

Timo Kiviranta

# **Vanhempien kokemus liikunnan toteutumisesta varhaiskasvatuksessa osana kokopäiväpedagogiikkaa**

Opinnäytetyö

Kevät 2021

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Timo Kiviranta

Työn nimi: Vanhempien kokemus liikunnan toteutumisesta osana kokopäiväpedagogiikkaa varhaiskasvatuksessa

Ohjaaja: Virpi Nikkola, Lehtori

Vuosi: 2021

Sivumäärä: 52

Liitteiden lukumäärä: 3

---

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia päiväkotikäisten lasten liikunnan toteutumista osana kokopäiväpedagogiikkaa. Tutkimus toteutettiin 9.-23.12.2020 ja tutkimuksella haluttiin selvittää erityisesti lasten vanhempien näkemyksiä, sillä heiltä on saatu vain vähän tietoa aiheesta. Vanhemmat ovat avainasemassa lastensa liikunnan toteutumisessa.

Opinnäytetyön tutkimustapa oli avoimissa kysymyksissä kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus ja valintakysymyksissä kvantitatiivinen eli määrällinen. Tutkimusaineisto on kerätty kahta kyselylomaketta käyttäen, joista toinen suunnattiin lasten vanhemmille ja toinen varhaiskasvatuksen vastuullisille kasvattajille. Vastauksia tuli vanhemmilta 76 kpl ja kasvattajilla 20 kpl. Opinnäytetyön tutkimus toteutettiin yhteistyössä Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatuksen kanssa kolmessa eri päiväkodissa. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Porukalla liikkeelle! -hanke.

Tutkimustuloksia analysoitiin käyttäen sisällön analyysia, teemoittelua ja vertailua. Tuloksia peilattiin teoriaan ja tutkimuskysymyksiin. Määrällisessä tutkimuksessa käytettiin tilastoja, lukumääriä ja prosentteja hyödyksi tekemällä niistä pylväskuvioita. Tavoitteena oli löytää vastauksia tutkimuskysymyksiin: miksi liikunta ei ole tarpeeksi juurtunut varhaiskasvatukseen, mitä edistäviä ja estäviä tekijöitä nousee esiin ja miksi liikunta ei kiinnosta varhaiskasvatusperheitä?

Tutkimustuloksista selvisi, että varhaiskasvatuksen kasvattajat pitivät liikuntaa hyvänä keinona lisätä yhteistyötä vanhempien kanssa. Lisäksi heillä oli tietoa lasten liikuntasuosituksista. Liikunta koettiin erityisen tärkeänä ja monelle kasvattajalle se oli jo tapa toimia. Vanhempien vastauksista ilmeni tietämättömyyttä lasten liikuntasuositusten oikeasta määrästä. Moni vanhempi koki, etteivät he tarvitse lisää tukea lasten liikunnan toteutumiseen ja he olivat tyytyväisiä lapsensa liikunnan nykyiseen määrään. Tarvitaan vanhemmilta asenteiden muutosta ja tietämystä oikeiden liikuntasuositusten määrästä ennen kuin ymmärretään liikunnan merkitys. Varhaiskasvattajien tulisi antaa enemmän tietoa kokopäiväisen liikunnan toteutumisesta ja kannustaa perheitä enemmän.

Avainsanat: varhaiskasvatus, varhaiskasvattaja, liikuntakasvatus, vanhemmat

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree programme of Social Services

Author: Timo Kiviranta

Title of thesis: Parents' experience of physical activity as part of full-time pedagogy in early childhood education

Supervisor: Virpi Nikkola, Lecturer

Year: 2021

Number of pages: 52

Number of appendices: 3

---

The aim of the thesis was to study how physical education was realized for kindergarten-age children as part of full-time pedagogy. The study was carried out between 9 and 23 December 2020. The aim of the research was to find out the views of the children's parents, in particular, as they have received little information on the subject. Parents play a key role in the realization of their children's exercise.

The research method of the thesis was qualitative research in open questions and quantitative research in other questions. The research material has been collected using two questionnaires, one for the parents and the other one for the educators responsible for early childhood education. There were 76 answers from parents and 20 from educators. This research study was carried out in collaboration with Seinäjoki Early Childhood Education in three different kindergartens. The co-operator in this thesis was Porukalla liikkeelle! -project.

The research results were analyzed using content analysis, thematization and comparison. The results were compared based on theory and research questions. In the quantitative study, I took advantage of statistics, numbers, and percentages by making bar graphs. The aim was to find answers to the research questions: Why is physical activity insufficiently rooted in early childhood education? What are the pros and cons? Why is physical activity not of interest to early childhood education families?

The results of the study showed that early childhood educators saw exercise as a good way to increase cooperation with parents. In addition, they had information on children's exercise recommendations. Exercise was felt to be especially important and for many educators it was already a way to work. Parents' responses revealed ignorance of the correct amount of children's exercise recommendations. Many parents felt that they did not need more support for children's physical activity and were satisfied with their child's current level of physical activity. There is a need for parents to change their attitudes and knowledge to make the right amount of exercise recommendations before understanding the importance of exercise. Early childhood educators should provide more information about the implementation of full-time exercise and encourage more families.

Keywords: early childhood education, kindergarten worker, physical education, parents

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	1
Thesis abstract .....	2
SISÄLTÖ.....	3
Kuva- ja kuvioluettelo .....	5
1 JOHDANTO.....	6
2 LIIKUNTA VARHAISKASVATUSPERHEIDEN ARJESSA .....	7
2.1 Liikunnan vaikutukset.....	7
2.2 Lasten liikuntasuositukset .....	9
2.3 Liikunnalliset rutiinit lapsiperheissä .....	11
2.4 Liikuntasuositusten edistäminen ja kehittäminen .....	12
2.5 Liikunnan mahdollisuudet ja uudet oppimisympäristöt .....	14
2.6 Liikunnan ilo kuuluu kaikille .....	15
3 LAPSEN MOTORINEN KEHITYS .....	16
3.1 Lapsen motoriset taidot.....	16
3.2 Liikunta työtapana varhaiskasvatuksessa .....	17
3.3 Psykomotoriikka liikuntakasvatuksessa.....	18
4 VANHEMPIEN JA KASVATTAJIEN YHTEISTYÖ KOKOPÄIVÄPEDAGOGIIKASSA.....	20
4.1 Varhaiskasvattajan rooli liikunnan, kasvun ja kehityksen tukemisessa .....	21
4.1.1 Varhaiskasvatusta ohjaava varhaiskasvatussuunnitelma .....	23
4.1.2 Meirän Vasu.....	24
4.2 Vanhempien rooli .....	24
4.3 Lasten oikeudet.....	27
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	28
5.1 Tutkimuksen tavoitteet .....	28
5.2 Tutkimusmenetelmät.....	29
5.3 Aineiston analyysimenetelmät.....	30
5.4 Kysely.....	31
5.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	32
6 TUTKIMUSTULOKSET .....	34

6.1 Liikunnan yhteistyö varhaiskasvatuksessa.....	34
6.2 Liikuntasuositukset ja liikunnan määrä.....	35
6.3 Liikunnan harrastaminen varhaiskasvatusperheissä.....	38
6.4 Liikunnan muutokset.....	40
7 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	42
8 POHDINTA.....	45
LÄHTEET.....	48
LIITTEET.....	52

## Kuva- ja kuvioluettelo

Kuva 1. Liikunnan vaikutus terveyteen.....	8
Kuva 2. Päivän suositeltu fyysinen aktiivisuus koostuu erilaisista touhuista. ....	10
Kuvio 1. Vanhempien kokemus tuen tarpeesta liikunnan toteuttamiseksi.....	34
Kuvio 2. Näkemyksiä lasten liikuntasuosituksesta. ....	36
Kuvio 3. Vastaajien näkemys lasten liikunnan määrästä päiväkodissa.....	37
Kuvio 4. Varhaiskasvatusperheiden suosimat liikuntapaikat.....	38
Kuvio 5. Perheiden yhteiset liikuntakerrat viikossa. ....	40
Kuvio 6. Varhaiskasvattajien näkemys lasten liikunnan muutoksesta.....	41

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tilaaja on Porukalla liikkeelle -hanke. Porukalla liikkeelle -hanke toimii yhteistyössä Seinäjoen kaupungin päiväkotien kanssa. Hanke on osa laajempaa tavoitetta lisätä lasten liikkumista sekä saada lasten ylipaino vähenemään.

Suomessa suuri osa lapsista liikkuu nykyään liian vähän (Finne 2017, 9, 33). Liikuntaa ei myöskään toteuteta tarpeeksi varhaiskasvatuksen toimintatavoissa. Tutkimukset osoittavat, että jopa yli puolet päiväkodissa vietetystä ajasta lapset ovat fyysisesti passiivisia (Reunamo ym. 2014; Soini 2015). Opinnäytetyön avulla halutaan lisää tietoa siitä, miksi liikuntaa ei toteuteta tarpeeksi varhaiskasvatuksessa ponnisteluista huolimatta. Lasten vanhemmat ovat suuressa roolissa lastensa liikunnan toteutumisessa (Laukkanen 2020b). Työssä lähestytään aihetta vanhempien näkökulmasta ja halutaan saada tietoa heiltä lastensa liikunnan toteutumisesta osana kokopäiväpedagogiikkaa.

Opinnäytetyön lähtökohtana oli kaksi Webropol-kyselyä, joista toinen lähetettiin varhaiskasvatuksen opettajille ja toinen lasten vanhemmille. Tutkimuksen avulla Porukalla liikkeelle -hanke saa lisää tietoa lasten liikunnan toteutumisesta. He voivat tuloksien perusteella kehittää omaa toimintaansa ja kohdentaa hankkeen resursseja ongelmakohtiin. Tutkimuksessa lapsiperheet saivat tuoda esille omaa näkökulmaansa liikunnan toteutumisesta varhaiskasvatuksessa.

Opinnäytetyön alkuosassa käsitellään varhaiskasvatusikäisten lasten liikuntasuosituksia ja nykyistä käsitystä varhaiskasvatusperheiden liikunnasta. Teoriassa tarkastellaan myös lasten kasvuun liittyvää motoriikan merkitystä ja kerrotaan perheiden ja varhaiskasvatuksen henkilöstön yhteistyön tärkeydestä korostaen vanhempien roolia. Päävastuu lapsen kasvatuksesta kuuluu lapsen vanhemmille, eikä päiväkodin kasvattajille. Opinnäytetyön lopussa käsitellään kyselyiden tuloksia ja niistä nostettuja teemoja. Lopussa kerrotaan myös opinnäytetyön vaiheista ja miten tutkimuksellinen ja puolueeton ote säilytetään opinnäytetyössä.

Opinnäytetyön toimeksiantajana on toiminut Porukalla liikkeelle -hankeen hankekoordinaattori Johanna Vieri ja liikunnan ohjaaja Piia Taurula. Opinnäytetyö julkaistaan Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatuksen sivuilla.

## 2 LIIKUNTA VARHAISKASVATUSPERHEIDEN ARJESSA

Liikunnalle käsitteenä ei ole suoraa käännöstä muilla kielillä ja se on haastavaa määritellä. Liikunta ei tarkoita vain ohjattua harrastusta, vaan se on laajempi käsite. Lapsi esimerkiksi liikkuu, kun hän menee paikasta toiseen tavalla tai toisella käyttäen omia lihasvoimiaan. Liikunta tarkoittaa sellaista toimintaa, joka edellyttää lapsen eri aistien välistä yhteistyötä, lihas- ja hermostojärjestelmän ja usein myös hengitys- ja verenkiertoelimistön lisääntyntä toimintaa. Ulospäin tuo kaikki näkyy tahdonalaisina toimintoina, kuten liikkeinä ja niiden yhdistelminä eli motorisina taitoina, liikkumisena, leikkimisenä tai liikunnan harrastamisena. (Sääkslahti 2018, 15–21.)

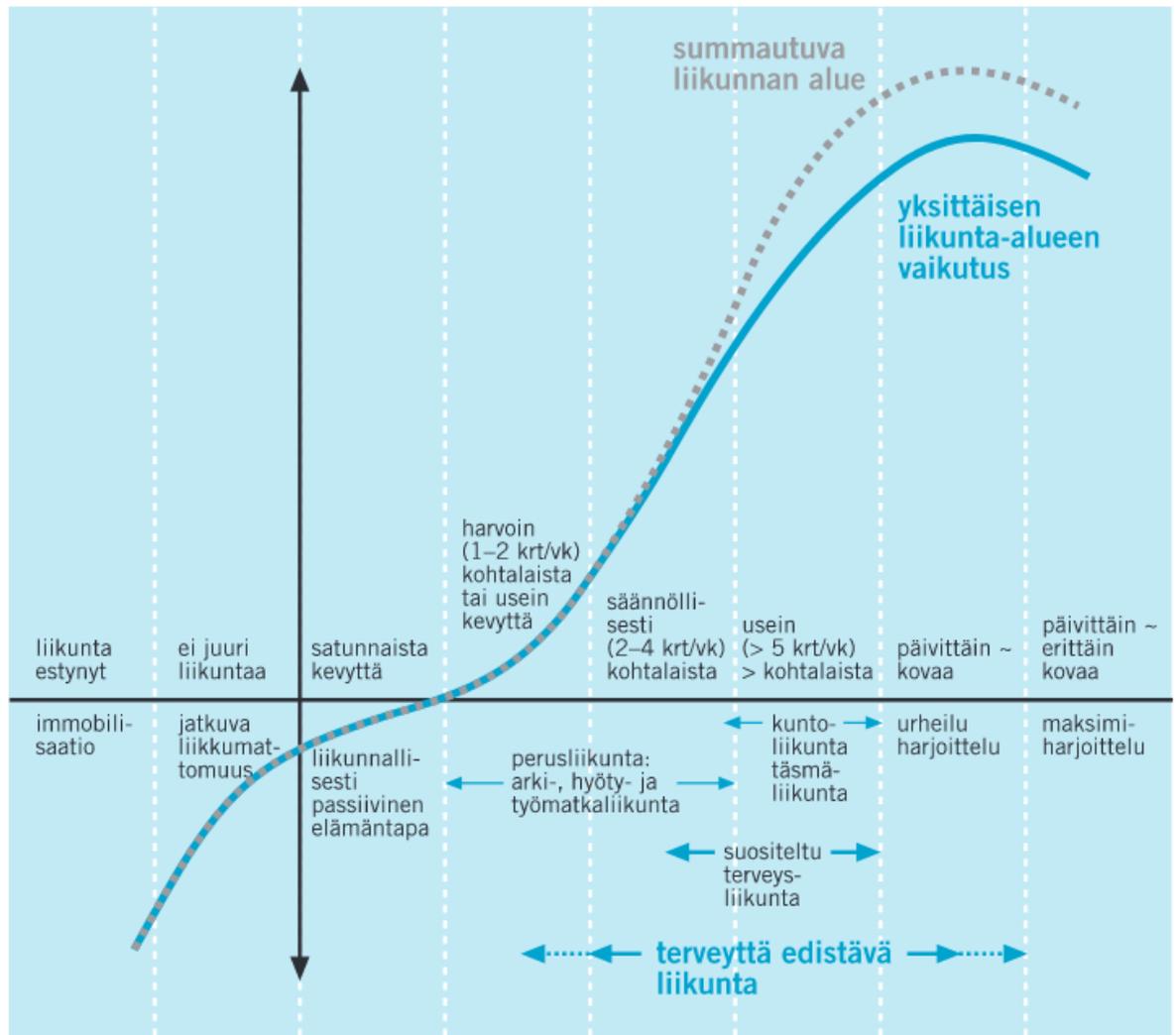
Liikunnan alakäsite on fyysinen aktiivisuus ja nämä mielletään usein samaksi asiaksi, vaikka näin ei ole. Liikunta sisältää fysiologisen ja fyysisen toiminnan sekä liikuntataitoihin liittyvän ajattelun ja käyttäytymisen. Fyysinen aktiivisuus usein määritellään siten, että siihen kuuluu vain sellainen liikkuminen, joka kiihdyttää hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa. (Sääkslahti 2018, 15–21.)

### 2.1 Liikunnan vaikutukset

Jokaisen tulisi harrastaa liikuntaa, sillä liikunnalla on tutkitusti monia hyviä vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Varhaisiän aktiivisella liikkumisella on dokumentoitu olevan suojaava vaikutus sairauksiin aikuisiällä (Schmidt ym. 2020, 1). Säännöllisellä liikunnalla huolletaan kehoa ja ennaltaehkäistään sairauksia. Kuviossa 1 näkee, miten liikunnan lisääminen vaikuttaa terveyteen. Tuki- ja liikuntaelin-sairaudet sekä diabetes ovat yleisimmät sairaudet, joita liikunnan avulla voi ennaltaehkäistä. Liikkumisen seurauksena mieliala kohoaa, stressi vähenee, unen laatu paranee ja ajatukset terävöityvät. Yleinen toimintakyky paranee liikunnan avulla. Ihmisen keho ei toimi, jos ei liiku tarpeeksi. Harva jaksaa töissä eläkeikänsä asti, ellei fyysistä aktiivisuutta ole pidetty yllä liikunnan avulla. Liikunnan avulla voidaan ehkäistä turhaa painon nousua, joka on ollut tilastoissa (Findikaattori 2018) nousussa. Nivelet, sydän ja keuhkot eivät yksinkertaisesti kestä huomattavaa ylipainoa ja lui-



den ja lihastenkin osalta on tärkeää saada liikuntaa. Ilman liikkumista nekin surkastuvat ja haurastuvat ennen aikojaan. Liikunnan avulla vahvistetaan ja saadaan lihasvoimaa ja fyysinen toimintakyky paranee. (UKK-Instituutti 2019.)



Kuva 1. Liikunnan vaikutus terveyteen (Vuori, [viitattu 7.9.2020]).

Lapsi on yleensä touhukas eli fyysinen ja aktiivinen ja tutkii ympäristöään. Lapsen myönteinen oman kehon kuva paranee tehdessä motorisia liikkeitä ja käyttäen fyysistä aktiivisuutta erilaisissa ympäristöissä. Tämä on tärkeää terveen itsetunnon kehitykselle. Leikit lapsilla ovat usein intensiivisiä ja touhukkaita. Siksi leikkejä voisi kutsua eritasoisiksi fyysisen aktiivisuuden tapahtumiksi. Fyysisen aktiivisuuden on havaittu terveyden, oppimisen ja kasvun lisäksi vaikuttavan positiivisesti muistiin, tarkkaavaisuuteen sekä erilaisiin toiminnanohjaus-, tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoihin. Jokaiselle lapselle voi löytää oman tavan olla fyysisesti aktiivinen ja tällä voisi tukea lapsen yksilöllisiä taitoja sekä omaa osallisuuttaan. Fyysinen kasvu

on lapsen varhaisiässä nopeaa, ja he tarvitsevat liikkumisen ärsykeitä kasvun tukemiseksi joka päivä. (Eerola-Pennanen, Koivula & Siippainen 2017, 103–115.)

