

Liikunnan ammattitutkinnon vaikuttavuus varhaiskasvatuksessa

Varalan Urheiluopiston liikunnan ammattitutkinnon suorittaneiden kokemuksia
koulutuksen vaikuttavuudesta

Päivi Hietala
Karita Lepistö



| | |
|---|--|
| Tekijä(t) Päivi Hietala, Karita Lepistö | |
| Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma | |
| Raportin/Opinnäytetyön nimi Liikunnan ammattitutkinnon vaikuttavuus varhaiskasvatuksessa, Varalan Urheiluopiston liikunnan ammattitutkinnon suorittaneiden kokemuksia koulutuksen vaikuttavuudesta | Sivu- ja liitesivumäärä 58+4 |
| <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää liikunnan ammattitutkinnon vaikuttavuutta varhaiskasvatuksessa, Varalan Urheiluopiston liikunnan ammattitutkinnon suorittaneiden kokemusten pohjalta. Toimeksiantajana toimi Varalan Urheiluopisto, joka on yksi liikunnan ammattitutkintojen kouluttajista. Samalla selvitettiin liikunnan ammattitutkinnon koulutuksen sisällön koettua vastaavuutta työelämän tarpeisiin. Tässä opinnäytetyössä vaikuttavuudella tarkoitettiin tutkinnon suorittajien kokemia hyötyjä, joita tutkinnon suorittaminen toi tullessaan varhaiskasvatukseen arkeen.</p> <p>Määrällisenä tutkimusmenetelmänä käytettiin lomakekyselyä, joka toteutettiin yhteistyössä toimeksiantajalla käytössä olevaa tapahtumahallinnon Lyyti työkalua käyttäen. Tutkimusta syventämään käytettiin laadullista haastattelua. Haastateltavat otettiin otantana määrällisestä haastattelusta. Tutkimus toteutettiin joulukuun 2020 – tammikuun 2021 välillä.</p> <p>Määrällisessä tutkimuksesta oli yleisesti nähtävissä, että koulutus oli lisännyt varhaiskasvatuksessa työskentelevien tietoja ja taitoja. Lisäksi eri tutkinnon osien sisällön hyödyntäminen tuki fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumista varhaiskasvatuksessa. Lisäksi saatiin selville, että toimintaympäristö mahdollisti fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumisen kohtalaisen hyvin. Fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumisesta vauhdikas fyysinen tunnin mittainen liikkumisen osa-alue jäi muita osa-alueita heikommaksi.</p> <p>Tutkimus osui Covid-19 pandemian aikaan, kuitenkin tutkimuksessa yli puolet vastaajista ei kokenut sen vaikuttaneen lasten liikkumiseen varhaiskasvatuksessa. Laadullisen tutkimuksen toteutuksessa jouduttiin huomiomaan vallitsevat rajoitukset ja käyttämään haastattelussa etäyhteyksiä sen toteuttamisessa. Laadullinen haastattelu tuki määrällisestä tutkimuksesta saatuja tuloksia. Opintojen aikana tiedon jakaminen omassa toimintaympäristössä saatiin toteutettua hyvin, mutta valmistumisen jälkeen työyhteisössä esiintyi muutosvastaisuutta, varsinkin jos liikuntaa ei omalla kohdalla koettu merkitykselliseksi. Myös paikakunnittain oli eroja siinä, kuinka tutkinnon suorittaneiden osaamista hyödynnettiin.</p> <p>Liikunnan ammattitutkinnon suorittamisella oli mahdollisuus vaikuttaa lapsen fyysiseen aktiivisuuteen varhaiskasvatuksessa. Tutkinto antoi työkaluja varhaiskasvatukseen työskenteleville mutta tutkinnon osien sisältöä syvemmin varhaiskasvatukseen kehittämällä, voidaan saavuttaa liikkumista edistävämpi arki varhaiskasvatuksessa.</p> | |
| Asiasanat Varhaiskasvatus, liikunta, liikunnan ammattitutkinto, vaikuttavuus, toimintaympäristö | |

Sisällys

| | | |
|-------|---|----|
| 1 | Johdanto | 1 |
| 2 | Liikunnan merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle | 3 |
| 2.1 | Lasten liikunta ja terveys | 3 |
| 2.2 | Lapsen fyysinen kasvu ja kehitys | 4 |
| 2.3 | Lapsen motorinen kehitys | 5 |
| 2.4 | Lapsen kognitiivinen kehitys..... | 7 |
| 2.4.1 | Havaitseminen | 8 |
| 2.4.2 | Ajattelu..... | 10 |
| 2.5 | Lapsen sosioemotionaalinen kehitys..... | 10 |
| 3 | Varhaisvuosien liikunnan suositukset | 13 |
| 3.1 | Fyysisen aktiivisuuden suositusten merkitys lapsen kehitykselle varhaiskasvatuksen toimintaympäristössä..... | 14 |
| 3.2 | Lasten ja nuorten liikunta Suomessa tutkimuksen yhteenveto..... | 18 |
| 4 | Liikunta varhaiskasvatuksessa | 22 |
| 4.1 | Varhaiskasvatussuunnitelma..... | 22 |
| 4.2 | Varhaiskasvatus fyysisen aktiivisuuden mahdollistajana | 23 |
| 5 | Liikunnan ammattitutkinto..... | 24 |
| 6 | Toimeksiantaja..... | 26 |
| 7 | Tutkimuksen tavoite | 28 |
| 8 | Menetelmät | 29 |
| 8.1 | Kysely menetelmänä..... | 29 |
| 8.2 | Kyselyn toteutus ja vastauksien analysointi..... | 30 |
| 8.3 | Haastattelu menetelmänä | 31 |
| 8.4 | Haastattelun toteutus ja analysointi..... | 32 |
| 9 | Kyselyn tulokset | 34 |
| 9.1 | Tutkinnon osien vaikuttavuus arkeen | 35 |
| 9.2 | Koulutuksen vaikuttavuus arkeen ja arjen mahdollisuudet | 36 |
| 9.3 | Fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutuminen | 37 |
| 9.4 | Liikkuva varhaiskasvatus liikunnan ammattilaisen silmin | 38 |
| 9.5 | Pandemia ja sen vaikutukset..... | 39 |
| 9.6 | Koulutuksen antia tutkinnon suorittajan silmin | 41 |
| 10 | Määrällisen tutkimuksen johtopäätökset..... | 42 |
| 10.1 | Koulutuksen vaikuttavuus arkeen ja arjen mahdollisuudet | 42 |
| 10.2 | Fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutuminen | 43 |
| 10.3 | Liikkuva varhaiskasvatus liikunnan ammattilaisen silmin | 43 |
| 11 | Haastattelun tulokset..... | 44 |
| 11.1 | Työskentelytapojen muuttuminen tutkinnon suorittamisen jälkeen | 44 |

| | |
|---|----|
| 11.2 Tiedon jakaminen..... | 45 |
| 12 Laadullisen haastattelun johtopäätökset..... | 46 |
| 13 Pohdinta..... | 48 |
| 13.1 Kehitysehdotukset tutkinnon sisällön muokkaamisesta työelämälähtoisemmäksi | 49 |
| 13.2 Kehitysehdotukset varhaiskasvatuksen liikunnallistamiseksi..... | 50 |
| 13.3 Tutkimuksen luotettavuus | 52 |
| Lähteet | 54 |
| Liitteet..... | 59 |
| Liite 1. Lomakekysely | 59 |
| Liite 2. Kysymyksiä laadullisen haastattelun pohjaksi..... | 62 |

1 Johdanto

Opinnäytetyön tarkoituksena on selventää liikunnan ammattitutkinnon suorittamisen vaikuttavuutta varhaiskasvatuksessa, Varalan Urheiluopistossa tutkinnon suorittaneiden ja varhaiskasvatuksessa työskentelevien näkökulmasta. Vaikuttavuudesta ja vaikutusten osoittamisesta puhutaan yhä enemmän. Vaikuttavuus tässä tutkimuksessa kuvaa sitä, mitä hyötyjä tutkinnon suorittamisella on koettu saavutettavan lasten liikunnan lisäämiseksi varhaiskasvatuksessa. Vaikuttavuutta pohdittaessa vastaan tulee joukko käsitteitä ja ymmärrys näiden käsitteiden sisällöstä voi vaihdella.

Varhaiskasvatus on suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta ja sitä toteutetaan päiväkodissa, perhepäivähoidossa tai avoimessa varhaiskasvatustoiminnassa (Varhaiskasvatustutkimuslaki 540/2018).

Liikunta on yksi oppimisen osa-alue varhaiskasvatussuunnitelmassa. Varhaiskasvatussuunnitelma on lapselle päivähoitossa tehtävä henkilökunnan ja perheen välinen suunnitelma. Sen tavoitteena on lapsen kasvun ja kehityksen tukeminen sekä seuraaminen. (Opetushallitus 2018, 9-10.) Varhaiskasvatuksen eri oppimisen osa-alueet ovat kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni sekä kasvan, liikun ja kehityn (Opetushallitus 2018, 40-47). Liikuntaa voidaan hyödyntää monipuolisesti kaikissa osa-alueissa. Varhaislapsuudessa liikunnalla voidaan sanoa olevan kaksi tavoitetta. Tavoitteena on oppia liikkumaan, mutta oppia myös liikunnan avulla (Numminen 1997, 11).

Fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat säädösten tasolla ja se ohjaa toimintaa varhaiskasvatuksessa. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset on tehty ohjaamaan sekä edistämään lapsen terveyttä ja hyvinvointia. Suositukset ohjeistavat alle kahdeksanvuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrää ja laatua sekä ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnittelua ja toteuttamista varhaiskasvatuksessa. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22.)

Varhaiskasvatuksen toimintaympäristö mahdollistaa monipuolisesti lasten aktiivisen toiminnan. Liikunta päivähoitopäivän aikana on paljon muutakin kuin vain ohjattua liikuntaa, se on myös leikkiä, omatoimista liikkumista ja ulkona touhuilua. Lapsille tulee mahdollistaa liikuntaa ulkona ja sisällä, monipuolisesti toimintaympäristöä käyttäen, kuten lähiliikuntapaikkojen hyötykäyttöön ottamisella. Välineistö kuuluu olla lasten saatavilla ja omaehtoi-

sessä käytössä. Näiden käytänteiden huomioiminen lisää lapsen liikkumisen mahdollisuuksia päivähoitopäivän aikana. Liikuntaa voidaan hyödyntää monipuolisesti eri oppimisen osa-alueilla. (Opetushallitus 2018, 32-33.)

Varhaiskasvatuksen henkilökunnalla on mahdollisuus vaikuttaa lasten liikunnallisiin elämyksiin ja kokemuksiin varhaiskasvatuspäivän aikana. Liikunnan ammattitutkinnon suorittaminen on ammatillista lisäkoulutusta, joka antaa varhaiskasvattajille mahdollisuuden kehittyä liikunnan edistäjänä omassa toimintaympäristössään sekä oppia ymmärtämään miten lapsia voidaan kannustaa kohti liikunnallisempaa arkea ja elämäntapaa (Varalan Urheiluopisto 2020a).

Opinnäytetyössä tehtävän tutkimuksen pohjalta on tarkoituksena saada tietoa tutkinnon suorittamisen vaikuttavuudesta työelämään ja siihen, vastaako koulutus työelämän tarvetta. Tutkimuksella pyritään löytämään kehityksen kohteita, jotta työelämä ja tutkinnon sisältö vastaavat työelämän tarpeisiin mahdollisimman hyvin. Selvitämme myös, onko tutkinnon suorittamisella vaikuttavuutta arjen saamiseksi liikkuvammaksi. Tutkimus myös etsii ongelmakohtia, miksi liikkumisen tottumukset eivät mahdollisesti muutu toimintaympäristössä.

Liikunnan ammattitutkinto on aikuisille suunnattua ammatillista täydennyskoulutusta. Tutkinto on tällä hetkellä nimellä liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinto ja yhtenä suuntautumisalana on alle 13-vuotiaat lapset. Toimeksiantajana opinnäytetyössä toimii Varalan Urheiluopisto, joka on yksi liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinnon järjestäjistä. Tutkinto suoritetaan tutkinnon perusteissa kuvatun ammattitaidon vaatimalla tavalla, käytännön työelämän tehtävissä. Varalan Urheiluopistolla on kiinnostusta lähteä selvittämään koulutuksen vaikuttavuutta työelämään, koska tutkinto ja ammattitaitovaatimukset ovat muuttuneet työelämälähtöisemmäksi. Täten tarvitaan lisää tutkittua tietoa siitä, kohtavatko koulutuksen sisältö sekä varhaiskasvatuksen tarpeet.

Tutkimuksen tekijöinä toimii kaksi liikunnan ammattilaista, joilla on vahva osaaminen myös varhaiskasvatuksen sektorilla, sillä osaamista varhaiskasvatuksessa löytyy useammalta vuosikymmeneltä. Pitkä työkokemus lasten liikuttamisesta myös varhaiskasvatuksen ulkopuolelta, luo viitekehyksen liikunnan vaikuttavuudesta lapsen kasvuun ja kehitykseen. Työkokemus on vahvistanut liikunnan merkitystä lapselle kaikilla oppimisen ja osaamisen osa-alueilla.

2 Liikunnan merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle

Lasten liikunnasta puhuttaessa on tärkeää muistaa kokemusten saaminen erilaisista asioista. Monipuoliseen liikunnan harrastamiseen liittyvät niin positiiviset kuin negatiivisetkin elämykset ja kokemukset. Lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen, kokemukseen omasta itsestä, itsetunnon kehittymiseen sekä fyysiseen minäkuvaan voidaan vaikuttaa liikunnalla. (Autio & Kaski 2005, 9-10.)

Liikunnalla voidaan tukea oppimista (Autio & Kaski 2005, 10; Pulli 2001, 21). Kielelliselle ja muulle oppimiselle perusta luodaan havaintomotorisella yhteistyöllä. Motoristen taitojen heikkous vaikeuttaa myös kaiken muun oppimista. Yleisen kehityksen periaatteen mukaisesti lapsella kehittyy ensin tietoisuus omasta kehostaan, sen jälkeen karkeamotoriikka ja vasta sitten hienomotoriikka. (Pulli 2001, 21-22.)

Varhaislapsuuden spontaanit liikkeet ja liikkumiset ovat erityisen tärkeitä aivojen hermoverkkojen yleiselle kehittymiselle, josta tuloksena ovat hallittujen liikkeiden ja liikkumisen oppiminen lihasten, hermoston ja aistien yhteistoimintana. Liikunta on osa lapsen leikkiä, pelejä, kisailuja sekä kilpailuja ja näin myös liikuntataitojen hallinta ja suorituskyvyn merkitys alkaa vähitellen lapselle itselleen korostua. (Vuori 2017, 145.)

2.1 Lasten liikunta ja terveys

Liikunnalla voidaan vaikuttaa joko suoraan tai epäsuorasti lasten ja nuorten biologiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun ja kehitykseen sekä terveyteen. Terveyttä lisäävällä liikunnalla parannetaan nykyistä terveydentilaa ja vointia. Terveyttä edistävällä liikunnalla vahvistetaan elinikäisen liikunnan edellytyksiä sekä terveellisten elämäntapojen omaksumista. Terveyttä suojelevalla liikunnalla pyritään vähentämään altistumisia terveyttä vahingoittaville toimenpiteille. Sairauksia ehkäisevä liikunta vähentää riskiä sairastua myöhemmin, esimerkiksi liikunnan lisääminen kehon rasvan vähentämiseksi. (Vuori 2017, 146.)

Liikunnan vaikutuksista lapsen terveyteen on kuitenkin vähemmän tutkimusnäyttöä ja terveyttä lisääviä vaikutuksia on vaikea osoittaa, koska lapset ovat yleensä biologisessa mielessä terveitä eikä elintavoista johtuvat pitkäaikaissairaudet ole yleisiä. Lasten ja nuorten lihavuus on yleistynyt ja sillä on vaikutusta sekä sen hetkiseen että tulevaan terveyteen. Liikapainon kertymiseen voidaan kuitenkin vaikuttaa liikkumisella. (Vuori 2017, 146; Fogelholm 2011, 116-118.) Kouluikäisillä on kuitenkin jo huomattavissa masennusoireita, jotka aiheuttavat poissaoloja koulusta ja vaikuttavat negatiivisesta asenteeseen käydä koulua. Liikunnan on kuitenkin todettu ehkäisevän ja lievittävän masennusta ja sen oireita,

koska sillä on todettu olevan stressiä ja ahdistusta lievittäviä, mielialaa kohottavia, motivaatiota lisääviä ja unen laatua parantavia vaikutuksia. (Huotilainen 2019, 84-86.)

Todennäköisesti liikunnan merkitystä väheksytään lasten ja nuorten sairauksien ehkäisemisessä, koska jos lapsuudessa opittu aktiivinen liikkuminen jatkuu vuosia, niin se saattaa vaikuttaa vähentävästi sairauksien vaaraan, varsinkin keskimääräistä suuremman riskin omaavilla lapsilla ja nuorilla. Yksilötasollakin myönteisillä vaikutuksilla voi olla väestötasolla pidemmän ajan kuluttua sairauksia vähentävä vaikutus ja sitä myöden myös taloudellisia vaikutuksia. (Vuori 2017, 147; Paronen & Nupponen 2011, 188-189.) Liikunnan on jatkuttava säännöllisesti myös aikuisuuteen, jotta se voisi ehkäistä sairauksia, sillä lapsena tapahtuva liikunnan harrastaminen näyttää ennustavan säännöllistä liikuntaa myös aikuisena ja passiivisista lapsista ja nuorista on vaarana kehittyä passiivisia aikuisia (Vuori 2017, 147; Fogelholm 2011, 84).

Kaikella liikunnalla ei voida olettaa olevan terveyttä edistäviä tai terveyttä suojelevia vaikutuksia. Suotuisat liikkumistavat ja suotuisat olosuhteet ovat edellytyksenä terveyttä edistävälle tai suojelevalle liikunnalle. Tämän vuoksi lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun terveyttä edistävästä tai suojelevasta merkityksestä, on erilaisia käsityksiä ja kokemuksia. Kaikki liikunta, jonka terveyttä edistävät vaikutukset ovat merkittävästi isompia kuin siihen liittyvät riskit, on kannatettavaa ja kaupunkien tulee edistää tätä yhteistyössä seurojen ja yhteisöjen kanssa. (Vuori 2017, 147.)

2.2 Lapsen fyysinen kasvu ja kehitys

Lapsen fyysisen kasvun ja kehittymisen kannalta on tärkeää, että lapsi liikkuu. Lapsen kehityksen reunaehdoja määrittelevät geenit, mutta ympäristöllä on suuri vaikutus kehityksen kulkuun, koska lapsen kasvu ja kehitys etenee vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa juuri ympäristön kanssa. Lapsen liikkumista tukevan elinympäristön lisäksi suotuisat kasvuolosuhteet mm. ravinto, uni ja hygienia, turvaavat lapsen lihaksiston, jänteiden ja luiden vahvistumisen. Esimerkiksi juostessa ja hyppiessä lapsen luusto saa tarvittavaa tärähtelyä, jota se tarvitsee normaalia kehittymistä ja vahvistumista varten. Hengitys- ja verenkiertoelimistöllä on vaikutusta siihen, kuinka lapsi jaksaa liikkua. Niillä lapsilla, jotka jaksavat liikkua, leikkiä ja keskittyä pidempiäkin aikoja hengitys- ja verenkiertoelimistö kuntoa voidaan pitää riittävänä. Monipuolisella liikkumisella saavutetaankin nivelten ja jänteiden riittävä liikelaajuus, joka mahdollistaa liikkuvuuden ja notkeuden. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 136-137; Numminen 1997, 16; Asanti & Sääkslahti 2010, 85-86.)

Lapsen kasvussa tapahtuu muutokset kehon ja sen osien mittasuhteissa. Ensimmäisen vuoden aikana lapsi kasvaa pituutta nopeasti ja sen jälkeen pituuskasvu tasaantuu, kunnes lapsi kokee kasvupyrähdyksen juuri ennen kouluikää. Vastasyntyneen raajat näyttävät muuhun kehoon nähden pitkiltä ja muutaman vuoden ikäisen pään koko on suhteellisen suuri muuhun vartaloon verrattuna. Pään kasvun hidastuessa, alkaa lapsella raajojen kasvu. Leikki-ikäisen lapsen mittasuhteissa aiheutuu muutoksia, kun raajat kasvavat nopeammin kuin pää. (Sääkslahti 2018, 26-28; Numminen 1997, 16-17.) Vartalon osien mittasuhteesta johtuen lapsen vartalon painopiste on korkeammalla kuin aikuisen ja tasapainon säilyttämiseksi tulisi painopisteen olla tukipinnan lähellä. Harjoittelu ja kehitys luo mahdollisuudet tasapainon säätelyssä myös pystyasennossa. Harjoittelu lähtee selin- tai päinmakuulta, konttauksen kautta kohti pystympää asentoa. (Numminen 1997, 17.)

Hermosolut ja niiden muodostavat kulkuväylät, verkostot, muodostavat hermoston, jonka toimintaa säätelee oppimiseen erikoistunut yksikkö, aivot. Lapsen keskushermoston kehitys tapahtuu aivoverkostosta myöhemmin kehittyneeseen isoaivokuoreen. Aivot on jaettu kolmeen eri tasoon selkäydintaso, aivorunko ja isoaivokuori. Selkäydintaso laukaisee tiedostamattoman refleksin omaisen toiminnan. Aivorunkoon kuuluvien osien tehtävä on yhdistää eri aisteista tuleva tieto ja kehon eri osista tulevan aistitiedon yhteensovittaminen. Liikkumisessa tärkeitä aisteja ovat tunto-, tasapaino-, lihas-jänne-, näkö- ja kuuloaisti. Liikkumisen aikana aivorunko ohjaa nopeita, valmiita liikemalleja sekä liikkeiden koordinaatioita ja se toimii myös vireystilan säätelijänä. Kehon oikean ja vasemman puolen tiedonkulun yhdistämisestä vastaa aivojen yläosassa sijaitseva aivokurkiainen. Hermosolujen tiedonkulussa tarvitaan välittäjäaineita ja niiden säätelystä vastaa aivolisäke. Aivorungon ja isoaivojen kuorikerroksen välistä aluetta kutsutaan limbiseksi järjestelmäksi. Limbisen järjestelmän jälkeen kehittyä isoaivokuori, aivojen ylin osa, joka huolehtii liikkeiden säätelystä. (Mäkelä 2002, 13-16; Sääkslahti 2018, 32.)

