

The Diak logo is located in the top right corner of the page. It consists of the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font. The letter "i" has a small white dot, and the letter "k" has a small white crossbar. The background of the page features large, overlapping, curved shapes in various shades of pink and magenta, creating a modern, abstract design.

Anna Rautiainen
Katja Väistö

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK)
Varhaiskasvattajan opettajan virkakelpoisuus
Opinnäytetyö, 2021

YHDESSÄ LIIKKUMAAN –

**Varhaiskasvatusikäisten ja heidän perheidensä
liikuntatottumukset**

TIIVISTELMÄ

Anna Rautiainen

Katja Väistö

Yhdessä liikkumaan -varhaiskasvatusikäisten ja heidän perheidensä liikuntatottumukset

36 sivua, 2 liitettä

Kevät 2021

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK) ja varhaiskasvatuksen opettajan virkakelpoisuus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kannustaa perheitä liikkumaan sekä kar-
toittaa liikuntatottumuksia niistä perheistä, joissa on varhaiskasvatusikäinen
lapsi.

Kannustimena käytimme sosiaalisen median kanavaa, Instagramia, jossa julkai-
simme kerran viikossa kahdeksan viikon ajan liikuntahaasteen. Haasteet julkaisi-
tiin lyhyinä videoina, joissa opetettiin joku liike tai kannustettiin lähtemään liik-
keelle esimerkiksi leikkipuistoon tai metsään. Haastevideoiden tärkein tavoite oli
saada perheet oivaltamaan, ettei yhdessä liikkuminen vaadi rahaa tai paljoo ai-
kaa. Yhtenä tavoitteena oli motoristen taitojen tukeminen. Palautetta keräsimme
sähköpostilla.

Yhteistyössä Saarijärven varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattorin kanssa to-
teutimme kyselyn. Kyselyssä selvitimme huoltajien näkemyksiä varhaiskasvatuk-
sen liikuntakasvatuksesta sekä perheiden liikuntatottumuksista vapaa-ajalla.
Opinnäytetyö on kehittämispainotteinen ja sisältää myös kyselyn huoltajille. Ky-
selyssä oli strukturoituja ja strukturoimattomia kysymyksiä. Kysely toteutettiin
sähköisesti Google Forms -työkalun avulla ja jaettiin Daisy-järjestelmän kautta
perheille.

Tuloksista kävi ilmi, että kyselyyn vastanneet lapsiperheet olivat suurimmalta osin
tyytyväisiä tämänhetkiseen liikunnan määrään niin varhaiskasvatuksessa kuin
kotona. Liikkumista perheen kesken pidettiin tärkeänä. Instagram-haasteen pa-
lautteet olivat positiivisia, ja niissäkin korostui perheiden näkemys liikunnan tär-
keydestä. Asiat, joihin kyselyyn vastanneet perheet kokevat vaikuttavan liikkumi-
seen ovat aika, varallisuus ja vanhempien voimavarat.

Asiasanat: lapset, liikkuminen, liikuntasuositukset, perhe, varhaiskasvatus

ABSTRACT

Anna Rautiainen

Katja Väistö

Let us moving together - Early childhood aged children and their families' ways of exercise

36 Pages, 2 appendices

Spring 2021

Diaconia University of Applied Sciences

Degree Programme of Social Services

Bachelor of Social Services, Early Childhood Education and Care

The purpose of this thesis is to encourage families to exercise at a low-threshold and survey the habits of exercise in families with children or children in their early childhood age.

We motivated the families by posting weekly exercises challenges in Instagram for total of eight weeks. The challenges were short tutorial videos where a certain movement was taught, or we simply encouraged the families to go to the playground or to the forest instead. The most important goal of the challenges was to make families understand that exercising together as a family does not take a lot of time nor money. Another goal was to support the development of the motor coordination skills. The feedback was collected by email.

We did the survey in co-operation with the physical coordinator of Saarijärvi city council. In the survey we examined the way the guardians find the physical education in preschool age and also the physical exercise habits the families are having in their free time. The thesis was focused on developing and it included a qualitative study. The survey held in both structured and unstructured questions. The survey was made with Google Forms program and it was shared in the application Daisy.