Liikunnan merkitystä terveyden ylläpidossa ei voi ylikorostaa ja sen tulisi olla oppimisen tukemisessa esillä. Kasvatustieteessä lapsen kehityksen tutkiminen painotuu psyykkiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen kehitykseen, jotka korostuvat opettajan koulutuksessa. Samalla lapsen kehityksen yksi merkittävä osa-alue, fyysinen kasvu ja kehitys, on jäänyt liian vähälle huomiolle. Tämä liikuntakasvatuksen osa-alue tulisi nostaa takaisin keskiöön. Liikunnalla on paljon yhtymäkohtia kasvuun ja oppimiseen. Motorisia liikkumisen taitoja pidetään kaiken pohjana. (Sääkslahti 2018, 11–15.)

Suomalaiset alle kouluikäiset lapset viettävät suurimmaksi osaksi paljon aikaa päiväkodeissa ja siksi siellä vietetyllä ajalla on merkitystä heidän hyvinvointiinsa ja terveyteen. Eerola-Pennanen, Koivula ja Siippainen (2017, 107) esittävät, että puolet lapsen fyysisestä aktiivisuudesta täyttyy päiväkodin aikana. Päiväkodin päiväohjelma vaikuttaa paljon aktiivisuuden määrään. Havainnointiin perustuvat tutkimukset ovat osoittaneet, että fyysisesti paljon kuormittavia touhuja on vähemmän päiväkodissa kuin kevyesti kuormittavaa puuhaa. (Eerola-Pennanen ym. 2017, 103–115.)

## **2.2 Lasten liikuntasuosituks**

Riittävä liikunta ja fyysinen aktiivisuus on edellytys normaalille lapsen kasvulle. Viimeisimmässä opetus- ja kulttuuriministeriön Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä-julkaisussa (2016) on hyvin selkeät liikuntasuosituks

varhaiskasvatusikäisille lapsille, koululaisille ja aikuisille. Kaikkien lasten tulisi liikkua monipuolisesti kolme tuntia joka päivä. Suositukset ovat vaihdelleet 1–3 tuntiin, mutta kolme tuntia päivässä on melko vakiintunut aika ja sopii nykypäivän tasolle. Liikunnan tulisi koostua kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta ja vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta (kuvio 2). Pitkiä istumisia tulisi välttää ja paikallaoloa tulisi tauottaa. Kaikki aikuiset voivat innostaa lapsia liikkumaan. Perhe onkin tärkein liikunnan roolimalli. Päiväkodissa ja kotona saadun mallin perusteella lapset voivat oppia, että liikunta kuuluu osana arjen rutiineihin. (Korhonen & Sääkslahti 2016, 9.)



Kuva 2. Päivän suositeltu fyysinen aktiivisuus koostuu erilaisista touhuista (Korhonen & Sääkslahti 2016, 14).

Valtion liikuntaneuvosto ja Turun yliopiston liikuntakasvatuksen professori Koski muun muassa ovat huomanneet huolestuttavia merkkejä lasten liikunnan väheneemisestä (Rautio 2019). Valtion liikuntaneuvoston LIITU-tutkimus vuodelta 2018 osoittaa, että lapset näkivät liikunnassa vähemmän mielekkäitä asioita kuin neljä vuotta aiemmin (Kokko & Martin 2019, 4). Tutkimuksessa on tarkasteltu pääasiassa kouluikäisten 7–15-vuotiaiden liikuntaa. Syyt liikunnan vähentymiseen ovat moninaiset ja vielä on vaikea sanoa tarkkaan vaikuttavinta tekijää. Epäilykset juontavat älylaitteiden ruutuaikaan, leikin vähentymiseen ja aikuisten lapsille antamaan mallin. Väitettä tukee myös Fjørtoftin ym. (2011, 1088) tutkimusraportti, jossa todetaan lasten sisällä tehtävän fyysisen aktiivisuuden yleistyneen ja korvaavan riehakkaan ulkona liikkumisen. Suurin huolenaihe on, että liikunta ei herätä kiinnostusta tai mielenkiintoa. Liitu-tutkimuksen tulokset kertovat selvästi, että jotain perheiden ja lasten liikkumisessa on tapahtumassa ja muun muassa suositeltua television ruutuaikaa ylitetään yhä enemmän. Liitu-tutkimus paljastaa myös kyselyiden virhemarginaalisuuden ja niihin ei aina vastata totuuden mukaisesti varsinkaan lapsien keskuudessa. Liikunnasta saatavia tuntemuksia korvataan muilla keinoin. Tutkimuksessa ei selvinnyt, onko huonot lähtökohdat opittu varhaiskasvatuksessa ja onko lapsen

varhaisvuosissa onnistuttu huonosti innostamaan liikkumiseen. On vaikea sanoa nivelvaiheiden vaikutuksia lapsien liikkumiskehitykseseen, mutta tutkimuksen mukaan 15-vuotiaat lapset liikkuvat vähiten. (Rautio 2019.)

### **2.3 Liikunnalliset rutiinit lapsiperheissä**

Nykyään perheiden alle kouluikäiset lapset liikkuvat hyvin vähän. Lapset harrastavat kevyttä fyysistä liikuntaa 1–2 tuntia päivässä. Alle kouluikäisistä lapsista vain 10–20 prosenttia saavuttaa normaalia kasvua ja kehitystä tukevat suositukset liikunnasta eli kolme tuntia päivässä. Erityistä tukea tarvitsevat lapset liikkuvat vielä vähemmän, koska heillä ei ole samanlaisia mahdollisuuksia liikkua kuin muilla lapsilla. (Korhonen & Sääkslahti 2016, 13.)

Lapsen liikunnan merkitys on yhä korostuneempi nyky-yhteiskunnassamme. Lapsien eriarvoistuminen liikkujiin ja liikkumattomiin on nähtävästi kasvava ilmiö. Lapsia tulisi kannustaa perheissä liikkumaan enemmän painostamatta liikaa. Lasten liikkuminen ei ole enää nykypäivää suuressa osassa suomalaisia perheitä. Aiemmin fyysinen liikkuminen tapahtui kodin askareissa ja oli luonnollinen osa arkea. Toimettomuus on nykypäivän uhka ja se liitetään digitaalisen viihteen ja pelien maailmaan verkossa. Liikuntaympäristö koetaan myös ratkaisevana tekijänä liikkumiselle. Lapsien eliniän ennuste on kääntynyt laskuun. Nykyään lasten huonot ruokatavat ja liikkumattomuus aiheuttavat tulevaisuudessa huonomman elämän laadun. Arviot ovat, että nykylapset ovat sairaampia ja eivätkä elä yhtä pitkään kuin edelliset sukupolvet. (Finne 2017, 6–19.)

Liikunnan harrastaminen opitaan varhaisella iällä. Liikunta koetaan positiivisena ja yhdistävänä tekijänä. Kuitenkin Laukkasen (2020) mukaan vuosina 2015–2016 tehdyssä Taitavat tenavat -tutkimuksessa 80 % varhaiskasvatusperheistä ei liiku yhdessä. Lapsen kasvaessa yhdessä liikkuminen vähenee perheessä ja se siirtyy harrastamiseen tai ohjattuun liikuntaan seuroissa. Varhaisvuosien liikuntakulttuuri ei välttämättä kannata enää kouluikäisenä tai siitä eteenpäin. Lasten liikkumisen pohja perustuu yhteiselle tekemiselle. Perheiden tulisi vähentää liikunnan ristiriitaisuutta ja muistaa, miten herkästi hyvän liikuntaharrastuksen halu voi tukahtua pienellä lap-

sella. Herkkätuntoisuus ja kannustaminen tulisi olla aina mukana liikunnan harrastamisessa lapsen kanssa. Päiväkodin ulkopuolella liikunnan harrastaminen ei takaa riittävää liikunnan toteutumista. Fyysistä aktiivisuutta tulisi korostaa ja tukea enemmän. Oikeus jokapäiväiseen ja monipuoliseen fyysiseen aktiiviseen leikkiin luo pohjan lapsen terveelliselle kasvulle ja kehitykselle. Liikuntaympäristö voi vaikuttaa myös negatiivisesti ja kielteiset rajoitukset voivat tukahduttaa tekemisen intoa. (Laukkanen 2020a.)

Roolimallina oleminen ei ole vanhemmille helppoa. Kaikki aikuisetkin sortuvat virheisiin ja oppiminen on läpi koko elämän jatkuva prosessi (Tilastokeskus, [viitattu 14.7.2020]). Perheet käyttävät arkipäivisin noin puolituntia yhteiseen aktiiviseen aikaan. Viikonloppuisin määrä on hieman enemmän. Tämä kotona opittu malli jää lapsille mieleen. Vanhempia ei voi syyttää ja joskus he tietämättäänkin toteuttavat väärää mallia. Mallit koostuvat arjen pienistä esimerkeistä ja teoista. Esimerkiksi syöttötuoliin nostaminen on väärin, jos ikätasoinen voisi sen itse osata. Syöttötuoliin nouseminen on lapselle itsessään fyysinen aktiivinen harjoitus, ja vanhemmat ovat tässä tukena ja takaamassa turvallisen ympäristön. Lapsia tulisi kannustaa omatoimisuuteen ja liikkumiseen. Jokaisella on oikeus liikuntaan, etenkin lapsilla. Arjen liikuntaa tulisi nostaa enemmän esiin, sillä arjessa pienet valinnat vaikuttavat liikunnan toteutumiseen. (Perhe on tärkeä roolimalli arjessa, [viitattu 31.8.2020].)

## **2.4 Liikuntasuosituksen edistäminen ja kehittäminen**

Suomessa on säädetty liikuntalaki, jonka tarkoituksena on edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikuntaan. Liikunta lisää väestön terveyttä ja hyvinvointia ja se myös ylläpitää fyysistä toimintakykyä. Liikuntasuosituksilla pyritään edistämään lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä. Liikunta vähentää myös eriarvoisuutta. Opetus- ja kulttuuriministeriö on vastuussa liikuntapolitiikan yleisestä johdosta, yhteensovittamisesta ja kehittämisestä. Kunnan vastuu on järjestää ja ylläpitää liikuntaa kunnissa paikallisella tasolla. Valtio tukee kuntia sekä liikuntaa edistäviä järjestöjä, kunnan palveluja tai yrittäjiä. (L 390/2015.)

Varhaiskasvatus tavoittaa yli 70 % Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatusikäisistä lapsista ja lähes 100 % esiopetusikäisistä lapsista. Tämän takia päiväkodissa tehtävä työ perheiden liikkumisen hyväksi on erityisen tärkeää, koska tavoitettava joukko on merkittävä. Seinäjoen kaupungin strategiassa 2018–2025 on yhtenä painopisteenä saada käännettyä huolestuttava lasten ylipainon nousu laskusuuntaan. Tämä on kaikkien yhteistyötahojen yhtenäinen tavoite. Uusia Porukalla liikkeelle -hankkeeseen mukaan tulleita yhteistyötahoja ovat avoimet varhaiskasvatuspalvelut, perhepäivähoito, yksityiset varhaiskasvatuspalvelut, neuvolat, seurakuntien päiväkerhot ja seurakuntien laajennetut palvelut. Liikuntakoordinaattori johtaa Porukalla liikkeelle -hanketta. Heidän huolenaiheensa on se, ettei liikunta ei ole juurtunut varhaiskasvatukseen. Erityisesti halutaan saada tietoa lasten vanhemmilta ja päiväkodin aikuisilta. Tuloksista saataisiin lisää tietoa Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatukseen. Liikunnan kehittäminen kuuluu kaikille ja on erityisen tärkeää. (Vieri 2020.)

Seinäjoki on mallina lasten liikunnan ja elintapojen muutoksessa. Vuonna 2010 viisivuotiaista seinäjokisista lapsista viidesosa oli ylipainoisia ja tähän kiinnitettiin huomiota. Kuusi vuotta myöhemmin aktiivisten toimenpiteiden myötä määrä saatiin puolitettua. Päiväkodeissa kiinnitettiin huomiota ruuan laatuun ja liikuntatoimintaan. (Finne 2017, 37.) Tavoitteena on edelleen edistää, laajentaa ja syventää liikunnan toimintakulttuuria koordinoitusti koko Seinäjoen kaupungin alueella. Liikunnan saaminen osaksi kokopäiväpedagogiikkaa kaikissa Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatuspalveluissa sekä osaksi arkiliikunta tulisi nostaa keskiöön. Tämä tarvitsee laaja-alaista toimintaa ja kaikkien mukaan saamista. Lapsia ja perheitä tulisi tukea ja innostaa liikkumaan päiväkotiajan ulkopuolellakin. Porukalla liikkeelle -hankkeessa toimivat liikunnanohjaaja ja vastaava hanketyöntekijä avustavat ja tukevat kaikkia yhteistyötahoja. Esimerkiksi opiskelijoita on mukana hankkeen iltapäivän liikuntaryhmien vetäjinä ja muutenkin osallisina hankkeen yhteistyötahoina. (Vieri 2020.)

## 2.5 Liikunnan mahdollisuudet ja uudet oppimisympäristöt

Teknologia kehittyy ja tulee uusia laitteita, joilla voidaan muokata ympäristöjä tai mahdollistaa uuden tekniikan käyttöönottoa. Suomessa esimerkiksi joissain päiväkodeissa on otettu käyttöön Reima GO GPS-antureita lapsille, joilla mitataan heidän liikkumistaan päiväkodissa (Reima, [viitattu 22.8.2020]). Arjessamme on nyt jo paljon älylaitteita ja nykynuoret syntyvät digiaikaan. Tässä kehityksessä meidän tulee olla mukana ja taata riittävät taidot lapsille myös varhaiskasvatuksessa. Liikunta luo uusia oppimisen työkaluja. Esimerkiksi matematiikkaa voi opetella ruutuja hyppimällä. Luontoretkillä opitaan eläimistä paremmin kuin kirjasta katsomalla. Kävelyä ja liikuntaa tulee samalla huomaamatta. Enemmän tulisi käyttää luovuutta ja leikillisyyttä. Myös liikunnallisissa toiminnoissa on mukana luova ulottuvuus, sillä fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin lisääntyminen liikunnan myötä tukee myös luovan toiminnan resursseja. (Kronqvist 2011.)

Sisällä opettamisesta tulisi Tampion ja Tampion (2014, 9–14) mukaan siirtyä ulos oppimaan, koska se toisi uusia mahdollisuuksia liikkujille. Ulkona opettamisen taustafilosofia on kokemuksellisen oppimisen teorioissa ja sen pedagoginen perusta elämyspedagogiigan lähtökohdissa. Oppimisessa yhdistyvät luonto, yhteistyön merkitys, liikunta ja oppijoiden kokemukset. Itse tekeminen on jo arvokasta ja tulokset tulevat sen päälle. Ulkona touhuaminen lisää lapsilla syvyyttä tekemiseen ja he ovat paljon energisempiä päivän aikana. Oppimismotivaatio paranee ja etenkin oppimisvaikeuksista kärsivät lapset saavat tukea ulkona olemisesta. Ulkona oppimisen tuokioihin lisätään leikillisyyttä, joka vetoaa lapsiin ja näin saadaan mukaan nekin lapset, jotka eivät suoraan innostu liikunnasta. Kokemukset ovat juuri niitä hetkiä, joilla parannetaan omaa kehonkuvaa tai mielikuvaa itsestään. Kronqvistin ja Kumpulaisenkin (2011, 49) mukaan uusia oppimisympäristöjä kehitetään, jotta oppijoille olisi enemmän vaihtoehtoisia mahdollisuuksia oppia ja saada monipuolisempaa tukea kasvuun ja kehitykseen. Yhteinen ulkoilu lisää yhteisöllisyyttä ja parantaa ryhmän yhteishenkeä. Näiden toimintatapojen toteuttaminen vaatii säännöllisyyttä ja muiden kannustamista. Ei pidä luovuttaa helposti ja yhdessä olemme vahvempia selviytymään haasteista. Toteuttaminen vaatii myös hiukan lisää alkuvalmistelun ponnisteluja, mutta ne eivät ole mahdottomia toteuttaa. (Tampio & Tampio 2014, 9–14.)

## 2.6 Liikunnan ilo kuuluu kaikille

Liikunnan ilon päiväkotit voi olla missä tahansa. Tilat saattavat olla pienet, huonot tai ei niin innostavat, mutta liikunnan ilo on kuitenkin ajattelutapa ja asenne. Liikunnasta tulee enemmän ääntä, tilaa tarvitaan lisää tai pitää olla enemmän valppaana. Toisaalta menehän rajoittamiseen ja kieltämiseenkin aikaa. Kaikilla tulisi olla mahdollisuus liikunnan iloon, eikä sitä tulisi rajoittaa. Liikunnan ilo ja toteutus ei tarkoita koko ajan riehumista vaan sopivasti rauhallisia hetkiä suhteessa kivoihin liikunnallisiin hetkiin. Tasapaino ja tasapainoinen kehitys takaa, ettei mikään osa-alue jää unohtumatta. Liikunnalla ei siis yritetä syrjäyttää muita vaihtoehtoja vaan varmistaa sen riittävä toteutuminen. Tehostetun tuen tai erityisen tuen lapset eivät kaikki pysty suorittamaan samoja toiminnallisia hetkiä kuten tavalliset lapset. Kaikki ovat tärkeitä liikkujia ja tasa-arvoisia lapsia. Tukea tarvitseville lapsille tulisi järjestää rinnalle menevää toimintaa ja heitä kasvatetaan ja opetetaan kunnioittaen siten, että he pärjäävät päiväkodista lähtiessään. Mottona pidetään että, monipuolinen liikunta on sekä ongelmia ehkäisevää, että kuntouttavaa toimintaa. (Pulli 2013, 7–13.)

