

Anette Pitkänen & Vilma Rantanen

**LIIKUNTAKASVATUKSEN JA
POIKKEUSOLOJEN MERKITYS
3–5-VUOTIAIDEN
LIIKUNTATOTTUMUKSIIN**

Opinnäytetyö

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

2021



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Anette Pitkänen & Vilma Rantanen
Työn nimi	Liikuntakasvatuksen ja poikkeusolojen merkitys 3–5-vuotiaiden liikuntatottumuksiin
Toimeksiantaja	Päiväkoti Muksula
Vuosi	2021
Sivut	39 sivua, liitteitä 5 sivua
Työn ohjaaja(t)	Seija Nissinen

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyössä selvitettiin liikuntakasvatuksen ja poikkeusolojen merkitystä 3–5-vuotiaiden lasten liikuntatottumuksiin. Opinnäytetyössä tarkoituksena oli saada ajankohtaista tietoa lasten liikunnasta poikkeusolojen aikana ja siitä, kuinka poikkeusaika on mahdollisesti muokannut lasten vapaa-ajan liikuntatottumuksia. Tarkoituksena oli myös selvittää varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen merkitystä lasten vapaa-ajan liikuntatottumuksiin. Lasten vapaa-ajan liikuntatottumuksia tutkittiin vanhempien näkökulmasta. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Mikkelissä sijaitseva Päiväkoti Muksula. Opinnäytetyössä teoreettinen viitekehys syventyy varhaiskasvatukseen, poikkeusoloihin, liikuntakasvatukseen, liikuntatottumuksiin sekä liikuntasuositukseen. Poikkeusoloilla tässä opinnäytetyössä tarkoitetaan covid-19-viruksesta eli koronaviruksesta johtuneita poikkeusoloja.

Opinnäytetyössä käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Aineistonkeruumenetelmänä opinnäytetyössä käytettiin kyselyä. Kysely jaettiin kahdellekymmenelle 3–5-vuotiaiden ryhmän vanhemmalle. Vastauksia kyselyyn tuli yhdeksän kappaletta. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysia hyödyntäen.

Opinnäytetyössä selvisi, että poikkeusolojen liikuntatottumukset olivat erilaisia verrattuna liikuntatottumuksiin ennen poikkeusoloja. Ohjattu liikunta ja harrastustoiminta oli poikkeusolojen aikana lapsilla vähäistä tai sitä ei ollut ollenkaan. Poikkeusolojen liikuntatottumuksissa ulkoilu oli lapsilla lisääntynyt. Tutkimuksessa selvisi myös, että päiväkodin liikuntakasvatus heijastuu lasten vapaa-ajan liikuntatottumuksiin. Lapset kokeilivat päiväkodissa opittuja asioita myös kotona. Vanhemmat olivat pääosin tyytyväisiä päiväkodin liikuntakasvatukseen.

Opinnäytetyön tulosten pohjalta tehdyissä johtopäätöksissä todetaan, että ohjatun liikunnan ja harrastustoiminnan vähentyminen oli yhteydessä lasten ulkoilun määrän lisääntymiseen. Päiväkodin liikuntakasvatus näkyy lasten vapaa-ajan liikuntatottumuksissa, joten sillä on tärkeä rooli lasten vapaa-ajan liikuntatottumusten muodostumisessa.

Asiasanat: varhaiskasvatus, liikuntakasvatus, liikuntatottumukset, poikkeusolot

Degree	Bachelor of Social Services
Author (authors)	Anette Pitkänen & Vilma Rantanen
Thesis title	The effects of physical education and exceptional circumstances on exercise habits in 3–5-year-olds
Commissioned by	Kindergarten Muksula
Time	April 2021
Pages	39 pages, 5 pages of appendices
Supervisor	Seija Nissinen

ABSTRACT

This bachelor's thesis studies the effects of physical education and exceptional circumstances on exercise habits in 3–5-year-olds. The purpose of this thesis was to find out how the exceptional circumstances may have changed exercise habits. The purpose was also to find out the effects of kindergartens' physical education on children's free time exercise habits. Free time exercise habits were studied from the parents' point of view. Exceptional circumstances in this bachelor's thesis means the exceptional circumstances caused by the covid-19-virus.

The research method in this bachelor's thesis was qualitative. Data for this thesis was collected with a survey. The survey was given to twenty people. There were nine respondents in the survey. The data was analysed using content analysis.

The study results showed that exercise habits during exceptional circumstances were different than exercise habits during normal times. Structured exercising and leisure activities were light or there were none during exceptional circumstances. There was more outdoor exercising during exceptional circumstances. The results also showed that the kindergartens' physical education was reflected in children's free time exercise habits. Parents were mainly satisfied with the kindergartens' physical education.

The conclusion is that the reduction of structured exercising and leisure activities had a connection to the increase in outdoor exercising. The kindergartens' physical education is reflected in children's free time habits, so it has an important role in forming exercise habits.

Keywords: early childhood education, physical education, exercise habits, exceptional circumstances

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	VARHAISKASVATUS.....	7
3	POIKKEUSOLOT	8
4	LIIKUNTAKASVATUS	10
4.1	Liikuntaan kasvattaminen.....	10
4.2	Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa	11
4.3	Liikuntasuosituksset	13
5	LIIKUNTATOTTUMUKSET	14
6	AIEMPI TUTKIMUSTIETO	17
7	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	18
7.1	Päiväkoti Muksula.....	19
7.2	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset.....	20
7.3	Tutkimusmenetelmä	20
7.4	Aineistonkeruu	21
7.5	Aineiston käsittely ja analysointi.....	23
8	TULOKSET	25
8.1	Vapaa-ajan liikuntatottumukset	25
8.2	Tyytyväisyys päiväkodin liikuntakasvatukseen.....	27
8.3	Poikkeusolojen liikuntatottumukset	28
9	JOHTOPÄÄTÖKSET	30
10	POHDINTA.....	32
10.1	Opinnäytetyön luotettavuus.....	34
10.2	Opinnäytetyön eettisyys	35
10.3	Lopuksi.....	36
	LÄHTEET	37
	LIITTEET	

Liite 2. Tutkimuslupa

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä selvitetään liikuntakasvatuksen ja poikkeusolojen merkitystä 3–5-vuotiaiden lasten liikuntatottumuksiin. Opinnäytetyössä tarkoituksena oli saada ajankohtaista tietoa lasten liikunnasta poikkeusolojen aikana ja siitä, kuinka poikkeusaika on mahdollisesti muokannut lasten vapaa-ajan liikuntatottumuksia. Tarkoituksena oli myös selvittää varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen merkitystä lasten vapaa-ajan liikuntatottumuksiin. Tutkimme 3–5-vuotiaiden vapaa-ajan liikuntatottumuksia vanhempien näkökulmasta. Poikkeusoloilla tässä opinnäytetyössä tarkoitetaan covid-19-viruksesta eli koronaviruksesta johtuneita poikkeusoloja.

Opinnäytetyömme on yhteiskunnallisesti tärkeä, sillä se tuottaa uutta tietoa varhaiskasvatuksen työkentälle. Opinnäytetyön avulla saadaan vanhempien näkökulmasta tietoa lasten vapaa-ajan liikuntatottumuksista. Opinnäytetyön avulla saadaan myös enemmän tietoa poikkeusoloista ja niiden aikana tapahtuneesta liikunnasta. Mielestämme tieto on tärkeää, sillä esimerkiksi poikkeusolojen liikuntaa ei ole paljon ehditty tutkia. Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, sillä Suomessa vuonna 2020 vallinneista poikkeusoloista ei ole pitkä aika. Poikkeusolot vallitsivat vuonna 2020 Suomessa maaliskuun kuudennestatoista päivästä kesäkuun viidenteentoista päivään asti. Poikkeusolot johtuivat maailmanlaajuisesta covid-19-viruksesta eli koronaviruksesta.

Opinnäytetyön tilaajana toimii Mikkelissä sijaitseva päiväkoti Muksula. Opinnäytetyön idea muodostui yhdessä Muksulan henkilökunnan kanssa, kun he kertoivat olevansa kiinnostuneita tekemään kanssamme yhteistyötä. Päiväkoti oli tiiviisti mukana opinnäytetyöprojektissa. Opinnäytetyömme tutkimustuloksien avulla päiväkoti saa tietoa lasten vapaa-ajalla tapahtuvasta liikunnasta. Päiväkotiin saadaan tietoa siitä, millaisia lasten vapaa-ajan liikuntatottumukset ovat olleet poikkeusaikana. Päiväkoti saa myös tietoa siitä, millainen merkitys varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksella on lasten vapaa-ajan liikuntatottumuksiin. Opinnäytetyön tuloksia päiväkoti voi hyödyntää toiminnassaan. Päiväkoti voi tulosten perusteella arvioida toteuttamaansa

liikuntakasvatusta sekä kehittää sitä. Me voimme itse hyödyntää tuloksia tulevaisuuden työssämme sosiaalialalla ja varhaiskasvatuksessa.

2 VARHAISKASVATUS

Varhaiskasvatus on suomalaisen koulutusjärjestelmän osa ja näin ollen tärkeä vaihe lasten oppimisen sekä kasvun polulla. Varhaiskasvatus on suunnitelmallisen ja tavoitteellisen kasvatuksen, hoidon sekä opetuksen muodostama kokonaisuus, jossa pedagogiikka painottuu erityisesti. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet tukevat ja ohjaavat varhaiskasvatuksen järjestämistä, toteuttamista ja kehittämistä. Lisäksi ne edistävät tasavertaisen ja laadukkaan varhaiskasvatuksen maanlaajuista toteutumista. Varhaiskasvatus, jota toteutetaan päiväkodeissa, on varhaiskasvatuksen yleisin toimintamuoto. Toiminta päiväkodeissa on ryhmämuotoista ja lapsiryhmiä voidaan muodostaa erilaisin tavoin. Lapsiryhmiä voidaan muodostaa ottaen huomioon esimerkiksi lasten ikä, tuen tarpeet tai sisarussuhteet. Päiväkoti ryhmien täytyy olla pedagogisesti tarkoituksen mukaisia. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 7–8, 18.)

Varhaiskasvatus on yhteiskunnallinen palvelu ja sillä on monenlaisia tehtäviä. Lasten kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen ja oppimisen edistäminen yhdessä huoltajien kanssa on yksi varhaiskasvatuksen tehtävistä. Lisäksi varhaiskasvatus ehkäisee syrjäytymistä ja edistää tasavertaisuutta. Varhaiskasvatus myös tukee huoltajia heidän kasvatustyössään ja mahdollistaa huoltajien osallistumisen työelämään tai opiskeluun. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 14.) Ensisijaisena tavoitteena varhaiskasvatuksessa on pitää huolta lapsen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja edistää sitä. Se koostuu hoidosta, opetuksesta ja kasvatuksesta. Lapsen päivät pitävät sisällään erilaisia arkeen liittyviä hetkiä ja tilanteita, jotka ovatkin selkeän päivärytmin perustana. (Kivelä ym. 2015, 94.)

Varhaiskasvatustyötä on säätelemässä siihen liittyvä lainsäädäntö sekä valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma. Laki määrää, että varhaiskasvatuksessa täytyy pitää huolta lapsen sosiaalisesta ja tunne-

elämän kehityksestä sekä fyysisestä kehityksestä. Lisäksi pitää tukea lapsen älyllistä, esteettistä, eettistä ja uskonnollista kasvua. (Kivelä ym. 2015, 90.) Jotta tavoitteellista varhaiskasvatusta voidaan toteuttaa, tulee huomioida laissa säädetty kohta varhaiskasvatuksen perusteista. Sen tarkoituksena on kehittää varhaiskasvatuksen laatua sekä edistää varhaiskasvatuksen yhdenvertaista toteutumista koko maassa. Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteissa säädetään keskeisistä sisällöistä, varhaiskasvatuksen sisällöstä, yhteistyön toimivuudesta kodin ja päiväkodin välillä sekä monialaisen yhteistyön toimivuudesta. (Varhaiskasvatustilasto 13.7.2018/540.)

Varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan tavoitteita ovat laaja-alaisen osaamisen ja lasten hyvinvoinnin sekä oppimisen edistäminen. Pedagogista toimintaa toteutetaan yhteisessä toiminnassa ja vuorovaikutuksessa, joka tapahtuu lasten ja henkilöstön välillä. Oppimisen alueilla kuvataan pedagogisen toiminnan keskeisimmät tavoitteet ja sisällöt. Oppimisen alueet ohjaavat henkilöstöä pedagogisen toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa. Oppimisen alueet ovat: kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin toimin ympäristössäni ja kasvan, liikun ja kehityn. (Varhaiskasvatustilasto 2018, 38, 40.)

3 POIKKEUSOLOT

Poikkeusoloilla tarkoitetaan muun muassa seuraavia asioita: Suomeen kohdistuva aseellinen tai siihen rinnastettavissa oleva uhka tai hyökkäys ja sen välitön jälkitila tai Suomeen kohdistuvaa aseellisen hyökkäyksen uhkaa, jota voidaan pitää huomattavana vakavuudeltaan ja jonka vaikutuksien torjunta vaatii valmiuslain mukaisten valtuuksien välitöntä käyttöönottoa. Väestön toimeentuloon tai maan talouselämän perusteisiin kohdistuvaa vakavaa vaaraa, tapahtumaa tai sen uhkaa voidaan myös pitää poikkeusolona, jos seurauksena on yhteiskunnan välttämättömien toimintojen vaarantuminen. Myöskin erityisen vakava suuronnettomuus ja tämän välitön jälkitila sekä vaikutuksiltaan erityisen vakavaa onnettomuutta vastaava, hyvin laajalle ulottuva ja levinnyt tartuntatauti ovat syitä poikkeusoloille. (Valmiuslaki 29.12.2011/1552.)

Poikkeusoloilla tässä opinnäytetyössä tarkoitamme covid-19-viruksesta eli koronaviruksesta johtuneita poikkeusoloja. Suomessa vuonna 2020 poikkeusolot olivat voimassa kolme kuukautta. Poikkeusolot alkoivat virallisesti maaliskuussa. Tarkka päivämäärä niiden alkamiselle oli 16.3.2020. Kesäkuussa hallitus arvioi, että koronavirusepidemia on hallittavissa. Poikkeusolot Suomessa päättyivät 15.6.2020. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021.)

Poikkeusoloista huolimatta varhaiskasvatuksen toimintayksiköt ja niiden yhteydessä toimiva esiopetus pidettiin toiminnassa. Yhteiskunnan toiminnan kannalta kriittisten alojen henkilöstön lasten pääsy varhaiskasvatukseen haluttiin turvata sekä samalla vanhempien työssä käynti mahdollistaa. Valtioneuvosto suositteli, että jos on mahdollista järjestää lapselle kotona hoito, on toimittava niin. (Valtioneuvosto 2020.) Koronaviruksesta johtunut poikkeustilanne muutti niin lasten arkea kuin päiväkotien toimintaa. Iso osa päiväkodissa käyvistä lapsista oli poikkeusaikana kotona. Lapsella tulee olla oikeus kehitykseen sekä oppimiseen myös poikkeusaikana ja siitä huolen pitivät korkeasti koulutetut opettajat. Pysyvyyden tunnetta lapsille pyrittiin turvaamaan esimerkiksi varhaiskasvatuksen opettajien ohjeistamalla kotona tehtävillä harjoituksilla. (Varhaiskasvatuksen Opettajien Liitto 2020.)

Koronaviruspandemian myötä otettiin käyttöön rajoituksia, jotka vaikuttivat lasten elämään ja oikeuksien toteutumiseen merkittävällä tavalla. Poikkeusolojen aikana leikkiin, vapaa-aikaan sekä harrastuksiin liittyvät oikeudet saattavat jäädä huomiotta. Poikkeusoloissa merkittävä tehtävä oli mahdollisuuksilla harrastuksiin, leikkiin ja muihin toimintoihin vapaa-ajalla. Leikki ja liikunta- sekä kulttuuri- tai muihin harrastuksiin osallistuminen ovat lapsille tilaisuus jakaa kokemuksiaan, tutkia sekä kehittää heidän omaa luovuuttaan ja vahvistaa yhteisöllisyyden tunnetta. Poikkeusoloilla oli monenlaisia vaikutuksia lasten arkeen ja ajan käyttämiseen. Leikillä on todella suuri merkitys varhaiskasvatuksessa. Poikkeusolojen aikana kuitenkin vain osa varhaiskasvatuksen piirissä olevista lapsista on pystynyt osallistumaan siihen. Poikkeusolojen aikana ollut harrastustauko lisäsi lasten ja nuorten yksinäisyyttä ja tauko mahdollisesti voi myös lisätä harrastuksen lopettamista kokonaan. (Iivonen s.a.)

4 LIIKUNTAKASVATUS

Liikuntakasvatus on toiminta, jossa käsitellään ja tarkastellaan liikuntaan liittyviä ilmiöitä kasvatuksellisesta näkökulmasta. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on lasten kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen liikunnan avulla. Toisaalta tavoitteena on myös sellaisten edellytyksien luominen, joiden avulla lapsi omaksuu liikunnallista elämäntapaa. Lasten liikuntakasvatusta toteuttavat perheet, perhepäivähoito, päiväkodit, kerho- ja puistotoiminta sekä liikuntajärjestöt ja muut kansalaisjärjestöt. (Sääkslahti 2015, 151.)

Varhaisvuosien liikuntakasvatuksen ominainen piirre on se, että lapsella on vahva sisäinen halu liikkua. Lapsella on usein myös fysiologinen tarve liikkua, joten häntä ei tarvitse yleensä erikseen motivoida liikuntaan.

Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa tärkeitä elementtejä ovat oppimisympäristöt, jotka ovat mielekkäitä sekä asteittain vaikeutuvia haasteita tarjoavia. (Sääkslahti 2007, 33–34.) Varhaislapsuudessa lapsen kehitystä ohjaa sisäinen tarve tutkia ympäristöä. Tämä mahdollistuu, kun lapsi oppii motoriset perustaidot. Alle kouluikäisen lapsen liikkuminen on käytännössä arkista fyysistä touhuamista sekä leikkiä. Toisten seuraaminen ja toisilta oppiminen sekä mallisuorituksien matkiminen. Uusien taitojen opetteluun tarve sekä kokeilun halu on suuri, lähes koko ajan opitaan jotain uutta. (Finne 2017, 21.)

4.1 Liikuntaan kasvattaminen

Liikuntakasvatuksessa keskeisintä on pyrkiä kasvattamaan liikunnalliseen ja aktiiviseen elämäntapaan löytäen itselleen sopivat tavat liikkua ja löytämään keinot koko elämän mittaiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Kasvattaminen liikuntaan tarkoittaa liikuntamotivaation kehittämistä ja edistämistä luomalla liikuntaympäristöjä ja tilanteita, joissa lapsilla on mahdollisuus saada myönteisiä emotionaalisia kokemuksia. Kasvattaminen liikunnan avulla on sitä, että liikuntaa käytetään välineenä lasten persoonallisuuden kasvun ja kehityksen tukemisessa. Erilaisten liikuntahetkien avulla opetetaan lapsille esimerkiksi hyviä vuorovaikutustaitoja, liikunnan ja terveellisen elämän merkityksen ymmärtämistä sekä tunnetaitoja, hyvinvointia ja eettistä ajattelua. Liikunnan tuella kasvattaminen pitää sisällään myös keholliseen itseilmaisuu-

rohkaisemista sekä arvostuksen, että tilan antamista ruumiilliselle ja hermostolliselle estetiikan kokemiselle. (Jaakkola ym. 2017, 12–15.)

Liikuntaan kasvattaminen nähdään siis omaksumisena fyysisesti aktiiviset toimintatavat sekä myöskin jokapäiväisestä hyvinvoinnista huolehtimisen opetteluna. Kasvattajan tehtävänä on mahdollistaa lapselle innostavia oppimisympäristöjä sekä tilanteita, joissa lapsen on mahdollista saada myönteisiä kokemuksia liikkumisesta ja myös omasta kehostaan. Lapselle välitetään liikkumiseen ja liikuntaan liittyviä arvoja, odotuksia, asenteita, kokemuksia sekä tietoja ja taitoja. Kaikilla näillä on vaikutus lapsen käsitykseen liikunnasta ja siitä, millaiseksi itse liikkujana muodostuu. Kasvattajan vastuu on suuri, sillä hänen tehtävänä on auttaa lasta etsimään itselleen ominaiset tavat liikkua ja leikkiä fyysisesti aktiivisin keinoin ja saada lapsi tuntemaan liikunnan itselleen mielekkääksi ja inspiroivaksi. Jo varhaisissa ikävuosissa liikunnan merkitys on suuri liikunnallisen elämäntavan rakentumisen kannalta. (Sääkslahti 2015, 151–152.)

4.2 Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa

Kasvan, liikun ja kehityksen oppimisen alue sisältää tavoitteita, jotka liittyvät liikkumiseen, terveyteen, turvallisuuteen sekä ruokakasvatukseen. Terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle sekä fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle luodaan pohja varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatuksen yksi tavoite on lasten innostaminen monipuoliseen liikkumiseen ja liikunnan ilon kokemiseen. Kaikkina vuoden aikoina lapsia kannustetaan leikkeihin, jotka ovat liikunnallisia sekä ulkoiluun. Ohjatun liikunnan ohella huolehditaan myös siitä, että lapsilla on tarpeeksi mahdollisuuksia omaehtoiseen liikuntaan ulkona ja sisällä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 47–48.)

Varhaiskasvatuksessa tapahtuvan liikuntakasvatuksen tulee olla säännöllistä, tavoitteellista, monipuolista ja lisäksi lapsilähtöistä. Lapsen terveen kasvun, kehityksen, oppimisen sekä hyvinvoinnin kannalta riittävä fyysinen aktiivisuus on tärkeää. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan erilaisia liikunnan tapoja kuten ohjattua liikuntaa tai retkeilyä. Fyysisen aktiivisuuden kuuluisi olla luontevana osana lapsen päivässä. Lapsia tulee innostaa yhteistyössä

huoltajien kanssa myös vapaa-ajalla liikkumiseen.

(Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 47–48.)

Varhaiskasvatuksen yhtenä tehtävänä on lasten kehontuntemuksen ja hallinnan kehittäminen. Lisäksi varhaiskasvatuksen tehtävänä on kehittää lasten motorisia perustaitoja, joihin kuuluu esimerkiksi tasapaino- tai välineenkäsittelytaidot. Lapset saavat varhaiskasvatuksessa kokemuksia erilaisista liikuntaleikeistä sekä yksin, ryhmässä tai pareittain liikkumisesta. Säännöllinen ja ohjattu liikunta on tärkeää lasten kokonaisvaltaisen kehityksen ja motorisen oppimisen kannalta. Henkilöstön tulee suunnitella päivän rakenne siten, että lapset pääsevät monipuolisesti nauttimaan liikunnasta erilaisissa tilanteissa. Liikuntavälineiden tulisi olla lasten käytössä myös omaehtoisen leikin ja liikkumisen ajan. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 48.)

Joukkueeseen tai johonkin ryhmään kuulumisen lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, mutta samalla se harjoittaa myös tunteiden ilmaisun sääntelyä. Erilaiset liikuntatilanteet kuten, leikit, kisailut ja pelit, aiheuttaa usein monia tunteita. Lapsi pystyy tasapainoiseen vuorovaikutukseen, kun hän on itse tasapainossa ja kokee olonsa hyväksytyksi. Myös kehollisella ilmaisulla on oma roolinsa terveen itsetunnon rakentumisessa. Lapsi ilmaisee luontaisesti itseään ja ajatuksiaan liikkeillä, leikillä, tanssimisella ja näyttelemisellä. Keholla ilmaiseminen luo tasapainoa suorittamiselle ja se tarjoaa mahdollisuuden lapselle päästä niin sanottuun flow- tilaan, eli sisään kokemukseen ajattomuudesta. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 138–139.)