The outcome was that the families are mostly pleased with the amount of the physical exercise in pre-school routines and at home. The exercise with family members was important. The feedback on the Instagram-challenges was positive and the importance of exercise among the families rose there too. The time, financial situation, and the energy the parents are having are the things that effect the most when it comes to the amount of a physical exercise with the family.

Keywords: children, early childhood education, exercising recommendation, family, movement

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 VARHAISKASVATUS	5
3 LASTEN JA PERHEIDEN LIIKUNTA	6
3.1 Lasten liikunta	6
3.2 Aikuisten 18–64-vuotiaiden liikuntasuosituksista	6
3.3 Pienten lasten liikkuminen	7
3.4 Liikunta varhaiskasvatuksessa.....	8
4 LIIKUNTA LEIKIN KAUTTA JA SEN VAIKUTUKSIA KEHITYKSEEN	9
4.1 Pienten lasten liikuntatottumusten muuttuminen	9
4.2 3–5-vuotiaiden fyysinen ja motorinen kasvu ja kehitys.....	10
4.3 Lapsen liikkuminen leikkimaailman lumoissa.....	11
5 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	12
6 INSTAGRAM-LIIKUNTAHAASTE PERHEILLE	13
6.1 Instagram-haasteen toteutus ja markkinointi	13
6.2 Haasteen tulokset ja palautteet	18
7 LIIKKUMISKYSELY JA SEN TULOKSET	20
7.1 Kyselyn tulosten analysointi	22
7.2 Liikuntakasvatuksen kyselyn tulokset.....	22
7.3 Kotona liikkuminen.....	23
8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	27
8.1 Opinnäytetyön prosessin pohdinta ja kehittämisideat.....	27
8.2 Eettiset näkökohdat ja luotettavuus.....	28
8.3 Ammatillinen kasvu ja reflektio.....	29
LÄHTEET	31
LIITE 1. Instagram-haasteen markkinointiesite.....	33
LIITE 2. Varhaiskasvatusikäisten lasten liikkuminen -kysely vanhemmille ...	34

1 JOHDANTO

Arvioiden mukaan vain 10–20 prosenttia alle kouluikäisistä lapsista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi (Helsingin kaupunki, 2020). Suomessa on siis paljon perheitä, joillekin liikkuminen ei ole helppoa ja liikkumismäärät jäävät reilusti alle suositusten. Syitä ovat muun muassa vanhempien kiire, virheellinen käsitys siitä, että oma lapsi liikkuu tarpeeksi tai vähävaraisuus. Lisäksi liikkumattomuus on saattanut koskettaa jo useaa sukupolvea, jolloin malli olla liikkumatta säännöllisesti sekä tarpeeksi on periytynyt. Tutkimuksia ei tehdä turhaan tai perheitä syyllistääkseen, vaan siksi, että liikkumalla – ja liikkumalla varsinkin yhdessä perheenä – voidaan saavuttaa merkittäviä hyötyjä, jotka kantavat pitkälle vielä aikuisenakin.

Liikkumiseen kannustetaan yhä edelleen liian painokeskeisesti, mikä aiheuttaa vanhemmille surua, syyllisyyden ja riittämättömyyden tunteita. Liikuntaan pitäisi kannustaa niin, että se ei olisi painonhallinta- ja ulkonäkösyistä johtuvaa. Liikunnallinen arki voi suojata monilta sairauksilta, vahvistaa perheen yhdessäoloa ja vaikuttaa lapsen itsetunnon kasvuun eri tavoin (minä osaan ja pystyn). Tärkeintä on oivaltaa, että hengästyminen ja hikoilu on hauskaa ja liikkumisen jälkeinen olotila on parasta.

Yhteistyökumppanina tässä projektissa meillä on Saarijärven varhaiskasvatusikäisten lasten liikuntakoordinaattori Anna Manninen. Yhteistyökumppanin kanssa toteutamme kyselyn varhaiskasvatusikäisten lasten vanhemmille. Kyselyn tavoitteena on kartoittaa huoltajien näkemyksiä perheiden tyytyväisyyteen varhaiskasvatuksen tarjoamasta liikuntakasvatuksesta sekä selvittää minkä verran perheet liikkuvat yhdessä ja mitä perheliikunta heille antaa sekä millä tavalla perheliikuntaa voitaisiin tukea. Kyselyn lisäksi meillä on Instagramissa liikuntahaaste perheille. Haasteiden videot julkaistiin kahdeksan viikon ajan ja kerran viikossa. Liikuntahaasteita tehtiin sisällä sekä ulkona. Haasteiden tavoitteena on osoittaa, että yhdessä tekeminen ja liikkuminen vaativat vain vähän mielikuvitusta sekä jokaisen olisi helppoa toteuttaa niitä kotona kuntotasosta riippumatta tai

ilman rahallista panostusta. Aiheemme on ajankohtainen ja tärkeä sekä nyt, että tulevaisuudessa.