Kasvavalla lapsella on tarve saada monipuolisia aistimuksia eri aistien kautta, jotta lapsen hermosto kehittyä tiheämmäksi ja tehokkaammin toimivaksi (Sääkslahti, 2018, 33). Tiheä hermoverkosto luo lapselle paremmat toimimisen edellytykset kaikelle toiminnalle ja sitä paremmin lapsi myös kykenee oppimaan uusia asioita. (Ayres 2008, 73; Numminen 2005, 57; Siren-Tiusanen 2002, 24.)

2.3 Lapsen motorinen kehitys

Lapsen vartalon ja sen osien toiminnallisista muutoksista puhutaan motorisena kehityksenä, joka on muutos tahdonalaisen liikkumisen oppimisesta motoristen taitojen laadulliseen kehitykseen. Motoriseen kehitykseen vaikuttaa myös ympäristöstä tulevan tiedon

määrä ja laatu sekä hermo-lihasjärjestelmän, luuston ja lihaksiston kehittyminen. Lapsen motoriikka kehittyi ensimmäisten elinkuukausien aikana nopeasti. Synnyntäisten refleksi-ien varassa lapsi ei vielä voi toimia itsenäisesti. Kehon kokonaisvaltainen reagointi ärsykeisiin muuttuu pikkuhiljaa siten, että lapsi kykenee säätelemään vartalonsa ja raajojensa liikkeitä. Lapsen kehityksessä motoriikka etenee kefalokaudaalaisesti eli päästä jalkoihin ja proksimodistaalisesti keskustasta ääriosiin. Esim. vastasyntynyt nostaa ensin päätään ja sitten vartaloaan ja raajojaan. Karkeamotoriset liikkeet opitaan ennen hienomotorisia liikkeitä, lapsi käyttää aluksi koko kehoaan tarttuessaan esineeseen ja lopulta ainoastaan kättään ja sormiaan. (Zimmer 2002, 56-58; Numminen 1997, 22.)

Lapsi vastaa tahdosta riippumattomilla ja automaattisilla refleksillä ulkopuolelta tuleviin ärsykkeisiin. Oikaisureaktioilla lapsi kykenee hallitsemaan kehon osien hallinnan painovoimaa vastaan esim. kierimisessä. Oikaisureaktiot mahdollistavat lapsen pystyasentoon nousumisen mutta asennon ylläpito vaatii tasapainoa. Kehon lihasvoiman lisääntymisen ja liikkumisen myötä myös lapsen tasapaino alkaa kehittymään. Tasapainoreaktiolla lapsi pyrkii liikkeessään korjaamaan kehon asentoja tasapainon pitämiseksi erilaisissa ympäristöissä. (Numminen 1997, 23.)

Tahdonalaista liikkumista opitaan ensin yrityksen ja erehdyksen kautta, kun hermosto alkaa kehittymään, lihakset vahvistumaan sekä aistitoimintojen yhteistyö kehittymään. Esineiden tutkiminen suun avulla on lapsen ensimmäinen tapa tutkia asioita ja esineitä mutta kun käden motoriikka kehittyi ja tuntoaistimukset kehittyivät niin tutkiminen tapahtuu käsin. Pystyasennon oppiminen antaa mahdollisuuden tutkia käsillä esineitä ja leikkimään niillä. Motorista kehittymistä voidaan kuvata prosessina, jolloin aluksi opitaan tahdonalainen liikkuminen ja myöhemmin motoristen taitojen eli tasapainotaitojen, liikkumistaitojen ja väli- neen käsittelytaitojen laadullinen kehittyminen. (Sääkslahti 2018, 49-51.)

Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan niitä arkipäivän asioita, joita ihminen tarvitsee selviytyäkseen itsenäisesti. Näitä perustaitoja ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen ja lyönti. Fyysisten edellytysten, hermoston kehittymisen ja havaintotoimintojen kehittymisen myötä myös perusliikkeet voivat kehittyä. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 137; Sääkslahti 2018, 54.)

Lapsen tasapainotaitojen kehittäminen tapahtuu harjoittamalla ensin tasapainotaitoja paikalla ja myöhemmin liikkuen paikasta toiseen. Staattisia eli paikalla harjoitettavia taitoja ovat esim. koukistus ja ojennus ja dynaaminen eli liikkuen paikasta toiseen esimerkiksi kierimällä. Tasapainon ylläpito on mahdollista lihastoiminnalla, joka edellyttää hermoston tarvittavaa johtumisnopeutta. Vastasyntynyt oppii ensimmäisten elinkuukausien aikana

mm. koukistuksen ja kääntymisen ja on näin oppinut staattisia tasapainotaitoja pituus- ja poikittaisakselinsa ympäri. Seuraavaksi lapsi hallitsee jo kierimisen oman pituusakselinsa ympäri ja staattisen tasapainon muuttamisen dynaamiseksi kuten esimerkiksi konttaamisen tiettyyn suuntaan. (Numminen 1997, 24-26; Sääkslahti 2018, 52.) Liikkumistaidot ovat paikasta toiseen siirtymisen taitoja, joita ovat kiipeäminen, kävely, juoksu, hyppy, hyppely ja laukka. Nämä taidot kehittyvät samassa järjestyksessä lapsen kolmen ensimmäisen vuoden aikana. (Numminen 1997, 26.) Käsittelytaidot voidaan jakaa karkeamotorisiin ja hienomotorisiin liikkeisiin, joka vaativat kehittyäkseen havaitsemis- ja motoristen toimintojen yhteistyötä. Näiden taitojen avulla lapsi kykenee käsittelemään välineitä, esineitä ja telineitä sekä tarkkuutta ja täsmällisyyttä vaativiin suorituksiin. Karkeamotorisia taitoja ovat esimerkiksi vierittäminen, potkaiseminen ja työntäminen ja hienomotorisia käsittelytaitoja saksilla leikkaaminen tai kynän käyttäminen. (Sääkslahti 2018, 53; Karvonen 2002, 34; Numminen 1997, 26-31.)

Motoristen perustaitojen kehittymistä voidaan tarkastella kolmen vaiheen kautta. Ensimmäistä vaihetta kutsutaan alkeismallin vaiheeksi. Tällöin lapsi tekee taidon osalta ensimmäisiä kokeiluja ja yrityksiä. Toisessa vaiheessa toistoja on jo tehty ja muistissa oleva sisäinen malli taidosta on vakiintunut sekä koordinaatio ja rytmi parantunut. Tätä vaihetta kutsutaan perusvaiheeksi. Viimeinen eli kolmas vaihe on nimeltään kehittynyt vaihe. Tällöin taidon oppimisen taustalla on tuhansia toistoja ja suoritus on automatisoitunut ja saavuttanut ihanteellisen suoritustekniikan kaikkien liikkeen osa-alueiden ja koordinaation kokonaisuudeksi. Suoritusta pystyy vieläkin kehittämään, kun fyysiset ominaisuudet kehittyvät, esimerkiksi juoksemista pystytään kehittämään nopeammaksi. (Sääkslahti 2018, 54; Karvonen 2002, 34.)

2.4 Lapsen kognitiivinen kehitys

Lapsi opettelee ymmärtämään ympäristöään tutkimalla ja kokeilemalla. Kokemukset asioista ja esineistä on aina yhteydessä lapsen fyysisiin ja liikunnallisiin kokemuksiin. Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan tiedollista kehitystä, johon kuuluvat havaitseminen, ajattelu, muistaminen ja kieli. (Sääkslahti 2018, 89.) Kielen kehittyminen liittyy älykkyyden, ajattelun, muistin, havaitsemisen ja puheen kehittymiseen. Tietojen hankkiminen ja varastoiminen muistiin tapahtuu kielen välityksellä. Se on tärkeässä roolissa kaikessa oppimisessa. Sosiaalinen vuorovaikutus, toiminnan sekä tunteiden ilmaiseminen ja ajattelu ovat kielellistä toimintaa. (Nurmilaakso 2011, 31-32.)

2.4.1 Havaitseminen

Tietojen ja taitojen oppiminen tapahtuu havaitsemalla ja aisteja hyödyntämällä. Lapsen vireystilalla ja tarkkaavaisuudella on vaikutusta siihen, kuinka lapsi käsittelee ja hyödyntää aistien kautta saatavaa tietoa. Lapsen vireystilaan voi vaikuttaa esimerkiksi vuorokauden-aika, väsyneenä lapsi ei jaksakaan keskittyä samoin nälkäisenä keskittyminen voi olla vaikeaa. Tarkkaavaisuuteen voi vaikuttaa myös kiinnostuksen kohteet vireystilan lisäksi, mutta myös motivaatiolla on merkitystä yksilöiden välisessä erossa tarkkaavaisuuden suhteen. Lapsen kyky yhdistää eri aistien kautta tulevaa aistitietoa on sensorista integraatiota ja sen edetessä lapsi oppii erilaisia valmiuksia. Havaitsemalla aktiivisesti ympäristöään, lapsi kerää tietoa ympäristöstä sekä jäsentää ympärillään olevaa maailmaa. (Numminen 1997, 65; Sääkslahti 2018, 91; Asanti & Sääkslahti 2010, 87.)

Sensorisessa integraatiossa eli aistitiedon jäsentymisessä on neljä vaihetta. Vaiheet kehittyvät yhtä aikaa mutta niin, että alkeellisemmän toiminnon kehittyminen johtaa monimutkaisempien kehittymiseen. Ensimmäisessä vaiheessa keskitytään aistien toimintoihin, toisessa kehon ja kehon osien hahmottamiseen sekä kehon puolten hahmottamiseen ja motoriseen ohjaukseen. Kolmannessa vaiheessa keskitytään tilan ja muodon hahmottamiseen sekä havaitsemiseen ja matkimiseen. Neljäs vaihe käsittää piirtämisen, kirjoittamisen ja puheen ymmärtämisen. (Numminen 1997, 75.) Kaiken oppimisen edellytys on kyky yhdistää aistikokemuksia toisiinsa ja liikunnalla voidaan tukea aistien yhteistoimintaa (Zimmer 2002, 54).

Mielen sisäisten mallien avulla lapsi muodostaa skeemat siitä, mitä tehtävässä tai toiminnassa tapahtuu tai mitä pitäisi tehdä. Valikoiva tarkkaavaisuus on valintaprosessin pohja. Positiivisia tuntemuksia ja elämyksiä tuottava tieto tulee valituksi ennemmin kuin negatiivisten tuntemusten, koska negatiiviset tuntemukset aiheuttavat havaintokentän supistumisen ja silloin lapsi kuulee sekä näkee että tuntee huonommin. Lapselle muodostunutta sisäistä mallia täydennetään ja muokataan ulko- ja sisäpuolelta tulevan tiedon avulla niin kauan, kunnes lapsi saa taitoaan koskevaa palautetta tai tietoa. Havaitsemisen avulla lapsi kykenee ottamaan esim. kasvattajalta tulevan tiedon vastaan ja sen avulla muokkaa omaa sisäistä mallia. (Numminen 1997, 67.)

Jo vastasyntyneellä lapsella tunto-, kosketus- ja hajuaisti ovat melko hyvin kehittyneitä. Tuntoaistin avulla lapsi saa tietoa ympäristön ja ympäristössä olevien esineiden ominaisuuksista, millainen pinta on esimerkiksi lattiassa tai minkä värinen lattia on. Ihon tuntoaisti auttaa oman kehon ja sen osien hahmottamisessa sekä sen avulla lapsi erottaa

oman itsensä muusta ympäristöstä ja ympärillä olevista ihmisistä. Lapsen kasvaessa käsi- ja silmien käyttö ominaisuuksien hahmottamiseen lisääntyy. Jotta esineiden ominaisuudet voisi ymmärtää eli yhdistämään ominaisuuden ja käsitteen, lapsi tarvitsee mahdollisuuksia tutustua esineiden ominaisuuksiin tuntoaistin avulla. Kosketusaistin avulla lapsi vastaanottaa ihoon kohdistuneen paineen myötä tulevia ärsykeitä. Turvallisuudentunne välittyy kosketusaistin avulla ja näin lapsi voi saada välittämisen tuntemuksen, kun häntä pidetään sylissä ja sivellään hänen ihoaan. Hajuaistin välityksellä lapsi pystyy erottamaan erilaisia hajuja, esim. äidin haju tuottaa vastasyntyneelle ja pienelle lapselle hyvänolon tuntemuksen. Kuuloaistin avulla lapsi kykenee määrittämään äänen tulosuunnan ja arvioimaan etäisyyden avulla ympäröivää tilaa sekä kehittämään kommunikointia puheen avulla. Kuulo-, lihas-, kosketus- ja näköaistin avulla aistitaan motoristen perustaitojen perustana olevaa rytmiä, jota ei kuitenkaan muodosteta pelkän aistimuksen säännöllisyyden kautta vaan sisäisten mallien avulla aistimusten järjestämisen ja ryhmittelyjen kautta. Lapsen kasvaessa lapsi pystyy seuramaan esineen liikerataa sekä hahmottamaan ympäröivää tilaa näköaistin eli visuaalisen havaintokyvyn avulla ja kasvaessaan hänen ympäröivä maailma muuttuu ja tilasta saa havaintokyvyn avulla uusia ulottuvuuksia ja oppii tilassa olevien esineiden välisiä suhteita. (Numminen 1997, 67-70.)

Taktiilliset eli tuntoaistiin perustuvat, kinesteettiset eli liikeaistiin perustuvat ja vestibulaariset eli tasapainoaistiin perustuvat kokemukset muodostavat perustan havaintokyvyn kehitykselle. Kehon tasapainon säätelystä vastaa vestibulaarinen havaintokyky, jonka käytön mahdollistaa sisäkorvassa oleva tasapainoelin. Tasapainon säätelyyn osallistuvat useimmat aistit ja myöskin vestibulaarijärjestelmä vaikuttaa muiden aistien toimintaan. Painovoiman- ja liikeaistimuksen lisäksi tasapainon ylläpito edellyttää näköaistimuksen yhdistymistä lihasjänneaistimuksen kanssa. (Zimmer 2002, 55.) Oman kehon tai kehonosien keskinäisten liikkeiden kokemisen mahdollistaa kinesteettinen havaintokyky. Lihasjänneaistimuksen avulla lapsi oppii tietoisuutta omasta kehosta ja sen osien asennosta ja siksi se on myös motorisen taidon kehitykselle tärkeää. (Zimmer 2002, 55; Numminen 1997, 71.) Liikunta voi toimia oppimisen välineenä, kun harjoitellaan taktiillista, kinesteettistä ja vestibulaarista sekä visuaalista havaintokykyä. Liikunnallisiin leikkeihin voidaan yhdistää värien ja muotojen erottelemista, tuntoaistia voidaan harjoittaa herkemmin silmät sulkemalla ja tunnistamalla minkä kuvan lapsi piirtää kaverin selkään. Kinesteettistä havaintokykyä voidaan edistää leikellä, joissa jänteisiin ja niveliin kohdistuu voimakasta vetoa ja painetta kuten esimerkiksi vetämällä ja työntämällä esineitä tai kaveria. Vestibulaarista havaintokykyä harjoitellaan liikunnallisissa leikeissä, joissa esimerkiksi liikutaan ylös ja alas pysty- ja vaaka-asennossa tai pyöritään kehon pituus- tai poikittaisakselin ympäri. (Zimmer 2002, 154-157.)

2.4.2 Ajattelu

Sveitsiläisen psykologin Jean Piagetin mukaan, ajattelu ja älykkyys kehitys tapahtuu eri vaiheiden kautta. Ensimmäinen eli sensomotorinen kausi on alle kaksivuotiaan lapsen ajattelun kehitysvaihe, jolloin lapsi oppii pääosin havainnoimalla ja liikkumalla. Motoriset toiminnot ja havainnot määrittää vuorovaikutus ympäristön kanssa. Toinen vaihe on esioperatiivinen kausi kahden-kuuden vuoden ikäisenä. Tämän esikäsitteellisen vaiheen aikana lapsi aloittaa mielikuvien muodostamisen. Lapsen on vaikea ymmärtää tilanteiden erilaisuuden toisen ihmisen näkökulmasta eikä hän kykene asettumaan toisen ihmisen asemaan. Kolmantena vaiheena on ikä välillä 7-11 konkreettisten operaatioiden kausi. Lapsi ymmärtää konkreettisesti esillä olevia loogisia toimintoja ja ymmärtää käsitteiden merkitystä ja esimerkiksi sen, ettei muodon muuttaminen vaikuta sen määrään. Neljäs vaihe on formaalien operaatioiden vaihe, noin 11-12-vuotiaana tällöin ajattelusta tulee abstraktia. Lapsi omaksuu uutta tietoa ja työkaluja, joiden avulla hän muuttuu aikuiseksi kognitiivisella tasolla. (Numminen 1997, 78; Zimmer 2002, 35.)

Ajattelu tarkoittaa tiedon käsittelyä mielessä ja niiden avulla lapsi pystyy säätelemään omaa psyykkistä toimintaansa sekä ohjata käyttäytymistään. Vastaanotetun ja muistista palautetun tiedon muokkaaminen tapahtuu ajattelun kautta. Ajattelun katsotaan tapahtuvan joko mielikuvien tai käsitteiden varassa ja mielikuvien käyttö opetuksessa onnistuu noin kolmen vuoden iästä lähtien, jolloin lapsi pystyy rakentamaan uusia mielikuvia konkreettisten fyysisten kokemusten pohjalta. Liikuntakasvatus luo mahdollisuuden lapsen mielikuvien muokkaamiseen ja lapsen tulisi saada toteuttaa omaa ilmaisuaan myös liikunnassa. (Numminen 1997,75.)

2.5 Lapsen sosioemotionaalinen kehitys

Lapsen psykologinen minäkuva rakentuu ympäristön antamien kokemusten ja ajatustoimintojen kehittymisen myötä (Numminen 1997, 83; Zimmer 2011, 45). Lapsen minän kehittyminen alkaa vuorovaikutuksesta vanhempien kanssa heti syntymän jälkeen. Oman kehon tuntemisen ja kielen kehityksen myötä lapsen psykologinen minä kehittyy kolmen ensimmäisen vuoden aikana. Kielen kehittyminen vaikuttaa myös psykologisen minän kehitykseen. Kaksi- neljä -vuotiaana, lapsen kielen kehittyminen mahdollistaa oman itsensä ja tekemisensä kuvaamisen. Puhuessa lapsi ohjailee itseään ajatuksissa ja fyysisissä toiminnoissa. Mielikuvat mahdollistavat rooliin samaistumisen ja sitä myöden sen kokemisen, miltä tuntuu olla tai osaako lapsi olla esimerkiksi lääkäri. Mielikuvitusleikeissä lapsi pääsee kokeilemaan rajojaan ja auttaa tutustumaan omaan itseensä sekä omiin mahdollisuuksiinsa ja ympäristöönsä. Sosiaalisia taitoja lapsi harjoittelee erilaisten leikkien kanssa,

samoin kuin kehittää myös tunne-elämäänsä kuin omaa yksilöllisyyttäänkin. Esikouluikäisenä lapsi tajuaa kuuluvansa johonkin sosiaaliseen ryhmää esimerkiksi päiväkotiryhmään ja omistavansa kavereita. Hän kykenee kertomaan asioita itsestään ja mitä lähiaikoina on tapahtunut, esimerkiksi viikonlopun leikeistä ja tapahtumista. (Numminen 1997, 83-84.)

Jatkuva vuorovaikutus ympäristön kanssa muodostaa lapsen minäkuvan ja toisilta saatu palaute antaa suunnan lapsen käsitykselle siitä, miten ja minkälaisena lapsi itsensä kokee. Vahvaa itsetuntoa rakennetaan kannustamalla, oppimiskokemuksilla ja edistymisillä. Epäonnistumisien ja mielipahan kokemisen voittamisessa vahva itsetunto on tärkeässä roolissa. Liikuntatilanteet luovat hyvät harjoittelumahdollisuudet myös näihin. Lapsen saadessa kantaa vastuuta, tehdä valintoja ja päättää itseään koskevista asioista, antaa lapselle mahdollisuuden kokea itsensä tärkeäksi ja merkitykselliseksi. (Sääkslahti 2018, 104-105.)

Lapsen fyysinen minäkuva muodostuu siitä, miten lapsi näkee itsensä fyysisesti, kuinka hän hyväksyy oman kehon ja sen toimintamahdollisuudet sekä toiminnot. Fyysisen minän pohjalla on psykologisen minän kehitys. Sosiaalinen minäkuva muodostuu koetun ympäristön ja ympärillä olevien ihmisten hyväksymisestä, saako lapsi olla oma itsensä, kokeeko hän rakastetuksi tulemisen läheisiltään, kannustetaanko ja luotetaanko häneen. (Numminen 1997, 82-84.) Varhaiskasvatuksessa liikunnan tulee tarjota mahdollisuus sosiaaliselle kasvulle. Kyky ymmärtää toisen näkökulmia ja tunteita, kykyä arvostaa ja kunnioittaa muita, muiden huomioon ottaminen ja sovittujen sääntöjen mukaisesti toimiminen ovat sosiaalisia taitoja. Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan siis vuorovaikutusta ja sosiaalista kanssakäymistä toisten ihmisten kanssa. Sosiaaliset taidot edellyttävät empatiakykyä, jotta lapsi pystyy havaitsemaan toisten tunteita ja ajatuksia sekä ennakoimaan seurauksia omalle toiminnalleen. (Keltinkangas-Järvinen 2012, 49-50; Keltinkangas-Järvinen 2010, 22-23; Asanti & Sääkslahti 2010, 88.)

Yksilön oman, tasapainoisen tunne-elämän, tarkoituksen mukaisen toiminnan ja myönteisten sosiaalisten tavoitteiden saavuttaminen sekä yksilöiden välisen vuorovaikutuksen parantuminen saavutetaan oppimalla toisten kuuntelemista, ottamalla toisiin ihmisiin kontaktia, pari- ja ryhmätehtävissä yhteistyötä tekemällä, auttamalla toisia, toisten tunteisiin samaistumalla, omaa vuoroaan odottamalla sekä häviämisen sietämisen kestämisellä (Kokkonen 2010, 41-42).