Lapsia tulisi kannustaa liikkumaan yksinkertaisesti sen takia, että heidän liikuntataitonsa kehittyisivät. Se on yksi tärkeimmistä syistä, jonka takia lasten tulisi liikkua. Yleisesti saatetaan uskoa, että lapset oppivat motorisia taitoja automaattisesti silloin, kun he kasvavat ja heidän kehonsa kehittyvät. Kasvaminen tarkoittaa kuitenkin sitä, että lapset pystyvät suorittamaan liikuntatehtäviä alhaisemmalla suorituskyvyllä. (Pica 2014, 3.) Motoriset perustaidot ovat taitoja, joita ihminen tarvitsee läpi elämän, jotta pystyy selviytymään itsenäisesti. Motoriset perustaidot voivat kehittyä, kun lapsi on saanut harjoitella liikkumista. Kun suurilla lihasryhmillä on saavutettu motoristen taitojen hallinta, mahdollistaa se hienomotoristen taitojen

kehityksen. Lapsi ei pysty hallitsemaan, miten kovaa kynällä painetaan ennekuin hän on oppinut karkeamotoriikkaa, esimerkiksi ottamaan palloa kiinni ja käsittelemään sitä. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 137.)

Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tavoitteena voidaan pitää sitä, että varhaisvuosien aikana lapsi oppii muodostamaan myönteisen suhteen omaan kehoonsa sekä saa itselleen myönteisen käsityksen itsestään, millainen hän on liikkujana. Samalla lapsi oppii vuorovaikutustaitoja ja ryhmässä toimimisen taitoja. Hän oppii säätelemään omia tunteitaan ja saa kokemuksia niin pettymyksen tunteista, kuin onnistumisen tunteista. Liikuntakasvatus opettaa lasta myös liikunnalliseen elämäntapaan, joka ehkäisee sairauksia ja riskejä sairastumiselle. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 138–139.)

4.3 Liikuntasuositukset

Liikunta edistää toimintakykyä ja terveyttä. Sen puute puolestaan aiheuttaa terveydellisiä haittoja ja vaaroja. Liikuntasuositukset on tehty kuvaamaan, kuinka paljon olisi hyvä liikkua ja millaista liikunnan tulisi olla eri-ikäisille. Usein suositukset ovat tehty terveyden näkökulmasta, joissa kuvataan minimimäärää, jolla vähäisen liikunnan haittapuolia ja riskejä voidaan ennaltaehkäistä fyysisellä aktiivisuudella. Tämän vuoksi suosituksia yleensä kuvataan nimityksellä terveyslääkärin suositukset. (Tammelin 2017, 54.)

Lapsilla luontaiseen kehitykseen kuuluu liikunnallisten taitojen ja ominaisuuksien vahvistuminen ja kehittyminen. Suomen terveydenhuoltojärjestelmässä seurataan aktiivisesti, miten lasten liikuntaominaisuudet kehittyvät ja vahvistuvat. Lapsen liikunnan tarve on suuri, sillä se on keskeinen edellytys fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. (Finne 2017, 22.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset antavat ohjeita alle kouluikäisten lasten fyysisestä aktiivisuudesta, kuten esimerkiksi sen määrästä ja laadusta. Suositukset on tarkoitettu varhaiskasvatukseen, liikunnan sekä terveydenhuollon ammattilasten käyttöön ja lisäksi myös lasten vanhemmille. (Tammelin 2017, 55.) Lasten, jotka ovat alle kouluikäisiä tulisi liikkua päivittäin vähintään kolmen tunnin verran. Liikunnan tulisi olla monipuolista niin muodoltaan kuin intensiteetiltään. Päivässä tulisi olla kaksi

tuntia reipasta ulkoilua tai kevyempää liikuntaa kuten kävelyä. Lisäksi päivässä tulisi olla tunnin verran vauhdikasta liikuntaa, kuten esimerkiksi hippaleikkejä tai hyppimistä. Lapsen päivässä täytyisi myös olla tavallisia touhukkaita hetkiä. Niitä voivat olla esimerkiksi leikit ja pukeutuminen. Riittävä lepo, rauhoittuminen, nukkuminen ja ravitseminen tulisi kuitenkin myös muistaa. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2020.)

5 LIKUNTATOTTUMUKSET

Mitä monipuolisemmin lapsi liikkuu, sitä paremmat liikuntataidot hänelle kehittyvät. Mitä paremmat ovat lapsen liikuntataidot, sitä enemmän hän etsii ja tekee vaikeampia tehtäviä, taitoja sekä temppuja. Onnistumisen kokemukset ja oivaltamisen riemu tuottavat lapselle suurta mielihyvää, ja hän haluaa lisää sellaisia. Tällaisella tavalla lapselle alkaa pikkuhiljaa muodostua hänen liikunnallinen elämäntapansa. Liikunnallinen elämäntapa lapsella tarkoittaa itsenäistä tekemistä, kulkemista omilla lihasvoimilla sekä erityisen pitkien paikallaanolojaksojen välttämistä. Lapsen liikunnallinen elämäntapa voi näkyä esimerkiksi siten, että hän valitsee usein fyysisen tavan toimia omavalintaisissa tilanteissa. Lapsi hakeutuu omaehtoisesti sellaisiin leikkeihin, jotka ovat fyysisesti aktiivisia ja kasvaessaan kiinnostuu lisähaasteista. Tästä syystä moni osallistuu ohjattuun liikunnalliseen harrastustoimintaan. (Sääkslahti 2015, 142.)

Alle kahdeksanvuotias harrastaa liikuntaa yleensä joko perheen kanssa yhdessä tai osallistumalla ohjattuun toimintaan. Perheen kanssa yhdessä liikunnan harrastaminen voi tarkoittaa yhteisiä uinti-, laskettelu- tai hiihtoharrastuksia. Ohjattua liikuntaa lapsille järjestävät esimerkiksi seurakunnat, urheiluseurat ja kunnan liikuntatoimi. Yleisiä lasten ohjattuja liikuntaharrastuksia ovat esimerkiksi uima-, luistelu- tai liikuntaleikkikoulut. Lisäksi erilaiset tanssi- ja jumpparyhmät ovat suosittuja. (Sääkslahti 2015, 145–146.) Arkipäivinä perheet käyttävät yhteiseen arkiliikuntaan keskimäärin alle puoli tuntia. Viikonloppuisin perheet liikkuvat yhdessä hieman enemmän. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 16.)

Lapset oppivat liikuntatottumukset jo hyvin varhaisessa vaiheessa. Kasvattajien, huoltajien sekä vanhempien liikunnallisella esimerkillä sekä

fyysistä aktiivisuutta tukevien ympäristöjen luomisella on erittäin tärkeä rooli liikunnallisten elämäntapojen syntyyn. (Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos 2020.) Lasten puheenaiheet, media sekä yhteiskunta liittyvät usein urheiluun ja liikuntaan. Lapsi omaksuu yhteisönsä käsityksiä, asenteita sekä esimerkiksi mielipiteitä. Liikunta ei ole irrallaan edellä mainitusta ilmiöstä, vaan lapsen käsitykset sekä tiedot heijastavat lähiympäristön asennoitumisia. Esimerkiksi perheessä, jossa urheilua seurataan innokkaasti, saattaa lapsilla olla ihanne urheilijoita tai haaveita olympiavoitosta. Omaa fyysistä kuntoa kehittävän vanhemman lapsi taas voi osata nimetä useita liikkeitä, joilla kehittää esimerkiksi lihasvoimaa. Kalastamista tai marjastusta harrastavan perheen lapsi viihtyy metsässä ja osaa tunnistaa erilaisia kasveja ja marjoja. Tällaisia asioita lapsi omaksuu osana perheensä elämäntapaa ilman, että niitä olisi erityisesti lapselle opetettu. Perheellä on siis suuri merkitys liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. (Sääkslahti 2015, 142–143.)

Lapsen fyysistä aktiivisuutta lisää vanhempien tuki, lapsen liikkumisen positiivinen huomioiminen sekä ilmapiiri, joka kannustaa liikkumaan. Erilaisten liikuntavälineiden sekä -varusteiden tarjoaminen lapselle lisää myös fyysistä aktiivisuutta. Vanhemmat ovat lapsilleen tärkeitä roolimalleja liikunnassa ja muissa elintavoissa. Yleensä liikuntaa harrastavien vanhempien lapset ovat aktiivisempia ja motorisesti edistyneempiä kuin toiset lapset. Jo kolmenvuoden iässä lasten aktiivisuuden määrissä on havaittu eroja. Malli fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan syntyy jo varhaisessa vaiheessa lapsuutta. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 16.)

Lapset ottavat usein mallia aikuisesta. Lapsi olettaa aikuisen toimivan oikealla tavalla ja näin ollen lapsi saattaa tähdätä samankaltaiseen käytösmalliin. Lapsuusvaihe on herkkä aika vaikutteiden ottamiselle ja silloin myös ajatusmaailma on otollinen erilaisten toimintamallien juurtumiseen. Aikuisten täytyisi tukea lasta monipuoliseen ja kokeilevaan liikuntaan. Sen myötä aikuinen tukee myös lapsen liikunnasta saamia positiivisia elämyksiä. Liikkuminen, ulkoilu sekä touhuaminen yhdessä koko perheen kanssa on tärkeää. Sen avulla liikunta muodostuu osaksi lapsen arkipäivää ja lapsi jatkossakin mieltää liikunnan osaksi normaalia päivittäistä elämää. (Finne 2017, 21, 40.)

Lapset oppivat kotonaan arjen rutiinit ja sen, että liikkuminen on osa niitä. Perheen yhteisten liikunta ja ulkoilu hetkien kautta lapset ymmärtävät liikunnan kuuluvan päivittäiseen elämään. Tekeminen aikuisten ja toisten lasten kanssa yhdessä opettaa lapselle toisten kuuntelemista ja kunnioittamista sekä hyviä vuorovaikutustaitoja ja positiivista suhtautumista toisiin ihmisiin. Yhteiset kokemukset ja riemuitsemisen hetket sekä koko perheen huomioonottaminen ovat pieniä asioita, mutta ovat tärkeitä kasvun hetkiä. Myönteisen minäkuvan muodostumisessa tärkeitä asioita ovat kannustus kokeilemaan uutta sekä onnistumisista iloitseminen. Nämä ovat oleellinen osa kohti elämäntapaa, joka on liikunnallinen ja terveellinen. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 16–17.)

Usein vanhemmat saattavat tiedostamatta asettaa lapsen liikunnallisten kokeilujen ja innokkuuden eteen esteitä. Aikuisen oma pelko lapsensa puolesta saattaa aiheuttaa lapsen luontaisen huolettomuuden ja mielikuvituksellisuuden loppumisen erilaisissa liikuntakokeiluissa. Ylivarovaisuus voi heijastua lapsen koko elämän mittaiseen liikunnalliseen kehityskaareen. Ylivarovaisuudesta johtuen uudet liikuntakokeilut voivat jäädä vähälle itsensä loukkaamisen pelon takia. Vanhempien tulisi olla läsnä lasten liikkumisessa ja myös ohjeistaa lapsia. On tärkeä asia, että liikunta tapahtuu turvallisessa ympäristössä. Mustelmat ja naarmut ovat normaali osa lasten oman kehon liikunnallisten rajojen etsintää. (Finne 2017, 21.)

Vanhempien täytyy tiedostaa lapsen liikkumisen tärkeys ja ymmärtää riskit, joita aiheutuu liikkumattomuudesta. Liian vähäinen liikunta saattaa heikentää alle kouluikäisen lapsen kehitystä sekä terveyttä. Liian vähäisen liikunnan seurauksena motoriset perustaidot voivat jäädä vajaiksi sekä lapselle saattaa kehittyä ylipainoa tai muita terveydellisiä haittoja. Vanhemmilla on merkityksellinen rooli lasten liikunnasta saamien positiivisten ja innostavien kokemusten kannalta. Jos läheiset kannustavat lasta jo pienestä pitäen liikunta-aktiivisuuteen, vahvistuvat lapsen liikunnasta saamat myönteiset kokemukset. Liikunnalliset olosuhteet arkiympäristössä mahdollistavat lapselle itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia, jotka usein näkyvät myös tulevaisuudessa liikunta myönteisenä toimintana. Arkiympäristöä on myös lapsen koti, joka joko houkuttelee lasta liikunnan pariin tai passivoi lasta. (Finne 2017, 15–16.)

