

LIIKUNTALUPAUS JA LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

Liikuntateemaiset Touhula- päiväkodit Lahdessa

Tiivistelmä

Tekijä(t) Åhman-Varis, Johanna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 55	Valmistumisaika Syksy 2020
Työn nimi Liikuntalupaus ja liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa Touhula liikuntapäiväkodit Lahdessa		
Tutkinto Sosionomi (AMK)		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoitus oli, että Lahden liikuntateemaiset Touhula- päiväkodit kehittävät tulosten perusteella toimintaansa liikuntalupauksen toteutumisen sekä liikuntakasvatuksen suhteen. Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia Lahden liikuntateemaisten Touhula- päiväkotien liikuntalupauksen toteutumista sekä näkemyksiä ja kehittämistarpeita päiväkotien liikuntakasvatuksesta 3-5- vuotiaille suunnatuissa ryhmissä työskentelevien kasvattajien sekä ryhmissä olevien lasten huoltajien näkökulmasta. Tutkimustehtävät olivat: Toteutuuko liikuntalupaus? Millaisia ovat huoltajien sekä kasvattajien näkemykset päiväkodin liikuntakasvatuksesta? Mitkä ovat huoltajien ja kasvattajien kehittämisehdotukset ja toiveet päiväkodin liikuntakasvatuksesta? Tutkimustehtävät ovat samat sekä huoltajille, että kasvattajille.</p> <p>Tutkimuksellisen opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Touhula Varhaiskasvatus Oy, yksityinen päiväkotiketju. Opinnäytetyössä menetelmänä oli määrällinen tutkimus laadullisin piirtein. Aineistonkeruu menetelmänä käytettiin kyselytutkimusta.</p> <p>Keskeisimmiksi tuloksiksi nousi liikuntalupauksen toteutuminen suurelta osin. Liikunta on pääosin monipuolista ja sitä on riittävästi. Ohjattua liikuntaa on joka viikko ja sen kesto on enintään 30 minuuttia. Omaehtoista liikuntaa on päivittäin. Liikuntaympäristöt innostavat lapsia liikkumaan sekä liikuntavälineitä on lasten käytössä keskimääräisesti melko hyvin. Tuloksista nousi toiveita sekä kehittämisehdotuksia liikunnan monipuolisuudesta, fyysistä tiloista, liikuntavälineistä sekä huoltajien tiedon saannista lasten päivittäisestä liikunnasta.</p> <p>Teoreettisena viitekehyksenä käytettiin tietoa varhaiskasvatuksesta, fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkityksestä 3-5-vuotiaan kasvulle ja kehitykselle sekä liikunnasta varhaiskasvatuksessa.</p>		
Asiasanat varhaiskasvatus, fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitys 3-5-vuotiaan kasvulle ja kehitykselle, liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa		

Abstract

Author(s) Åhman-Varis, Johanna	Type of publication Bachelor's thesis	Published Autumn 2020
	Number of pages 55	
Title of publication Title Pledge and goals for physical education in daycare		
Name of Degree Bachelor of Social Services		
Abstract <p>The purpose the thesis was to have the Touhula, which is a physical oriented education daycare. Benefit from the results in developing their day to day operations involving their pledge and goals for physical education. The objective of the thesis was to study Touhula Lahti's PE- daycare center's fulfilment of their pledge for physical education for 3-5- year old and as well as their needs in developing the program in use from the perspective of their guardians and educators. The mission of the survey was to find out whether the pledge for physical education was met? What are the educators' and guardians' views in the daycare center? The research tasks are the same for both parties.</p> <p>Touhula Oy, a private daycare center chain, was the principal for this research, based thesis. This was a quantitative based research. A questioner was used to gather the information used.</p> <p>The main result was the fulfilment of their pledge for physical education for the most part. Physical education is diverse and plenty. The duration of the weekly supervised physical education is maximum of 30 minutes. Voluntary PE is on daily basis. The milieu for PE inspires the children and equipment is readily at hand. Desires for development arouse for need for more versatile activities, added joy to exercise and surroundings, and better information flow between the educators and guardians on daily activities involving PE.</p> <p>The theoretical framework for the thesis was information on early childhood education, physical education in early childhood education and impact of physical activity on 3-5-years old development.</p>		
Keywords early childhood education, impact of physical activity on 3-5-yars old, physical education in early childhood aducation		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	VARHAISKASVATUS	2
2.1	Mitä on varhaiskasvatus	2
2.2	Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma	2
2.3	Paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma	3
3	FYYSISEN AKTIIVISUUDEN JA LIIKUNNAN MERKITYS 3-5-VUOTIAAN KASVULLE JA KEHITYKSELLE	4
3.1	Fyysinen aktiivisuus	4
3.2	Liikunta	4
3.3	Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitys fyysiselle kasvulle ja kehitykselle ...	5
3.4	Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitys motorisien taitojen kehitykselle	5
3.5	Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitys kognitiivisten taitojen kehitykselle ...	6
3.6	Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitys psyykkiselle kehitykselle	7
4	LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA	9
4.1	Liikuntasuosituksset varhaiskasvatuksessa	9
4.2	Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa	10
4.2.1	Liikunta arjen pedagogiikassa	11
4.2.2	Fyysinen ympäristö ja liikuntavälineet	13
4.2.3	Yhteistyö	13
5	TOIMEKSIANTAJA	15
5.1	Touhula Varhaiskasvatus Oy	15
5.2	Touhula Rytmii	15
5.3	Touhula teemat	16
5.4	Touhula lupaus	16
6	MENETELMÄ JA AINEISTON HANKINTA	18
6.1	Tarkoitus, tavoite ja tutkimustehtävä	18
6.2	Määrällinen tutkimus	18
6.3	Otantamenetelmä	20
6.4	Aineiston hankinta	20
6.5	Analysointi	22
7	OPINNÄYTETYÖ PROSESSI	25
7.1	Prosessin eteneminen	25
7.2	Kyselyn toteuttaminen	25

8	TULOKSET.....	27
8.1	Tulokset huoltajien kyselystä	27
8.1.1	Liikuntalupauksen toteutuminen	27
8.1.2	Liikuntakasvatuksen toteutuminen päiväkodin arjessa.....	27
8.2	Tulokset kasvattajien kyselystä.....	32
8.2.1	Liikuntalupauksen toteutuminen	32
8.2.2	Liikuntakasvatuksen toteutuminen päiväkodin arjessa.....	33
9	POHDINTA	39
9.1	Tulosten tarkastelu	39
9.2	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	42
9.3	Johtopäätökset ja kehittämisasiheet	44
	LÄHTEET	46
	LIITTEET	50

1 JOHDANTO

Valtakunnallisissa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa oppiminen on jaettu viiteen eri oppimisen alueeseen. Yksi viidestä oppimisen alueesta on, kasvan, liikun ja kehityn. Tähän alueeseen kuuluu liikkumiseen, ruokakasvatukseen, terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä tavoitteita. Yhtenä varhaiskasvatuksen tehtävänä on luoda pohja fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle sekä tukea lasten terveyttä ja hyvinvointia. Tarkoituksena on, että varhaiskasvatuksessa lapset saavat liikkua monipuolisesti, saavat onnistumisen ja innostumisen kokemuksia sekä kannustusta kaikenlaiseen liikkumiseen. Lapsilla on mahdollisuus päivän aikana niin ohjattuun kuin omaehtoiseen liikkumiseen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018,47.)

Viimeisimpien lasten liikuntasuosituksien mukaan alle 8-vuotiaiden lasten tulisi liikkua päivän aikana vähintään kolme tuntia. Liikuntasuositukset ja uudet varhaiskasvatuksen perusteet kulkevat käsi kädessä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a.) Tutkimusten mukaan lapset liikkuvat päivittäin keskimäärin yhden ja kahden tunnin välillä, josta noin tunti on reipasta liikuntaa. Vain noin yli puolet lapsista ulkoilee päiväkotipäivän jälkeen. Lisäksi noin 10% lapsista eivät pääse iltaisin olleenkaan ulos leikkimään tai liikkumaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 13.) Tästä voidaan tehdä johtopäätös, että varhaiskasvatuksella on merkittävä osuus lasten päivittäisen liikuntasuosituksen toteutumisessa. Liikuntasuosituksen toteutuminen on osa varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta.

Teoreettisen viitekehyksenä käytetään tietoa varhaiskasvatuksesta, fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkityksestä 3-5-vuotiaan kasvulle ja kehitykselle sekä liikunnasta varhaiskasvatuksessa.

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Touhula Varhaiskasvatus Oy. Touhulalla on liikuntalupaus, jossa luvataan, että lapset liikkuvat vähintään kaksi tuntia päivässä. Liikuntalupaus on osa päiväkodin liikuntakasvatusta.

Opinnäytetyön tarkoitus on, että Lahden liikuntateemaiset Touhula- päiväkodit kehittävät tulosten perusteella toimintaansa liikuntalupauksen toteutumisen sekä liikuntakasvatuksen suhteen.

Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia Lahden liikuntateemaisten Touhula- päiväkotien liikuntalupauksen toteutumisesta sekä näkemyksiä ja kehittämistarpeita päiväkotien liikuntakasvatuksessa 3-5- vuotiaille suunnatuissa ryhmissä työskentelevien kasvattajien sekä 3-5-vuotiaiden ryhmissä olevien lasten huoltajien näkökulmasta. Opinnäytetyössä tutkimusmenetelmänä on määrällinen tutkimus laadullisin piirtein ja aineisto hankitaan kyselytutkimuksella.

2 VARHAISKASVATUS

2.1 Mitä on varhaiskasvatus

Varhaiskasvatus on suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa, jonka muodostaa kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuus pedagogiikka korostuen. Varhaiskasvatus kuuluu suomalaiseen koulutusjärjestelmään. Se on lasten oppimisen, kasvun ja kehityksen kannalta tärkeä vaihe. Varhaiskasvatuksen toimintaa ohjaa varhaiskasvatustuki ja valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma. Varhaiskasvatussuunnitelman kokonaisuus muodostuu kolmesta tasosta; valtakunnallisesta varhaiskasvatussuunnitelman perusteista, paikallisesta varhaiskasvatussuunnitelmasta sekä lasten varhaiskasvatussuunnitelmista. (Opetushallitus 2020a.)

Varhaiskasvatustukissa (540/2018) säädetään lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen, varhaiskasvatuksen järjestämisestä ja tuottamisesta ja varhaiskasvatuksen tietovarannosta. Varhaiskasvatustukin perusteella opetushallitus on määrännyt valtakunnalliset varhaiskasvatus suunnitelman perusteet.

2.2 Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma

Varhaiskasvatustukin perusteella määrättyjen Varhaiskasvatuksen perusteiden mukaan laaditaan ja toteutetaan paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat sekä lasten varhaiskasvatussuunnitelmat. Valtakunnallisiin varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin on koottu ja määritelty varhaiskasvatuksen tehtävät, tavoitteet ja arvot, varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri, lapsen kehityksen- ja oppimisen tuen järjestäminen, toiminnan arviointi ja kehittäminen sekä pedagoginen toiminnan suunnittelu ja toteuttaminen. Varhaiskasvatussuunnitelma antaa siis viitekehykset toiminnan pedagogisuudelle. Pedagogisuus on kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuuden keskiössä. (Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018,5-6;36.) Siinä määritellään viisi laaja-alaisen osaamisen aluetta, jotka ovat ajattelu ja oppiminen., kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu, itsestä huolehtiminen ja arjen taidot, monilukutaito ja viestintä- ja teknologinen osaaminen sekä osallistuminen ja vuorovaikuttaminen. Nämä kaikki osa-alueet täydentävät toisiaan. Valtakunnallisen varhaiskasvatuksen suunnitelmien perusteiden tavoitteena on taata tasavertaiset edellytykset lasten kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle varhaiskasvatuksessa. (Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 7.)

2.3 Paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma

Kunnan on järjestettävä varhaiskasvatuslaissa säädettyä varhaiskasvatusta siinä laajuudessa ja sellaisin toimintamuodoin kuin kunnassa on tarve. Saman lain mukaan kunnan on laadittavat oma paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 5§;22§) Paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma tulee laatia niin, että se ohjaa, tukee ja määrittelee varhaiskasvatuksen järjestämistä huomioiden paikalliset erityispiirteet. Lisäksi siinä huomioidaan paikalliset pedagogiset painotukset ja paikalliset arviointitiedot ja kehittämistöiden tulokset liittyen varhaiskasvatuksen toteuttamiseen. Paikallisesta varhaiskasvatussuunnitelmasta ei voi jättää pois mitään lain tai varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tavoitteita, mutta sen sijaan siinä voidaan tarkentaa niitä. Lahden kaupungin varhaiskasvatussuunnitelman laatimisessa on otettu huomioon myös muita paikallisella tasolla tehtäviä suunnitelmia liittyen lasten ja perheiden terveyteen ja hyvinvointiin. (Lahden kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 3.)

Lahden kaupungin strategiaan liittyvät arvot täydentävät varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden arvoja ja näkyvät paikallisessa varhaiskasvatuksen toiminnassa. Lahden kaupungin paikallisena erityispiirteenä on painopiste liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden merkityksessä lapsen hyvinvoinnille. Varhaiskasvatuksessa lapsia kannustetaan, innostetaan ja rohkaistaan liikkumaan monipuolisesti niin sisällä kuin ulkona päivittäin. Lisäksi varhaiskasvatuksessa huomioidaan valtakunnalliset varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Lahden kaupungin varhaiskasvatus on myös mukana valtakunnallisessa Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa. (Lahden kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2017,5-8-33.)

Ilo kasvaa liikkuen on valtakunnallinen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma, joka on vuoden 2020 alusta kulkenut nimellä Liikkuva varhaiskasvatus- ohjelma. Toiminnan perusajatuksena on, että jokaisella lapsella tulee olla päivittäinen mahdollisuus liikkumiseen ja liikunnan iloon. (LIKES 2018.)

3 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN JA LIIKUNNAN MERKITYS 3-5-VUOTIAAN KASVULLE JA KEHITYKSELLE

3.1 Fyysinen aktiivisuus

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan lihasten tahdonalaista, energiankulutusta lisäävää ja yleensä liikkeeseen johtavaa toimintaa. Yksinkertaisesti ilmaistuna tarkoituksenmukaista lihastyötä, joka kuluttaa energiaa. (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. 2019.) Fyysinen aktiivisuus on edellytys lasten normaalille kasvulle ja kehitykselle. Tutkimusten perusteella tiedetään, että fyysinen aktiivisuus vaikuttaa kokonaisvaltaisesti lapsen kehitykseen, kuten kognitiivisiin edellytyksiin. Kognitiivisia prosesseja ovat muun muassa tarkkaavaisuus, oppimiskyky, muistaminen ja havainnointi. Fyysisellä aktiivisuudella on vaikutusta lasten terveyteen ehkäisemällä ylipainon kertymistä, se vähentää aineenvaihduntasairauksia sekä vahvistaa tuki- ja liikuntaelimestöä ja parantaa psyykkistä hyvinvointia. (Sääkslahti 2018, 123; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 22.)

Kolmevuotiaana lapsille ominaisin muoto fyysiselle aktiivisuudelle on ulkoleikit. Tässä iässä lapsille muodostuu oma tapa elää, toimia ja liikkua. (Sääkslahti ym.2013; OKM 2016, Sääkslahden 2018, 126 mukaan) Neljä- ja viisivuotiaiden lasten motoristen taitojen kehittyessä ja kiinnostus kohteiden lisääntyessä fyysinen aktiivisuus lisääntyy. Ulkoleikit ovat myös tässä iässä merkittävä liikkumisen muoto. Viisivuotias alkaa olemaan lähellä ikää, jolloin yksilöiden fyysisen aktiivisuuden erot alkavat näkymään. On tärkeää, että niihin lapsiin, joiden fyysinen aktiivisuus näyttäisi vähentyvän, kiinnitettäisiin huomiota. Tämä siksi, että fyysisen aktiivisuuden niukkuus vaikuttaa niin lasten hyvinvointiin kuin terveyteen, mutta myös kehityksen eri alueisiin. (Sääkslahti ym.2013, Sääkslahden 2018, 127 mukaan)

3.2 Liikunta

Liikunnalla tarkoitetaan fyysistä aktiivisuutta, jota toteutetaan tiettyjen syiden tai vaikutusten takia. Sitä toteutetaan yleensä harrastuksena, mutta se on myös kaikenlaista liikuntaa ja liikkumista. (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2019.) Tämän vuoksi liikunnalla on samat positiiviset vaikutukset kuin fyysisellä aktiivisuudella, mutta niiden lisäksi liikunnalla on laaja-alaisempi vaikutus lapsen kasvuun ja kehitykseen, koska se tukee lisäksi sosio-emotionaalista kehitystä. (Sääkslahti ym.2013, Sääkslahden 2018, 141 mukaan)

3.3 Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitys fyysiselle kasvulle ja kehitykselle

Fyysiseen kasvuun vaikuttaa perimä, mutta sen lisäksi lapsi tarvitsee kasvaakseen ja kehittyäkseen riittävästi unta, ravintoa ja huolenpitoa. Lisäksi osa lapsen kasvua ja kehitystä on kypsyminen, mikä on seurausta hermoston kehittymisestä ja hormonaalisista tekijöistä. (Sääkslahti ym.2013, Sääkslahden 2018, 25 mukaan) Lihaskudokset tarvitsevat käyttöä ja liikuntaa kehittyäkseen ja kasvaakseen (Sääkslahti 2018 s.41). Liikunta vaikuttaa myös lapsen hermoston ja aistien kehitykseen. 3-5-vuotiaan liikkumistaidot lisääntyvät ja lapsi saa aistikokemuksia uusien taitojen ja erilaisten liikuntakokeilujen myötä. Tässä iässä tasapaino kehittyy ja lapsi hakee liikkueessaan erilaisia tasapainokokemuksia. Näköaistimukset ovat merkittäviä koko kehon liikuttamisessa tarvittavan hienosäädön ja tarkkuuden kehittymisessä. Kuuloaisti lapsella kehittyy liikkumisessa kuultavan rytmin kautta. Kuuloaistin kautta lapsi kehittyy kuuloaistin tuoman tiedon käsittelijänä, kun lapsi opettelee toimimaan aikuisen sanallisten ohjeiden mukaan. Lapsi oppii sekä kuuloaistia, että näköaistia yhdistelemällä osan liikuntataidoistaan. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, Sääkslahden 2018, 36-37 mukaan)

3.4 Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitys motoristen taitojen kehitykselle

Lapsen motoristen perustaitojen opettelu alkaa noin kolmen vuoden iässä. Motorinen kehitys tarkoittaa lihaksilla aikaansaatuja tietoista toimintaa. Tähän toimintaan kuuluu havaitseminen, suunnittelu ja motivaatio. Motoristen perustaitojen oppimiseen optimaalisinta aikaa ovat ikävuodet 2–7. Motoristen perustaitojen kehitys tapahtuu hermoston, luuston ja lihaksiston yhteistyössä. Geeniperimän lisäksi motoriseen kehitykseen vaikuttaa ympäristöstä tuleva aistitieto sekä erilaiset harjoittelumahdollisuudet. (Innostun liikkumaan 2020.) Motoriset perustaidot jaotellaan usein kolmeen luokkaan, tasapaino- liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoihin (taulukko 1) (Jaakkola 2016, 20.) Tässä iässä motorinen kehitys tapahtuu kehon keskiosista ääriosiin ja suurista liikkeistä pienempiin liikkeisiin. Motoriset taidot jaetaan karkea- ja hienomotorisiin liikkeisiin. Karkeamotoriset liikkeet ovat kehon suurilla lihasryhmillä aikaansaadut liikkeet kuten kävely ja juoksu. Hienomotoriset liikkeet ovat kehon pienten lihasten avulla aikaansaatuja liikkeitä, kuten käden toimintojen sujuvuutta esimerkiksi ruokailutilanteissa ja pinsettiotteella rakentelussa. (Innostun liikkumaan 2020.)

