ilma tekevät omaehtoisesta

liikkumisesta mielekkäämpää. Yksi haastateltavista pohti myös vuodenkiertoa ryhmän näkökulmasta. Syksyllä hänen mielestensä menee paljon aikaa ryhmän toimimiseen ja yhteisten sääntöjen opetteluun. Kaikki toiminnot ovat alkusyksystä hitaampia verrattuna kevääseen. Esimerkiksi sisäliikuntavuoroilla voi ohjeiden kuuntelemiseen mennä huomattavasti enemmän aikaa kevääseen verrattuna. Haastateltava olikin sitä mieltä, että lasten fyysinen aktiivisuus lisääntyy vuoden mittaan ihan sen perusteella, että lapset oppivat toimimaan toistensa kanssa. Tällöin odottelut vähenevät ja siirtymät toiminnoista toiseen tulevat sujuvammaksi.

6.4 Kasvattajien esimerkillä on vaikutusta lasten aktiivisuuteen

Haastateltavat korostivat oman ja ryhmän muiden kasvattajien asenteen merkitystä lasten fyysisen aktiivisuuden tukemisessa. Kehuminen ja kannustaminen ovat pieniä tekoja aikuiselta lapselle, mutta tehokas väline lisäämään lasten aktiivisuutta. Lapsen tukeminen osoittaa lapselle, että hän on tärkeä ja merkityksellinen. Lapsen toimijuus ympäristössään lisääntyy positiivisen palautteen ja kannustamisen myötä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa kuvattiinkin, että lapsilähtöinen toiminta lisää lasten motivaatiota liikuntaan kohtaan. Sanavalintoja suositeltiin myös tarkkailemaan, koska niillä on vaikutusta lasten innostukseen liikkua ja ne tukevat myös oppimista. Haastateltavat kertoivat kannustavansa lapsia sanallisesti liikkumaan, mikä poikkeaa merkittävästi havainnointitutkimuksista saaduista tiedoista. Niiden mukaan vain vajaa 10 % päivähoitoajasta sisältää jonkinlaista kannustusta liikkumiseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 18, 22, 29.)

Kaikki haastateltavat pitivät tärkeänä myös oman esimerkin näyttämistä. Yksi haastateltava sanoikin, että kyllä ne lapset innostuvat, kun aikuinen on innostunut. Haastatteluista nousi esille, että lasten leikkeihin ja puuhiin saa mennä mukaan. Lapset nauttivat, kun aikuinen tekee heidän kanssaan asioita. Liikunta-hetkillä kasvattajat voivat juosta lasten mukana ja tehdä samat temput lasten kanssa. Etenkin nuoremmat varhaiskasvatuksen opettajat korostivat tätä, kun taas pitkään alalla olleet opettajat puhuivat enemmän kannustuksen ja tukemisen voimasta. Kokeneet haastateltavat kertoivatkin, että ikä on tuonut mukanaan jo erilaisia terveysvaivoja, jotka rajoittavat lasten mukana touhuamista.

Toinen kokeneista varhaiskasvatuksen opettajista kertoi huomanneensa työvuosiensa aikana sen, että lapset hakeutuvat helpommin niiden aikuisten luokse, jotka lähtevät mukaan toimintaan ja mahdollistavat lapsille aktiivista toimintaa. Aina löytyy kuitenkin myös niitä lapsia, joita täytyy houkutella liikkumaan. Eräs haastateltava antoi esimerkin siitä, miten inaktiivisia lapsia aktivoidaan heidän päiväkodissaan ulkoiluissa. Heillä kasvattajat ovat sitoutuneet siihen, että aikuinen voi laittaa suunnittelematta pystyyn jonkun liikunnallisen leikin tai pelin, jos tilanne sitä vaatii. Näissä tilanteissa muut aikuiset ottavat enemmän vastuuta yhteisleikin ulkopuolella olevista lapsista sekä mahdollisista lasten luovutuksista heidän huoltajilleen. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa kehoitettiin varhaiskasvatushenkilöstöä innostamaan erityisesti vähän liikkuvia lapsia, joten haastattelemani varhaiskasvatuksen opettajien päiväkodeissa on kehitetty toimintatapoja suositusten suuntaiseksi (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 15).

Haastatteluista nousi esille myös kasvattajien omien vahvuuksien ja osaamisen hyödyntäminen lasten fyysisen aktiivisuuden tukemiseksi. Pari haastatteluista varhaiskasvatuksen opettajista piti omana vahvuutena musikaalisuutta, jota he hyödynsivät paljon lasten kanssa toimiessaan. Toinen heistä totesi musiikilla olevan niin paljon hyötyjä, että hän on ottanut sen mukaan toimintaan lähes päivittäin. Näiden kahden opettajan ryhmissä olikin viikoittain erilaisia laululeikkejä ja musiikin tahdissa liikkumista. Musiikki on tehokas keino lisätä lasten liikettä. Musiikki tukee myös esimerkiksi lasten kielen kehitystä (Aivoliitto 2018).