Liikunnasta on vanhanaikaista puhua tyttöjen ja poikien liikuntana. Ei ole tasa-arvon mukaista rajata liikuntalajeja lapsilta. Liikunta kuuluu kaikille ja kaikilla tulisi olla mahdollisuus kokeilla mahdollisimman monipuolisesti liikuntaa. Lasten liikunta tulisi pitää mahdollisimman mielekkäänä ja toteuttaa heidän omien kiinnostusten kohteidensa ehdoilla. Erityistä huomiota tulisi kiinnittää tyttöjen onnistumiseen liikunnassa, koska heillä pätevyys tunne on alhaisempi kuin pojilla. Liikunta toimii parhaimmillaan yhteisenä kielenä sukupolvien, sukupuolien tai eri kulttuurien välillä. (Finne 2017, 163–170.)

Yksilöllisiä ominaisuuksia tulisi tukea ja kaikilla tulisi olla oikeus harrastaa taloudellisista ongelmista huolimatta. Liikunnastakin löytyy harrastuksia, joita voi harjoittaa maksuttomasti. Seinäjoen kaupunki tukee avointa leikkitoimintaa ja kesäisin tarjoaa ilmaista leikkikenttätöimintää. Raviradan leikkipuisto tarjoaa maksutonta leikkitoimintaa lapsille jotka eivät ole päiväkodissa hoidossa. (Päiväkodit ja avoin varhaiskasvatus, [viitattu 26.8.2020])



### 3 LAPSEN MOTORINEN KEHITYS

Motorinen kehitys on osa lapsen kasvua ja kokonaisvaltaista kehitystä. Motoriikalla luodaan pohja liikkumiseen ja sen harjoittamiseen. Varhaiskasvatusikä on otollisin aika harjoitella näitä taitoja. Motoriikka jaetaan kolmeen osaan, jotka ovat karkeamotoriset taidot, hienomotoriset taidot sekä havaintomotoriikka. Karkeamotoriikka voi olla juoksemista, hienomotoriikka esimerkiksi kirjoittamista kynäotteella ja havaintomotoriikka on lapsen itsensä hahmottamista ympäristöönsä nähden. (Neuvo-kas perhe 2020.)

Kasvulla tarkoitetaan määrällistä muutosta kuten painon ja pituuden kasvua ja siihen kuuluu myös kypsyminen eli muturaatio. Riittävään normaaliin kasvuun lapsi tarvitsee tarpeeksi terveellistä ravintoa, unta ja huolenpitoa. Kehitys on taas laadullista muutosta ja enemmän aivojen toiminnan kehittymistä. Aiempiin ikävuosiin verrattuna 3-5-vuotiaiden kehityksessä liikunnan määrä kasvaa valtavasti. Iässä opitaan aistien kautta eri tuntemuksia. Lapset hakevat paljon tasapaino aistimuksia tässä 3-5 vuoden iässä. Näkö ja kuuloaistimukset tarkentuvat ja niitä opitaan yhdistämään. (Sääkslahti 2018, 25–48.)

#### 3.1 Lapsen motoriset taidot

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan liikkeiden kehitystä. Se jatkuu hedelmöityksestä aikuisuuteen saakka kuten fyysinen kasvukin. Keskushermoston, luuston ja lihaksiston kasvuvauhti vaikuttaa siihen, miten lapsen motoriikka kehittyy. Perimä antaa rajat motorisen kehityksen mahdollisuuksille, mutta ympäristön virikkeet, yksilön persoonallisuus ja oma motivaatio motoristen taitojen harjoitteluun vaikuttavat siihen, miten taitavaksi ihminen lopulta kehittyy esimerkiksi liikunnallisilta taidoiltaan, sorminäppäryydeltään tai ketteryydeltään. (Kronqvist 2007, 79.)

Motorinen taito on taitoa, joka vaatii tietoista kehon tai raajojen tai molempien liikettä tavoitteen saavuttamiseksi. Havaittavissa olevat raajojen liikkeet tai niiden yhdistelmät muodostavat motorisen taidon. Eri aisteilla on merkittävä tehtävä liikunnan oppimisessa, sillä tieto tulee aivoihin aistien kautta. Aistihavaintoja ja liikettä ei voi erot-

taa toisistaan. Laajasti ajateltuna havaintomotoriikka tarkoittaa havaitsemisen, päätöksenteon eli ongelman ratkaisun ja toiminnan yhtenevää kokonaisuutta. Liikunta-aidon suorittaminen on aina havaintomotorinen kokonaisuus, jossa lapsi hahmottaa omaa kehoaan ja sen osia ympäröivään tilaan, käytettävään aikaan ja voimaan. (Pulli 2013, 22–26.)

Motorisen oppimisen vaikeudet eivät aina liity pelkästään siihen, että lapsi ei ole saanut mahdollisuutta harjoitella monipuolisesti. Syynä voivat olla myös synnynnäiset tai kehitykselliset poikkeamat. Perustaidot ovat liikkeitä, joita lapsi käyttää joka-päiväisessä toiminnassaan. Harjoittelemalla ja toistamalla nämä motoristen taitojen osa-alueet kehittyvät. Perustaidot voidaan jakaa kolmeen ryhmään sen perusteella, että onko keho paikallaan vai liikkeessä ja liikkeisiin, joissa käsitellään välineitä. Liiketekijät ovat perustaitojen ohella tärkeitä monipuolisen liikunnan toteutumiseen ohjauksessa. Esimerkiksi voima on yksi liiketekijä, eli paljonko lapsi käyttää vaikkapa voimaa tehtävään liikesuoritukseen. (Pulli 2013, 22–26.)

### **3.2 Liikunta työtapana varhaiskasvatuksessa**

Työtapojen valintaa ohjaavat varhaiskasvatuksen tehtävät, tavoitteet sekä lasten ikä, tarpeet, edellytykset ja kiinnostuksen kohteet. Toiminnalliset sekä luovuutta ja osallisuutta edistävät työtavat ovat lapselle luontevia oppimisen tapoja, kuten esimerkiksi liikunta. Osallisuutta ja lasten omaehtoista kiinnostusta tulisi tukea. Tähän tarjotaan laadukkaassa varhaiskasvatuksessa lapselle useita mahdollisuuksia päivittäin. Liikunta on hyvä esimerkki, miten osallisuudelle voidaan arjessa antaa koko ajan mahdollisuus. Tarvitaan esimerkiksi välineitä saataville liikunnan toteuttamiseen, sopivat tilat tai hyvää mielikuvitusta liikuntaleikkiin. Tärkeää olisi kannustaa perhettä myös liikkumaan päiväkotiajan ulkopuolellakin. Tämän toteutuminen vaatii henkilökunnalta herkkyyttä aistia tilanteet ja perheet kokonaisuutena. Työntekijän tulisi osata varhaiskasvatuksen monet työtavat ja toteuttaa niitä lasten ehdoilla. Ennakkoluulot ja totut tavat ajavat meidän toimintatapojamme joskus kapeakatsaisuuteen. Avoimuus ja välittävä kasvatustapa luo parempaa ilmapiiriä. Uusienkin toimintatapojen kehittäminen on tärkeää ja sillä voidaan kehittää itseämme ja tarjota parempia toimivia vaihtoehtoja. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018a.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden eli Vasun yksi oppimisen osa-alue on kasvan, liikun ja kehityn. Osa-alueeseen liittyy liikkuminen, ruoka, terveys ja turvallisuustavoitteita. Tarkoituksena on luoda pohja terveyttä, hyvinvointia ja fyysistä aktiivisuutta tukevalle elämän tavoille. Oppimisalueessa tuetaan myös itsestä huolehtimisen ja arjen taitoja. Kehon hallintaa ja liikunnan iloa harjoitellaan turvallisesti kasvattajien kanssa. Osa-alueen tavoitteet luovat pohjaa kaikelle oppimiselle. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018a.)

Varhaiskasvatuksen on tarkoitus tukea liikunnan iloa ja mahdollistaa monipuolista liikuntaa. Liikuntaa tulisi harrastaa kaikkina vuodenaikoina ja sen mahdollisuuksia varhaiskasvatusympäristössä tulisi lisätä. Ohjatut liikuntahetket tulisivat olla vain osa kokonaista liikunnan toteutumista. Mahdollisuudet varhaiskasvatusympäristössä takaavat lapsilähtöisyyden ja lapsien uteliaisuuden toteutumisen. Liikunta kehittää monia muitakin taitoja kuin vain fyysisiä ominaisuuksia. Liikunnan avulla opitaan sosiaalisia taitoja kuten vuorovaikutus- ja itsesäätelytaitoja. Henkilöstön tulee suunnitella päivä siten, että liikunta on luontevaa ja siihen tulee mahdollisuuksia päivän aikana. Ympäristöjä muokkaamalla saadaan usein hyviä liikuntaleikkejä. Eri-laisia materiaaleja ja aisteja tulisi hyödyntää liikunnan harjoittamisessa. Kehon hallinta ja lasten omat taidot kehittyvät, mikä tukee oppimista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018a.)

### **3.3 Psykomotoriikka liikuntakasvatuksessa**

Psykomotoriikka on lähtöisin Keski-Euroopasta, missä sitä on ollut kymmeniä vuosia käytössä. Suurimmat vaikutteet ovat tulleet Saksasta Suomeen. Psykomotoriikassa sovelletaan eri menetelmiä liikuntaa ja mieltä yhdistämällä. Siinä poistetaan liikunnasta tavoitteellinen huippu-urheilu ja korostetaan liikunnasta saatavaa iloa ja muita kehon tuntemuksia. Tavoitteena on liikunnan avulla tukea ja edistää ihmisen koko persoonallisuutta. Taustateorianä tälle on, että kaikki vaikuttaa kaikkeen. Kehoa, aivot, ja mieli luovat kolmiyhteyden. Teoriassa yhdistyy eri alojen tutkimuksia. Tutkimuksia on tehty ja siten saatu uutta tietoa, mutta täysin selvää ei ole vielä tuloksista tai vaikutuksista. Liikuntaa voidaan kuitenkin yhdistää mielenterveyteen ja oppimisen tukemiseen. (Ahlstrand 2017, 9-18.)

Psykomotoriset lähestymistavat ovat pedagogiikan, psykologian ja psykiatrian välimaastosta. Liikkuminen ja kehonkokemukset ovat keskiössä. Aluksi tätä on hyödynnetty tukea tarvitseville, mutta se sopii kaikille lapsille. Tämän ajattelutavan syntyajoilla pyrittiin löytämään keinoja ratkaista motoriikan avulla oppimisen haasteita ja siksi se oli aluksi vain tukea tarvitseville. Ohjaaja ja ohjattava oppivat myös toisiltaan koko toimintahetken ajan. Tärkeää on myös osallisuuden tuntemus, jota voi kokea toiminnallisissa ryhmäharjoituksissa. Kokemuksellinen tieto lisää varmuutta ja lapsien omaa toimijuutta kannustetaan. (Ahlstrand 2017, 9-18.)

## 4 VANHEMPIEN JA KASVATTAJIEN YHTEISTYÖ KOKOPÄIVÄPEDAGOGIIKASSA

Yhteistyöllä tuetaan lapsen varhaiskasvatuksen järjestämistä siten, että jokainen lapsi saa omien tarpeidensa ja kehityksensä mukaista kasvatusta, opetusta ja hoitoa. Vastuu yhteistyön toteuttamisesta ja suunnitelmallisuudesta on varhaiskasvatuksen järjestäjillä. Järjestäjät vastaavat, että yhteistyötä harjoitetaan tarvittaessa monialaisesti. Huoltajien ja varhaiskasvatushenkilöstön sitoutuminen on tärkeää. Luottamuksen saavuttaminen vie aikaa ja vaatii molemmilta osapuolilta toimia. Henkilöstön puolelta on erityisen tärkeää olla avoin, tasa-arvoinen ja huoltajia kunnioitava. Kaikella yhteistyöllä tähdätään lapsen hyvinvointiin, oppimisen ja kasvun edistämiseen ja turvallisen ympäristön toteuttamiseen. Yhteisistä arvoista, tavoitteista ja vastuista tulisi keskustella. Yhteistyön ylläpito ja aktiivinen aloite on henkilöstöllä. Henkilöstö havainnoi lasta päiväkotipäivän ajan ja heillä on vastuu kertoa asiat eteenpäin. Hyvät kuin huonotkin puolet tulee esittää viipymättä. Henkilöstön tulisi ottaa perhe huomioon kokonaisvaltaisesti ja huomioida lähtökohdat. Keskusteluissa vanhempien kanssa tulisi käydä ilmi molemmin puolinen ymmärrys asioista. Siirtymävaiheet ovat erityisen tärkeitä ja niissä käytetään viestintää puolin ja toisin. Tilanteissa jaetaan lasten asioita henkilöstöjen välillä ja välitetään tietoja perheelle. Perheen tulisi olla myös yhteistyökykyinen ja jakaa tarvittavia tietoja varhaiskasvatushenkilöstölle. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018b.)

Kasvatuksessa ja elämässä 2010-luvulla korostuvat yksilöllisyys, lapsen yksilöllinen huomioiminen ja yksilön omat valinnat. Näiden tukeminen on tärkeää, mutta täytyy muistaa, että varhaiskasvatuksessa on kyse ryhmäkasvatuksesta. Ohjatuissa tuokioissa ollaan ryhmänä ja opetellaan sääntöjä yhteisen tekemisen kautta. Ohjatut tuokiot eivät riitä yksin riittävään liikunnan saamiseen ja siksi ohjattujen tuokioiden päätteeksi tai päivän aikana annetaan lapsille mahdollisuus toiminnalliseen leikkiin, liikuntaan tai muuhun fyysiseen aktiiviseen tekemiseen. (Pulli 2013, 9–10.)

Ryhmään kuuluminen on ihmiselle luontaista. Olemme tahtomattammekin tekemisessä toistemme kanssa tai jäsenenä joissain ryhmissä. Ihminen ei ole käytännössä yksin vaan aina suhteessa muihin. Lapsen ensimmäinen ryhmä on perhe ja usein toisena tulee päiväkotiryhmä. Perheissä on Suomessa keskimäärin 1,7 lasta, ja siksi

varhaiskasvatus on tärkeässä roolissa sosiaalisissa ja kulttuurisissa suhteissa. Ryhmillä on monia yhteisiä elementtejä, oli se sitten lapsi tai aikuisryhmä. Ryhmien dynamiikkaa tulisi ymmärtää ja huomioida se yhteistyössä. Esimerkiksi liikuntakasvatus yhteisössä olisi mahdotonta toteuttaa, jos se ei olisi heidän mielestensä suosiolista toimintaa. Ryhmät ja yhteistyöt avaavat alustoja erilaisille ilmiöille. Uudet ryhmät herättävät tunteita kasvattajissa, vanhemmissa ja lapsissa. Yhteistyön tekemisen toteutumiseen tarvitaan luottamus koko ryhmään. (Pihlaja & Viitala 2017, 79–93.)

#### **4.1 Varhaiskasvattajan rooli liikunnan, kasvun ja kehityksen tukemisessa**

Varhaiskasvattaja ei ole päävastuullinen lapsen kasvattaja (Seinäjoki 2017, 6). Päävastuu on lapsen vanhemmilla. Valtioneuvoston asetuksessa varhaiskasvatuksesta (A 753/2018) säädetään, että ryhmässä on yhtä varhaiskasvattajaa kohti maksimumissaan kahdeksan 3–5-vuotiasta lasta. Varhaiskasvatuksenopettajat hoitavat lasten varhaiskasvatussuunnitelman toteuttamiseen liittyvät asiat ja varhaiskasvatuskeskustelut. Ryhmässä on yleisesti 24 lasta ja kolme kasvattajaa. Moni kasvattaja kokee riittämättömyyttä, koska aika ei riitä kaikille lapsille. Osapäiväisiä lapsia ei lasketa yhdeksi ja tämäkin lisää ryhmien kokoja. (Yliruokanen 2017.)

Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatuksessa käytetään kolmiportaista tuen mallia (Kasvun ja oppimisen tuki, [viitattu 26.8.2020]). Tähän sisältyy yleinen tuki, tehostettu tuki ja erityinen tuki. Osa lapsista tarvitsee Pihlajan ja Viitalan (2017) mukaan erityistä tai tehostettua tukea ja usein ryhmät eivät saa ylimääräisiä avustajia. Kolmiportainen tuki on pääasiassa esiopetusikäisille tarkoitettu malli. Osa kunnista soveltaa tätä myös muiden varhaisikäisten lapsien kanssa. (Pihlaja & Viitala 2017, 31.) Yleinen tuki tarkoittaa parempaa pedagogiikkaa. Jokaisella lapsella ja nuorella on oikeus osallistumiseen, oppimiseen ja onnistumisen kokemiseen koulun liikuntatunneilla. Esimerkiksi jos lapsi laitetaan syrjään avustajan kanssa tekemään asioita itselleen, niin ei lapsen oikeudet osallistumiseen eivät toteudu. (Huovinen, [viitattu 13.2.2021].)

Kasvattaja on riittävä silloin kun hän on läsnä (Ilkka 2020). Kasvattaja palvelee yhteisöä ja on linkkinä yhteiskunnan ja perheiden välillä. Varhaiskasvattajan rooli on

erityisen tärkeä, koska häneltä opitaan mallit. Varhaiskasvattajan kaikella tekemisellä tulisi olla opettavainen ote. Tämä vaatii herkkää havainnoimista koko ajan. Voidaan sanoa yleisesti, että varhaiskasvattaja laittaa lasten ja perheen edut omiensa edelle. Varhaiskasvattaja on itse vastuussa omasta kehittämisestään ja on tietoinen kasvatus näkemyksestään. Kasvattajaa yhteiskunta velvoittaa arvoillaan ja erityisosaaminen tulee koulutuksen kautta. Lisäksi toimintaa ohjaa lait, päiväkotikohtaiset arvot ja varhaiskasvatussuunnitelma. Työtapoihin vaikuttaa lisäksi vielä varhaiskasvattajan omat henkilökohtaiset arvot. Näistä saadaan varhaiskasvatusopettajan roolin taustateoria, arvot ja maailmankatsomus. (Cleve ym. 2004.)