Sosiaaliin taitoihin kuuluu myös tunnetaidot, jotka tarkoittavat tunteiden tunnistamista, nimeämistä sekä tunteiden säätelyä. Lapsi ilmaisee tunnetilojaan koko kehollaan niin

kasvojen ilmeillä kuin eleillä, asennoilla ja liikkeillä. Kaikki tunteet ovat sallittuja ja niille annetaan tilaa, jotta lapsi voi oppia tunnistamaan tunteen. Tämä on mahdollista, kun lapsella on lupa tuntea. (Sääkslahti 2018, 112.) Liikunnan avulla on pystytty kehittämään lasten vastuuntuntoa, auttamiskäyttäytymistä, moraalista ajattelua ja käyttäytymistä sekä myös elämätaitoja (Kokkonen & Klemola 2013, 226).

3 Varhaisvuosien liikunnan suositukset

Suomi on edelläkävijä lasten liikkumisen merkityksen tunnistamisessa lasten fyysisen, psyykkisen, kognitiivisen sekä sosiaalisen hyvinvoinnin rakentamisessa. Suomi on ensimmäisenä maana julkaissut vuonna 2005 kansalliset suositukset alle kouluikäisten lasten liikuntaan, varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Lapsella on oikeus liikkua ja leikkiä. Tieteellisissä perusteissa varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa käytettyjen tutkimusten mukaan fyysinen aktiivisuus tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja kasvua. Tutkimus tuloksia on työstänyt opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön asettama terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan ohjausryhmä, TEHYLI. Ryhmä on valtakunnallinen elin, jonka tavoite on edistää terveyttä ja hyvinvointia, tutkittuun tietoon pohjaten. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 5.)

Lapsen oikeuksia määrittelevä ihmisoikeussopimus on YK:n yleiskokouksessa vuonna 1989 hyväksytty YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus (Yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991). Lasten varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten taustalla on YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus ja nämä suositukset on koonnut asiantuntija ryhmä. Myös varhaiskasvatustilaki, perusopetuslaki sekä liikuntalaki nostavat lapsen oikeuden liikkua keskiöön. Opetus- ja kulttuuriministeriö on julkaissut suositukset tiedolliseksi tieteeseen pohjautuvaksi julkaisuksi, sen keskeinen sanoma on Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Suositukset sisältävät aktiivisuuden lisäksi tietoa terveellisestä ravinnosta sekä riittävästä levosta ja unesta. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 6-7.)

Liikkuessaan lapsi kehittää ja harjoittelee motorisia taitoja, nämä parantavat lapsen edellytyksiä koulunkäyntiin sekä muiden uusien asioiden opettelua. Tutkimusten mukaan liikunnallinen lapsuus edistää hyvinvointia sekä kokonaisvaltaista terveyttä. Myös sosiaaliset taidot kehittyvät yhdessä liikkuessa, liikunnasta on hyötyä näin myös yhteiskunnalle. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset käynnistyivät Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmasta saatujen tarpeiden tunnistamisen projektin kautta. Uudet päivitetty suositukset lasten fyysisen aktiivisuuden suosituksille tehtiin 2016 TEHYLI:n ohjausryhmän työnä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 6-7.)

Tiivistettynä suositusten tavoitetilana on, mahdollistaa lapselle fyysistä aktiivisuutta vähintään kolme tuntia, joka päivä. Luonteen omaista lapselle on halu liikkua ja leikkiä. Lapsi on

toiminnallinen oppija, jolla on luontainen halu oppia, tutkia ja kokeilla. Monesti lapselle fyysinen aktiivisuus tarkoittaa liikkuvaa leikkimistä, juoksemista ulkona, pelaamista, kiipeämistä sekä hyppimistä. Aikuisen tärkein rooli on mahdollistaa lapselle luontainen liikkuminen sekä välttää turhia kieltoja. Aikuisen tärkein rooli lapsen liikuttajana on mahdollistajan rooli. Mahdollistaa oivaltaminen, perustaitojen oppiminen, sosiaaliset tilanteet sekä monipuolisten toimintaympäristöjen kuten luonnon käyttö. Voisi todeta, että lasten liikunnallisten oikeuksien toteutuminen on aikuisen velvollisuus. Fyysinen aktiivisuus lapsen kehitykselle on pohja normaalille kasvulle ja kehitykselle, liikkuva lapsi voi hyvin. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 9-13.)

Suosituksen mukaiset kolme tuntia fyysistä aktiivisuutta on mahdollista jakaa eritasoisiin ja kuormitukseltaan erilaisiin liikkumisen muotoihin. Tärkeintä on, että liikkuminen virkistää ja innostaa lasta. Tärkeää on mahdollistaa lapsen arki niin, että paikallaan oloa on mahdollisimman vähän. Suositusten mukaiset kolme tuntia voi koostaa, vauhdikkaasta tunnin fyysisestä aktiivisuudesta (juoksu, hyppiminen, pyöräily yms.), kaksi tuntia kevyttä liikuntaa tai reipasta ulkoilua (keinuminen, palloilu, kävely yms.) sekä erilaisista arjen puuhista ja leikeistä. Aikuisen ja perheen rooli lapsen liikuttajana on tärkeä, lapset mallittavat aikuisen tekemistä. Lapsilähtöinen toiminta, jossa lasta kuunnellaan ja luodaan lapsen toiveiden mukaisia liikkumiskokemuksia vahvistaa lapsen positiivisia kokemuksia liikkumisesta. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 14-19.) Pienet lapset uskaltavat leikkiä ja ajatella toisin ja aikuisen rooli on rohkaista lasta (Lonka 2012, 42.)

3.1 Fyysisen aktiivisuuden suositusten merkitys lapsen kehitykselle varhaiskasvatuksen toimintaympäristössä

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset on esitelty kuvassa 1. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden ensimmäinen suositus on: ”Vauhti virkistää –vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä”. Kolmen tunnin päivittäisen fyysisen aktiivisuuden suositus pitää sisällään kuormittavuudeltaan erilaista ja monipuolista liikkumista. Kuormittavuus on kevyestä liikkumisesta ja reippaasta ulkoilemisesta vauhdikkaaseen fyysiseen aktiivisuuteen. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21.) Fyysisellä aktiivisuudella voidaan tukea lasten normaalia kasvua ja kehitystä sekä vaikuttaa oppimisen mahdollistaviin kognitiivisiin taitoihin. Sillä voidaan myös vaikuttaa lasten normaaliin painoon ja ennalta ehkäistä elintapa sairauksien syntyä. Liikkuessa ja leikkiessä vuorovaikutustaitojen harjoittelu

vahvistaa lasten sosiaalisia taitoja. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22.)

”Kohti liikkuvaa elämäntapaa – perhe tärkeä roolimalli” on varhaisvuosien toinen suositus. Aktiiviselle elämäntavalle luodaan pohja jo lapsuudessa ja vanhemmat ovat tärkeitä liikku-
misen malleja omalle lapselle. Fyysisesti aktiivisessa perheessä myös lapset ovat aktiivi-
sempia. Lapsen minäkäsitykseen ja omaan kokemukseen millaisena liikkujana hän it-
sensä kokee, voidaan vaikuttaa ulkoisilla tekijöillä, vanhempien tuella ja kannustamisella
sekä liikuntavälineillä ja -varusteilla voidaan lisätä fyysistä aktiivisuutta ja positiivista minä-
käsitystä. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016.
Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22.)

Kolmas suositus on: ”Kuuntele – anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa”. Lapsen pätevyy-
den kokemista voidaan vahvistaa häntä kuuntelemalla. Vastuun kantaminen muodostuu,
kun lapsella on mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa päätöksiin, näin hän oppii ottamaan
vastuuta itsestään sekä muista. Liikunnan pelit ja leikit opettavat vuorovaikutustaitoja,
joita lapsi tarvitsee sosiaalisissa tilanteissa. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen
aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22.)

Lapsia osallistetaan varhaiskasvatuksessa toiminnan sisällön suunnittelussa sekä ane-
taan mahdollisuus vaikuttaa esim. päivän leikkien valintaan. Toimintakauden aiheet voivat
myös nousta lasten tuomista elämänsisällöistä ja mielenkiinnon kohteista. Sisäinen moti-
vaatio toimintaan luodaan esim. avaruus teema on kiinnostuksen kohde, tämä otetaan ai-
heeksi niin liikunnassa, askarteluissa kuin muissa oppimisen toiminnoissa. Näiden kohtei-
den huomioiminen vaatii ammattilaisilta heittäytymistä lapsen maailmaan ja intoa toteuttaa
lapsilähtöisesti oppimisen toimintatapoja. Varhaiskasvatus tukee myös lapsen hyvinvointia
käsittelemällä hyvinvointia edistävien asioiden merkitystä kuten ravitsemusta. Osallista-
mista tapahtuu myös näissä arjen asioissa, esim. lapsi saa itse ottaa haluamansa määrän
ruokaa. (Opetushallitus 2018, 25-30.)

Neljäntenä suosituksena on: ”Tekemällä taitoja – monipuolisuus kunniaan”. Lapsen moto-
riset perustaidot luovat pohjan selviytymiselle arkipäivän fyysisistä toiminnoista sekä aktii-
visen osallistumisen liikunnallisiin toimintoihin lapsuudesta vanhuuteen asti. Motorisilla tai-
doilla ovat monipuolisen motorisen oppimisen edellytykset. (Tieteelliset perusteet varhaisvuo-
sien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22.)

”Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa – ulkona unelmat todeksi” on varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden viides suositus. Erilaiset toimintaympäristöt niin sisällä, kuin ulkona innostavat lasta liikkumaan, aikuinen toimii mahdollistajana, jotta lapsi pystyy ja saa mahdollisuuden liikkua eri tavoin. Toimintaympäristön muokkaaminen lapsen toiminnalle tarpeelliseksi on lapselle motivoivaa ja innostavaa esim. majan rakentaminen metsään. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22.)

Kuudes suositus on: ”Välineet ja lelut – innosta kokeilemaan”. Lasten toimintaympäristö pitää tehdä liikuntaan soveltuvaksi ja houkuttelevaksi erilaisilla kalusteilla ja materiaaleja käyttäen. Liikuntavälineet tulee olla lapsen saatavilla ja vapaasti käytettävissä. Erityistä tukea tarvitseville lapsille tulee mahdollistaa erilaiset liikkumisen kokemuksen heidän tarpeensa huomioiden. Kaikilla varhaiskasvatuksessa tulee olla tasapuolinen mahdollisuus liikkumisen kokemuksiin. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22.)

”Ohjattu liikunta – onnistumisen elämyksiä” on seitsemäs varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suositus. Aikuinen tarjoaa lapselle mahdollisuuden uusien taitojen oppimiseen yhteisissä liikuntatuokioissa turvallisessa ilmapiiressä. Ohjattu liikunta on osa lasten liikunta kasvatusta, joka tukee terveiden elämäntapojen oppimista ja kokonaisvaltaista kehitystä. Se auttaa positiivisen minä kuvan syntyminen muodostumista. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22).

Kahdeksas suositus on ”Liikunta varhaiskasvatuksessa – jokaisen lapsen oikeus”. Lapsella on oikeus tavoitteellisesti suunniteltuun ja monipuoliseen liikuntakasvatukseen varhaiskasvatuksessa (Varhaiskasvatuslaki 580/2018). Tutkimukset osoittavat lasten varhaiskasvatuspäivän sisällä olevan toiminta-ajan olevan fyysisesti kevyttä. Rasittavampi fyysinen aktiivisuus liittyy lasten väliseen toimintaan ja ulkoleikit ovat aktiivisempia kuin sisäleikit. Fyysinen aktiivisuus edistää oppimista mm. parantamalla keskittymiskykyä. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22.)

”Koko kylä liikuttaa – kaikki yhteistyössä” on yhdeksäs teesi. Kunta toimii varhaiskasvatusta järjestäessään yhteistyössä liikunnasta vastaavien ja tarvittavien tahojen kanssa (Varhaiskasvatuslaki 580/2018).



Kuva 1. Lasten fyysinen aktiivisuus on iloa leikkiä ja yhdessä tekemistä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21)

Lasten liikunnasta on olemassa suosituksia myös muualla maailmassa. Seuraavana on vertailun vuoksi esitelty isomman maan ja länsimaisen kulttuurin omaavan valtion eli Yhdysvaltojen sekä Euroopasta Englannin lasten liikunnan suosituksia.

Yhdysvalloissa alle kouluikäisten lasten suosituksissa 3-5-vuotiaiden tulee olla fyysisesti aktiivisia läpi päivän kasvun ja kehityksen turvaamiseksi. Aikuisten tehtävä on huolehtia mahdollisuudesta aktiiviseen leikkiin sisältäen erilaisia aktiviteetteja. (U.S. Department of Health and Human Services 2019, 8.)

Englannissa liikunnan suositukset on jaettu hieman useampaan ikäluokkaan näin: alle yksivuotiaita kannustetaan olemaan aktiivisia koko päivän monin eri tavoin, ryömiminen mukaan lukien mm. liikuttamalla vartaloa ja raajojaan, tarttumalla ja työntämällä itseään päivittäisten rutiinien tai valvotun lattialla olon lomassa. Vatsallaan oloaikaan päivään pitäisi sisällyttää vähintään 30 minuuttia. 1-2-vuotiaiden pitäisi olla fyysisesti aktiivisia kolme tuntia joka päivä, se voi sisältää myös kevyempää liikkumista ja vauhdikkaampaa toimintaa ja se voi olla ripoteltuna pitkin päivää, sisäleikit mukaan lukien. 3-4-vuotiaiden liikunta suosituksena on fyysinen aktiivisuus kolme tuntia joka päivä, josta yksi tunti kohtalaisesta rasittavaan liikuntaan. Alle 5-vuotiaat lapset eivät saisi olla passiivisia pitkiä aikoja paitsi nukkessaan. Television katsominen, auto-, bussi- ja junamatkat tai lastenrattaisiin istuttaminen ei

ole hyväksi lapsen terveydelle ja kehitykselle. Myös alle 5-vuotiaat ylipainoiset lapset voivat saavuttaa aktiivisuustavoitteet vaikkei heidän painonsa muuttuisikaan. (National Health Service 2019a.) 5-18-vuotiaiden suositus on joka viikko aerobista liikuntaa sekä lihaksia ja luita vahvistavaa liikuntaa. Tavoitteena on vähintään tunti kohtalaisen rasittavaa liikuntaa joka päivä sekä osallistua liikuntataitoja, lihaksia ja luita vahvistavaan ja kehittävään toimintaan sekä vähentää istumista. Kaikkien aktiviteettien tulisi olla hengästyttävää ja kehoa lämmittävää. (National Health Service 2019b.)

3.2 Lasten ja nuorten liikunta Suomessa tutkimuksen yhteenveto

Lasten ja nuorten liikunnasta on tehty tutkimuspohjainen yhteenveto, tuloskortti (kuva 2). Tämä yhteenveto esittelee lasten ja nuorten liikunnan ja liikkumisen erilaisten osa-alueiden tilannetta varhaiskasvatuksesta aina täysi-ikäisyyteen asti. Tulokortissa seurataan lasten ja nuorten liikunnan edistämisen tilannetta Suomessa, mutta myös kansainvälisesti. Suomessa on tehty tuloskortti-työtä vuosina 2014, 2016 ja 2018. Seuraava tuloskortti ja kansainvälinen vertailu julkaistaan 2021. Tulokortissa kuvatut ja arvioidut osa-alueet, on toteutettu asiantuntijaryhmässä kansainvälisten ohjeiden mukaan. Suomessa yhteenvetossa on mukana myös alle kouluikäiset ja toisen asteen opiskelijat, kun kansainvälinen vertailu on kohdistettu kouluikäisiin lapsiin ja nuoriin. Tuloksissa on omassa luvussaan huomioitu myös toimintarajoitteiset lapset ja nuoret. Lasten ja nuorten liikunnan yksitoista osa-aluetta arvioitiin viisiportaisella asteikolla, jossa A tarkoittaa, että osa-alue toteutuu melkein täydellisesti. Heikon arviointi on asteikolla F. (LIKES 2018, 5-10.)

Kuvasta 2 voidaan päätellä, että lasten omatoiminen liikunta ja leikki on alle 12-vuotiailla selvästi paremmalla tasolla, kuin murrosikäisillä ja vanhemmilla. Myös istuminen ja paikallaan olo oli varhaiskasvatusikäisillä muihin ikäryhmiin verrattuna vähäisempää. Fyysisessä kokonaisaktiivisuudessa on kaikilla ikätasoilla parannettavaa. Alle kouluikäisillä fyysisen aktiivisuuden suositus on kolme tuntia päivittäin ja kouluikäiselle lapselle tai nuorelle vähintään tunti päivässä, fyysisen aktiivisuuden arviointi perustuu tunnin liikuntasuosituksen tutkimuksessa (LIKES 2018, 12).

Istumista ja paikallaan oloa on arvioitu ruutuajan tutkimustulosten pohjalta. Alle kouluikäisille ei ole olemassa virallista ruutuajan suositusta, muilla ikäryhmillä suositus on korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (LIKES 2018, 18-19). Päätelmänä kuvasta 2 voidaan tehdä, että alle kouluikäisten keskuudessa liikkuvammat leikit ja pelit ovat isommassa roolissa kuin vanhemmilla ikäluokilla.



Kuva 2. Suomen Tulokortti 2018 (LIKES 2018, 10)

Lasten ja nuorten liikuntaa Suomessa tutkimusta voidaan verrata Yhdysvalloissa tehtyyn samaan tutkimukseen. Yhdysvalloissa tutkimuksessa on jaoteltu osa-alueet yhdeksään eri kohtaan, jotka hieman poikkeavat Suomen tutkimuksen osa-alueista. Mittareiksi valikoitui Yhdysvalloissa seuraavat osa-alueet: fyysinen kokonaisaktiivisuus, istumiskäyttäytyminen, aktiivinen kulkeminen (paikasta toiseen liikuttaessa), järjestetty urheilutoiminta, aktiivinen peli ja leikki, terveyteen liittyvä kunto, perhe ja ikätoverit, koulut sekä yhteisö ja rakennettu ympäristö. Arviointia ei kaikissa osa-alueissa ole pystytty tekemään riittämättömien tai puutteellisten tietojen vuoksi (kuva 3). Kokonaistulokset ovat joiltain osa-alueilta heikot Yhdysvalloissa kuin Suomen tulokortissa ja muutamassa ovat samalla tasolla Suomen tulokortin kanssa (kuva 4).

Fyysistä kokonaisaktiivisuutta mitattaessa, Yhdysvalloissa 24% 6-17 – vuotiaista lapsista ja nuorista täyttää 60 minuutin suosituksen fyysisestä aktiivisuudesta joka päivä. Fyysisen aktiivisuuden taso laskee merkittävästi iän myötä, sillä noin 42,5% 6-11-vuotiaista, 7,5% 12-15-vuotiaista ja 5% 16-19-vuotiaista täyttävät liikunnan suositukset. Istumiskäyttäytymistä mitattaessa noin 33% 6-19-vuotiaista noudattaa suositusta 2h tai vähemmän ruutu-aikaa päivässä. Aktiivista kulkemista mitattaessa, Yhdysvalloissa ainoastaan 38% 12-19-vuotiaista kävelee tai pyöräilee vähintään kerran viikossa liikkuaan paikasta toiseen. (National Physical Activity Plan Alliance. The 2018 United States Report Card on Physical

Activity for Children and Youth. Washington, DC: National Physical Activity Plan Alliance, 2018.)

Fyysisessä kokonaisaktiivisuudessa Yhdysvaltojen kokonaistulokset ovat samaa luokkaa kuin Suomen vastaavassa. Myös istumiskäyttäytymistä mitattaessa ruutuajan mukaan, Yhdysvaltojen kokonaistulos on samoilla linjoilla Suomen kanssa. Aktiivista kulkemista mitattaessa, on taas Suomen tulokset huomattavasti paremmat kuin Yhdysvaltojen. Suomessa 13-vuotiaista 79% ja 15-vuotiaista 61% kulkee aktiivisesti koulumatkansa, joka on enintään 5km pituinen (LIKES 2018, 24).

| GRADE | INTERPRETATION | BENCHMARK |
|------------|---|---|
| A | We are succeeding with a large majority of children and youth ($\geq 80\%$) | A+ = 94-100% A = 87-93% A- = 80-86% |
| B | We are succeeding with well over half of children and youth (60-79%) | B+ = 74-79% B = 67-73% B- = 60-66% |
| C | We are succeeding with about half of children and youth (40-59%) | C+ = 54-59% C = 47-53% C- = 40-46% |
| D | We are succeeding with less than half but some children and youth (20-39%) | D+ = 34-39% D = 27-33% D- = 20-26% |
| F | We are succeeding with very few children and youth (< 20%) | F = 0-19% |
| INC | Incomplete—insufficient or inadequate information to assign a grade | |

* Developed by the Active Health Kids Global Alliance

Kuva 3. Yhdysvaltojen raporttikortin 2018 arviointiasteikko (National Physical Activity Plan Alliance. The 2018 United States Report Card on Physical Activity for Children and Youth. Washington, DC: National Physical Activity Plan Alliance, 2018.)

| INDICATOR | GRADE |
|---------------------------------|-------|
| Overall Physical Activity | D- |
| Sedentary Behaviors | D |
| Active Transportation | D- |
| Organized Sport Participation | C |
| Active Play | INC |
| Physical Fitness | C- |
| Family and Peers | INC |
| School | D- |
| Community and Built Environment | C |

Kuva 4. Yhteenveto Yhdysvaltojen raporttikortista 2018 (National Physical Activity Plan Alliance. The 2018 United States Report Card on Physical Activity for Children and Youth. Washington, DC: National Physical Activity Plan Alliance, 2018.)

4 Liikunta varhaiskasvatuksessa

Liikuntakasvatuksen tavoitteena on tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja luoda pohja aktiiviselle elämäntavalle yhdessä huoltajien kanssa (Sääkslahti 2018, 153; Opetushallitus 2018, 16). Kasvattajien tehtävä varhaiskasvatuksessa on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti. Sekä luoda liikkumisen mahdollistavia ja innostavia oppimisympäristöjä ja -tilanteita. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan kaikille lapsille tulee järjestä suunnitelmallista ja tavoitteellista liikunnan ohjausta viikoittain. Ohjatun liikkumisen lisäksi kasvattajien tehtävänä on mahdollistaa omaehtoinen liikkuminen. Lapsia kannustetaan liikkumiseen niin sisällä kuin ulkonakin kaikkina vuoden aikoina. Lasten kehontuntemusta ja -hallintaa sekä motorisia perustaitoja harjoitetaan aktiivisesti ja suunnitelmallisesti. Oppimisympäristöä, välineitä, opetusmenetelmiä, ryhmittelyjä sekä motorisia taitoja tulee riittävästi vaihdella, jota kasvattaja pystyy tukemaan lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. (Sääkslahti 2018, 176-177; Opetushallitus 2018, 47-48.)