Toinen vastavalmistuneista opettajista pohti, että työkokemus varmasti opettaa ja auttaa löytämään uusia keinoja ja menetelmiä lasten fyysisen aktiivisuuden tukemiseksi. Pitkään alalla työskennelleet varhaiskasvatuksen opettajat osittain yhtyivät tähän, sillä he kertoivat vuosien aikana saaneensa lisäkoulutusten ja käytännön työn kautta oppia ja osaamista tähän aihealueeseen. He ovat oppineet työtä tekemällä löytämään ne tavat, mitkä toimivat heille ja lapsille. Useammasta haastattelusta nousi myös esille, että vuodet ja lapset ovat erilaisia. Varhaiskasvatuksen opettajan työhön kuuluu olennaisesti sopeutua uusiin tilanteisiin ja löytää niihin sopivat keinot.

Kasvattajien omaa esimerkkiä ja asennetta pidettiin kaikkien haastateltavien mielestä erittäin tärkeänä, kun mietittiin, miten lasten fyysiseen aktiivisuuteen voidaan vaikuttaa. Yhtä tärkeäksi haastattelemani opettajat nostivat kuitenkin myös lasten vertaissuhteet. Lapset katsovat toisiltaan paljon mallia ja kannustavat toinen toisiaan huomaamattaan. Lapset innostuvat myös herkemmin aktiivisempaan toimintaan, kun mukana on kavereita. Myös varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa kehoitettiin luomaan lapsille tilanteita, joissa he voivat oppia ja innostaa toinen toisiaan (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 22).

Leikin merkitys lapsen kasvulle ja kehitykselle korostui myös haastatteluista. Haastattelemani varhaiskasvatuksen opettajat hyödyntävät leikkiä paljon toiminnassa. Leikin kautta lapsi opettelee huomaamattaan uusia taitoja. Leikkiin osallistuessaan aikuinen voi ohjata ja kehittää sitä. Tämä on hyvin tehokas tapa lisätä leikkiin uusia ulottuvuuksia ja kehittää lasten taitoja. Kasvattaja voi omalla esimerkillä ja mallia näyttämällä lisätä myös lasten fyysistä aktiivisuutta. Yksi haastateltavista kommentoikin, että kaikki lapset eivät välttämättä tykkää liikunnasta, mutta musiikin tai leikin kautta sitä voi tulla lapselle huomaamatta.

Haastatteluista nousi esille myös huoltajien merkitys lasten fyysisen aktiivisuuden tukemisessa. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on toimia yhdessä lapsen huoltajien kanssa lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja tasapainoisen kehityksen parhaaksi sekä tukea lapsen huoltajia kasvatustyössä (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 1:3 §). Fyysisen aktiivisuus on olennainen osa lapsen hyvinvointia ja kehitystä, joten varhaiskasvatuksen opettajat ovat tiedostaneet sen kuuluvan olennaisena osana heidän työnkuvaansa. Haastatteluista nousi esille, että sen merkitystä on korostettu myös lasten perheille.

Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että lasten kehitys ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen on paljon tehokkaampaa, kun vanhemmat ovat mukana toiminnassa ja samoissa päämäärissä. Perheiden kanssa keskustellaan joka päivä lasten kuulumisista, mutta vuosittaiset lasten varhaiskasvatussuunnitelmakeeskustelut tarjoavat varhaiskasvatuksen opettajille parhaimman mahdollisuuden syvällisempään keskusteluun lapsen hyvinvoinnista ja kehityksestä. Kaikki haastateltavat huomioivat keskustelussa liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden. Haastatteluista korostui, että keskustelun syvyys riippuu täysin lapsen ti-

lanteesta. Jos lapsi on fyysisesti aktiivinen eikä motorisessa kehityksessäkään ole mitään hätää, asia käsitellään yleensä pintapuolisesti. Jos puolestaan näiden asioiden suhteen on noussut huolta, keskustelu on paljon syvällisempää.

Erään varhaiskasvatuksen opettajan mukaan liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden osalta keskusteluissa on noussut tärkeäksi lapsen huoltajien herättely ja hoksauttaminen. Hänen mukaansa vanhemmat eivät välttämättä aina huomaa, kuinka taitavia ja osaavia heidän lapsensa ovat. Lapsille tehdään paljon asioita valmiiksi, vaikka he olisivat täysin kykeneväisiä tekemään ne itsekin. Myös muiden opettajien haastatteluista nousi esille, että on tärkeää kannustaa vanhempia kasvatustyössä ja herättää huomaamaan, miten asioita voi tehdä monella tavalla. Päiväkodissa kannustetaan lapsia omatoimisuuteen, joten samaa työtä olisi hyvä jatkaa myös kotona. Haastatteluista nousi esimerkkejä, joissa viisivuotiaita lapsia tuodaan rattailta päiväkotiin tai perhe liikkuu lyhyetkin hoitomatkat autolla. Yksi haastateltava korostikin, että hänen mielestään varhaiskasvatuksen opettajan tulee puhua myös näistä asioista lapsen huoltajien kanssa. Myös teoria tukee tätä. Kolmevuotias on kehityksessään jo niin pitkällä, että lapsi jaksaa kävellä itsenäisesti yli kilometrin pituisia matkoja (Sääkslahti 2018, 48). Lisäksi perheet pystyisivät lisäämään fyysistä aktiivisuutta huomattavasti esimerkiksi kävelemällä tai pyöräilemällä yhdessä lyhyet hoitomatkat. Vanhempia onkin tärkeä kannustaa fyysisesti aktiivisempaan toimintaan, sillä fyysisesti aktiivisten vanhempien lapsia pidetään tutkitusti muita lapsia aktiivisimpina (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 16).

