

Aliisa Timperi & Kiia Iskanius

Miten edistää varhaiskasvatusikäisten tyttöjen liikkumista?

5–6-vuotiaiden tyttöjen ja huoltajien näkemyksiä tyttöjen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi

LAB-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Sosionomi
Varhaiskasvatus

Opinnäytetyö 2020

Tiivistelmä

Aliisa Timperi ja Kiia Iskanius

Miten edistää varhaiskasvatusikäisten tyttöjen liikkumista? : 5-6-vuotiaiden tyttöjen ja huoltajien näkemyksiä tyttöjen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi, 31 sivua, 5 liitettä

LAB-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta

Sosionomi

Varhaiskasvatus

Opinnäytetyö 2020

Ohjaajat: Outi Kokko-Muhonen, LAB-ammattikorkeakoulu

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Lappeenrannan kaupungin Vipinää ja kipinää -perheliikuntahanke. Opinnäytetyö pohjautui yhteen hankkeen tavoitteista, jossa kiinnitetään huomiota tyttöjen fyysiseen aktiivisuuteen. Tarkoituksena oli selvittää 5–6-vuotiaiden tyttöjen liikuntatoiveita sekä löytää keinoja, joilla tyttöjen fyysistä aktiivisuutta saataisiin lisättyä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa Vipinää ja kipinää -perheliikuntahankkeelle.

Selvitys oli laadullinen, ja aineisto kerättiin puolistrukturoidulla teemahaastattelulla sekä Webropol-kyselyllä. Haastattelut toteutettiin kolmessa päiväkodissa eri puolilla Lappeenranta. Haastatteluiden kohderyhmänä olivat 5–6-vuotiaat tytöt. Haastateltavia tyttöjä oli 30. Kyselyn kohderyhmänä toimivat samat päiväkodit kuin haastatteluissa, ja kysely lähetettiin päiväkotien kaikkien 5–6-vuotiaiden tyttöjen huoltajille. Kyselyyn vastasi kaiken kaikkiaan yhdeksän huoltajaa.

Tyttöjen liikunnallisiksi toiveiksi ja mielenkiinnonkohteiksi nousi erilaiset juoksu-leikit ja ketteryyttä vaativa toiminta, joista suosituimpia olivat hippa, polttopallo, kiipeily ja tempuilu sekä juoksu. Haastatteluista ilmeni, että suurin osa tytöistä harrasti jotakin ohjattua toimintaa tai oli aiemmin kokeillut sellaista. Lisäksi haastatteluista nousi esiin tyttöjen toive säännöllisestä harrastuksesta, tai mahdollisuudesta päästä kokeilemaan erilaisia lajeja. Huoltajat kokivat, että säännöllinen harrastus, matalan kynnyksen liikkuminen ja liikuntatapahtumat sekä hyötyliikunta ovat niitä keinoja, joilla tyttöjen fyysisen aktiivisuuden määrää voitaisiin lisätä entisestään. Kyselyn vastausten pohjalta olennaisiksi motivoiviksi tekijöiksi tyttöjen liikunnan lisäämisessä nousi liikunnan riemu, mieleinen tekeminen sekä seura.

Tyttöjen liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi on tärkeää tarjota matalan kynnyksen liikuntapalveluita. Tulosten perusteella muiden ihmisten seura koettiin liikkumiseen motivoivaksi tekijäksi, jolloin perheen yhteinen tekeminen on tukemassa tyttöjen liikkumista. Myös erilaiset lajikokeilut osoittautuivat niin tyttöjen kuin huoltajien mielestä kiinnostaviksi, ja näitä kokeiluja voitaisiin järjestää enemmän päiväkodeissa koulujen tapaan. Tytöiltä tulleet liikuntatoiveet eivät olleet niin sanotusti perinteisiä ”tyttöjen leikkejä”. Vaikka pohjalla on tyttöjen toimiva toiminta, pienillä muutoksilla perinteisistä ja tutuista leikeistä saadaan uudella tavalla kiinnostavia ja kehittäviä.

Asiasanat: varhaiskasvatus, fyysinen aktiivisuus, liikunta, tytöt

Abstract

Aliisa Timperi and Kiia Iskanius

How to advance exercise of girls at the age of early childhood? : Views of 5-6-years-old girls' and their parents' to increase girls' physical activity, 31 pages, 5 appendices

LAB University of Applied Sciences

Social and health industry, Lappeenranta

Bachelor of social services

Early childhood education

Bachelor's Thesis 2020

Instructor(s): Ms Outi Kokko-Muhonen, lecturer of Bachelor of social services

The work was mandated by "Vipinää ja kipinää" -family exercise project. Project owner was City of Lappeenranta. The thesis was based on one objective of project: Physical activity of girls. The purpose of the thesis was to examine exercise wishes of girls at the age of 5-6 - years and find appropriate tools to increase girls' physical activity.

The research was qualitative. Data was collected by semi-structured theme interviews and "Webropol"-inquiry. The interviews were executed in three day-care centers in Lappeenranta. Thirty girls were interviewed. The target group of inquiry was parents of 5-6 - years-old girls in the same day-care centers. Nine parents answered for the inquiry.

The results of the thesis show that top exercise wishes and interests of girls were different types of runplays and actions requiring agility. The most popular plays were "tag", "dodgeball", climbing, "stunting" and running. Most of the girls were taking an interest in some supervised activity, or they had at least tried it. Additionally interview results indicated that girls were keen on having a regular hobby or to have a possibility to try different hobbies.

Parents' inquiry indicated that a regular hobby, "low-threshold" exercise, exercise events and small acts of everyday life are the means for increasing the physical activity of girls. Based on answers of inquiry the vital motivating factors in increasing exercise of girls are the joy of exercise, naturally interesting activity and friends.

Based on the findings, for example exercising together with parents and siblings helps girls to increase their physical activity. Different hobbies could be tried already in early childhood education. That could offer more possibilities to increase girls' activity in several ways. By small variations traditional plays can be interesting in new way and they can be improving and educational without big efforts.

Keywords: early childhood education, physical activity, exercise, girls

Sisällys

1	Johdanto	5
2	Vipinää ja kipinää -perheliikuntahanke	6
3	Liikunta varhaiskasvatuksessa	7
4	Varhaisvuosien fyysinen aktiivisuus.....	8
4.1	Fyysisen aktiivisuuden suositukset	8
4.2	Tyttöjen fyysinen aktiivisuus	9
5	Kasvattaja liikunnan mahdollistajana	10
5.1	Huoltajan vaikutus lapsen fyysiseen aktiivisuuteen	11
5.2	Varhaiskasvattajan vastuu lasten liikuttajana.....	12
6	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja selvitystehtävät	13
7	Aineiston keruu	14
7.1	Tyttöjen haastattelu	14
7.2	Kysely huoltajille	16
8	Aineiston käsittely	17
8.1	Tyttöjen toiveet näkyviin.....	17
8.2	Huoltajien keinot tyttöjen toiveiden tukena.....	18
9	Tulokset	19
9.1	Toiveina vauhtia ja ketteryyttä	19
9.2	Keinoina mielekäs tekeminen, kaverit ja liikunnan riemu.....	24
10	Eettisyys ja luotettavuus	27
11	Yhteenveto ja pohdinta	28
	Lähteet.....	32

Liitteet

- Liite 1 Haastattelun saatekirje
- Liite 2 Suostumuslomake
- Liite 3 Haastatteluiden teemat
- Liite 4 Kyselyn saatekirje
- Liite 5 Webropol-kysely

1 Johdanto

Riittävä fyysinen aktiivisuus on perustana lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle. Vuonna 2016 uudistuneiden liikuntasuosituksen mukaan varhaiskasvatusikäisten lasten olisi suositeltavaa liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. (Kymenlaakson Liikunta ry.) Kyseisissä liikuntasuosituksissa liikunta koostuu eri tavalla kuormittavista liikuntasuorituksista ja arjen askareista sekä leikkimisestä, ohjatusta liikunnasta ja touhuamisesta niin sisällä kuin ulkona (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016).

Lasten liikkumiseen tulisi kiinnittää huomiota jo varhaiskasvatusiässä, sillä riittäväällä fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan yhteyttä kasvun ja kehityksen eri osa-alueisiin. Fyysinen aktiivisuus ei ole vain liikunnallisuuden lisäämistä, vaan sen hyödyt heijastuvat kokonaisvaltaisesti elämän eri osa-alueille, jotka näkyvät pitkälle tulevaisuuteen. Liikunnan hyödyt näkyvät lapsen motorisessa kehityksessä ja sitä kautta uusien asioiden oppimisessa. Hyvien motoristen taitojen avulla lapsella on mahdollisuus kokea ilon sekä onnistumisen tunteita, ja samalla ne ehkäisevät lapsen sosiaalista syrjäytymistä. Lasten väliset sosiaaliset suhteet toimivat kannustimina liikkumiseen. Vastavuoroisesti lasten liikkeessä yhdessä he huomaamattaan harjoittavat hauskan ja mielekkään tekemisen rakentamista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.) Lasten ja nuorten liikunnan lisääminen sekä istumisen vähentäminen on tärkeää ja ajankohtaista. Vaikka tieto liikunnan myönteisistä vaikutuksista terveydelle ja hyvinvoinnille on lisääntynyt viime vuosikymmenten aikana, lasten liikuntasuositukset eivät toteudu ja istumista ruutujen ääressä kertyy reilusti yli suosituksen. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.)

Opinnäytetyömme kytkeytyy Vipinää ja kipinää -perheliikuntahankkeeseen, jonka yhtenä tavoitteena on kiinnittää huomiota varhaiskasvatusikäisten tyttöjen fyysiseen aktiivisuuteen ja lisätä toimenpiteitä sen edistämiseksi. Hanke toimii opinnäytetyömme yhteistyökumppanina, ja aiheemme pohjautuu heiltä tulleeseen toiveeseen. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää 5–6-vuotiaiden tyttöjen liikuntatoiveita sekä löytää keinoja, joilla tyttöjen fyysistä aktiivisuutta saataisiin lisättyä. Kohderyhmänä on 5–6-vuotiaat tytöt, sillä heidän käsityksensä liikunnasta on jo jokseenkin kehittynyt, ja heillä on kyky tuoda esiin omia mielipiteitään.

Opinnäytetyö toteutetaan laadullisena selvityksenä, jonka aineisto kerätään yhteistyössä Lappeenrannan päiväkotien kanssa. Aineistonkeruumenetelminä toimii 5–6-vuotiaiden tyttöjen haastattelut sekä huoltajille lähetettävä kysely.

2 Vipinää ja kipinää -perheliikuntahanke

Vipinää ja kipinää -perheliikuntahanke on Lappeenrannan kaupungin varhaiskasvatusikäisille ja heidän perheilleen kohdistettu hanke. Hankkeen tavoitteena on edistää lapsiperheiden hyvinvointia ja fyysisesti aktiivista elämäntapaa. Lisäksi hanke edistää varhaiskasvatusyksiköiden liikuntamyönteistä ja lasten kokonaisvaltaista kehitystä tukevaa toimintakulttuuria. Kyseinen tavoite pohjautuu Lappeenrannan kaupungin asettaman strategian pohjalta laadittuun liikkumisohjelmaan, jonka perustana on Etelä-Karjalan vuosille 2019–2022 luoma alueellinen lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma. (Etelä-Karjalan alueellinen lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2019–2022.)