Taulukko 1. Motoriset perustaidot (Jaakkola 2020, 21)

	Motoriset perustaidot	
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineen käsittelytaidot
Kääntyminen	Käveleminen	Heittäminen
Ojentaminen	Juokseminen	Kiinni ottaminen
Taivuttaminen	Ponnistaminen	Potkaiseminen
Pyörähtäminen	Loikkaaminen	Kauhaiseminen
Heiluminen	Hyppääminen esteen yli	Iskeminen
Kieriminen	Laukkaaminen	Lyöminen ilmasta
Pysähtyminen	Liukuminen	Pomputteleminen
Väistyminen	Harppaaminen	Kierittäminen
Tasapainoilu	Kiipeäminen	Potkaiseminen ilmasta

Motorinen ja kognitiivinen kehitys ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja motoristen taitojen oppiminen välittääkin liikunnan myönteisiä vaikutuksia oppimiseen (Aivoliitto 2020).

Motorisiin perustaitoihin kuuluu perusliikuntataidot. Perusliikuntataidoilla tarkoitetaan liikunnan perustaitoja eli juoksemista, hyppäämistä, heittämistä ja kiinniottamista. Perusliikuntataidot ovat pohjana laajemmalle motoriselle oppimiselle ja luovat pohjan myös myöhemmälle liikunnalliselle harrastustoiminnalle. Tutkimukset ovat osoittaneet, että lapsuudessa omaksutut hyvät perusliikuntataidot ennustavat myöhempää aktiivisuutta liikunnassa. Sen perusteella voidaan todeta, että perusliikuntataidot edistävät liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa koko elämänkaaren ajan. (Jaakkola 2016, 19-20.)

Kansainvälisissä tutkimuksissa on havaittu, että merkittävän osan nykypäivän lapsien liikuntataidoista eivät ole kehittyneet samalla tavalla kuin aikaisempien vuosikymmenten lapsien. Suomalaisissa tutkimuksissa tulokset viittaavat kuitenkin siihen, että nykypäivän suomalaislapset oppivat liikuntataitoja kuten aikaisempina vuosikymmeninäkin. Tutkimuksen mukaan suomalaislapset ovat liikuntataidoiltaan Euroopan kärkeä. Liikuntataitoja arviottiin vuosien 2008 ja 2016 välillä. (Jyväskylän yliopisto 2019.)

3.5 Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitys kognitiivisten taitojen kehitykselle

Kognitiivisia taitoja ovat muun muassa ajattelu, kieli, muistaminen ja havaitseminen. Käsitteet lasten kognitiivisten taitojen kehittymisestä perustuu suurelta osin kehitysteoreetikko Jean Piaget'n ajatteluun. (Sanoma Pro Oy. 2020).

Lapsi tarvitsee kognitiivisten perustaitojen kehittymiseksi myös liikkumisen kautta tulevia perustaitoja, kuten tasapainoa, lihas- ja jänne- sekä tuntoaistimuksia ja oman kehon hallintaa. Kun lapsen päivittäinen fyysisen aktiivisuuden tarve täyttyy, lapsi kykenee keskittymään paremmin ja lapsen vireystila säilyy. Lapsen hahmottaessa oma kehonsa, helpottuu myös eri puolien ja suuntien hahmottaminen sekä kehon eri osien hahmottaminen suhteessa ympäristöön, aikaan ja voimaan. Muisti voidaan jakaa lyhytkestoiseen ja pitkäkestoiseen muistiin. Jos lapsi saa useamman aistikanavan kautta kokemuksia opettellessaan uutta asiaa, todennäköisemmin siitä jää vahvat muistijäljet. Vahvojen muistijälkien avulla opittu asia on helpompi palauttaa myöhemmin mieleen. Tätä yhteyttä voi hyödyntää myös opetuksen ja oppimisen keinoina, sillä jotkut ovat toiminnallisia oppijoita. 3-5- vuotiaat oppivat noin kymmenen uutta sanaa päivässä. Liikunta tukee kielenkehitystä ja sanoja voi opetella kehollisuuden ja liikkumisen kautta. Lisäksi kaikenlaisessa liikkumisessa kasvattaja käyttää ohjauksessaan sanoja, joita lapset kuulevat ja ymmärtävät. Tätä kautta tulee lapsille tutuiksi lateraalisuuden käsitteet, suuntien sekä vastakohtien käsitteet. Lapsi jäsentää ja tutustuu ympäristöönsä kehollisuuden kautta ja alkaa hiljalleen ymmärtämään syy-seuraus-suhteita. (Sääkslahti 2018, 89-97.)

Aivotutkija Minna Huotilaisen (2018) mukaan uudet tutkimukset osoittavat, että jo 5- 30 minuutin liikkumisella on vaikutus liikkumisen jälkeiseen oppimiseen. Lisäksi rytmisen yhteisliikkumisen jälkeen lapsilla lisääntyi toisten lasten huomioiminen.

Useiden kansainvälisten tutkimusten mukaan liikunnalla on oppimisen kautta merkitys koulumenestykseen. Liikunnan ja kognitiivisten taitojen yhteys perustuu aivojen aineenvaihduntaan. Liikunta lisää aivojen verenkiertoa, parantaa hapensaantia ja lisää välittäjäaineiden määrää. Lisäksi liikunnalla on merkitys aivojen rakenteellisiin muutoksiin, kuten synnyttää uusia hermosoluja ja lisää aivokudoksen tilavuutta. Nämä osoittavat sen, että liikunta vaikuttaa aivojen hyvinvointiin. (Koivunen & Lehtinen 2016, 158-159.)

3.6 Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitys psyykkiselle kehitykselle

Motorisen oppimisen vaikeuksiin liittyy usein psyykkisiä haasteita, sillä motorisen oppimisen pulmat ovat riskitekijä psyykkiselle hyvinvoinnille ja kehitykselle (Pihlaja & Viitala 2019, 244). Psyykkinen kehitys tarkoittaa mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyvien tekijöiden kehittymistä, kuten elämänhallintaa ja elämään tyytyväisyyttä. Lapsella psyykkisen kehityksen osa-alueita on muun muassa positiivisen minäkuvan ja hyvän itsetunnon kehittyminen. Muilta saatu palaute, jatkuva vuorovaikutus sekä myönteiset kokemukset, onnistumisen kokemukset, oivallukset ja edistyminen edesauttavat lapsen vahvan minäkuvan muodostamista. Näitä tarjoaa niin omaehtoinen kuin ohjattu liikunta itsenäisesti ja ryhmissä. Lapsi saa kokea pystyvyyden tunteen, huomaa oppivansa asioita ja saa

motivaatiota tehdä ja oppia uutta. Näin lapsi tuntee itsensä tärkeäksi ja myös kuuluvansa johonkin, joten mieliala kohentuu. Ohjattu liikunta ja sääntöleikit mahdollistavat sääntöjen noudattamisen ja häviön tunteiden kokemisen ja lapsi oppii käsittelemään pettymyksen tunteita. (Sääkslahti 2018, 103-107.)

Sosioemotionaalinen kehitys kulkee psyykkisen kehityksen rinnalla ja on oikeastaan psyykkisen kehityksen osa-alue. Siihen kuuluu niin sosiaalisten taitojen sekä tunnetaitojen kehittyminen. Liikunta on lapselle yksi itseilmaisun keino. Etenkin ohjatussa liikunnassa, kuten erilaisissa peleissä ja leikeissä lapselle voi herätä monenlaisia tunteita ja ristiriitailanteita. Kasvattajan ohjauksella lapsi oppii sanoittamaan tunteitaan ja toimimaan ristiriitailanteissa. Liikunnassa ollaan jatkuvasti vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen lisäksi vuorovaikutustaitoihin lukeutuu muun muassa tunteiden säätely, itseilmaisuus, kuunteleminen sekä ongelmanratkaisutaidot. Kyky asettua toisen asemaan ja ottaa toisia huomioon ovat sosiaalisia taitoja, jotka kulkevat rinnan vuorovaikutustaitojen kanssa. Nämä kaikki edellä mainitut harjaantuvat liikkumisessa ja liikunnassa. (Sääkslahti 2018, 111-115; Keltikangas- Järvinen 2010, Sääkslahden 2018, 116 mukaan)

Fyysisen kunnon lisäksi liikuntaharrastus tukee itsetuntoa ja oppimista. Liikunnasta saadut onnistumisen elämykset rakentavat lapsen myönteistä minäkuvaa ja omanarvontuntoa. Liikunnan harrastaminen lisää parhaimmillaan sosiaalista vuorovaikutusta, vahvistaa itsetuntoa, antaa mahdollisuuksia kokeilla ja ylittää omia rajoja sekä opettaa toimimaan ryhmän jäsenenä. (Opetushallitus 2020b.)

4 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

4.1 Liikuntasuositukset varhaiskasvatuksessa

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016 on valmisteltu osana Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan, TEHYLI: n- ohjausryhmän työnä. TEHYLI on opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön asettama ja ohjaama työryhmä. Se on valtakunnallinen elin, joka työskentelee kansalaisten terveyden ja hyvinvoinnin hyväksi. Suositusten taustalla on YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus. Ne perustuvat tutkimustietoon siitä, miten aikuiset, jotka toimivat alle kahdeksanvuotiaiden lasten kanssa, voivat mahdollistaa lasten oikeuksien toteutumisen lasten kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia liikunnan avulla tukien. Keskeiseksi sanomaksi suosituksista nousee ilo, leikki ja yhdessä tekeminen sekä lisäksi fyysisen aktiivisuuden oleminen lapsen hyvinvoinnin kannalta yhtä tärkeää kuin ravinto ja lepo. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b,5.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivittäin ja varhaiskasvatuksella on suositusten mukaan merkittävä rooli sen toteutumisessa. Varhaiskasvatuksen henkilöstö suunnittelee toiminnan niin, että jokaisen lapsen oikeus päivittäisestä leikistä ja liikunnasta toteutuu, ja jokaisella on mahdollisuus saavuttaa fyysisen aktiivisuuden suositukset. Edellä mainituissa suosituksissa on määritellyt tavoitteita, suosituksia ja ohjeistuksia lasten liikkumiseen varhaiskasvatuksessa. Lasten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulisi koostua monipuolisista ja eri tavoilla kuormittavista liikuntamuodoista, kuten kevyestä liikkumisesta, ulkoilusta sekä vauhdikkaasta liikkumisesta. Kevyen liikunnan määrän suositus on kaksi tuntia päivässä ja vauhdikkaan liikunnan määrän yksi tunti päivässä (kuva1.). (Sääkslahti 2018,130-131.)



Kuva 1. Valtakunnalliset lasten liikuntasuositukset ja fyysisen aktiivisuuden tasot (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b,14)

Halmelan (2013, 30-34) tutkimuksen mukaan päiväkotipäivän aikana lapset ovat fyysisesti aktiivisia 56,1% ajasta. Tästä ajasta kohtuullista fyysistä aktiivisuutta on 33,9 % ja korkeaa fyysistä aktiivisuutta 10%. Korkeaa fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana on keskimäärin 40 minuutista yhteen tuntiin Tutkimus osoittaa myös, että fyysinen aktiivisuus on korkeatasoisinta ohjatun ulkoliikunnan aikana.

Monipuolinen ja rikas liikunta ei ole lajikeskeistä. Ennakkoluulotonta, kokeilevaa ja monipuolista liikuntaa on liikkuminen erilaisten välineiden kanssa tai ilman, erilaisissa ympäristöissä ja yksin tai ryhmässä. Vain mielikuvitus on rajana lasten liikunnan monipuolisuudelle. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2000, 468.)

4.2 Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa

Liikuntakasvatuksella varhaiskasvatuksessa on oma tehtävänsä. Liikuntakasvatus on varhaiskasvatuksessa kokonaisvaltaista ja kasvattajan toimintaa koko päivän ajan, jolla tuetaan lapsen hyvinvointia. Varhaiskasvatuksen henkilöstön tehtävänä on kannustaa ja rohkaista lapsia liikkumaan. Liikkumiseen rohkaisulla ja kannustamisella tuetaan lapsen minä kuvan monipuolista muodostumista lasten kokeillessa omia fyysisiä rajojaan, tunnistaessaan omia tunteita sekä harjoitellessa tunteiden säätelyä. Fyysisesti eritasoisen aktiivisuuden, liikunnan monipuolisuuden ja säännöllisyyden, ryhmässä liikkumisen sekä lapsilähtöisyyden toteutuminen ovat liikuntakasvatuksen tehtäviä varhaiskasvatuksessa.

Liikuntakasvatus tukee fyysistä, mutta myös kognitiivista, psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista kehittymistä. Varhaiskasvatuksen tavoitteena onkin motoristen perustaitojen, kehohallinnan ja välineiden käsittelytaitojen kehittyminen. Näiden toteutuakseen aikuisen tulee luoda turvallinen ilmapiiri lapsille ja luoda mahdollisuus jokaiselle kokea onnistumisen kokemuksia. Yhteistyö huoltajien kanssa on tärkeää, jotta liikunnasta tulisi luonnollinen osa lasten päivää myös varhaiskasvatuksen ulkopuolella. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 48, Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b,32.)

Lapsilla oppiminen tapahtuu itse kokeillen, yrittäen ja erehtyen. Siksi onkin tärkeää, että lapsilta ei edellytetä pitkiä, yli tunnin paikallaan olo ja istumisjaksoja. Paikallaan oleminen ei ole lapsille ominainen tapa oppia, ja tämä on huomioitava varhaiskasvatuksessa ja sen kokopäiväpedagogiikassa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b,13-15.)

Liikunnassa ja sen suunnittelussa huomioitavaa on lasten ikä ja kehitystaso. Toiminnan on oltava ikätason mukaista kehitystä tukevaa. Motoristen perustaitojen kehityksen haasteita on havainnoitava ja tarve erityiseen tukeen tunnistettava jo ennen koulun alkua. Ennen koulun alkua taitoihin kuuluu kävely, juokseminen, hyppiminen, loikkiminen, kiipeily, rappusissa kulkeminen. Välineen käsittelytaidot ovat osa motorista kehitystä kuten pallon heittäminen, kiinni ottaminen, lyöminen ja potkaiseminen. Lisäksi lapset osaavat ikätasoisesta kehityksen mukaisesti ajaa pyörällä, hiihtää, luistella ja liikkua matalassa vedessä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 21-22.)

Fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumisen lisäksi lasten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja terveyden kannalta olennaista on riittävä lepo ja terveellinen ravinto. Varhaiskasvatuksen täytyy taata lepoa ja unta niitä tarvitseville. Liikunnallisesti aktiivisen ja muutoinkin terveellisen elämäntavan omaksumisen jo 3-vuotiaana on taipumus siirtyä nuoruuteen ja aikuisuuteen. Varhaiskasvatuksen henkilöstön tulee huomioida miten terveyteen, ravintoon ja lepoon liittyvistä asioista puhutaan, sillä he ovat lapsille roolimalleja. Varhaiskasvatuksen henkilöstön tulee ottaa liikunta, ravinto ja lepo puheeksi myös vanhempien kanssa sekä jakaa tietoa ja tukea vanhemmille. Lapset oppivat liikunnan, ravinnon ja levon muodostamat arjen rutiinit kotoa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b,16-17;32-33.)

4.2.1 Liikunta arjen pedagogiikassa

Varhaiskasvatuksen arjen pedagogiikassa päivittäisen ulkoilun, jota varhaiskasvatuksessa tulee olla kaksi tuntia päivässä, tulee sisältää toiminnallista ja ohjattua liikuntaa esimerkiksi erilaisia sääntöleikkejä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 26) Parhaimmillaan liikuntakasvatus on, kun siihen integroidaan Vasun eri orientaatioita. Esimerkkejä eri orientaatioiden yhdistämisestä liikuntakasvatukseen on paljon. Matemaattinen orientaatio

liikunnassa toteutuu esimerkiksi, kun liikkussa lasketaan määriä tai kertoja. Luonnontieteellisessä orientaatioissa havainnoidaan ja kokeillaan miten oma keho liikkuu ja tarkkailaan luontoa liikkussa. Esteettinen orientaatio toteutuu, kun lapselle tarjotaan rytmin, jännityksen ja kauneuden kokemuksia liikkussa. Vanhat perinneliikuntaleikit tarjoavat mahdollisuuden historiallis- yhteiskunnallisen orientaation yhdistämiseksi liikuntakasvatukseen. Eettinen orientaatio liikuntakasvatuksessa toteutuu silloin, kun opetellaan yhteisien liikuntaleikkien sääntöjä tai sitä, mikä on oikein ja mikä väärin. Haastavin orientaatio liikuntakasvatuksen kanssa yhdistämiseen ovat todennäköisesti uskonnollis- katsomuksellinen orientaatio. Liikuntaa yhdistetään erilaisiin arjen tilanteisiin kuten odottamis- ja siirtymistilanteisiin. (Jaakkola ym. 2000, 473-474.)