Lapset kokevat ensimmäisiä liikunnallisia hetkiään arkisessa kotiympäristössä. Ideoita liikkumiseen saadaan kotipihasta, joka toimii leikkialueena. Sosiaalisessa liikkumisessa saattaa olla lapsen mukana myös naapuri kavereita tai sukulaisia. Leikit, jotka tapahtuvat ulkona, ovat merkittävä osa lapsuutta. Niiden kautta lapsi oppii kunnioittamaan ja tiedostamaan ympäristöään niin tunnetasolla kuin myös konkreettisesti. Ulkoleikkien avulla myös lapsen mielikuvitus harjaantuu. Lasten liikkumisen lähtökohtana on yleensä liikunnan riemu. Lapsen innostusta liikkumiseen saadaan vahvistettua erilaisten leikkien ja pelien kautta. Pihaleikit- ja pelit pitävät sisällään usein fyysistä liikkumista ja näin ollen ovat hyviä toimintamuotoja, kun halutaan innostaa lasta liikuntaan. (Finne 2017, 55–56.)

6 AIEMPI TUTKIMUSTIETO

Liikuntakasvatuksesta ja liikuntatottumuksista on tehty erilaisia tutkimuksia. Aikaisemmat tutkimukset on toteutettu erilaisista näkökulmista. Eniten löytyi aiheisiin liittyviä opinnäytetöitä ja Pro gradu -tutkielmia. Poikkeusolojen liikunnasta ei vielä ole paljoakaan tutkimuksia, koska poikkeusoloista ei ole pitkä aika. Poikkeusolojen aikana tapahtuneesta liikunnasta on saatavilla pääosin kansainvälisiä tutkimuksia.

Koiviston ja Parkkalin (2017, 52) opinnäytetyössä käsiteltiin liikuntakasvatuksen kehittämistä varhaiskasvatuksessa. Tutkimuksessa tavoitteena oli ajankohtaisen tiedon tuottaminen vanhempien näkemyksistä sekä liikuntakasvatuksen toteuttamisesta. Tutkimus keskittyi esiopetukseen ja vanhemmat kokivat, että liikuntakasvatus on tärkeä osa esiopetusta. Tutkimukseen saatujen vastausten perusteella vanhemman ja kasvattajan välillä tapahtuu vain satunnaisesti keskustelua lapsen liikuntatottumuksista.

Siironen ja Tuomola (2020, 30, 55) ovat tutkineet Pro gradu -tutkielmassaan päiväkotien liikuntakasvatusta ja lastentarhanopettajien näkökulmaa liikunnan merkitykseen. Heidän tutkimuksensa selvitti, millaista liikuntakasvatusta toteutettiin päiväkodeissa ja sitä, millaisia merkityksiä lastentarhanopettajat pitivät tärkeinä päiväkodin liikuntakasvatuksessa. Tutkimuksessa selvisi, että päiväkodeissa tapahtuvat liikuntatuokiot olivat kestoiltaan hyvin eri pituisia ja ohjatun liikunnan määrä vaihteli päivittäisistä tuokioista kerran kuussa

järjestettäviin. Myös lasten ulkoilun määrässä oli vaihtelua, mutta suurin osa vastaajista ilmoitti silti päiväkotinsa ulkoilevan 1–3 tuntia päivittäin.

Heinonen (2018, 27, 36) käsitteli opinnäytetyössään vantaalaisen päiväkodin lasten liikuntatottumuksia. Tutkimuksessa tarkoituksena oli saada selville, millaisia ovat perheiden liikuntatottumukset sekä millaista liikuntaa he yhdessä tekivät. Opinnäytetyössä selvisi, että vanhemmat esimerkiksi liikkuvat lasten kanssa yhdessä pyörällä ja myös kävely sekä luistelu olivat mieluisia liikuntatapoja. Vastaajista puolet liikkuvat päivittäin lapsen kanssa ja neljännes vastaajista liikkui lapsen kanssa 3–4 kertaa viikossa. Lisäksi perheet tekivät yhdessä esimerkiksi metsäretkiä. Kärki ja Nenonen (2016, 23, 39–41) tutkivat opinnäytetyössään Kuopion seudun päiväkotien liikuntatottumuksia. Tutkimuksessa oli tavoitteena selvittää, miten päiväkodeissa liikutaan varhaiskasvatuksen liikuntasuositukseen nähden. Lisäksi tutkimuksessa verrattiin osallistuneiden päiväkotien liikuntatottumuksia. Yhteenvetona tutkimuksessa selvisi esimerkiksi se, että päiväkodeissa ei ole tarpeeksi liikuntaa varhaiskasvatuksen liikunnan suositukseen verrattaessa. Lisäksi tutkimuksessa selvisi, että päiväkotien liikuntatottumukset olivat suhteellisen yhtäläisiä, eikä merkittäviä eroja ollut.

Kanadassa on tehty tutkimus liittyen lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymiseen covid-19-viruksen aikana. Kanadalaisia vanhempia vastasi internetissä tutkimuksen kyselyyn. Kyselyssä tarkoituksena oli arvioida koronasta johtuneita liikunnassa tapahtuneita välittömiä muutoksia. Tuloksissa selvisi, että kyselyyn vastanneiden vanhempien lapsista vain 4,8 prosenttia ja nuorista 0,6 prosenttia liikkui liikuntasuositusten mukaisesti koronarajoitusten aikana. Lasten ja nuorten aktiivisuustaso oli alhaisempi rajoitusten aikana, ulkoilu oli vähentynyt ja nukkumiseen käytetty aika lisääntynyt. Vanhempien kannustus sekä esimerkiksi perheen omistama koira liitettiin positiivisesti terveeseen liikuntakäyttäytymiseen. Vaikka kyseisessä tutkimuksessa selvisi fyysisen aktiivisuuden vähentyminen, olivat vanhemmat ilmoittaneet esimerkiksi uusien harrastuksien alkamisesta. (Moore ym. 2020.)

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Aloitimme opinnäytetyö prosessin virallisesti syyskuussa 2020. Aihetta olimme miettineet pitkään, sillä tiesimme, mihin haluamme opinnäytetyömme liittyvän.

Alusta asti oli mielessä lasten liikuntaan liittyvä opinnäytetyö. Olemme molemmat liikunnallisia ja lasten liikuntatottumukset kiinnostivat aiheena. Opinnäytetyömme tilaajan kanssa saimme yhdessä rajattua aiheen niin, että se vastasi molempien toiveita ja näkemyksiä. Pohdimme mikä tekisi aiheesta ajankohtaisen ja sen takia päätimme ottaa aiheen näkökulmaksi poikkeusolojen liikunnan. Toimeksiantajan kanssa yhdessä mietimme aiheen niin, että se vastasi myös heidän tarpeisiinsa.

Laadimme aiheesta ideapaperin ja se hyväksyttiin lokakuussa 2020. Kun ideapaperi oli hyväksytty, laadimme opinnäytetyön suunnitelman, jonka lähetimme myös toimeksiantajallemme. Opinnäytetyömme suunnitelma hyväksyttiin joulukuussa. Kun suunnitelma oli hyväksytty, hankimme tarvittavat luvat ja sopimukset. Hankimme tutkimusluvan (Liite 2) ja teimme opinnäytetyösopimuksen tammikuussa 2021. Luvat hankittuamme aloitimme teoreettisen viitekehyksen kirjoittamisen sekä kyselylomakkeen luonnoksen tekemisen. Kyselyn toteutimme vuoden 2021 helmi- ja maaliskuun vaihteessa.

7.1 Päiväkoti Muksula

Opinnäytetyömme tilaajana ja työelämäkumppanina on Mikkeliissä sijaitseva Päiväkoti Muksula. Päiväkoti Muksula on yhdistyspohjainen yksityinen päiväkoti, joka tarjoaa esiopetusta ja varhaiskasvatusta noin 1–6-vuotiaille lapsille. (Lasten Päiväkotiyhdistys Muksula Ry 2019). Paikkoja päiväkodissa on 40. Lasten päiväkotiyhdistys Muksula ry:n tarkoitus on voittoa tavoittelemattoman varhaiskasvatuksen tarjoaminen. Tarkoituksena on myös lasten kotikasvatuksen tukeminen ja täydentäminen järjestämällä lasten ikää ja kehitystasoa vastaavaa toimintaa. Toiminta on valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman mukaista. Yksikön arvoja ja toimintaperiaatteita ovat: kodikkuus, luonnonläheisyys, hyvä arki lapsille, kunnioittava ilmapiiri ja lasten oikeus tulla nähdyksi ja kuulluksi. (Omavalvontasuunnitelma 2020, 3–4.) Päiväkodilla ei ole erityisiä painotusalueita, mutta toiminnassa pyritään huomioimaan monipuolinen liikunta ja lähiluonnon hyödyntäminen muun muassa retkeillen.

Opinnäytetyömme tutkimustuloksien avulla päiväkotia saa tietoa lasten vapaa-ajalla tapahtuvasta liikunnasta. Päiväkotiin saadaan tietoa siitä, millaisia lasten

vapaa-ajan liikuntatottumukset ovat olleet poikkeusaikana. Päiväkoti saa myös tietoa siitä, millainen merkitys varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksella on lasten vapaa-ajan liikuntatottumuksiin. Opinnäytetyön tuloksia päiväkoti voi hyödyntää toiminnassaan. Päiväkoti voi tulosten perusteella arvioida toteuttamaansa liikuntakasvatusta sekä kehittää sitä.

7.2 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyössä selvitimme liikuntakasvatuksen ja poikkeusolojen merkitystä 3–5-vuotiaiden lasten liikuntatottumuksiin. Tarkoituksena oli saada ajankohtaista tietoa lasten liikunnasta poikkeusolojen aikana ja siitä, kuinka poikkeusaika on mahdollisesti muokannut lasten vapaa-ajan liikuntatottumuksia. Tarkoituksena oli myös selvittää varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen merkitystä lasten vapaa-ajan liikuntatottumuksiin. Tutkimme 3–5-vuotiaiden vapaa-ajan liikuntatottumuksia vanhempien näkökulmasta.

Tutkimuskysymyksemme ovat:

1. Millaisia ovat 3–5-vuotiaiden liikuntatottumukset poikkeusaikana verrattuna ”normaalin ajan” liikuntatottumuksiin?
2. Kuinka päiväkodin liikuntakasvatus näkyy lasten vapaa-ajan liikuntatottumuksissa?
3. Millaista päiväkodin liikuntakasvatus on vanhempien mielestä?

7.3 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmä vaikuttaa tutkimuksesta saataviin tuloksiin.

Tutkimuksessa tulee olla tutkimusongelma, joka saadaan ratkaistua erilaisilla tutkimusmenetelmillä. Tutkimusongelmana voi myös olla muutokseen pyrkiminen tai jonkin asian kehittäminen. Yleensä, kun jotain asiaa tutkitaan, siihen liittyy aina halu ymmärtää ilmiötä sekä saada aikaan muutosta parempaan. (Kananen 2014, 20.)

Opinnäytetyömme toteutimme käyttäen laadullista tutkimusmenetelmää. Laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan sellaista tutkimusta, jolla pyritään ”löydöksiin”, ilman että käytetään määrällisiä keinoja kuten tilastoja.

Laadullisessa tutkimuksessa käytetään sanoja sekä lauseita, kun taas määrällisessä tutkimuksessa tutkimus perustuu lukuihin. Laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena on kuvata tutkittavaa ilmiötä, ymmärtää sitä ja antaa tulkinta. Siinä pyritään ymmärtämään ilmiö syvällisesti. Laadullisessa tutkimuksessa tiedonkeruun ja analysoinnin välineenä on pääasiassa tutkija itse. Laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan ja ollaan kiinnostuneita esimerkiksi merkityksistä. Merkityksillä tarkoitetaan sitä, kuinka ihmiset kokevat ja näkevät maailman. Kvalitatiivinen tutkimus on yleensä deskriptiivistä eli kuvailevaa. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijaa kiinnostavat prosessit, merkitykset sekä ilmiön ymmärtäminen. (Kananen 2014, 18–19.)

Ihmiset asettelevat kysymyksiä ja tulkitsevat asioita kukin valitsemastaan näkökulmasta ja ymmärryksellä, joka heillä on. Samaa asiaa pystytään siis kuvata monella eri tavalla. Se, mitä tietoa pidämme tärkeämpänä, riippuu siitä, mitä tietoa tarvitsemme tai mistä olemme kiinnostuneita. Lähtökohtana laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa on siis todellisen elämän kuvaaminen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tarkoituksena on pyrkiä tutkimaan kohdetta kokonaisvaltaisesti. Yleisesti sanotaan myös, että laadullisessa tutkimuksessa pyritään löytämään tai paljastamaan tosiasioita. (Hirsjärvi ym. 2014, 160–161.)