Haastatteluista ilmeni myös, että lasten huoltajien kanssa keskusteluihin nousevat säännöllisesti myös lasten harrastukset. Vanhemmat pohtivat paljon, mitkä harrastukset olisivat sopivia heidän lapselleen ja kuinka paljon viikossa olisi hyvä harrastaa. Useampi haastateltava korosti, että aktiivisia perheitä joutuu välillä toputtelemaankin harrastusten kanssa, sillä harrastukset vievät kaiken perheen yhteisen vapaa-ajan. Puolestaan inaktiivisten perheiden kohdalla hienovarainen vihjailu ja kannustaminen ovat usein tarpeellista, jotta kaikki vapaa-aika ei menisi sisätiloissa erilaisten älylaitteiden parissa. Haastateltavat kokivat, että tämänkaltaiset keskustelut kuuluvat työhön, mutta loppujen lopuksi niitä ei ole kovin paljon. Useampi haastateltava toivoi, että lasten huoltajat huomaisivat, kuinka tärkeää perheiden yhteinen aktiivinen vapaa-aika on.

Lasten huoltajien keskustellaan säännöllisesti myös lapsille sopivista liikuntavälineistä. Eräs haastateltava koki, että vuosittain vanhempien kanssa käydään keskusteluja siitä, milloin pyörästä voidaan ottaa apurattaat pois tai minkälaiset sukset ja monot lapsella tulisi olla. Varhaiskasvatuksen opettaja korostikin, että liikkuminen ja aktiivinen toiminta on paljon mielekkäämpää, kun siihen on sopivat välineet. Hän ei halua viedä lapsilta liikkumisen riemua pois, joten hän mielellään keskustelee asiasta vanhempien kanssa huomattessaan puutteita.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa kehoitettiin järjestämään lasten ja vanhempien yhteisiä liikunnallisia tapahtumia (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 17). Haastattelemani varhaiskasvatuksen opettajien päiväkodeissa järjestetään vaihtelevasti koko perheelle suunnattuja tapahtumia. Osassa päiväkodeista näitä ei ole ollenkaan ja osassa muutaman kerran vuodessa. Tapahtumat koetaan yleisesti raskaaksi järjestää ja vaivannäköä ei välttämättä palkita aktiivisella osallistumisella. Osassa päiväkodissa joului- tai kevätjuhlan korvaaminen toiminnallisella iltatapahtumalla on kuitenkin ollut menestys. Vastaavanlaisesti myös isän- tai äitienpäivään järjestetty toiminnallinen tapahtumahetki on koettu mielekkääksi. Yhteistä näissä tapahtumissa on ollut se, että niissä on järjestetty joko toiminnallisten tehtävämateriaalien tai yhteisten jumppahetkien kautta perheitä aktivoivaa toimintaa. Tapahtumat ovat toimineet myös sosiaalisina kohtaamispaikkoina perheille, mikä on koettu hyödylliseksi.

Yksikään päiväkodeista ei tällä hetkellä tehnyt minkäänlaista liikunnallista yhteistyötä paikallisten seurojen tai järjestöjen kanssa. Kiinnostusta tämänkaltaiseen toimintaan olisi, mutta seurayhteistyöt ovat, ainakin heidän paikkakunnillaan, pääsääntöisesti suunnattu esikouluikäisille tai sitä vanhemmille lapsille. Muutama haastateltavista epäili, että seurojen resurssipulat estävät näiden toteuttamisen nuoremmille lapsille. He kokivat, että esimerkiksi jalkapallo- tai pesäpallokoulu kiinnostaisi varmasti myös 3–5 –vuotiaita lapsia. Useampi haastateltava muisteli, että vastaavaa toimintaa on aiemmin ollut enemmänkin, mutta jostakin syystä se on vähentynyt.