Ohjatulla liikunnalla sekä liikunta- ja sääntöleikeillä on oma merkitys lasten kasvu- ja kehitykselle, sillä lapset saavat kokemuksia yhdessä liikkumisesta sekä oppivat vuorovaikutuksessa tunne- ja ongelmanratkaisu taitoja. Ohjattua liikuntaa suositellaan sisältyvän varhaiskasvatukseen lapsiryhmän kanssa viikoittain ja päivittäin yksittäisen lapsen kanssa. Ohjatun liikunnan tulee olla suunnitelmallista ja tavoitteellista ja sen suunnittelussa tulisi huomioida lasten mielenkiinnon kohteet sekä tarpeet. Liikuntaa ohjaavien kasvattajien tulee kuunnella ja havainnoida lapsia, jotta lapsilla on mahdollisuus nauttia liikunnasta sekä saada onnistumisen kokemuksia ja oppia uutta yhdessä. Ohjatussa liikunnassa lapsilla tulee olla mahdollisuus harjoitella liikkumista eri tavoin ja eri välineillä. Erityisesti huomioitava on ne lapset, joiden liikkuminen on vähäistä. Lapsilla on erilaisia liikuntatottumuksia ja ovat erilaisia liikkujia, joten ohjatun liikunnan sisältöjen oltava sellaisia, että myös aiemmin liikkumattomimmat ja taidoiltaan heikoimmat lapset pääset liikkumaan mukaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 27-32.)

Ohjatuissa liikuntatuokioissa on tärkeää, että toimintaympäristö on rauhallinen ja ilmapiiri on turvallinen. Reipas alkuverryttely on myös hyvä, jotta lapset saavat purettua suurimman liikunnan tarpeensa ja jaksaa tämän jälkeen kuunnella ja keskittyä ohjeiden mukaan toimimiseen. (Jaakkola ym. 2000, 471-472.) Ei ole olemassa yhtä ja ainoaa oikeaa tapaa suunnitella ohjattua liikuntatuokiota ja liikuntatuokio voi olla hyvä, vaikka leikit olisi valittu satunnaisesti. Tavoitteellinen ja monipuolinen liikunta on kuitenkin edellytys hyvälle liikuntakasvatukselle. (Pulli 2013, 31.)

Omaehtoisella liikunnalla tarkoitetaan lasten spontaania ja itsensä määrittelemää liikuntaa. Varhaiskasvatuksessa liikuntakasvatuksen toteutumiseksi ei riitä, että lapset menevät pihalle vain reviiriä laajentamaan vaan liikuntakasvatuksessa on varmistettava, että lapset saavat riittävästi kehitystasolleen sopivaa ja monipuolista liikuntaa. Omaehtoisen liikunnan salliminen ja lasten omien oivallusten alkuun auttaminen ovat lähtökohtia omaehtoisen

liikunnan toteutumiselle. Lisäksi omaehtoisen liikunnan mahdollistaminen houkuttelevalla ja virikkeitä tarjoavalla ympäristöllä tukevat lasten omaehtoista liikuntaa. (Pulli 2001, 65.) Omaehtoinen liikunta sisällä saattaa edellyttää lasten ja kasvattajien välisiä yhteisiä sopimuksia ajankohdasta tai tilasta, missä esimerkiksi liikuntavälineitä voi käyttää, mutta liikuntakasvatuksen ja liikuntasuositusten täyttymisen kannalta on ihanteellisinta, että lapset saavat rakentaa esimerkiksi erialaisia liikuntaratoja (Jaakkola ym. 2000, 475).

4.2.2 Fyysinen ympäristö ja liikuntavälineet

Lapsen liikkumisessa ympäristön merkitys on suuri. Hyvä liikuntaympäristö vastaa lapsen fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin kehitystarpeisiin. (Jaakkola ym. 2000, 474.) Oppimisympäristön luominen sellaiseksi, että se houkuttelee lasta liikkumaan ja tarjoaa lapsille mahdollisuuksia uusiin oivalluksiin, on varhaiskasvatuksen henkilöstön yksi tärkeimmistä tehtävistä. Varhaiskasvatuksessa luodaan ilmapiiri, jossa kaikki paikat voivat olla liikkumisen paikkoja ja niissä voidaan kokeilla ja keksiä erilaisia liikkumistapoja. Lisäksi lapsilla on oltava mahdollisuus käyttää vapaasti erilaisia monipuolisia ja liikkumiseen innostavia välineitä omaehtoisen leikin aikana niin sisätiloissa kuin ulkona. Jokaisesta varhaiskasvatuksen yksiköstä pitäisi löytyä vähintään liikunnan perusvälineistö. Lähiympäristön ja luonnon tarjoamia erilaisia liikuntamahdollisuuksia on suositus hyödyntää. Ne tarjoavat kokemuksia lasten kaikille aisteille. Tärkeää on pitää lasten uteliaisuutta ja innostusta yllä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 23-33.) Nevalaisen (2017, 41-43.) tutkimuksen mukaan päiväkodin piha-alueella sijaitsevat kiinteiden välineiden, kuten liukumäkien, keinujen ja kiipeilytelineiden lukumäärä korreloi positiivisesti lasten motoristen taitojen kanssa. Sisätiloissa yleisimmät liikuntavälineet ovat pallot, patjat, penkit, hernepussit ja huivit. Sisäliikunta välineet eivät ole kaikissa päiväkodeissa lasten vapaassa käytössä leikin aikana, vaikka varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan se on määritelty tavoitetilaksi. Yleisimmät lasten käytössä olevat ulkoliikuntavälineet ovat päältä ajettavat mopot ja autot, työnnettävät välineet, pallot ja hyppynarut.

4.2.3 Yhteistyö

Vanhempien rooli varhaiskasvatuksessa ja sen kehittämisessä on lisääntynyt. Vanhempien osallisuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia korostetaan uudessa varhaiskasvatuslaissa entistä enemmän. Varhaiskasvatuksen ja vanhempien yhteistyön tarkoituksena on sitoutua yhdessä lasten terveen ja turvallisen kasvun sekä kehityksen ja oppimisen edistämiseen. Yhteistyön sisältöön kuuluu, että lasten päivittäiset tapahtumat ja kokemukset jaetaan huoltajien kanssa. Lisäksi huoltajilla tulee olla mahdollisuus osallistua varhaiskasvatuksen toiminnan ja suunnitteluun ja kehittämiseen. (Pihlaja & Viitala 2019, 125-126.)

Monipuolisen ja tavoitteellisen liikuntakasvatuksen toteuttaminen edellyttää yhteistyötä kasvattajien kesken. Liikuntakasvatus ja lasten päivittäinen suositusten mukainen liikkuminen toteutuu vain, jos kaikki kasvattajat sitoutuvat kehittämään fyysistä ympäristöä, huolehtimalla, että erialaisia liikuntavälineitä on lasten saatavilla sekä kannustamaan lapsia liikkumaan. Kasvattajilla on myös mahdollista saada ulkopuolista tukea liikuntakasvatukseen, sillä yhteistyö paikallisten urheiluseurojen ja liikuntajärjestöjen kanssa on mahdollista. (Jaakkola ym.200, 476.)

5 TOIMEKSIANTAJA

5.1 Touhula Varhaiskasvatus Oy

Touhula on yksityinen päiväkotiperhe. Touhulan varhaiskasvatusta ohjaa ja määrittelee varhaiskasvatustilain ja valtakunnallinen Varhaiskasvatussuunnitelma. Lisäksi Touhula noudattaa kunkin kunnan omaa varhaiskasvatussuunnitelmaa. Niiden pohjalta nousevat Touhulan varhaiskasvatuksen periaatteet, jotka ovat kokopäiväpedagogiikka ja pienryhmätoiminta. Lisäksi Touhula- päiväkodit panostavat aitoon ja läsnä olevaan kohtaamiseen, vuorovaikutukseen ja ryhmähenkeen. (Touhula. 2020a.)

Kokopäiväpedagogiikka Touhulassa näkyy tavoitteellisena kasvatuksena, opetuksena ja hoitona koko päiväkotipäivän ajan. Touhulan kokopäiväpedagogiikan periaate näkyy ajattelu- ja toimintamallina, jossa koko päiväkotipäivä nähdään arvokkaana ja merkityksellisenä. Arjen kaikki tilanteet hyödynnetään oppimiseen ja kasvatukseen. Jokainen päivä on pedagogisesti suunniteltu, jossa ei ole unohdettu leikkiä, lasten toiveita ja aloitteita. Nämä kehittävät lasten yhteistyötaitoja, toisten kunnioittamista sekä vastuullista ja kestävä toimintaa yhteiskunnan jäsenenä. (Touhulan käsikirja päiväkodin arkeen 2020, 5; Touhula 2020a.)

Pienryhmätoiminta on merkittävä osa kokopäiväpedagogiikkaa ja tukee sen toteutumista, joten lapset viettävät pienryhmissä suuren osan päivästä. Pienryhmätoiminta Touhulassa tarkoittaa lapsiryhmää, joka on yhden aikuisen ohjauksessa. Pienryhmätoiminta luo mahtavat edellytykset lasten yksilöllisten tarpeiden huomioimiselle, yksilölliselle ohjaukselle ja lasten havainnoinnille. Pienryhmässä lapset kokevat yhteisöllisyyttä ja kuuluvansa joukkoon sekä lapset ja kasvattajat tulevat toisilleen tutuiksi. Pienryhmä tarjoaa rauhallisen oppimisen ilmapiirin, jolloin myös turvallisuuden tuntemus lapsilla lisääntyy. Pienryhmissä toiminta jäsentää ja porrastaa päivärytmiä ja mahdollistaa päiväkodin fyysisten tilojen monipuolisen hyödyntämisen koko päiväkodin kesken. (Touhulan käsikirja päiväkodin arkeen 2020,7; Touhula 2020a.)

5.2 Touhula Rytmä

Touhula päiväkodeissa on käytössä Touhula Rytmä. Se on pedagoginen vuosisuunnitelma, joka antaa yhteiset viitekehykset kokopäiväpedagogiikan toteuttamiselle. Rytmässä on huomioitu kaikki valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman määrittelemät oppimisen osa-alueet sekä laaja-alainen oppiminen. Rytmän pohjalta on helppo suunnitella laadukasta pedagogista toimintaa huomioiden lasten ja kasvattajien yhdessä ideoitu toiminta ja pitkäkestoisen leikin merkitys lapsen kasvulle ja kehitykselle. Rytmän pohjalta

päiväkotiryhmälle tehty pedagoginen vuosisuunnitelma; jossa on tavoitteet ja keinot niiden toteutumiseen, on vanhempien nähtävillä päiväkodeissa kunkin ryhmän ryhmätilan yhteydessä. Oppimisen osa-alueessa kasvan, liikun ja kehityn, on Rytmissä huomioitu lapsen kasvun ja kehityksen kannalta tärkeät liikuntaan ja lapsen liikkumiseen ihanteelliset asiat ikätason mukaisesti. (Touhula 2020a.)

5.3 Touhula teemat

Touhulassa on kuusi erilaista teemaa ja kukin päiväkotitoiteuttaa yhtä näistä teemoista. Teemat näkyvät vahvasti päiväkotien arjessa. Teemojen tarkoituksena on luoda uusia mahdollisuuksia lapsen omaan itseilmaisuun, itseymmärrykseen ja sitä kautta lisätä lapsen kokemuksia onnellisesta lapsuudesta. Teemoina ovat liikunta, kieli, taide, seikkailu, tie ja luonto. Nämä teemat nousevat Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa mainituista oppimisen eri aluista, joita ovat kasvan, liikun ja kehityn; kielten rikas maailma; ilmaisun monet muodot; minä ja meidän yhteisömme; tutkin ja toimin ympäristössäni. (Touhula 2020b.)

5.4 Touhula lupaus

Touhulalla on neljä lupaus varhaiskasvatuksen toteutuksesta. Touhula lupaa liikuntaa vähintään kaksi tuntia päivässä, kuukausittain järjestettävät vanhempainkahvit, vastuullista retkeilyä lähiympäristössä viikoittain sekä lukemista päivittäin. (Touhula 2020b.)

Näiden lupauksen lisäksi jokaisessa teemassa on teeman mukainen lupaus liittyen päiväkodin arjen pedagogiikkaan. Touhulan liikuntateemaisissa päiväkodeissa luvataan, että lapsi pääsee kokeilemaan monipuolisesti erilaisia ja kuormittavuudeltaan eritasoisia liikuntatapoja. Ohjatun liikunnan lisäksi lapselle tarjotaan päivittäin mahdollisuuksia erilaiseen omaehtoiseen liikuntaan niin sisällä kuin ulkona. Liikuntateemaisissa päiväkodeissa on suunniteltu päivän rakenne, fyysinen ympäristö sekä pedagogiset toiminnot niin, että ne mahdollistavat ja kannustavat lasta liikkumaan eri tilanteissa, esimerkiksi siirtymä- ja odottamistilanteissa. Fyysisessä ympäristössä, niin sisällä kuin ulkona käytössä on monipuolisesti erilaisia liikuntavälineitä niin ohjattuun liikuntaan kuin lasten omaehtoiseen liikkumiseen ja leikkiin. Lasta innostetaan liikkumaan myös vapaa-ajalla ulkona ja sisällä erilaisissa olosuhteissa. (Touhulan käsikirja päiväkodin arkeen Teemat 2020,2.)

Touhulan liikuntateemaisissa päiväkodeissa liikunta on läsnä kaikissa oppimisen osa-alueissa. Liikunta-päiväkodissa päivä on täynnä liikettä. Lasten kanssa keskustellaan liikunnan vaikutuksesta hyvinvointiin ja terveyteen unohtamatta levon ja ihmissuhteiden merkitystä. Lasta kannustetaan ja tuetaan ilmaisemaan itseään liikkumalla, kokeilemalla omia

rajoja sekä kokemaan onnistumisen kokemuksia liikkumalla. Lähtökohtana on, että Touhulan liikuntateemaisissa päiväkodeissa kasvaa lapsia, joilla on hyvä suhde liikkumiseen jo lapsesta lähtien ja näin luodaan jo varhain perusta terveille elämäntavoille. (Touhulan käsikirja päiväkodin arkeen Teemat 2020,2.)

6 MENETELMÄ JA AINEISTON HANKINTA

6.1 Tarkoitus, tavoite ja tutkimustehtävä

Opinnäytetyön tarkoitus on, että Lahden liikuntateemaiset Touhula- päiväkodit kehittävät tulosten perusteella toimintaansa liikuntalupauksen toteutumisen sekä liikuntakasvatuksen suhteen.

Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia Lahden liikuntateemaisten Touhula- päiväkotien liikuntalupauksen toteutumista sekä näkemyksiä ja kehittämistarpeita päiväkotien liikuntakasvatuksesta 3-5- vuotiaille suunnatuissa ryhmissä työskentelevien kasvattajien sekä ryhmissä olevien lasten huoltajien näkökulmasta.

Tässä tutkimuksessa tutkimustehtävät ovat: Toteutuuko liikuntalupaus? Millaisia ovat huoltajien sekä kasvattajien näkemykset liikuntakasvatuksesta? Mitkä ovat huoltajien ja kasvattajien kehittämisehdotukset ja toiveet päiväkodin liikuntakasvatuksesta? Tutkimustehtävät ovat samat sekä huoltajille, että kasvattajille.

Tutkimustehtävät ovat jaettu teemoihin huoltajille ja kasvattajille. Huoltajien teemat ovat arjen liikunnan sisältö päiväkodissa, liikuntavälineet, päiväkodin vaikutus lapsen kiinnostukseen liikunnasta sekä yhteistyö. Kasvattajien teemat ovat arjen liikunnan sisältö päiväkodissa, kasvattajien ammatillinen tiedon tarve, liikuntavälineet, liikuntaympäristö sekä yhteistyö. Näiden pohjalta muodostetaan kysymykset kyselylomakkeisiin.

Liikunnan merkityksestä lapsen kasvulle ja kehitykselle sekä varhaiskasvatuksen liikuntasuosittelun toteutumisesta on tehty useita tutkimuksia. Touhulan liikuntalupauksen toteutumisesta on tehty tutkimuksia opinnäytetyönä. Aiemmin on esimerkiksi tutkittu Lahdessa sijaitsevan liikuntateemaisen Touhula Patoniityn liikuntalupauksen toteutumista. Tutkimuksessa oli tutkittu liikuntalupauksen toteutumista 5- vuotiailla lapsilla aktiivisuussensorin tuottaman datan avulla. Tutkimuksen mukaan liikuntalupaus toteutui 90% tutkimuksessa mukana olleilla lapsilla. (Koskinen 2019, 31.) Julkaistujen opinnäytetöiden kartoittamisessa käytettiin lähteenä Theseus tietokantaa. Theseus on Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry:n tarjoama palvelu, jossa voi tutustua ammattikorkeakoulusta valmistuneiden opinnäytetöihin (Theseus 2020).

6.2 Määrällinen tutkimus

Opinnäytetyö on määrällinen tutkimus, joka sisältää laadullisia piirteitä. Laadullinen ja määrällinen tutkimusmenetelmät eivät ole toisiaan pois sulkevia tai ristiriidassa keskenään. Ne toimivat jopa paremmin yhdessä. (Surveymonkey 2020a.)

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvamaan jotain ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan teoreettinen selitys ilmiölle. Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että henkilöillä, joilta tietoa kerätään, on kokemusta ja tietoa tutkittavasta asiasta. Tutkimukseen osallistuneiden tulee olla tarkoin harkittuja tutkimuksen kohteen mukaan eikä satunnaisia osallistujia. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Määrällinen tutkimus alkaa teoriasta, jonka pohjalta mitattavat asiat muodostetaan. Määrällisessä tutkimuksessa vastataan esimerkiksi kysymykseen, kuinka paljon ja tiedon esittäminen tapahtuu numeerisesti, yleisesti kuvaillen. Määrällisellä tutkimuksella selitetään, kuvataan, vertaillaan ja ennustetaan ihmistä koskevia asioita. Määrällisessä tutkimuksessa tyypillistä on suuri vastaajamäärä, jotta tutkimustuloksia voidaan esittää numeerisesti ja tilastollisesti relevantisti. Määrällisen tutkimuksen mittarina eli tiedon keruumenetelmänä on kysely- haastattelu- tai havainnointilomake Kysely ei ole vain määrällisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmä, mutta määrällisessä tutkimuksessa se on usein käytetty tapa kerätä tietoa. (Vilka 2007,14,17.) Kyselyssä kysytään kaikilta osallistujilta samat kysymykset, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla (Vilka 2007, 27)

Määrällisen tutkimuksen kyselylomakkeella voi olla monivalintakysymyksiä, avoimia kysymyksiä tai sekamuotoisia kysymyksiä. Monivalintakysymyksissä vastausvaihtoehdot on asetettu valmiiksi, jolloin niitä on helpompi vertailla. (Vilka 2007, 67). Avoimilla kysymyksillä puolestaan saadaan ohjailematonta tietoa. Avoimet kysymykset tutkija ryhmittelee vastaukset saatuaan aineistosisältöjen mukaan. (Vilka 2007,68.) Kyselylomakkeen kysymysten sisältö ja muotoilu on tärkeää. Kysymyksiä luodessa on huomioitava kohderyhmä. Kysymysten tulee olla selkeitä ja helposti ymmärrettäviä eikä yhdessä kysymyksessä ole hyvä kysyä kahta asiaa. Tärkeää on, että kaikki vastaajat ymmärtävät kysymykset samalla tavalla. Huomioitavaa on, että kyselyyn vastaajat kokevat kuuluvansa kohderyhmään eikä kysely ole loukkaava tai syrjivä. (Vilka 2007, 77.)