4.1 Varhaiskasvatussuunnitelma

Varhaiskasvatuslain perusteella Opetushallitus antaa valtakunnallisen määräyksen varhaiskasvatussuunnitelman perusteista, jonka mukaan varhaiskasvatus toteutetaan sekä laaditaan paikalliset ja lasten henkilökohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat. Perusteiden laatimista ohjaa varhaiskasvatuslaki, jossa säädetään lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen sekä varhaiskasvatuksen tavoitteista. Esiopetus on osa varhaiskasvatusta ja sitä säätelee perusopetuslaki ja siihen on opetushallituksen määräyksenä annettu ohjaava asiakirja, esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet asiakirjaa on päivitetty viimeksi vuonna 2018. (Opetushallitus 2018, 7.)

Varhaiskasvatuksen tavoitteeksi on varhaiskasvatussuunnitelma määritellyt laaja-alaisen osaamisen, joka koostuu tietojen, taitojen, arvojen, asenteiden ja tahdon kokonaisuudesta. Laaja-alaisen osaamisen alueita ovat ajattelu ja oppiminen, kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu sekä itsensä huolehtiminen ja arjen taidon alueet. Näiden lisäksi osaamisen alueita ovat monilukutaito ja tieto- ja viestintäteknologian osaaminen sekä osallistuminen ja vaikuttaminen. Nämä osaamisalueet ovat näkyvissä oppimisen eri alueilla, jotka ovat määritellyt seuraaviksi: kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössämme ja kasvan, liikun ja kehityn oppimisen alueiksi. Kokonaisvaltaisemmilla oppimisen alueilla on tausta eri tiedon aloihin, joita ovat matemaattinen, luonnontieteellinen, historiallis- yhteiskunnallinen, esteettinen, eettinen ja uskonnollis- katsomuksellinen. (Sääkslahti 2018, 199; Opetushallitus 2018, 36-48.)

4.2 Varhaiskasvatus fyysisen aktiivisuuden mahdollistajana

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiön henkilöstökyselyn tulosraportin mukaan, lasten liikkumisen mahdollistaminen on kaikkien tehtävä. Mielipiteen mukaan liikkumisella on myös lasten levottomuutta vähentävä vaikutus. (LIKES 2020,16.)

Päiväkodeissa päivittäistä ohjelmaa rytmittävät ruokailuhetket ja lepoetki. Niiden ympärille muodostuvat ulkoilut, toimintatuokiot ja vapaat leikkihetket. Jokaisessa varhaiskasvatyksikössä on, vuosien aikana syntyvien kokemusten pohjalta syntynyt omia rutiineja ja käytänteitä esim. siirtymistilanteet ruokailuun tai toiminnasta toiseen mentäessä. Joskus käytänteitä on hyvä pohtia uudelleen odottamisen vähentämiseksi ja liikkumisen edistämiseksi. (Sääkslahti 2018, 219-220.)

Liikkuva varhaiskasvatus – ohjelman osana toteutettiin keväällä 2020 kysely varhaiskasvatuksen henkilöstölle. Varhaiskasvatuksen henkilöstön näkemyksiä omasta osaamisestaan lasten liikkumista kohtaan arvioitiin keskimäärin hyväksi. Kolmasosa vastaajista oli käynyt liikunta-aiheisen täydennyskoulutuksen edellisten kolmen vuoden aikana. Puolet vastaajista arvio tarvitsevansa lisäkoulutusta. (LIKES 2020, 14.) Edellä mainittuun tutkimuksen viitaten varhaiskasvatuksen henkilöstöllä pitäisi olla kokemusta ja koulutuksen tuomia näkemyksiä liikunnan lisäämiseen varhaiskasvatuksessa.

Monet kunnat ja paikallisjärjestöt ovat luoneet omia liikunnan edistämisen kampanjoita. Näissä kampanjoissa olevat materiaalit ja ideat ovat varhaiskasvattajien tueksi. Yhteistyö lapsen huoltajien kanssa on tärkeää myös fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan edistämisen näkökulmasta. Vanhempien osallistamisella esimerkiksi liikunnallisissa vanhempainilloissa tai tapahtumissa saadaan tuettua tehokkaasti lapsen fyysisen aktiivisuuden kehittämistä. Näillä toiminnoilla voidaan edistää vanhempien halua muokata toimintaympäristöä kotioiloissa fyysisen aktiivisuuden mahdollistavammaksi. Varhaiskasvatuksen henkilökunnan tulee pohtia ympäristössä olevien liikkumisen esteitä ja sen perusteella poistaa turhat esteet, jotta voidaan nostaa lasten fyysistä aktiivisuutta. (Sääkslahti 2018, 222-224.)

5 Liikunnan ammattitutkinto

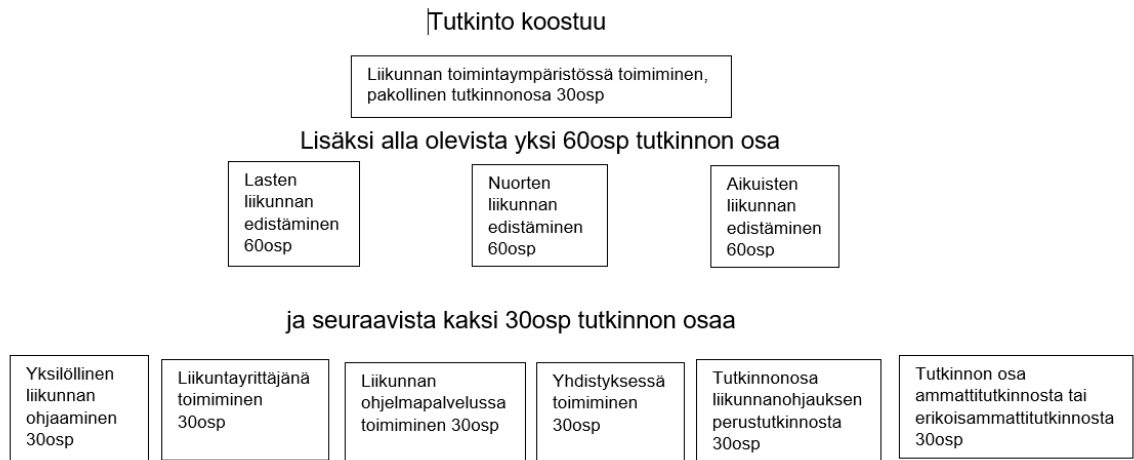
Liikunnan ammattitutkinto on yksi ammatillisen koulutuksen tutkinnoista. Ammatilliseen koulutukseen hakeudutaan uudelleen kouluttautumaan sekä lisä- ja täydennyskouluttautumaan työelämän aikana. Ammatillisen osaamisen kehittämiskohteet ilmenevät yhteiskunnan ja työympäristön muutossuunnista. Ammatillisen koulutuksen tulee vastata muutoksiin kehittymällä vastaamaan työelämän tarpeita ja sen tarkoituksena on myös kehittää yksilöiden tarvitsemaa erilaista ammatillista osaamista. Ammatillisella koulutuksella varmistetaan työvoima isoilla työllistävillä aloilla sekä pienten erikoisempien alojen osaaminen. Tutkintojen perusteita ja ammatillista koulutusta kehitetäänkin yhteistyössä työelämän kanssa. Ammatillisen koulutuksien järjestäjille myönnetään Opetus- ja kulttuuriministeriön toimesta valtionosuusrahoitusta. (Opetushallitus 2021a.)

Ammatillisessa koulutuksessa järjestettävät tutkinnot on määritelty tutkintorakenteessa, jossa on 1.1.2021 alkaen voimassa olevia ammatillisia perustutkintoja 42, ammattitutkintoja 64 ja erikoisammattitutkintoja 55. Tutkintorakennetta päivitetään säännöllisesti vastaamaan työelämän tarvetta. Tutkintorakenteesta löytyville tutkinnoille määrää Opetushallitus tutkinnon perusteet, joiden mukaan tutkinto suoritetaan. (Opetushallitus 2021b.)

Liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinnon ja liikunnan osaamisalan suorittanut osaa ohjata niin yksilöitä kuin erilaisia asiakasryhmiä liikkumaan monipuolisesti eri menetelmiä hyödyntäen ja kehittämään toimintaympäristöä alan lainsäädäntöä, eettiset periaatteet ja turvallisuusmääräykset huomioiden. Hän osaa toimia kannustavasti liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa ja osaa korostaa liikunnan vaikutuksista fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja terveyden osa-alueeseen. Hänellä on osaamista ammatillisen osaamisen kehittämiseen, valmiudet toimia yrittäjänä sekä osaa huolehtia oman työ- ja toimintakyvyn ylläpitämisestä. Ammattitutkinnon suorittanut voi toimia liikunnan ohjaus- ja suunnittelu-tehtävissä julkisen, yksityisen tai kolmannen sektorin eri toimintaympäristöissä. (Opintopolku 2021.)

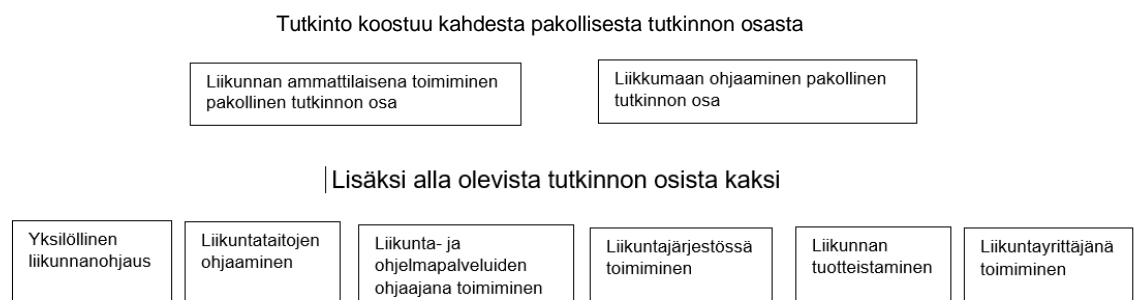
Tällä hetkellä voimassa olevat liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinnon perusteet ovat astuneet voimaan 1.1.2019. Tämän uuden tutkinnon myötä tutkintorakenteesta poistui liikunnan ammattitutkinto ja valmentajan ammattitutkinto. Vanhojen perusteiden mukaisesti aloittanut tutkinnon suorittaja voi suorittaa tutkinnon loppuun niiden mukaisesti 31.12.2021 asti. Liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinnossa on kaksi osaamisalaa ja tutkintonimikettä. Liikunnan osaamisala muodostuu yhdestä pakollisesta tutkinnon osasta, joka on liikunnan toimintaympäristössä toimiminen sekä valinnaisista tutkinnon osista, jotka on ja-

ettu kahteen eri ryhmään (kuva 5). Ensimmäinen valinnaisten tutkinnon osien ryhmä koostuu tutkinnon osista, jotka muodostavat pakollisen tutkinnon osan kanssa osaamisalan ydinosaamisen. Toinen ryhmä mahdollistaa laajempialaisen osaamisen. (Liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinto 2019.)



Kuva 5. Liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinnon, liikunnan osaamisalan tämänhetkinen rakenne

Tutkimukseen osallistuneet suorittivat ammattitutkinnon pääsääntöisesti 1.4.2014 voimaan tulleiden liikunnan ammattitutkinnon perusteiden mukaisesti. Näiden perusteiden mukaisesti tutkinnon suorittaminen vaati kahden pakollisen eli liikunnan ammattilaisena toimiminen ja liikkumaan ohjaaminen tutkinnon osien suorittamista (kuva 6). Lisäksi tutkinnon suorittaja suoritti kahden valinnaisen tutkinnon osan seuraavista: yksilöllinen liikunnanohjaus, liikuntataitojen ohjaaminen, liikunta- ja ohjelmalvelujen ohjaajana toimiminen, liikuntajärjestössä toimiminen, liikunnan tuotteistaminen tai liikuntayrittäjänä toimiminen. (Liikunnan ammattitutkinto 2014.)



Kuva 6. Liikunnan ammattitutkinto 2014, tutkinnon osat

6 Toimeksiantaja

Varalan Urheiluopisto on perustettu vuonna 1909 ja on alkujaan toiminut edistääkseen naisten liikuntakasvatusta. Varalan alun perin perustaneet naiset uskoivat lujasti siihen, että vielä jonain päivänä ymmärretään ja myös tunnustetaan liikunnan merkitys terveydelle sekä kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. (Savisaari 2009, 9.) Nykyisin Varalan Urheiluopiston omistama Varalan Säätiö on saanut alkunsa vuoden 1951 lopussa (Savisaari 2009, 31).

1950-luvulla Varalan kurssitoiminta uudistettiin ja neliviikkoinen voimistelunjohtajakurssi, jota varten Varala oli aikoinaan perustettu, jatkoi olemassaoloaan mutta kurssin sisältöä muutettiin. Varalan Urheiluopisto 1909 - 2009 kirjan mukaan muutoksien jälkeen perusvoimistelun, urheilun, opetusharjoitusten ja tanhujen lisäksi opiskeltiin mm. rytmikkaa, telinettä ja välinevoimistelua ja suunnistusta. Opiskelijaryhmät myös jaettiin ohjaajakokemusta hakemaan tulleisiin ja liikunta-alalle aikoviin ylioppilaisiin ja muihin opiskelijoihin. 1950-luvun lopulla alettiin myös haaveilemaan ympärivuotisesta toiminnasta. Varalan kurssit olivat olleet niin suosittuja, etteivät kaikki niille halunneet mahtuneet mukaan ja kurssien sekä varsinkin jatko- ja täydennyskoulutukseen soveltuvien opiskelupaikkojen kysyntä kasvoi. (Savisaari 2009, 32-37.)

1960-luvulla Varalan kurssi- ja koulutustoiminta keskittyi kesään. Talvisin Varalaa käytettiin erilaisiin luento ja neuvottelupäiviin, kokouksiin ja juhliin. Iltaisin voimistelusalialia käyttivät tamperelaiset liikunnan harrastajat. Neliviikkoisen voimistelunjohtajakurssin lisäksi Varalassa alkoi 1960-luvulla monia uusia kursseja, joissa huomioitiin nuoret liikunnan harrastajat ja taitojen syvempi ja laajempi oppiminen. 1965 Varalassa otettiin ensimmäinen askel kohti ympärivuotista toimintaa, kun Varalan historian ensimmäinen liikunnanjohtajakurssi järjestettiin Suomen Naisten Liikuntakasvatusliiton kokeilemana kolmen kuukauden mittaisena kurssina Varalan tiloissa. Tämän tulokset olivat niin myönteiset, että liikuntajohtajakurssien järjestämistä päätettiin jatkaa jo seuraavana vuonna. Keväällä 1966 ensimmäinen Varalan oma kolmen kuukauden liikunnanjohtajakurssi järjestettiin edellisvuoden kokeilun jälkeen. Vuonna 1967 Varalan liikuntaopisto anoi pääsyä urheiluopistolain alaiseksi oppilaitokseksi ja 1971 Varalan Urheiluopisto lopulta siihen hyväksyttiin. (Savisaari 2009, 46-48.)

Vuonna 1970 kouluhallitus vahvisti Varalan Liikuntaopiston ohjesäännön ja näin Varalan kurssit olivat avoimia myös miehille. Omien kurssien lisäksi alettiin tehdä myös yhteistyösiteitä opiston ulkopuolelle. 1970-luvun tulokas oli valmennuskoulutus, jota järjestettiin yh-

teistyössä lajiliittojen ja seurojen kanssa. 1973 Liikunnanjohtajakurssi piteni neljään kuukauteen ja vuonna 1975 liikunnanjohtaja- ja voimistelujohtajakurssien nimet muuttuivat liikunnanohjauskursseiksi. Varalan Liikuntaopisto muuttui Varalan Urheiluopistoksi vuonna 1979. (Savisaari 2009, 75-85.)

Varalan ensimmäinen ammatillinen koulutus, liikunnanohjauksen perustutkinto, alkoi elokuussa 1993 ja vuonna 1999 tämä aloitettiin ensimmäisen kerran oppisopimuskoulutuksena. Vuonna 2005 alkoi Varalassa ensimmäinen liikunnan ammattitutkinnon lasten liikunnan koulutus ja tämän lisäksi 2000-luvulla on järjestetty aikuisten ammatillisena lisäkoulutuksena allasestartitutkintoa, valmentajan erikoisammattitutkintoa ja valmentajan ammattitutkintoa. (Savisaari 2009, 161-176.)

Vuonna 2020, Varalassa on runsaasti koulutusta niin ammatillista kuin ammattiin suuntaavaakin koulutusta. Liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinnon, valmennuksen erikoisammattitutkinnon ja liikunnanohjauksen perustutkinnon lisäksi Varalassa aloitti 2019 Haaga-Helian avoimen ammattikorkeakoulun liikunta-alan opinnot sekä vuonna 2020 tämä ensimmäinen ryhmä jatkoi AMK-opintoja tutkinto-opiskelijoina. Ammattiin suuntaavana koulutuksena on liikunnanohjauksen peruskurssi ja e-urheilun ohjaajakoulutus. Varalan Urheiluopisto järjestää myös täydennyskoulutusta. Koulutustarjonnan lisäksi Varalan Urheiluopisto järjestää eri ikäisille suunnattuja liikunnallisia kursseja sekä yrityksille erilaisia työhyvinvointiohjelmia sekä tyhy- ja virkistyspäiviä. (Varalan Urheiluopisto 2020a.)

Varala toimii myös viiden lajin valtakunnallisena valmennuskeskuksena. Valmennuskeskuksessa on myös valmentajakoulutusta, urheilijasta valmentajaksi: URVA ja yksi - kolme tason valmentajakoulutukset sekä yläkoululeirejä tavoitteellisesti urheiluun suuntautuneille nuorille urheilijoille. Yläkoululeirit toimii osana Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa. (Varalan Urheiluopisto 2020b.)

Varala on Suomen vanhin urheiluopisto ja juuret tämänhetkiseen liikunnan ja valmennuksen ammattitutkintoon alkavat jo kaukaa. 1990-luvun lopulla Varalassa aloitettiin silloisen Suomen Liikunnan ja Urheilun koulutusjärjestelmän III-tason ja IV-tason lasten liikunnan koulutukset. Ensimmäinen liikunnan ammattitutkinto, lasten osaamisala aloitti vuonna 2005 ja nämä koulutukset jatkuivat aina vuoteen 2015 asti. Liikunnan ammattitutkinto (LAT) oli tutkintona vuosina 2015- 2018. Vuonna 2019 tulleen tutkintouudistuksen myötä, liikunnan ammattitutkinto yhdistyi valmennuksen ammattitutkinnon kanssa. Jo vuoden 2015 tehdyn tutkintouudistuksen myötä tutkintoa uudistettiin työelämälähtöisemmäksi ja nykyinen 2019 tutkinnon perusteet on täysin työelämälähtöinen niin näyttöjen kuin valmistavan koulutuksenkin suhteen. (Haapanen 26.2.2021.)

7 Tutkimuksen tavoite

Toimeksiantajalla on tarve selvittää, onko liikunnan ammattitutkinnon suorittamisella vaikuttavuutta työelämään ja vastaako koulutus työelämän tarvetta. Tutkinto ja ammattitaitovaatimukset sekä ammatillisen koulutuksen päämäärä ovat muuttuneet työelämälähtöisemmäksi ja näin ollen toimeksiantaja haluaa selvittää, vastaako tutkinto tämän hetken työelämän tarpeisiin varhaiskasvatuksessa. Uusi ammatillinen koulutus toteutetaan työelämän tarpeiden mukaan ja valmistava koulutus on suunniteltu työelämää kuunnellen ja työssäoppiminen sekä näytöt toteutetaan aidoissa työelämän tilanteissa. Varalan Urheilupuisto on kouluttanut liikunnan ammattitutkintoja vuosia ja nyt tutkimuksella saadaan tietoa, jotta koulutuksen laatua ja sisältöä voidaan tarvittaessa kehittää vastaamaan paremmin työelämän tarpeita. Tutkimuksella saadaan myös tietoa siitä, lisääkö tutkinnon suorittaminen liikettä arjessa ja saadaanko siihen tarvittavat työkalut koulutuksesta.

Tarkoituksenamme on siis tutkia liikunnan ammattitutkinnon vaikuttavuutta varhaiskasvatuksessa sekä opetussuunnitelman ja työelämän vastaavuutta. Tutkimuksella selvitetään, miten näytöt ja valmistava koulutus sekä työssäoppiminen vaikuttavat työelämän toimintamalleihin sekä mahdollistaako toimintaympäristö fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumisen arjessa. Lisäksi tutkimuksella saadaan selville, ohjaako fyysisen aktiivisuuden suositukset varhaiskasvatussuunnitelman toteutumista ja toteutuvatko fyysisen aktiivisuuden suositukset tutkimukseen osallistuvissa varhaiskasvatus yksiköissä. Tutkimus antaa myös kuvan siitä, mitä tarkoittaa liikkuva varhaiskasvatus liikunnan ammattilaisen näkökulmasta.

Vallitsevan Covid-19 pandemia tilanteen johdosta tutkimuksemme selvittää myös vaikuttaako pandemia liikunnan edistämiseen varhaiskasvatuksessa ja millä tavalla. Tutkimuksella halutaan myös selvittää liikunnan ammattitutkinnon suorittaneiden näkemystä, kuinka liikkumista edistetään pandemian ensimmäisen aallon aikana varhaiskasvatuksessa.