Hanke tarjoaa matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia, joiden tarkoituksena on lisätä perheiden terveyttä ja hyvinvointia. Lisäksi tarkoituksena on edistää omatoimista arkiliikuntaa lisäämällä perheiden yhteistä liikkumista sekä lasten ja vanhempien osallistamista. (Pedanet Lappeenranta.) Lapsiperheköyhyys, perheiden monimuotoisuus ja monikulttuurisuus ovat lisääntyneet Etelä-Karjalassa. Tämän vuoksi matalan kynnyksen maksuttomat lähiliikuntamahdollisuudet ovatkin tärkeässä asemassa mahdollistamassa lisääntyvää Lappeenrantalaisten fyysistä aktiivisuutta. (Etelä-Karjalan alueellinen lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2019–2022.)

Hanke tukee jo aiemmin Lappeenrannassa tehtyä liikunnan edistämistyötä. Se puuttuu esille nousseisiin haasteisiin ja toiveisiin saadakseen aktivoitua perheitä yhdessä liikkumiseen. Lasten motoristen taitojen heikentymisestä on noussut huoli, mihin pyritään kehittämään keinoja hankkeen avulla. (Backman, J. 2020.) Yksi hankkeen tämän hetken tavoitteista on *kiinnittää huomiota varhaiskasvatusikäisten tyttöjen fyysisen aktiivisuuden määrään ja lisätä toimenpiteitä tyttöjen liikkumisen lisäämiseksi* (Pedanet Lappeenranta). Tämä opinnäytetyö pyrkii tuottamaan tietoa tavoitteen toteutumiseksi.

3 Liikunta varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatustalaki (540/2018) määrittelee varhaiskasvatuksen seuraavasti: *Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka. Varhaiskasvatustalain mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteena on muun muassa edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia. Toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset. Toimia yhdessä lapsen sekä lapsen vanhemman tai muun huoltajan kanssa lapsen tasapainoisen kehityksen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parhaaksi. Varmistaa kehittävä oppimista edistävä terveellinen ja turvallinen varhaiskasvatusympäristö.*

Varhaiskasvatuksessa työtä ohjaa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Varhaiskasvatuksella on monia tehtäviä lapsen kokonaisvaltaiseen kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen liittyen. Varhaiskasvatussuunnitelmaan on määritetty varhaiskasvatusta ohjaavia tavoitteita, joiden tehtävänä on muun muassa rakentaa lasten terveyttä ja hyvinvointia arvostava sekä fyysistä aktiivisuutta edistävä elämäntapa. Lisäksi varhaiskasvatuksen tavoitteena on lasten kehontuntemuksen ja -hallinnan sekä motoristen perustaitojen kehittäminen. Kuten Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016) todetaan, myös Varhaiskasvatussuunnitelma painottaa lasten monipuolisen liikunnan toteutumista. Kestoa, intensiteettiä ja nopeutta vaihtelemalla liikkumisesta saadaan monipuolisempaa. Lisäksi varhaiskasvatus mahdollistaa lasten liikkumisen eri kokoisissa ryhmissä ja erilaisissa ympäristöissä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018.)

Varhaiskasvatussuunnitelman mukaan varhaiskasvatuksessa pyritään rohkaisemaan lasta monipuoliseen liikkumiseen ja liikunnan riemun kokemiseen. Varhaiskasvatuksessa tapahtuva liikunta koostuu ohjatusta liikunnasta sekä lasten omaehtoisesta liikkumisesta. Liikuntaa suunniteltaessa tulee ottaa huomioon säännöllisyys, lapsilähtöisyys sekä toiminnan monipuolisuus ja tavoitteellisuus. Fyysinen aktiivisuus näkyy varhaiskasvatuksessa erilaisina ja kuormittavuudeltaan eritasoisina liikunnan tapoina, esimerkiksi sisällä ja ulkona leikkimisenä, retkeilynä sekä ohjattuina liikuntahetkinä. Fyysinen aktiivisuus tulisi liittää luontevaksi

osaksi lapsen päivää niin varhaiskasvatuksessa kuin arjessa ylipäätään. Varhaiskasvatuksella, yhdessä lasten huoltajien kanssa on vastuu tämän toteutumisesta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018.)

4 Varhaisvuosien fyysinen aktiivisuus

Tässä opinnäytetyössä fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan *kaikkea toimintaa, joka kuluttaa enemmän energiaa kuin paikallaan oleminen* (Terve koululainen 2020). Liikunta ja liikkuminen linkittyy fyysiseen aktiivisuuteen, ja niillä tarkoitetaan yleistä päivän aikana toteutuvaa sykettä nostattavaa toimintaa.

Lapsella on tarve ja oikeus liikkua joka päivä. Liikunta, leikki ja touhuaminen ovat lapselle luonteenomainen tapa toteuttaa fyysistä aktiivisuutta. Yhdessä muiden lasten kanssa leikkiessään lapsi on aktiivisimmillaan. Lapsi on toiminnallinen oppija, joka oppii uusia asioita tutkien, kokeillen, yrittäen ja välillä erehtyen. Tämän vuoksi fyysisen aktiivisuuden toteutuminen ja siihen kannustaminen ovat lapsen kannalta tärkeitä tekijöitä sekä terveyttä että kehittymistä ajatellen. Tästä johtuen jatkuvaa paikallaanoloa ja pitkiä istumisjaksoja tulisi välttää. Päivittäisen liikunnan lisäksi riittävä uni ja terveellinen ravinto ovat yhtä tärkeitä. Fyysisen aktiivisuuden ohella lapselle tulee mahdollistaa myös päivittäinen rauhoittuminen ja rentoutuminen. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.)

4.1 Fyysisen aktiivisuuden suositukset

Tuloskortin (2018) keräämien tietojen mukaan lasten fyysisessä aktiivisuudessa on havaittu muutoksia positiiviseen suuntaan. Tarkasteltaessa varhaiskasvatikäisiä lapsia voidaan todeta paikallaanolon vähentyneen ja fyysisen aktiivisuuden kohentuneen lähivuosien aikana. Vaikka liikunnallinen aktiivisuus on lisääntynyt, verraten menneeseen kolmeen vuosikymmeneen, lasten elintavat ovat muuttuneet normaalia kasvua ja kehitystä tarkasteltaessa negatiiviseen suuntaan. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.) Arkipäivän touhut ovat siirtyneet pihalta sisätiloihin, mikä on osaltaan vähentänyt oma-aloitteista liikkumista. Pihaleikit ovat vaihtuneet television katseluun ja videopelien pelaamiseen sekä ohjattuun seuratoimintaan. (Jämsén, Villberg, Mehtälä, Soini, Sääkslahti & Poskiparta 2013.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa määritellään lapsen kasvua, kehitystä, hyvinvointia ja oppimista edistävät fyysisen aktiivisuuden tekijät. Fyysinen aktiivisuus koostuu useasta eri osa-alueesta. Suosituksissa otetaan huomioon lapsen liikunnan määrä, laatu, suunnittelu, toteutus, ympäristö, välineet ja yhteistyö eri toimijoiden kanssa. (Määttä, Lehto, Sajaniemi, Erkkola & Roos 2017). Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset ovat laaja-alaiset (Tuloskortti 2018). Suositus lapsen päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta sisältää vähintään kolme tuntia monipuolista liikuntaa (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016). Näistä yhden tunnin tulisi olla fyysisesti aktiivista liikuntaa ja kaksi tuntia kevyttä liikuntaa sekä reipasta ulkoilua. Lisäksi päivään tulisi sisältyä rauhallisia arjentouhuja (Määttä, Lehto, Sajaniemi, Erkkola & Roos 2017).

Tutkimustulokset osoittavat, että lasten terveyden ja normaalin kehityksen kannalta kaikki monipuolinen fyysinen aktiivisuus on tärkeää (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016). Riittäväällä fyysisellä aktiivisuudella voidaan vaikuttaa motorisiin taitoihin, fyysiseen kuntoon ja toimintakykyyn, oppimiseen, henkiseen hyvinvointiin, osallisuuteen ja sosiaalisiin taitoihin. Lapsena omaksuttu fyysinen aktiivisuus on yhteydessä aikuisiän liikunnallisuuteen, terveyteen sekä hyvinvointiin. (Tuloskortti 2018.)

4.2 Tyttöjen fyysinen aktiivisuus

Tyttöjen ja poikien fyysisen aktiivisuuden määrässä on havaittavissa eroja. Jyväskylän yliopiston tekemässä tutkimuksessa todetaan poikien liikkuvan tyttöjä enemmän vuodenajasta riippumatta. Pojat liikkuvat enemmän niin arkena, päiväkodissa kuin viikonloppunakin. Tyttöjen ja poikien fyysisen aktiivisuuden on todettu olevan myös kuormittavuudeltaan eri tasoista. Tutkimuksessa todetaan tyttöjen liikkumisen painottuvan intensiteetiltään erittäin kevyeen fyysiseen aktiivisuuteen, ja korkeammilla intensiteetin tasoilla poikien fyysinen aktiivisuus onkin tyttöjä suurempaa. (Jämsén ym. 2013.) Poikien liikkuminen on muodoltaan reipasta, kun taas tyttöjen on todettu viettävän enemmän aikaa paikallaan. Erot tyttöjen ja poikien fyysisen aktiivisuuden määrässä näkyvät selkeämmin varhaiskasvatuksessa, mutta vapaa-aikaa tarkastellessa erot kaventuvat (Määttä ym. 2017).

Englannissa toteutetussa tutkimuksessa todetaan 2–4-vuotiaiden lasten liikkumisen olevan alle päivittäisten fyysisen aktiivisuuden suositusten. Kevyttä liikuntaa on päivässä noin 33 minuuttia, ja vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta noin 22 minuuttia. Tutkimustulosten mukaan pojat ovat fyysisesti aktiivisia 149 minuuttia, kun taas tytöt 134 minuuttia vuorokauden aikana. Pojat ovat myös aktiivisempia liikkumaan fyysisesti raskaammin kuin tytöt. Tulosten mukaan pojat harrastavat raskasta liikuntaa 24,5 minuuttia päivässä ja tytöt 19,6 minuuttia päivässä. (Tinner, L., Kipping, R., White, J. 2019.)

Tinnerin ym. (2019) tutkimuksesta kävi ilmi, että lapset ovat fyysisesti aktiivisempia päiväkodissa vietetyllä ajalla verrattuna päiväkodin ulkopuoliseen aikaan. Tämän lisäksi myös suomalaisissa tutkimuksissa on todettu, että 10 % 3–6-vuotiaista lapsista ei ulkoile ollenkaan päiväkotipäivän jälkeen (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016). Näiden tulosten perusteella voidaan todeta, että varhaiskasvatuksella on suuri rooli lasten liikuttajana.

5 Kasvattaja liikunnan mahdollistajana

Se, miten lapsi kokee suhteensa liikuntaan ja liikkumiseen, on yhteydessä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Lapsi alkaa luomaan käsitystä itsestään liikkujana jo varhaisvuosien aikana. Jo tässä ikävaiheessa lapsi muodostaa minäkäsitystään liikkujana, johon myös ulkoiset tekijät vaikuttavat. Varhaiskasvatuksessa käytössä olevat ja vanhempien käyttämät kasvatustyyli sekä käytännöt ovat yhteydessä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen, ja siihen nauttiiko hän liikkumisesta. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016.)

Vastaanottavaisen, lapsilähtöisen ja fyysistä aktiivisuutta mahdollistavan kasvatusympäristön on todettu tukevan lapsen pätevyyttä, minäpystyvyyttä, liikkumismotivaatiota ja fyysistä aktiivisuutta. Vastaavasti negatiivisten liikuntakokemusten taustalla voivat olla korkeisiin vaatimuksiin, vahvaan kontrolliin ja kannustamattomuuteen pohjautuvat kasvatustyyli. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016.)