6.5 Jokainen lapsi on oma yksilönsä

Haastattelemani varhaiskasvatuksen opettajat havainnoivat lasten yksilöllisiä eroja motorisen kehityksen ja fyysisen aktiivisuuden osalta jatkuvasti arjen toimintojen yhteydessä. Viikoittaiset sisäliikuntahetket ja retket päiväkodin ulkopuolelle tarjoavat erityisiä lisämahdollisuuksia etenkin motoristen taitojen havainnointiin. Jumpmien yhteydessä opettajilla on ollut erilaisia painotuksia, joiden kautta lasten suoriutumista motoristen liikuntataitojen osalta on havainnoitu. Erilaisten välineiden, kuten esimerkiksi hernepussien, leikkivarjon ja puolapuiden, hyödyntäminen mahdollistaa monipuolisemman havainnoinnin. Haastatteluista korostui myös työtiimin merkitys ja yhteistyö. Isoissa lapsiryhmissä ei kukaan voi huomata kaikkea, joten on tärkeää keskustella toisten kanssa omista havainnoistaan ja nostaa niitä esille. Lisäksi lasten varhaiskasvatussuunnitelmat ohjaavat yksilöllisen kehityksen seuraamista ja arviointia.

Jokaisella haastateltavalla oli ryhmässään erityistä tukea tarvitsevia lapsia. Haastateltavat korostivat, että nämä lapset toimivat ryhmässä samalla tapaa kuin muutkin lapset. Heidän tukemistaan arjessa pohditaan kuitenkin aina erikseen tiimin, lapsen huoltajien ja moniammatillisen yhteistyöverkoston kanssa. Haastatteluista ilmeni, että kannustaminen ja positiivinen palaute on yhtä merkittävässä, ellei jopa tärkeämmässäkin asemassa tukea tarvitsevien lasten kanssa kuin ryhmän muiden lasten kanssa. Kasvattajien välitön tuki ja läsnäolo nostettiin tärkeäksi, kun haastateltavat pohtivat, miten erityistä tukea tarvitsevien lasten fyysinen aktiivisuus mahdollistetaan.

Kevät oli poikkeusaikaa päiväkodeissa, sillä COVID-19 –virus asetti rajoituksia toiminnalle ja lapsimäärät olivat olleet haastateltavien päiväkodeissa huomattavasti suppeammat kuin normaalioloissa. Poikkeusolot aiheuttivat haastatelluille varhaiskasvatuksen opettajille kaksijakoisia ajatuksia. Haastateltavat olivat pysyneet keskittymään lapsiin aivan uudella tavalla ja olemaan enemmän läsnä kaikessa toiminnassa. Toisaalta poikkeusolot sekoittivat arjen täysin ja useammalla opettajalla kasvoi huoli kotona olevista lapsista ja heidän kehityksestään. Useampi haastateltava nosti kuitenkin esille, että poikkeusolot opettivat ja toivat myös uusia käytäntöjä päiväkodin arkeen. Haastatteluista korostui, että poikkeusolojen aikana lasten fyysinen aktiivisuus oli ollut korkeampaa. Tämä johtui

siitä, että ryhmissä oli ulkoiltu ja tehty retkiä lähiympäristöön paljon enemmän kuin aiemmin. Myös sisätiloissa toiminnoista oli tullut monipuolisempia, koska lapsia oli ollut vähemmän hoidossa. Vaaratekijöitä on paljon enemmän, kun kaikki lapset ovat paikalla ja se rajoittaa haastatteliini varhaiskasvatuksen opettajien mielestä lasten fyysistä aktiivisuutta. Muutoksia varhaiskasvatuksen toimintaan tehtiin keväällä pitkälti lasten ja aikuisten turvallisuuden takia, mutta useampi haastateltava uskoi löytäneensä poikkeusolojen kautta uusia keinoja lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta. Eräs opettaja kommentoikin lisäävänsä tuleville toimintakausille etenkin pienryhmätoimintaa ja ulkoilua, koska huomasi, miten se vaikuttaa sekä lasten että aikuisten vireystilaan ja jaksamiseen.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää, miten 3–5 –vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta tuetaan varhaiskasvatuksessa. Halusin ottaa selvää, miten varhaiskasvatuksen opettajat huomioivat työssään varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Lisäksi halusin selvittää, miten varhaiskasvatusympäristöissä mahdollistetaan lapsen fyysinen aktiivisuus sekä minkälaisia pedagogisia ja toiminnallisia menetelmiä varhaiskasvatuksen opettajilla on käytössä lapsen fyysisen aktiivisuuden tukemiseksi.

Tulosten perusteella varhaiskasvatuksen opettajat huomioivat työssään lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset vaihtelevasti. Yleisesti ottaen opettajat ovat tietoisia suosituksista sekä ymmärtävät niiden tärkeyden ja vaikutukset lapsen hyvinvoinnille. Varhaiskasvatuksen opettajan sekä päiväkodin muun henkilökunnan motivaatio ja innostus vaikuttavat siihen, kuinka suositukset huomioidaan päivittäisessä toiminnassa ja toiminnan suunnittelussa. Päiväkodeissa, joissa suosituksiin oli perehdytty tarkasti ja suositukset huomioitiin toiminnan suunnittelussa aktiivisesti, oli lasten fyysinen aktiivisuus myös korkeampaa. Varhaiskasvatuksen opettajat kokevat suosituksissa haasteelliseksi osaksi sen, että lapsilla tulisi olla päivittäin tunti vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. Opinnäytetyön tulosten perusteella olisikin hyvä jatkossa pohtia etenkin sitä, miten sisätiloissa voisi fyysisen aktiivisuuden laatua parantaa sekä kiinnittää enemmän huomiota siirtymätilanteisiin ja sen fyysisen aktiivisuuden laatuun.