2 VARHAISKASVATUS

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, hoidon ja opetuksen kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagoginen toiminta. Varhaiskasvatuksen toimintamuotoja ovat päiväkotitoiminta, perhepäivähoito ja avoin varhaiskasvatustoiminta. Kunnan tehtävä on huolehtia siitä, että varhaiskasvatusta on saatavilla perheiden sekä lasten mukaisesti. Tämän suunnitelman toteuttaminen sekä seuranta ja ohjaus kuuluu opetus- ja kulttuuriministeriölle. Lasten oikeuksista varhaiskasvatuksessa sekä sen tavoitteista säädetään varhaiskasvatuslaissa (540/2018). Vanhemmilla on oikeus päättää lapsensa mahdollisesta osallistumisesta varhaiskasvatukseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö.)

Opetuksen perustana toimii varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa oleva oppimiskäsitys. Opetuksen on tarkoitus edesauttaa lapsia oppimaan sekä luomaan merkitys itsestään sekä muista ihmisistä. Opetuksessa hyödynnetään lasten uteliaisuutta sekä seikkailunhalua. On tärkeää huomioida lasten taidot, jotka kehittyvät iän myötä. Kiinnostuksen kohteet vaihtelevat myös iän myötä. Liikunta kuuluu yhtenä osana varhaiskasvatuksen suunnitelmaan ja pienet lapset ovat luonnostaan liikkuvaisia sekä kiinnostuneita erilaisista liikkumismuodoista.

3 LASTEN JA PERHEIDEN LIIKUNTA

3.1 Lasten liikunta

Alle kouluikäisten lasten liikuntasuosituksena on jokaiselle päivälle vähintään kolme tuntia intensiteetiltään ja muodoltaan monipuolista liikkumista. Tämä käsittää tunnin vauhdikkaampaa fyysisesti aktiivista liikkumista, esimerkiksi hippaleikkejä, hyppimistä tai uintia ja kaksi tuntia ulkoillein reippaasti tai liikkuen kevyemmin, kuten keinuen tai kävellen. Muutenkin lasten arjen tulisi sisältää monipuolisia touhukkaita hetkiä, kuten leikkejä ja pukemista, jotka katkaisevat mahdolliset pidemmät istumajaksot. Tärkeänä kokonaisuutena on myös terveellinen ravitsemus, riittävä rauhoittuminen, lepo ja nukkuminen. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, i.a.)

Liikuntatottumukset opitaan jo varhain lapsuudessa. Lasten liikunnalliseen elämäntapojen syntymiseen vaikuttaa, miten lapset näkevät kasvattajiensa liikunnallisen esimerkin ja luovat fyysisen aktiivisuuden tukemaan ympäristöä. Lapsen kanssa voidaan tehdä yhdessä monenlaisia liikuntaa tukevia asioita, esimerkiksi lasten kanssa voi mennä tutustumaan ja retkeilemään metsään, puistoihin ja luonnonvesiin. Kannattaa ottaa selvää myös oman paikkakunnan leikki- ja liikuntamahdollisuuksista. Lapsen tulee antaa tutustua lähiympäristöön ja keksiä sekä kokeilla itse erilaisia liikkumistapoja. Toisin sanoen lapsi tarvitsee mahdollisuuden omin käsin tekemiseen ja omin jaloin kulkemiseen. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, i.a.)

3.2 Aikuisten 18–64-vuotiaiden liikuntasuosituksista

Aikuisten liikuntasuosituksista reipasta liikkumista eli sydämen sykettä kohottavaa liikettä suositellaan tehtäväksi kaksi tuntia ja kolmekymmentä minuuttia viikossa, kuitenkin samoihin terveyshyötyihin pääsee myös liikkumisen tehoa lisäämällä rasittavaksi, jolloin liikkumisen määrä olisi yksi tunti ja viisitoista minuuttia. Myös vähintään pari kertaa viikossa tulisi harjoittaa lihaskuntoa ja liikehallintaa.