Palvelujärjestelmän tunteminen kuuluu sosionomin koulutuksen saaneen varhaiskasvatuskasvattajan erityisosaamiseen. Kasvattajilla on osaamista palveluiden ohjaamisessa ja monialaisen yhteistyön toteutumisosaamisessa. Eri tasojen tunteminen ja niihin ohjaaminen kuuluu myös sosionomi taustaisen kasvattajan rooliin. (Seinäjoen ammattikorkeakoulu, [viitattu 12.2.2021].) Näiden kaikkien tarjoaminen auttaa perheen verkostoitumista ja tarpeen vaatiessa saadaan suurempi apu käyttöön. Perheen verkostoitumisen ja lähitukiverkoston tukeminen löytyy talentien kootulta osaamislistalta. Varhaiskasvatuksessa panostetaan tähän syrjäytymisen estämiseen ja paneudutaan kokonaisvaltaisesti perheen lähtökohtiin. Lapsen oppimisen tukeminen ja muiden taitojen kehittäminen on jokapäiväistä työtä. Esimerkiksi edistetään lasten osallisuutta, tunnetaitoja, motorisia taitoja sekä kieli ja vuorovaikutustaitoja. Lisäksi tuetaan omaa toimijuutta, lapsen hyvinvointia, oppimisympäristön turvallisuutta, turvallisia rajoja ja omien työtapojen sekä työyhteisön kehittämistä. Myös kulttuurien kunnioitus, tasa-arvo, havainnointi, arviointi ja dokumentointi kuuluvat jokapäiväiseen työhön. (Talentia, [viitattu 26.8.2020].)

Lastensuojelulain (L 13.4.2007/417) mukaan varhaiskasvattajalla ja muillakin sosiaalialan työntekijöillä on vastuu tehdä esimerkiksi lastensuojeluilmoitus, jos näin asiat vaativat. Tämän lain tarkoitus on edistää lapsen normaalia kasvua ja kehitystä takaamalla esimerkiksi turvallinen kasvu ympäristö.

#### 4.1.1 Varhaiskasvatusta ohjaava varhaiskasvatussuunnitelma

Vasu eli Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on opetushallituksen laatima asiakirja, joka ohjaa päiväkotien toimintaa. Vasu antaa raamit kaikelle varhaiskasvatustoiminnalle. Kunnat tekevät tämän arvojen ohjenuoran pohjalta oman suunnitelman, missä tulevat esiin myös paikalliset poikkeavuudet. Seinäjoelle on Vasun pohjalta laadittu Meirän vasu. Paikalliset uusimmat varhaiskasvatussuunnitelmat tulivat voimaan 2019 elokuussa (Opetushallitus, [viitattu 21.7.2020]). Jokaiselle lapselle tehdään myös henkilökohtainen suunnitelma. Varhaiskasvatussuunnitelmia tarkastellaan koko ajan ja tulkitaan uudestaan. Nämä takaavat laadukkaan varhaiskasvatuksen ja yhtenäisen linjan. Lapsella on oikeus laadukkaaseen varhaiskasvatukseen. Viimeaikainen tutkimus on osoittanut varhaiskasvatuksella olevan suotuisia vaikutuksia lapsen ja yhteiskunnan näkökulmasta (Opetushallitus, [viitattu 21.7.2020]). Varhaiskasvatus suunnitelman perusteet velvoittaa varhaiskasvattajia suunnittelemaan toimintaa ja rakentamaan ympäristön, jossa lapsella on mahdollisuus kasvaa, kehittyä ja oppia siten, että opitut tiedot ja taidot vahvistavat lapsen osallisuutta sekä aktiivista toimijuutta. On siis todella merkittävää, että varhaiskasvatus henkilökunta suunnitellessaan toimintaa ottaa huomioon liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden edut lapsen oppimisen ja hyvinvoinnin eduksi. (Sääkslahti 2018, 19.)

Varhaiskasvatus on koulutusjärjestelmämme kivijalka. Varhaislapsuus on intensiivistä kehityksen ja oppimisen aikaa. Tästä syystä on erityisen tärkeää mitä tuona aikana opitaan tai tehdään kehityksen tukemiseksi. Keskeisiä asioita toteutettaessa varhaiskasvatusta ovat sensitiivinen vuorovaikutus, lasten mielenkiinnon kohteiden toteutuminen, oppimisympäristöjen rakentaminen yhdessä lasten kanssa, välittävä huolen pito sekä leikin ja oppimisen mahdollistaminen. Etenkin ympäristöön on alettu kiinnittämään huomiota, kuinka se motivoi lapsia tutkimaan uusia kokemuksia, oivalluksia ja mahdollisuuksia. (Opetushallitus, [viitattu 21.7.2020].)

Vasuissa ja varhaiskasvatustilaisissa on erityisesti mainittu yhteistyö lapsen vanhempien kanssa. Yhteistyötä tulisi edistää ja harjoittaa siten, että vanhemmilla olisi mahdollisuus osallistua lapsensa varhaiskasvatuksen suunnitteluun, kehittämiseen, toteuttamiseen ja arviointiin. Kunnioittava ja arvostava kohtaaminen sekä huoltajien aito kuuleminen ovat avoimen ja luottamuksellisen yhteistyön perusta. (Opetushallitus, [viitattu 21.7.2020].) Tämä ei välttämättä toteudu kaikissa paikoissa.



#### 4.1.2 Meirän Vasu

Meirän vasu eli Seinäjoen oma varhaiskasvatussuunnitelma on painavin asiakirja, jossa määritellään, miten varhaiskasvatusta toteutetaan Seinäjoen kaupungissa. Kaikilla kaupungeilla on omat erityispiirteensä ja paikallisia eroja. Varhaiskasvatussuunnitelmia kehitetään ja päivitetään koko ajan. Jokainen kaupunki tulkitsee valtakunnallista varhaiskasvatussuunnitelmaa ja lisää siihen vain joitakin paikallisia ohjeita. Seinäjoen kaupungilla on omia strategioita, joita otetaan huomioon varhaiskasvatuksessa. Seinäjoella on esimerkiksi Lihavuus laskuun-ohjelma 2013–2020 sekä liikuntastrategia. Seinäjokisuus ilmenee varhaiskasvatuksessa muun muassa yrittäjyyden, liikunnan, terveellisten elämäntapojen sekä turvallisen oppimisympäristön korostamisena. Toiminnassa näkyy myös luonto, elinympäristön kunnioittaminen, sukupolvien välinen yhteys, osallisuus, aktiivisuus ja kestävä kehitys. (Seinäjoki 2017.)

Seinäjoen kaupungin kaikki varhaiskasvatusyksiköt ovat olleet mukana Ilo kasvaa liikkuen -hankkeessa. Kuitenkaan kaikissa yksiköissä ei ole valittu erityiseksi teemaksi liikuntaa ja siksi päiväkotien välillä on suuriakin eroja. Vuonna 2017 Seinäjoen varhaiskasvatusyksiköissä on toteutettu liikuntahanke, jossa on parannettu osallistavia ja monipuolisia oppimisympäristöjä. Hankkeen tarkoitus oli parantaa myönteisemmäksi liikuntakulttuuria, vahvistaa henkilöstön liikuntataitoja, vähentää lasten jonottamista ja istumista. Tavoitteena oli myös juurruttaa liikunta pedagogiseksi toimintatavaksi niin että se olisi osana päiväkotiarkea. Seinäjoen kaupungin päiväkoiteihin on esimerkiksi tullut liikuntalaatikat, ja ne ovat lasten saatavilla koko ajan. Seinäjoella on otettu käyttöön sähköinen liikuntaopas, joka on puhelinsovellus. Tämä antaa lisää työkaluja henkilöstölle toteuttaa liikuntaa monipuolisesti lasten kanssa. (Seinäjoki 2017.)

#### 4.2 Vanhempien rooli

Vanhempien rooli on hieman monimutkaisempi, sillä vanhempia on erilaisia. Monet haluavat osallistua aktiivisesti lastensa asioihin ja osa hyvin vähäisesti. Länsimaisessa kasvatuksessa korostetaan äidin roolia (Kronqvist 2011, 121), vaikka isät ovat yhtä lailla vastuullisia kasvattajia. Lapselle tärkein roolimalli on omat vanhemmat.

Lapset oppivat mallista ja on vanhempien vastuulla kertoa lapsille asioiden oikeat opit. (Minna 2020.)

Lapsen ja aikuisen välinen liikunta tuottaa iloa molemmille. Oman vanhemman ja lapsen yhteinen liikunta on tärkeää, koska lapsi luottaa eniten läheisiinsä. Lapselle on paljon helpompaa aloittaa liikunnan harrastaminen oman vanhempansa kanssa kuin vieraamman henkilön ohjauksessa. Yhteinen liikunta parantaa lapsen ja aikuisen välistä kommunikointia ja tukee perhesuhteita. Molemmat saavat liikunnasta hyvinvointia ja terveyttä. Aloitetaan helpoista liikkeistä ja taitojen mukaan lisätään haastetta. Lapsi saa vahvistusta turvalliseen liikunnan suorittamiseen ja pettymyksistä on helpompi päästä ylitse tutun läheisen kanssa. (Finne 2017, 139.)

Tyypillinen lapsen päivä alkaa sillä, että hän herää ja tekee arjen toimet ennen kuin lähtee päiväkotiin. Päiväkodissa lapsi touhuaa päivän varhaiskasvattajien kanssa sen ajan, kun vanhemmat ovat töissä tai opiskelemassa. Päivähän ei lopu siihen, kun päästään päiväkodista. Tästä alkaa kodin askareet. Käytetään myös termiä kodin oppimisympäristö. Kodissa opitaan perustaitoja ja malleja. Lapsilla oppiminen on koko ajan tapahtuvaa. Päivä loppuu lapsen nukkumaan menoon ja seuraavana päivänä ollaan valmiita uusiin haasteisiin. Koti siis kuuluu vahvasti lapsen oppimisympäristöön. Vanhempia pitäisi enemmän haastaa kasvattamaan ja kannustamaan lapsiaan. Vanhemmat tekevät hyvin paljon asioita, joita eivät toivoisi omien lastensa tekevän. Lapset katsovat mallia eivätkä ymmärrä hyvien ja pahojen asioiden eroja. Mallioppiminen perustuu Albert Banduran (Minna 2020) sosiaalisen oppimisen teoriaan. Tämän teorian mukaan erityisesti lapset oppivat paljon tarkkailemalla itselleen merkityksellisiä roolimalleja ja matkimalla näiden käyttäytymistä. Näyttää siltä, että aktiivisten ja säännöllisesti liikkuvien vanhempien lapset ovat muita aktiivisempia. (Eerola-Pennanen 2017.)

Kuittisen (2017) verkkolehti artikkelissa lastenpsykiatri Sinkkonen kertoo, että jotkut lapset saattavat kuulla sanan ei ensimmäistä kertaa vasta päiväkodissa. Lapset käyttävät hyväkseen vanhempiaan ja sopeutuvat eripuraisiin malleihin. Lapsen ei tulisi antaa valita, mikäli todellista valinnan mahdollisuutta ei ole. Sinkkosen kolme vinkkiä vanhemmille ovat: älä anna vaihtoehtoja, jos niitä ei ole, keksi sopivasti tehtäviä ja anna lapselle tilaa oppia itse. (Kuittinen 2017.) Rajojen asettaminen kuuluu

vanhempien tehtäviin. Rajojen asettaminen voi välillä tuntua vanhemmista ankaralta, mutta ne opettavat lasta omaksumaan yhteisiä pelisääntöjä. Lapsi ei vielä osaa elämäkokemuksellaan asettaa itselleen oikeita, turvallisia tai järkeviä ratkaisuja ja vanhempien tuleekin huolehtia lapsien jokapäiväisestä ulkoilemisesta. Rajat auttavat lapsia ottamaan huomioon muut ihmiset ja oppimaan ettei aina saa haluaansa. Pettymyksien kokemukset laantuvat ja niitä opitaan käsittelemään paremmin, kun niitä kohdataan arjessa vanhempien opastuksella. Vanhempien tulisi osallistaa lapsia arjessa, koska he oppivat tekemällä ja tämä sama ajatus oli myös Sinkkosella (Kuittinen 2017). Lapsille tulisi tarjota sopivasti haasteita ikätasoon nähden. (Rajojen asettaminen lapselle 2018.)

Kasvaminen ja oppiminen liitetään usein kouluun ja varhaiskasvatukseen vanhempien näkökulmasta. Näitä pidetään normaaleina oppimisympäristöinä. Kaikki me kuitenkin ymmärrämme, että oppimista tapahtuu muuallakin ja muiltakin kuin opettajilta. Oppimista tapahtuu kotona aikuisilta, ystävilta ja mediasta. Oppimiskäsitykset voidaan jakaa neljään ryhmään, jotka ovat behavioristiset, kognitiiviset, konstruktivistiset ja sosiokulttuuriset oppimiskäsitykset. Behavioristisella käsityksellä tarkoitetaan käyttäytymisen ja seurauksen välistä yhteyttä. Lapsi saa positiivista palautetta hyvästä ja negatiivista pahasta tekemisestä. Kognitiivisella oppimisella tarkoitetaan tietoon liittyviä toimintoja, kuten havaitsemista, ajattelua, kieltä, käsitteitä, muistia ja oppimista. Yhteistä näille on tiedon prosessointi ja ympäristön kanssa kommunikointi. Lapsi on esimerkiksi valmis syntyessään kommunikoimaan ympäristönsä kanssa ja yrittää havainnoida ympärillä olevaa. Lapset hakkaavat esineitä maahan ja oppivat äänestä millaista materiaali on. Konstruktivistinen oppiminen on lapsen oman oppimisen ja tiedon halun aikaansaannosta. Aktiivinen, motivoitunut ja tiedonhaluinen lapsi oppii ja täyttää omia tiedon aukkoja. Sosiokulttuurinen oppiminen on kietoutunut kulttuurisidonnaisuuden ympärille. Yhteisöt ja kulttuuri opettavat yksilöä ja yksilöt ovat aktiivisia yhteisössä ja oppivat. Oppimisensa myötä yksilöt kasvavat osaksi yhteisöä. Oppimista on monenlaista ja ympäristöjä monia. Vanhempien ymmärtäessä nämä asiat, voi avautua ihan uusia käsityksiä lapsen oppimisen tukemisesta. (Kronqvist 2011, 19-41.)

### 4.3 Lasten oikeudet

YK:n lastenoikeuksien yleissopimus on tullut voimaan Suomessa vuonna 1991. Sopimus takaa lasten oikeudet ja se on laajimmin ratifioitu artikla maailmassa. Jokainen alle 18-vuotias on lapsi. Sopimuksessa sanotaan, että vanhemmilla on ensisijainen ja yhteinen vastuu lapsen kasvatuksesta ja kehityksestä lapsen edun mukaisesti. Valtion on tuettava vanhempia tässä kasvatuksessa. Lapsella on oikeus lepoon, leikkiin ja vapaa-aikaan sekä taide- ja kulttuurielämään. Lapsella on oikeus terveelliseen elämään ja saada tarvittaessa hoitoa. Lapsia on suojeltava väkivallalta ja hyväksikäytöltä. Lasta koskevissa päätöksissä on ensisijaisesti harkittava lapsen etu. Lapsella on oikeus omaan mielipiteeseen ja tämä on otettava huomioon päätöksiä tehdessä. Koulutuksen tulee pyrkiä kehittämään lasta täyteen mittaansa. Sopimuksessa on paljon muitakin kohtia, mutta tässä osa tärkeimmistä. Kaikilla tavoilla yritämme suojella lapsia ja heidän kehitystään. Monessa kohtaa on viitteitä lasten hyvinvoinnista ja liikunnalla tähdätään myös kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen. (Unicef, [viitattu 26.8.2020].)

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimuksen aihe tuli suoraan työelämästä Porukalla liikkeelle -hankkeelta. Samasta aihepiiristä tehtiin yhteensä kolme tutkimusta ja jokaisessa oli oma tulokulmansa toteutukseen päällekkäisyyksien välttämiseksi. Seinäjoen alueen vanhemmilta on saatu erityisen vähän tietoa lasten liikunnan toteutumisesta. Vanhemmat ovat kuitenkin tärkeitä varhaiskasvatuksen yhteistyön toteutumisessa, ja yhteistyötä tulisi kehittää huomioiden myös vanhempien näkökulma. Vanhemmat ovat roolimalleja lapsille ja erityisen tärkeässä avainasemassa liikunnan toteutumisessa varhaiskasvatusperheissä. Tästä syystä opinnäytetyön aiheeksi muodostui vanhempien kokemus liikunnan toteutumisesta varhaiskasvatuksessa osana kokopäiväpedagogiikkaa.

Aihe rajattiin koskemaan Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatusta. Tutkimuksen päiväkodit valikoituivat Porukalla liikkeelle -hankkeen kanssa yhteistyössä olevista päiväkodeista. Niistä valittiin kolme isointa mahdollisimman laajan vastausmäärän saamiseksi. Kohdepäiväkodeissa oli tutkimuksen tekemisen aikana yhteensä 18 lapsiryhmää.

### 5.1 Tutkimuksen tavoitteet

Tutkimuksessa haluttiin kartoittaa vanhempien ja henkilöstön tietoisuutta liikunnan määrästä ja nykyisen tason hahmottamisesta. Lisäksi haluttiin selvittää, miksei liikunta ole juurtunut tarpeeksi osaksi varhaiskasvatuksen kokopäiväpedagogiikan arkea ja millaisia esteitä tai tukevia tekijöitä varhaiskasvatuksessa on liikunnan toteutumiselle. Porukalla liikkeelle -hankkeessa oltiin huolissaan päiväkodissa vähän liikkuvista lapsista sekä siitä ettei varhaiskasvatusperheille suunnattu liikuntatoiminta kiinnosta tai innosta perheitä. Seinäjoen kaupunki on tehnyt erilaisia panostuksia lapsiperheiden ja lasten liikkumiseen. Tavoitteena oli, että myös kaupunki saisi lisätietoa varhaiskasvatuksessa toteutettavan liikunnan suunnitteluun.

Lasten päivittäisestä liikuntamäärästä on annettu suositus, jonka mukaan fyysistä aktiivisuutta tulisi olla päivän aikana kolme tuntia (Korhonen & Sääkslahti 2016, 9). Tutkimuksella haluttiin selvittää kuinka hyvin vanhemmilla ja varhaiskasvattajilla on

tiedossa kyseinen suositus. Tutkimuksen avulla haluttiin kartoittaa vanhempien ja kasvattajien näkemyksiä siitä, kuinka paljon lapset tosiasiallisesti liikkuvat päivässä. Vastausten perusteella voidaan saada selville kuinka hyvin liikuntasuositukset toteutuvat ja millä tavoin liikuntaa mieluiten harrastetaan.