Tutkimuksen tarkoitusta luonnehditaan yleensä neljän piirteen perusteella. Se voi olla kartoittava, kuvaileva, selittävä tai ennustava. Kuvaileva tutkimus kuvailee esimerkiksi ilmiön tai tilanteen luonnetta ja dokumentoin niistä keskeisiä piirteitä. (Hirsjärvi ym. 2008, 134-135, KAMK 2020a mukaan)

Kuvaileva tutkimus on aineistolähtöinen tutkimus eikä siinä käytetä hypoteeseja. Aineistolähtöisessä kuvailevassa tutkimuksessa tutkijan oma ymmärrys johdattelee tutkijaa eteenpäin. (KAMK 2020b.) Se liittyy yleensä osana lähes jokaiseen tutkimukseen ja voi olla jonkin muun tutkimuksen pohjana tai osana (Heikkilä 2014). Opinnäytetyötä tehtiin kuvailevana tutkimuksena.

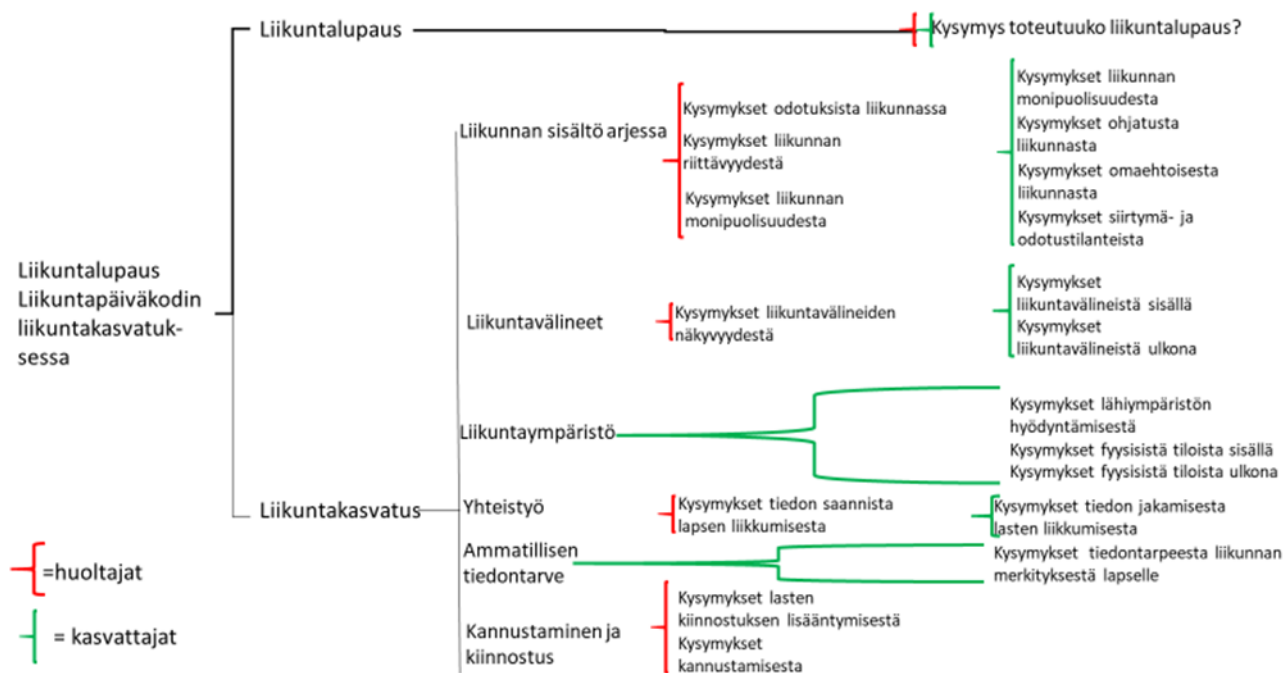
6.3 Otantamenetelmä

Otantamenetelmiä ovat kokonaisotanta, yksinkertainen satunnaisotanta, systemaattinen otanta, ositettu otanta sekä ryväotanta. Otantamenetelmällä otos poimitaan perusjoukosta eli joukosta, josta tutkimuksessa halutaan tehdä päätelmiä. (Vilka 2007,51.) Kokonaistutkimuksessa tutkimus kohdistuu koko tutkimuksen perusjoukkoon. (Jyväskylän yliopisto 2015a). Perusjoukosta erillään on kehikkoperusjoukko, jolla tarkoitetaan tutkimuksen käytössä olevan rekisterin tai jonkun muun vastaavan luettelon kattamaa kohdejoukkoa (Tilastokeskus 2020.)

Tutkimuksen kohde eli perusjoukko oli Lahden liikuntateemaisten päiväkotien 3-5-vuotiaiden lasten kasvattajat ja huoltajat. Kyseessä on kokonaistutkimus, joka käsittää kehikkojoukon. Kehikkojoukko muodostuu tutkimuksen toteuttamisen aikaan Touhulan käytössä olevan TouGo- sovellukseen rekisteröityneistä vanhemmista sekä 3-5-vuotiaiden ryhmissä työskentelevistä kasvattajista. Tarkkaa määrää siitä, kuinka monta huoltajaa lähetetty linkki on tavoittanut, ei saada. Tutkimukseen osallistuneiden liikuntateemaisten päiväkotien lapsimäärät 3-5- vuotiaiden ryhmissä kyselyn toteuttamisen aikaan saatiin ja se on 127 lasta. Oletettavaa on, että lapsen ainakin yksi huoltaja on rekisteröitynyt TouGo-sovellukseen. Tarkkaa määrää siitä, kuinka moni kasvattaja työskenteli kyselyn toteuttamisen ajankohtana mukana olleissa päiväkodeissa 3-5- vuotiaiden ryhmissä, on vaikea määrittellä kesäloma-ajan sekä muuttuvan kasvattajatarpeen takia.

6.4 Aineiston hankinta

Teoreettiset käsitteet on muutettu mitattavaan muotoon (kuvio 1). Mittaamista on kaikki, missä tehdään eroja havaintoyksiköiden välille ja määrittellään ero. Teoreettiset käsitteet tulee purkaa pienempiin osa-alueisiin eli kysymyksiksi ja vastausvaihtoehdoiksi. Tämä vaihe on operationalisointi- vaihe. (Alkula et al. 1995, 75–76; Paaso 2006, Vilka 2007, 36 mukaan)



Kuvio 1. Operationalisointi

Tutkimustehtävä on jaettu teemoihin. Teemojen pohjalta rakentuu kyselylomakkeen kysymykset. Teemat huoltajille ovat arjen liikunnan sisältö päiväkodissa, liikuntavälineet, päiväkodin vaikutus lapsen kiinnostukseen liikunnasta sekä tiedon tiedonsaanti. Teemat kasvattajille ovat arjen liikunnan sisältö päiväkodissa, kasvattajien tiedon tarve, liikuntavälineet, liikuntaympäristö sekä tiedon jakaminen huoltajille.

Kysely on määrällisen tutkimuksen aineiston keräämisen tapa. Kysely on hyvä tapa kerätä aineistoa silloin, kun tutkittavia on paljon. Kyselyssä kaikilta vastaajilta kysytään täysin samat asiat täysin samassa järjestyksessä. (Vilka 2007, 28.) Kyselyssä käytetään suljettuja ja avoimia kysymyksiä. Suljettuihin kysymyksiin on helpompi vastata sekä tieto on helposti mitattavissa. Suljetut kysymykset ovat yksinkertaisia kyllä/ei kysymyksiä, monivalintakysymyksiä sekä Likert - arviointiasteikkoja. Likert - asteikossa vastaaja määrittelee, kuinka vahvasti on samaa tai eri mieltä esitetyn väittämän tai kysymyksen kanssa. Avoimet kysymykset tarjoavat vastaajalle mahdollisuuden tuottaa sellaista tietoa, jota tutkija ei ole välttämättä osannut ennalta ajatella. (SurveyMonkey 2020b). Opinnäytetyön aineisto kerätään kyselylomakkeella, joka sisältää suljettuja- sekä avoimia kysymyksiä. Kyselylomake soveltuu tutkimuksessa aineiston keruu tavaksi, koska tutkittavia on paljon. Tutkimuksessa suljettujen kysymysten käyttö perustellaan odotettavissa olevalla vastausten suurella määrällä. Aineiston analysointia helpottaa, kun kyselyssä on suljettuja kysymyksiä. Aivoimien kysymysten käyttöä perustellaan laadullisen ja ennalta määräämättömän tiedon saannilla kehittämissuhteita ja toiveita kartoittaessa. Jotta kyselylomakkeilla saadaan

mahdollisimman relevanttia tietoa, huoltajille ja kasvattajille tehdään omat kyselylomakkeet. Kyselylomakkeiden kysymykset on jäsennetty loogisesti, mikä helpottaa vastaamista.

Huoltajien kyselylomakkeessa (liite 1) on 12 kysymystä, joista avoimia kysymyksiä on neljä. Loput kahdeksan olivat suljettua kysymystä. Huoltajilta kysytään päiväkodin arjen liikunnan sisältöön liittyen liikuntalupauksen toteutumisesta, vastaako päiväkodissa järjestettävä liikunta odotuksia, onko liikuntaa riittävästi, onko liikunta monipuolista sekä kannustetaanko lasta liikkumaan päiväkodissa. Liikuntavälineisiin liittyen kysytään liikuntavälineiden näkyvyyttä päiväkodin arjessa. Huoltajilta kysytään, onko lapsen kiinnostus kasvanut liikuntaa kohtaan päiväkodin myötä sekä saako huoltajat tarpeeksi tietoa lapsen päivittäisestä liikkumisesta. Avoimissa kysymyksissä kysytään suljettujen kysymysten aihealueisiin liittyen kehittämisehdotuksia ja toiveita.

Kasvattajien kyselylomakkeessa (liite 2) on 20 kysymystä, joista seitsemän on avoimia kysymyksiä ja loput 13 suljettuja kysymyksiä. Kasvattajien kyselylomakkeessa on kysymyksiä enemmän, sen oletuksen perusteella, että kasvattajilla on enemmän tietoa päiväkodin arjessa toteutettavasta liikunnasta ja liikuntakasvatuksesta. Kasvattajilta kysytään päiväkodin arjen liikunnan sisältöön liittyen, toteutuuko liikunta lupaus, ohjatun liikunnan määrää ja kestoja, omaehtoisen liikunnan määrää, liikunnan monipuolisuutta sekä liikkumisesta arjen siirtymä- odottamistilanteissa. Kasvattajilta kysytään liikuntaan liittyvän tiedon tarpeesta. Liikuntaympäristöön liittyvät kysymykset koskevat fyysisiä tiloja ulkona, fyysisiä tiloja sisällä sekä päiväkodin lähiympäristön hyödyntämistä. Liikuntavälineiden käyttömahdollisuuksista lapsilla kysytään niin sisällä kuin ulkona. Lisäksi kysytään kuinka usein huoltajat saavat tietoa lasten päivittäisestä liikkumisesta. Avoimilla kysymyksillä kysytään suljettujen kysymysten aihealueisiin liittyen kehittämisehdotuksia ja toiveita.

6.5 Analysointi

Aineiston käsittely jakautuu seuraaviin vaiheisiin: lomakkeiden tarkistus, aineiston muuttaminen muotoon, jossa sitä voidaan käsitellä numeraalisesti sekä tallennetun aineiston tarkistus (Vilkkä 2007, 105).

Määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus perustuu kohteen kuvaamiseen ja tulkitsemiseen tilastojen ja numeroiden avulla (Jyväskylän yliopisto 2015b). Aineiston analysoinnin tapaa kannattaa miettiä jo ennen aineiston keruuta, koska analysoinnin menetelmää voi hyödyntää ohjaavana elementtinä tutkimuskysymysten asettamisessa ja niiden purkamisessa. Laadullisen tutkimuksen analysointi voidaan jakaa kahteen eri ryhmään; ensimmäisessä analyysissä ohjaa jokin tietty tieto-oppi tai teoria ja toisessa analyysissä ei. Jälkimmäisessä

voidaan kuitenkin soveltaa erilaisia teoreettisia lähtökohtia. (Tuomi ja Sarajärvi 2018.) Määrällisen tutkimukselle ominaista on se, että tutkimustuloksia tarkastellaan numeerisesti eli vastataan kysymykseen, kuinka usein tai kuinka paljon (Vilkkä 2007,14).

Kyselyjen vastaukset kerätään automaattisesti Formsiin, jossa ovat saatavilla reaaliaikaiset vastaustiedot ja kaaviot (Google 2020.) Kaavioissa vastaukset ovat esitettyinä prosentteina eikä niitä tässä tutkimuksessa voida sellaisenaan hyödyntää, koska Lamk:n ohjeistusten erilaisten opinnäytetöiden laatimiseksi mukaan tutkimuksellisessa opinnäytetyössä voi laskea prosentteja, jos kyselyyn on vastannut yli 50 osallistujaa (Rinkinen, Lappalainen, Lahtinen, Hatakka & Viitala 2020).

Google Forms kerää kaikki vastaukset tiivistelmään. Tiivistelmästä näkee, kuinka moni kyselyyn on vastannut, yhteenvedon kaikista vastanneiden valituista vastausvaihtoehdoista sekä vastauksia voi tarkastella lomake ja vastaus kerrallaan. Vastaukset tarkastettiin lomake kerrallaan, laskettiin suljettujen kysymysten eri vastausvaihtoehdot kysymys kerrallaan. Laskeminen tapahtui tukkimiehen kirjanpidolla tulostettuun kyselylomakkeeseen. Esimerkkinä seuraava: huoltajien kyselylomakkeella kysymyksessä: ”Päiväkodissa toteutettava liikunta vastaa odotuksiani.” oli vastausvaihtoehtoina erittäin hyvin, melko hyvin, melko huonosti ja erittäin huonosti. Kysymykseen vastasi 40 huoltajaa. Jokainen vastaus käytiin läpi ja valittu vaihtoehto merkittiin viivalla tulostettuun kyselylomakkeeseen vastausvaihtoehdon kohdalle. Saatiin selville, että 25 vastaajaa olivat valinneet vaihtoehdon erittäin hyvin, 12 vastaajaa olivat valinneet melko hyvin ja kolme vastaajaa olivat valinneet vaihtoehdon melko huonosti. Näin saatiin myös varmistus, että vastaukset täsmäsivät Google Formsin laskemiin vastauksiin.

Avoimien kysymysten vastauksille tehtiin sisällönanalyysi sisällönanalyysin etenemisen mukaan (LAMK 2018.) Aineistoon tutustuttiin ja luettiin aineisto useaan kertaan. Tämän jälkeen aineisto koodattiin eli etsittiin aineistosta pelkistettyjä ilmauksia alleviivaamalla ne aineistosta. Saman kaltaiset ilmaukset yhdistettiin samaan kategoriaan taulukoimalla (taulukko 2). Taulukointi on yksi tapa havainnoida yhdistäviä seikkoja aineistosta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a.). Aineistosta nousi teemoja, joita tutkimuskysymys ohjaa. Teemat olivat liikunnan monipuolisuus, tiedonsaanti sekä yhteistyö.