Nyt riittävät jo kerrallaan muutaman minuutin pätkät, joissa aikaisemmin oli suositeltavia kymmenen minuutin kestoiset liikuntapätkät (UKK-instituutti, 2020).

Riittävän ajan löytäminen liikunnalle pikkulapsiperheen arjessa voi tuntua haastavalta. Terveyttä edistävä liikunta voidaan kuitenkin sisällyttää arjen rutiineihin ilman velvoitteita järjestettyihin jumppatuokioihin. Hengästyminen tuo vireyttä ja jaksamista jokaiseen päivään ja saa kehon ja mielen voimaan hyvin. Kannattaa tarkastella omaa ja perheen liikkumista, koska pienillä muutoksilla liikkumista saa hyvin lisättyä arkeen, esimerkiksi hyötyliikuntaa saa puutarhan hoitamisesta, nousta mahdollisimman paljon seisomaan päivän aikana tai lasten kanssa pelailu, ulkoilu ja erilainen puuhailu auttavat kuin itsestään täyttämään terveyden kannalta suositeltavat liikuntasuositukset. (Neuvokas perhe, 2020)

3.3 Pienten lasten liikkuminen

Usein on tunne siitä, että lapset ovat jatkuvasti liikkeessä ja aktiivisia. Kuitenkin tutkimusmenetelmien kehittyessä on todettu, että tämä luulo lasten liikkumisesta on osoittautunut hyvin vääräksi. Terveytensä kannalta riittävästi liikkuvia alle kouluikäisiä lapsia on vain 10–20 %. Jyväskylän yliopiston lasten liikuntakasvatuksen dosentti Arja Sääkslahden mukaan nykyisillä tutkimusmenetelmillä tämä luku on paras arvio tilanteesta. Vaikka ohjattu liikkuminen lapsilla alkaa yhä pienempänä, niin se ei riitä täyttämään suositusten määrää. (Helsingin kaupunki, 2020.)

Sääkslahden mukaan mielikuva jatkuvasti liikkuvista lapsista syntyy helposti siitä, kun aikuisten katsoessa leikkiviä lapsia, kohdistuu katse helpommin liikkuviin lapsiin, kuin paikalla oleviin yksilöihin. Tutkimusten mukaan varmuudella voidaan sanoa, että valtaosa liikkuu liian vähän, vaikka tutkiminen ei olekaan ongelmantonta ja aina tarvitaan lisää tutkimusaineistoa. Lapsien ominainen tapa on olla leikkisä, oppiva ja toiminnallinen, mutta luonnollisestikin löytyy suuriakin yksilöllisiä eroja. Lasten välillä näkyvät erot liikkuvissa ja vähän liikkuvissa lapsissa ovat kasvussa. Vähentynyt liikkuminen vaikuttaa kognitiiviseen toimintakykyyn. Viimeisen 20–30 vuoden aikana motoriset taidot, lasku- ja lukutaidot sekä koulu- menestys ovat heikentyneet. (Helsingin kaupunki, 2020.)

Osa lapsista on jo pienestä pitäen oppinut touhumaan lapsiporukoissa joko kotona sisarusten kanssa, päivähoitossa tai kerhoissa. Osa lapsista taas vasta alkaa harjoittelemaan sosiaalisia taitoja. Kavereiden kanssa leikkiminen on mukavaa, mutta lapsen hyvinvoinnin perustana on erilaiset ja yhteiset touhut vanhempien kanssa. Yhdessä oleminen, hassuttelu ja arjen jakamisen seurauksena lapsi osoittaa rakkautta ja ihailua vanhemmilleen ja haluaa itsekin tulla kehuksi ja ihailuksi. Sosiaaliset taidot vasta hioutuvat ja niitä pitää harjoitella. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2016) Liikkuminen perheen kanssa yhdessä kehittää lasten sosiaalisia taitoja ja kasvattaa itseluottamusta. Aikuisten on huolehdittava, että lapsi saa tarpeeksi kannustamista ja kehuja, että lapsella pysyy luontainen tapa liikkua vielä myöhäisemmälläkin iällä.