Opinnäytetyön tulosten kautta selvisi myös, että varhaiskasvatusympäristöissä lapsen fyysisen aktiivisuuden mahdollistamiseen on monenlaisia keinoja. Toteutuksessa pitää kuitenkin huomioida erityisesti käytössä olevat resurssit, tilat ja turvallisuustekijät. Varhaiskasvatusympäristöjä on hyvin erilaisia ja niillä voidaan vaikuttaa suuresti lasten fyysisen aktiivisuuteen. Kuitenkin havaintojen perusteella tärkein yksittäinen tekijä lapsen fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi on kasvattajien oma asenne ja malli. Varhaiskasvatuksen opettajat tiedostavat, että oma innostus ei pelkästään ole riittävää. Lasten fyysisen aktiivisuuden edistämiseen on tärkeää saada mukaan koko työyhteisö, lapsen huoltajat ja myös lapsi itse. Merkittäväksi koetaan myös toiminnan suunnittelu, jotta päivä- ja viik-

korakenteet toimivat sekä toiminta olisi mahdollisimman monipuolista. Varhaiskasvatusympäristöissä kiinnitetään erityistä huomioita toimintaympäristöjen toimivuuteen, lelujen ja välineiden saatavuuteen sekä lasten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksiin. Varhaiskasvatuksen opettajat kokevat, että lasten fyysiseen aktiivisuuteen pystytään vaikuttamaan monipuolisesti, kunhan asia tiedostetaan.

Varhaiskasvatuksen opettajilla on käytössä monipuolisesti erilaisia pedagogisia ja toiminnallisia menetelmiä lapsen fyysisen aktiivisuuden tukemiseksi. Kokemusvuodet ja käydyt lisäkoulutukset vaikuttavat käytössä oleviin menetelmiin ja materiaaleihin. Yleisesti varhaiskasvatuksen opettajat pystyvät integroimaan liikuntaa ja liikettä kaikkeen mahdolliseen toimintaan. Toteutuksen tapa, laajuus ja määrä vaihtelevat lapsiryhmän tarpeiden mukaan. Tärkeää olisikin, että työyhteisössä pohdittaisiin työntekijöiden omaa osaamista. Jokaisen tulisi jatkuvasti pyrkiä kehittämään ja uudistamaan itseään sekä omia työtapojaan. Lisäkoulutusten kautta on mahdollista saada toimintaan uusia ideoita ja työmenetelmiä.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia on hyvä käydä läpi säännöllisesti työyhteisössä ja pohtia, miten ne tällä hetkellä toteutuvat varhaiskasvatustyksikössä. Säännöllisen arvioinnin kautta toimintaa voidaan kehittää havaittujen tarpeiden pohjalta. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten uudistaminen on käynnistynyt keväällä 2020 (UKK-instituutti 2020). On tärkeää, että tulevat uudet suositukset käsitellään työyhteisössä huolellisesti ja työyhteisö pohtisi yhdessä, miten niitä voitaisiin toteuttaa varhaiskasvatustyksikössä. Jokaisen työyhteisön jäsenen ja esimiehen tulisi sitoutua yhteisiin tavoitteisiin, jotta lasten fyysinen aktiivisuus voidaan mahdollistaa parhaalla mahdollisella tavalla.

8 POHDINTA

Aloitin opinnäytetyöni tekemisen keväällä 2020, kun COVID-19 –viruksen iskemä poikkeustilanne sekoitti oman arkeni täydellisesti. Poikkeusolot toivat minulle toivomani sysäyksen ja motivaation opinnäytetyöni tekemiseen. Myös lähes tyvä valmistuminen vauhditti prosessia. Pidän aiheettani mielenkiintoisena, minkä seurauksena keväällä teorian kirjoittaminen tuntui helpolta ja työ eteni suhteellisen nopeaa tahtia. Haasteita toivat ainoastaan tutkimusmenetelmän valinta ja se, mistä opinnäytetyöhön osallistuvat vapaaehtoiset löytyisivät poikkeusolojen keskellä. Tarkastelin erilaisia vaihtoehtoja ja jälkeinpäin ajateltuna, tein oikeat ratkaisut. Opinnäytetyöhön osallistuvat varhaiskasvatuksen opettajat löytyivät nopeasti Facebookin kautta, minkä ansiosta pääsin hyvin sujuvasti aineiston keruuseen ja edistämään opinnäytetyöni valmistumista. Haastattelu oli myös menetelmänä selvästi oikea ratkaisu opinnäytetyöni tavoitteita ajatellen, sillä sain niiden kautta riittävästi ja monipuolisesti aineistoa työn tulosten kirjoittamista varten.