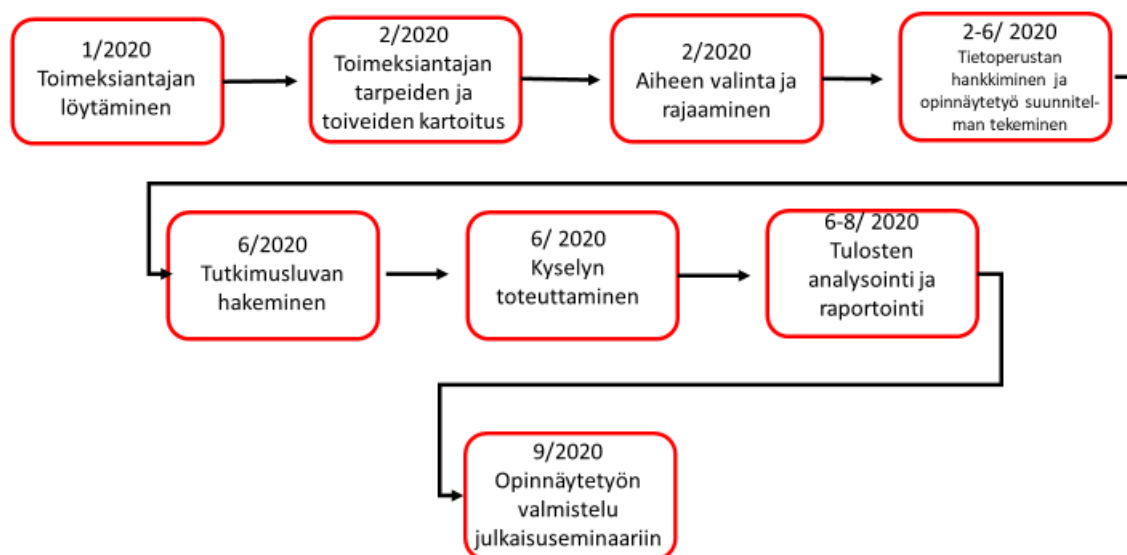
Taulukko 2 Esimerkki aineiston taulukoinnista

TEEMA	VASTAUKSET KPL	SANALLISET VASTAUKSET
Liikunnan monipuolisuus	13	<p>"<u>Monipuolisuutta</u>, tempurataa, puissa kiipeilyä, retkiä, kärrynpyörän harjoittelua. Erialaista ja vaihtelevaa."</p> <p>"<u>Monipuolisuus</u> on tärkeintä ja se kyllä mielestäni toteutuu hyvin"</p> <p>"<u>Monipuolista</u>, leikin varjolla tapahtuvaa"</p> <p>"<u>Monipuolista</u> liikkumista ja lajeihin tutustumista"</p> <p>"Olemme olleet asiakkaana Touhula Patonliityssä alusta alkaen. Liikuntapainotteisuus näkyi ensimmäisinä vuosina paremmin. Päiväkodissa oli <u>monipuolista</u> liikuntaohjelmaa ja lajikokeiluja. Oli esim. sulkapalloa, suunnistusta, hiihtoa eri seurojen järjestämänä. Nyt mielestäni Touhula Patonliity ei eroa normaalista päiväkodista oikeastaan liikunnan osalta hirveästi mitenkään."</p> <p>"<u>Monipuolista</u> ulko- ja sisäliikuntaa sekä liikkumista, lajikokeiluja ja ennen kaikkea lapsen ehdoilla ja kannustavasti, jotta motivaatio liikkumiseen säilyy läpi elämän."</p> <p>"<u>Liikuntaa olisi paljon</u>. Varsinkin ohjattuna. Ja näin onkin ymmärtääkseni ollutkin"</p> <p>"Päivittäistä <u>monipuolista</u> liikuntaa"</p> <p>"Leikkiliikuntaa ja leikkimielisesti kokeillaan <u>eri urheilulajeja</u> ikätason mukaan"</p> <p>"Enemmän <u>monipuolisuutta</u> liikkumiseen"</p> <p>"<u>Monipuolista</u> liikuntaa."</p> <p>"Toivon <u>monipuolista</u> keuhonhallinnan opettelua sekä sitä, että liikkuminen on nimenomaan arjessa, ei erillisinä "tapahtumina". Toiminnallista toimintaa siis, ja paljon ulkoilua jossa liikkuminen on monipuolisempaa kuin sisällä. Tämä tuntuukin oikein hyvin toteutuvan."</p> <p>"Oletin että liikuntapainotteisuus tarkoittaa liikunnallisuuteen kannustamista päivittäisessä toiminnassa, <u>monipuolista</u> leikinomaista toimintaa niin sisällä kuin ulkona"</p>
Tiedon jakaminen	1	<p>"Vielä enemmän <u>tietoa</u> päiväkohtaisesti miten liikuntalupaus on toteutunut oman lapsen kohdalla ja onko oma lapsi erityisesti kiinnostunut jostain liikuntamuodosta päiväkodilla."</p>
Yhteistyö urheiluseurojen kanssa	1	<p>Mahdollisuuksia kokeilla eri lajeja. Mahdollista <u>yhteistyötä seurojen kanssa</u>, ja siitä avautuvia harrastuksia.</p>

7 OPINNÄYTETYÖ PROSESSI

7.1 Prosessin eteneminen

Vuoden 2020 alussa löydettiin opinnäytetyölle toimeksiantaja. Toimeksiantajalla oli tarve opinnäytetyölle sekä aiheita valmiina. Toimeksiantajan kanssa valittiin aihe yhdessä. Aiheen rajaaminen jäi opinnäytetyön toteuttajalle. Tietoperustan hankinnan, aikaisempiin tutkimuksiin tutustumisen ja opinnäytetyösuunnitelman työstämisen aikana aihe rajautui. Opinnäytetyösuunnitelman työstäminen oli odotettua pidempi prosessi. Opinnäytetyösuunnitelman valmistumisen jälkeen haettiin tutkimuslupaa toimeksiantajalta toimeksiantajaorganisaation käytänteiden mukaisesti. Tutkimusluvan saannin jälkeen toteutettiin kysely huoltajille ja kasvattajille. Tämän jälkeen aloitettiin välittömästi aineiston analysointi ja raportin kirjoittaminen (kuvio 2). Prosessin aikana toimeksiantajaan oltiin yhteydessä säännöllisesti.



Kuvio 2. Prosessikuvaus

7.2 Kyselyn toteuttaminen

Kysely toteutettiin toimeksiantajan kanssa yhteisellä päätöksellä Google Formsilla. Google Forms valikoitui sen helppokäyttöisyyden takia sekä siksi, että Touhulalla ei ollut mahdollisuutta tarjota heidän käytössään olevaa vastaavaa ohjelmaa kyselyn toteuttamiseen käyttöoikeudellisista syistä. Sähköinen kysely oli mahdollisimman monen vastauksen saamiseksi järkevin vaihtoehto, koska kyselyn suunnittelun ja toteutuksen ajankohtana

huoltajien ja kasvattajien tavoitettavuuteen vaikutti koronavirus sekä kesälomakausi. Kyselyyn oli aikaa vastata kaksi viikkoa.

Kyselylomake jaettiin huoltajille TouGo:n välityksellä. TouGo on Touhula päiväkotien ja perheen välinen viestintäkanava, jossa päiväkoti lähettää kaikki ilmoitukset ja viestit. Lisäksi vanhemmat tekevät hoitoaikavaraukset ja äkilliset poissaoloilmoitukset sovelluksen kautta. (Touhula 2020c.) Kyselyyn johtava linkki saateteksteineen lähetettiin TouGo:n kautta 3-5 -vuotiaiden ryhmissä olevien lasten huoltajille. Linkin ovat saaneet ne huoltajat, jotka ovat rekisteröityneet TouGo:hun. Linkin ja saatetekstin lähettäjänä toimi kunkin tutkimuksessa mukana olleen liikuntapäiväkodin johtaja.

3-5-vuotiaiden kasvattajille lähetettiin esimiesten kanssa sovitusti kyselyyn johtava linkki saateteksteineen kunkin päiväkodin sähköpostiin. Näin kysely tavoitti siinä hetkessä jokaisen 3-5-vuotiaan ryhmässä työskentelevän kasvattajan.

Huoltajien sekä kasvattajien kyselylomakkeen alussa oli saateteksti (liite 3). Saateteksti oli myös kyselyyn johtavan linkin yhteydessä huoltajille suunnatussa TouGo - viestissä sekä kasvattajille suunnatussa sähköpostiviestissä. Saatetekstissä kerrotaan, mitä tutkitaan ja miksi sekä tuodaan esiin kyselyyn osallistumisen vapaaehtoisuus ja anonyymisyys.

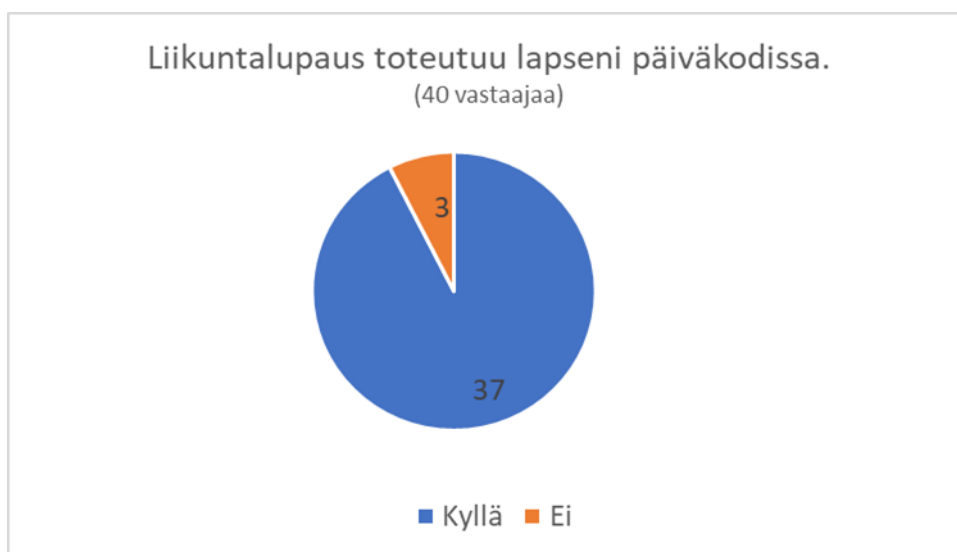
8 TULOKSET

8.1 Tulokset huoltajien kyselystä

Huoltajille suunnattuun kyselyyn vastasi 40 huoltajaa. Vastausten määrään oltiin tyytyväisiä, vaikka vastauksia toivottiin tulevan enemmän. Suljettuihin kysymyksiin vastaaminen oli pakollista ja niitä oli kahdeksan. Suljettujen kysymysten tulosten esittämiseen valittiin piirakkakuviot, mikä vaikutti yksinkertaiselta ja selkeältä tavalta havainnollistaa vastausvaihtoehtojen jakaumaa, koska vastauksia on 40. Avoimiin kysymyksiin vastaaminen oli vapaaehtoista ja niitä oli neljä. Avoimiin kysymyksiin vastattiin selvästi vähemmän verrattuna kyselyyn osallistuneiden määrään. Valittu tulosten esittelytapa tukee tarkoitusta jakaa tulokset, ja opinnäytetyön sisältö tutkimuksessa mukana oleille liikuntateemaisten päiväkotien kasvattajille opinnäytetyön julkaisun jälkeen.

8.1.1 Liikuntalupauksen toteutuminen

Tutkimustuloksista on havaittavissa, että huoltajien mielestä Touhulan liikuntalupaus toteutuu pääosin (kuviot 3). Valtaosa vastaajista, jopa 37 vastaajaa 40:sta, on sitä mieltä, että liikuntalupaus toteutuu.

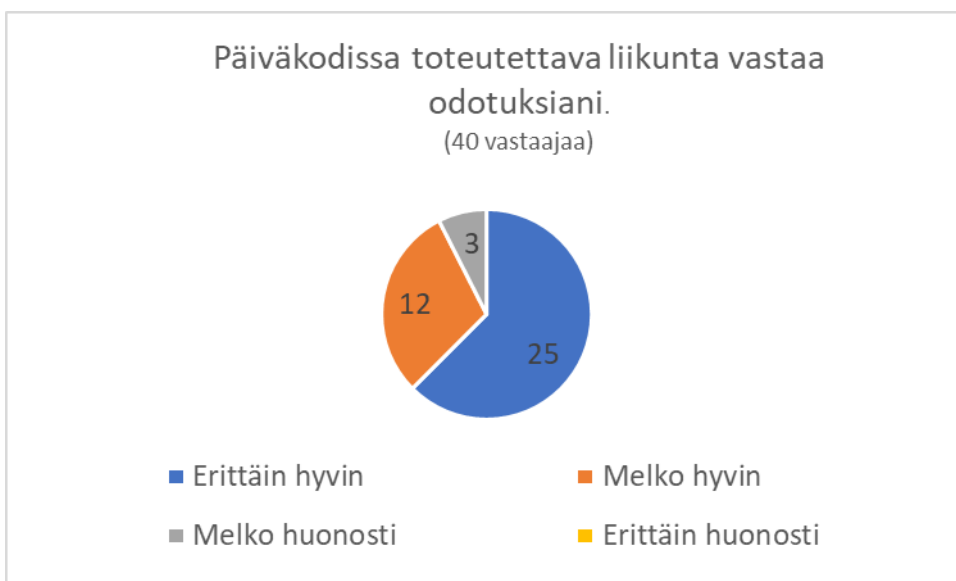


Kuvio 3. Liikuntalupauksen toteutuminen

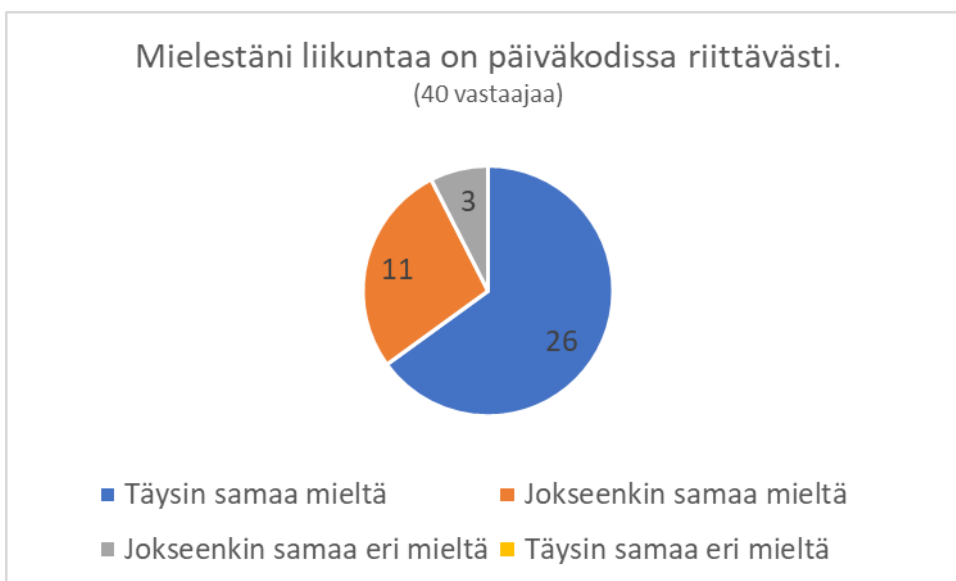
8.1.2 Liikuntakasvatuksen toteutuminen päiväkodin arjessa

Tuloksista on havaittavissa, että päiväkodissa arjen liikunnan sisältö on kokonaisuudessaan huoltajien mielestä hyvää. Enemmistön mielestä liikunta vastaa odotuksia erittäin hyvin (kuviot 4). ja liikuntaa on riittävästi (kuviot 5) Lisäksi liikunta on monipuolista (kuviot 6). Tuloksista on havaittavissa, että huoltajien kokemuksen mukaan lapsia kannustetaan

liikkumaan päiväkodissa. Vain pieni osa huoltajista on sitä mieltä, että lasta ei kannusteta liikkumaan (kuvio 7). Sen sijaan huoltajien kokemusten mukaan päiväkotitoiminta ei vaikuta merkittävästi lasten kiinnostuksen lisääntymiseen liikuntaa kohtaan (kuvio 8).



Kuvio 4. Liikunta ja huoltajien odotukset



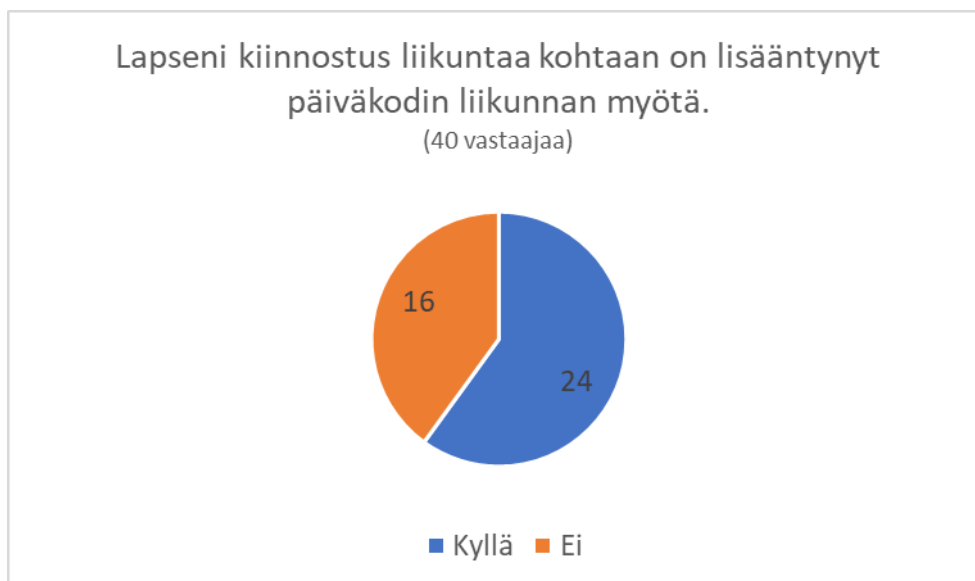
Kuvio 5. Liikunnan riittävyys päiväkodissa



Kuvio 6. Päiväkodissa toteutettavan liikunnan monipuolisuus



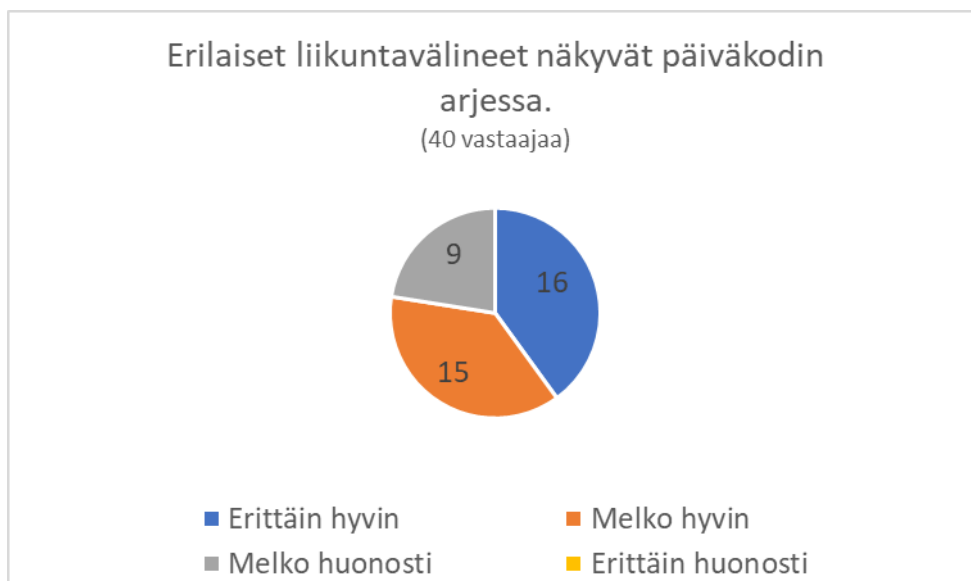
Kuvio 7. Liikuntaan kannustaminen



Kuvio 8. Lasten innostus liikuntaa kohtaan

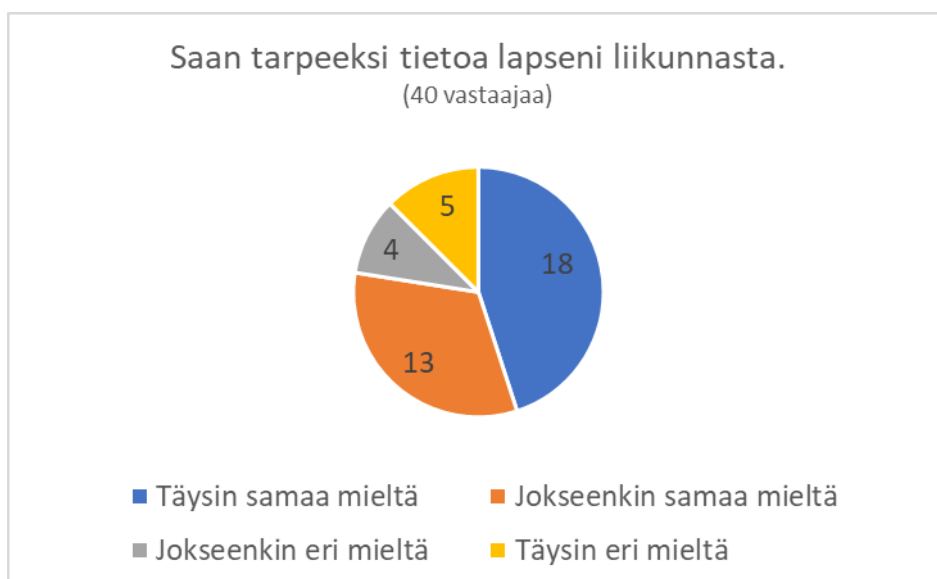
Liikunnan monipuolistaminen nousee esiin huoltajien odotuksissa, toiveissa sekä kehittämissuhteissa. Huoltajat odottavat ja toivovat liikunnan olevan monipuolisempaa. Ohjattua liikuntaa toivotaan olevan päivittäin. Ohjattuun liikuntaan toivotaan kuuluvan eri lajikohteita sekä keuhonhallinnan monipuolista harjoittamista. Liikunnan toivotaan sisältyvän koko päiväkotipäivään lasten ehdoilla sekä leikin omaisena niin, että liikkuminen ei tapahdu erillisenä tuokiona. Kehittämissuhteissa nousee esiin uimataidon opettaminen ja uimahallikäynnit, erilaiset teemaviikot sekä ohjatut liikuntatuokiot myös ulkona.