5.1 Huoltajan vaikutus lapsen fyysiseen aktiivisuuteen

Lapset ottavat monessa asiassa oppia huoltajistaan, eivätkä liikunta ja liikuntatottumukset ole poikkeus. Se, millainen suhde huoltajalla itsellään on liikuntaan, toimii roolimallina lapsen muodostaessa omia käsityksiään fyysisestä aktiivisuudesta. Onkin todettu, että kasvatuskäytännöt koskien liikuntaa ovat tekijöitä, jotka ovat johdonmukaisesti yhteydessä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille, 2016.) Myös LIKES-tutkimuskeskuksen sekä Helsingin yliopiston yhdessä tekemässä pitkittäistutkimuksessa todetaan yksilön liikuntatottumusten taustalla olevan vahva yhteys hänen huoltajiensa liikuntatottumuksiin. Lapsena opitut liikuntatottumukset pysyvät vahvoina 24 ikävuoteen saakka ja säilyvät jopa 46 ikävuoteen eli keski-ikään asti, eikä asuinalueella, huoltajien sosioekonomisella asemalla tai perhemuodolla ole tutkimusten mukaan vaikutusta niihin. (Olympiakomitea.)

Usein puhutaan kolmen k:n mallista: kuljeta, kannusta ja kustanna, joka pitää pitkälti paikkansa. Huoltajat voivat tukea lastaan fyysiseen aktiivisuuteen myös liikkumalla yhdessä lapsen kanssa, seuraamalla lapsen liikkumista tai avustamalla jollain muulla tavalla lapsen liikuntaa. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille, 2016.) Fyysisen aktiivisuuden kohottamiseksi ei välttämättä tarvita seuratoimintaa, vaan pienillä valinnoilla voidaan helposti nostaa päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrää.

Laukkanen (2016) toteaa tutkimuksessaan huoltajilta saadun tuen vaihtelevan perheiden välillä. Liikunnallista tukea osoitti lapsilleen 4–5 kertaa viikossa kolmasosa perheistä, kun taas toinen kolmannes vain kerran viikossa. Tämä asettaa lapset eriarvoiseen asemaan. Lapsen varhaisvuosien aikana perheen tarjoama liikunnallinen tuki on suurimmillaan. Lapsen iän myötä tuki vähenee, ja samalla muuttaa muotoaan enemmänkin harrastusten ja välineiden kustantamiseen. Tarkastellessa 4–7-vuotiaita lapsia, huoltajien onkin todettu liikkuvan heidän kanssaan, kускаavan harrastuksiin ja rohkaisevan liikuntaan noin 2–3 kertaa viikossa. (Laukkanen 2016.)

5.2 Varhaiskasvattajan vastuu lasten liikuttajana

Varhaiskasvatuksella on perheen lisäksi merkittävä rooli lapsen liikuntaympäristön ja -tottumusten luojana. Avainasemassa ovat varhaiskasvattajat, jotka mahdollistavat omalla toiminnallaan monipuolisen ja suositukset täyttävän päivittäisen fyysisen aktiivisuuden toteutumisen. (Muutosta liikkeellä 2013.) Oppimisympäristöt varhaiskasvatuksessa tulee suunnitella ja rakentaa niin, että ne tukevat lapsen fyysistä aktiivisuutta, uteliaisuutta ja oppimisen halua. Jo vuoden 2005 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa on mainittu siitä, että sopiva ympäristö on haasteellinen ja se motivoi lasta liikkumaan ja leikkimään. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018 & 2005.)

Aikuisen toiminnalla on vaikutus lasten liikkumiseen ja sen laatuun. Lapsen kannustaminen, liikkumisen mahdollistaminen sekä esimerkkinä toimiminen ovat lapsen fyysistä aktiivisuutta lisääviä tekijöitä. Tyttöjä ja poikia ohjataan tiedostamatta heille stereotyyppisiin leikkeihin, joista ”tyttöjen leikit” ovat yleensä ”poikien leikkejä” passiivisempia. Lisäksi on todettu, että tytöt ottavat poikia useammin mallia aikuisten toiminnasta. (Yle 2017.) Ulkona toteutuva fyysinen aktiivisuus on varhaiskasvattajien osalta yleensä vähäistä. On tavanomaista, että aikuiset viettävät ulkoiluajan paikallaan, mikä osittain heijastuu myös tyttöjen vähäiseen liikkumiseen. Tähän kuitenkin pyritään vaikuttamaan jatkuvasti lisäämällä ulkoilmapedagogiikan toteutumista. Ulkoilmapedagogiikan lisäämisen myötä varhaiskasvattajien luo hakeutuvien tyttöjen fyysinen aktiivisuus olisi mahdollista kääntää kasvuun. (Jämsén ym. 2013.)

Kannuksilla ja liikkumaan kehottavilla sanoilla sekä teoilla, todetaan olevan myönteinen vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen, oli kehujana sitten varhaiskasvattaja tai toinen lapsi. Kannustamisen on todettu lisäävän lasten liikkumista selvästi. Fyysiseen aktiivisuuteen kannustavat kehotukset kohdistuvat kuitenkin useammin pojille kuin tytöille. Tämä juontaa juurensa yleiseen oletukseen, että pojat ovat tyttöjä aktiivisempia liikkujia. Edellä mainittua oletusta tukee aiemmat tutkimustulokset siitä, että poikien on havaittu leikkivän isommissa ryhmissä. Leikkiminen suuremmissa ryhmissä kannustaa osaltaan fyysiseen aktiivisuuteen. (Jämsén ym. 2013.)

Jämsén ym. (2013) osoittaa tutkimuksessaan lasten fyysisen aktiivisuuden olevan intensiteetiltään matalampaa sisätiloissa verrattuna ulkotiloihin. Kaikkiaan sisällä mitatusta fyysisestä aktiivisuudesta erittäin kevyttä oli 75 %, kun vastaavasti ulkona toteutetusta fyysisestä aktiivisuudesta samainen luku oli 45 %. Nämä luvut tukevat ajatusta siitä, että varhaiskasvatukseen yhdistetty liikunta mielletään usein ajatukseksi ohjatuista liikuntahetkistä. Todellisuudessa liikuntaa voidaan hyödyntää pienillä teoilla päivittäisissä siirtymätilanteissa sekä päiväkodin arjessa ylipäättään. (Ruokonen, Norri & Karvinen 2009.)

Nykyinen Varhaiskasvatussuunnitelma (2018) ja Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016) kiinnittävät huomiota fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen niin päiväkodissa kuin sen ulkopuolellakin. Varhaiskasvattajien avuksi on kerätty muun muassa 100 pientä askelta ideaopas, joka sisältää varhaiskasvatuksessa toimiviksi havaittuja käytäntöjä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi (Ilo kasvaa liikkuen 2017). Näiden ideoiden toteuttaminen onnistuu varhaiskasvatuksen sisätiloja hyödyntämällä, mutta samalla se vaatii päiväkodin toimintakäytäntöiden mukautumisen liikuntaa edesauttavaksi, joka sallii esimerkiksi sisällä juoksemisen ja hyppimisen (Ruokonen, Norri & Karvinen 2009). Tämän toteuttaminen itsessään kuulostaa helpolta, mutta varhaiskasvatusympäristössä tulee kuitenkin huomioida myös turvallisuus. Yleensä turvallisuusnäkökulma nouseekin esille, ja on yksi syy lasten vähäiseen fyysisen aktiivisuuden toteutumiseen päiväkodin sisätiloissa. Tänä päivänä lasten leikit kohdistuvat enemmän lähes paikallaan pysyviin leikkeihin verrattuna aikaisempien sukupolvien vapaaseen, luovaan ja spontaaniin leikkiin. (Jämsén ym. 2013.)

6 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja selvitystehtävät

Tämän opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus pohjautuvat yhteen Vipinää ja kipinäperheliikuntahankkeen tavoitteista: *kiinnittää huomiota varhaiskasvatusikäisten tyttöjen fyysisen aktiivisuuden määrään ja lisätä toimenpiteitä tyttöjen liikkumisen lisäämiseksi* (Pedanet Lappeenranta).

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa 5–6-vuotiaiden tyttöjen liikuntatoiveita sekä löytää keinoja, joilla tyttöjen fyysistä aktiivisuutta saataisiin lisättyä. Selvitystehtäviä muutoutui kaksi:

1. Millaisia liikuntatoiveita varhaiskasvatusikäisillä tytöillä on?
2. Millä keinoilla liikkumista voidaan edistää varhaiskasvatusikäisten tyttöjen keskuudessa?

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa Vipinää ja kipinää- perheliikuntahankkeelle, sekä jakaa keinoja, joiden avulla kasvattajat voivat pyrkiä lisäämään tyttöjen fyysistä aktiivisuutta.

7 Aineiston keruu

7.1 Tyttöjen haastattelu

Haastattelut rajattiin 5–6-vuotiaisiin tyttöihin, ja ne toteutettiin yhteistyössä Lappeenrannan varhaiskasvatuksen kanssa. Päiväkodit valikoituivat tarkoituksenmukaisesti sijaintinsa perusteella eri puolilta Lappeenranta, jotta otannasta saatiin mahdollisimman tasapuolinen eri alueiden liikuntapaikat huomioiden. Yhteistyössä toimivia päiväkotia muodostui kolme. Aineiston keruu aloitettiin jakamalla saatekirjeet (Liite 1.) ja suostumuslomakkeet (Liite 2.) yhteistyössä toimivien päiväkotien 5–6-vuotiaiden ryhmiin, joiden mukaan lopullinen haastateltavien määrä muodostui.

Haastattelut toteutettiin ryhmähaastatteluina vuoden 2020 syyskuun aikana kerta-aloitukseksi. Tyttöjä haastateltiin 4–6 henkilön ryhmissä osallistujien määrän mukaan. Kyseisiin ryhmäkokoihin päädyttiin, jotta jokaisen tytön ääni saatiin kuuluviin. Samalla ryhmä loi osallistujille turvallisen ja luotettavan ilmapiirin omien mielipiteiden ilmaisuun. Maailmalla vallitsevan Covid-19 pandemian vuoksi ainut keino tyttöjen haastatteluun oli haastatella tyttöjä ulkona. Loppujen lopuksi haastateltavia ryhmiä muodostui 6, joissa osallistujia oli yhteensä 30.

Ryhmähaastattelut suoritettiin teemahaastatteluina eli puolistrukturoituina haastatteluina, joissa keskusteltavat aihepiirit oli valittu etukäteen, ja ne olivat jokaiselle haastatteluryhmälle samat. Vaikka teemat oli valittu etukäteen, haastateltavilla oli mahdollisuus vapaaseen sanaan. Teemojen tarkoituksena oli pitää keskustelu valitun liikuntateeman ympärillä. Tehtävänämmä haastattelujen aikana oli huolehtia edellä mainitun toteutumisesta. Tarkoituksena ei ollut johdatella tyttöjen keskustelua, vaan antaa heille mahdollisuus ilmaista mielipiteensä vapaasti, ja tarjota pohja heidän keskustelulle. Teemahaastattelun mukaisesti kaikki haastateltavien tulkinnat ja merkityksenannot pyrittiin huomioimaan (Saarainen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tyttöjä haastateltiin päiväkodissa tapahtuvan ulkoilun aikana rauhallisessa paikassa vain haastatteluryhmän kesken. Haastattelut nauhoitettiin erikseen. Haastatteluiden kesto ryhmää kohden oli noin 10 minuuttia.