Opinnäytetyön tuloksia analysoidessa pohdin paljon tutkimuksen luotettavuutta. Valitsin haastateltavat varhaiskasvatuksen opettajat vapaaehtoisuuden perusteella. Haastateltaviksi hakeutui opettajia, jotka olivat valmiiksi kiinnostuneita ja perehtyneitä aiheeseen. Tämä mahdollisesti vaikutti tulosten luotettavuuteen ja oikeellisuuteen. Varhaiskasvatuksen opettajien kiinnostus ja perehtyneisyys aiheeseen näkyi esimerkiksi siinä, että haastateltavien varhaiskasvatussyksiköissä lasten fyysinen aktiivisuus oli keskimääräistä korkeampaa aiempiin tutkimustuloksiin verrattuna. Toisaalta varhaiskasvatuksen opettajien kiinnostus ja mieltymys aiheeseen antoi paljon materiaalia käytännön työtä ajatellen.

Haastattelujen määrä oli suhteellisen pieni. Sain kuitenkin aineistoa hyvin neljältä varhaiskasvatuksen opettajalta. Tulokset olisivat varmasti olleet luottavampia, jos haastateltavia olisi ollut enemmän. Koin kuitenkin, että sain haastateltavilta riittävän monipuolisesti näkemyksiä käsiteltävään aiheeseen, mikä mahdollisti opinnäytetyöni tavoitteiden saavuttamisen. Tutkimuskysymyksiin löytyivät vastaukset, joista oli selkeä tehdä johtopäätöksiä jatkoa ajatellen.

Opinnäytetyöprosessin aikana tuli huomioitua hyvin myös työn eettisyys. Huolehdin haastattelemieni varhaiskasvatuksen opettajien tietosuojasta, joten valmiista työstä ei pysty päättelemään, keitä haastateltavat ovat olleet. Olen käsitellyt saamaani aineistoa luottamuksellisesti huolehtien tietojen oikeellisuudesta. Opinnäytetyössäni on huolehdittu asianmukaisista lähdemerkinnöistä, jotta työ olisi luottava ja eettisesti korrekki.

Opinnäytetyön tulokset olivat loppujen lopuksi hyvin johdonmukaisia aiheeseen liittyvän teorian kanssa. Haastatteleman varhaiskasvatuksen opettajat olivat selvästi perehtyneet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin ja pyrkivät toteuttamaan niitä parhaansa mukaan päiväkodin arjessa. Mielestäni on hyvä, että vuonna 2016 julkaistut varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset on otettu tosissaan varhaiskasvatusyksiköissä ja niiden pohjalta on kehitetty toimintatapoja. Toivoisinkin, että kun uudet suositukset julkaistaan, vastaanotto olisi yhtä hyvä ja varhaiskasvatuksen toimintaa uudistettaisiin niiden pohjalta.

Opinnäytetyön tuloksissa yllätti eniten, kuinka paljon haastateltavat korostivat esimiehen ja työyhteisön roolia sekä vastuuta lapsen fyysisen aktiivisuuden tukemisessa. Teorian kautta aihe ei noussut läheskään yhtä vahvasti esille kuin käydyissä haastatteluissa. Mielenkiintoista olisikin selvittää asiaa enemmän ja löytää ratkaisuja siihen, miten koko työyhteisö saataisiin sitoutumaan yhteisiin tavoitteisiin.

Kaiken kaikkiaan koin opinnäytetyöprosessin mielenkiintoisena ja opettavaisena kokemuksena, vaikka se oli myös hyvin työläs. Työskentely eteni johdonmukaisesti ja sujuvasti koko prosessin ajan. Uskon sen johtuvan pitkälti siitä, että koken aiheena tärkeänä ja halusin saada siitä kokonaisvaltaisen näkemyksen. Osasin myös organisoida itselleni tarpeeksi aikaa työn tekemiseen ja pysyä suunnittelussa aikataulussa. Vaikka itse luomani aikataulu olikin tiukka, tein työn huolellisesti ja hyödyntäen monipuolisesti eri lähteitä. Mielestäni valmiin opinnäytetyöni kautta on mahdollista ymmärtää fyysisen aktiivisuuden merkitys 3-5 -vuotiaan lapsen kasvulle ja kehitykselle. Opinnäytetyön kautta on mahdollisuus pohtia omia toimintatapoja varhaiskasvatuksessa sekä löytää uusia ideoita ja ajatuksia lapsen fyysisen aktiivisuuden tukemiseen.

Opinnäytetyön tekeminen vahvisti ajatustani siitä, että haluan valmistumisen jälkeen työskennellä varhaiskasvatuskäisten lasten parissa. Opinnäytetyön kautta sain paljon uusia ideoita, ajatuksia ja toimintamalleja siitä, miten voin mahdollistaa lapsille riittävästi ja monipuolisesti fyysistä aktiivisuutta. Työn tekemisen kautta ymmärsin, kuinka tärkeää fyysinen aktiivisuus on varhaiskasvatuskäisille lapsille. Tulevaisuudessa aion opettaa lapsille monipuolisen liikkumisen ja terveellisten elämäntapojen merkityksen.