8 Menetelmät

Määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen menetelmäsuuntaus, joka perustuu kohteen kuvaamiseen ja tulkitsemiseen tilastojen ja numeroiden avulla (Jyväskylän Yliopisto 2015a). Määrällisessä tutkimuksessa tutkimus vastaa kysymyksiin kuinka paljon tai miten usein. Sille tyypillisiä tuntomerkkejä ovat tutkimuksen puolueettomuus, numeraalisuus, tiedon strukturointi, mittaaminen ja suuri vastausmäärä. Tutkimusta pidetään puolueettomana silloin, kun tutkija ei pysty vaikuttamaan tutkimustulokseen. Määrällisen tutkimuksen tutkimuskohteesta puhutaan muuttujana eli kohteena, josta tutkimuksella halutaan saada lisää tietoa. Tutkimuksessa käytettäviä mittareita ovat kysely-, haastattelu- ja havainnointilomake. Tutkimuksessa tietoa käsitellään numeerisesti ja tutkija tulkitsee numeeriset tulokset sanallisesti eli miten asiat liittyvät tai eroavat toisistaan. Strukturoidussa tutkimuksessa käytettävässä mittarissa, tutkittavat asiat on muokattu kysymyksiksi ja vastauksiksi niin, että kaikki tutkittavat ymmärtävät asiat samoin ja ne voidaan esittää kaikille tutkimukseen vastaaville samalla tavalla. Määrällisen tutkimuksen puolueettomuuteen vaikuttaa tutkijan ja tutkittavan etäisyys tutkimuksen aikana. Myöskään tutkija ei kykene vaikuttamaan eri mittareilla saatuihin vastauksiin tai tuloksiin. (Vilka 2014, 13-17)

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen menetelmäsuuntaus, jossa pyritään ymmärtämään kohteen laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä kokonaisvaltaisesti (Jyväskylän Yliopisto 2015b). Laadullisessa tutkimuksessa yritetään ymmärtää tutkittavaa asiaa tutkittavan kohteena olevien ihmisten näkemyksestä. Tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita henkilöiden kokemuksista, ajatuksista ja merkityksistä, joita ihmiset antavat tutkimuksen kohteelle. Laadullisen tutkimuksen tyypillinen piirre on, että sen avulla pyritään tuomaan tutkittavasta ilmiöstä yksityiskohtaista ja arvokasta tietoa. (Puusa & Juuti 2020, 21-32.) Lisäksi tutkimukseen osallistuvat valitaan tarkoituksenmukaisesti ja aineistoa kootaan luonnollisissa tilanteissa. Tutkimussuunnitelma muotoutuu tutkimuksen aikana ja tarvittaessa muutetaan tilanteiden mukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2013, 164.)

8.1 Kysely menetelmänä

Tutkimusaineistojen keruun yksi perinteisempiä muotoja on kyselylomake. Perinteisen paperikyselyn rinnalle ovat tulleet sähköiset kyselyt, joita voi tehdä esimerkiksi sähköpostin välityksellä tai jonkin sosiaalisen median alustalla. Kyselyn muoto valikoituu tarkoituksen ja kohderyhmän mukaan. Tutkija voi olla itse paikalla aineistonkeruussa tai kuten perinteisessä postikyselyssä ja sähköisesti toteutettavassa kyselyssä, tutkija ei ole paikalla.

Näissä kyselyyn vastaaja toimii kyselyssä olevien ohjeiden mukaan itsenäisesti. Aineistonkeruussa on myös mahdollista suorittaa kysely yksittäin tai usealta henkilöltä samanaikaisesti. Lisäksi on mahdollista saada usean vastaajan yhteinen ryhmävastaus mutta määrällisen tutkimuksen aineistokeruussa tämä on harvinaisempi. (Valli 2018, 92-93.)

Kyselyn etuina nähdään se, että sen avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto. Siihen on mahdollista saada vastaamaan paljon kohdehenkilöitä sekä siinä voidaan kysyä useita eri asioita. Kysely on menetelmänä tehokas. Kyselytutkimuksen heikkouksena pidetään pinnallista aineistoa ja kyselyllä tehtäviä tutkimuksia teoreettisesti vaatimattomina. Tutkijan ei ole mahdollista varmistua, ovatko kyselyyn osallistuneet vastanneet rehellisesti tai onko kyselyssä käytettävät vastausvaihtoehdot olleet onnistuneita vastaajien näkökulmasta. Posti- ja verkkokyselyiden ongelmana on vastauksissa niiden kato kyselyn saaneiden määrään nähden. Siihen kuinka suuri kato on, vaikuttaa vastaajajoukko sekä tutkimuksen aihe. Yleensä näissä aineistonkeruu muodoissa tutkija joutuu muistuttamaan vastaamisesta ja kyselyn palauttamisesta. Muistutus toistetaan yleensä kaksi kertaa ja viimeisen muistutuksen ohessa lähetetään uusi vastauslomake. Posti- ja verkkokyselyiden lisäksi on olemassa kontrolloituja kyselyitä eli informoituja kyselyitä sekä henkilökohtaisesti tarkistettuja kyselyitä. Informoidussa kyselyssä tutkija jakaa kyselyt henkilökohtaisesti ja samalla kertoo tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta sekä selventää kyselyä ja vastaa tarvittaessa kysymyksiin. Vastaajat täyttävät kyselyn omalla ajallaan ja palauttavat ne sovittuun paikkaan tai postitse. Henkilökohtaisesti tarkastetusta kyselyssä tutkija noutaa henkilökohtaisesti postitse menneet kyselyt ja voi tarvittaessa tarkistaa, onko kyselyt täytetty oikein sekä vastailta kyselyn täyttämiseen ja tutkimukseen liittyvissä kysymyksissä. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2013, 195-197.)

Kyselylomakkeeseen voidaan muotoilla kysymyksiä monella eri tavalla. Siinä voi olla avoimia kysymyksiä, joihin vastaaja pääsee sanallisesti vastaamaan tai monivalintakysymyksiä, joissa tutkimuksen tekijä on valmiiksi muotoillut numeroidut vastausvaihtoehdot. Näiden lisäksi on olemassa asteikkoihin perustuva kysymysmuoto, jossa esitetään väittämiä ja vastaaja vastaa sen mukaisesti, miten voimakkaasti hän on esitetyn asian suhteen samaa tai eri mieltä. (Hirsijärvi ym. 2013, 198-200; Valli 2018, 106.)

8.2 Kyselyn toteutus ja vastauksien analysointi

Kysely toteutettiin joulukuun 2020 – tammikuun 2021 alun aikana. Kysely tehtiin lomakekyselynä (liite 1), joka toteutettiin Varalan Urheiluopistossa käytettävänä olevan tapahtumanhallinnan työkalun Lyytin avulla. Kysely lähetettiin sähköpostin liitteenä 209:lle Vara-

lassa liikunnan ammattitutkinnon suorittaneelle. Kyselyn lähetys toteutettiin Varalan Urheiluoipistosta käsin, heidän hallussaan olevia tutkinnon suorittajien sähköpostiosoitteita hyödyntäen. Kymmenen sähköpostia palautui takaisin lähettäjälle virheellisen sähköposti osoitteen vuoksi. Vastauksia saatiin ensimmäiseen määräaikaan mennessä 21 kpl ja kyselyn uudelleen lähettämisen jälkeen vastauksia saatiin yhteensä 42 kpl. Kokonaisvastausprosentti tutkimuksessa oli 21%. Tutkimuksen kohderyhmänä oli varhaiskasvatuksessa työskentelevät, jotka saatiin kokonaisvastauksista eroteltua tapahtumahallinnan työkalun Lyytin avulla. Tutkimukseen soveltuvia oli yhteensä 28 vastaajaa.

Koska toimeksiantajalla oli tiedossaan heillä tutkinnon suorittaneiden sähköpostiosoitteet, oli kysely helppo toteuttaa heidän sähköpostinsa kautta ja tapahtumahallinnan työkalua hyödyntäen. Kysely saatiin lähetettyä isolle joukolle ja siihen pystyttiin sisällyttämään niin avoimia kuin monivalintavastauksia mutta myös asteikkoihin perustuvia vastauksia. (Hirsijärvi ym. 2013, 198-200; Valli 2018, 106.) Kysely sisälsi monia erilaisia kysymyksiä mutta koska tutkija ei ollut tekemisissä vastaajien kanssa, voi kyselyn haitaksi muodostua se, ettei tässä tapauksessa tutkija päässyt varmistumaan kaikkien vastaajien osalta siitä, että kysymykset ymmärrettiin samalla tavalla. Myös tälle menetelmälle ominainen kato muodostui tässä tutkimuksessa isoksi. (Hirsijärvi ym. 2013, 195.)

Tutkimuksessa käytetty lomakekysely analysoitiin käyttämällä tilastollista analyysiä sekä laadullisena analyysinä avoimista vastauksista nousseita aiheita teemoittelemalla. Tilastollinen analyysi näkyi tapahtumahallinnan työkalulla saatujen kaavioiden ja keskiarvojen pohjalta tehdyissä päätelmissä. Keskiarvo vastauksissa määrittyi vastausasteikon 1-4 kautta ja asteikkoihin perustuvia vastauksia käsiteltiin myös prosenttilukuina tuloksissa. Monivalintakysymyksiä vastauksia peilattiin kyselyyn osallistuneiden kokonaismäärään peilaten. Kaavioiden avulla vastauksia pystyttiin luokittelemaan eri kategorioihin, jonka perusteella pystyttiin tekemään johtopäätöksiä tutkitusta aiheesta.

8.3 Haastattelu menetelmänä

Haastattelun muodoksi valikoitui teemahaastattelu. Teemahaastattelussa on tärkeää miettiä pääsevätkö haastateltavat haastattelutilanteessa valitsemaan teemoja ja vaikuttamaan niiden painotukseen haastattelun edetessä. Haastattelijalla ei voi itsellään olla liian tarkkaa kuva aiheesta vaan on tärkeä nostaa esille haastateltavan nostamat aiheet. Joustava reagointi haastateltavan puheeseen ja keskustelun suuntaan luo pohjan paremmalle analyysille. (Hyvärinen, Nikander & Ruusuvuori 2017, 22.)

Haastattelu on keskustelunomainen tilanne, johon haastateltavat saavat pohjustaa ajatuksia. Haastatteluissa keskustellaan vapaasti kysymyksistä, jotka tutkittavaa ilmiötä selvittämään oli asetettu. Aihepiiriä valmistellaan kysymyksin. (Hirsijärvi & Hurme 2001, 47-48.)

Tavoitteena on aihepiirin sisällä liikkua vapaasti kuitenkin niin että ilmiöstä ja tutkimukseen tarpeellisesta aiheesta saadaan kysymysten kautta vastaukset. Haastattelussa keskeiset asiat kirjataan lyhyesti ylös ja litterointi haastattelusta suoritetaan heti sen jälkeen. Kysymysten lähettäminen etukäteen haastateltavalle auttaa heitä aihepiirin tutustumisessa ja selkeästi myös herättää kiinnostuksen tutkittavaan aiheeseen. Haastattelun kysymysten on hyvä sisältää tutkimuskysymyksiä (ohjataan tutkimuksen jäsentymistä), haastattelukysymyksiä ja aineistolle tehtäviä kysymyksiä (miten aineiston avulla vastataan tutkimuskysymyksiin). Haastattelun kysymyksillä mahdollistetaan vuoropuhelu, jolloin saatava aineisto vastaa laajasti haastateltavan ajatuksia. Haastattelussa keskitytään vuorovaikutukselliseen kulkuun teeman sisällä. Peruskysymykset on hyvä tehdä ennen haastattelua, vaikkei niitä käytäisikään sellaisenaan. Tärkeää on keskittyä haastattelijana kuuntelemaan ja reagoimaan haastateltavaan ja hänen vastauksiinsa. (Hyvärinen ym. 2017, 25-29.)

Konstruktionistiseen otteeseen perustuva laadullinen haastattelu lähestyy haastattelutilannetta haastateltavan yksilöllisenä kohtaamisena. Konstruktionismi tarkastelee sosiaalisen todellisuuden ja siinä ilmenevien merkitysten rakentumista. Laadullisella haastattelulla ei siis yleensä tavoitella määrällisiä yleistyksiä vaan kiinnostuksen kohteena ovat yksittäisten haastateltavien kertomukset, näkemykset ja kokemukset tutkittavasta asiasta. Warrenin 2002 mukaan tutkijan tavoitteena on tulkita niitä, ei esittää faktoja tai lainalaisuuksia. Haastattelussa on aina kyse vuorovaikutuksesta riippumatta siitä, käyttääkö tutkija tiedon määrällistämiseen tähtäävää kyselyhaastattelua vai erilaisia laadullisia haastattelumenetelmiä, koska haastattelun tuloksena syntyvään tiedon tuottamiseen vaikuttavat molemmat sekä haastateltava että haastattelija. (Leinonen, Otonkorpi-Lehtoranta & Heiskanen 2017, 89.)

8.4 Haastattelun toteutus ja analysointi

Laadullinen haastattelu valittiin syventämään määrällisestä saatuja tuloksia. Laadullisen haastattelun toteutuksesta on todettava, että sen kriittinen tarkastelu on kohdennettava pandemiasta johtuviin haastattelun käytännön toteutukseen. Haastattelussa oli otettava huomioon vallitsevat pandemian olosuhteet, joten toteutus tehtiin etäyhteyksiä käyttäen. Toisaalta taas haastateltavat kaikki olivat varhaiskasvatuksen ammattilaisia, joilla on myös

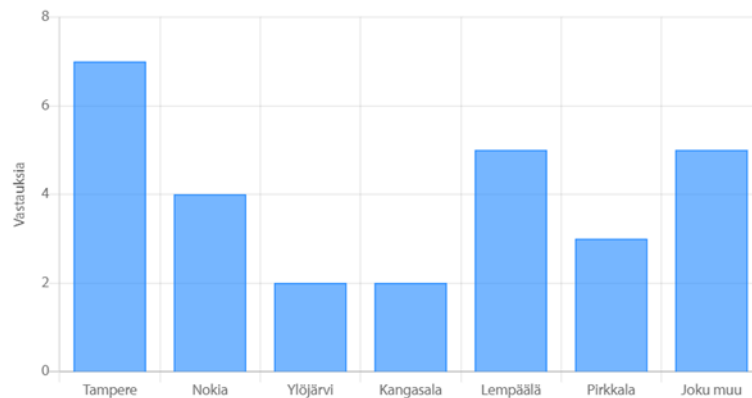
liikunnan ammattitutkinto, joten heidän teoreettinen tietämyksensä tutkimuksen kysymyksistä on teorialatuihin pohjautuvaa. Näin ollen tutkimus haastattelu on luotettava, haastateltavat tuntevat hyvin tutkimuksen perustana olevan viitekehysten. On tärkeää laadullista haastattelua tehdessä, että haastattelijat ovat perehtyneet hyvin aiheeseen ja tuntevat tutkittavat ilmiöt ja aiheet, näin mahdollistuu tutkijan eettinen näkökulma tutkittavaan aiheeseen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 2.3-2.4). Myös molemmat haastattelijat ovat varhaiskasvatuksen ammattilaisia sekä suorittaneet liikunnan ammattitutkinnon.

Haastatteluja tehtiin neljä, haastateltavista kaksi oli koulutukseltaan lastentarhanopettajaa ja kaksi lastenhoitajaa. Haastateltavat asuivat kolmessa eri kunnassa, jotka olivat tutkimukseen osallistuvia lähikuntia. Haastatteluista kolme toteutettiin puhelimen välityksellä ja yksi Zoom-yhteyden välityksellä. Haastattelut olivat tutkimuksen kannalta laadukkaita ja tutkimuskysymyksiin saatiin vastauksia. Haasteena laadun monipuolisemman näkökulman saamiseksi oli se, ettei haastateltavia pystytty kohtaamaan ryhmänä. Näin olisi saatu keskustelua laajemmaksi ja kriittisemmäksi haastateltavien ryhmäkeskustelun kautta. Puhelinkeskusteluihin jouduttiin turvautumaan haastateltavien työn tuomien rajoitteiden kautta. Työpaikan yhteydet eivät mahdollistaneet Zoom online-kontaktia.

Haastateltavat olivat saaneet etukäteen kysymyksiä, joihin he saivat tutustua ja valmistautua ennakkoon. Haastattelut nauhoitettiin ja purettiin litteroinnin avulla ja litteroinnissa keskityttiin olennaiseen eli kaikkia sanoja ei litteroitu. Litteroinnilla saadut tekstit analysoitiin tutkimuskysymysten mukaan. Analysointi oli aineistolähtöistä.

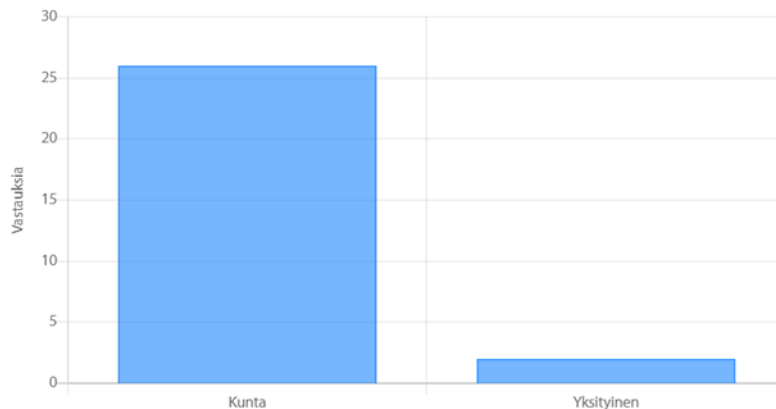
9 Kyselyn tulokset

Tutkimuksessa kyselyyn vastanneista eroteltiin vain suoraan varhaiskasvatuksessa työskentelevät. Heitä oli 42 vastaajasta 28 henkilöä ja kyselyä tarkastellaan pääosin näiden 28 vastaajan näkökulmasta. Kuten alla olevasta kuviosta 1 nähdään, Tampereen seutukunnat olivat hyvin edustettuina, sillä vain viisi (5) henkilöä 28:sta kertoi tällä hetkellä työskentelevänsä muualla kuin Tampereen seutukunnissa. Tampereen seutukunnista edustettuina olivat Tampere, Pirkkala, Nokia, Ylöjärvi, Kangasala ja Lempäälä. Lisäksi vastausvaihtoehdosta joku muu, löytyi yksi vastaaja Hämeenkyröstä. Muut paikkakunnat tässä ”joku muu” vastausvaihtoehdossa olivat Muurame, Vantaa ja Pori. Tampereelta ja Lempäälästä saatiin kyselyyn eniten vastauksia.



Kuvio 1. Kyselyyn vastanneiden työpaikkakunta tällä hetkellä n=28

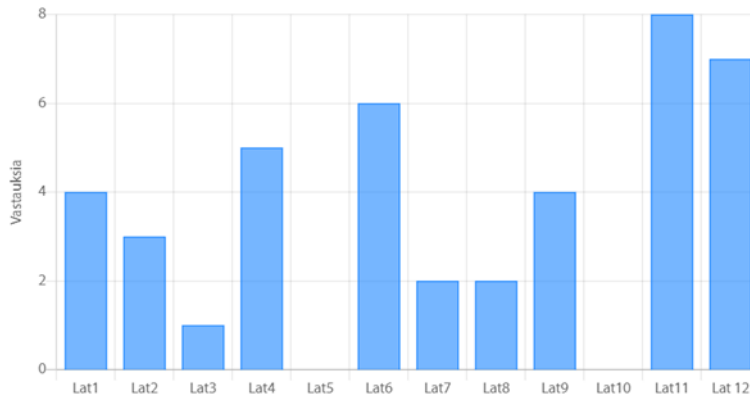
Kuvion 2 mukaisesti kunta puolen varhaiskasvatus oli edustettuina erittäin hyvin, sillä ai-noastaan kaksi vastaajaa 28:sta vastaajasta kertoi toimintayksikkönsä olevan yksityiseltä puolen.



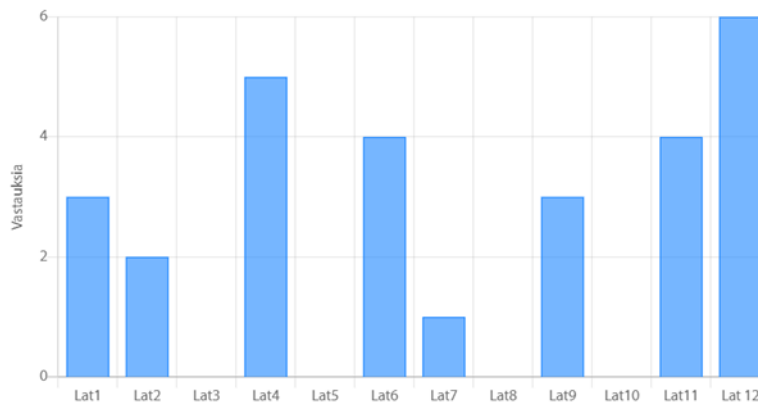
Kuvio 2. Kyselyyn vastanneiden toimintayksikkö n=28

Kysely lähetettiin vuonna 2015-2020 valmistuneille opiskelijoille, jotka edustivat kymmentä opintoryhmää alta löytyvän kuvio 3a:n ja kuvio 3b:n mukaan. Ensimmäinen opintoryhmä oli LAT 1 ja viimeinen, jolle kysely lähti, oli LAT 12. Näiden välissä oli kaksi opintoryhmää,

joiden suuntautuminen oli aikuisten liikuntaan. Nämä opintoryhmät eivät vastanneet kyselyyn. LAT 3:sta vastasi vain yksi opinnot suorittanut ja LAT 8:sta kaksi opinnotta ja nämä kolme vastaajaa työskentelivät varhaiskasvatuksen ulkopuolella. Näin ollen varhaiskasvatuksen näkökulma on edustettuna kaikissa muissa kahdeksassa opintoryhmissä.



Kuvio 3a. Kyselyyn vastanneen opintoryhmä kaikkien vastanneiden osalta, n=42



Kuvio 3b. Kyselyyn vastanneen opintoryhmä varhaiskasvatuksen osalta, n=28

9.1 Tutkinnon osien vaikuttavuus arkeen

Kyselyn kohdassa kuusi vastaajaa pyydettiin kuvaamaan lyhyesti, mitkä tutkinnon osat ovat vaikuttaneet arjen toimintoihin ja miten. Tutkinnon osat olivat viimeistä kyselyyn vastannutta opintoryhmää lukuun ottamatta (LAT 12) kaikilla samat. LAT1- LAT11 tutkinnon osat opinnoissa olivat: liikkumisen ammattilaisena toimiminen, liikkumaan ohjaaminen, liikuntataitojen ohjaaminen sekä yksilöllinen liikunnanohjaus. LAT 12:n osalta tutkinnon osat olivat lasten liikunnan edistäminen, yksilöllinen liikunnanohjaaminen, liikunnan ohjelmapalveluissa toimiminen ja liikunnan toimintaympäristössä toimiminen.