Haastatteluiden teemoiksi (Liite 4.) valikoituivat: toiveet, harrastukset, mielekäs liikunta ja mielikuvitus. Haastatteluun valikoituneet teemat pyrittiin valitsemaan niin, että opinnäytetyöhön tarvittava aineisto saatiin kerättyä. Tyttöjä haastattelella oli suuremmat mahdollisuudet motivoida lapsia keskusteluun, kuin esimerkiksi lomaketutkimuksessa. Keskustelemalla tyttöjen kanssa kasvotusten, keskustelua pystyttiin tarvittaessa ohjailemaan takaisin ennalta sovittujen teemojen pariin. Koska haastattelutilanteet äänitettiin, pystyttiin varmistamaan, että jokaisen haastateltavan mielipide ja toiveet huomioitiin.

Ikäryhmäksi valikoitui 5–6-vuotiaat tytöt, sillä heidän käsityksensä liikunnasta on jo jokseenkin kehittynyt, ja heillä on kyky tuoda esiin omia mielipiteitään. Lisäksi kyseinen ikäryhmä voi olla jo mahdollisesti mukana jonkinlaisessa harrastustoiminnassa. Lisäksi Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) mukaan lasten omia ajatuksia sekä mielipiteitä tulee kuulla ja ottaa huomioon. Lapsilla tulee olla mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäänsä liittyviin asioihin. Ryhmähaastatteluiden avulla saatiin kerättyä tietoa lapsilähtöisesti ottamalla huomioon lasten toiveet ja mielipiteet liikuntaa kohtaan.

7.2 Kysely huoltajille

Toiseksi aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui kysely, sillä sen avulla oli mahdollista saada laaja aineisto tutkittavasta aiheesta, ja kerättävän tiedon kannalta se oli tehokas ja helppo toteuttaa (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015). Kyselyyn pohjautuvan aineiston keruu aloitettiin lähettämällä saatekirjeet (Liite 3.). Kohdeyrymänä toimivat samat päiväkodit kuin haastatteluissa, ja kysely lähetettiin päiväkotien kaikille 5–6-vuotiaiden tyttöjen huoltajille. Kysely toteutettiin Webropol-kyselynä, ja se lähetettiin Wilman kautta vanhemmille vastattavaksi. Kyselyyn vastattiin anonyymisti, mikä osaltaan laski kynnystä kyselyyn vastaamisessa. Kyselyn avulla pyrittiin tavoittamaan mahdollisimman monen huoltajan näkemyksiä ja kokemuksia tyttöjen tämän hetken liikuntatottumuksista. Lisäksi tavoitteena oli kerätä huoltajilta ajatuksia siitä, millaisilla keinoilla tyttöjä voitaisiin motivoida liikkumaan vielä enemmän. Kysely järjestettiin kertakyselynä, ja se sisälsi kolme avointa kysymystä liikuntaan ja liikuntatottumuksiin liittyen.

Kysymyksiksi muotoutuivat:

- 1) Millaista liikuntaa lapsesi harrastaa?
- 2) Millaisilla keinoilla lapsesi liikuntaa voisi lisätä?
- 3) Mitkä ovat niitä asioita, jotka motivoivat lastasi liikkumaan?

Kyselyyn vastasi kaiken kaikkiaan yhdeksän huoltajaa. Kyselyn kysymykset muo-
toiltiin niin, että niiden pohjalta huoltajien ajatukset sekä käsitykset tyttöjen liikku-
misesta saatiin nostettua esille. Lisäksi kysely pyrittiin pitämään lyhyenä, jotta
siihen vastaaminen olisi huoltajille nopeaa. Avointen kysymysten avulla suljettiin
pois vastausten liiallinen rajaaminen aiheittain. Samalla vastauksiin johdattelu mi-
nimoitiin ja huoltajille annettiin tilaan vapaaseen sanaan ja mielipiteiden ilmai-
suun. Kysely lähetettiin netin välityksellä, jotta huoltajat voisivat itse päättää ajan-
kohdan kyselyyn vastaamiseen. Aikaa kyselyyn vastaamiseen oli kuukausi.

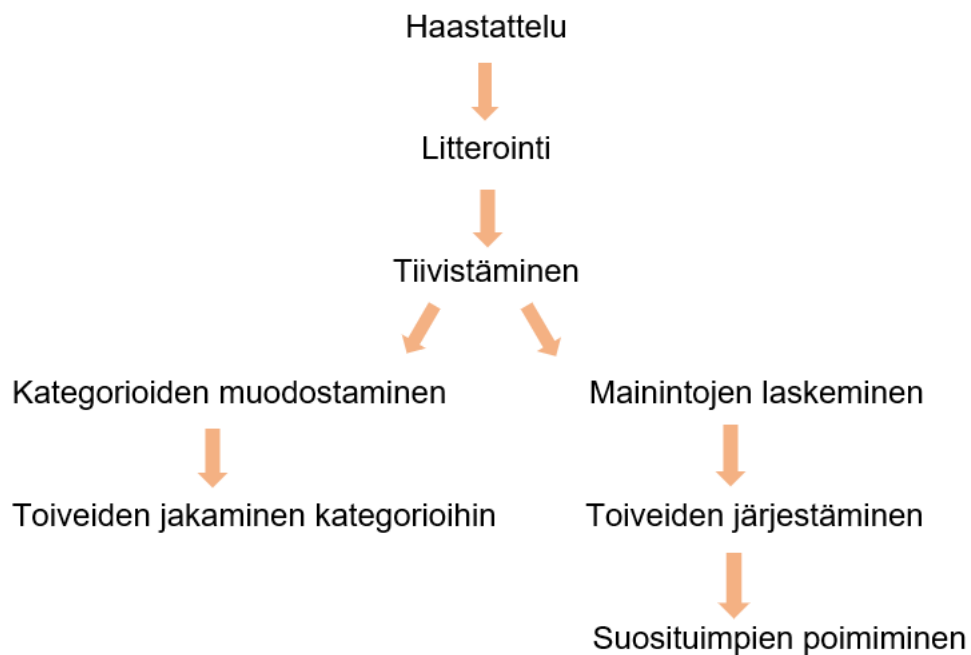
8 Aineiston käsittely

8.1 Tyttöjen toiveet näkyviin

Haastatteluiden äänitallenteet litteroitiin. Koko äänitettä ei kuitenkaan litteroitu sanatarkasti, vaan niistä poimittiin opinnäytetyön aiheelle olennaiset asiat. Äänitteistä rajattiin teemoihin ja ylipäättään liikuntaan liittyvä keskustelu. Litteroinnin tuottama aineisto käytiin läpi huolellisesti ja jäsennellysti. Tarkoituksena oli aineiston järjestäminen, jäsentäminen ja tiivistäminen niin, ettei mitään aiheeseen liittyvää olennaista tietoa jäänyt pois. Haastatteluiden äänittämisen myötä pystyttiin varmistamaan, että jokaisen keskusteluun osallistuvan kertomus pääsi kuuluiin. Samalla taustakommentit, joita itse haastattelussa ei kuulunut saatiin huomioitua.

Haastatteluissa käytettyjen ja valmiiksi rajattujen teemojen avulla saatiin tytöiltä monipuolisia näkökulmia ja kokemuksia liikunnasta. Litteroitu aineisto sisälsi paljon erilaisia kertomuksia teemoihin liittyen. Vastauksien samankaltaisuuksista johtuen, tytöiltä tulleet toiveet, mielenkiinnon kohteet ja kokemukset kerättiin teemoittain esimerkiksi niin, että kaikki maininnat polttopallosta koottiin yhteen. Vastauksen kokoaminen tiivisti kerätyn aineiston, ja tällöin aineistosta saatiin muodostettua liikuntatoiveiden mukaiset kategoriat. Kaiken kaikkiaan kategorioita muodostui kuusi: juoksuleikit, ketteryyttä vaativa, matala fyysinen aktiivisuus, pi-hapelit, luovuus ja muu liikunta.

Kategorioiden lisäksi aineistosta haluttiin tuoda esiin tyttöjen yksittäisiä liikuntatoiveita. Litteroidun aineiston tiivistämisen jälkeen jokaisen tytöiltä tulleen liikuntatoiveen mainintakerrat poimittiin erikseen. Aineistosta laskettiin yhteen, kuinka moni tyttö oli maininnut tietyn toiveen haastatteluissa. Toiveet järjesteltiin mainintojen mukaan suosituimmasta alkaen. Näistä kymmenen ensimmäistä toivetta nousi selvästi esiin. Kuvassa 1. on havainnollistettu haastattelusta saadun aineiston käsittely.



Kuva 1. Aineiston käsittelyn prosessit

8.2 Huoltajien keinot tyttöjen toiveiden tukena

Huoltajille suunnattu kysely toteutettiin Webropol-kyselynä. Kyselyn alusta ryhmittelee automaattisesti vanhemmilta tulleet vastaukset ennalta määrättyjen kysymysten alle. Tämän ansiosta kyselyistä kerättyä aineistoa ei tarvinnut jaotella enää erikseen. Aineisto käytiin läpi perusteellisesti, ja siitä poimittiin jokaisen kysymyksen kohdalta opinnäytetyölle olennaiset asiat. Samankaltaiset vastaukset koottiin yhteen, ja aineistosta luotiin kokonaiskuva. Vastauksista kerättiin mahdollisimman laajasti huoltajilta tulleita keinoja tyttöjen liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi.

Keinojen lisäksi vastauksista ilmenneet muut ajatukset, ideat ja kokemukset huomioitiin. Nämä ovat oleellisessa osassa tukemassa huoltajilta esiin nousseita keinoja. Maailmalla vallitseva Covid-19 pandemia vaikutti mahdollisesti myös kyselyyn vastanneiden määrään. Kyselyn lähettäminen huoltajille ajoittui aikaan, jolloin pandemiaa koskevien viestien määrä oli suuri. Kysely lähetettiin Wilman

kautta, joka oli keskeinen viestintäkanava myös pandemiaa koskevassa tiedottamisessa. Tämä saattoi osaltaan selittää kyselyssä tapahtunutta katoa, sillä ylimääräisiin kyselyihin vastaaminen saatettiin kokea kuormittavana kyseisenä ajankohtana. Vaikka kyselyyn vastanneita oli niukasti, vastaukset olivat sisällöltään laajoja, ja ne tarjosivat opinnäytetyön kannalta runsaasti tarvittavaa tietoa sekä monipuolisesti erilaisia näkemyksiä tyttöjen liikkumiseen liittyen.