Tutkimuksen tavoitteena ei ollut keksiä uusia keinoja vaan saada uutta tietoa liikunnan toteutuksen nykyisestä tilanteesta. Seinäjoen kaupungin alueella vanhemmilta on saatu vähän tietoa lasten liikunnan toteutumisesta. Tutkimuksella haluttiinkin selvittää erityisesti vanhempien ajatuksia yleisesti lasten fyysisestä aktiivisuudesta. Työn tavoitteena oli saada tarkennettua tietoa juuri Seinäjoen kaupungin tilanteesta, joten opinnäytetyö rajattiin koskemaan Seinäjoen varhaiskasvatusta.

## 5.2 Tutkimusmenetelmät

Työ toteutettiin käyttäen sekä laadullisia että määrällisiä tutkimusmenetelmiä. Laadullisia ja määrällisiä menetelmiä voidaan käyttää tutkimuksessa toisiaan tukevinä tarkastelumalleina (Hirsjärvi ym. 2009, 136). Laadullisen tutkimuksen yleisimpiin aineistonkeruumenetelmiin kuuluu havainnointi, haastattelu, kyselyt tai dokumenteista koottu tieto. Näitä keinoja voi käyttää erikseen tai yhdistettynä. Laadullisessa tutkimuksessa näkyy määrän sijaan myös aineistolähtöisyys. (Saaranen- Kauppinen & Puusniekka 2006b.)

Aineisto kerättiin kahdella kyselyllä. Kyselyn idea on hyvin yksinkertainen: kun halutaan tietää jotain, niin sitä kysytään. Kyselyssä voi olla vastausvaihtoehtojen lisäksi avoimia kysymyksiä. Näistä saadaan laadulliseen tutkimukseen syvempiä merkityksiä. Tutkimuksen kyselyjen vastaukset käytiin läpi sanasta sanaan ja niistä poimittiin teoriaan peilaten erinäisiä teemoja liittyen tutkimuskysymyksiin. (Saaranen- Kauppinen & Puusniekka 2006b.) Tutkimusaineiston avoimista vastauksista poimittiin aineistoa peilaavia ja tukevia sitaatteja. Useaan kertaan toistuvia näkemyksiä nostettiin myös esille kuvaamaan aineistoa. Hirsjärvi ym. (2009,136) toteavat, että laadullinen tutkimus toimii määrällisen tutkimuksen esikokeena osoittaen asioiden oikean suunnan tai mittasuhteen.

Vanhemmilta saatiin vastauksia melko paljon. Heille suunnattuun kyselyyn vastasi 76 vastaajaa. Tämän vuoksi valintakysymyksiä tutkittiin määrällisellä otteella. Määrä on suhteellisen suuri ja siitä pystyy vetämään jo hiukan yleistyksiä tutkimuksen aiheeseen liittyen. Määrälliselle tutkimukselle on ominaista lukumäärien ja prosenttien tutkiminen. Tilastollinen tutkimus sopii hyvin nykyisen tilanteen todentamiseen ja tutkimuksella haluttiinkin selvittää varhaiskasvatusperheiden liikunnan nykytilaa. Lisäksi liikuntaharrastusten määrät tulevat esiin tilastoista. Yhteisvertailulla tehtiin taulukoita, joissa pylvääit auttavat hahmottamaan vastausmääriä. Määrällisen tutkimuksen analyysissä käytettiin paljon kuvailevaa eli deskriptiivistä menetelmää. Tämä on yleinen tapa lähes kaikissa määrällisissä tutkimuksissa. (Heikkilä 2014.)

### **5.3 Aineiston analyysimenetelmät**

Hirsjärvi ym. (2009, 224) kirjoittavat, että tutkimusaineistoa voidaan analysoida käyttäen eri menetelmiä. Tilastollisessa tarkastelussa selittämiseen pyrkivä lähestymistapa on tyyppillisin. Laadullisessa tarkastelussa puolestaan käytetään yleisesti ymmärtämistä tavoittelevaa analyysiä. Kirjoittajat toteavat vielä, että on tärkeintä päättää analyysimenetelmä, jolla saadaan vastauksia valittuun tutkimuskysymykseen.

Sisällön analyysillä tarkoitetaan tekstin tarkastelua vertaillen tai eritellen. Tässä työssä tarkastellaan vastauksia yhdistäen kuvioita ja avoimia vastauksia. Tilastollisista menetelmistä käytettiin prosenttipylväitä kuvaamaan valintakysymyksiä vastauksia. Sisällön analyysillä on tarkoitus tiivistää tuloksia ymmärrettävämpään muotoon. Työssä käytettiin sisällön analyysiä peilaten teoriaan ja tutkimuskysymyksiin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b.) Vanhempien vastauksista saatiin melko laaja aineisto, josta saatiin ymmärrettävämpi käyttämällä kuvioita vastausten havainnoillistamiseksi.

Teemoittelu on yksi laadullisen aineiston analysointitapa (Eskola & Suoranta 1998, 161). Teemoittelussa teemoja eli keskeisiä aiheita nostetaan esiin aineistoista. Aineistosta etsitään vastauksia yhdistäviä tai erottavia tekijöitä. Tuloksissa esitellään muutamia sitaatteja tukemaan ja esittelemään aineistoa. Sitaatteja suositellaan käytettäväksi vain, jos ne ovat harkittuja ja niillä saadaan tuloksia luotettavammaksi.

Kysymykset rakennettiin siten, että molemmissa kyselyissä oli samaa aihetta käsitteleviä teemoja. Tuloksia käsiteltiin näiden teemojen kautta. Lisäksi useammassa kysymyksessä oli avoin vastausvaihtoehto, joista saatiin syvällisempiä vastauksia. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b.)

#### 5.4 Kysely

Kyselyn aineisto voidaan koota ainakin kahdella eri päätävällä (Hirsjärvi ym. 2009, 196). Tässä tutkimuksessa käytettiin posti- ja verkkokyselyä, jonka eduiksi voidaan lukea nopeus ja aineiston helppo saanti. Alun perin aineiston keruu vanhemmilta oli tarkoitus toteuttaa kontrolloituna kyselynä, jossa kyselylomakkeet olisi jaettu päiväkotien vanhempainilloissa henkilökohtaisesti vastaajille. Koronapandemian vuoksi vanhempainilloja ei järjestetty ja aineiston keruu päätettiin sen vuoksi toteuttaa verkkokyselynä. Tutkimuksessa haluttiin saada vanhemmilta paljon vastauksia, minkä vuoksi verkkokysely kuitenkin sopi tarkoitukseen hyvin. Tutkimus toteutettiin kahdella Webropol-kyselyllä, joista toinen suunnattiin vanhemmille ja toinen varhaiskasvattajille.

Hirsjärvi ym. (2009, 198-200) kirjoittavat, että kysymysten muotoilussa voidaan käyttää avoimia kysymyksiä, monivalintakysymyksiä sekä asteikkoihin perustuvia kysymyksiä. Tätä tutkimusta varten laadittiin sekä avoimia kysymyksiä että monivalintakysymyksiä. Kyselyillä pyrittiin selvittämään muun muassa lasten liikuntaan liittyviä vanhempien ja kasvattajien näkemyksiä siten, että vastauksia voidaan vertailla keskenään. Tähän tarkoitukseen monivalintakysymykset sopivat hyvin (Hirsjärvi ym. 2009, 201). Avoimia kysymyksiä vuorostaan käytettiin joissakin kohdissa, jotta vanhemmat ja kasvattajat saivat halutessaan kertoa omin sanoin ajatuksistaan.

Tutkimuksen onnistumiseen voidaan vaikuttaa kyselyn laadintaan liittyvillä asioilla (Hirsjärvi ym. 2009, 198). Hirsjärvi ym. (2009, 198) korostavat kyselyn selkeyttä ja epämääräisyyden välttämistä luotettavien tulosten saamiseksi. Heidän (2009, 203) mukaansa myös kyselyn pituuteen ja kysymysten kokonaisuutensa tulee kiinnittää huomiota helposti täytettävän kyselyn laatimiseksi. Lisäksi kirjoittajat (2009, 202-203) toteavat, että kysymysasettelussa tulee välttää kaksoismerkityksiä ja johdatte-



levia sanamuotoja. Kysymykset pyrittiinkin laatimaan mahdollisimman puolueettomiksi ja siten etteivät ne ohjaa vastaajaa. Kysymyksiä muokattiin moneen kertaan ohjaajalta ja seminaareista saatujen vinkkien perusteella. Hirsjärvi ym. (2009, 204) lisäävät myös, että kyselyn tulisi näyttää helposti täytettävältä ja korostavat koekyselyn tekemistä ennen varsinaista kyselyä. Kyselyistä tehtiinkin koekyselyt kahdelle lapsiperheelle. Heiltä saatiin lisätietoa kyselyn toimivuudesta ja muutamia muokausehdotuksia.

Tutkimukseen liittyvien kyselyiden (liite 2; liite 3) linkit lähetettiin joulukuussa 2020 kolmen päiväkodin kautta lasten vanhemmille ja varhaiskasvattajille. Hirsjärvi ym. (2009, 204) kehottavat harkitsemaan kyselyn toteuttamisen ajankohdan tarkkaan. Tähän tutkimukseen liittyvät kyselyt haluttiin saada tehtyä ennen joulua ja joulukuun lomasesonkia. Varhaiskasvattajille suunnattuun kyselyyn vastasi 20 kasvattajaa ja vanhempien kyselyyn vastasi 76 vanhempaa. Kyselyiden vastausmääriä voidaan pitää hyvinä.

## **5.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus**

Tutkimusprosessin eettiset näkökulmat voidaan jaotella kolmeen kategoriaan. Ensimmäinen tulee miettiä, miten perusteltua aihetta on tutkia. Toinen kysymys on, että saadaanko tieto kyseisillä menetelmillä. Lisäksi analyyseissä ja tuloksissa ei saa tulla ilmi vastaajien henkilöllisyyttä ja anonyymiteetin tulee säilyä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a.) Eettisten kysymysten tarkastelu on tärkeä osa opinäytetyötä ja hyvien tutkimuskäytänteiden noudattaminen lisää työn luotettavuutta.

Tutkimuksen saatekirjeessä (liite 1) kysyttiin tutkittavilta lupa käyttää heidän vastauksiaan opinäytetyön tutkimuksessa. Vastaajilla oli tarvittavat yhteystiedot saatavilla ja vastaaminen oli täysin vapaaehtoista. Lisäksi saatekirjeessä annettiin tietoa tutkimuksen tarkoituksista ja näin vastaajat pystyivät etukäteen arvioimaan tutkimukseen osallistumista. Kyselyissä ja vastausten käsittelyssä säilyy täydellinen anonyymiteetti ja siitä syystä tutkimuksessa ei kerrota edes päiväkotien nimiä. Lisäksi aineistoa on käsitelty vain yksityisellä tietokoneella ja niin ettei siihen ole muilla pääsyä. Aineisto tuhotaan asianmukaisesti opinäytetyön päätyttyä. Aihe ei ole hirveän

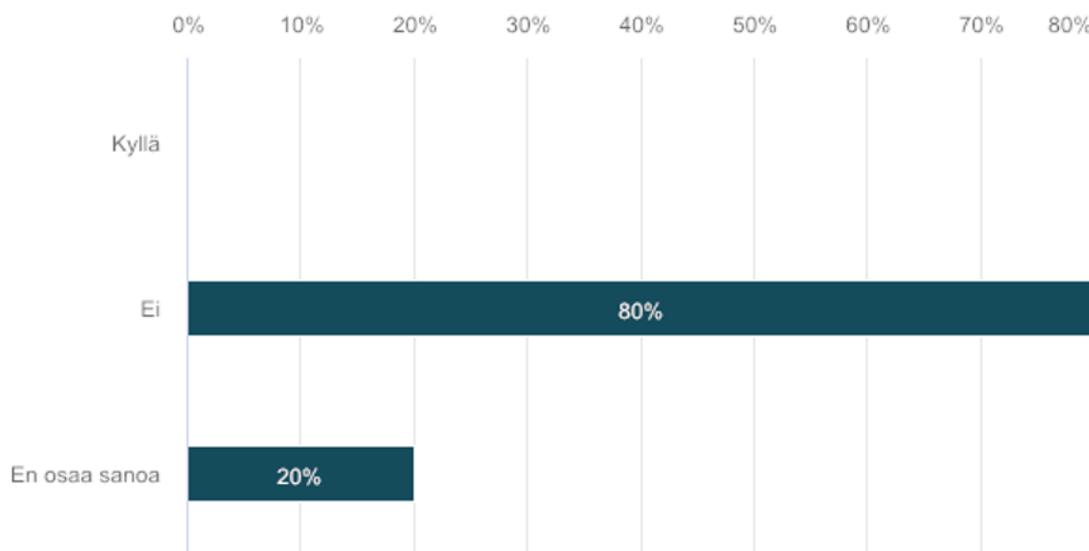
arka, mutta silti kysymykset aseteltiin siten, ettei kerättäisi tietoa, josta olisi kenellekään haittaa.

Kysymykset muotoiltiin siten, ettei vaikuteta kysymysasettelulla johdattelevasti vastaajiin. Tutkija tekee koko ajan päätöksiä ja vie tutkimusta eteenpäin. Tästä syystä tutkijan tulee olla mahdollisimman puolueeton ja stabiili koko ajan. Opinnäytetyössä kerrotaan rehellisesti tulokset ja esitellään mistä tulokset on saatu. Työssä raportoidaan myös opinnäytetyön kulkua ja tekemistä pohdinta osiossa. Kyselyissä tutkimusaineistoa saatiin kerättyä hyvin, etenkin vanhempien osalta vastauksia saatiin melko runsaasti. Aineiston koko lisää tutkimuksen luotettavuutta. Ennen varsinaista tutkimusta tehtiin pieni koekysely, joka myös parantaa tutkimuksen uskottavuutta.

## 6 TUTKIMUSTULOKSET

### 6.1 Liikunnan yhteistyö varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvattajilta kysyttiin, voisiko liikunta olla keino parempaan yhteistyöhön varhaiskasvatusperheiden kanssa. Kasvattajista suurin osa, eli 85 %, koki liikunnan keinoa yhteistyön parantamiseksi. Vastaajista 5 % ei pitänyt liikuntaa keinona parantaa yhteistyötä ja 10 % ei osannut sanoa kantaansa. Vastausten perusteella liikuntaa pidettiin tärkeänä ja hyvänä välineenä yhteistyöhön. Tästä voidaan päätellä, että kasvattajat pitävät liikuntaa hyvänä keinona parantaa yhteistyötä perheiden kanssa. Vanhemmilta puolestaan kysyttiin, tarvitsisiko vastaaja enemmän tukea lapsen liikunnan toteutumiseen yhteistyössä varhaiskasvatuksen kanssa. Vanhemmista suurin osa ei kokenut avun tarvetta ja viidennes ei osannut sanoa kantaansa (kuvio 1).



Kuvio 1. Vanhempien kokemus tuen tarpeesta liikunnan toteuttamiseksi.

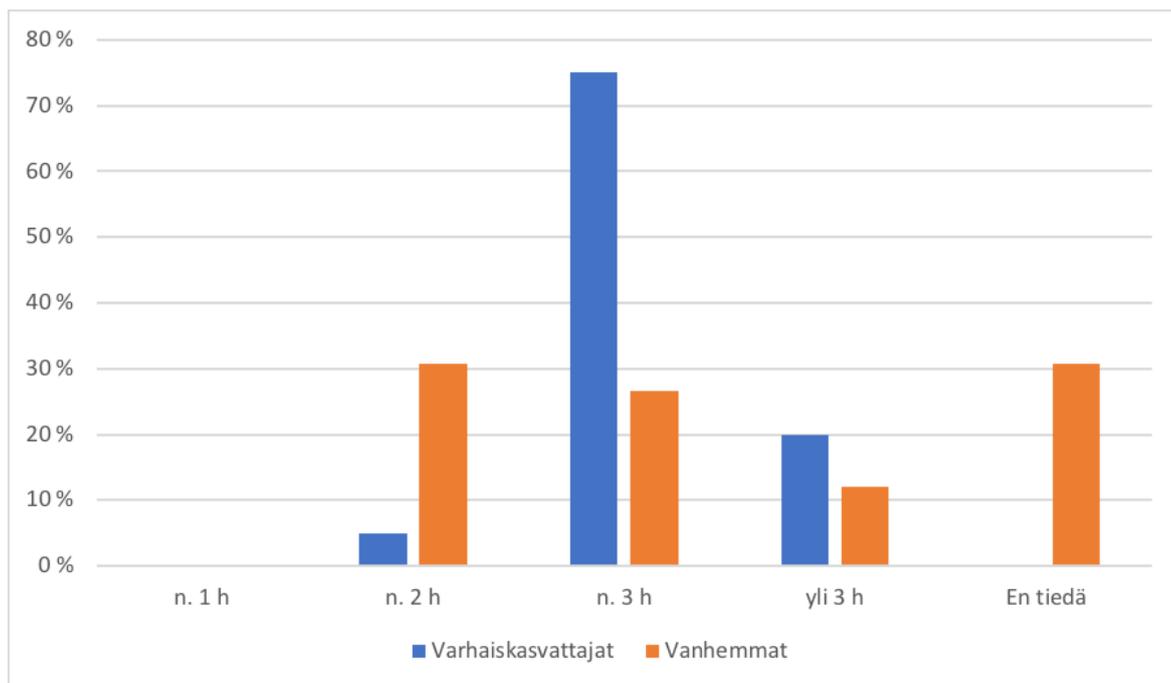
Kukaan vanhemmista ei kokenut tarvitsevansa tukea liikunnan toteuttamiseksi. Vastauksista voisi päätellä, että varhaiskasvatus olisi valmis tekemään yhteistyötä liikunnan osalta enemmänkin, mutta vanhemmat ovat haluttomampia. Vanhemmat eivät koe tarvitsevansa liikunnan osalta enempää yhteistyötä tai eivät ole vastaanottavaisia. Vastausten perusteella vanhemmat ovat nykyiseen päiväkodeissa liikunnan osalta toteutettavaan yhteistyöhön tyytyväisiä.