Laadullinen tutkimusmenetelmä valikoitui opinnäytetyömme tutkimusmenetelmäksi, sillä halusimme selvittää merkityksiä. Laadullisen tutkimusmenetelmän avulla pystyimme selvittämään poikkeusolojen ja liikuntakasvatuksen merkityksiä lasten liikuntatottumuksiin. Opinnäytetyössämme oleellisessa osassa eivät ole tilastot ja numeeriset tulokset, joten laadullinen menetelmä tukee työtämme.

7.4 Aineistonkeruu

Yleisimpiä aineistonkeruumenetelmiä laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa ovat kysely, haastattelu, havainnointi sekä dokumenteista saatu ja kerätty tieto. Näitä menetelmiä on mahdollista käyttää joko erikseen tai yhdisteltynä, tutkimuksen ongelman ja resurssien mukaan. Haastattelun ja kyselyn tarkoitus on yksinkertaisesti se, että haluamme tietää mitä ihmiset ajattelevat, joten kysymme asiaa heiltä. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Yksi tapa kerätä aineistoa tutkimukseen on siis kysely. Kyselyn etuna voidaan pitää sitä, että sen avulla saadaan kerättyä laajaa aineistoa tutkimukseen. Kyselymenetelmä on tehokas, koska sillä voidaan säästää esimerkiksi tutkijan aikaa. Kyselyä käytettäessä aikataulu ja kustannukset voidaan arvioida suhteellisen tarkasti. Kyselyitä voidaan kerätä esimerkiksi posti- tai verkkokyselyinä. Lähellä postikyselyä on sellainen kyselyn muoto, jossa lomake lähetetään jonkin organisaation, yhteisön tai instituution kautta vastaajille. Kasvatustieteellisissä tutkimuksissa esimerkiksi kyselylomake pystytään lähettämään lasten mukana päiväkodista tai koulusta vanhemmille. Yleensä tällaisissa tilanteissa vastausprosentti on muodostunut tavallista korkeammaksi. Kyselylomakkeilla voidaan kerätä tietoa esimerkiksi asenteista, arvoista, mielipiteistä, käyttäytymisestä sekä toiminnasta. (Hirsjärvi ym. 2014, 193, 195–197.)

Kyselyllä tarkoitetaan valmiin sähköisen tai paperisen lomakkeen avulla suoritettavaa tiedon hankintaa. Lomake sisältää joukon kysymyksiä ja niihin toivotaan saavan vastaajilta vastauksia. Kyselyssä on sekä hyvät että huonot puolensa. Kysely pystytään suunnittelemaan paremmin kuin haastattelu ja se on haastattelua parempi myös siten, että vastaajat saavat itse valita ajankohdan kyselyyn vastaamiselle. Kyselyn yksi huono puoli on se, että se suoritetaan vain kerran eikä tutkija pysty tarkistamaan onko vastaaja ymmärtänyt kysymykset oikein. Haastattelu ja kysely sopivat sellaisten asioiden tiedonhankinta tavoiksi, joista tietoa voidaan saada vain henkilöltä itseltään. Kyselylomakkeen kysymykset voidaan suunnitella kahdella erilaisella tavalla. Vastaajille voidaan antaa valmiit vastausvaihtoehdot tai vastaajan voi antaa vastata lomakkeen kysymyksiin omin sanoin. Kun vastaajan annetaan vastata omin sanoin, ovat kysymykset avoimia. Avoimia kysymyksiä käytettäessä tutkijan on jälkikäteen luokiteltava vastaukset käsittelyä varten. (Järvinen & Järvinen 2004, 147–148, 154.)

Valitsimme opinnäytetyömme aineistonkeruutavaksi kyselyn. Kysely toteutettiin päiväkodin 3–5-vuotiaiden ryhmän vanhemmille. Valitsimme kyselyn siksi, että se ei vaadi aikataulujen sovittelua jokaisen vanhemman kohdalla. Vanhemmat saivat itse valita milloin haluavat vastata kyselylomakkeeseen rajatun aikavälin sisällä. Halusimme saada selville

vanhempien aitoja kokemuksia lastensa liikuntatottumuksiin liittyen, joten käytimme kyselylomakkeessa (Liite 1) ainoastaan avoimia kysymyksiä.

Teimme kyselylomakkeen luonnoksen, jonka näytimme päiväkodin henkilökunnalle. Kävimme yhdessä läpi kyselyn kysymykset ja teimme kyselyn yhdessä valmiiksi. Saimme henkilökunnan kanssa yhteistyössä laadittua kyselyn kysymykset sellaiseen muotoon, että vanhempien on helppo ymmärtää ne. Henkilökunta tuntee perheet paremmin, joten yhteistyö heidän kanssaan oli tärkeä osa kyselyn onnistumista ja riittävän vastausmäärän saamista. Kyselylomaketta ei testattu etukäteen, sillä se jaettiin vanhemmille odotettua aikaisemmin.

Toteutimme kyselyn paperisena versiona niin, että jaoimme lomakkeet suoraan päiväkotiin lasten vanhemmille. Kyselyitä jaoimme yhteensä 20 kappaletta. Kysely valikoitui aineistonkeruutavaksi, koska ei ollut varmuutta olisiko esimerkiksi haastatteluja nykyisessä maailman tilanteessa mahdollista tehdä. Kysely oli varmin tapa kerätä vastauksia ja lisäksi saimme kyselyn avulla tarvittavat tiedot opinnäytetyötämme varten.

7.5 Aineiston käsittely ja analysointi

Aineistojen käsittely ja sen analyysi on hyvä aloittaa mahdollisimman nopeasti keruuvaiheen jälkeen. Kerätyn aineiston tulkinta, analyysi ja johtopäätöksien teko on tutkimuksessa ydinasia. Analyysivaiheessa selviää, minkälaisia vastauksia tutkija saa ongelmaansa. (Hirsjärvi ym. 2014, 221, 223.) Usein päätelmiä pystytään tekemään vasta esitöiden jälkeen. Vaiheita ennen varsinaista analyysia on muun muassa tietojen tarkistus, tietojen täydentäminen sekä aineiston järjestäminen tietojen tallentamista ja analysointia varten. Aineiston järjestämisessä toimenpiteet riippuvat valitusta tutkimusstrategiasta. (Hirsjärvi ym. 2014, 221–222.)

Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota pystytään käyttämään kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Menetelmän avulla voidaan analysoida dokumentteja sekä systemaattisesti että objektiivisesti. Dokumentilla voidaan tarkoittaa miltei mitä tahansa kirjallisessa muodossa olevaa materiaalia. Kyseisellä analyysimenetelmällä pyritään saamaan

tiivistetty ja yleisessä muodossa oleva kuvaus siitä ilmiöstä, mitä ollaan tutkimassa. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Ennen analyysin tekemistä aineiston tulee olla pelkistetty eli aineisto täytyy saada selkeäksi ja tiivistetyksi. Aineiston luokitteluun tarvitaan jokin lähtökohta. Luokittelunlähtökohta voi olla aineistolähtöinen tai teoreettinen. Aineistolähtöisessä luokittelussa luokittelu tapahtuu sen mukaan, mitä asioita aineistosta löydetään. Luokittelu tarkoittaa niiden käsitteiden ja asioiden yhdistelemistä, jotka tarkoittavat samaa asiaa. (Kananen 2014, 103, 108, 113.)

Aloitimme aineiston käsittelyn ja analysoinnin heti, kun olimme saaneet riittävän määrän vastauksia kyselyymme. Ensimmäisenä siirsimme aineistomme tietokoneelle, sillä kyselyt olivat paperiversioina. Kirjoitimme vastaukset tietokoneelle sanatarkasti, jotta meidän oli helpompi aloittaa aineiston käsittely ja analysointi. Aineistomme oli siis jo aluksi tekstimuodossa, mutta kokosimme kaiken aineiston kyselylomakkeista samaan tiedostoon tietokoneelle. Luokittelimme vastauksia sellaisten aineistosta esille nousseiden asioiden perusteella, jotka mielestämme olivat tärkeitä tutkimuskysymystemme kannalta. Tiivistimme aineistoa siten, että se vastaa tutkimuskysymyksiimme.

Kuvassa 1 näkyy ote tekemästämme aineiston luokittelusta ja tiivistämisestä. Tiivistäminen tarkoittaa varsinaisten sisältöjen etsimistä tekstistä, jotka kuvataan sisältöä vastaavalla termillä. Se millä tavalla luokittelu ja tiivistäminen tehdään, riippuu joka kerta tutkimusongelmasta eli etsinnässä olevasta asiasta. (Kananen 2015, 163–164.)

<i>Tosi hyvällä mallilla on koko homma liikuntajutuista hiihtoa tai/ja luistelua voisi jo olla.</i>	Hiihto ja luistelu	Kehitysidea
<i>Mielestäni se on hyvin kehittynyt jo nyt, lapsia innostetaan erilaisilla teemapäivillä ulkoliikuntaan mikä on mielestämme tosi hyvä.</i>	Innostaminen	Tyytyväisyys
<i>Liikuntatuokiot pitkin päivää voisi lisätä rauhallisuutta/ keskittymiskykyä.</i>	Liikuntatuokioiden lisääminen	Kehitysidea

Kuva 1. Ote tekemästämme luokittelusta ja tiivistämisestä

Aloitimme tiivistämisen ja luokittelun lukemalla tarkasti ja huolella varsinaiset tekstivastaukset, jotta ymmärrämme mitä niissä halutaan sanoa. Me nostimme tekstivastauksista esille pääkohdat, jotka olivat oleellisia tutkimuskysymystemme kannalta. Sen jälkeen muodostimme pääkohdista niitä kuvaavat termit.

8 TULOKSET

Kyselylomakkeessa oli kaksi eri osiota. Ensimmäinen osa käsitteli liikuntakasvatuksen merkitystä liikuntatottumuksiin ja toinen poikkeusolojen merkitystä liikuntatottumuksiin. Kysely sisälsi yhteensä kahdeksan kysymystä. Kyselylomakkeita jaettiin päiväkotiin 20 kappaletta. Kyselyitä palautui meille yhdeksän kappaletta. Kaikki vastaajat eivät vastanneet jokaiseen kysymykseen, sillä toisen osion kolmanteen kysymykseen vastasi seitsemän vanhempaa. Muissa kysymyksissä vastausprosentti oli täysi.

8.1 Vapaa-ajan liikuntatottumukset

Ensimmäinen kysymyksemme käsitteli lasten vapaa-ajan liikuntaa ja sitä, heijastuuko päiväkodin liikuntakasvatus siihen millään tavalla. Osa vastaajista kertoi, että lapsi on innostuneempi kokeilemaan uusia lajeja myös kotona. Vastauksissa näkyi myös se, että liikuntakasvatus kehittää lasta liikunnallisesti vanhempien mielestä.

Lapsi on innokkaampi kokeilemaan uusia lajeja ja saa inspiraation lajeista, mitä päiväkodissa kokeiltu/leikitty.

Lapsi on saanut selvästi virikkeitä päiväkodista. On kokeilleet vapaa-ajallakin esim. pallonheittoa tietyllä tavalla, mitä juuri oli olleet päiväkodissa. Vaikuttaa siltä, että kokeilee samoja juttuja toisinaan kotonakin.

Päiväkodissa monipuolinen liikunta innostaa lasta liikkumaan myös kotona sekä kehittää lasta liikunnallisesti.

Kyllä, kotona vanhemmat pääsee leikkimään samoja pihaleikkejä kuin hoidossa on leikitty, ja muitakin liikuntaleikkejä mitä hoitopäivien aikana on leikitty.

Kolme kyselyyn vastanneista oli sitä mieltä, ettei päiväkodin liikuntakasvatus heijastu ollenkaan lapsen vapaa-ajalla tapahtuvaan liikuntaan.