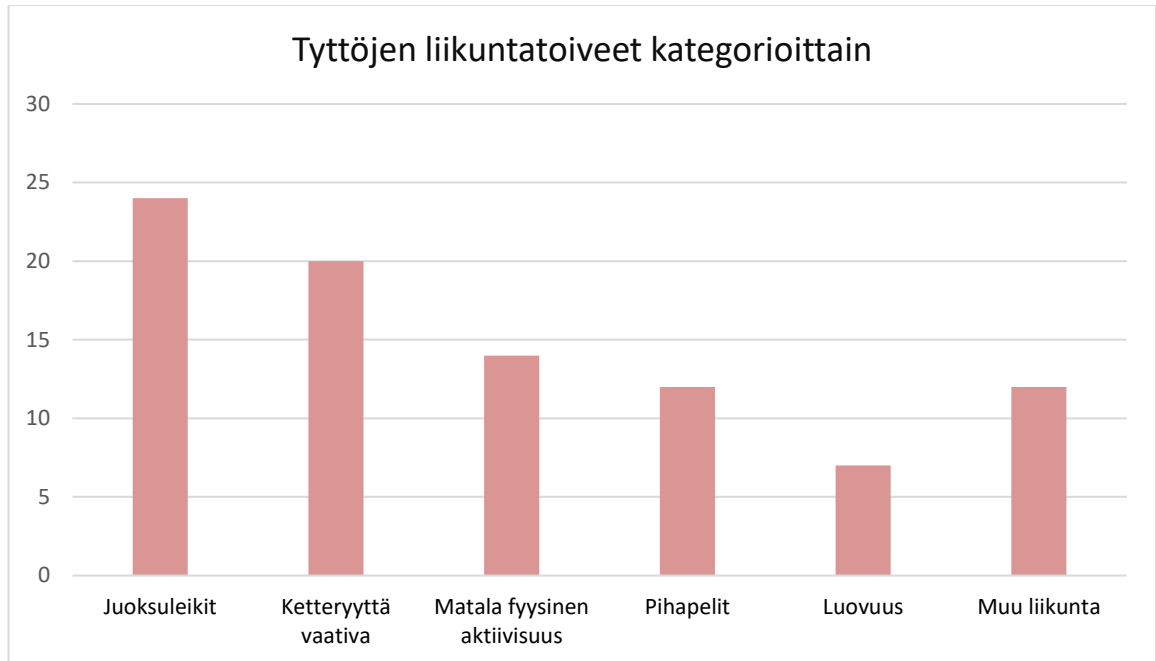
9 Tulokset

9.1 Toiveina vauhtia ja ketteryyttä

Haastattelut toteutettiin kolmessa päiväkodissa eri puolilla Lappeenrantaa. Haastateltavia tyttöjä oli kokonaisuudessaan 30. Kaikissa päiväkodeissa ja ryhmissä, joissa haastatteluja toteutettiin, tytöt toivat esille monipuolisesti erilaisia heille ominaisia liikuntamuotoja. Haastatteluista ilmenee, että liikunta linkittyy jokaisen tytön arkeen niin päiväkodissa kuin ylipäätään, enemmän tai vähemmän. Kaikissa haastatteluissa tytöiltä nousee esille pääpiirteittäin samoja liikunnallisia toiveita ja mielenkiinnonkohteita. Toiveet ja mielenkiinnon kohteet on poimittu tyttöjen haastatteluissa kertomista tarinoista.

Taulukko 1. kuvaa tytöiltä tulleita liikunnallisia toiveita ja mielenkiinnon kohteita kategorioittain. Erilaisia juoksuleikkejä mainitaan haastatteluissa 24 kertaa, joihin sisältyy hippa, perinteinen juoksu, lenkkeily, erilaiset viestit sekä maa meri laivalleikki. Ketteryyttä vaativia liikuntatapoja mainitaan 20 kertaa ja niihin lukeutuu kiipeily ja temppuilu, trampoliinilla hyppiminen ja erilaisten temppujen tekeminen, keppihevokset, hulavanteen pyörittäminen sekä erilaiset temppuradat. Matalaan fyysiseen aktiivisuuteen kuuluu keinu, riippukeinu ja keinulaudalla keinu, kotileikki, kuurupiilo, majan rakennus sekä punainen valo -leikki. Matalaa fyysistä aktiivisuutta harjoittavaa liikuntaa mainitaan haastatteluissa 14 kertaa. Pihapelit, joita mainitaan 12 kertaa sisältävät tenniksen, koripallon, jalkapallon ja polttopallon pelaamisen. Luovuuteen kuuluu tyttöjen itse keksimät leikit, kuten eläintarhaleikki, lasten paini, raa ja hedelmähippa. Näiden lisäksi kilpapyöräily, tempupyöräily ja laskuvarjohyppy sisältyvät luovaan kategoriaan. Näitä maini-

taan haastatteluissa 7 kertaa. Muuta liikuntaa, kuten retkiä, pyöräilyä, pituushyppyä, hyppynarulla hyppimistä ja pomppimista mainitaan haastatteluissa 12 kertaa.



Taulukko 1. Tyttöjen liikuntatoiveet jaoteltuina eri kategorioihin.

Kategorioiden avulla selkeytetään ja tuetaan yksittäisiä liikuntatoiveita. Niiden tarkoituksena on kuvata tytöiltä nousseita liikuntatoiveita laajemmasta näkökulmasta. Kategoriat muodostavat yläkäsitteet, joiden alle liikuntatoiveet on jaettu yksityiskohtaisemmin. Kategorioiden avulla tytöiltä tulleiden toiveiden ja mielenkiinnonkohteiden kokonaiskuvan hahmottaminen helpottuu. Kategoriat antavat haluttua tietoa siitä, minkälainen liikunta on varhaiskasvatusikäisille tytöille mielekästä.

Aiemmissa tutkimuksissa on todettu tyttöjen fyysisen aktiivisuuden olevan intensiteetiltään matalampaa verraten poikien kokemaan fyysisen aktiivisuuteen. Tyttöjen mainitsemat juoksuleikit ja ketteryyttä vaativa toiminta lisäävät osaltaan tyttöjen vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. Yhdeksi kategoriaksi kuitenkin muodostui matalaa fyysistä aktiivisuutta tukevat liikuntaleikit, mikä osaltaan tukee aiempia

tutkimustuloksia. Matala fyysinen aktiivisuus kategoriana sijoittuu tuloksissa kolmanneksi korkeimmaksi heti juoksuleikkien ja ketteryyttä vaativan kategorian jälkeen. Tuloksista ilmenee tyttöjen pitävän muun muassa keinumisesta, majan rakentamisesta ja kotileikistä, joissa liikkumisen määrä jää kohtalaisen vähäiseksi. Tytöt nostavat haastatteluissa esiin myös tilanteita, joissa liikkuminen on olematonta.

”Ollaa keinulaudassa, öö no ei myö yleensä leikitä, ku myö puhutaa.”

Yhtenä haastatteluiden teemoista oli mielikuvitus. Sen avulla halutaan nostaa esiin tyttöjen luovuutta omien liikunnallisten leikkien keksimisessä ja ylipäättään kartoittaa, löytyykö tytöiltä leikkejä, jotka he ovat itse keksineet. Itse keksittyjen leikkien määrä on suhteellisen pieni, mutta tytöt mainitsivat kuitenkin muutaman itse kehittämiensä leikin. Näissä mielikuvitusta vaativissa leikeissä nousee keskiöön kategorioiden korkeimmin sijoittuneet teemat: juokseminen ja ketteryys.

”Me leikitään kyllä yleensä hedelmähippaa, prampalla, se on sellane mis pitää keksii joku hedelmä ja sille joku asento.”

”Mie tiiän semmosen leikin minkä mei isoveli keksi. Se on raa. Sillee, että yks on raa ensin ja se pyörii, sitte pitää mennä pakoo, koska raa tulee ja sit sitä pitää mennä pakoo sit öö sitte jää raa’aks, jos koskettaa.”

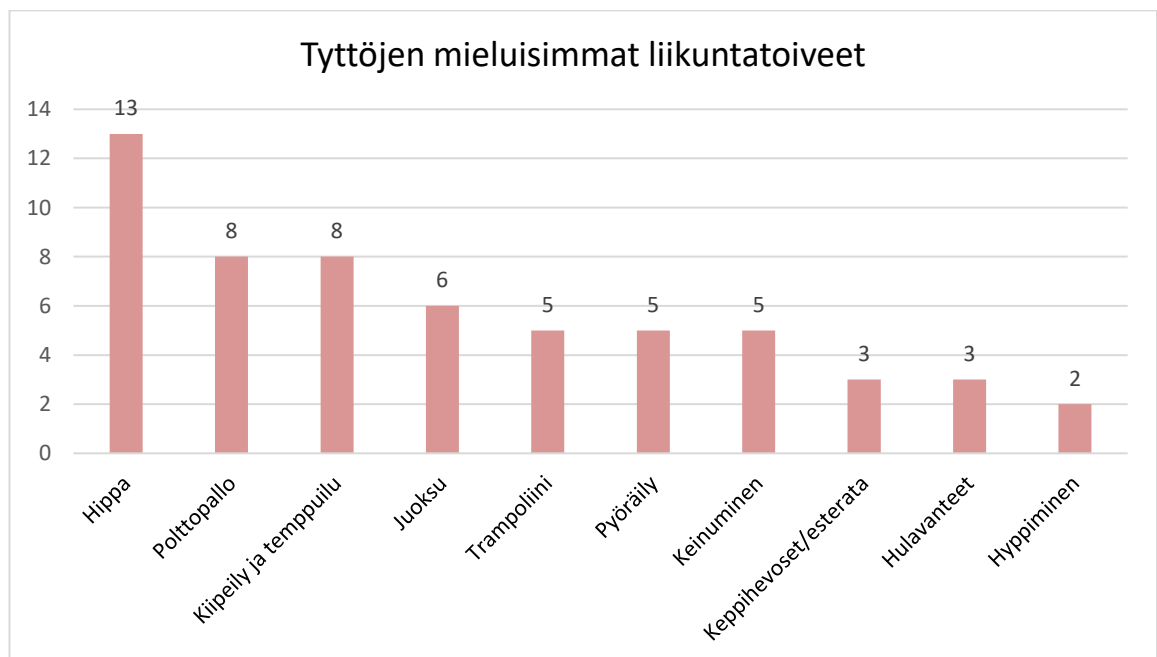
”Eläintarhaa, no siinä pitää, se on joku leikki, missä voi keksiä mikä eläin on ja liikkuu sillee. Siel prampal leikitää yleensä sitä.”

Haastatteluiden perusteella tytöille mieleinen liikunnallinen toiminta on pääosin kuitenkin jo olemassa olevaa, eikä vaadi niinkään mielikuvitusta. Valmiina olevat leikit, kuten erilaiset hipat, sekä tarjolla olevat liikuntavälineet ovat suuressa roolissa muodostamassa tyttöjen päivittäistä fyysistä aktiivisuutta päiväkodissa.

Perinteisestä leikistä mielekästä soveltamalla

Kategorioiden ohella tuloksista nostetaan esiin yksittäisiä, tyttöjen konkreettisia toiveita ja mielenkiinnonkohteita. Haastatteluissa nousevista toiveista ja mielenkiinnonkohteista poimitaan suosituimmat, jotka asetetaan järjestykseen. Toiveina on perinteisiä leikkejä, ketteryyttä ja voimaa vaativia ratoja sekä rankkaa fyysistä aktiivisuutta nostattavaa liikuntaa.

Haastatteluissa nousee esille monia erilaisia liikuntaleikkejä ja liikuntamuotoja, joita tytöt haluaisivat toteuttaa niin päiväkodissa, kun kotonakin. Taulukkoon 2. on kerätty niistä kymmenen eniten mainittua.



Taulukko 2. Haastatteluissa mainittuja mieleisiä ja toivottuja liikuntamuotoja.

Selvästi suosituimmaksi liikunnalliseksi leikiksi osoittautuu hippa. Haastatteluisa mainitaan perinteisen hipan lisäksi erilaisia hipan variaatioita, joilla perinteisestä leikistä saadaan uudella tavalla kiinnostava. Erilaisia variaatioita ovat esimerkiksi patsashippa, sipulihippa, töpselihippa sekä banaanihippa. Hippaa leikitään pääsääntöisesti päiväkodissa, mutta myös vanhempien kanssa kotona. Ylipääntään suosituimpien liikuntatoiveiden kärki koostuu luonteeltaan vauhdikkaasta ja ras-kaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Esimerkiksi hippa, polttopallo, juokseminen, pyöräily ja trampoliinilla pomppiminen ovat osoitus siitä. Lisäksi ketteryyttä vaa-tiva kiipeily ja temppuilu osoittautuu tyttöjen keskuudessa mieleiseksi liikunnan muodoksi. Kiipeily on tyttöjen keskuudessa suosittua ulkona olevissa kiipeilyteli-neissä sekä sisällä jumppasalissa järjestetyillä temppuradoilla.