LÄHTEET

Aivoliitto 2018. Totta vai tarua? Kahdeksan väitettä musiikin vaikutuksesta lapsen kehitykseen. Viitattu 22.8.2020.

<https://www.aivoliitto.fi/verraton/artikkelit/totta-vai-tarua-kahdeksan-vaitetta-musiikin-vaikutuksesta-lapsen-kehitykseen/>

Duodecim 2015. Liikuntaharjoitteluun liittyviä määritelmiä. Viitattu 8.4.2020.

<https://www.kaypahoito.fi/nix01203>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15.-16. painos. Helsinki: Tammi.

Jämsén, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti A. & Poskiparta, M. 2013. 3-4 –vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Varhaiskasvatuksen Tiedelehti Vol. 2 No. 1, 63–82.

Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityopsykologia. Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. 6. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.

Opetushallitus 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Opetushallitus: Määräykset ja ohjeet: 2018:3a.

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

Peltonen, H. 2004. Kasvattajana sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisena. 4.uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Pitkäranta, A. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Työkirja ammattikorkeakouluun. Jokioinen: e-Oppi Oy.

Reunamo, J. & Kyhälä, A-L. 2016. Liikkuminen varhaiskasvatuspäivänä osana. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, 54–58.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2012. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV. Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston julkaisuja 2009. 2.vedos.

Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. 2012. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. Liikunta & Tiede 49, 52–58.

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

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Varhaiskasvatus 2018. Viitattu 8.4.2020. <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/varhaiskasvatus/lasten-paivahoito>

Timmons, B. W., Naylor, P.-J. & Pfeiffer, K.-A. 2007. Physical activity for pre-school children –how much and how? *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism* 32, 122–134. Viitattu 8.4.2020. <https://doi.org/10.1139/H07-112>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Viitattu 14.5.2020. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019.

UKK-instituutti 2020. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. Viitattu 6.4.2020. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/lasten-ja-nuorten-liikkumisen-suositukset>

Varhaiskasvatuslaki 13.7.2018/540.

Viholainen, H. & Asunta, P. 2018. Motorisen oppimisen vaikeudet lapsen arjessa. Teoksessa P. Pihlaja & R. Viitala (toim.) *Varhaiserityiskasvatus*. Jyväskylä: PS-kustannus, 241–254.

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

Warburton, D. E. R., Nicol, C. W. & Bredin, S. S. D. 2006. Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal* 174(6), 801–809. Viitattu 9.4.2020. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>

LIITTEET

- Liite 1. Haastattelupyyntökirje
- Liite 2. Suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta
- Liite 3. Haastattelurunko

Liite 1. Haastattelupyyntökirje

Hei varhaiskasvatuksen opettajat!

Olen varhaiskasvatuksen opettajan kelpoisuuden saava sosionomiopiskelija Lapin ammattikorkeakoulusta. Teen parhaillaan opinnäytetyötä 3–5 –vuotiaan lapsen fyysisen aktiivisuuden tukemisesta varhaiskasvatuksessa.

Opinnäytetyötä varten tarvitsisin näkemyksiä varhaiskasvatuksen opettajilta, jotka ovat edellisen toimintakauden työskennelleet 3–5 –vuotiaiden lasten parissa. Etsin neljää (4) haastateltavaa, jotka olisivat kiinnostuneita jakamaan omaa ammattitaitoaan sekä kertomaan omia henkilökohtaisia kokemuksiaan ja toimintatapojaan liittyen käsiteltävään aiheeseen. Yksilöhaastattelut toteuttaisin mielelläni kesän aikana etäyhteyksien välityksellä. Meri-Lapin ja Oulun alueella voin tulla tekemään haastattelun mahdollisuuksien mukaan myös paikan päälle.

Jos kiinnostuit, voi ottaa yhteyttä minuun joko vastaamalla tähän viestiin, laittamalla sähköpostia tai yksityisviestin välityksellä Messengerin kautta. Osallistumisesta olisi iso apu, kiitos!

Yhteydenottoja odotellessa,

Reetta Jussi-Pekka

reetta.jussi-pekka@edu.lapinamk.fi

Liite 2 1(2). Suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta

Suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta

3–5 –vuotiaan lapsen fyysisen aktiivisuuden tukeminen varhaiskasvatuksessa

- Näkemyksiä varhaiskasvatuksen opettajilta -

Lapin ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutus

Reetta Jussi-Pekka

Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää, miten 3–5 –vuotiaiden lasten parissa työskentelevät varhaiskasvatuksen opettajat huomioivat työssään lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset. Haluan selvittää, miten varhaiskasvatusympäristöissä mahdollistetaan lasten luonnollinen tarve liikkua. Lisäksi kartoitan, minkälaisia pedagogisia ja toiminnallisia menetelmiä varhaiskasvatuksen opettajilla on käytössä lapsen fyysisen aktiivisuuden tukemiseksi. Näiden tutkimuskysymysten kautta haluan syventää ymmärrystä siitä, miten varhaiskasvatuksen opettaja pystyy työssään tukemaan ja aktivoimaan lapsia kohti liikunnallista elämäntapaa.