Lasten vanhemmilta kysyttiin, kokevatko he kasvattajien tukevan perheen liikuntaa päiväkodissa ja sen ulkopuolella. Vanhemmista hieman yli puolet (55 %) koki kasvattajien tukevan perheen liikuntaa ja 45 % puolestaan ei kokenut kasvattajien tukevan liikunnan toteutumista. Vanhemmat kertoivat avoimissa vastauksissa saaneensa päiväkodin kautta vinkkejä perheille suunnatuista tapahtumista sekä tietoa eri liikuntamahdollisuuksista. Kasvattajien kyselyssä puolestaan kysyttiin, ovatko he innostaneet perheitä liikkumaan vapaa ajalla. Puolet kasvattajista vastasi innostaneensa, 30 % ei ollut innostanut perheitä ja viidesosa ei osannut sanoa kantaansa. Kasvattajien vastaukset innostamisen toteutumisesta peilaavat melko hyvin vanhempien kokemukseen tuetuksi tulemisesta. Toisaalta henkilöstöstä kuitenkin vain puolet oli vaikuttanut perheiden liikkumiseen jollain tavalla innostavasti. Tämä on huomionarvoinen asia, sillä roolimallit ovat tärkeitä lapsille.

Monissa varhaiskasvattajien avoimissa vastauksissa ilmeni yhteistyön kehittämisen tarve vanhempien suuntaan liikunnan osalta. Erään vastaajan kommentti *"kyllä, aina on kehitettävää"* kuvaa hyvin vastauksia yleisesti. Toisen vastaajan mukaan *"vanhempia on vaikea saada mukaan ja innostumaan ylipäättään mistään, joten koskee myös liikuntaa"*. Yhteistyön kehittämisehdotuksissa kasvattajat mainitsivat muun muassa liikuntaan liittyvät tapahtumat, kotona tehtävät liikunnalliset kotitehtävät sekä roolimallien merkityksen.

## 6.2 Liikuntasuositukset ja liikunnan määrä

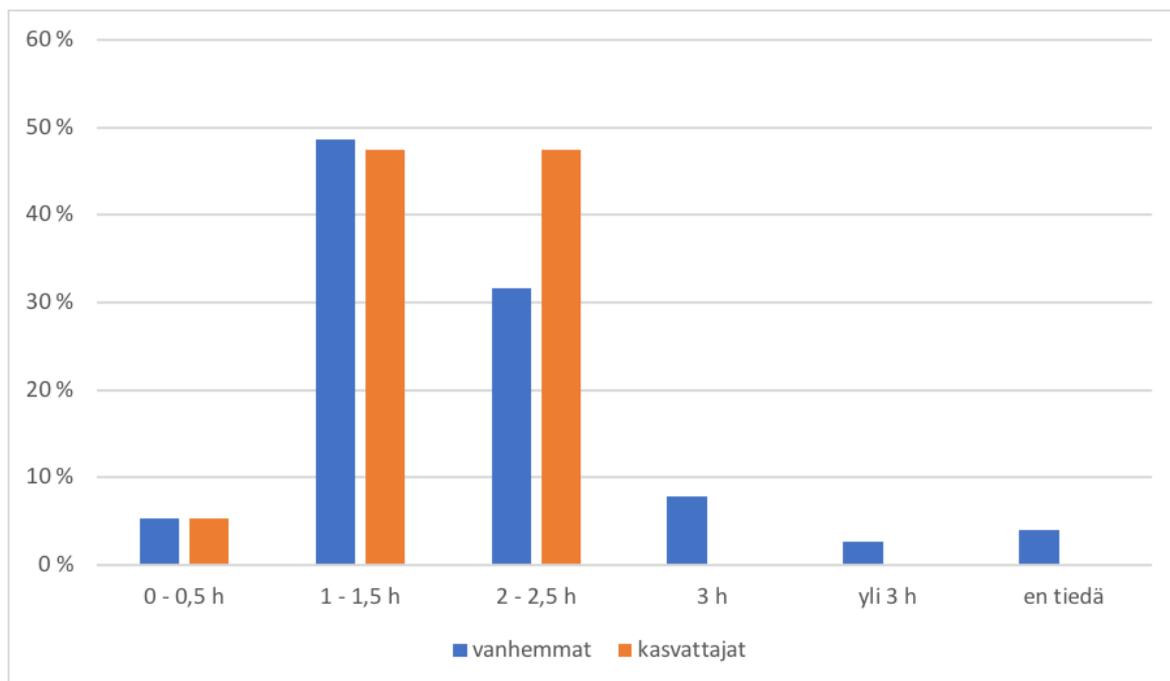
Vanhempien kyselyssä haluttiin selvittää näkemystä lasten liikunnan määrästä. Vanhemmista 80 % koki lapsen liikunnan määrän tällä hetkellä riittävänä. Vastauksista voi päätellä, ettei monikaan halua lisätä lastensa liikunnan määrää. Vastaajista viidesosa koki, ettei liikuntaa ole riittävästi. Kysyttäessä vanhemmilta lasten päivittäisistä liikuntasuosituksista, alle kolmasosa (27 %) vastasi oikein, eli kolme tuntia päivässä. Vanhempien vastaukset hajautuivat eri vaihtoehtojen välillä, eikä tarkkaa tietämystä liikuntasuosituksesta ollut (kuvio 2).



Kuvio 2. Näkemyksiä lasten liikuntasuosituksista.

Tulokset ovat ristiriidassa liikunnan määrään liittyvän kysymyksen kanssa. Vanhemmista perästi 80 % piti lapsen liikkumisen määrää riittävänä, mutta kuitenkin alle 30 % tiesi oikean liikuntasuosituksen. Tietämättömyyden vuoksi vanhemmat voivat tyytyä liikunnan nykyiseen määrään. Kuvio 2 ilmenee myös, että kysyttäessä henkilöstöltä lasten päivittäisestä liikuntasuosituksesta suurin osa vastasi oikein eli kolme tuntia päivässä. Viidesosa kasvattajista vastasi liikuntasuosituksen määräksi yli kolme tuntia. Varhaiskasvatuksen henkilöstön keskuudessa liikuntasuosituksen määrä tiedettiin paremmin kuin vanhempien keskuudessa. Kasvattajilla koulutus voi vaikuttaa tiedon määrään.

Liikunnan määrästä päiväkodissa kysyttiin sekä kasvattajilta että vanhemmilta. Kasvattajista 95 % vastasi lasten liikkuvan päiväkodissa 1 - 2,5 tuntia päivässä. Samaa mieltä oli 80 % vanhemmista. Vastausten perusteella sekä kasvattajilla että vanhemmilla on melko samankaltainen näkemys lasten liikunnan määrästä päiväkodissa (kuvio 3).



Kuvio 3. Vastaajien näkemys lasten liikunnan määrästä päiväkodissa.

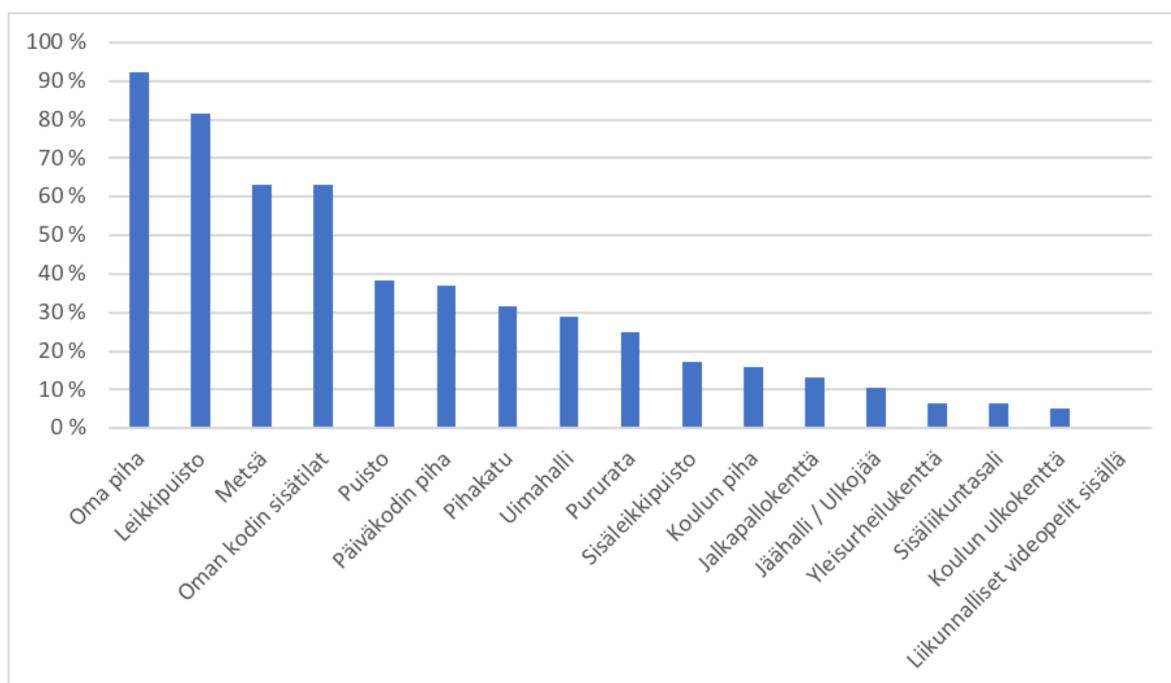
Aiemmin todettiin, että enemmistö vanhemmista koki lastensa liikunnan määrän riittävänä. Saattaa olla, että vanhemmat eivät ikään kuin näe tarvetta liikkumiselle päiväkodin jälkeen. Vanhemmat ilmeisesti luottavat, että lapsi liikkuu paljon päiväkotipäivän aikana. Vanhemmilta kysyttiin lisäksi, että kertovatko kasvattajat lasten liikunnan toteutumisesta päiväkodissa. Vanhemmista vain 5 % sai kasvattajilta aina tiedon lapsen liikkumisesta päiväkodissa. Usein tiedon sai kuitenkin yli puolet (58 %), harvoin kolmasosa (33 %) ja 4 % ei koskaan.

Vanhemmat eivät selvästikään aina saa tietoa kasvattajilta lastensa liikkumisesta. Tähän kysymykseen sai antaa lisäkommentin ja yhden vanhemman kommentti kuvasi hyvin aineistoa: *"Kertovat kyllä salipäivät ja muut erityiset liikunnat, mutta ei ehkä päivittäistä liikuntaa"*. Toinen puolestaan kertoi, että: *"Jos käyvät päiväkodin ulkopuolella, tai on salipäivä"*. Kommentit viestivät siitä, että arkisesta aktiivisuudesta kertominen jää vähemmälle huomiolle kun viestinnässä painotetaan toimintaa, joka selkeämmin mielletään liikunnaksi. Arkisempi liikkuminen, kuten liikunnalliset leikit joissa esimerkiksi kävellään tai juostaan, eivät välttämättä tule viestinnässä yhtä selkeästi esille kuin liikuntasalissa suoritettu liikkuminen tai selkeästi päiväkodin ulkopuolelle tehdyt retket.

Päiväkodeissa ei välttämättä ole yhtenäisiä käytänteitä tai ohjeistuksia siitä, millä tavalla lasten päivittäisestä liikunnasta tulisi kertoa vanhemmille. Eräs vanhempi kommentoi, että: ”Yksi kasvattaja kertoo kattavasti ja toiset ei juurikaan. Eli riippuu kenet tapaa hakiessa”. Lasta haettaessa päiväkodista kohtaamiset voivat olla lyhyitä ja hektisiä, mikä asettaa haasteita viestinnälle. Työvuorot vaikuttavat siihen, kenen kanssa vanhempi on kontaktissa lasta haettaessa päiväkodista. Mikäli yhtenäistä tapaa viestiä lapsen liikkumisesta ei ole linjattu, voivat käytänteet olla hyvinkin erilaisia eri kasvattajien kesken.

### 6.3 Liikunnan harrastaminen varhaiskasvatusperheissä

Vanhempien kyselyssä haluttiin selvittää alle kouluikäisten lasten liikuntaharrastuksia ja liikuntamääriä päiväkodin ulkopuolella. Ylivoimaisesti mieluisimmat liikuntaharrastepaikat olivat oma piha, leikkipuisto, metsä sekä oman kodin sisätilat (kuvio 4).



Kuvio 4. Varhaiskasvatusperheiden suosimat liikuntapaikat.

Useimmin mainitut tietyt urheiluharrastukset vapaa-ajalla olivat jalkapallo, jääkiekko, tanssi ja voimistelu. Nämä lajit olivat kaikki mainittu 10 kertaa. Muita mainin-

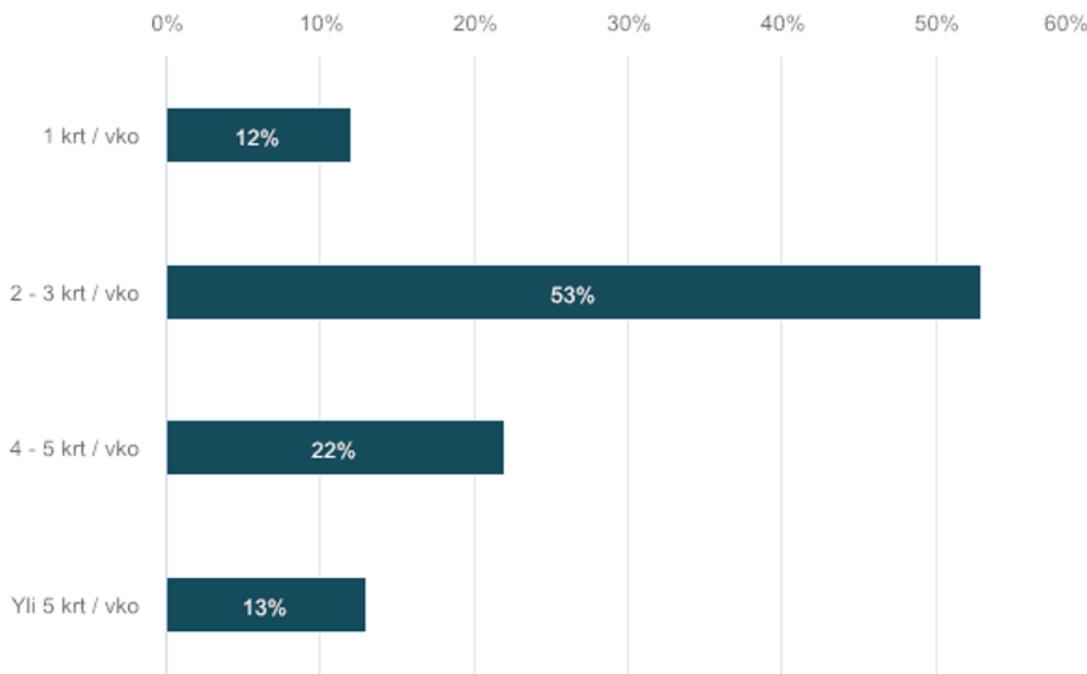
toja olivat muun muassa paini, sähly, ratsastus ja motocross. Yleisin harrastusmäärä vapaa-ajalla oli yksi kerta viikossa ja toiseksi eniten kaksi kertaa viikossa. Vanhemmilta kysyttiin lisäksi mieluisia harrastuspaikkoja, jolloin yleisimmät harrastuslajit tulivat esille myös paikkojen kautta, kuten jääkiekko- ja jalkapallokenttä.

Liikuntapaikkoja kartoittavassa kysymyksessä sai valita useita eri vaihtoehtoja. Aineistosta voi päätellä, että varhaiskasvatusperheillä ei ole paljoa jokapäiväisiä urheiluharrastuksia ja liikuntasuoritukset tapahtuvat hyvin usein tavallisissa ja helposti saavutettavissa paikoissa, jotka voivat sijaita kodin lähiympäristössä. Vastauksista voisi päätellä sen, ettei liikkumiselle ole aikaa kiireisessä perheen arjessa tai sitten siitä ei haluta maksaa.

Koronaepidemia vaikutta selkeästi harrastuksiin ja liikkumiseen ja siksi vanhemmilta kysyttiin lasten säännöllisistä harrastuksista. Vastaaajien lapsista reilulla puolella (56 %) oli säännöllinen urheiluharrastus ja heistä 17 prosenttiyksiköllä oli useampi kuin yksi harrastus. Vanhemmista reilu kolmasosa (37 %) puolestaan vastasi, ettei lapsella ole säännöllistä urheiluharrastusta, mutta heistä 12 prosenttiyksikköä haluaisi, että olisi. Vanhemmista 7 % vastasi koronan takia käyttöön otettujen rajoitusten lopettaneen harrastuksen. Tulosten perusteella miltei puolella (44 %) vastaajien lapsista ei ole urheiluharrastusta, mikä tuntuu määrällisesti kovin suurelta.

Vanhemmilta tiedusteltiin lisäksi, tapahtuuko liikunnan harrastaminen lapsen vai vanhemman aloitteesta. Vastauksista ilmeni, että aikuinen tekee aloitteen 39 % ja lapsi 3 % tapauksista. Yleisimmin aloite oli kuitenkin molempien yhteinen, näin vastasi 58 %. Vanhemmat ovat selvästi aktiivisia liikunnan aloitteissa. Yhteisten aloitteiden määrä kertoo siitä, että perheissä puhutaan liikunnan harrastamisesta ja se on vastavuoroista innostamista liikkumiseen. Vanhemmilta kysyttiin myös, kuinka usein lapsen kanssa liikutaan yhdessä. Tähän kysymykseen suosituin vastaus oli 2-3 kertaa viikossa (kuvio 5). Avoimessa kysymyksessä 60 vanhempaa kertoi näkemyksensä liikunnan merkityksestä lapsen hyvinvointiin. Kaikissa vastauksissa pidettiin liikuntaa tärkeänä. Vanhemmat tunnistivat liikunnan merkityksen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta.