Tuloksissa liikuntavälineiden näkyvyydestä päiväkodin arjessa on hajontaa. Liikunta välineet näkyvät yhden vastauksen enemmistöllä erittäin hyvin (kuvio 9). Pihalle toivotaan enemmän välineitä omaehtoiseen liikuntaan, esimerkiksi ratapiirroksia asfalttiin, koripallokori, pelialueita sekä maaleja. Liikuntavälineitä toivotaan enemmän myös sisälle esimerkiksi erilaisten jumppa- ja temppuratojen tekemistä varten.



Kuvio 9. Liikuntavälineet päiväkodin arjessa

Tuloksissa on havaittavissa hajontaa huoltajien mielipiteissä tiedonsaannissa lasten liikunnasta (kuvio 10). Huoltajat toivovat saavan tietoa lapsen liikkumisesta päivittäin. Tietoa annetaan huoltajille nukkumisesta ja syömisestä, mutta liikkumisesta tietoa saa harvemmin. Huoltajat toivovat, että tietoa saataisiin liikkumisen sisällöstä, kauan on liikuttu, miten on liikuttu sekä miksi on liikuttu. Kiinnostuneita ollaan myös lasten liikunnallisista mielenkiinnon kohteista, miten ohjattu liikunta tai lajikokeilut ovat sujuneet omalta lapselta sekä mistä oma lapsi on tykännyt. Viikoittaisen liikuntaohjelman jakamista pidetään hyödyllisenä, jotta huoltajat tietävät, mitä liikuntaa milloinkin on luvassa. Tulosten perusteella lasten päivittäisestä liikunnasta tiedon jakamisessa on kehitettävää. ” Ei ole oikein mitään tietoa liikunnasta, vastasin sen takia moneen kohtaan ei tai eri mieltä, kun en tiedä. Retkillä käynnistä kerrotaan.”



Kuvio 10. Tiedonsaanti lapsen liikunnasta

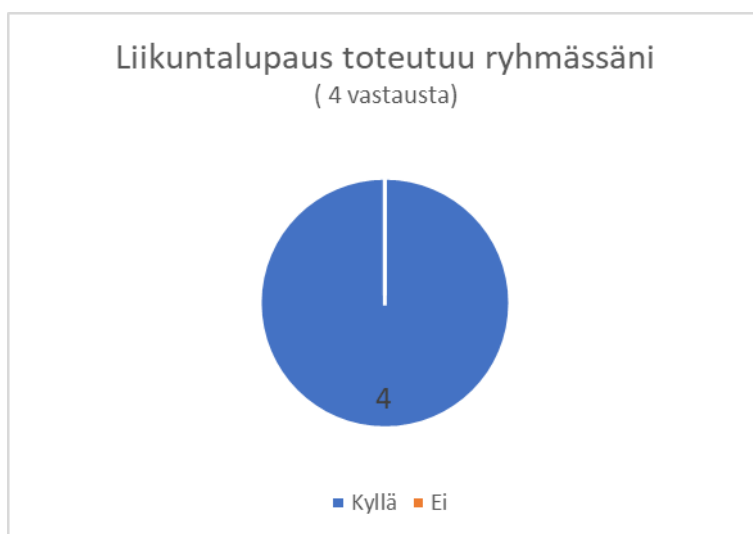
Tuloksista ilmenee, että yhteistyötä urheiluseurojen ja liikuntapaikkojen kanssa toivotaan. Yhteistyö nousi esiin odotuksissa, toiveissa ja kehittämissuhteissa. Yhteistyö urheiluseurojen kanssa tukee liikunnan monipuolisuutta ja lajikokeiluja.

8.2 Tulokset kasvattajien kyselystä

Kasvattajien kyselyyn vastasi neljä kasvattajaa. Vastausten määrä on vähäinen, verrattuna siihen, että kyselyn olisi pitänyt tavoittaa vähintään 18 kasvattajaa. Tarkkaa määrää siitä, kuinka moni kasvattaja työskenteli kyselyn toteuttamisen ajankohtana mukana olleissa päiväkodeissa 3-5- vuotiaiden ryhmissä, on vaikea määrittellä kesäloma- ajan sekä muuttuvan kasvattajatarpeen takia. Vähäinen osallistujien määrä voi johtua useista tekijöistä, esimerkiksi kesäloma-ajan kasvattajatarpeen vähäisyydestä, mahdollisesta ajan puutteesta tai siitä, että tieto kyselystä ei ole syystä tai toisesta tavoittanut kasvattajia. Suljettuihin kysymyksiin vastaaminen oli pakollista. Suljettuja kysymyksiä on 13. Suljettujen kysymysten tulosten esittämiseen valittiin huoltajien tulosten kanssa yhteneväisyyden takia piirakkakuviota. Avoimiin kysymyksiin vastaaminen oli vapaaehtoista ja niitä oli seitsemän. Avoimista kysymyksistä viiteen ei tullut yhtään vastausta. Avoimista kysymyksistä kahteen vastattiin, mutta vastausten määrä oli vähäinen. Valittu tulosten esittelytapa tukee tarkoitusta jakaa tulokset, ja opinnäytetyön sisältö tutkimuksessa mukana olleille liikunta- teemaisten päiväkotien kasvattajille opinnäytetyön julkaisun jälkeen.

8.2.1 Liikuntalupauksen toteutuminen

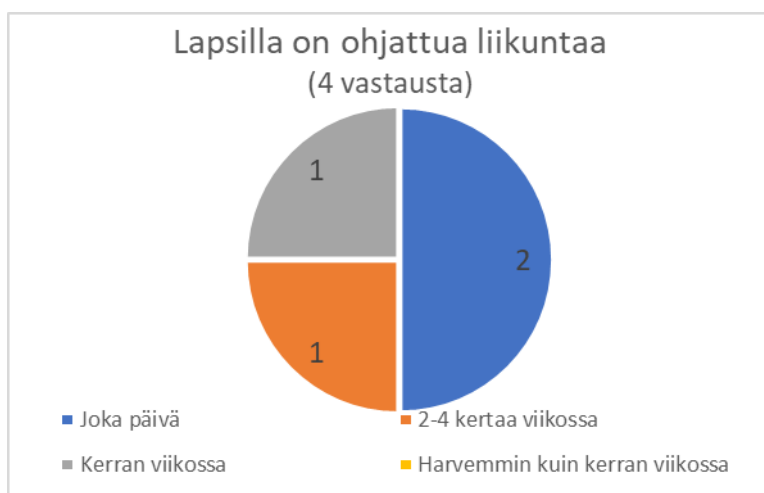
Tulosten mukaan liikuntalupaus toteutuu. Kaikki vastaajat ovat asiasta samaa mieltä (kuvio 11).



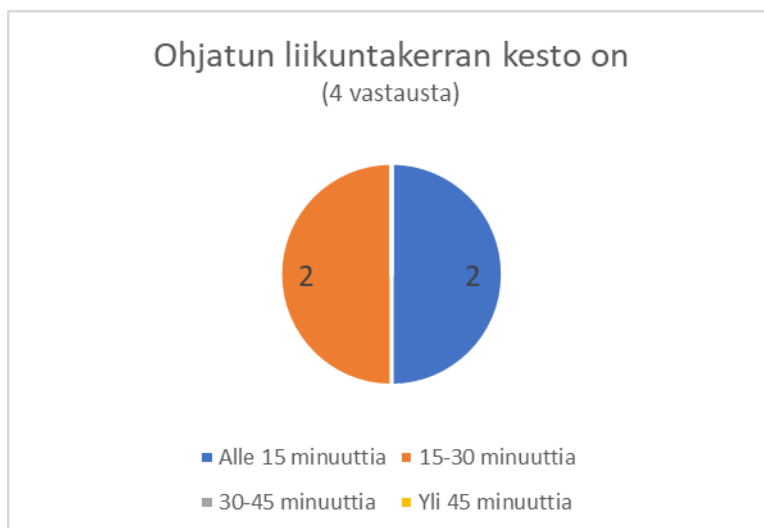
Kuvio 11. Liikuntalupauksen toteutuminen

8.2.2 Liikuntakasvatuksen toteutuminen päiväkodin arjessa

Tuloksista on havaittavissa, että ryhmässä toteutettavan ohjatun liikunnan viikoittainen määrä sekä yhden ohjatun liikuntakerran kesto vaihtelee. Useimmillaan ohjattua liikuntaa on joka päivä, harvemmillään kerran viikossa (kuvio 12). Ohjattu liikuntakerta kestää alle 15 minuuttia tai 15- 30 minuuttia. Ohjatut liikuntakerrat eivät kestä yli 30 minuuttia (kuvio 13).



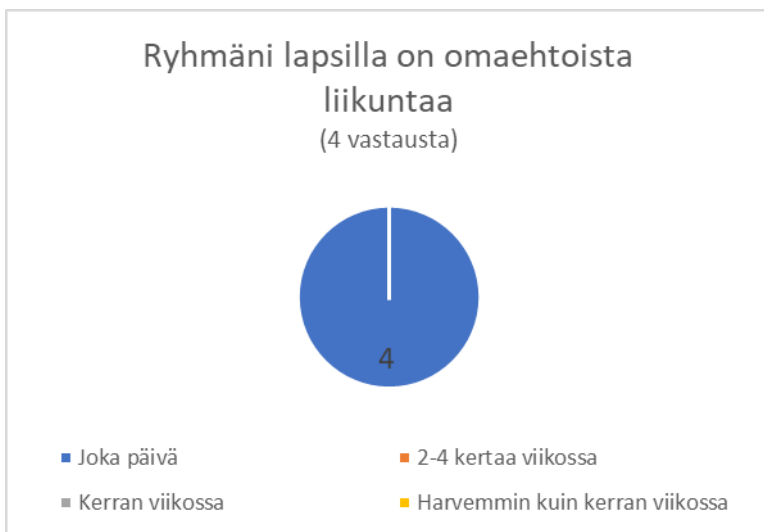
Kuvio 12. Ohjatun liikunnan määrä



Kuvio 13. Ohjatun liikuntakerran kesto

Tuloksista on havaittavissa, että omaehtoista liikuntaa on ryhmissä päivittäin (kuvio 14). Arjen siirtymä- ja odottamistilanteissa liikutaan, mutta Iniissä liikkuminen ei toteudu kaikissa ryhmissä (kuvio 15). Vastaajat ovat sitä mieltä, että ryhmissä toteutettu liikunta on monipuolista (kuvio 16). Osa kasvattajista kokee, että tarvitsevat lisää tietoa liikunnasta ja

sen merkityksestä lapsen kasvulle ja kehitykselle. Kasvattajat toivovat tietoa erilaisista liikuntaleikeistä sekä kertausta jo oppimaansa. Lisäksi todetaan, että kasvattajan ammatissa on jatkuvasti kehityttävä ja opittava uutta.



Kuvio 14. Omaehtoinen liikunta



Kuvio 15. Liikunnan monipuolisuus ryhmässä



Kuvio 16. Arjen siirtymä- ja odottamistilanteet

Tuloksista on havaittavissa, että erilaisia liikuntavälineitä on lasten käytettävissä melko hyvin ja erittäin hyvin sisällä (kuvio 17). Liikuntavälineitä ulkona on lasten käytettävissä melko hyvin ja melko huonosti (kuvio 18). Ulkona liikuntavälineitä on käytettävissä vähemmän. Mahdollisuudesta huolimatta kasvattajat eivät tuoneet ilmi toiveita tai kehittämisehdotuksia liikuntavälineiden suhteen.



Kuvio 17. Liikuntavälineet sisällä



Kuvio 18. Liikuntavälineet ulkona

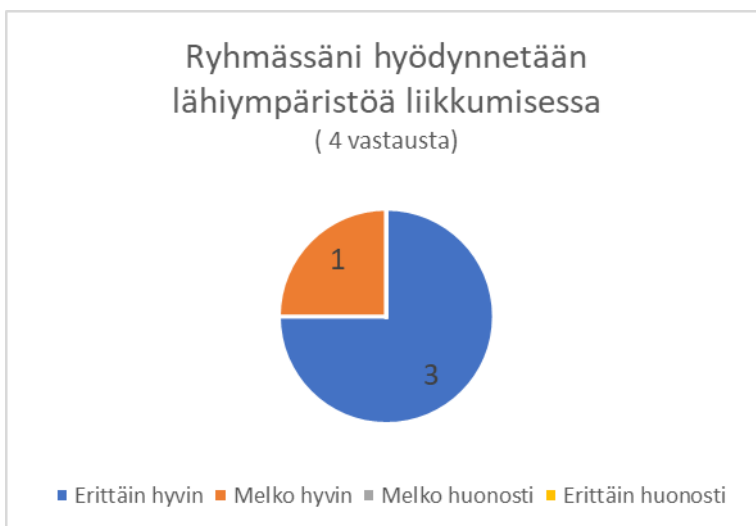
Päiväkodin fyysiset tilat ulkona innostavat lapsia liikkumaan melko hyvin sekä melko huonosti (kuvio 19). Päiväkodin fyysiset tilat sisällä innostavat lasta liikkumaan erittäin hyvin ja melko hyvin (kuvio 20). Lähiympäristöä hyödynnetään liikkumisessa erittäin hyvin (kuvio 21). Fyysisiä tiloja ulkona tulee kehittää. Kehittämissuunnitelmana fyysisten ulkotilojen kehittämiseen nousee pelialueiden ja kiipeilymahdollisuuksien kehittäminen. Toiveina on esimerkiksi pelialue, johon on pysyvästi piirretty kinkkausruudukko ja tervapatarinki sekä isompi kiipeilyteline. Lisäksi pihalle toivotaan enemmän tilaa liikkua.



Kuvio 19. Fyysiset tilat ulkona



Kuvio 20. Fyysiset tilat sisällä



Kuvio 21. Lähiympäristön hyödyntäminen

Ryhmissä olevien lasten vanhemmille jaetaan tietoa lasten liikkumisesta pääosin 2-4 kertaa viikossa, yhden vastaajan mukaan joka päivä (kuvio 22).



Kuvio 22. Huoltajien tiedonsaanti

9 POHDINTA

9.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoitus on, että Lahden liikuntateemaiset Touhula- päiväkodit kehittävät tulosten perusteella toimintaansa liikuntalupauksen toteutumisen sekä liikuntakasvatuksen suhteen.

Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia Lahden liikuntateemaisten Touhula- päiväkotien liikuntalupauksen toteutumista sekä näkemyksiä ja kehittämistarpeita päiväkotien liikuntakasvatuksesta 3-5- vuotiaille suunnatuissa ryhmissä työskentelevien kasvattajien sekä 3-5-vuotiaiden ryhmissä olevien lasten huoltajien näkökulmasta.

Huoltajia osallistui selvästi enemmän kyselyyn kuin kasvattajia. Huoltajille suunnatun kyselyn tuloksista saa tutkijaa tyydyttävän kokonaiskuvan liikuntalupauksen toteutumisesta ja liikuntakasvatuksesta tutkimuksessa mukana olleissa päiväkodeissa

Kasvattajien kyselyyn vastasi vähäinen määrä kasvattajia. Luotettavamman ja kattavamman käsityksen liikuntalupauksen toteutumisesta ja liikuntakasvatuksesta olisi saanut, jos vastauksia olisi tullut enemmän.

Tuloksista voidaan tehdä yhteenveto, että Touhulan liikuntalupaus toteutuu suurelta osin tutkimuksen kohteina olevissa liikuntateemaisissa päiväkodeissa. Toteutuuko liikuntalupaus, kysyttiin huoltajilta ja kasvattajilta molemmilta, joten vastauksia tuli yhteensä 44 kappaletta, joista vain kolmen mielestä liikuntalupaus ei toteudu. Tulos on yhteneväinen Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten kanssa. Suositusten mukaan lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivittäin ja varhaiskasvatuksella on merkittävä rooli sen toteutumisessa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 14). Tutkimustulos liikuntalupauksen toteutumisesta on samankaltainen myös Lallukan (2018, 40) tutkimuksen kanssa. Lallukka on tutkinut Pyhtäällä sijaitsevan Touhula Mukavan liikuntalupauksen toteutumista. Lallukan tutkimuksen tuloksista voidaan päätellä, että päiväkodin tarjoama liikuntalupaus toteutuu. Liikuntalupauksen toteutuminen on merkittävää, sillä varhaiskasvatuksella on merkittävä rooli varhaisvuosien fyysisten liikuntasuositusten täyttymisessä.