Yleisesti vastaukset olivat kauttaaltaan positiivia ja niistä nähtiin se, että koulutus on lisännyt varhaiskasvatuksessa työskentelevien tietoja ja taitoja. Vastauksissa nousi esille mm. liikkumaan ohjaamisen ja liikunnan edistämisen tutkinnon osissa opittujen tuntuunnielmien tekeminen tavoitteellisesti. Yksilöllisen liikunnanohjauksen tutkinnon osasta nousi

esille sen tuoma mahdollisuus antaa tukea liikkumiseen työyhteisössä sekä oman ja perheen parissa. Liikuntataitojen ohjaamisen tutkinnon osasta nousi esille lasten havainnoinnin oppiminen ja oppimisympäristöjen hyödyntäminen. Liikunnan ammattilaisena toimiminen antoi hyvin eväitä isompientkin tapahtumien järjestämiseen. Yleisesti vastauksista nähtiin se, että koulutus on lisännyt arjen osaamista ja tutkinnon suorittaneet ovat saaneet vinkkejä liikunnan lisäämiseen, sen monipuolistamiseen, havainnoimiseen, suunnittelemiseen sekä ymmärtämiseen siitä, miksi liikutaan.

Alla on muutamia vastaajien vastauksia tutkimuksen kyselystä.

Koulutus antoi rohkeutta tehdä. Ajatuksen siitä, että asioita ei tarvitse tehdä liian "vaikeasti". Liikunnan ilon jakaminen lapsiryhmässä. Oma esimerkki on tärkeä - työ-kavereiden innostaminen liikkumaan niin lasten kanssa töissä, kuin vapaa-ajallakin. En osaa nostaa mitään tutkinnon osaa tärkeimmäksi - kaikki olivat hyviä ja tärkeitä. Erityisen hienoa oli, kun tutkinnossa oli mahdollista suorittaa myös yksilö ohjauksen tutkinnon osa.

Koko päiväkotitiedostaa nyt liikunnan tärkeyden joka päivä. Lasten kanssa liikkuminen on tavoitteellisempaa ja osaa havainnoida paremmin, jos jotain osa-aluetta täytyy harjoitella enemmän. Pt opinnoista jäi itselle ja perheelle hyvää tietoa.

Liikkumaan ohjaaminen on iso osa arkea ja tavoitteellisuus on tullut ykköseksi. Samoin selkeästi liikuntataitojen ohjaamisen osa-alue on lisännyt havainnoinnin määrää eli esim. leikin suunnitteluvaiheessa jo suunniteltu miten toteuttaa, jotta voi havainnoida... Ja sitten tehdä tavoitteita! Yksityiskohtaiseen testaukseen ei mahdollisuutta nyt. Liikunnan ammattilaisena toimimisesta on valtavan suuri mahdollisuus, joka tarkoitus tulevaisuudessa hyödyntää, kun olosuhteet sen mahdollistavat.

Liikunnan ammattilaisena toimiminen antoi valmiuksia isompientkin liikuntatapahtumien järjestämiseen. Liikkumaan ohjaaminen yleisempää pohjatietoa ja liikuntataitojen ohjaaminen ammattimaisempaa toimimista lasten liikunnan ohjaamisessa.

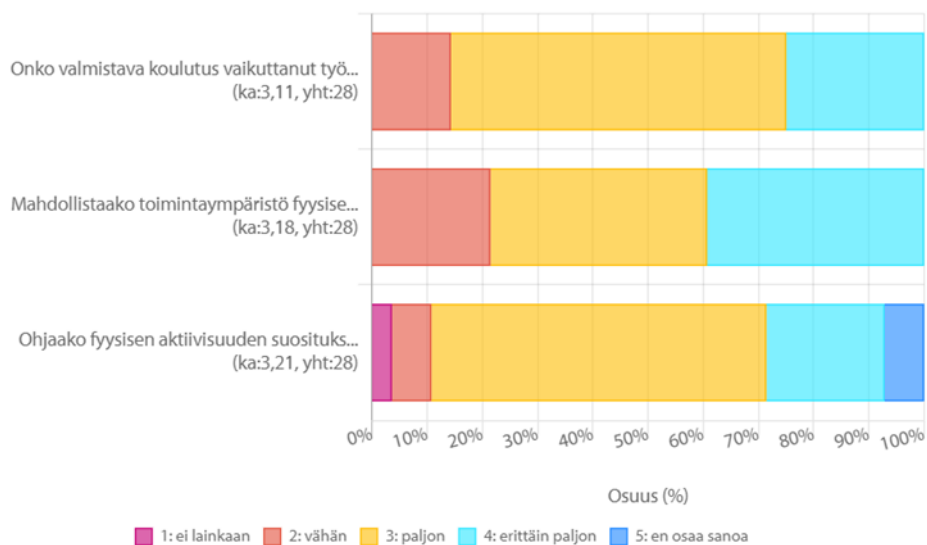
Liikuntataitojen ohjaus: lapsen motorisen kehityksen tukeminen ja ymmärrys, sekä liikuntaa sallivan oppimisympäristön luominen yksilöllinen liikunnanohjaus: henkilöstön liikkumista tukeva toiminta.

9.2 Koulutuksen vaikuttavuus arkeen ja arjen mahdollisuudet

Kyselyn kohdassa seitsemän, vastaajat vastasivat joko asteikolla 1=ei lainkaan - 4=erittäin paljon tai kohtaan 5= en osaa sanoa. Kohdassa haettiin vastauksia siihen, onko val-

mistava koulutus vaikuttanut työelämän toimintamalleihin, mahdollistaako toimintaympäristö fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumisen arjessa ja ohjaako fyysisen aktiivisuuden suositukset varhaiskasvatussuunnitelman toteutumista yksikössänne.

Alla olevasta kuviosta 4 nähdään, että kysymykseen, onko valmistava koulutus vaikuttanut työelämän malleihin, saatiin keskiarvoksi vastauksissa 3,11. 25% vastanneista koki, että valmistava koulutus on vaikuttanut työelämän malleihin erittäin paljon ja 61 %:n mukaan paljon. 14% vastanneista koki vaikutuksen olleen vähäistä. Kysymykseen, mahdollistaako toimintaympäristö fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumisen arjessa, tuli keskiarvoksi vastauksissa myös 3,18. Melkein 80% vastanneista kokee toimintaympäristön mahdollistavan sen joko paljon tai erittäin paljon ja n. 20% mukaan toimintaympäristön mahdollistavuus on vähäistä. Kuvion 4 kolmannessa kysymyksessä ohjaako fyysisen aktiivisuuden suositukset varhaiskasvatussuunnitelman toteutumista yksikössänne, saatiin sitten jo vastauksia kaikkiin vaihtoehtoihin. Keskiarvoksi tässä tuli 3,21. 61% vastanneista koki fyysisen aktiivisuuden suositusten ohjaavan varhaiskasvatussuunnitelman toteutumista paljon, 21% erittäin paljon, 7% vähän ja noin 4% vastaajista koki, etteivät ne ohjaa lainkaan sekä noin 7% ei osannut sanoa.

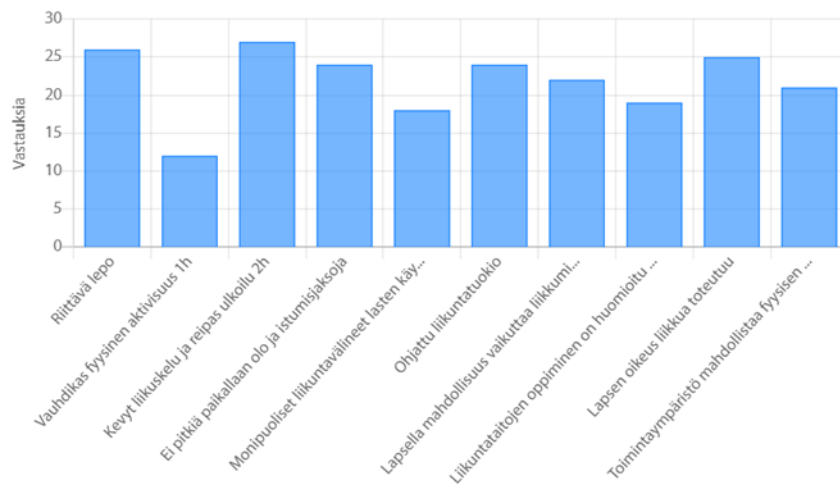


Kuvio 4. Varhaiskasvattajien näkemyksiä valmistavasta koulutuksesta, toimintaympäristöstä ja fyysisen aktiivisuuden suositusten ohjaamisesta varhaiskasvatussuunnitelman toteutumisessa, n=28

9.3 Fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutuminen

Kuviosta 5 nähdään, kuinka vastaajat vastasivat kysymykseen mitkä fyysisen aktiivisuuden suositukset toteutuvat yksikössänne. Heitä pyydettiin valitsemaan fyysisen aktiivisuuden suosituksista kaikki ne kohdat, jotka he kokevat toteutuvan omassa yksikössään.

Kaikki vastaajat yhtä lukuun ottamatta kokivat, että omassa yksikössä toteutuu kohta kevyt liikuskelu ja reipas ulkoilu 2h. Riittävä lepo toteutuu 26 vastaajan mielestä omassa yksikössä. 25 vastaajan mukaan lapsen oikeus liikkua toteutuu ja 24 mukaan yksiköissä järjestetään ohjattuja liikuntatuokioita ja yksiköissä ei ole pitkiä paikallaanolo ja istumisjaksoja. 22 tutkinnon suorittajan näkemys oli, että omassa yksikössä lapsella on mahdollisuus vaikuttaa liikkumiseen ja arjen toimintoihin. Oman yksikön toimintaympäristö mahdollistaa lapsen fyysisen aktiivisuuden 21 vastaajan mukaan. Liikuntataitojen oppiminen on huomioitu oman yksikön toiminnassa 19 vastauksessa ja monipuoliset liikuntavälineet ovat lasten käytössä omassa yksikössä 18 vastauksessa. Vähiten koetaan, että vauhdikas fyysinen aktiivisuus 1h toteutuu omassa yksikössä, sillä tähän kohtaan vastasi vain 12 osallistujaa 28 osallistujasta.



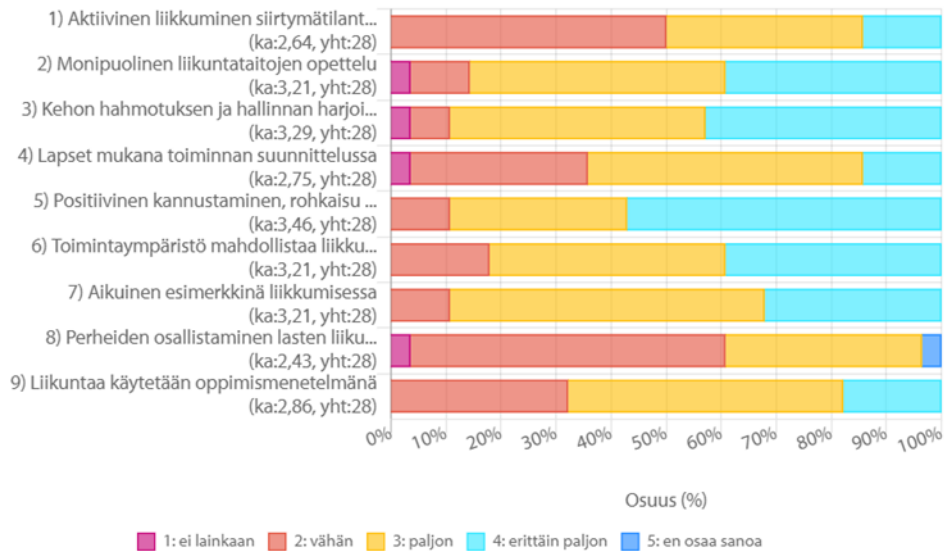
Kuvio 5. Fyysisen aktiivisuuden toteutuminen yksiköissä, n=28

9.4 Liikkuva varhaiskasvatus liikunnan ammattilaisen silmin

Kysymyksessä yhdeksän selvitettiin, mitä liikkuva varhaiskasvatus tarkoittaa liikunnan ammattilaisiksi valmistuneen näkökulmasta omassa toimintaympäristössä. Vastausvaihtoehdot olivat asteikolla 1-4 ja en osaa sanoa- vaihtoehto. Melkein 90% vastaajista näki kehonhahmotuksen ja -hallinnan harjoittelun, positiivisen kannustamisen, rohkaisemisen liikkumiseen ja kieltojen minimoimisen sekä aikuisen esimerkin liikkumisessa tarkoittavan liikkuvaa varhaiskasvatusta joko paljon tai erittäin paljon (kuvio 6).

Aktiivisen liikkumisen siirtymätilanteissa nähtiin tarkoittavan liikkuvaa varhaiskasvatusta 50% mukaan vähän ja toisen 50% mukaan joko paljon tai erittäin paljon. Neljässä kohdassa vastauksien keskiarvo jäi alle kolmen. Nämä olivat aktiivinen liikkuminen siirtymätilanteissa ka 2,64, lapset mukana toiminnan suunnittelussa ka 2,75, perheiden osallistaminen lasten liikuttamisessa ka 2,43 ja liikuntaa käytetään oppimismenetelmänä ka 2,86.

Neljässä kohdassa tuli vastaukseksi myös ei lainkaan kohta eli vastaajan mielestä näissä kohdissa vastaaja ei miellä niitä liikkuvaan varhaiskasvatukseen omassa toimintaympäristössään. Nämä ei lainkaan vastauksen saaneita kohtia olivat monipuolinen liikuntataitojen opettelu, kehonhahmotuksen ja hallinnan harjoittelu, lapset mukana toiminnan suunnittelussa sekä perheiden osallistaminen lasten liikuttamisessa.

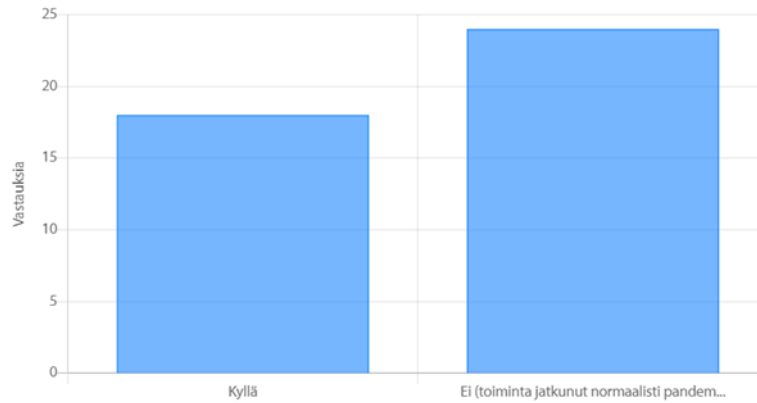


Kuvio 6. Vastaajien näkemyksiä siitä, mitkä kohdat näkevät kuuluvan liikkuvaan varhaiskasvatukseen omassa toimintaympäristössään, n=28

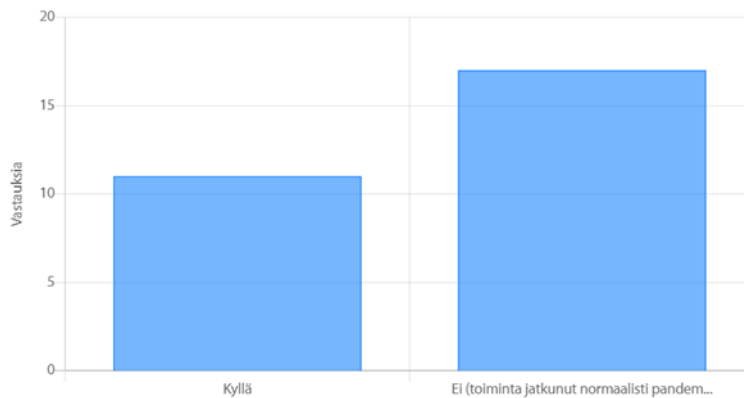
9.5 Pandemia ja sen vaikutukset

Kyselyn kohdassa kymmenen huomioitiin tutkimusta tehdessä vallalla oleva COVID-19 pandemia. Kohdassa haluttiin saada tietoa siitä, miten tutkinnon suorittaneet kokevat tutkimusta tehdessä vallalla olevan pandemian vaikuttaneen liikunnan edistämiseen toimintayksikössä.

Vertailun vuoksi otettiin vastaukset sekä kaikilta vastaajilta että varhaiskasvatuksessa työskenteleviltä. Alla olevien kuvioden 7a:n ja 7b:n mukaisesti näemme, että enemmistö oli kummassakin kuviossa sitä mieltä, ettei pandemia ole vaikuttanut liikunnan edistämiseen vaan toiminta on jatkunut normaalisti pandemiasta huolimatta. Kaikista vastaajista 24 ja heistä varhaiskasvatuksen toimintaympäristössä työskentelevistä 17 koki, ettei pandemia ole vaikuttanut liikunnan edistämiseen.



Kuvio 7a. Pandemian vaikutus liikunnan edistämiseen kaikkien vastaajien kokemana, n=42



Kuvio 7b. Pandemian vaikutus liikunnan edistämiseen varhaiskasvatuksen toimintayksiköissä, n=28

Siihen, miten pandemia on vaikuttanut, saatiin vastauksina tilojen sulkeutumista, yhteistyön puuttumista ja liikkumisympäristön pienenemistä. Yllä olevien kuvioden 7a:n ja 7b:n, molemmissa kyllä -vastausvaihtoehdoissa tuli siis ilmi samoja asioita, jotka ovat vaikuttaneet liikunnan edistämiseen pandemian aikana.

Kuten alla olevista tutkimuksen kyselyn vastauksista nähdään, on pandemia myös todettu positiivisena vaikutuksena liikunnan edistämässä. Yhden vastaajan mukaan, koska pandemia on pienentänyt ryhmäkokoja, on ohjattua liikuntaa ollut enemmän ja se on pienemmällä ryhmäkoolla myös helpompi toteuttaa.

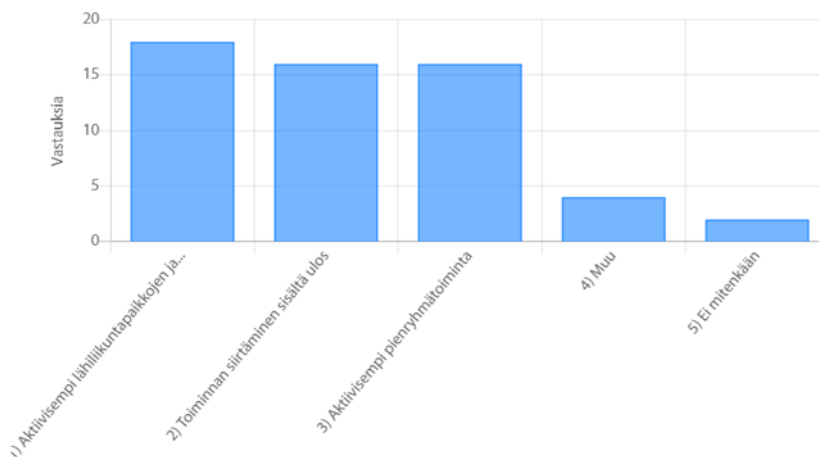
Ryhmäkoon pienentyessä ohjattua liikuntaa ollut suhteessa enemmän. Helpompi toteuttaa.

Ei koko talon yhteisiä tapahtumia tai suunnittelua

Esim. koko päiväkodin yhteisiä pihatapahtumia, joissa vanhemmat mukana ei ole nyt pidetty, sisäseikkailupäivät myös tauolla

Ryhmien ja yksiköiden välisen yhteistyön välttäminen on vähentänyt yhteistä liikunnasta ja innostusta suunnitteluun esimerkiksi ohjatun pihaliikunnan osalta.

Kuviosta 8 saadaan selville, kuinka varhaiskasvatuksen toimintayksiköissä ollaan pandemian aikana edistetty liikuntaa. Melkein kaksi kolmasosaa kaikista 28 vastaajasta näkee, että aktiivisempi lähiliikuntapaikkojen ja luonnon käyttö edistää liikuntaa pandemian aikana omassa toimintayksikössä. Samoin melkein kaksi kolmasosaa vastanneista näki myös toiminnan siirtämisellä sisältä ulos ja aktiivisemmän pienryhmätoiminnan vaikuttavan liikunnan edistämiseen. Kahden vastaajan mielestä pandemian aikana ei omassa toimintayksikössä edistetä liikuntaa lainkaan. Muina edistämiskeinoina kerrottiin sisätilojen muokkaaminen liikunnallisemmaksi ja tutkinnon suorittaneiden tuki muille kasvattajille toimintayksiköissä.



Kuvio 8. Liikkumisen edistäminen toimintayksikössä pandemian aikana varhaiskasvattajien näkemyksenä, n=28

9.6 Koulutuksen antia tutkinnon suorittajan silmin

Tutkimuksen päätteeksi annettiin vastaajille mahdollisuus kommentoida koulutusta ja sen sisältöä, jos näin halusi. Pääsääntöisesti palaute oli positiivista ja koulutus koettiin silmiä avaavaksi ja vahvisti jo olemassa olevia tietoja, mutta kuitenkin opetti myös uutta. Opintoryhmästä sai tukea ja opettajien ammattitaitoa keuhuttiin. Opetusta pidettiin käytännön läheisenä, silti toivottiin myös enemmän varhaiskasvatukseen suunnattua sisältöä. Vastauksissa mainittiin, että koulutus mahdollisti yksilöllisen etenemisen, mutta se koettiin myös raskaana suorittaa oppisopimuskoulutuksena työn ohessa. Lisäksi useiden tutkinnon osien yhtäaikainen opiskelu koettiin haastavaksi tiedon omaksumisen kannalta. Yksilöllinen liikunnanohjaus koettiin hyvänä lisänä koulutuksessa, sen koettiin kuitenkin antavan enemmän tietoa työn ulkopuolelle kuin työhön. Joku vastaajista myös mainitsi, että pt-ohjauksen olisi voinut suunnata myös enemmän perheiden avuksi.

10 Määrällisen tutkimuksen johtopäätökset

Tutkimuksen tuloksia tulkitsemalla voidaan nähdä, että kuntasektorilta tuli vastauksia enemmän kuin yksityiseltä puolen. Tutkimuksen vastausmäärä jäi pienemmäksi kuin olimme, mutta saimme silti lähes kaikista opintoryhmistä osallistujia tutkimukseen.