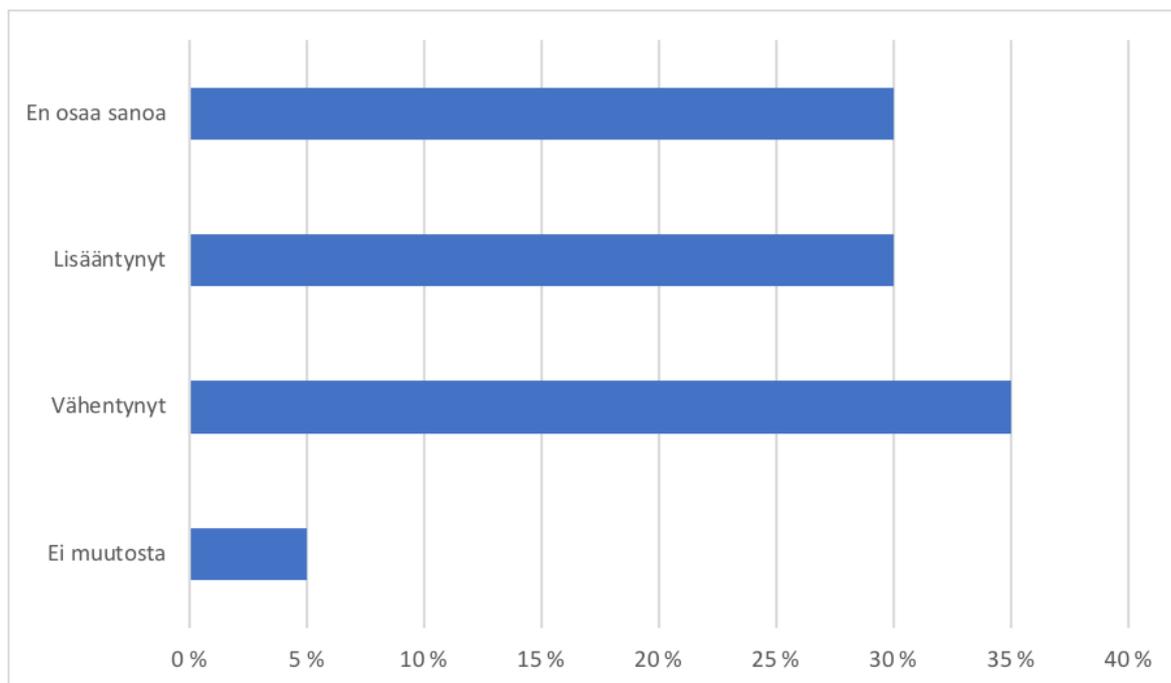


Kuvio 5. Perheiden yhteiset liikuntakerrat viikossa.

Vastauksista ilmeni, että vajaa neljäsosa liikkuu perheen kanssa 4-5 kertaa viikossa ja 13 % yli 5 kertaa viikossa. Omien arvioidensa perusteella perheet näyttäisivät liikkuvan hyvin ja vanhemmat ovat tällöin roolimalleja lapsilleen.

#### 6.4 Liikunnan muutokset

Kyselyllä haluttiin selvittää varhaiskasvattajien näkemystä lasten liikkumisen määrässä tapahtuneista muutoksista viime vuosina. Kasvattajien vastauksissa ilmeni suurta hajontaa, mikä ilmentää sitä, ettei henkilöstöllä ole tulosten perusteella yhteneväistä kantaa liikunnan määrän kehityksestä viime vuosina (kuvio 6).



Kuvio 6. Varhaiskasvattajien näkemys lasten liikunnan muutoksesta.

Kasvattajista pieni osa ei ollut huomannut muutoksia ollenkaan, noin kolmasosa katsoi liikunnan määrän vähentyneen ja vastaavasti noin kolmasosan mielestä liikunnan määrä oli lisääntynyt. Vastaajista 30 % ei osannut sanoa kantaansa. Vastaukset tukevat sitä faktaa, ettei liikunnan määrät ole ainakaan hirveästi lisääntyneet. Kysymykseen sai halutessaan kertoa ajatuksistaan tarkemmin ja eräs vastaaja kommentoi, että: *”Jo lasten varusteista huomaa ettei, heidän kanssaan kotona ulkoilla”*. Kysymykseen tuli muitakin kommentteja lasten liikkumisen vähentymisestä tai siitä, että konsolipelit kiinnostavat enemmän kuin liikunta. Jakaantuneet vastaukset tukevat sitä faktaa, että päiväkodeissa ja ryhmissä liikunta on hyvin eri tasolla. Erityisesti liikuntaan painottuneet päiväkodit ovat pidemmällä asiassa kuin toiset päiväkodit. Suuri hajonta antaisi ymmärtää myös, että ääripäät ovat yleistyneet ja sekä paljon että vähän liikkuvia lapsia on enemmän. Noin kolmasosa vastaajista ei osannut sanoa kantaansa, mikä voi johtua siitä, ettei osa henkilöstöstä ole vielä työskennellyt pitkään varhaiskasvatuksessa ja näin ollen ei ole vielä kokemusta liikunnan kehityksestä päiväkodissa.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Kolmesta päiväkodista saatiin kahden viikon aikana kiitettävästi vastauksia sekä vanhemmilta että kasvattajilta. Vastausten määrää voi pitää hyvänä, sillä etukäteen oletettiin vanhempien olevan haluttomia vastaamaan kyselyyn. Tuloksia analysoitaessa huomattiin, että moni oli avannut kyselyn, mutta syystä tai toisesta jättänyt siihen vastaamatta. Tuloksista saa hyvän käsityksen liikunnan määrästä koko Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatuksessa ja vanhempien mielipiteistä.

Liikunnan yhteistyö perheiden ja varhaiskasvatuksen välillä on erityisen tärkeää. Seinäjoellakin varhaiskasvatus tavoittaa suuren joukon lapsia, varhaiskasvatusikäisistä lapsista 70 % ja esiopetusikäisistä lapsista 100 % (Vieri 2020). Seinäjoella on tehty järjestelmällistä työtä liikalihavuuden ja ylipainon kitkemiseksi (Finne 2017). Yhteistyö vaikuttaa myös yhtenä isona asiana asioiden toteutumiseen käytännössä. Kasvattajien osalta liikunta nähtiin hyvänä keinona lisätä yhteistyötä. Vanhemmat puolestaan kokivat, etteivät he tarvitse lisää yhteistyötä liikunnan osalta ja tyytyvät liikunnan määrän nykyiseen tasoon. Vaikuttaa erityisen haastavalta saada vanhemmat innostumaan tai tekemään yhteistyötä. Vanhempien vastausten perusteella heidän näkemyksensä yhteistyöstä ovat laidasta laitaan. Tärkeää olisi kuitenkin löytää näille vähän liikkuville varhaiskasvatusperheille keinoja, etteivät he tyytyisi tähän vähäiseen liikunnan määrään. Roolimallina oleminen ja esimerkkinä toiminen sekä innostaminen ovat esimerkkejä tavoista joilla lapsia voidaan rohkaista liikkumaan (Korhonen & Sääkslahti 2016, 9). Näitä samoja keinoja myös varhaiskasvatuksen henkilöstön tulisi käyttää saadakseen perheet mukaan liikuntaan ja parempaan yhteistyöhön. Aloitekyky liikunnasta on varhaiskasvatuksen henkilöstöllä ja vanhemmilla puolestaan on päävastuu lapsen kasvatuksesta (Seinäjoki 2017, 6). Yhteisymmärrystä tarvitaan molemmin puolin ja positiiviset kokemukset vievät eteenpäin liikumisen iloa.

Vanhempien asenteisiin pitäisi tulla muutosta, jos he pitävät liikumisen nykytasoa riittävänä. Ilman asenteiden muutosta liikunnan lisääminen ei tunnu heistä tarpeelliselta. Kyselyn vastauksista käy ilmi, ettei suurin osa vanhemmista tiedä lasten liikunnan suosituksia. Varhaiskasvatuksen henkilöstöllä olisi taas tietotaitoa suunnitella ja tukea perheitä enemmän. Pitkäjänteisellä työllä saataisiin tuloksia liikunnan

lisäämisessä. Henkilöstö koki liikunnan toimintatapana omakseen ja tärkeänä asiana. Vastauksissa oli erittäin hyvä kommentti henkilöstöltä. *”Liikunta on hyvä asia, mutta aina jos johonkin keskitytään liikaa, niin se on jostain muusta pois.”* Pedagogisia osa-alueita on monia, joten täytyy osata harjoittaa niitä tasapuolisesti. Varhaiskasvatussuunnitelmissa tulisi olla selkeämmin kerrottu, miten paljon eri osa-alueet painottuvat. Karvin raportissakin (Repo ym. 2019) on hyvin selkeästi nostettu esiin, että paikallisissakin vasuissa on liian epätarkasti sanottu asioita ja kasvattajille jää hyvin paljon tulkinnan varaa. Arkisia tilanteita tulisi ottaa enemmän huomioon liikunnan toteutumisessa (Perhe on tärkeä roolimalli arjessa, [viitattu 31.8.2020]). Liikunta ei olekaan vain liikunnallisia hetkiä vaan osa arjen kokopäiväpedagogiikkaa. Tulisi pohtia, onko liikunnan tekeminen tai harjoittamisen määrä liikaa yksin varhaiskasvattajien vastuulla. Pitäisi saada myös jonkinlainen jatkumo päiväkodista kotiin, joka voisi olla esimerkiksi liikuntakotitehtävät. Toinen ratkaisu voisi olla myös pidemmän aikaa kestävä liikuntaseikkailu. Tällöin tulisi enemmän kotiinkin vastuuta liikunnasta hauskaalla tavalla, mutta yhteistyössä päiväkodin kokopäiväpedagogiikan kanssa. Varhaiskasvatus henkilöstöllä on kuitenkin tietotaito suunnitella näitä asioita ja myös vanhemmat voisivat olla lapsen kanssa se toteuttava taho.

On huolestuttavaa, kuinka pieni osa vanhemmista tiesi vastauksen oikeasta liikuntasuosituksista. Vanhempien vastauksista ilmeni selkeä ristiriita siinä, että nykyisen liikunnan määrää lapsilla pidetään riittävänä, mutta ei kuitenkaan tiedetä paljonko päivän aikana tulisi liikkua. Tietämättömyys saattaa vähentää paljonkin päiväkodin jälkeen tapahtuvaa liikuntaa. Tietämystä aiheesta tulisi lisätä, koska selvästikään tietoa ei ollut. Sosiaalialan ammattilaisen palveluosaamiseenkin kuuluu, että osaa kertoa uusimmista palveluista ja ohjata perheitä niiden pariin (Seinäjoen ammattikorkeakoulu, [viitattu 12.2.2021]). Palveluosaamiseen liittyy myös liikuntaan liittyvän tiedon jakaminen. Sähköpostien lähettäminen ei välttämättä ole oikea keino lisätä tietoa, sillä harva vanhempi jaksaa ajatuksella lukea pitkiä sähköposteja, kun muutenkin arjessa on paljon asioita hoidettavana. Tiedottamisen ja tiedon jakamisen tulisi tapahtua kuitenkin helpolla tavalla.

Perheiden aika ja kiireinen arki näyttäisi olevan esteenä useammalle kuin yhdelle harrastuskerralle viikossa. Eniten liikkumista tapahtui omassa pihassa, leikkipuis-

tossa, metsässä ja oman kodin sisätiloissa. Avoimissa vastauksissa myös päiväkodin piha nähtiin hyvänä paikkana liikkua lapsen kanssa. Kaikki nämä liikuntapaikat ovat helposti lähestyttäviä ja usein maksuttomia. Järjestettäessä liikuntaa perheille, tulisi ottaa huomioon sen helppous ja vaivattomuus yhdistettynä perheen arkeen.

Liikunta koetaan selvästi tärkeänä, mutta se saattaa jäädä kiireen takia taka-alalle. Vanhemmat selvästi kokevat, ettei heille aina tule ilmi lastensa liikunnan toteutumisen päiväkodissa ja näin vanhempien on vaikea arvioida omien lasten liikuntamääriä. Tässä voisi olla henkilöstöllä peiliin katsomisen paikka.

Liikuntaan ja harrastuksiin panostamista odotetaan ehkä enemmän urheiluseuroilta ja muilta tahoilta. Yhteistyötä eri sidosryhmien välillä tulisi lisätä. Avoimissa kommentteissa toivottiin enemmän lajikokeiluja päiväkodin yhteyteen. Lapsi voi innostua liikuntalajista saatuaan kokeilla sitä varhaiskasvatuksen yhteydessä. Innostamiseen tulisi panostaa ja nähdä laajemmin monialaisen yhteistyön hyödyt liikunnan osalta Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatuksessa.

## 8 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen oli pitkä prosessi, joka alkoi keväällä 2020 aiheen valinnasta ja tutkimussuunnitelman tekemisestä. Liikunta on aina kiinnostanut minua ja oli hienoa, että minulle avautui mahdollisuus yhdistää liikunta opinnäytetyöhöni. Aiheen mielenkiintoa lisäsi se, että toimeksianto tuli suoraan työelämästä. Pohdimme aiheen rajausta yhdessä yhteistyötahoni ja ohjaajani kanssa. Kaksi muutakin opiskelijaa teki lopputyön liikunnasta Porukalla liikkeelle -hankkeelle ja kaikille päätettiin oma tulokulma asiaan päällekkäisyyksien välttämiseksi. Vanhemmilta ei ole saatu hirveästi tietoa varhaiskasvatusikäisten perheiden liikunnasta. Olen itsekin kahden varhaiskasvatusikäisen lapsen isä ja koin sen vahvuutena vanhempien näkemysten tutkimisessa.

Esitin tutkimussuunnitelman keväällä 2020 seminaarissa ja sain sieltä runsaasti hyviä vinkkejä työn tekemiseen. Kesällä kirjoitin teoriaa ja suunnittelin alustavasti tutkimuksen toteuttamista. Sain opinnäytetyöni ohjaajalta tukea ja vihjeitä uusimmista kirjallaisista. Loppukesällä koronaepidemian vaikutukset alkoivat haitata työskentelyä. Tarkoituksena oli aluksi toteuttaa vanhempien kysely päiväkotien vanhempienaloissa, mutta melko pian totesin, ettei se ollut mahdollista. Syksyllä 2020 esitin seminaarissa teoriani ja samalla todettiin, että tutkimuksen toteutus tapahtuu webropol kyselyllä. Seuraava seminaari olikin vain noin kuukauden päästä enkä ehtinyt siinä esittää kuin ajankohtaisen katsauksen.

Joulukuussa 2020 tein tutkimuskysymykset harjoittelun ohessa. Kysymyksiä paranneltiin ohjaajan opastuksella ja seminaarissa saamieni vinkkien myötä. Kysyin myös Porukalla liikkeelle -hankkeen yhteyshenkilöltä kommentteja kyselyn sisältöön. Kysymysten teossa opin käytännössä sen, ettei kysymysten asettelulla saa ohjailla vastaajaa eivätkä omat mielipiteet eivät saa heijastua kysymyksistä. Kysymyksiä hiottiin useasti ja pyrittiin siihen, että vastaajilta saataisiin totuuden mukaista tietoa aiheesta. Kysymysten valmistuttua tein kahdelle tuttavaperheelle koekyselyn ja sain lisää hyvää palautetta kysymyksistä. Kysymykset olivat ymmärrettäviä ja kyselyn pituus oli hyvä. Palautteen myötä hion vielä kysymyksiä ja huomioin vastausvaihto-

ehdoissa myös koronan mahdolliset vaikutukset liikuntaharrastuksiin. Kyselyn onnistumisen kannalta onkin tärkeää tehdä aina koekysely ennen varsinaista tutkimusta.

Kysymykset lähtivät päiväkotien kautta vanhemmille ja varhaiskasvattajille ennen joulua ja olivat auki kaksi viikkoa. Puolesta välin kyselyä lähetettiin muistutusviesti varhaiskasvattajille, koska heiltä ei ollut tullut vielä paljoa vastauksia. Olin lopputulokseen tyytyväinen ja sain todella hyvin vastauksia. Webropol -kyselyssä vastaajan anonymiteetti säilyi täysin ja kyselyt olivat melko nopeita vastata, mikä saattoi vaikuttaa positiivisesti vastausten määrään. Tutkimus olikin aluksi tarkoitus toteuttaa laadullisena, mutta vanhempien runsas vastaaminen vaikutti siten, että tutkimusta oli tarkasteltava myös määrällisesti. Haastavinta on ollut säilyttää työssä puolueeton tutkijan rooli. Kaikilla meillä on omia mielipiteitä, mutta niiden ei saa antaa vaikuttaa tutkimustuloksiin. Mielestäni toteutin opinnäytetyön, jonka tulokset peilaavat teoriaa. Vuoden 2021 helmikuun seminaaria varten oli tarkoitus saada tulokset valmiiksi ja esittää lähes valmis työ. Sain myös vastauksia tutkimusongelmiin, jotka halusin selvittää. Toivon suuresti tästä työstä olevan hyötyä Porukalla liikkeelle -hankkeelle, että he voivat kohdentaa resurssejaan paremmin. Samaa toivon myös koko Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatukselle heidän kehittäessään liikunnan resursseja tai miettiessä perheiden liikunnan kehitystä omissa varhaiskasvatuksen toiminnoissa.

Porukalla liikkeelle -hanke voi resurssien suuntaamisessa peilata tuloksia vanhempien haluttomuudesta lisätä yhteistyötä liikunnan osalta ja siitä, miten vanhemmat pitävät liikunnan nykyistä tasoa riittävänä. Syitä vanhempien haluttomuuteen lisätä liikunnan yhteistyötä varhaiskasvatuksessa voisi selvittää jatkotutkimuksessa. Tutkimuksella voisi pyrkiä selvittämään mitkä eri osa-alueet vaikuttavat eniten vanhempien näkemyksiin yhteistyön merkityksestä. Olisi esimerkiksi mielenkiintoista tietää, heijastuvatko vanhempien omat kokemukset liikunnasta roolimallina oloon lapselle. Liikkumiseen vaikuttavat todennäköisesti myös arjen kiire, harrastusmaksut, videopelit, vanhempien tietämättömyys lasten liikuntasuosituksista ja vanhempien ristiriitaiset näkemykset liikunnan toteutuksesta.

Opinnäytetyön tekemisessä opin sosionomin kompetensseista erityisesti tutkimuksellista kehittämistyöosaamista. Lopputyön eri vaiheissa eettinen ajattelu kehittyi ja lähteiden etsimisessä opin lähdekriittisyyttä. Kehittäminen on sitä parempaa, mitä

enemmän osaa yhdistää näkökulmia teorian kanssa ja todeta siitä jotain uutta. Tulosten tulee myös keskustella teorian kanssa eikä tuloksiin saa itse vaikuttaa omilla mielipiteillä. Kehittämistyössä tulee olla tasapuolinen ja erehtyminenkin tai jonkin asian poissulkeminenkin voi olla uutta tietoa. Myös johtamisosaaminen ja itsensä johtaminen on suuressa roolissa opinnäytetyöprosessissa. Lopputyössä vastuu on opiskelijalla itsellään ja on pakko tehdä itsenäisiä päätöksiä. Tästä olen saanut erityisen paljon oppeja hanketyön osaamisalueelle sosiaaialalla. Sosionomin kompetenssit ovat isoja kokonaisuuksia ja ne liittyvät kaikkeen ammatilliseen osaamiseen. Opinnäytetyö on vahvistanut omaa oppimista ja ammatillista otetta. Tässä opinnäytetyössä olen voinut yhdistää teoria- ja kehittämisosaamista, omaa pohdintaa sekä työelämäosaamista harjoittelusta. (Seinäjoen ammattikorkeakoulu, [viitattu 12.2.2021].)