Kyselyn ensimmäisen osion neljäs kysymys käsitteli päiväkodin ulkopuolella tapahtuvaa liikuntaa ja sitä, saako lapsi tarpeeksi liikuntaa päiväkotipäivän aikana. Kysymyksessä tiedustelimme myös sitä, miten ja kuinka paljon lapsi liikkuu päivittäin/viikoittain. Vastaajista kahdeksan sanoi lapsensa liikkuvan myös päiväkotipäivän jälkeen. Liikuntamuotoja, joita vastauksissa tuli esille olivat hiihto, luistelu, pyöräily, uinti, metsäretket, ohjatut harrastukset, mäen laskeminen, pallopelit ja ulkoilu. Yksi vastaajista oli sitä mieltä, että lapsi saa riittävästi liikuntaa päiväkotipäivän aikana.

Joka päivä päiväkodin lisäksi iltaisin liikuntaa joko harrastus tai ulkoilu.

Muutaman kerran viikossa luistellaan, hiihdetään, pyöräillään, uidaan tai esim. lasketaan mäkeä oman perheen kanssa.

Lapsella on säännöllinen harrastus, jonka myötä tulee liikuntaa 3–4 h viikossa. Sen lisäksi ulkoilemme perheen kesken tai jumppaamme sisällä.

Päiväkotipäivinä lapsi saa mielestäni riittävästi liikuntaa päiväkotipäivän aikana, vapaapäivinä, jolloin ei ole päivähoidossa lapsi liikkuu ulkoillen (mäenlasku, metsäretket, pallopelit, leikkipuistoleikit) yleensä kaksi kertaa päivässä ja ajoittain kerran päivässä.

8.2 Tyytyväisyys päiväkodin liikuntakasvatukseen

Kyselyn ensimmäisessä osiossa selvitimme myös vanhempien mielipidettä päiväkodin liikuntakasvatuksesta. Kyselyn toisessa kysymyksessä kysyimme mitä hyötyä liikuntakasvatuksesta on lapsille vanhempien mielestä.

Vastauksissa näkyi liikuntakasvatuksen positiiviset vaikutukset. Vanhemmat ovat huomanneet lapsissaan innokkuutta liikuntaa kohtaan sekä rohkeutta uusien lajien kokeiluun.

Taulukkoon 1 on koottu vanhempien esille tuomia päiväkodin liikuntakasvatuksen hyötyjä.

Taulukko 1. Päiväkodin liikuntakasvatuksen hyödyt vanhempien näkökulmasta

Kyselylomakkeessa esitetty kysymys:	Vastauksissa esille tulleet liikuntakasvatuksen hyödyt:
Millaista hyötyä koet lapsesi saavan päiväkodin liikuntakasvatuksesta?	motorinen kehitys oman kehon tuntemus lisääntyy ryhmässä toimimisen taidot, lapset oppivat toisiltaan positiivinen asenne liikkumiseen lapset nukkuvat paremmin ruoka maistuu paremmin vuorovaikutustaidot mahdollistaa uusien lajien kokeilun päiväkodin kannustus liikunnan monipuolisuus leikin kautta tapahtuva liikuntakasvatus

Vanhemmat kuvasivat vastauksissaan edellä mainittuja liikuntakasvatuksen hyötyjä myös laajemmin.

Monipuolista liikuntaa ollut ja lapsi kehittynyt motorisesti paljon (pallon heitto, hypyt, yhden jalan hypyt, mailapelit)

Päiväkodissa pääsee turvallisessa ympäristössä tuttujen kaverien kanssa kokeilemaan erilaisia tapoja liikkua ja toimia ryhmässä. Samalla lapset oppii toisiltaan ja meillä ainakin on uskallettu

kokeilla omia taitojaan rohkeammin kun on nähty myös ikätoverien toimintaa.

Oppii hyödyllisiä taitoja, pallon käsittelyä, tasapainoa ja sosiaalista vuorovaikutusta liikunnassa.

Koen, että lapseni saa hyötyä siitä, että päiväkodin liikuntakasvatus tapahtuu usein leikin kautta. Lisäksi koen hyödyllisenä sen, että liikuntaa tulee monipuolisesti sekä lapsen omissa leikeissä esim. ulkona, että ohjattuna työntekijän järjestämänä

Rohkeutta ja innokkuutta uusiin lajeihin ja rohkeutta kokeilla eri liikuntamuotoja. Kannustus minkä lapsi on saanut päiväkodin liikuntakasvatuksessa, heijastuu eri tavalla kuin kotona annettu kannustus

Ensimmäisen osion kolmannessa kysymyksessä selvitimme vanhempien mielipidettä päiväkodin liikuntakasvatuksesta ja siitä, onko siinä jotain kehitettävää. Suurin osa vastaajista ei havainnut liikuntakasvatuksessa mitään kehitettävää. Liikuntakasvatus on kyselyyn vastanneiden vanhempien mielestä säännöllistä, monipuolista ja innostavaa. Henkilökunnan panostus liikuntakasvatukseen näkyi myös useissa vastauksissa. Muutamilla vastaajista oli kuitenkin kehitysideoita. Vastauksissa toivottiin päiväkotiin talviliikuntaa sekä liikuntatuokioita pitkin päivää.

Liikuntatuokiot pitkin päivää voisi lisätä rauhallisuutta/ keskittymiskykyä.

Tosi hyvällä mallilla on koko homma liikuntajutuista hiihtoa tai/ja luistelua voisi jo olla.

Aika hyvällä tolalla tuntuu olevan, kun on liikunnanalan ihminen töissä.

Mielestäni se on hyvin kehittynyt jo nyt, lapsia innostetaan erilaisilla teemapäivillä ulkoliikuntaan mikä on mielestämme tosi hyvä.

8.3 Poikkeusolojen liikuntatottumukset

Toisessa kyselyn osassa käsitelimme poikkeusolojen merkitystä liikuntatottumuksiin. Osion ensimmäinen kysymys käsiteli lasten liikuntatottumuksia ennen poikkeusoloja. Taulukkoon 2 on koottu erilaisia vapaa-ajan liikuntamuotoja, joita lapsilla oli ennen poikkeusoloja.

Taulukko 2. Lasten vapaa-ajan liikuntamuodot ennen poikkeusoloja

Kyselylomakkeessa esitetty kysymys:	Liikuntamuodot, joita vastauksissa tuli esille:
Millaista lapsesi liikunta oli ennen poikkeusoloja?	ulkoilu perheen kanssa hiihto luistelu vaellusretket polkupyöräily pihaleikit lumityöt mäenlasku ohjattu liikunta uiminen

Toisen osion toisessa kysymyksessä selvitimme poikkeusajan liikuntatottumuksia ja sitä, kuinka ne erosivat ”normaalin ajan” liikuntatottumuksista. Vastauksista esille nousi poikkeusolojen liikunnan erilaisuus. Kaksi vastaajista kertoi, että liikunta ei ollut erilaista poikkeusaikana. Ulkoilun lisääntyminen näkyi lähes jokaisessa vastauksessa. Monessa vastauksessa esille tuli ohjatun liikunnan loppuminen poikkeusolojen ajaksi. Kaksi vastaajista kuitenkin kertoi, että ohjattu harrastus siirtyi etäyhteyksillä tapahtuvaksi.

Retkeiltiin/retkeillään vapaa-ajalla enemmän kuin ennen.

Harrastus oli useamman viikon tauolla, kunnes etäyhteydet alkoivat toimia.

Perheen yhteinen liikkuminen ulkoilun merkeissä sen sijaan hieman lisääntyi.

Kyselyn toisen osan kolmannessa kysymyksessä selvitimme, vähenikö lasten liikunta poikkeusolojen aikana. Selvitimme myös syitä liikunnan mahdolliseen vähentymiseen. Yhdeksästä vastaajasta seitsemän vastasi tähän kysymykseen. Neljä vastaajista kertoi, ettei liikunta vähentynyt poikkeusolojen aikana. Kolme vastaajista sanoi, että liikunta väheni. Vastaajat, joilla liikunta oli vähentynyt, kertoivat seuraavia syitä sen vähentymiseen:

Kyllä väheni, edellä mainitut syyt, eivät olleet päiväkodissa. Eli päiväkodin liikunta jäi puuttumaan, mutta kotona ei saanut juurikaan ohjattua liikuntaa.

Päiväkodin myötä tuleva liikunta putosi kokonaan pois. Etäyhteyden avulla järjestetty harrastus ei tuntunut joka viikko lapsesta mieluaisalta.

Ehkä yksittäisinä päivinä, jos sää oli huono ja vanhemmilla kiire töiden kanssa.

Kyselyn viimeisessä kysymyksessä selvitimme, keskeytyikö lapsilla jokin liikuntaharrastus poikkeusolojen aikana. Kysyimme myös, keksittiinkö harrastuksen tilalle korvaavaa liikuntaa. Kolme vastaajista kertoi, ettei lapsella keskeytetty liikuntaharrastusta. Loput kertoivat lapsen harrastuksen keskeytyneen poikkeusolojen takia. Kolme vastaajista oli keksinyt harrastuksen tilalle korvaavaa liikuntaa.

Oma harrastus oli tauolla monta viikkoa. Olimme omalla pihalla tai leikkipuistossa.

Keskeytyi ohjattu tanssiharrastus, mutta tämä korvautui omatoimisella liikunnalla.

Kyllä, molemmat ryhmät, joissa kävi. Tilalle tuli omaehtoista liikkumista, joka ei korvannut täysin ryhmässä tapahtuvaa toimintaa.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyössä selvitimme liikuntakasvatuksen ja poikkeusolojen merkitystä 3–5-vuotiaiden lasten liikuntatottumuksiin. Tarkoituksena oli saada ajankohtaista tietoa poikkeusolojen aikana tapahtuvasta lasten liikunnasta ja siitä, kuinka poikkeusaika on mahdollisesti muokannut lasten vapaa-ajan liikuntatottumuksia. Tarkoituksena oli myös selvittää varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen merkitystä lasten vapaa-ajan liikuntatottumuksiin. Tutkimme 3–5-vuotiaiden vapaa-ajan liikuntatottumuksia vanhempien näkökulmasta. Saimme vastaukset tutkimuskysymyksiimme. Tutkimuskysymyksemme olivat: millaisia ovat 3–5-vuotiaiden liikuntatottumukset poikkeusaikana verrattuna ”normaalin ajan”

liikuntatottumuksiin, kuinka päiväkodin liikuntakasvatus näkyy lasten vapaa-ajan liikuntatottumuksissa ja millaista päiväkodin liikuntakasvatus on vanhempien mielestä.

Poikkeusajan liikuntatottumukset erosivat ”normaalin ajan” liikuntatottumuksista. Vanhempien vastauksista esille tuli selkeästi se, että lapsilla oli ennen poikkeusoloja enemmän ohjattua liikuntaa ja harrastustoimintaa. Lähes jokainen vanhemmista myös kertoi, että ulkoilu on lisääntynyt poikkeusolojen aikana. Aineiston perusteella voimme päätellä sen, että ohjatun liikunnan vähentyminen poikkeusolojen aikana oli yhteydessä ulkoilun lisääntymiseen. Suurimalla osalla lapsista keskeytettiin poikkeusolojen aikana ohjattu liikuntaharrastus kokonaan. Osa vanhemmista oli keksinyt tilalle korvaavaa liikuntaa. Liikuntaharrastuksen keskeytyminen poikkeusolojen ajaksi on siis muokannut lasten liikuntatottumuksia vapaa-ajalla. Ohjatun liikunnan pois jääminen ja ulkoilun lisääntyminen poikkeusolojen aikana ovat selkein eroavaisuus verrattaessa poikkeusolojen liikuntatottumuksia ”normaalin ajan” liikuntatottumuksiin.

Suurin osa vanhemmista vastasi liikuntakasvatuksen heijastuvan lapsen vapaa-ajan liikuntaan. Se näkyy lasten vapaa-ajan liikunnassa esimerkiksi siten, että lapsi kokeilee päiväkodissa opittuja asioita myös kotona. Lapset ovat siis saaneet inspiraatiota päiväkodissa tapahtuneesta liikunnasta ja leikeistä, joita he ovat toteuttaneet myös vapaa-ajallaan. Liikuntakasvatus näkyy lasten vapaa-ajan liikuntatottumuksissa myös innostuksena ja kiinnostuksena liikuntaa kohtaan. Päiväkodin liikuntakasvatus on siis tärkeässä roolissa lasten vapaa-ajan liikuntatottumuksissa ja niiden muodostumisessa.