Tutkinnon osien vaikuttavuutta arkeen selvitettyä, koettiin suureksi hyödyksi tuntisuunnitelman tekemisen oppiminen. Toisaalta toiset kokivat suunnitelmien tekemisen raskeaksi, koska ne vaativat paljon aikaa ja olivat vaikeita. Liikunnan ohjaaminen on tuonut monipuolisuutta, liikuntatuokioiden sisältöön. Tutkinnon suorittamisesta saatiin työkaluja arkeen ja ymmärrystä sen toteuttamiseen, myös rohkeus erilaisiin toteutustapoihin lisääntyi. Tutkinnon suorittaminen avasi silmiä liikunnan eri mahdollisuuksista varhaiskasvatuksessa. Kokonaisuudessaan koulutus loi verkostoja, joiden avulla jakaa kokemuksia ja osaamista myös omassa työympäristössä. Lisäksi yksilöllisen liikunnanohjauksen koettiin tuovan työkaluja työyhteisön liikuttamiseen, kuten myös henkilökohtaiseen elämään. Yksilöllinen liikunnanohjaus ei ole kuitenkaan vaikuttanut samassa määrin varhaiskasvatuksessa lasten liikkumiseen ja sen ohjaamiseen kuten muut tutkinnonosat.

10.1 Koulutuksen vaikuttavuus arkeen ja arjen mahdollisuudet

Melkein 85 % mielestä valmistavalla koulutuksella on ollut vaikuttavuutta työelämän malleihin joko paljon tai erittäin paljon. Vain 15 % vastanneista koki vaikutuksen olleen vähäistä. Tästä voimme päätellä valmistavan koulutuksen olleen mahdollistajana muuttaa rutiineja ja toimintamalleja. Koulutuksen sisältö on vastauksista päätellen vastannut työelämän tarvetta ja sille on ollut tilaus, jotta kyetään muuttamaan varhaiskasvatusta liikunnallisempaan suuntaan. Liikunnan ammattilaisen silmin, tutkinnon suorittajat näkevät nykyisen toimintaympäristönsä fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumisen mahdollistajana. Vastanneista melkein 80 % kokee toimintaympäristön mahdollistavan sen joko paljon tai erittäin paljon vain noin 20 % mukaan toimintaympäristön mahdollistavuus on vähäistä.

Mielenkiintoinen vastaus kyselyssä saatiin kysymykseen, ohjaako fyysisen aktiivisuuden suositukset varhaiskasvatussuunnitelman toteutumista yksikössänne? Varhaiskasvatuksen ammattilaisten sekä vielä liikunnan ammattitutkinnon suorittaneen vastauksissa hämmäntä vastaus vaihtoehdot ei lainkaan tai en osaa sanoa. Varhaiskasvatussuunnitelman osiossa kasvan, liikun ja kehityn oppimisen alueeseen, voidaan yhdistää varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Esimerkiksi suositusten mukaiset kolme tuntia fyysistä aktiivisuutta on mahdollista jakaa eritasoisin ja kuormitukseltaan erilaisiin liikkumisen

muotoihin, tärkeää on mahdollistaa lapsen arki niin, että paikallaan oloa on mahdollisimman vähän.

10.2 Fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutuminen

Johtopäätöksenä fyysisen aktiivisuuden toteutumisesta yksiköissä voidaan tehdä, että kaikki muut osa-alueet paitsi vauhdikas fyysinen aktiivisuus 1 h, toteutuu yksiköissä melko hyvin. Vastauksia tarkastellessa ihmetyttää edellisen kappaleen muutamia vastauksia kysymykseen, ohjaako fyysisen aktiivisuuden suositukset varhaiskasvatussuunnitelman toteutumista yksikössänne.

10.3 Liikkuva varhaiskasvatus liikunnan ammattilaisen silmin

Tätä osaa tarkastellessa voidaan johtopäätöksenä tuoda esille aikuisen merkityksen esi-merkin näyttäjänä liikkumisessa. Sekä positiivisen kannustamisen, rohkaisemisen liikkumiseen sekä kieltojen minimoimisen merkityksen liikkuvassa varhaiskasvatuksessa. Tuloksista voidaan todeta, että panostusta tarvitaan monipuolisen liikuntataitojen opetteluksessa, kehon hahmottamisen ja hallinnan harjoittelemisessa, lapsien mukaan ottamiseen toimintaa suunniteltaessa sekä perheiden osallistamiseen lasten liikuttamisessa. Näissä neljässä osa-alueessa oli käytetty vaihtoehtoa ei lainkaan. Edellä mainittujen lisäksi panostusta tarvitaan aktiivisempaan liikkumiseen siirtymätilanteissa. Liikunnan käyttämistä oppimismenetelmänä olisi vielä mahdollista laajempaankin hyödyntämiseen.

11 Haastattelun tulokset

Neljän tutkimuksessa tehdyn haastattelun perusteella koulutuksessa olisi kaivattu enemmän varhaiskasvatukseen suunnattua konkreettisia työkaluja, joita voidaan käyttää varhaiskasvatussuunnitelmien sisällön tuottamiseen. Koulutuksesta saatiin hyvin teoriapohjaa ja monipuolista ymmärrystä liikuntataitojen opettamiseen sekä se muutti omaa ajatusmaailmaa siitä, kuinka varhaiskasvatus saadaan toiminnallisemmaksi ja liikkuvaksi.

Yksilöllisen liikunnanohjauksen tutkinnon osan sisällön vastaaminen työelämän tarpeisiin, ei kaikkien mielestä kohdannut varhaiskasvatuksen tarpeita. Liikunnan ammattilaisena toimiminen tutkinnon osa on jättänyt jälkensä toimintatapoina ja tapahtumina päiväkotien arkeen. Tämän tutkinnon osan myötä tapahtumien järjestäminen yksiköissä on suunnitelmallisempaa ja osa arkea.

Haastatteluissa kuitenkin korostui tutkinnonsuorittajien erilaiset tarpeet verrattuna aiempaan osaamiseen esim. tutkinnon suorittaja, jolla on pitkä työkokemus tai osaamista oman harrastuksen kautta, toivoi syvällisempää opetusta, kun taas tutkinnon suorittaja, jolla itsellä ei kokemusta sen enempää liikuttamisesta tai pidempää työkokemusta tarvitsi käytännön läheisempää opetusta.

11.1 Työskentelytapojen muuttuminen tutkinnon suorittamisen jälkeen

Koulutus antoi ymmärrystä liikuntataitojen huomioimiseen ja lasten motoristen taitojen havainnoimiseen. Liikuntaa lisättiin työkaluna muuhunkin kuin ohjattuun liikuntatuokioon. Liikunnallisen leikin ja liikuntavälineiden mahdollisuus valita yhdeksi toiminnaksi omaehtoiseksi lisääntyi. Ulkoilussa lisääntyi liikuntavälineet ja ohjatut liikuntaleikit ja tällä hetkellä niihin panostetaan päivittäin. Aikuisen osallistuminen ja liikkumisen mallin näyttäminen lisääntyi tutkinnonsuorittajien osalta.

Lasten osallistaminen liikuttamisen suunnitteluun ei haastattelujen perusteella lisääntynyt. Liikuntakasvatus tuli suunnitelmallisemmaksi ja monipuolisemmaksi. Haastateltavien tiedot lasten fyysisten suositusten sisällöstä olivat hyvällä tasolla ja niitä käytettiin osana liikuntakasvatuksen suunnitelmaa. Keskustelun perusteella liikunnan käyttäminen oppimisen eri tilanteissa vaatii vielä toimintakulttuuriin muutoksia, jotta sitä voidaan käyttää monipuolisemmin työkaluna eri oppimisen tilanteissa.

11.2 Tiedon jakaminen

Haastatteluissa tuli paikkakuntakohtaisia eroja siitä, miten tietoa jaetaan toimintayksiköissä. Toiset jakavat tietoa talon palavereissa ja omassa yksikössään, toisilla tutkinnon suorittajan ammattitaito näkyy pääsääntöisesti siinä ryhmässä missä työskentelee. Edelleen ryhmissä työskentelee henkilöitä, jotka eivät halua/eivät koe lasten liikuttamista tärkeäksi ja tämä oppimisen osa-alue hoituu toisella kädellä tehden. Haastatteluissa tuli ilmi myös tasa-arvoisuus eli jokaisella lapsella pitäisi olla sama mahdollisuus liikkumiseen yksiköstä tai ryhmästä riippuen, eikä siihen saisi vaikuttaa henkilökunnan osaaminen. Lisäksi tiedon jakamista yksikön sisällä helpottaisi myös se, että yksiköissä olisi enemmän liikunnan ammattitutkinnon suorittaneita. Koettiin, että useampi osaaja pystyy verkostoitumaan paremmin ja pystyisi yhdessä muuttamaan koko toimintayksikköä liikunnallisempaan suuntaan. Joillakin paikkakunnilla tutkinnon suorittaneet ovat myös muodostaneet verkostoja koko paikkakunnan varhaiskasvatuksen liikunnan tukemiseen. Osa haastateltavista koki, että työympäristö näki tutkinnon suorittamisen vaativuuden koulutus aikana eikä se sen vuoksi lisännyt kiinnostusta lähteä suorittamaan tutkintoa. Toisissa toimintayksiköissä taas koulutus on herättänyt mielenkiintoa myös muilla työyhteisön jäsenissä. Tutkinnon suorittaminen vaatii motivaatiota ja sitoutumista sekä oman henkilökohtaisen elämän mahdollistavan opiskelua.

12 Laadullisen haastattelun johtopäätökset

Laadullinen tutkimus täydentää määrällisestä tutkimuksesta saatuja tuloksia. Vastaukset antavat varhaiskasvatuksen ammattilaisten kertomana tietoa siitä, kuinka liikunnan ammattitutkinnon suorittaminen on vaikuttanut heidän näkemyksensä mukaan varhaiskasvatuksen arkeen.

Haastateltavien pohjakoulutus vaikutti mahdollisuuksiin toteuttaa tutkinnosta saatujen tietojen tuomista arkeen. Varhaiskasvatuksessa opettajat vastaavat käytänteiden ja ryhmän varhaiskasvatussuunnitelmien tekemisestä lapsille ja ryhmälle. Varhaiskasvatusta ja toimintaa toteuttavat ryhmän kaikki aikuiset koulutuksesta riippumatta. Haastatteluissa konkretisoitui, että opettajilla on konkreettisesti paremmat mahdollisuudet käyttää tutkinnosta saatuja työkaluja heidän vastatessa ryhmän toiminnan suunnittelusta.

Haastatteluissa saatiin selvitettyä myös mahdollisesti ymmärrys kyselyn kysymyksiin. Määrällisessä tutkimuksessa oli vastauksissa nähtävissä mahdollisuus, ettei kyselyn kysymyksiä ollut ymmärretty tutkijoiden olettamalla tavalla (Tuomi & Sarajärvi 2018, 2.4). Tämä koski kyselyn kohtaa, jossa kysyttiin, ohjaako fyysisen aktiivisuuden suositukset varhaiskasvatussuunnitelmanne toteutumista yksikössänne. Haastateltavien osaaminen ja tietämys lasten fyysisen aktiivisuuden suosituksista olivat haastattelun perusteella kuitenkin kiitettävällä tasolla.

Tutkinnosta saatavan osaamisen jakaminen omassa toimintayksikössä koettiin opintojen aikana hyväksi. Kuitenkin valmistumisen jälkeen osa koki, ettei muutoksia yksikössä koettu liikunnan osalta keskeiseksi ja näin osaamisen arkeen vieminen kohdentui työyhteisössä vain niihin, jotka kokivat liikunnan merkitykselliseksi varhaiskasvatuksessa.

Haastatteluissa tuli selkeästi eroja paikkakuntien välillä, kuinka tutkinnon suorittaneiden osaamista hyödynnetään. Kunnat olivat kehittäneet erilaisia toimivia työkaluja, joissa hyödynnetään liikunnan ammattitutkinnon suorittaneiden osaamista laajemminkin kuin vain omassa toimintayksikössä. Myös liikunnan ammattitutkinnon suorittaneiden verkostoituminen oli kehitteillä eräissä kunnassa.

Yksilöllinen liikunnanohjaus koettiin hyväksi henkilökohtaisen osaamisen lisäksi omassa jaksamisessa ja hyvinvoinnissa. Osaamista oli myös kyetty jakamaan muille työyhteisössä erilaisten työkykyä ylläpitävien liikuntatuokioiden kautta. Haastateltavat olisivat kuitenkin toivoneet, että yksilöllinen liikunnanohjaus tutkinnon osa olisi keskittynyt enemmän var-

haiskasvatusikäisten ohjaukseen, jotta siitä olisi saanut vielä enemmän työkaluja yksilölliseen lasten liikunnanohjaukseen. Myös ravitsemusohjaus varhaiskasvatuksessa olisi haastateltavista hyödyllinen osaamistaito.

13 Pohdinta

Vaikuttavuudesta ja vaikutusten osoittamisesta puhutaan paljon. Vaikuttavuus tässä tutkimuksessa kuvasi ammatillisen hyödyn saamista koulutuksesta, ja sitä mitataan sillä, mikä on koulutuksen vaikutus lasten liikunnan lisäämiseen varhaiskasvatuksessa. Vaikuttavuuden arviointiin tarvitaan tietoa, jotta se pystytään mallintamaan. Jotta muutoksia voidaan osoittaa toteutuneeksi, tarvitaan mittaristo, jonka avulla tuloksia kerätään. Parhaimmillaan samaa asiaa selvitetään useista eri lähteistä käyttämällä määrällisiä ja laadullisia sekä subjektiivisia ja objektiivisia mittareita. Näiden löytämiseksi tarvitaan jatkotutkimusta mittaamisesta ja vaikuttavuusketjusta.

Tämän tutkimuksen tuloksena liikunnan ammattitutkinnon suorittamisen vaikuttavuudesta varhaiskasvatuksessa voidaan todeta, että tutkinnon suorittaminen lisää osaamista ja antaa työkaluja arjen toimintatapojen muutokseen kohti liikkuvampaa arkea. Se vaatii kuitenkin lisää paikkakuntien resursseja koulutuksen lisäämiseksi varhaiskasvatukseen. Koulutukseen olisi hyvä saada henkilöstöä, joka ei ole orientoitunut käyttämään liikkumista oppimisen ja kasvatuksen välineenä. Tutkimuksessa tuli esille, että tutkinnon suorittaneet olivat suuremmaksi osaksi jo valmiiksi liikunnasta kiinnostuneita. Muutokseen vaaditaan kuitenkin koko työyhteisön panos ja halu muokata arki liikkuvammaksi. Koulutuksen avulla kyetään muokkaamaan asenteita liikuntamyönteisemmäksi ja siksi kouluttamalla monipuolisesti varhaiskasvatuksen henkilöstöä liikunnan ammattilaisiksi saavutetaan laajempaa ymmärrystä liikunnan merkityksestä lapsen kasvulle ja kehitykselle.

Tutkimukseen vastaajat kokivat tuntisuunnitelmat haastavina ja työläinä, eikä niiden käyttöä aina koettu arjen työssä mahdolliseksi haastavuuden sekä aikaa vievän tekemisen vuoksi. Haastattelujen mukaan lasten osallistaminen liikuttamisen suunnittelemiseen ei ole lisääntynyt tutkinnon suorittamisen jälkeen. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa kuitenkin määritellään lasten kuunteleminen tärkeäksi osaksi liikunnan suunnittelemista varhaiskasvatuksessa (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21).

Sekä haastattelujen että kyselyiden perusteella, yksilöllinen liikunnanohjaus tutkinnonosa koettiin hyödyntävän enemmän vapaa-aikaa kuin työelämää. Haastattelujen perusteella tutkinnonosasta sai arvokasta tietoa hyvinvoinnin lisäämisestä niin itselle kuin työyhteisölle. Tutkinnonosan koettiin antavan lisää voimavaroja työssäjaksamiseen. Työterveyslaitoksen tutkimusten mukaan hyvinvoinnin lisääminen lisää työn imua niin yksilölle, yhteisölle kuin organisaatiolle (Työterveyslaitos 2021).

Haastatteluiden perusteella liikuntavälineistö päiväkodeissa on laadultaan hyvin vaihtelevaa ja tämä luo eriarvoa lasten liikkumisen mahdollistajana välineistön puolesta. Varhaiskasvatuksen kasvattajien tulee poistaa esteitä liikkumiselle toimintaympäristöstä, liikkumisen mahdollistaminen on kasvattajien velvollisuus.

13.1 Kehitysehdotukset tutkinnon sisällön muokkaamisesta työelämälähtöisemmäksi

Kehittämiskohteena koulutuksessa voisi olla tuntisuunnitelmien tekeminen ja niiden oppimisprosessin mahdollistaminen käytännön läheisemmäksi. Koulutuksessa voisi pohtia tuntisuunnitelmien yksinkertaistamista, unohtamatta taustalla olevaa lasten suunnitelmallista oppimisprosessia. Tuntisuunnitelmasta voisi luoda työkalun, joka on helposti muokattavissa tarpeeseen.

Tulevaisuuden koulutuksissa voitaisiin myös miettiä sitä, miten liikunnan ammattilaiset saisivat lisää työkaluja lasten osallistamiseen liikunnan suunnittelussa. Tärkeää olisi siis selvittää, kuinka ja millä keinoin liikunnan ammattilaiset osaavat huomioida lasten osallistamisen liikunnan suunnittelussa. Mahdollisesti on syytä miettiä myös sitä, kuinka asiat tuodaan tällä hetkelle esille koulutuksessa. Onko asiat esitetty niin selkeästi, että tutkinnon suorittajat myös ymmärtävät asioiden yhteyden ja osaavat siirtää osallistamisen omaan arkeen ja toimintaympäristöön.

Koulutuksessa voitaisiin pohtia, miten yksilöllinen liikunnanohjaus saataisiin hyödynnettyksi varhaiskasvatuksen arkeen. Miten varhaiskasvatuksessa voitaisiin käyttää liikunta-neuvontaa perheiden apuna? Monessa perheessä lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset eivät toteudu ja neuvoja terveellisen elämäntavan omaksumiseksi olisi hyvä saada omasta päivähoidosta. Näin voitaisiin liikuttaa niin perhettä kuin lasta ja huomioida liikunnan vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin, ”koko kylä liikuttaa – kaikki yhteistyössä”. Yhteistyön laajentaminen kunnan liikuntapalvelujen ja muiden terveyteen vaikuttavien tahojen sekä perheiden välillä olisi osaamisen jakamista liikuntasektorin osa-alueilla. Lasten lihavuus on kasvanut ja tämä on riskitekijä elintapasairauksien syntymisessä, sijoittaminen lihavuuden ehkäisemiseen on kansantaloudellisesti kannattavaa (Vuori 2017, 147; Fogelholm ym. 2011, 188-189). Varhaiskasvatukseen suunnatun henkilökohtaisen liikuntaohjauksen palvelulla lisätään vanhempien ymmärrystä aikuisen esimerkin vaikutuksesta lapsen liikunnalliseen elämäntapaan. Samalla voidaan siis parantaa koko perheen terveydelisiä hyötyjä ja elintapojen muutoksia liikkuvammaksi ja terveellisemmäksi. Koulutuksessa on hyvä tuoda esille myös keinoja ja tapoja siitä, miten tällainen perheille suunnattu liikunnanohjaus voidaan saada osaksi varhaiskasvatuksen arkea.

Varhaiskasvatus on perheiden kanssa tehtävää yhteistyötä (Opetushallitus 2018, 34). Olisi syytä pohtia myös sitä, kuinka perheitä voidaan osallistaa lasten liikuttamisessa varhaiskasvatuksen erilaisissa tapahtumissa ja juhlien vietossa. Voidaanko tällaisella toiminnalla vaikuttaa perheiden liikkumisen motivoimiseen tai saadaanko näissä tilanteissa lisättyä tietoa liikunnan merkityksestä? Perinteisten tapahtumien muuttaminen liikkuvammaksi vaatii koko työyhteisöltä halua muutokselle. Koulutus voi lisätä tietoisuutta varhaiskasvatuksen toimintatapojen merkityksestä lasten hyvinvoinnille, tuomalla esille vaihtoehtoisia toimintatapoja rutinoituneiden toimintojen tilalle, esim. perinteinen joulujuhla yhteiseksi liikunnalliseksi tapahtumaksi joulun teemalla.

Koulutuksessa olisi hyvä tehdä suunnitelmia ja malleja liikuntavälineistön hankinnoista, jotta liikunnan ammattitutkinnon suorittaneet osaisivat olla hankkimassa ja suunnittelemassa varhaiskasvatuksen liikunnan välineistöä. Koulutuksesta saisi näin tietoa ja osaamista siitä, mitkä välineet kuuluvat varhaiskasvatuksen arkeen ja miten välineistöä voi kehittää tai miten mahdollisesti puuttuvaa välineistöä voi korvata. Laadukas välineistö toimii kuitenkin liikunnan mahdollistajana arjen tilanteissa.

13.2 Kehitysehdotukset varhaiskasvatuksen liikunnallistamiseksi

Liikuntataitojen opettaminen monipuolisesti varhaiskasvatuksessa on lapsen perustaidoille merkityksellistä. Varhaiskasvatuksessa lapsen tulee saada harjoitella motorisia taitoja päivittäin, vuoden ajasta huolimatta sekä erilaisia toimintaympäristöjä, kuten luontoa hyödyntäen (Opetushallitus 2018, 47-48). Liiallinen turvallisuus hakuisuus voi estää lapsen luontaisen liikkumisen. Toistot, aikuisen ohjaus ja tarvittava aika oppimiseen tukee lapsen kykyä oppia ja omaksua liikuntataitoja (Pulli 2001, 50). Varhaiskasvatuksessa aikuisen rooli on lapsille innostavaa, motivoivaa ja usein myös passiivisemmat lapset innostuvat liikkuman aikuisen osallistuessa leikkeihin. Aikuisen tulee olla kannustava ja kaikki huomioiva ohjaaja (Autio & Kaski 2005, 65). Motorisia haasteita on hyvä ottaa moniammatillisesti esille ja näin saada jo varhain tuki mahdollisiin haasteisiin. Liikunnan ammattitutkinnon suorittaneiden osaaminen olisi hyvä ottaa varhaiskasvatuksessa monipuolisesti käyttöön. Näin saadaan liikunnan osaamista jaettua ja tuettua lasten liikuntataitojen oppimista.