## LÄHTEET

A 753/2018. Valtionneuvoston asetus varhaiskasvatuksesta

Ahlstrand, A. 2017. Moikataan varpailla. Helsinki: Next print oy.

Cleve, K., Kalliala, M., Oleander, S., Petäjä, H., Ruoho, M., Uoti, A. & Wickström, S. 13.11.2004. Lastentarhan opettajan ammattietiikka. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Lastentarhanopettajaliitto. [Viitattu 5.10.2019]. Saatavana: <https://www.vol.fi/uploads/2019/01/d5163f9f-etiikka.pdf>

Findikaattori. 3.10.2018. Lihavuus. [Verkkosivu]. [Viitattu 31.8.2020]. Saatavana: <https://findikaattori.fi/fi/62>

Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Fitra.

Fjørtoft, I., Vorland Pedersen, A., Sigmundsson, H. & Vereijken, B. 2011. Measuring physical fitness in children who are 5 to 12 years old with a test battery that is functional and easy to administer. [Verkkolehtiartikkeli]. Physical Therapy (91), 1087–1095. [Viitattu 14.2.2020]. Saatavana: <https://doi.org/10.2522/ptj.20090350>

Eerola-Pennanen, P., Koivula, M. & Siippainen, A. 2017. Valloittava varhaiskasvatus. Tampere: Kustannusosakeyhtiö vastapaino.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Tammi.

Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Edita Publishing Oy. [Viitattu 14.2.2021]. Saatavana: <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>

Huovinen, T. Ei päiväystä. Koululiikunnan tueksi. [Verkkosivu]. Helsinki. [Viitattu 13.2.2021]. Saatavana: <https://www.paralympia.fi/liikunta/lapset-ja-nuoret/koululiikunnan-tueksi>

Ilkka, K. 2020. Päiväkodin johtaja. Pajuluoman päiväkotii. Keskustelu 4.5.2020

Kasvun ja oppimisen tuki. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Seinäjoen kaupunki. [Viitattu 26.8.2020]. Saatavana: <https://www.seinajoki.fi/kasvatus-ja-opetus/varhaiskasvatus-ja-esiopetus/tietoa-varhaiskasvatuksesta-2/kasvun-ja-oppimisen-tuki/#7e53b3f3>

Kokko, S. & Martin, L. 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. [Verkkojulkaisu]. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. [Viitattu 5.9.2020]. Saatavana [https://www.jyu.fi/sport/vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf).

- Korhonen, N & Sääkslahti, A. 7.9.2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. [Viitattu 14.7.2020]. Saatavana: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>
- Kronqvist, E-L. & Kumpulainen, K. 2011. Lapsuuden oppimisympäristöt. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityspsykologia. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Kuittinen, A. 26.9.2017. Jari Sinkkonen: ”Lapsi tarvitsee itseään vahvemmat vanhemmat” Kolme arkista neuvoa. [Verkkosivu]. Kodin kuvalehti. [Viitattu 13.2.2021]. Saatavana: <https://www.kodinkuvalehti.fi/artikkeli/voi-hyvin/perhe/jari-sinkkonen-lapsi-tarvitsee-itseaan-vahvemmat-vanhemmat-kolme-arkista>
- L 13.4.2007/417. Lastensuojelulaki
- L 390/2015. Liikuntalaki
- Laukkanen, A. 30.7.2020a. 80% perheistä ei liiku päivittäin yhdessä. [Verkkosivu]. [Viitattu 31.8.2020]. Saatavana: <https://helsinki.liikku.fi/80-perheista-ei-liiku-paivittain-yhdessa/>
- Laukkanen, A. 7.4.2020b. Lapset kertovat – mitkä vanhempien toimet innostavat liikkumaan, mitkä eivät?. [Blogikirjoitus]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. [Viitattu: 25.2.2021]. Saatavana: <https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liikkuva-perhe/blogi/lasten-liikuntainnostus-ja-motivaatio>
- Minna, T. 9.12.2020. Rooli mallina lapselle hyvässä ja pahassa. [Verkkosivu]. Dagis. [Viitattu 31.8.2020]. Saatavana: <https://dagis.fi/2018/12/19/roolimallina-lapselle-hyvassa-ja-pahassa/>
- Neuvokas perhe. 19.2.2020. Lapsen motoristen taitojen vahvistaminen. [Verkkosivu]. [Viitattu 21.7.2020]. Saatavana: <https://neuvokasperhe.fi/lapsen-motoristen-taitojen-vahvistaminen/>
- Opetushallitus. Ei päiväystä. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet pähkinän kuoressa. Helsinki. [Verkkosivu]. [Viitattu 21.7.2020]. Saatavana: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatussuunnitelman-perusteet-pahkinankuoressa>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Helsinki: Lönnberg print & Promo.
- Perhe on tärkeä roolimalli arjessa. Ei päiväystä. Lounais-Suomen liikunta ja urheilu ry. [Verkkosivu]. [Viitattu 22.8.2020]. Saatavana: <https://www.liiku.fi/varhaiskasvattajille/varhaiskasvatuksen-uutiset/perhe-on-tarkea-roolimalli-arjessa/>
- Pihlaja, P. & Viitala, R. 2018. Varhaiserityiskasvatus. Keuruu: PS-kustannus.

- Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Saarijärvi: Saarijärven Offset.
- Päiväkodit ja avoin varhaiskasvatus. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Seinäjoen kaupunki. [Viitattu 26.8.2020]. Saatavana: <https://www.seinajoki.fi/kasvatus-ja-ope-tus/varhaiskasvatus-ja-esiopetus/paivakodit/#7e53b3f3>
- Rajojen asettaminen lapselle. 25.9.2018. [Verkkosivu]. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto. [Viitattu 26.8.2020]. Saatavana: <https://www.mll.fi/vanhem-mille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/rajojen-asettam-ien-lapselle/>
- Rautio, M. 31.1.2019. Lasten liikuntatutkimus paljastaa, että liikunta ei kiinnosta lapsia. [Verkkosivu]. Yle. [Viitattu 31.8.2020]. Saatavana: <https://yle.fi/uutiset/3-10622417>
- Reima. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Reima GO lasten aktiivisuusrannekkeet ryhmäkäyttöön. [Viitattu 31.8.2020]. Saatavana: <https://www.reima.com/fi/reimago/groups>
- Repo, R., Paananen, M., Eskelinen, M., Mattila, V., Lerkkanen, M-K., Gammelgård, L., Ulvinen, J., Marjanen, J., Kivistö, A. & Hjelt, H. 2019. Laatu Varhaiskasvatuksessa. [Verkkajulkaisu]. Tampere: PAINATUS punamusta Oy. [Viitattu 31.8.2020]. Saatavana: [https://karvi.fi/app/uploads/2019/09/KARVI\\_1519.pdf](https://karvi.fi/app/uploads/2019/09/KARVI_1519.pdf)
- Reunamo, J., Hakala, L., Saros, L., Lehto, S., Kyhälä, A.-L. & Valtonen, J. 2014. Children's physical activity in day care and preschool. Early Years 34 (1), 32-48. [Verkkolehtiartikkeli]. [Viitattu 25.2.2021]. Saatavana: [https://www.re-searchgate.net/publication/263302567\\_Children%27s\\_physical\\_acti-vity\\_in\\_day\\_care\\_and\\_preschool](https://www.re-searchgate.net/publication/263302567_Children%27s_physical_acti-vity_in_day_care_and_preschool)
- Schmidt, S., Anedda, B., Burchartz, A., Oriwol, D., Kolb, S., Wäsche, H., Niessner, C., Woll, A. 16.7.2020. The physical activity of children and adolescents in Germany 2003-2017: The MoMo-study. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 3.10.2020]. Saatavana Ebsco Academic Search Elite -tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Ei päiväystä. Opinto-opas. [Verkkosivu]. Sosionomi: Kompetenssit. [Viitattu 12.2.2021]. Saatavana: <https://opinto-opas.seamk.fi/index.php/fi/21/fi/79>
- Seinäjoki. 20.6.2017. Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma: Meirän VaSu. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 24.8.2020]. Saatavana: <https://www.seinajoki.fi/wp-content/uploads/2020/04/Meiran-vasu-Seinajoen-kaupungin-varhaiskasvatussuunnitelma.pdf>
- Soini, A. 2015. Always on the move? Measured physical activity of 3-years-old preschool children. [Verkkajulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Studies in sport, Physical Education and Health 216. [Viitattu 25.2.2021]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6029-2>
- Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. 2. p. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. Menetelmäopetuksen tietovaranto kvaliMOTV: Hyvä tutkimuskäytäntö. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Viitattu 25.1.2021]. Saatavana: [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_1\\_2.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1_2.html)
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. Menetelmäopetuksen tietovaranto kvaliMOTV: Mitä laadullinen tutkimus on: lyhyt oppimäärä. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Viitattu 25.1.2021]. Saatavana: [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L1\\_2.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L1_2.html)
- Talentia. Ei päiväystä. Sosionomin erityisosaaminen ja vastuut varhaiskasvatuksessa. Helsinki. [Verkkosivu]. [Viitattu 26.8.2020]. Saatavana: <https://www.talentia.fi/talentia/talention-tavoitteet/talentia-vaikuttaa-varhaiskasvatuksessa/sosionomin-erityisosaaminen-ja-vastuut-varhaiskasvatuksessa/>
- Tampio, H. & Tampio, M. 2014. Ulos oppimaan!. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tilastokeskus. Ei päiväystä. Elinikäinen oppiminen. Helsinki. [Verkkosivu]. [Viitattu 14.7.2020]. Saatavana: [https://www.stat.fi/meta/kas/elinikai\\_oppim.html](https://www.stat.fi/meta/kas/elinikai_oppim.html)
- UKK-instituutti. 22.10.2019. Liikunnan vaikutukset. [Verkkosivusto]. Tampere. [Viitattu 28.8.2020]. Saatavana: [https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa/terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset](https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa/terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset)
- Unicef. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Helsinki. [Viitattu 26.8.2020]. Saatavana: <https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/sopimus-lyhennettyna/>
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018a. Ei päiväystä. Varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan suunnittelu ja toteutus. [Verkkosivu]. [Viitattu 24.8.2020]. Saatavana: <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/varhaiskasvatus/1266381/tekstikappale/1291828>
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018b. Ei päiväystä. Yhteistyö varhaiskasvatuksessa. [Verkkosivu]. [Viitattu 25.8.2020]. Saatavana: <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/varhaiskasvatus/1266381/tekstikappale/1291826>
- Vieri, J. 2020. Aluejohtaja. Seinäjoen kaupunki. [Henkilökohtainen sähköpostiviesti]. Vastaanottaja: Timo Kiviranta. [Viitattu 30.1.2020].
- Vuori, I. Ei päiväystä. Liikunnan vaikutustapa. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 7.9.2020]. Saatavana: [https://www.duodecim.fi/xmedia/www/esittelyt/6363\\_esittely.pdf](https://www.duodecim.fi/xmedia/www/esittelyt/6363_esittely.pdf)
- Yliruokanen, K. 12.6.2017. Puhu meille varhaiskasvattaja. [Verkkosivu]. Talentia-lehti. [Viitattu 4.9.2020]. Saatavana: <https://www.talentia-lehti.fi/puhu-meille-varhaiskasvattaja/>

## **LIITTEET**

Liite 1. Kyselyn saatekirje

Liite 2. Kysymykset vanhemmille

Liite 3. Kysymykset varhaiskasvattajille

## **LIITE 1 Kyselyn saatekirje**

### **Vastaa kyselyyn lasten liikunnasta**

Olen Seinäjoen ammattikorkeakoulussa opinnäytetyötä tekevä sosionomiopiskelija. Tutkin opinnäytetyössäni liikunnan toteutumista osana varhaiskasvatuksen kokopäiväpedagogiikkaa. Teen opinnäytetyötäni yhteistyössä Porukalla liikkeelle- hankkeen ja Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatuksen kanssa.

Kysely toteutetaan täysin anonyymisti eikä vastauksia voida yhdistää kehenkään henkilöön jälkikäteen. Vastaamalla kyselyyn annat suostumuksen, että vastauksia käytetään opinnäytetyön materiaalina. Vastaaminen vie noin 5 min. Kysely on auki 23.12.2020 asti.

[Vastaa kyselyyn tästä.](#)

Lisätietoja antaa opinnäytetyön tekijä Timo Kiviranta sp timo.t.kiviranta@seamk.fi tai puh. 040 964 4678

**LIITE 2 Kysymykset vanhemmille**

Kysymys 1: Mitä ajattelet lapsesi liikunnan määrästä tällä hetkellä?

1. Liikuntaa on riittävästi
2. Liikuntaa ei ole riittävästi

Kysymys 2: Kuinka usein liikutte yhdessä lapsenne kanssa?

1. 1 krt / vko
2. 2 – 3 krt / vko
3. 4 – 5 krt / vko
4. Yli 5 krt / vko

Kysymys 3: Kenen aloitteesta perheenne yhteinen liikkuminen yleensä tapahtuu?

1. Aikuisen
2. Lapsen
3. Molempien yhtä paljon

Kysymys 4: Mitkä ovat perheenne yleisimmät liikuntaharrastuspaikat? Voit valita useita vaihtoehtoja.

1. Koulun Piha
2. Puisto
3. Leikki puisto
4. Päiväkodin Piha
5. Metsä
6. Pururata
7. Yleisurheilukenttä
8. Jalkapallokenttä
9. Koulun yhteydessä oleva kenttä
10. Sisäleikkipuisto
11. Oma piha
12. Jalkakäytävä/Pihakatu
13. Sisäliikuntasali
14. Liikunnalliset videopelit sisällä
15. Uimahalli
16. Oman kodin sisätilat
17. Joku muu, mikä?

Kysymys 5: Tiedätkö kuinka paljon lapsen tulisi liikkua liikuntasuosittelun mukaan päivässä?

1. 1 h
2. 2 h
3. 3 h
4. Yli 3 h
5. En tiedä

Kysymys 6: Kuinka paljon lasten liikunnasta täyttyy mielestäsi päiväkotipäivän aikana? (tunteina)

1. 0 h - 0,5 h
2. 1 h - 1,5 h
3. 2 h - 2,5 h
4. 3 h
5. En tiedä
6. Ei ollenkaan

Kysymys 7: Onko lapsellasi normaalisti säännöllinen urheiluharrastus vapaaajalla?

1. Kyllä
2. Kyllä, useampi kuin yksi
3. Ei
4. Ei, mutta haluaisimme, että olisi
5. Kyllä mutta korona on keskeyttänyt toiminnan

Kysymys 8: Mikäli vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, voit kertoa tässä mikä / mitkä harrastukset ja montako kertaa viikossa.

Kysymys 9: Kertovatko päiväkodin kasvattajat lapsen päivän liikunnan toteutumisesta?

1. Aina
2. Usein
3. Harvoin
4. Ei koskaan

Kysymys 10: Tässä voit halutessasi antaa lisäksi avoimen vastauksen / kommentin kysymykseen numero 9.

Kysymys 11: Tarvitsisitko enemmän tukea lapsesi liikunnan toteutumisessa yhteistyössä varhaiskasvatuksen kanssa?

1. kyllä
2. Ei
3. En osaa sanoa.

Kysymys 12: Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä niin, millaista tukea toivoisit varhaiskasvatukselta?

Kysymys 13: Koetko, että päiväkodin kasvattajat auttavat ja tukevat teidän perhettänne liikkumaan päiväkodissa ja sen ulkopuolella?

1. Kyllä, voit kertoa millä tavalla:
2. Ei

Kysymys 14: Millaisena näet liikunnan merkityksen lapsen hyvinvointiin?

Kysymys 15: Sana on vapaa. Mitä muuta aiheeseen liittyvää haluaisit tuoda esiin?



**LIITE 3 Kysely varhaiskasvattajille**

Kysymys 1: Onko päiväkodissasi liikuntapainotus?

1. Kyllä
2. Ei

Kysymys 2: Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, niin miten se näkyy arjessa?

Kysymys 3: Miten motivoit lapsiryhmäsi liikkumista?

Kysymys 4: Oletko innostanut lapsiperheitä liikkumaan vapaa-ajalla?

1. Kyllä
2. Ei
3. En osaa sanoa

Kysymys 5: Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, kerro miten olet innostunut?

Kysymys 6: Onko lasten liikkumisen määrässä tapahtunut mielestäsi muutoksia viimevuosissa?

1. Ei
2. kyllä, liikunnan määrä on vähentynyt
3. kyllä, liikunnan määrä on lisääntynyt
4. en osaa sanoa

Kysymys 7: Halutessasi voit kertoa tarkemmin edelliseen kysymykseen liittyvistä havainnoistasi?

Kysymys 8: Paljonko lapsen tulisi liikkua päivän aikana liikuntasuosittelun mukaan?

1. 0h - 0,5 h
2. 1h - 1,5 h
3. 2h - 2,5 h
4. 3 h
5. Yli 3 h
6. En tiedä

Kysymys: 9: Kuinka paljon lasten liikunnasta täyttyy mielestäsi päiväkotipäivän aikana? (tunteina)

7. 0 h - 0,5 h
8. 1 h - 1,5 h
9. 2 h - 2,5 h
10. 3 h
11. Yli 3 h

Kysymys 10: Koetko, että liikunta voisi olla menetelmä perheen ja varhaiskasvatuksen välisen yhteistyön kehittämiseen?

1. Kyllä
2. Ei
3. En osaa sanoa

Kysymys 11: Koetko, että yhteistyössä päiväkodin ja lasten vanhempien välillä on kehitettävää liikunnan osalta?

Kysymys 12: Ovatko vanhemmat kiinnostuneita lastensa liikkumisesta päiväkodissa?

1. Kyllä
2. Ei
3. En osaa sanoa

Kysymys 13: Miten vanhemmat voisivat tukea lastensa liikkumista päiväkodissa?

Kysymys 14: Sana on vapaa. Mitä muuta aiheeseen liittyvää haluaisit tuoda esiin?