Tuloksista ilmenee, että vastaajista suurimman osan mukaan päiväkodin liikuntakasvatus sisältää ohjattua liikuntaa päivittäin, ohjatun liikunnan kesto on enimmillään 30 minuuttia kerrallaan. Tulos on yhteneväinen aiempien varhaiskasvatuksen liikuntasuositusten kanssa, jonka mukaan ohjattuja liikuntatuokioita tulisi järjestää vähintään kaksi kertaa viikossa, toinen sisällä ja toinen ulkona. Ohjattuja liikuntatuokioita suositellaan kuitenkin olevan enemmän, useita kertoja viikossa. Ohjatun liikuntatuokion pituudeksi suositellaan 10-

60 minuuttia huomioiden lasten ikä ja liikunnan fyysinen taso. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005, 17.)

Liikuntalupaus tutkimuksen tulosten mukaan toteutuu, mutta tuloksista on havaittavissa kehitettäviä asioita liikuntakasvatuksen suhteen.

Huoltajien kyselyn tuloksista ilmenee, että suurin osa huoltajista on sitä mieltä, että liikunta vastaa odotuksia. Siitä huolimatta tuloksista nousee selvästi esiin kehittämisehdotukset liikunnan monipuolisuudesta. Ohjattua liikuntaa toivotaan olevan enemmän. Ohjatun liikunnan toivotaan olevan monipuolisempaa ja sisältävän erilaisia lajikokeiluita. Varhaiskasvatuksen henkilöstön tuleekin suunnitella toimintaa niin, että jokaisen lapsen oikeus päivittäisestä leikistä ja liikunnasta toteutuu ja jokaisella on mahdollisuus saavuttaa fyysisen aktiivisuuden suositukset (Sääkslahti 2018, 131). Huoltajien toiveet ohjatusta liikunnasta ja monipuolisuudesta ovat adekvaatteja suhteessa lasten liikuntasuositukseen ja ohjatun liikunnan merkitykselle lapsen kasvulle ja kehitykselle. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa sanotaan, että ohjatulla liikunnalla ja liikunta- ja sääntöleikeillä on oma merkitys lasten kasvulle ja kehitykselle, sillä lapset saavat kokemuksia yhdessä liikkumisesta sekä oppivat vuorovaikutuksessa tunne- ja ongelmanratkaisu taitoja. Ohjattua liikuntaa suositellaan sisältyvän varhaiskasvatukseen lapsiryhmän kanssa viikoittain ja päivittäin yksittäisen lapsen kanssa.

Liikunnan ohjaamisessa voidaan käyttää erilaisia ohjaustapoja, eikä se ole ainoastaan kommentotyylisiä mallin näyttämistä. Ohjattu liikunta on parhaimmillaan lapsilähtöistä, lapsen omaa ajattelua tukevaa ja oivalluksen kokemuksia tarjoavaa liikkumista. (Pulli 2001, 65.) Lisäksi varhaiskasvatuksessa järjestettävä ohjattu liikunta tarjoaa lapsille yhtäläisen ja tasa-arvoisen mahdollisuuden ohjattuun liikuntaan. Itä-Suomen yliopiston tutkimuksen mukaan perheen alhainen tulotaso ja vanhempien matala koulutus vähentävät lapsen osallistumista etenkin ohjattuun liikuntaan (Yle 2017).

Huoltajien ja kasvattajien kyselyiden tuloksia ei ole tässä tutkimuksessa tarkoitettu vertailla, koska kysymykset ovat osittain erilaisia ja niillä haluttiin erilaista tietoa. Siitä huolimatta huomio kiinnittyy tutkimuksissa siihen, että huoltajien ja kasvattajien näkemykset liikunnan monipuolisuudesta ovat ristiriidassa keskenään. Huoltajat toivovat liikunnan olevan monipuolisempaa, kasvattajat kokevat liikunnan ryhmissään olevan monipuolista. Ristiriidassa on huomioitava kasvattajien vähäinen vastausten määrä ja erilaiset tarkastelunäkökulmat.

Liikuntavälineitä on sisällä ja ulkona käytettävissä keskimäärin melko hyvin. Tutkimuksen tuloksista nousee silti esiin toiveita liikuntavälineiden suhteen niin sisällä kuin ulkona. Kasvattajat toivoivat enemmän erilaisia liikuntavälineitä lasten käyttöön. Fyysiset tilat sisällä ja ulkona innostavat lasta liikkumaan keskimäärin melko hyvin, siitä huolimatta fyysisiä tiloja

ulkona ja sisällä toivottiin enemmän lapsia liikkumaan innostavammaksi Liikuntavälineet ja virikkeellinen ympäristö kannustavat lapsia omaehtoiseen liikuntaan kuin myös tukevat oletettavasti kasvattajia ohjatun liikunnan toteuttamisessa sekä liikuntalupauksen toteuttamisessa. Myös huoltajien tulosten perusteella liikuntavälineiden näkyvyydessä on kehitettävää. Liikuntavälineistä ja niiden saatavuudesta löytyy suositukset Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista.

Lasten liikkuminen varhaiskasvatuksessa ei ole kiinni liikuntavälineistä, mutta liikuntavälineiden on osoitettu vaikuttavan lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Erilaiset liikuntavälineet houkuttelevat lapsia liikkumaan sekä tarjoavat tehokkaampia kehokokemuksia ja monipuolisempia elämyksiä. Liikuntavälineiden on oltava lasten saatavilla ja näkyvillä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016,25-26.)

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan lähiympäristöä hyödynnetään liikkumisessa. Aiemmin on tutkittu, että noin 70 %:ssa päiväkodeista on mahdollisuus viikoittaiseen liikkumiseen metsässä. Metsässä liikkuminen kehittää esimerkiksi koordinaatiota ja tasapainotaitoja paremmin kuin päiväkodin pihalle rakennettu liikuntaympäristö. (Nevalainen 2017,42.)

Tulokset huoltajien tiedon saannista lapsen päivittäisestä liikkumisesta oli merkittävää. Tuloksista on havaittavissa, että alle puolet vastanneista huoltajista oli täysin sitä mieltä, että saavat tietoa tarpeeksi. Yli puolet taas kokivat tiedon saannin eri tasoilla riittämättömäksi. Voidaan ajatella, että pääosin huoltajien tieto ja kokemukset kyselyn kysymyksistä perustuu siihen tietoon, mitä kasvattajat vanhemmille jakavat lapsen päivän sisällöstä. Huoltajat eivät itse näe, mitä päivän aikana tapahtuu ja kokemuksen mukaan suurin osa etenkin 3-4- vuotiaista eivät iltapäivällä muista aamupäivän tapahtumia, milloin pääosa liikunnallisesta toiminnasta tapahtuu. Huoltajan tiedon saantia lapsen päivittäisestä liikkumisesta ei kannata jättää lapsen kertoman varaan. Se mitä huoltajille ei kerrota päivän kulusta, sitä huoltajat eivät myöskään tiedä. Vaikka lapsilla olisi päivän aikana, kuinka paljon tahansa liikuntaa, mutta sitä ei tuoda huoltajille julki, voivat huoltajat olla käsityksessä, että liikuntaa ei ole.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa sanotaankin, että huoltajien kanssa tehtävällä yhteistyöllä on tärkeä merkitys varhaiskasvatuksessa. Yhteistyö on merkittävää lasten terveen ja turvallisen kasvun sekä kehityksen ja oppimisen edistämiseksi. Huoltajien kanssa keskustellaan muun muassa kasvatustyöhön liittyvistä arvoista ja tavoitteista. Yhteistyö vaatii varhaiskasvatuksen henkilöstöltä aktiivisuutta. Yhtenä yhteistyön muotona on lasten päivittäisten tapahtumien ja kokemusten jakaminen huoltajien kanssa. Etenkin lapsen kehitystä ja oppimista myönteisesti kuvaavat tiedot ovat tärkeitä. Keskustelut lapsen päivästä luovat pohjan lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Huoltajilla tulee olla

mahdollisuus osallistua varhaiskasvatuksen toiminnan kehittämiseen yhdessä henkilöstön ja lasten kanssa. (Opetushallitus 2018, 36.)

9.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen uskottavuuden perusta on hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen. Opetusministeriö on perustanut tutkimuseettisen neuvottelukunnan. Se on julkaissut vuonna 2002 ohjeet siitä, mitä on hyvä tieteellinen käytäntö. Ohjeiden tarkoituksena on ehkäistä tieteellistä epärehellisyyttä organisaatioissa, joissa tutkimusta harjoitetaan, kuten ammattikorkeakouluissa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b.)

Ammattikorkeakoulut ovat sitoutuneet noudattamaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa -ohjetta. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry on koonnut ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset ja julkaisseet ne ensimmäisen kerran vuonna 2018, jonka jälkeen niitä on päivitetty vastaamaan lakimuutoksia. Ohjeeseen on koottu suositukset eettisestä ja hyvän tieteellisen käytännön mukaisesta opinnäytetyöprosessista. (ARENE 2020, 3.)

Arenen suositusten mukaan ammattikorkeakouluopiskelijan on opinnäytetyöprosessissa hallittava hyvä tieteellinen käytäntö, tieteellisen käytännön vastuut, ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen yleiset periaatteet, eettisen ennakoarvioinnin lähtökohdat, tarpeellisuus ja menettely. (ARENE 2020, 5.) Opinnäytetyössä noudatettiin hyviä tieteellisiä käytäntöjä.

Eettisyys huomioitiin opinnäytetyön suunnittelussa, tutkimusluvan anomisessa sekä toimeksiantajan toiveissa. Opinnäytetyön aiheesta sovittiin yhdessä toimeksiantajan kanssa sekä tutkimuslupa haettiin toimeksiantajaorganisaation käytäntöjen mukaisesti.

Opinnäytetyön suunnittelussa pohdittiin ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita. Henkilötietojen käsittelystä säätelee henkilötietolaki. Henkilötietoja ovat rotu tai etninen alkuperä, poliittiset mielipiteet, uskonnollinen tai filosofinen vakaumus, ammattiliiton jäsenyys, terveyttä koskevat tiedot, seksuaalinen suuntautuminen ja käyttäytyminen, henkilön tunnistamista varten käsitellyt biometriset tai geneettiset tiedot. (ARENE 2020, 11.) Kyselylomakkeessa ei kysytty henkilötietoja. Henkilötiedot eivät ole oleellisia tämän tutkimuksen kannalta. Kaikki kyselyyn osallistujat vastasivat kyselyyn anonymisti. Anonymisyyttä pidettiin tärkeänä, koska sen ajateltiin vaikuttavan kyselyyn vastaamisen määrään positiivisesti. Tulosten julkaisussa huomioitiin, että tulosten perusteella ei osallistujat ole tunnistettavissa.

Lisäksi tutkimukseen osallistuminen tulee olla vapaaehtoista (ARENE 2020, 9). Tutkimukseen osallistuville tulee kertoa, miksi aineistoa kerätään ja mihin sitä tullaan käyttämään (Koivisto & Aro 2019.). Kyselylomakkeen alussa sekä kyselyyn johtavan linkin yhteydessä olevassa saatetekstissä mainittiin osallistumisen vapaaehtoisuus sekä kerrottiin, miksi kysely tehdään ja mihin saatua tietoa käytetään.

Tekijänoikeuslaki säättää tutkimusaineistojen, tulosten ja julkaisujen käytöstä. Kun opinnäytetyössä käytetään jonkun toisen omistamia aiemmin mainittuja teoksia, tulee niiden alkuperä, tekijä ja lähteet mainita hyvän tutkimustavan ja lainsäädännön mukaan. (Tekijänoikeuslaki 404/1961,11§.) Opinnäytetyössä tietoperustaa hankittiin painetuista lähteistä sekä verkkojulkaisuista ja niiden käytössä huomioitiin ohjeet lähdeviittauksista sekä lähdemerkinnöistä.

Tutkimustulosten kuvaamisessa ja raportoinnissa on toimittava rehellisesti. Rehellisyys tarkoittaa, että tutkija ei vääristele, levittele vääriä tietoja tai esitele tekaistuja havaintoja (Koivisto & Aro 2019). Tuloksissa on esitetty vain niitä tuloksia, joita tutkimuksen aineiston keräämisessä on saatu ja huomioitu rehellisyys.

Validiteetti ilmaisee kuinka hyvin tutkimuksessa valittu menetelmä mittaa sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Tulosten näkökulmasta validiteetti tarkoittaa sitä, että tutkimuksessa käytetty aineisto, tutkimusmenetelmät ja saadut tulokset oikeuttavat esitetyt väitteet.

Kun tutkimuksen kohderyhmä ja tutkimuskysymykset ovat oikeat, validiteetti on hyvä. Jos validiteetti puuttuu kokonaan, on tutkittu asiaa, jota ei ole ollut alun perin tarkoitustutkia. Tällöin tutkimus on arvoton. Validiteettia arvioidessa mietittävänä on, mitä tuloksista voidaan oikeasti päätellä sekä onko aineisto riittävä johtopäätösten tekemiseen. (Hiltunen 2009.) Tutkimuksessa saatiin valituin menetelmin vastaus tutkimuskysymykseen. Aineistoa saatiin riittävästi johtopäätösten tekemiseen.

Laadullisessa tutkimuksessa tulee muistaa, että tutkimustulos ei vastaa totuutta vaan uskottavuutta ja vakuuttavuutta. Tutkittavasta kohteesta niin sanotusti raapaistaan vaan pintaa, eikä tutkimus tuota asiasta täydellistä ymmärrystä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a.) Tutkimustulokset ovat suuntaa antavia ja voidaan hyödyntää toiminnan kehittämiseksi.

Tutkimuksen aikana osoittautui, että määrälliset kysymykset antoivat vastauksen hyvin esimerkiksi siihen, toteutuuko liikunta lupaus. Tutkimuksessa laadulliset kysymykset antoivat merkittävintä tietoa toiminnan kehittämiseksi, koska niistä on havaittavissa kehittämissuhteita ja toiveita. Niiden huomioiminen toiminnan kehittämiseksi on merkityksellistä varhaiskasvatuksessa olevien lasten kasvulle ja kehitykselle.

Luotettavuuteen vaikuttaa selkeä ja tarkkaan rajattu tutkimusongelma, tutkimuksen kannalta selkeä perusjoukko sekä hyvä kyselylomake. Tutkimuksen tulosten luotettavuutta edesauttavat tarpeeksi suuri otos, korkea vastausprosentti sekä selkeä ja objektiivinen raportointi. (Heikkilä 2014.) Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus olivat prosessin alusta asti selviä. Tutkimuskysymyksen rajaaminen ja muotoilu tuotti haasteita. Kyselylomakkeen kysymyksistä sai vastauksen tutkimuskysymykseen. Vastaajamäärän toivottiin olevan suurempi, jotta luotettavuus olisi suurempi. Kyselylomakkeita oli kaksi, huoltajille ja kasvattajille omansa. Näissä lomakkeissa oli osittain samoja kysymyksiä ja osittain erikysymyksiä sen mukaan, minkälaista tietoa kummallakin ajateltiin tutkimuskysymyksestä olevan. Tämä teki haastavan tulosten raportoinnista sekä raportoinnin selkeydestä. Tulosten objektiivinen raportointi toteutui.

Liikuntasuositusten merkitystä ja toteutumista lapsille on tutkittu paljon. Tämän tutkimuksen hyödynnettävyys kohdentuu Touhulan Lahden liikuntateemaisille päiväkodeille.

9.3 Johtopäätökset ja kehittämisasiheet

Sosiaalialan kompetensseissa kuvataan sosiaalialalla tarvittavaa ydinosaamista. Kompetenssit on jaettu osaamisalueisiin. Tutkimuksellisessa ja kehittämis- ja innovaatioosaamisessa kompetensseihin kuuluu muun muassa innovatiivinen ongelmaratkaisu ja verkostotyö sosiaalialan kehittämisessä, asiakastyön menetelmien kehittäminen kumppanuuslähtöisesti, kyky soveltaa tutkimus- ja kehittämismenetelmiä toimintakäytäntöjen kehittämiseksi, kyky tuottaa ja arvioida tietoa hyvinvoinnin edistämiseksi sekä kyky toimia tutkimus- ja kehittämistyön eettisten periaatteiden ja ohjeiden mukaisesti (AMK-verkosto 2016.) Opinnäytetyön aihetta rajatessa toimeksiantajan kanssa oli selvää, että niin opinnäytetyön toteuttaja kuin toimeksiantaja halusivat hyödyntää tuloksia päiväkotien toiminnan kehittämisessä. Tarkoituksena on, että opinnäytetyön julkaisun jälkeen käydään tutkimuksessa mukana olleissa päiväkodeissa kertomassa tuloksista ja pohtimassa, miten toimintaa niiden pohjalta voitaisiin kehittää.

Tutkimuksen voidaan päätellä, että Touhulan Lahden liikuntapäiväkodeissa liikuntalupaus toteutuu suurelta osin. Huoltajien ja kasvattajien mielipide liikunnan monipuolisuudesta olivat erilaiset. Huoltajat toivovat liikunnan olevan monipuolisempaa. Ohjattua liikuntaa toivotaan olevan päivittäin. Kasvattajien näkemyksen mukaan ryhmissä toteutuva liikunta on monipuolista. Sekä huoltajien, että kasvattajien tutkimustuloksista voidaan päätellä, että huoltajien tiedon saantia lasten päivittäisestä liikkumisesta voisi parantaa.

Tutkimuksen tuloksista nousi kehittämis ehdotuksia. Huoltajien lasten päivittäisen liikkumisen tiedon saantiin ehdotettiin seinälle taulua, josta näkyy päivittäin liikuntaan kulutettu

aika sekä liikuntamuoto. Tämä on ehdottomasti idea, mitä kannattaa muokata käytäntöön sopivaksi päiväkodeissa. Myös liikunnan monipuolisuus vaatii kehittämistä. Liikunnan monipuolisuutta voi toteuttaa olemassa olevilla välineillä ja ilman välineitä, vain mielikuvitus on rajana. Varhaiskasvatuksen opettajalla on pedagogisen toiminnan suunnittelussa merkittävä rooli monipuolisen liikunnan toteutumisessa. Toimintaa suunnitellessa huomiota kannattaa kiinnittää liikunnan suunnitteluun. Käytännöllistä voisi olla, että varhaiskasvatuksen opettaja suunnittelee esimerkiksi kuukaudeksi kerrallaan päivittäisen ohjatun liikunnan, jolloin saattaa olla helpompi hahmottaa liikunnan monipuolisuus. Suunnittelussa on tärkeää miettiä, mitä merkitystä liikkumisella on lapsen kasvulle ja kehitykselle. Olemassa olevien liikuntavälineiden saatavuus lapsille on varmistettava. Esimiesten kanssa voidaan tämän tutkimuksen perusteella käydä läpi mahdolliset puutteet liikuntavälineissä sekä miettiä, miten fyysistä ympäristöä voi muuttaa liikuntaan kannustavammaksi.