Tuloksissa esille nousi liikuntakasvatuksen tuomat hyödyt. Voimme siis todeta, että päiväkodissa tapahtuva liikuntakasvatus on hyödyllistä vanhempien mielestä. Vanhempien mielestä liikuntakasvatus on monipuolista ja innostavaa. Vanhempien mielestä se myös kehittää lapsia motorisesti ja auttaa lisäämään oman kehon tuntemusta. Esille aineistosta nousi myös liikuntakasvatuksen tuoma hyöty esimerkiksi vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Vastausten perusteella voimme todeta, että liikuntakasvatus kasvattaa ja opettaa lasta fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Päiväkodin

liikuntakasvatuksesta suurin osa vanhemmista ei havainnut mitään kehitettävää. Voimme siis todeta, että suurin osa kyselyyn vastanneista vanhemmista on tyytyväisiä päiväkodissa tapahtuvaan liikuntakasvatukseen. Muutamia kehitysideoita kuitenkin tuli esille. Aineiston perusteella toivottiin lisää talviliikuntaa sekä pitkin päivää tapahtuvia liikuntatuokioita. Kehitysideat ovat sellaisia, että päiväkodin on helppo lähteä toteuttamaan niitä.

10 POHDINTA

Opinnäytetyössämme tarkoituksena oli saada ajankohtaista tietoa poikkeusolojen aikana tapahtuvasta lasten liikunnasta ja siitä, kuinka poikkeusaika on mahdollisesti muokannut lasten vapaa-ajan liikuntatottumuksia. Tarkoituksena oli myös selvittää varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen merkitystä lasten vapaa-ajan liikuntatottumuksiin. Opinnäytetyömme tarkoitukset toteutuivat ja saimme opinnäytetyön avulla tuotettua uutta tietoa lasten liikunnasta poikkeusolojen aikana. Saimme selville myös uutta tietoa päiväkodin liikuntakasvatuksesta. Toimeksiantajamme sai myös opinnäytetyön avulla tärkeää tietoa toteuttamastaan liikuntakasvatuksesta ja lasten vapaa-ajan liikuntatottumuksista.

Hyödyimme opinnäytetyöprosessista monin eri tavoin. Pääsimme etsimään tietoa aiheesta, joka kiinnosti meitä molempia. Saimme aiheesta paljon itsellemme uutta tietoa. Myös tulosten avulla saimme paljon uutta tietoa sekä näkemyksiä lasten vapaa-ajan liikuntatottumuksista. Opinnäytetyöprosessi opetti meille aiheen rajausta sekä aineiston analysointia. Analysointi oli meille aluksi haastavaa, sillä siitä meillä ei ollut paljoakaan aiempaa kokemusta.

Ennako-olettamuksena meillä oli kyselyitä laatiessa se, että saisimme vastaukset kaikkiin kahteenkymmeneen kyselylomakkeeseen. Vastauksia saimme kuitenkin vain yhdeksään kyselylomakkeeseen. Kyselyiden vähäisen määrän takia aineiston käsittely ja analysointi vaihe kesti oletettua lyhyemmän ajan. Kyselyn avulla saimme aineistoa tutkimuskysymyksiimme, sillä esimerkiksi haastattelut monelle henkilölle olisi ollut lähes mahdotonta toteuttaa korona-aikana. Kyselylomakkeemme oli toimiva ja saimme sen avulla tarvittavan määrän aineistoa. Mielestämme aineistoa oli tarpeeksi, sillä saimme vastaukset tutkimuskysymyksiimme. Aineistoa oli tarpeeksi myös

siksi, että joidenkin kysymysten vastaukset alkoivat toistaa itseään. Kanasen (2015, 355) mukaan kylläntymispiste saavutetaan vastausten toistaessa itseään. Kyselylomakkeemme jokaisen kysymyksen kohdalla kylläntymistä ei kuitenkaan tapahtunut.

Kyselylomakkeemme toimivuutta olisi voinut lisätä sen testaaminen, jos se olisi ehditty toteuttaa. Mielestämme oli hyvä valinta tehdä kyselylomake valmiiksi henkilökunnan kanssa. Se varmasti vaikutti kyselylomakkeemme onnistumiseen. Kyselyyn vastanneista kolme kertoi, että liikuntakasvatus ei heijastu vapaa-ajan liikuntaan millään tavoin. Olisimme voineet kyselylomakkeessa kysyä tarkentavan kysymyksen siitä, miksi vanhempien mielestä liikuntakasvatus ei heijastu lasten vapaa-ajan liikuntaan. Olisimme tarkentavan kysymyksen avulla saaneet vielä enemmän tietoa vapaa-ajan liikunnasta ja siitä, miksi liikuntakasvatus ei siinä näy.

Yhtenä opinnäytetyön tarkoituksena oli saada ajankohtaista tietoa lasten liikunnasta poikkeusolojen aikana ja siitä, kuinka poikkeusaika on mahdollisesti muokannut lasten vapaa-ajan liikuntatottumuksia. Päällimmäisenä tuloksena esille nousi poikkeusolojen liikuntatottumusten eroavaisuus ”normaalin ajan” liikuntatottumuksiin. Poikkeusolojen aikana lapsilla oli vähemmän ohjattua liikuntaa, mutta enemmän ulkoilua verrattaessa ”normaalin ajan” liikuntatottumuksiin. Osasimme olettaa tämän kaltaisia tuloksia poikkeusolojen liikuntatottumuksista, sillä poikkeusolojen aikana tuli välttää sosiaalisia kontakteja.

Tarkoituksena oli myös selvittää varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen merkitystä lasten vapaa-ajan liikuntatottumuksiin. Liikuntakasvatus näkyi lasten vapaa-ajan liikuntatottumuksissa esimerkiksi siten, että lapset kokeilevat myös kotona päiväkodissa opittuja asioita. Oletimme liikuntakasvatuksen heijastuvan vapaa-ajan liikuntatottumuksiin juuri siten, että lapset toistavat päiväkodissa opittuja asioita myös vapaa-ajalla. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 48) sanotaan, että lapsia innostetaan yhteistyössä huoltajien kanssa myös vapaa-ajalla liikkumiseen. Tämä voisi mielestämme olla yksi syy siihen, miksi liikuntakasvatus näkyy lasten vapaa-ajan liikuntatottumuksissa.

Tuloksissa esille nousi myös se, että iso osa vanhemmista oli tyytyväisiä päiväkodissa tapahtuvaan liikuntakasvatukseen. Vanhempien mielestä liikuntakasvatus oli monipuolista ja innostavaa. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen yhdeksi hyödyksi vanhemmat mainitsivat sen, että heidän lapsensa oppivat vuorovaikutustaitoja sekä ryhmässä toimimista. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016, 16) sanotaan, että yhteinen toiminta muiden lasten kanssa opettaa lapsille vuorovaikutustaitoja ja myönteistä suhtautumista toisia lapsia kohtaan. Vain kahdella vastaajista oli ideoita liikuntakasvatuksen kehittämiseen. Oletimme, että toiveita tai kehitysideoita olisi tuotu enemmän esille.

10.1 Opinnäytetyön luotettavuus

Luotettavuustarkastelulla tarkoitetaan tutkimusprosessin eri vaiheissa tehtyjä oikeanlaisia ratkaisuja ja sitä, että kyseiset ratkaisut ovat perusteltuja (Kananen 2015, 343). Tutkimuksissa yritetään välttää virheiden syntymistä. Kaikissa tutkimuksissa yritetään arvioida tehdyn tutkimuksen luotettavuus. (Hirsjärvi ym. 2010, 231.) Luotettavuuskäsitteiden avulla voidaan tarkastella tieteellisen työn luotettavuutta. Luotettavuuskäsitteet ovat mittareita, joilla pystytään arvioimaan tutkimustuloksia ja niiden hyvyyttä. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden tarkastelu jää usein vain arvion varaan, koska luotettavuutta ei pystytä laskemaan ja arvioimaan samoin keinoin kuin määrällisessä tutkimuksessa. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus rakentuu tutkijan arvioinnin ja näytön varaan. Tieteellisen tutkimuksen luotettavuusmittareista yleisimpiä ovat validiteetti sekä reliabiliteetti. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tulosten pysyvyyttä ja validiteetilla oikeiden asioiden tutkimista. Validiteetti liitetään tutkimuksen suunnitteluun ja reliabiliteetti tutkimuksen toteutusvaiheeseen. (Kananen 2014, 146–147.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan parantaa tutkijan tarkalla selostuksella tutkimuksen toteutuksesta. Tarkkuus liittyy tutkimuksen kaikkiin vaiheisiin. Koska laadullisessa analyysissä keskeinen osa on luokittelujen tekeminen, tulisi lukijalle kertoa luokittelun syntyminen ja perusteet. Myös tulosten esittämiseen on sama vaatimus, tutkijan tulisi kertoa, miksi hän on päättellyt juuri niin. Päätelmien perustelemisessa auttaa se, jos

tutkimuselosteisiin lisätään esimerkiksi suoria otteita haastattelusta. (Hirsjärvi ym. 2010, 232–233.)

Opinnäytetyömme on mielestämme luotettava, sillä olemme perustelleet tekemiämme ratkaisuja. Olemme raportoineet opinnäytetyössämme tutkimuksen kulkua ja toteutusta mahdollisimman tarkasti. Otimme kyselyn vastauksista suoria lainauksia tulosten esittämisen yhteyteen, jotta opinnäytetyön lukijoille selviää, miksi olemme päätelleet asiat juuri tietyllä tavalla. Kyselyitä jaettiin päiväkotiin 20 kappaletta ja kyselyyn vastasi yhdeksän vanhempaa. Tutkimuksen luotettavuutta olisi voinut lisätä vielä isompi vastaajamäärä. Käytimme opinnäytetyömme lähdemateriaaleina mahdollisimman uusia teoksia ja julkaisuja, jotta opinnäytetyömme olisi luotettava.

10.2 Opinnäytetyön eettisyys

Etiikan peruskysymyksiä ovat kysymykset oikeasta ja väärästä sekä hyvästä ja pahasta. Elämässä ihmiset usein ovat asioista eri mieltä, mikä on hyvää ja pahaa, miten saa tai ei voi tehdä ja mikä taas on suorastaan velvollisuus. Tutkimusta tehdessä siihen liittyy monia eettisiä kysymyksiä, jotka tulee ottaa huomioon. Tutkimuseettiset periaatteet ovat yleisesti hyväksytyjä tiedon hankinnassa ja julkistamisessa. Jokaisen yksittäisen tutkijan vastuulla on periaatteiden tunteminen sekä niiden mukaan toimiminen. Jotta voidaan toteuttaa hyvä tutkimus, edellyttää se tutkimuksenteossa hyvää tieteellistä käytäntöä. (Hirsjärvi ym. 2014, 23.)

Hyvää tieteellistä käytäntöä on mahdollista loukata monella eri tavalla. Eettisiä ongelmia aiheuttaa usein ihmistieteissä tiedonhankintatavat ja koejärjestelyt. Lähtökohtana tulee tutkimuksessa olla aina ihmisarvon kunnioittaminen. Itsemääräämisoikeutta mahdollistetaan sillä, että annetaan vapaus valita, haluaako tutkimukseen osallistua. Tärkeää on myös selvittää, millä tavoilla henkilöiden suostumus hankitaan, millaisia tietoja heille mahdollisesti annetaan ja millaisia riskejä sisältyy heidän osallistumiseensa. Tutkimuksen kulku on tärkeää myös selvittää osallistuneille henkilöille. Lisäksi tulee huomioida, että osallistuvien henkilöiden tullee olla kykeneväisiä

ymmärtämään informaatio. Suostumuksen tulee olla vapaaehtoista kaikille osallistujille. (Hirsjärvi ym. 2014, 25.)

Opinnäytetyömme raportoinnissa ja toteutuksessa otimme huomioon eettisyyden. Aineistoa kerätessä selvensimme tutkimuksen tarkoitusta ja kulkua vastaajille tiedotteen ja saatekirjeen avulla. Jaoimme ensin päiväkotiin tiedotteen, jossa kerrottiin, että aiomme lähiaikoina jakaa heille kyselyt. Tiedotteessa esittelimme myös itsemme ja kerroimme opinnäytetyön tarkoituksesta. Kyselyn yhteyteen jaoimme vielä saatekirjeen, jotta vastaajat muistivat, mikä oli kyselyn tarkoituksena. Näin varmistimme, että kyselyyn vastanneille ei jäänyt epäselväksi, mihin he ovat vastaamassa. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja sen toimme ilmi saatekirjeessä. Kysely ja aineistonkeruu toteutettiin anonymisti ja ketään ei voitu tunnistaa vastausten tai muun perusteella. Myös tutkimustulokset esitämme siinä muodossa, ettei ketään voida tunnistaa.