Varhaiskasvatus päivän aikana kolmen tunnin fyysinen aktiivisuus vaatii kasvattajilta aktiivista otetta kasvatustyöhön. Perinteisiä paikallaan olevia toimintoja voisi enemmän muokata liikkuviksi toiminnoiksi. Edelleen päivän aikana odottamista on liikaa, rutiinien muokkaamisella päiväkotipäivää saisi fyysisesti aktiivisemmaksi esim. toiminnasta toiseen siir-

tymätilanteissa. Perinteisiä tuokioita pöydän ääressä tulisi muokata mahdollisuuksien mukaan. Lapsella tulee olla myös mahdollisuus rauhoittumiseen osana kokonaisvaltaista hyvinvointia ja lepotuokioissa lasten yksilölliset tarpeet on tärkeää huomioida.

Varhaiskasvatuksessa voisi järjestää enemmän tapahtumia, joihin perheet voivat yhdessä osallistua, näissä liikunta on mahdollista nostaa keskiöön (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 476). Varhaiskasvatuksessa olisi tulevaisuudessa hyvä huomioida perheiden liikuntaneuvonta ja ohjaus, jolloin mahdollistetaan liikunnallinen elämäntapa sekä terveyden edistäminen (Nupponen & Suni 2011, 212). Näin pystytään antamaan ohjeita passiivisen elämäntavan sekä istumisen ja ruutuajan vähentämiseksi. Tietoisuuden lisääminen liikunnan merkityksestä lapsen kasvuun ja kehitykselle sekä aikuisen esimerkin merkitys ovat perheiden kanssa tehtävän yhteistyön tärkeä näkökulma. Liikunnan ja hyvinolon tuominen näkyväksi perheille, on myös varhaiskasvatuksen tehtävä.

Varhaiskasvatuksessa aikuisen rooli on mahdollistaa liikkuminen muutenkin kuin vain liikuntatuokioilla. Juokseminen ja liikkuminen ulkona ilman turhia rajoituksia on tärkeää. Pihäsäännöt on hyvä tehdä niin, että lapsen monipuolinen liikkuminen mahdollistuu, ulkona saa olla hauskaa. Retket ja muu lähitoiminta on hyvä suunnitella niin, että kaikki kykenevät liikkumaan kävellen toimintapaikalle. Hyötyliikkuminen on erittäin tärkeä elinikäinen liikkumisen tapa.

Ohjatussa liikuntatuokiossa on kaikilla lapsilla mahdollisuus liikunnallisiin elämyksiin ja kokemuksiin. Ohjatuissa tuokioissa lapset pääsevät harjoittelemaan toimintaa yksin ja yhdessä ryhmänä sekä huomioimaan muita. Monipuolinen toimintaympäristö liikuntatuokioissa on keskeistä huomioida, myös ulkotiloissa voi liikuntatuokion toteuttaa. Mielikuvituksen ottaminen mukaan liikuntatuokioiden suunnittelussa mahdollistaa toiminnan myös pienissä tiloissa. Aikuinen toimii aina liikkumisessa innostajana, vertaisoppimista on hyvä hyödyntää ryhmän sisällä. Kaikkein tärkeintä on antaa jokaisen lapsen olla oma itsensä, kannustaa ja tukea kaikkia positiivisen palautteen kautta.

Lasten fyysinen aktiivisuus on suurimmillaan sääntöleikeissä. Varhaiskasvatuksessa tulisi lisätä sääntö- sekä perinneleikkejä. Varhaiskasvatuksessa suunnitellaan liikunnan vuosikello, jossa otetaan huomioon vuodenajat, toiminnan sisällöt sekä toimintaympäristöt. Vuosisuunnitelmassa voidaan hyödyntää toimintayksikköjen painopisteet erilaisten tapahtumien yhteydessä, joissa liikuntaa voi hyödyntää osana tapahtumaa. Liikunnan ammattitutkinnon sisältö tukee varhaiskasvatuksessa toteutettavia lapsen liikunnallisia oikeuksia.

Yhteistyössä vanhempien ja muiden perheen jäsenten sekä seuratoimijoiden ja erilaisten moniammatillisten tahojen kanssa varhaiskasvatuksella on mahdollisuus edistää fyysistä aktiivisuutta lapsuudessa. Yhteistyön lisääminen seuratoimijoiden ja muiden paikkakuntien liikunnan asiantuntijoiden kanssa voisi olla yksi askel liikunnan lisäämiseksi perheiden arjessa.

13.3 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimukseen vastanneiden määrä jäi suhteellisen pieneksi, mutta saimme silti hyvän näkökulman tutkittavaan asiaan. Toisaalta emme myöskään tiedä totuutta siitä, kuinka moni noin 200:sta kyselyyn linkin sähköpostin välityksellä saaneesta vastasi kohderyhmäämme. Syytä sille, miksi vastausprosentti jäi pieneksi, voimme vain arvailla. Syynä voi olla monikin asia, joista päällimmäisenä nousee vallalla oleva Covid-19 pandemia. Tämä saattaa vaikuttaa henkiseen jaksamiseen eikä voimavaroja ole vastata kyselyyn työajan ulkopuolella tai työ on liian hektistä, jotta sen voisi toteuttaa työajalla. Lisäksi toiset saattavat käyttää sähköpostia satunnaisesti ja myös sähköpostin roskapostiin meneminen on mahdollista. Tiedossa on myös, että samoihin aikoihin on tehty työterveyshuollon kyselyitä, joka voi osaltaan olla vaikuttamassa siihen, ettei sähköpostin saaneet jaksaneet enää vastailta.

Tutkimusta tehdessämme jäimme pohtimaan, kuinka varmoja voivat tutkimukset olla, kun osallistujien tietotaito tasot ovat kovin erilaisia. Tasoihin vaikuttavat oma kiinnostus liikuntaan, harrastusten kautta tullut osaaminen ja tietämys sekä aikaisempi koulutustausta. Tutkinnon suorittaneiden pohjakoulutuksella oli vaikutusta siihen, kuinka paljon jo opittua osaamista pääsee toteuttamaan toimintayksiköissä. Tutkimuksessa selvisi, että lastentarhanopettajalla on paremmat mahdollisuudet hyödyntää tutkinnossa saatua ammattitaitoa kuin lastenhoitajalla. Kaikkien edunmukaista olisi, ettei pohjakoulutuksella olisi tähän vaikutusta, vaan jokainen saisi toteuttaa osaamistaan liikunnan lisäämiseksi. Osaaminen pitäisi kyetä käyttämään hyödyksi laajasti työyhteisössä. Uudenlainen ajattelutapa osaamisen hyödyntämiseksi vaatii muutosta toimintakulttuurissa ammattinimikkeestä huolimatta.

Paikkakunta kohtaisesti tutkinnon suorittajilla oli myös eroa siinä, miten ja mitä pääsee toimintayksikössään toteuttamaan. Kunnat voisivat tehdä enemmän yhteistyötä tutkinnon suorittaneiden ammattitaidon hyödyntämisessä ja sopia yhteiset pelisäännöt liikunnan toteuttamisesta. Verkostoitumalla kunnat jakaisivat myös hyvät käytänteet ja tällöin toteutuisi myös lasten tasa-arvoinen liikkumisen mahdollisuus paikkakunnasta riippumatta.

Tutkimuksessa epäselväksi jää, onko tutkinnon suorittaminen vaikuttanut tulokseen toimintaympäristön mahdollistajana fyysisen aktiivisuuden osalta eli onko toimintaympäristöä osattu muokata tutkinnon suorittamisen jälkeen liikuntaa mahdollistavammaksi.

Covid-19 pandemia jätti jälkensä myös haastattelujen tekemiseen, sillä haastateltavia ei voitu tavata kasvokkain, vaan haastattelut tehtiin puhelimitse tai zoom-yhteydellä. Tutkimuksessa turvauduttiin myös puhelin yhteydellä tehtävään haastatteluun, koska haastateltavilla oli rajalliset mahdollisuudet käyttää etäyhteyttä. Kasvokkain tehtävä haastattelu olisi mahdollistanut myös vastakkain asettelua enemmän sekä antanut mahdollisuuden tulkita mikroilmeistä ajatuksia siitä, mitä keskustelu ja kysymykset herättävät. Tulevaisuudessa on hyvä pohtia vaihtoehtoisia tapoja laadulliseen haastattelun toteuttamiseen rajoitusten vallitessa. Kasvokkain toteuttaminen on aina paras vaihtoehto, mutta tulevaisuuden kannalta meidän on opeteltava toisenlaisia käytänteitä tulkita haastateltavia. Määrällisen haastattelun kohdalla pohdimme vastausten määrää, kuinka olisimme saaneet suuremman otannan, olisiko esimerkiksi perinteinen kirje tyylinen kysely tuottanut suuremman vastausmäärän. Myös ajankohdan toteutus jouluajan läheisyydessä saattoi vaikuttaa vähäiseen vastausmäärään, kesälomien jälkeen kyselyyn osallistuneita olisi voinut olla enemmän. Kuitenkin todellisuudessa varhaiskasvatuksessa on pandemian tuottama työmäärä lisääntynyt ja henkilökunta on jaksamisen äärirajoilla.

Lähteet

Asanti, R. & Sääkslahti, A. 2010. Liikuntaa monipuolisesti päiväkodissa. Teoksessa Korhonen, R., Rönkkö, M-L. & Aerila, J. (toim.). Pienet oppimassa, kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen, s. 85-86. Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos, Rauman yksikkö. Turku.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Edita. Helsinki.

Ayres, J.A. 2008. Aistimusten aallokossa, Sensorisen integraation häiriö ja terapia. PS-kustannus. Jyväskylä.

Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). Terveysliikunta, s. 84. Duodecim. Helsinki.

Fogelholm, M. 2011. Lihavuus ja kehon koostumus. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). Terveysliikunta, s. 116-118. Duodecim. Helsinki.

Haapanen, U. 26.2.2021. Liikunnanopettaja. Varalan Urheiluopisto. Haastattelu. Tampere.

Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus. Helsinki.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Tammi. Helsinki.

Huutilainen, M. 2019. Näin aivot oppivat. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Hyvärinen, M., Nikander, P, ja Ruusuvuori, J. (toim.). 2017. Tutkimushaastattelu käsikirja. Vastapaino. Tampere.

Jyväskylän yliopisto 2015 a. Määrällinen tutkimus. Luettavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/met/metelmapolkuja/metelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus>. Luettu: 5.11.2020

Jyväskylän Yliopisto 2015 b. Laadullinen tutkimus. Luettavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/met/metelmapolkuja/metelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>. Luettu: 18.11.2020

- Karvonen, P. 2002. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tammi. Helsinki.
- Keltinkangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. WSOY. Helsinki.
- Keltinkangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. WSOY. Helsinki.
- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet – opi tunteiden säätelyn taito. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Kokkonen, M. & Klemola, U. 2013. Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka, s.226. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Leinonen, M., Otonkorpi-Lehtoranta, K. & Heiskanen, T. 2017. Haastattelunlajit. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. ja Ruusuvoori, J. (toim.). Tutkimushaastattelu käsikirja, s.89. Vasta-paino. Tampere.
- Liikunnan ammattitutkinnon perusteet. 2014. Luettavissa: <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-service/api/dokumentit/6288615>. Luettu: 15.11.2020
- Liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinnon perusteet 2019. Luettavissa: <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/esitys/2598340/reformi/tutkinnonosat>. Luettu: 20.11.2020
- LIKES 2020. Henkilöstön näkemyksiä ja kokemuksia liikkumisen edistämisestä varhaiskasvatuksessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 377. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö. Luettavissa: https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/sites/www.ilokasvaaliikkuen.fi/files/tiedostot/henkilostokysely_tulosraportti_2020_web.pdf. Luettu:15.11.2020
- LIKES 2018. Tulokortti 2018, Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja Kansanterveyden julkaisuja 345. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö. Luettavissa: https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2776-tulokortti2018_FI_PDF_150.pdf. Luettu: 26.11.2020.
- Lonka, K. 2014. Oivaltava oppiminen. Otava. Helsinki.

Mäkelä, J. 2002. Aivojen varhainen kehitys vuorovaikutussuhteissa. Teoksessa Sinkkonen, J. (toim.). Pesästä lentoon, kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle, s.13-16. WSOY. Helsinki.

National Health Service 2019a. Physical activity guidelines for children (under 5 years). Luettavissa: <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-children-under-five-years/>. Luettu: 22.2.2021

National Health Service 2019b. Physical activity guidelines for children and young people. Luettavissa: <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-children-and-young-people/>. Luettu: 22.2.2021

Numminen, P. 1997. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Nuori Suomi. Helsinki.

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Pilot-kustannus. Tampere.

Nupponen, R. & Suni, J. 2011. Henkilökohtainen liikuntaneuvonta. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). Terveysliikunta, s. 212. Duodecim. Helsinki.

Nurmilaakso, M. 2011. Lapsen kielen kehittyminen. Teoksessa Nurmilaakso, M. & Välimäki, A-L. (toim.). Lapsi ja kieli, kielellinen kehittyminen varhaiskasvatuksessa, s.31-32. Terveystieteiden tutkimuskeskus, Opas 13. Helsinki.

Opetushallitus 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Luettavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf Luettu: 18.11.2020

Opetushallitus 2021a. Ammatillinen koulutus Suomessa. Luettavissa <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ammattillinen-koulutus-suomessa#6f55598c> Luettu 1.2.2021

Opetushallitus 2021b. Tutkintorakenne. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tutkintorakenne> Luettu: 1.2.2021

Opintopolku 2021. ePerusteet. Luettavissa: <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/kooste/2598340> Luettu: 1.2.2021

Paronen, O. & Nupponen, R. 2011. Terveiden ja liikunnan edistäminen. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). Terveysliikunta, s. 188-189. Duodecim. Helsinki.

Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Tammi. Helsinki.

Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus. Luettavissa: <https://www.ellibs.com/fi/book/9789523456167>. Luettu 22.2.2021

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2012. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.). Varhaiskasvatuksen käsikirja, s.136-137. PS-kustannus. Jyväskylä.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka, s. 476. PS-kustannus. Jyväskylä.

Savisaari, P. 2009. Varalan Urheiluopisto 1909-2009, Varalan urheiluopisto. Tampere.

Siren-Tiusanen, H., 2002. Alle kolmivuotiaiden kehitys ja suotuisat varhaiskasvatus käytännöt. Teoksessa Helenius, A., Karila, K., Munter, H., Mäntynen, P. & Siren-Tiusanen, H., Pienet päivähoidossa, s. 24. WSOY. Helsinki.

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

Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Luettavissa:

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 19.11.2020

Tuomi, J & Sarajarvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi. Helsinki <https://www.ellibslibrary.com/book/9789520400118>. Luettu: 18.11.2020

Työterveyslaitos 2021. Työn imu. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyon-imu/>. Luettu: 25.2.2021

U.S. Department of Health and Human Services 2019. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018. Luettavissa: https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf. Luettu: 22.2.2021

Valli, R. (toim.). 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittavalle tutkijalle. PS-kustannus. Jyväskylä.

Varalan urheiluopisto 2020 a. Opiskelu. Luettavissa: <https://varala.fi>. Luettu: 17.11.2020

Varalan urheiluopisto 2020 b. Valmennus ja koulutus. Luettavissa: <https://varala.fi>. Luettu: 17.11.2020

Varhaiskasvatustuki 13.7.2018/540. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>. Luettu: 18.11.2020

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

Vilka, H. 2014. Tutki ja mittaa, Määrällisen tutkimuksen perusteet. Tammi. Helsinki. Luettavissa: <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>. Luettu: 22.2.2021

Vuori, I. 2017. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede, s.146-147. Duodecim. Helsinki.

Yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991. Luettavissa: https://finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060/19910060_2. Luettu: 12.12.2020

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja, didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. LK-kirjat. Helsinki.

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja, Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. VK-Kustannus. Lahti.

Liitteet

Liite 1. Lomakekysely



Varalan Urheiluopisto

Attention by Lyyti

Liikunnan ammattitutkinnon suorittamisen vaikuttavuus varhaiskasvatuksessa ja opetussuunnitelman vastaavuus työelämän tarpeisiin

Olemme kaksi varhaiskasvatuksen ja liikunnan ammattilaista. Opiskelemme Haaga-Helia ammattikorkeakoulussa liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmassa. Teemme opinnäytetyötä Varalan Urheiluopiston toimeksiannosta, tarkoituksenamme tutkia liikunnan ammattitutkinnon suorittamisen vaikuttavuutta varhaiskasvatuksessa ja opetussuunnitelman vastaavuutta työelämän tarpeisiin. Pystyäksemme kartoittamaan työelämän ja koulutuksen vastaavuutta, toivomme että TE ammattilaiset vastaatte ohessa olevaan kyselyymme. Kyselyyn vastataan anonyymisti, mutta voit halutessasi jättää yhteystietosi kyselyn lopussa.

Tarvittaessa saatte lisätietoja tutkimuksesta alla olevilta.

Lämmin kiitos osallistumisestasi tutkimukseemme.

Ystävällisin terveisin

Päivi Hietala paivi.hietala@myy.haaga-helia.fi

Karita Lepistö karita.lepisto@myy.haaga-helia.fi

Varalan Urheiluopiston puolesta

Ursula Haapanen, liikunnanopettaja, LAT-tutkintovastaava
+358 44 3459 914

Taustatiedot:

1. Opintoryhmäsi *

Valitse:

2. Ammatinimike koulutuksen aikana *

Valitse:

3. Toimintaympäristö tällä hetkellä: *

- Varhaiskasvatus
 Esi- ja alkuopetus
 Joku muu

4. Työpaikkakunta tällä hetkellä: *

Valitse:

5. Toimintayksikkö

- Kunta
 Yksityinen

6. Kuvaa lyhyesti mitkä liikunnan ammattitutkinnon tutkinnon osat ovat vaikuttaneet arjen toimintoihin ja miten. *

7. Vastaa mielestäsi sopivin vaihtoehto asteikolla 1-4

| | ei lainkaan | vähän | paljon | erittäin paljon | en osaa sanoa |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Onko valmistava koulutus vaikuttanut työelämän toimintamalleihin? * | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Mahdollistaako toimintaympäristö fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumisen arjessa? * | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ohjaako fyysisen aktiivisuuden suositukset varhaiskasvatussuunnitelman toteutumista yksikössänne? * | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

8. Mitkä fyysisen aktiivisuuden suositukset toteutuvat yksikössänne? Valitse kaikki ne kohdat jotka toteutuvat mielestäsi yksikössänne *

- Riittävä lepo
 Vauhdikas fyysinen aktiivisuus 1h
 Kevyt liikuskelu ja reipas ulkoilu 2h
 Ei pitkiä paikallaan olo ja istumisjaksoja
 Monipuoliset liikuntavälineet lasten käytössä
 Ohjattu liikuntatuokio
 Lapsella mahdollisuus vaikuttaa liikkumiseen ja arjen toimintoihin
 Liikuntataitojen oppiminen on huomioitu toiminnassa
 Lapsen oikeus liikkua toteutuu
 Toimintaympäristö mahdollistaa fyysisen aktiivisuuden

9. Liikkuva varhaiskasvatus tarkoittaa liikunnan ammattilaisen näkökulmasta omassa toimintaympäristössäni

| | ei lainkaan | vähän | pajon | erittäin paljon | en osaa sanoa |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1) Aktiivinen liikkuminen siirtymätilanteissa * | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2) Monipuolinen liikuntataitojen opettelu * | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3) Kehon hahmotuksen ja hallinnan harjoittelua * | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4) Lapset mukana toiminnan suunnittelussa * | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5) Positiivinen kannustaminen, rohkaisu liikkumiseen ja kiellot minimoidaan * | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6) Toimintaympäristö mahdollistaa liikkumisen * | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7) Aikuinen esimerkkinä liikkumisessa * | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8) Perheiden osallistaminen lasten liikuttamisessa * | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9) Liikuntaa käytetään oppimismenetelmänä * | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

10. Vaikuttaako pandemia liikunnan edistämiseen omassa toimintayksikössäsi? *

- Kyllä
 Ei (toiminta jatkunut normaalisti pandemiasta huolimatta)

11. Kuinka liikkumista edistetään omassa toimintayksikössäsi pandemian aikana? *

- 1) Aktiivisempi lähiliikuntapaikkojen ja luonnon käyttö
 2) Toiminnan siirtäminen sisältä ulos
 3) Aktiivisempi pienryhmätoiminta
 4) Muu
 5) Ei mitenkään

12. Voit halutessasi kommentoida vielä koulutusta ja sen sisältöä?

Jätä yhteystietosi, jos haluat osallistua laadulliseen teemahaastatteluun.

Lähetä vastaukset

Liite 2. Kysymyksiä laadullisen haastattelun pohjaksi

Haastatteluamme varten teemaan liittyviä kysymyksiä, joiden tavoitteena on herätellä ajatuksia liikunnan ammattitutkinnon suorittamisen vaikuttavuudesta varhaiskasvatuksessa, oman työnne näkökulmista.

1. Miten oma työskentely tapasi muuttui tutkinnon suorittamisen jälkeen?
2. Miten muu työyhteisö on ottanut vastaan tutkinnon suorittamisen jälkeen tulleet ideat?
3. Miten tiedon jakaminen onnistuu työyhteisössä, onko teillä konkreettisia työkaluja liikunnan osaamisen jakamiseen?
4. Miten koulutuksen sisältö on vastannut työelämän tarvetta, kohtaako työelämän tarve?
5. Onko liikuntaa hyödynnetty monipuolisesti eri tilanteissa mm. siirtymisissä sekä oppimisen tilanteissa?
6. Onko muutosta tapahtunut tutkinnon suorittamisen jälkeen, liikunta mukana muutenkin kuin vain ohjatuissa liikuntatuokioissa?
7. Oletko omalla toiminnallasi pystynyt muuttamaan muun työyhteisön toimintatapaa?
8. Onko tutkintosi lisännyt muiden kiinnostusta lähteä suorittamaan liikunnan ammattitutkinto?
9. Onko tutkinto antanut työkaluja lasten varhaiskasvatussuunnitelmien tekemiseen, esim. nostamaan motoristen haasteiden ongelmat esiin ammattilaisen näkökulmasta?