”Ton koulun temppuradan, mä oon sen jo muutaman kerran tehny.”

”Mie saan niis sellasis renkais spiraalin ja spagaatin.”

Tytöt nimeävät pelkän juoksemisen mielekkääksi liikunnaksi, mutta kuten hi-passa, myös juoksussa nostetaan esiin erilaisten variaatioiden mahdollisuus, esi-merkiksi maa, meri, laiva -leikin muodossa. Lisäksi keppihevosilla juokseminen ja niille erilaisten esteratojen rakentaminen on tytöistä mielekästä liikuntaa. Tyt-töjen toiveet ja mielenkiinnonkohteet painottuvat yhdessä tekemiseen yksin liik-kumisen sijaan. Aiemmissa tutkimuksissa puhuttiin stereotyyppisistä tyttöjen ja poikien leikeistä. Tuloksissa käsiteltäviä liikunnallisia toiveita ei voida jaotella niin sanottuihin ”tyttöjen ja poikien leikkeihin”, vaan esiin nousevat toiveet soveltuvat käytettäväksi kaikkien lasten kanssa.

Yhtenä haastatteluiden teemoista toimi harrastukset, joiden pohjalta pyrittiin kar-toittamaan tyttöjen mielenkiinnonkohteita, mutta osaltaan myös fyysisen aktiivi-suuden määrää vapaa-ajalla. Haastatteluista ilmenee, että suurimmalla osalla ty-töistä on säännöllinen harrastus. Mainittuja harrastuksia ovat muun muassa ui-

makoulu, satujumppa, sirkus, liikuntakerho, yleisurheilu ja voimistelu. Osa tytöistä on kokeillut myös nykyisen harrastuksen lisäksi muita harrastuksia. Lisäksi ne, jotka eivät tällä hetkellä harrastaneet mitään, ovat aikaisemmin kokeilleet yhtä tai useampaa harrastusta. Harrastuskokeiluja ovat olleet esimerkiksi jumppakoulu, liikuntakoulu, metsämörri ja baletti. Haastatteluissa nousee myös esiin lajeja, joita tytöt eivät ole aiemmin kokeilleet, mutta haluaisivat päästä harrastamaan. Kyseisiä lajeja ovat jalkapallo, voimistelu sekä telinevoimistelu. Lisäksi tytöt ovat kiinnostuneita kokeilemaan erilaisia lajeja niiden harrastamisen sijaan. Tyttöjä, jotka eivät koskaan ole harrastaneet tai kokeilleet mitään harrastusta, on kaikista haastatelluista kaksi.

Vaikka harrastuksia ilmenee usealla osalla tytöistä, haastatteluissa puheenaiheeksi nousee myös digiteknologian käyttö. Tytöt mainitsevat päiväkotipäivän jälkeen katselevansa pääosin televisiota ja YouTubea, sekä pelaavansa tabletilla ja kännykällä.

”öö no leikkii tai kattoo telkkarii, koska mä katon ain juutuubist...”

”mä katon vaa telkkaria, mie aina katon telkkaria, paitsi jos on kaveri kyläs ni leikitää vaa ja katotaa padii, ei sais kyl kattoo padii koton kaverin kaa”

9.2 Keinoina mielekäs tekeminen, kaverit ja liikunnan riemu

Kyselyn aineisto koostuu yhdeksän huoltajan ajatuksista ja huomioista, joita avataan seuraavaksi tarkemmin. Kyselyyn vastanneiden huoltajien tytöistä suurin osa on kuusivuotiaita, joita on seitsemän. Loput kaksi kyselyyn vastanneiden huoltajien tytöistä ovat viisivuotiaita.

Kysely keskittyy kolmen teeman ympärille, (Liite 5.) jotka ovat: vapaa-ajan harrastukset, keinot liikunnan lisäämiseen sekä liikkumiseen motivoivat tekijät. Kyselyn ensimmäisen kysymyksen avulla pyrittiin kartoittamaan tyttöjen tämän hetken liikuntaharrastuksia sekä vapaa-ajan toimintaa. Yli puolet tytöistä harrastavat päiväkotipäivän jälkeen jotain ohjattua liikuntaa. Mainittuja lajeja ovat tanssi, uimakoulu, satujumppa, liikuntaleikkikoulu, ratsastus ja urheilukoulu. Kyselyn vastauksista ilmenee, että ohjatuista harrastuksista riippumatta jokaisen tytön vapaa-aikaan sisältyy jonkinlaista toistuvaa liikuntaa, joka voidaan mieltää harrastukseksi. Kuitenkin vain yksi perheistä mainitsee osallistuvansa erilaisiin järjestettyihin liikuntatapahtumiin, mikäli tietoisuus tapahtumasta tavoittaa perheen.

Jokainen huoltajista mainitsee pyöräilyn olevan yksi tyttöjen vapaa-ajan aktiviteeteista. Muita mainittuja aktiviteetteja ovat erilaiset esteradat ja keppihevosilla ratsastaminen, temppuilu sekä kiipeily ja uimahallissa käyminen. Tuloksista ilmenee, että vuodenajalla on vaikutusta tyttöjen liikkumiseen ja liikunnan muotoihin. Talvisin harrastetaan laskettelua, hiihtoa, luistelua ja lasketaan pulkkamäkeä. Kesällä trampoliinilla pomppiminen, potkulautailu ja järvessä uiminen ovat suosittuja liikunnan muotoja. Myös sadonkorjuutehtävät mainitaan. Metsäretket sekä metsässä liikkuminen, ja siellä marjojen sekä sienien poimiminen mainitaan mukavana perheen yhteisenä liikunnan muotona. Tulokset osoittavat, että tyttöjen vapaa-ajan liikunta painottuu pitkälti perusliikuntaan ja päiväkodistakin tutuiksi tulleisiin leikkeihin sekä liikunnan muotoihin.

Kyselyn toisessa kysymyksessä keskitytään keinoihin, joilla tyttöjen liikunnan määrää voisi lisätä entisestään. Säännöllinen harrastus koetaan mahdollisuutena viikoittaisen liikunnan lisäämisessä. Yksi huoltajista nostaa kuitenkin esiin epäilynsä säännöllisen harrastuksen toimivuudesta sen tuoman sitoutuneisuuden vuoksi. Säännöllinen harrastukseen kuljettaminen vaatii aikataulun sovittamista sen mukaiseksi. Lisäksi harrastustoiminta koetaan tavoitteellisena ja menestykseen tähtäävänä, jolloin jäsenmaksut kasvavat ja sitovat käymään harjoituksissa. Kyselyn vastauksista ilmenee, että varhaiskasvatusikäinen koetaan liian nuoreksi sitoutumaan säännölliseen harrastustoimintaan. Sitoutumattomuutta vaativat lajikokeilut ja uusiin lajeihin tutustuminen nähdään mahdollisina liikkumiseen hou-

kuttelevina tekijöinä. Kokeiluja voisi huoltajien näkökulmasta toteuttaa myös varhaiskasvatuksessa. Tämän lisäksi varhaiskasvatukseen toivotaan yhä enemmän ohjattua liikuntaa, ja se nähdäänkin keinona tyttöjen liikunnan lisäämisessä.

Harrastustoimintaakin enemmän huoltajat näkevät matalankynnyksen liikkumisen ja liikuntamahdollisuudet yhtenä positiivisena keinona liikunnan lisäämisessä. Huoltajat toivoivat esimerkiksi lähikentille järjestettyä erilaista liikunnallista toimintaa, joissa pääsisi samalla tutustumaan muihin lähialueen lapsiin ja perheisiin. Yksi huoltajista mainitsee mahdolliseksi liikunnan lisäämisen keinoksi muun muassa jumppien, tanssin ja pelailun mahdollisuudet lempeässä, ei tavoitteellisessa muodossa. Kodin lähellä tapahtuva liikkuminen yhdessä perheen kanssa, kuten uiminen, pituushyppy, retkeily ja pesäpallo lähialueen kentällä, koetaan helpoksi keinoksi liikunnan lisääjänä. Myös kaikenlainen hyötyliikunta nähdään keinona kasvattaa tyttöjen fyysistä aktiivisuutta. Mainittuja hyötyliikunnan keinoja ovat lenkkeily, retkeily ja siirtymätilanteiden hyödyntäminen, esimerkiksi päiväkoitiin pyöräileminen autokyydin sijaan. Hyvät varusteet koetaan tärkeäksi liikunnan lisäämisessä. Esimerkiksi ulkoiluun sopivat vaatteet ja lapselle soveltuvat liikuntavälineet, kuten sopiva polkupyörä vaikuttavat tyttöjen mahdollisuuksiin monipuolisen liikunnan toteuttamisessa.

Kolmannessa kysymyksessä halutaan selvittää niitä keinoja, jotka motivoivat lasta liikunnan pariin. Näitä keinoja hyödyntämällä liikunnasta voidaan tehdä tyttöjä enemmän kiinnostavaa ja liikkumiseen houkuttelevaa. Kyselyn vastauksissa painottuu liikunnan riemu ja mieluisan tekemisen löytäminen. Toinen tärkeä tekijä liikuntaan motivoimisessa on seura. Jokainen vastaajista mainitsee kaverin tai perheenjäsenen mukana olon merkityksen suureksi. Lisäksi kaverien kautta opitut leikit ja pelit koetaan motivoiviksi ja liikuntaan kannustaviksi. Ylipäättään uuden oppiminen ja taitojen kehittäminen sekä kokonaan uudenlainen toiminta motivoi tyttöjä liikkumaan. Liikuntaan motivoivina tekijöinä nähdään myös niin sanotut aikuisen työt, kuten lumenluonti. Myös aikuisen esimerkki ja jossain määrin aikuisen ohjaus koettiin motivoiviksi tekijöiksi. Lisäksi erilaisten tehtävien, kuten lintujen bongauksen ja suunnistusrastien etsimisen, koetaan lisäävän tyttöjen motivaatiota liikkumista kohtaan. Kyselyssä mainitaan myös jonkinlaisen palkkion, kuten retkieväiden olevan yhteydessä motivaatioon.

10 Eettisyys ja luotettavuus

Kun tutkimus on tehty kunnioittaen hyvän tieteellisen käytännön perusteita, tieteellinen selvitys on eettisesti hyväksyttävä, luotettava ja sen tulokset uskottavia (Tutkimuseettinen neuvottelukunta). Tutkimuksessamme ja sen tekovaiheessa otimme huomioon eettisyyden aineistoa kerätessä, sitä säilyttäessä ja hävittäessä. Tutkimukseen osallistuville henkilöille turvattiin henkilöllisyyden suoja. Haastattelu ja kysely toteutettiin anonyymisti, eikä näin ollen tyttöjen tai huoltajien tunnistettavia henkilötietoja kerätty. Kerätty aineisto säilytettiin turvallisessa paikassa siihen saakka, kunnes opinnäytetyö oli valmis ja hyväksytty. Tämän jälkeen kaikki tiedostot hävitettiin asianmukaisella tavalla.