10.3 Lopuksi

Valitsemamme aihe on laaja, joten siitä pystyy tekemään erilaisia tutkimuksia. Aihe on myös ajankohtainen sillä, Suomessa vallitsee nyt maaliskuussa vuonna 2021 poikkeusolot, jotka johtuvat covid-19-viruksen leviämisestä. Jatkotutkimuksia voitaisiin tehdä esimerkiksi uusien tällä hetkellä vallitsevien poikkeusolojen liikuntatottumuksista. Mahdollista olisi myös tutkia päiväkodin liikuntakasvatuksen tyytyväisyystilannetta myöhemmin, sillä vanhempien mielipide voi muuttua. Jatkotutkimuksia vapaa-ajan liikuntatottumuksista voisi myös tehdä eri näkökulmista, kuten esimerkiksi päiväkodin henkilöstön tai lasten näkökulmista.

LÄHTEET

Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveellisempi aikuinen. Helsinki: Fitra.

Heinonen, J. 2018. Lasten liikuntatottumukset vantaalaisessa päiväkodissa. Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF- dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/144337/Heinonen_Jenni.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 4.11.2020].

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

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

Iivonen, E. s.a. Lasten oikeus vapaa-ajan toimintaan turvattava poikkeusoloissakin. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://leikkipaiva.fi/lasten-oikeus-vapaa-ajan-toimintaan-turvattava-poikkeusoloissakin/> [viitattu 21.2.2021].

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Järvinen, P. & Järvinen, A. 2004. Tutkimustyön metodeista. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä – Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas – Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kivelä, N., Liukkonen, T. & Niemi, A. 2015. Kasvun ja hoidon osaaja. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Koivisto, B. & Parkkali, H. 2017. Liikuntakasvatuksen kehittäminen varhaiskasvatuksessa – Vanhempien näkemyksiä esiopetusvuoden liikuntakasvatuksesta. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Opinnäytetyö. PDF- tiedosto. Saatavissa: <https://core.ac.uk/download/pdf/161418079.pdf> [viitattu 4.11.2020].

Kärki, M. & Nenonen, S. ”Vauhtivarpaat vauhtiviivalle” – Liikuntatottumukset Kuopion seudun päiväkodeissa. Diakonia- ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF- dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/116323/karki_monika_nenonen_satu.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 4.11.2020].

Lasten Päiväkotiyhdistys Muksula ry. 2019. Päiväkoti Muksula. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.paivakotimuksula.net> [viitattu 3.2.2021].

Moore, S.A., Faulkner, G., Rhodes, R.E., Brussoni, M., Chulak-Bozzer, T., Ferguson, L.J., Mitra, R., O'Reilly, N., Spence, J.C., Vanderloo, L.M. & Tremblay, M.S. 2020. Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: a national survey. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 17, 85. Saatavissa: https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-020-00987-8?fbclid=IwAR04YeUkdn5zPsBXdb1AulvGysWI6xVAOc0LUKhzxXAeuitcgLG MvDZ_4Hg#citeas [viitattu 11.3.2021].

Omavalvontasuunnitelma. 2020. Päiväkoti Muksula. Word- tiedosto. Saatavissa: <http://www.paivakotimuksula.net> [viitattu 7.2.2021].

Pica, R. 2014. Preschoolers & Kindergartners moving & learning: A physical education curriculum. St. Paul, MN: Redleaf Press.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2017. Liikkuva lapsi. Teoksessa: Hurjala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 4., Uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Siironen, S. & Tuomola, J. 2020. Liikuntakasvatus päiväkodeissa ja liikunnan merkitykset lastentarhanopettajien näkökulmasta. Turun yliopisto. Kasvatustiede. Pro gradu -tutkielma. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/149828/opinnäytetyö.pdf?sequence=1> [viitattu 5.11.2020].

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. 2021. Varautuminen koronavirukseen. Päivitetty 26.1.2021. WWW- dokumentti. Saatavissa: <https://stm.fi/varautuminen-koronavirukseen> [viitattu 26.1.2021].

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tammelin, T. 2017. Liikuntasuositukset. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS- kustannus.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2020. Liikuntasuositukset. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset> [viitattu 3.11.2020].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. E-kirja. Helsinki: Kustanneosakeyhtiö Tammi. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi> [viitattu 29.10.2020].

Valmiuslaki 29.12.2011/1552.

Valtioneuvosto. 2020. Valtioneuvoston linjaukset varhaiskasvatuksen, esiopetuksen, perusopetuksen, lukio- ja ammatillisen koulutuksen, korkeakoulutuksen, vapaan sivistystyön sekä taiteen perusopetuksen

järjestäjille koronavirustartuntojen leviämisen hidastamiseksi. WWW-dokumentti. Päivitetty 17.3.2020. Saatavissa: <https://valtioneuvosto.fi/1410845/valtioneuvoston-linjaus-suosituksista-varhaiskasvatuksen-esiopetuksen-perusopetuksen-lukio-ja-ammattillisen-koulutuksen-korkeakoulutuksen-vapaan-sivist> [viitattu 25.11.2020].

Varhaiskasvatuksen Opettajien Liitto. 2020. Poikkeusolon varhaiskasvatus- ja esiopetustoiminta kotona – vinkkejä jaossa. WWW- dokumentti. Saatavissa: <https://www.vol.fi/uutiset/varhaiskasvatus-ja-esiopetustoiminta-poikkeusaikana-kotona-vinkkeja-jaossa/> [viitattu 2.12.2020].

Varhaiskasvatuslaki 13.7.2018/540

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. Opetushallitus. PDF-tiedosto. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf [viitattu 19.10.2020].

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

*Liikuntakasvatuksen ja poikkeusolojen merkitys
3–5- vuotiaiden liikuntatottumuksiin*

Kysely Muksulan päiväkodin vanhemmille

Liikuntakasvatuksen merkitys liikuntatottumuksiin:

1. Heijastuuko päiväkodissa tapahtuva liikunta lapsenne vapaa-ajalla tapahtuvaan liikuntaan? Jos kyllä, miten?

2. Millaista hyötyä koet lapsesi saavan päiväkodin liikuntakasvatuksesta?

3. Koetko että päiväkodin liikuntakasvatuksessa olisi jotain kehitettävää?

4. Liikkuuko lapsi jollain tavoin myös päiväkodin ulkopuolella vai saako hän mielestänne tarpeeksi liikuntaa päiväkotia päivän aikana? Jos liikkuu miten ja kuinka paljon päivässä / viikossa?

Poikkeusolojen merkitys liikuntatottumuksiin:

1. Millaista lapsesi liikunta oli ennen poikkeusoloja?

2. Oliko poikkeusajan liikunta erilaista kuin liikunta ennen poikkeusaikaa? Jos oli, miten?

3. Vähenikö lapsesi liikunta poikkeusolojen aikana? Jos väheni, mikä asiaan vaikutti?

4. Keskeytettiinkö lapsellasi jokin liikuntaharrastus poikkeusolojen aikana? Keksittekö harrastuksen tilalle jotain korvaavaa liikuntaa?



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS
Xamk, Sosiaali- ja
terveysalan

1/2

04/01/2021

Opinnäytetyöntekijän / tekijöiden nimi/nimet:	Anette Pitkänen ja Vilma Rantanen
Opinnäytetyöntekijän yhteystiedot: osoite, puhelinnumero, sähköposti	Anette Pitkänen, Vilma Rantanen
Korkeakoulu ja tutkinto, johon opinnäytetyö tehdään:	Xamk, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, tutkinto Sosionomi
Opinnäytetyön ohjaaja ja yhteystiedot (puhelinnumero/sähkö- posti):	Seija Niessinen
Opinnäytetyön nimi:	Liikuntakasvatuksen ja poikkeusolojen merkitys 3–5 vuotiaiden liikuntatottumuksiin
Työn tavoitteet ja tarkoitus:	<p>Opinnäytetyössä aiomme tutkia liikuntakasvatuksen ja poikkeusolojen merkitystä 3–5 vuotiaiden lasten liikuntatottumuksiin. Tarkoituksena on saada ajankohtaista tietoa poikkeusolojen aikana tapahtuvasta lasten liikunnasta ja siitä, kuinka poikkeusaika on mahdollisesti muokannut lasten vapaa-ajan liikuntatottumuksia. Tarkoituksena on myös tutkia varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen merkitystä lasten vapaa-ajan liikuntatottumuksiin. Tutkimme 3–5-vuotiaiden vapaa-ajan liikuntatottumuksia vanhempien näkökulmasta. Tutkimuksessamme tiedonkeruu tapahtuu kyselylomakkeen avulla, jonka laadimme lasten vanhemmille.</p> <p>Opinnäytetyössämme etsimme vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Millaisia ovat 3–5- vuotiaiden liikuntatottumukset poikkeusaikana verrattuna "normaalien ajan" liikuntatottumuksiin? 2. Kuinka päiväkodin liikuntakasvatusta näkyy lasten vapaa-ajan liikuntatottumuksissa? 3. Millaista päiväkodin liikuntakasvatusta on vanhempien mielestä?
Tarvittavien tietojen / aineistojen kuvaus (Kuvaa tarkasti, mitä aineistoja tarvitaan ja mitä ajalta):	Opinnäytetyössä tarvittava aineisto on kyselylomake, johon lasten vanhemmat vastaavat. Kyselyssä kerättävät tiedot liittyvät lasten liikuntatottumuksiin ja kysely toteutetaan anonyymisti.
Työssä sovellettavat menetelmät:	Opinnäytetyö toteutetaan käyttäen laadullista tutkimusmenetelmää. Aineisto analysoidaan käyttämällä sisällönanalyysimenetelmää. Keräämme tarvittavat tiedot kyselylomakkeen avulla.
Aineiston hallinta (miten aineisto käsitellään ja säilytetään, kuka/keitä)	

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS
Xamk, Sosiaaliola

2/2

aineistoa käsittelevät sekä aineiston suojaus ja hävittäminen):	Aineistoa säilytetään niin kauan kuin se on opinnäytetyön kannalta oleellista. Aineistoa käsittelevät opinnäytetyöntekijät. Aineisto hävitetään, kun opinnäytetyö valmistuu ja aineistoa ei enää tarvita.
Aikataulu:	Hankimme opinnäytetyötä varten tarvitsemamme luvat tammikuussa 2021. Kysely vanhemmille toteutetaan kevään 2021 aikana esimerkiksi heimi- tai maaliskuussa. Keräämme vastukset viikon kuluessa, jonka jälkeen analysoidemme tutkimustulokset. Analysointiin ja tulosten läpi käymiseen olemme varanneet aikaa noin 1-2kk. Opinnäytetyö toteutetaan kevään 2021 aikana.
Opinnäytetyön raportointi ja julkaiseminen:	Opinnäytetyön raportointi tapahtuu XAMK:n ohjeistuksen mukaisesti. Opinnäytetyö julkaistaan Theseus- palvelussa.

Tutkimusluvan myöntäjä täyttää.

Tutkimuslupa myönnetään.

Tutkimuslupaa ei myönnetä.

Perusteet kielteiselle päätökselle:	
-------------------------------------	--

Tutkimusluvan myöntäjän nimi ja päivämäärä: 7.1.2021	
---	--

Opinnäytetyöntekijä sitoutuu noudattamaan hyviä tutkimuseettisiä periaatteita liittyen aineiston keräämiseen, säilyttämiseen ja salassapitosääntönsiin. Opinnäytetyöntekijä sitoutuu käsittelemään aineistoa luottamuksellisesti. Henkilöitä ei tule mainita loppuraportissa omilla nimillään, ja mahdolliset suorat lainaukset tulee tehdä tavalla, josta tutkittavaa ei voida välittömästi tunnistaa. Mikäli opinnäytetyössä käsitellään henkilöitä, tulee tutkimuslupahakemuksen liitteenä olla EU:n yleisen tietosuojalain 13 ja 14 artiklojen mukainen tietosuojalmoitus.