Opinnäytetyötä varten haastattelun neljää varhaiskasvatuksen opettajaa, jotka ovat työskennelleet edellisen toimintakauden 3–5 –vuotiaiden lasten parissa. Haastatteluista kertyvän tiedon käsittelen luottamuksellisesti ja saamani aineisto tulee vain opinnäytetyöni käyttöön. Haastatteluaineisto hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua. Valmiista työstä ei pysty päättelemään, keitä haastateltavat ovat olleet. Haastatteluista ei myöskään aiheudu haastateltaville mitään vahinkoa tai haittaa. Valmis opinnäytetyö tullaan julkaisemaan Theseus-tietokannassa vuoden 2020 loppuun mennessä.

Opinnäytetyöhön osallistuminen on vapaaehtoista ja haastateltavalla on oikeus peruuttaa tai keskeyttää opinnäytetyöhön osallistuminen missä vaiheessa tahansa ilman seurauksia. Antamalla suostumuksen haastatteluun, haastateltava myöntää ymmärtäneensä opinnäytetyön tarkoituksen ja siinä käytettävät tutkimusmenetelmät. Haastateltava on myös tietoinen, että hänen henkilöllisyytensä jää vain opinnäytetyön tekijän tietoon.

Liite 2 2(2).

Työn luotettavuuden ja uskottavuuden kannalta olisi tärkeää, että haastattelu voitaisiin äänittää. Äänite tulee vain opinnäytetyön tekijän käyttöön ja se hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Suostumukset

Suostutko osallistumaan opinnäytetyön haastattelun muodossa?

Saako haastattelun äänittää?

Vastaukset kysymyksiin voi lähettää minulle sähköpostitse osoitteeseen

reetta.jussi-pekka@edu.lapinamk.fi

Liite 3 1(3). Haastattelurunko

1. Haastateltavan taustatiedot

- Koulutustausta
- Kokemusvuodet varhaiskasvatuksessa
- Liikuntatausta, lisäkoulutukset lasten liikkumiseen liittyen
- Työpaikan sijainti (kunta/maakunta)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

2. Miten olet tai miten työyhteisössä on perehdytty varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin?

Lapsella tulisi olla päivittäin vähintään kolme tuntia fyysistä aktiivisuutta, josta vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta tulisi olla vähintään tunti ja reipasta ulkoilua kaksi tuntia. Lapsen tulisi välttää myös pitkiä, yli tunnin pituisia paikallaanolo- ja istumisjaksoja.

3. Miten arvioisit fyysisen aktiivisuuden suositusten täyttyvän lapsiryhmässä/varhaiskasvatusyksikössä?

Toiminnan suunnittelu, toteutus ja sisältö

4. Miten huomioit toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa lapsen fyysisen aktiivisuuden?
5. Minkälaista fyysistä aktiivisuutta tukevaa toimintaa toteutetaan lapsiryhmässänne?

Liite 3 2(3).

Kasvattajien rooli ja yhteistyö lapsen fyysisen aktiivisuuden tukemiseksi

6. Miten koet voivasi vaikuttaa lasten fyysiseen aktiivisuuteen omalla toiminnallasi?
7. Miten lapsia ja heidän perheitään osallistetaan liikkumiseen?
8. Minkälaista liikunnallista yhteistyötä toteutetaan yksikössäsi esimerkiksi perheiden ja erilaisten liikkumisverkostojen kanssa?
9. Miten lapsen vasu-keskusteluissa huomioidaan liikunta ja fyysinen aktiivisuus?

Lasten yksilölliset erot ja aktiivinen tukeminen

10. Miten havainnoitte lapsen motorista kehitystä ja yksilöllisiä eroja fyysisen aktiivisuuden suhteen?
11. Miten tuette lapsia fyysiseen aktiivisuuteen?
12. Miten erityistä tukea tarvitsevien lasten fyysinen aktiivisuus mahdollistetaan?

Toimintaympäristöt, lelut ja välineet

13. Miten hyödynnätte erilaisia toimintaympäristöjä lasten fyysisen aktiivisuuden tukemiseksi?
14. Mihin ja miten kiinnitätte huomiota toiminnallisuuden edistämiseksi varhaiskasvatusympäristössä?
 - Lelujen ja välineiden saatavuus
 - Toimintaympäristöjen muokkaus
 - Lasten osallisuus ja vaikuttaminen
 - Sallivuus, säännöt (*juokseminen sisätiloissa yms.*)

Liite 3 3(3).

15. Oletteko havainnut toimintaympäristössänne tekijöitä, jotka vaikeuttavat lasten fyysistä aktiivisuutta? Mitä?

16. Miten lasten fyysistä aktiivisuutta voidaan edistää varhaiskasvatusympäristöissä?

17. Muita ajatuksia aiheesta?