Kuten saatekirjeessäkkin mainittiin, tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista. Haastateltavilla ja kyselyyn vastanneilla henkilöillä oli oikeus keskeyttää osallistumisensa, missä tahansa tutkimuksen vaiheessa. Heillä oli myös oikeus tehdä valitus, jos he kokivat henkilötietojansa käytettävän väärin. Tutkimus toteutettiin rehellisesti ja huolellisesti tutkimuksen toimintatapojen mukaan siihen osallistuvia kunnioittaen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta). Yhteystietomme löytyi saatekirjeestä, jos jollekin selvitykseen osallistuneelle heräsi kysyttävää aiheeseen liittyen. Tyttöjen huoltajilta pyydettiin kirjallinen suostumus haastatteluun osallistumiseen, mutta se osallistuiko lopulta haastatteluun, oli kuitenkin tyttöjen päätettävissä. Aineiston keräämisessä huomioitiin osallistujien turvallisuus. Haastattelut toteutettiin ulkona, jolloin pandemiaan liittyvät hygieniaohjeistukset ja turvavälit huomioitiin.

Vastaaminen niin haastattelussa kuin kyselyssä oli vapaaehtoista. Osallistujien vastauksia ei johdateltu, vaan heillä oli mahdollisuus oman mielipiteen ilmaisuun sekä vapaaseen sanaan. Osallistujien vastauksista ja tarinoista huomioitiin vain opinnäytetyölle olennaiset asiat.

Menetelmänä haastattelussa käytettiin puolistrukturoitua temahaastattelua, jolloin emme voineet olla täysin varmoja, kuinka kattavia vastauksia tulemme saamaan. Myös se, että haastattelijat olivat lapsille vieraita, saattoi aiheuttaa tytöissä epävarmuutta. Koska haastateltavat olivat 5–6-vuotiaita, oli mahdollista, että he

tulkitsivat käsiteltävät aiheet eri tavalla kuin olimme ajatelleet. Lisäksi oman mielipiteen ilmaisu saattoi olla haastavaa muiden lasten läsnä ollessa, tai päinvastoin lapset saattoivat ottaa mallia kaverin vastauksesta, jolloin oma mielipide jäi varjoon.

Webropol-kyselyn kysymykset rajattiin niin, että niihin vastaamalla saatiin haluttu tieto aiheeseen liittyen. Kysely toteutettiin internetissä, jolloin huoltajien oli mahdollista vastata siihen vapaa-ajallaan. Lisäksi kysymyksiä oli vähän, jolla pyrittiin minimoimaan vastaamiseen kuluva aika. Avoimet kysymykset mahdollistivat vastausten laajuuden. Koska kysely oli anonyymi, vastausten tulolähde ei ole tiedossa, mikä voi osaltaan vaikuttaa vastausten luotettavuuteen. Maailmalla vallitsevan Covid-19 pandemian vuoksi yhteistyöpäiväkotien määrä rajautui kolmeen, mikä vaikutti opinnäytetyön otannan suuruuteen. Kyselyn lähettäminen ajoittui samaan aikaan, kun kiivas koronaviestintä Wilmassa oli käynnissä. Tämän vuoksi kysely saattoi mahdollisesti hukkoa muiden viestien joukkoon. Lisäksi ajanjakso oli hektinen, jolloin huoltajien kiinnostus ja asioiden tärkeysjärjestys saattoivat mahdollisesti vaikuttaa heidän motivaatioonsa kyselyyn vastaamisessa.

11 Yhteenveto ja pohdinta

Tässä opinnäytetyössä on selvitetty tyttöjen liikunnallisia toiveita ja mielenkiinnonkohteita sekä keinoja tyttöjen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Haastattelulla kerätty aineisto, joka käsittelee tyttöjen liikunnallisia toiveita sekä mielenkiinnonkohteita jakautuu kuuteen pääkategoriaan: juoksuleikit, ketteryyttä vaativa, matala fyysinen aktiivisuus, pihapelit, luovuus ja muu liikunta. Kategoriat pitävät sisällään kaikki tytöiltä tulleet toiveet, joista on poimittu myös suosituimmat. Suosituimpia yksittäisiä liikuntaleikkitoiveita ovat hippa, polttopallo, kiipeily ja tempuilu, juoksu, trampoliinilla hyppiminen ja pyöräily. Tuloksista ilmenee tyttöjen yksittäisten ja suosituimpien liikuntatoiveiden löytyvän myös korkeimmin sijoittuneista kategorioista. Tulosten perusteella tytöille mieleistä liikuntaa ovat erilaiset juoksua sisältävät liikuntaleikit ja ketteryyttä vaativa toiminta. Lisäksi leikit, joissa fyysinen aktiivisuus on matalaa, ovat tyttöjen liikuntatoiveiden kärkipäässä.

Haastattelutilanteissa havaitsimme liikunnan käsitteenä tarkoittavan kaikille tytöille hieman eri asiaa. Esimerkiksi liikunnallisista harrastuksista puhuttaessa tytöt mainitsivat myös piirtämisen ja kuvaamataidonkoulun. Lisäksi erilaisten arkisten puuhien yhdistäminen liikkumiseen ja liikuntaan oli tytöille haastavaa. Esimerkiksi metsäretkeä ei koettu tyttöjen keskuudessa liikkumiseksi ja fyysistä aktiivisuutta nostattavaksi toiminnaksi. Haastattelut suoritettiin pihalla, mikä osaltaan vaikutti tyttöjen keskusteluun. Haastatteluissa mainittiin paljon niitä liikuntamuotoja ja -välineitä, joita tytöt näkivät pihalla. Tytöt myös toistivat toistensa kertomuksia. Tästä johtuen tyttöjen kertomukset jäivät osittain pintapuolisiksi.

Omasta kokemuksestamme voimme todeta, että päiväkodissa toteutetaan monipuolista liikuntaa ja erilaisia liikuntamuotoja, joita kuitenkin haastatteluissa ei tullut ilmi. Voi tietysti olla, että nämä kyseiset liikuntamuodot eivät ole tytöille mieluisia, jonka vuoksi niitä ei myöskään mainittu. Lisäksi Covid-19 pandemian vuoksi monet sisäliikuntapaikat ovat joutuneet keskeyttämään toimintansa. Tämä voi olla osittain syynä siihen, etteivät tytöt maininneet niitä haastatteluissa ollenkaan.

Pohtiessamme tyttöjen liikkumista päiväkodissa, voimme samaistua näihin tutkimustuloksiin. Oman kokemuksemme perusteella tytöt vaativat enemmän aikuisen tukea esimerkiksi ulkona leikkiessään. Jos aikuinen seisoo pihalla paikallaan, hyvin todennäköisesti myös joku tytöistä hakeutuu hänen seuraansa. Poikien leikit verrattuna tyttöjen leikkeihin ovat usein vauhdikkaampia, kun taas tyttöjen leikit tapahtuvat yleensä enimmäkseen paikallaan. Havaintojemme perusteella harva kasvattajista hakeutuu mukaan lasten leikkeihin ulkoilun aikana. Ulkoilu on kuitenkin iso osa varhaiskasvatuksen arkea. Pihapedagogiikan lisääminen voi olla yksi keskeinen menetelmä tyttöjen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi.

Tulosten perusteella tytöille mieleinen liikunnallinen toiminta on pääosin kuitenkin jo olemassa olevaa, eikä vaadi niinkään mielikuvitusta. Itse keksittyjen leikkien ja toiminnan vähäistä määrää voi osaltaan selittää olemassa olevien leikkien runsaus. Valmiina olevat leikit, kuten erilaiset hipat, sekä tarjolla olevat liikuntavälineet ovat suuressa roolissa muodostamassa tyttöjen päivittäistä fyysistä aktiivisuutta päiväkodissa. Perusleikkejä, esimerkiksi hippaa, soveltamalla niistä voi-

daan saada entistä mielenkiintoisempia, ja tutun liikuntamuodon keinoin kannustaa uuden oppimiseen. Tulosten näkökulmasta ajateltuna tyttöjen esiin nostamat toiveet voisivat yhtä hyvin olla pojilta tulleita toiveita. Tulosten perusteella perinteisten ”tyttöjen ja poikien leikkien” raja on häviämässä. Mielestämme tämä on positiivinen asia, sillä se toteuttaa tasa-arvoista ja sukupuolisensitiivistä varhaiskasvatusta.

Sekä kyselyssä että haastattelussa käsiteltiin yhtenä aiheena harrastuksia ja harrastustoimintaa. Tuloksista ilmenee, että suurin osa tytöistä on tai on ollut mukana ohjatussa harrastustoiminnassa. Esiin nousi myös kiinnostus matalan kynnyksen toimintaa ja lajikokeiluja kohtaan. Kouluissa käydään eri seurojen toimesta esittelemässä heidän toimintaansa liikuntahetkien muodossa, jolloin lapset pääsevät kokeilemaan ja tutustumaan erilaisiin lajeihin. Tällaisia liikuntahetkiä voisi toteuttaa enemmän päiväkodeissa, jolloin varhaiskasvatusikäisille lapsille tarjottaisiin mahdollisuus samaan.

Kyselystä ilmenee, että huoltajat näkevät harrastustoiminnan mahdollisena keinona tyttöjen liikunnan lisäämisessä, mutta toivat myös esiin siihen liittyviä haasteita. Harrastustoimintaan sitoutumisen ja sen tuomat kustannukset nähtiin tekijöinä, jotka ovat esteenä harrastustoimintaan liittymisessä. Tulokset osoittavat yleisesti perheen omien liikuntaan liittyvien asenteiden vaikuttavan tyttöjen liikkumiseen. Niissä tapauksissa, joissa liikunta on osa perheen arkea, myös lasta kannustetaan liikkumaan. Tällöin liikuntaa koskevat rutiinit siirtyvät huoltajilta lapsille. Kaikki perheet eivät kuitenkaan koe liikuntaa yhtä tärkeäksi, joten olisi hyvä, että kyseisille perheille olisi tarjolla matalan kynnyksen toimintaa. Toiminnan kautta lapsi yksin ja yhdessä perheen kanssa pääsisi tutustumaan liikunnan eri muotoihin. Samalla tuloksista noussut huoltajien toive tutustumisesta muihin perheisiin ja lapsiin olisi mahdollista. Perheliikuntaa toteutetaan Lappeenrannassa tasaisin väliajoin, ja sen tarkoituksena on toimia koko perheelle suunnattuna matalan kynnyksen palveluna. Huoltajat mainitsivat kuitenkin, että kaipaisivat lisää matalan kynnyksen palveluita. Pohdimme, että onko haasteena kyseisen toiminnan vähyys vai se, ettei tietoa siitä tavoita perheitä.

Vaikka kysely lähetettiin laajalle kohderyhmälle, saimme vastauksia vain yhdeksän. Pohdimme, mikä oli syynä vähäiseen vastausten määrään. Covid-19 pandemia vaikutti varmasti osaltaan vastanneiden määrään, mutta pohdimme myös huoltajien kiinnostusta aiheeseen. Kokevatko huoltajat ylipäättään tyttöjen liikunnan lisäämisen tärkeäksi? On mahdollista, että kyselyyn vastanneiden huoltajien tytöt ovat jo valmiiksi aktiivisia liikkujia, eivätkä kyselyyn osallistumatta jättäneet koe aihetta itselleen tärkeäksi. Tällöin heidän äänensä ei pääse opinnäytetyön tuloksissa kuuluviin.