Tutkimuksen aikana nousi jatkotutkimusehdotuksia. Tämä tutkimus koski kaikkia Lahden Touhulan liikuntapäiväkoteja eikä vastauksista voida päätellä mitä yksittäistä päiväkotia tulokset koskevat. Vastauksia analysoidessa pohdittiin, olisiko kyselylomakkeessa tarpeellista kysyä päiväkotia, jota vastaukset koskevat, jotta toiminnan kehittäminen olisi voitu kohdentaa tarkemmin. Jatkotutkimuksena voisi olla hyvä tutkia jokaisen Lahden Touhulan liikuntapainotteisen päiväkodin liikuntalupauksen toteutumista yksittäin. Tutkimus huoltajien ja kasvattajien näkökulmista kannattaa tutkia tutkimuksen selkeyden takia erikseen. Liikunnanmonipuolisuus nousi tuloksissa esiin vahvasti ja siihen liittyen jatkotutkimusehdotuksena on tutkia päivittäisen liikunnan monipuolisuutta. Lisäksi pohdintaa herättänyt huoltajien tiedon saanti lasten päivittäisestä liikkumisesta herätti jatkotutkimusehdotuksen siitä, mitä tietoa huoltajat lastensa päivästä saa sekä mitä tietoa huoltajat kaipaavat. Tämän tutkimuksen aikana ilmeni, että huoltajat saavat tietoa lasten syömisestä ja nukkumisesta päivittäin, mutta kertooko se riittävästi siitä, miten lapsen päivä on sujunut ja mitä päivän aikana lapsi on tehnyt.

Toimeksiantaja hyötyy opinnäytetyön tuloksista kehittäessään liikuntateemaisten päiväkotien toimintaa. Tulokset käydään läpi niiden päiväkotien esimiesten sekä kasvattajien kanssa, jotka olivat tutkimuksessa mukana. Tulosten perusteella kehitetään päiväkotien toimintaa liikuntalupauksen toteutumiseksi ja liikuntakasvatuksen suhteen. Liikuntalupauksen toteutuminen ja liikuntakasvatus ovat tärkeitä lasten kasvulle ja kehitykselle ja siksi ne ovat tärkeitä myös toimeksiantajalle sekä laajemmin ajatellen myös yhteiskunnalle. Kun lasten liikuntalupaus ja liikuntakasvatus toteutuu parhaalla mahdollisella tavalla, sillä on monia vaikutuksia lapsen kasvulle ja kehitykselle sekä mahdollisia pitkäkantoisia vaikutuksia lasten nuoruusiän liikkumiseen.

LÄHTEET

Aivoliitto. 2020. Onnistumisen iloa liikunnasta [viitattu: 5.4.2020]. Saatavissa:

<https://www.aivoliitto.fi/verraton/artikkelit/onnistumisen-iloa-liikunnasta/>

AMK-verkosto. 2016. Sosiaalialan kompetenssit.

ARENE. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry.2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset [viitattu 16.5.2020]. Saatavissa:

<http://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>

Google. 2020. Google Forms- luo ja analysoi kyselyitä maksutta. Luo kauniita lomakkeita [viitattu: 26.8.2020]. Saatavissa: <https://www.google.com/intl/fi-fi/forms/about/>

Halmela, P. 2013. Lasten korkea fyysinen aktiivisuus päivähoitossa. Mitkä tekijät lisäävät tyttöjen ja poikien korkeaa fyysistä aktiivisuutta. Helsingin yliopisto. Pro gradu. tutkielma [viitattu: 2.9.2020]. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/153008>

Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus [viitattu: 23.5.2020]. Saatavissa: <http://www.tilastollinentutki-mus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>.

Hiltunen, L. 2009. Validiteetti ja reliabiliteetti. Jyväskylän yliopisto [viitattu: 28.8.2020].

Saatavissa: https://www.mit.jyu.fi/OPE>PDFt>validius_ ja_reliabiliteetti

Huotilainen, M. 2018. Aivot, liike ja oppiminen. Video. Helsingin yliopisto [viitattu:

8.9.2020]. Saatavilla: <https://www.youtube.com/watch?v=nta9HgaOcZI>

Innostun liikkumaan. 2020. Motorinen kehitys- yleinen ja yksilöllinen etenemä [viitattu:

5.4.2020]. Saatavilla: <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-aidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/motorinen-kehitys-yleinen-ja-yksilollinen-etenema/>

Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni!. Jyväskylä: PS- kustannus.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2000. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS- kustannus

Jyväskylä yliopisto. 2015a. Kokonaistutkimus, otanta ja harkinnanvarainen näyte [viitattu

21.5.2020]. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/kokonaistutkimus-otanta-ja-harkinnanvarainen-naeyte>

Jyväskylän yliopisto. 2015b. Määrällinen tutkimus [viitattu 18.5.2020]. Saatavissa:

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus>

Jyväskylän yliopisto. 2016. Suomalaislapset liikuntataidoiltaan Euroopan kärkeä [viitattu: 1.9.2020]. Saatavissa: <https://www.jyu.fi/fi/ajankohtaista/arkisto/2019/11/suomalaislapset-liikuntataidoiltaan-euroopan-karkea>

KAMK. 2020a. Tavoite ja tarkoitus [viitattu 22.5.2020]. Saatavissa: <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Tavoite-ja-tarkoitus>

KAMK. 2020b. Tutkimusongelmat ja -tehtävät sekä hypoteesit [viitattu 22.5.2020]. Saatavissa: <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Tutkimusongelmat?contentid=9e3f49f8-bd23-45b3-a9f4-fb4652fbc1dc&refreshTree=0#Hypoteesi>

Koivisto, K. & Aro, P. 2019. Ammattikorkeakoulun opinnäytetöiden eettiset kysymykset. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut issn 1798- 2022 [viitattu: 25.8.2020]. Saatavissa: <http://www.oamk.fi/epooki/>

Koivunen, P. & Lehtinen, T. 2016. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvat-
tajille. 2.painos. Jyväskylä: Ps- kustannus

Koskinen, S. 2019. Liikuntapäiväkotiki lapsen kasvun ja kehityksen tukena – Aktiivisuuden mittarit liikkumisen mittareina. Opinnäytetyö. Turun Ammattikorkeakoulu. Sosionomi [viitattu: 29.7.2020]. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/handle/10024/220207>

Lahden kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma. 2017 [viitattu 15.5.2020]. Saatavissa: <https://peda.net/lahti/varhaiskasvatus/vasu2017/v2vpu/lkv>

Lallukka, A. 2018. Liikunna näkyvyys perheille liikuntapäiväkotiki Touhula Mukavassa. Opinnäytetyö. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. [viitattu 29.8.2020]. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/handle/10024/142713>

LAMK. Lahden ammattikorkeakoulu. 2018. Laadullisen aineiston analyysi ja tulkinta. 08TUKE [viitattu: 23.8.2020]. Saatavissa: <https://reppu.lamk.fi/course/view.php?id=16336>

LIKES. 2018. Liikkuva varhaiskasvatus. Ilo kasvaa liikkuen [viitattu: 14.5.2020]. Saatavissa: https://www.liikuvavarhaiskasvatus.fi/liikuvavarhaiskasvatus?field_tyyppi_value=All

Nevalainen, K. 2017. Päiväkotien liikuntaolosuhteet ja niiden yhteyksiä lasten motorisiin perustaitoihin. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu- tutkielma [viitattu 2.9.2020]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/54326>

Opetushallitus. 2020a. Mitä on varhaiskasvatus? [viitattu 25.4.2020]. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a. Lasten liikuntasuositukset: vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä [viitattu: 10.8.2020]. Saatavissa: <https://minedu.fi/-/lasten-liikuntasuosituks-et-vahintaan-kolme-tuntia-liikuntaa-paivassa>

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b: 21. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä [viitattu: 15.4.2020]. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/75405>

Opetushallitus 2020b. Kouluikäisten terveyden polku [viitattu: 28.4.2020]. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveyden-polku/liike-tarke>

Sanoma Pro Oy. 2020. Oppi & ilo. Anna tilaa lapsen ajattelulle [viitattu: 1.9.2020]. Saatavissa: <https://www.oppijailo.fi/anna-tilaa-lapsen-ajattelulle/>

Pihlaja, P.& Viitala, R.2019. Varhaiserityiskasvatus. 2.päivitetty painos. Jyväskylä: Ps-kustannus.

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. 3.painos. Helsinki: Lasten keskus ja kirjapaja Oy.

Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien.1.painos. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Rinkinen, T., Lappalainen, S., Lahtinen, P., Hatakka, H.& Viitala, E. 2020. Tutkimuksellinen opinnäytetyö (määrällinen). LAB University of Applied Sciences.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [viitattu: 11.5.2020]. Saatavilla: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka,A. 2006b. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Viralliset ohjeet. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [viitattu: 12.8.2020]. Saatavissa: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1_1.html

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI- henkilöstölle. Turku:Turun ammattikorkeakoulu.

Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki.

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. 2019. Liikuntaan liittyviä määritelmiä [viitattu 29.4.2020]. Saatavilla: <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>

SurveyMonkey. 2020a. Määrällisen ja laadullisen tutkimuksen välinen ero. [Viitattu 20.8.2020]. Saatavissa: <https://fi.surveymonkey.com/mp/quantitative-vs-qualitative-research/>

SurveyMonkey. 2020b. Monivalintakysymykset: kaikki mitä sinun tarvitsee niistä tietää [viitattu:25.5.2020]. Saatavissa: <https://surveymonkey.com/mp/multiple-choice-questions-everything-you-need-to-know/>

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. 2.uudistettu painos. Jyväskylä: Ps-kustannus.

Tekijänoikeuslaki 404/1961, 11§. [viitattu: 12.7.2020]. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1961/19610404>

Theseus. 2020. [viitattu: 28.7.2020]. Saatavissa: <https://www.theseus.fi>

Tilastokeskus. 2020. Käsitteet. Perusjoukko [viitattu: 18.5.2020]. Saatavissa: <https://www.stat.fi/meta/kas/perusjoukko.html>

Touhula. 2020a. Toimintatapamme [viitattu: 23.3.2020]. Saatavissa: <https://touhula.fi/toimintatapamme/>

Touhula 2020b. Miksi Touhula? [viitattu 23.3.2020]. Saatavissa: <https://touhula.fi/miksi-touhula/>

Touhula 2020c. TouGo apuna arjen viestinnässä [viitattu:18.5.2020]. Saatavissa: <https://touhula.fi/tougo/>

Touhulan käsikirja päiväkodin arkeen.2020. Varhaiskasvatuksen perusta.

Touhulan käsikirja päiväkodin arkeen.2020. Teemat.

Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. E-kirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. Määräykset ja ohjeet 2018:3a Helsinki: Opetushallitus [viitattu 20.4.2020]. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatussuunnitelmien-perusteet>

Varhaiskasvatuslaki 540/2018 [viitattu:15.5.2020]. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540#Lidp445870432>

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake huoltajille

Saate

Hei!

Olen Lahden Ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija ja toteutan opinnäytetyöni Touhulan Lahden liikuntapäiväkoteihin. Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia päiväkodeissa 3-5-vuotiaiden ryhmissä Touhulan liikuntalupauksen toteutumista. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista ja täysin anonymia. Tutkimuksen onnistumiseksi, toivon mahdollisimman monen vastaavan tähän lyhyeen kyselyyn. Useamman huoltajan perheissä kaikki Tougon kautta linkin saaneet voivat vastata kyselyyn. Tulokset tulevat opinnäytetyöhön, sekä Touhula Lahden liikuntapäiväkotien käyttöön toiminnan kehittämistä varten.

Aurinkoisin kesäterveisin Johanna Åhman-Varis

Touhulan liikuntalupauksen mukaan päivässä liikutaan vähintään 2 tuntia. Liikunta lupaus toteutuu lapseni päiväkodissa.

Kyllä Ei

Päiväkodissa toteutettava liikunta vastaa odotuksiani

Erittäin hyvin Melko hyvin Melko huonosti Erittäin huonosti

Kirjoita tähän odotuksesi ja toiveesi liikuntapainotteiselta päiväkodilta

Mielestäni liikuntaa on päiväkodissa riittävästi

Täysin samaa mieltä Jokseenkin samaa mieltä

Jokseenkin eri mieltä Täysin eri mieltä

Mielestäni päiväkodissa toteutettava liikunta on monipuolista

Kyllä Ei

Kirjota tähän toiveita ja kehittämissuhteita liikunnan monipuolistamiseksi

Erilaiset liikuntavälineet näkyvät päiväkodin arjessa

Erittäin hyvin Melko hyvin Melko huonosti Erittäin huonosti

Koen, että lastani kannustetaan liikkumaan päiväkodissa

Kyllä Ei

Lapseni kiinnostus liikuntaa kohtaan on lisääntynyt päiväkodin liikunnan myötä

Kyllä Ei

Saan tarpeeksi tietoa lapseni päivittäisestä liikkumisesta päiväkodissa

Täysin samaa mieltä Jokseenkin samaa mieltä

Jokseenkin eri mieltä Täysin eri mieltä

**Kirjoita tähän toiveita ja kehittämissuhteita tiedon saannista liittyen lapsesi liik-
kumiseen päiväkodissa.**

Toiveet ja kehittämissuhteet päiväkodissa toteutettavasta liikunnasta

Liite 2. Kyselylomake kasvattajille

Liikuntalupauksen toteutuminen

Saate:

Hei!

Olen Lahden Ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija ja toteutan opinnäytetyöni Touhulan Lahden liikuntapäiväkoteihin. Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia päiväkodeissa 3-5-vuotiaiden ryhmissä Touhulan liikuntalupauksen toteutumista. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista ja täysin anonyymia. Tutkimuksen onnistumiseksi toivon mahdollisimman monen vastaavan tähän lyhyeen kyselyyn. Tulokset tulevat opinnäytetyöhön sekä Touhula Lahden liikuntapäiväkotien käyttöön toiminnan kehittämistä varten.

Aurinkoisin kesäterveisin Johanna Åhman-Varis

Kyselylomake kasvattajille. Vastaa kysymyksiin tämänhetkisen tilanteen ja mielipiteesi perusteella. Valitse kokemustasi lähinnä oleva vaihtoehto.

Touhulan liikuntalupauksen mukaan päivässä liikutaan vähintään 2 tuntia. Liikuntalupaus toteutuu ryhmässä, missä työskentelen.

Kyllä Ei

Jos vastasit edelliseen kysymykseen Ei, kirjoita mielestäsi merkittävimmät syyt siihen, miksi liikuntalupaus ei toteudu.

Ryhmäni lapsilla on ohjattua liikuntaa

Joka päivä 2-4 kertaa viikossa

Kerran viikossa Harvemmin kuin kerran viikossa

Ryhmässäni ohjatun liikuntakerran kesto keskimäärin on

Alle 15 minuuttia 15-30 minuuttia

30-45 minuuttia Yli 45 minuuttia

Ryhmäni lapsilla on omaehtoista liikuntaa

Joka päivä 2-4 kertaa viikossa

Kerran viikossa Harvemmin kuin kerran viikossa

Ryhmässäni toteutettava liikunta on monipuolista

Kyllä Ei

Ryhmässäni liikutaan arjen siirtymä- ja odottamistilanteissa

Kyllä Ei

Koetko tarvitsevasi enemmän tietoa liittyen lasten liikuntaan ja sen vaikutuksista kasvuun ja kehitykseen?

Kyllä Ei

Jos vastasit edelliseen kysymykseen KYLLÄ, kirjoita tähän minkälaista tietoa tai koulutusta toivoisit.

Päiväkodin fyysiset sisätilat innostavat lapsia liikkumaan sisällä.

Erittäin hyvin Melko hyvin Melko huonosti Erittäin huonosti

Kirjoita tähän ehdotuksia tai toiveita sisätilojen kehittämiseksi innostavammaksi.

Päiväkodin fyysiset tilat ulkona innostavat lasta liikkumaan ulkona

Erittäin hyvin Melko hyvin Melko huonosti Erittäin huonosti

Kirjoita tähän ehdotuksia tai toiveita ulkotilan kehittämiseksi innostavammaksi.

Ryhmässäni hyödynnetään lähiympäristöä liikkumisessa

Erittäin hyvin Melko hyvin Melko huonosti Erittäin huonosti

Kirjoita tähän kehittämissuhteita lähiympäristön hyödyntämisestä.

Päiväkodissa on erilaisia liikuntavälineitä lasten käytettävissä sisällä

Erittäin hyvin Melko hyvin

Melko huonosti Erittäin huonosti

Päiväkodissa on erilaisia liikuntavälineitä lasten käytettävissä ulkona

Erittäin hyvin

Melko hyvin

Melko huonosti

Erittäin huonosti

Kirjoita tähän kehittämissuhteita ja toiveita sisä- ja ulkoliikuntavälineistä**Ryhmäni lasten huoltajat saava tietoa lapsensa liikkumisesta**

Joka päivä

2-4 kertaa viikossa

Kerran viikossa

Harvemmin kuin kerran viikossa

Kirjoita tähän muut liikuntalupauksen toteutumiseen liittyvät terveiset.

Liite 3. Saateteksti

Hei!

Olen Lahden Ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija ja toteutan opinnäytetyöni Touhulan Lahden liikuntapäiväkoteihin. Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia edellä mainituissa päiväkodeissa 3-5-vuotiaiden ryhmissä Touhulan liikuntalupauksen toteutumista. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista ja täysin anonyymia. Tutkimuksen onnistumiseksi toivon mahdollisimman monen vastaavan tähän lyhyeen kyselyyn 19.6.2020 mennessä. Tulokset tulevat opinnäytetyöhön sekä Touhula Lahden liikuntapäiväkotien käyttöön toiminnan kehittämistä varten.

Kiitos yhteistyöstä!

Terveisin Johanna Åhman-Varis

Johanna.Ahman-Varis@student.lamk.fi