Tämä opinnäytetyö tuottaa uutta tietoa Lappeenrannan varhaiskasvatuksen Viipinää ja kipinää -perheliikuntahankkeelle. Opinnäytetyöstä on hyötyä myös varhaiskasvatuskentällä. Se antaa ideoita ja keinoja nostattaa tyttöjen päivittäistä fyysistä aktiivisuutta. Varhaiskasvatuksen ohella perheillä on mahdollisuus poimia opinnäytetyön tuloksista vinkkejä, joita he voivat itse arjessaan hyödyntää. Jatkotutkimusaiheina olisi mielenkiintoista selvittää nouseeko tyttöjen fyysisen aktiivisuuden määrä, sekä tasoittuvatko fyysisen aktiivisuuden erot tyttöjen ja poikien välillä lähitulevaisuudessa. Jatkossa voitaisiin kehittää esimerkiksi vinkkivihko varhaiskasvatuksen ammattilaisille, joka sisältää valmiita liikuntaleikkejä pohjautuen tämän opinnäytetyön tuloksiin. Näin kategorioista nousseet tyttöjen toiveet saataisiin käytäntöön. Jos tytöiltä tulleita toiveita saataisiin osaksi varhaiskasvatuksen arkea, voitaisiin tutkia niiden vaikutusta tyttöjen fyysisen aktiivisuuden määrään.

Lähteet

Backman, J. 2020. Haastattelu sähköpostitse Vipinää ja kipinää -perheliikunta-hankkeesta. 1.9.2020

Etelä-Karjalan alueellinen lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2019–2022. file:///C:/Users/Omistaja/Downloads/Etel%C3%A4-Karjalan+sosiaali-+ja+terveyspiirilt%C3%A4+k%C3%A4sittelt%C3%A4v%C3%A4ksi+alueellinen+laster+ja+nuorten+hyvinvointi.pdf. Luettu 2.9.2020

Ilo kasvaa liikkuen. 2017. 100 pientä askelta ideaopas. <https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/100-pienta-askelta-ideapas.pdf>. Luettu 15.9.2020

Jämsén, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A. & Poskiparta, M. 2013. 3–4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuuspäiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. <http://jecer.org/fi/wp-content/uploads/2013/11/Jamsen-et-al-issue2-4.pdf>. Luettu 10.9.2020

Koppa. 2015. Jyväskylän yliopisto. Laadullinen tutkimus. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>. Luettu 13.11.2019

Kymenlaakson Liikunta ry. Lapset ja nuoret. Varhaiskasvatus. <https://www.kymli.fi/lapset-ja-nuoret/varhaiskasvatus/>. Luettu 11.11.2019

Laukkanen, A. 2016. Physical activity and motor competence in 4–8-year-old children. Results of a family-based cluster-randomized controlled physical activity trial. file:///C:/Users/Omistaja/Downloads/978-951-39-6583-9_vaihtos15042016.pdf. Luettu 11.9.2020

Muutosta liikkeellä. 2013. Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74509/JUL2013_10_Muutosta_liikkeella_verkko.pdf. Luettu 10.9.2020

Määttä, S., Lehto, R., Sajaniemi, N., Erkkola, M. & Roos, E. 2017. Sukupuolen ja äidin koulutustaustan yhteydet 3–6- vuotiaiden lasten objektiivisesti mitattuun liikumiseen. *Liikunta ja Tiede* 54.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät- Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: SanomaPro.

Olympiakomitea. Vanhempien liikuntatottumukset kantavat lapsen liikunta-aktiivisuutta keski-ikään saakka. <https://www.olympiakomitea.fi/2017/08/30/vanhempien-liikuntatottumukset-kantavat-lapsen-liikunta-aktiivisuutta-keski-ikaan-saakka/>. Luettu 10.9.2020

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>. Luettu 11.11.2019

Pedanet. Vipinää ja kipinää- perheliikuntahanke. <https://peda.net/lappeenranta/varhaiskasvatus/vjkgp>. Luettu 11.11.2019

Ruukonen, R., Norra, J. & Karvinen, H. 2009. Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista. Helsinki: Nuori Suomi ry.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV-Teemahaastattelu. https://www.fsd.uta.fi/metodit/maopetus/kvali/L6_3_2.html. Luettu 19.11.2019

Terve koululainen. 2020. Yläkoulu. Fyysinen aktiivisuus. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/>. Luettu 21.8.2020

Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 2.9.2020

Tilastokeskus. Tietoa tilastoista. Käsitteet. https://www.stat.fi/meta/kas/kvalit_tutkimus.html. Luettu 19.11.2019

Tinner, L., Kipping, R., White, J. *et al.* Cross-sectional analysis of physical activity in 2–4-year-olds in England with paediatric quality of life and family expenditure

on physical activity. *BMC Public Health* (2019). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7129-y>. Luettu 2.9.2020

Tuloskortti. 2018. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. https://www.likes.fi/filebank/2776-tuloskortti2018_FI_PDF_150.pdf. Luettu 14.11.2019

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). <https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto>. Luettu 22.11.2019

Varhaiskasvatuslaki 13.7.2018/540.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. Kasvan, liikun ja kehityn. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf. Luettu 8.8.2020

Yle. 2017. Päiväkotilasten liikkumisesta yllättävä tulos - tyttöjen liikemittareihin kertyi poikia vähemmän minutteja. Tytöt saivat helpoilla keinoilla kirittyä pojat kiinni. <https://yle.fi/uutiset/3-9412430>. Luettu 27.7.2020

Liitteet

Liite 1 – Haastattelun saatekirje



Sosiaali- ja terveysala

Saatekirje

Hei,

olemme viimeisen vuoden sosionomiopiskelijoita LAB-ammattikorkeakoulusta. Toteutamme opinnäytetyömme Lappeenrannan kaupungin Vipinää ja kipinää-perheliikuntahankkeelle. Yksi hankkeen tavoitteista on kiinnittää huomiota varhaiskasvatuskäisten tyttöjen liikunnallisen aktiivisuuden lisäämiseen ja siihen johtaviin toimenpiteisiin. Opinnäytetyömme tarkoituksena on lisätä varhaiskasvatuskäisten tyttöjen liikunnallista aktiivisuutta. Tavoitteenamme on selvittää tyttöjen liikuntatoiveita sekä keinoja liikunnan lisäämiseksi.

Keräämme aineistoa ryhmähaastattelulla, mikä kohdistuu Lappeenrannan päiväkotien 5–6-vuotiaisiin tyttöihin. Haastattelu toteutetaan teemahaastatteluna, jonka aikana keskustelemme etukäteen sovitusta teemoista, ja tytöillä on mahdollisuus nostaa esiin mielipiteitään liikuntatoiveistaan. Haastattelut äänitetään helpottaaksemme aineiston analysointia. Haastateltavat on valittu tarkoituksenmukaisesti sukupuolen ja iän mukaan. Haastateltavien tyttöjen määrä vaikuttaa merkittävästi opinnäytetyömme luotettavuuteen ja laatuun.

Toivomme, että teillä olisi innostusta edistää kanssamme tärkeää ja ajankohtaista asiaa!

Osallistuminen haastatteluun on vapaaehtoista. Haastateltavilla on mahdollisuus esittää kysymyksiä ja saada kysymyksiin vastauksia. Haastateltavilla on mahdollisuus keskeyttää osallistuminen missä tahansa vaiheessa. Haastattelut järjestetään päiväkotipäivän aikana. Esittelemme tulokset opinnäytetyössämme, jonka lisäksi ne annetaan Vipinää ja kipinää-perheliikuntahankkeen käytettäväksi.

Ystävällisin terveisin,

Aliisa Timperi

Kiia Iskanius

Liite 2 – Suostumuslomake



Sosiaali- ja terveysala

Suostumus

Varhaiskasvatusikäisten tyttöjen liikunnan lisääminen Aliisa Timperi ja Kiia Iskanius

Tämän suostumuslomakkeen yhteydessä vanhemmille on annettu saatekirje, jossa kerrotaan tarkemmin opinnäytetyöstämme ja sen toteuttamisesta päiväkodissanne.

Olen saanut riittävästi tietoa kyseisestä opinnäytetyöstä ja olen ymmärtänyt saamani tiedon. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut kysymyksiini riittävät vastaukset. Tiedän, että minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni missä tahansa vaiheessa.

Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan tähän opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen.

Lisäksi annan suostumukseni henkilötietojeni keräämiseen opinnäytetyöhön laadinnassa syntyvään tutkimusrekisteriin. Minua on informoitu henkilötietojen käsittelystä tutkimuksen yhteydessä.

Aika ja paikka

Lapsi

Alaikäisen huoltajan allekirjoitus

Opiskelija/opiskelijat

Liite 3 – Haastatteluiden teemat

- Harrastukset
- Toiveet
- Mielekäs liikunta
 - o sisällä – ulkona
 - o yksin – yhdessä
- Mielikuvitus

Liite 4 – Kyselyn saatekirje



Sosiaali- ja terveysala

Saatekirje

Hei,

olemme viimeisen vuoden sosionomiopiskelijoita LAB-ammattikorkeakoulusta. Toteutamme opinnäytetyömme Lappeenrannan kaupungin Vipinää ja kipinää- perheliikuntahankkeelle. Yksi hankkeen tavoitteista on kiinnittää huomiota varhaiskasvatuseräisten tyttöjen liikunnallisen aktiivisuuden lisäämiseen ja siihen johtaviin toimenpiteisiin. Opinnäytetyömme tarkoituksena on lisätä varhaiskasvatuseräisten tyttöjen liikunnallista aktiivisuutta. Tavoitteenamme on selvittää tyttöjen liikuntatoiveita sekä keinoja liikunnan lisäämiseksi.

Keräämme aineistoa Webropol- kyselyllä, joka on kohdistettu Lappeenrannan päiväkotien 5–6- vuotiaiden tyttöjen vanhemmille. Kysely toteutetaan netin välityksellä, ja sen avulla pyrimme saamaan keinoja tyttöjen liikunnallisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Kysely sisältää muutaman avoimen kysymyksen liittyen tyttöjen liikkumiseen. Vastaaminen tapahtuu anonymisti, ja osallistujat on valittu tarkoituksenmukaisesti kohderyhmään soveltuen. Kyselyyn vastanneiden määrä vaikuttaa merkittävästi opinnäytetyömme luotettavuuteen ja laatuun.

Toivomme, että teillä olisi innostusta edistää kanssamme tärkeää ja ajankohtaista asiaa!

Osallistuminen kyselyyn on vapaaehtoista. Kyselyyn osallistuvilla on mahdollisuus esittää kysymyksiä ja saada kysymyksiin vastauksia. Osallistuminen on mahdollista keskeyttää missä tahansa vaiheessa. Kysely toteutetaan vuoden 2020 aikana. Esittelemme tulokset opinnäytetyössämme, jonka lisäksi ne annetaan Vipinää ja kipinää- perheliikuntahankkeen käytettäväksi.

Kyselyyn pääset vastaamaan [täältä](#)

Ystävällisin terveisin,

Aliisa Timperi

Kiia Iskanius

Liite 5 – Webropol-kysely

Varhaiskasvatusikäisten tyttöjen liikunnan lisääminen

1. Minkä ikäinen lapsesi on?

5- vuotias

6- vuotias

Seuraava

Varhaiskasvatusikäisten tyttöjen liikunnan lisääminen

2. Millaista liikuntaa lapsesi harrastaa?

Edellinen

Seuraava

Varhaiskasvatusikäisten tyttöjen liikunnan lisääminen

3. Millaisilla keinoilla lapsesi liikuntaa voisi lisätä?

Edellinen

Seuraava



Varhaiskasvatusikäisten tyttöjen liikunnan lisääminen

4. Mitkä ovat niitä asioita, jotka motivoivat lastasi liikkumaan?

Edellinen

Lähetä