3.4 Liikunta varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on määrittää yhdessä huoltajien kanssa pohja elämäntavalle, joka edistää lasten terveyttä ja hyvinvointia sekä edistää fyysistä aktiivisuutta. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on kannustaa ja innostaa lasta leikkimään jokaisena vuodenaikana monipuolisesti ja auttaa kokemaan liikunnan iloa. Lapsen tulee saada valita omaehtoista sekä ohjattua liikkumista sisällä ja ulkona. Varhaiskasvatusympäristön pitää olla kehittävä, terveellinen ja turvallinen sekä oppimista edistävä paikka, jossa on huomioitu lapsen kehitys, ikä sekä muut edellytykset (L 540/2018).

Liikkuminen ryhmässä kehittää lapsen sosiaalisia taitoja, kuten vuorovaikutus- ja itsesäätelytaitoja. Aktiivisuuden tulee olla luonteva osa lapsen jokaista päivää. Huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö innostaa liikkumiseen myös vapaa-ajalla sisällä sekä ulkona erilaisissa olosuhteissa. Varhaiskasvatus mahdollistaa erilaiset liikuntamahdollisuudet, opettaa erilaisiin leikkeihin, antaa esimerkkiä erilaisten vuodenaikojen mukaisiin leikkeihin ja kehittää lasten kehontuntemuksia ja -hallintaa (Saarijärven kaupunki, 2019).

4 LIIKUNTA LEIKIN KAUTTA JA SEN VAIKUTUKSIA KEHITYKSEEN

4.1 Pienten lasten liikuntatottumusten muuttuminen

Aikuisten valinnat vaikuttavat lasten liikkumiseen. Luontaista liikkumista ovat vähentäneet kiire, pihaleikkien korvaaminen ruutuajalla ja liiallinen turvallisuushakuisuus. Aikuisilla ei ole aikaa heittäytyä lasten leikkikaveriksi arjen kiireen ja työelämän kuormittavuuden vuoksi. Helppona keinona on lapsi saada odottamaan rauhassa ja viihtymään, kun hänet istuttaa älylaitteen äärelle. Kolmen vuoden iässä alkavat urautumaan lapsen liikkumistottumukset ja varhaislapsuuden aikana tuleekin jo puuttua lapsen liikkumattomuuteen. Suurella todennäköisyydellä lapset seuraavat opittuja tapoja koko elämän. Aikuiset antavat siis hyvän mallin yhdessä liikkumisella ja arvostamalla aktiivista yhteistä aikaa. (Helsingin kaupunki, 2020.)

Sääkslahti painottaa, että liikkumattomuuteen lapsilla pitäisi suhtautua vakavasti. Elämänlaadussa voi olla ongelmia myöhemmin, jos lapset eivät saa olla lapsia ja liikkua heille ominaisilla tavoilla. Ongelmana on se, ettei meillä ole aikaa tai tahtoa tulla miettineeksi pitkällä aikavälillä valintojemme vaikutuksia. Seuraukset liikkumattomuudessa alkavat näkymään vasta 5–10 vuoden viiveellä. Keskitymme usein asioihin, joissa näemme tulokset heti, kun toimimme kiireen keskellä arjessa. Emme siten tule miettineeksi, että pienetkin arkiset valinnat eivät välttämättä ole hyväksi lapselle pidemmällä aika välillä. (Helsingin kaupunki, 2020.)

Lasten liikkumiseen vaikuttaa päivittäin tehdyt valinnat ja fyysinen ympäristö. Paremmat motoriset taidot omaavilla lapsilla, on saatavilla monipuolinen ympäristö, jossa vietetään aikaa ulkoleikeissä. Kaupunkialueilla ulkoleikit tarvitsevat turvallisen kotia lähellä olevan paikan. Jos leikki- tai harrastepaikkoihin on pidemmät matkat, tarkoittaa se paikallaanoloa rattaissa tai autossa. Sekin aika on pois lapsen luontaisesta liikkumisesta. Kaupunkirakentamisessa tulisikin miettiä entistä enemmän, että liikkuminen olisi kaikille mahdollista. Olennaisinta siis on, että mahdollistavatko ympäristö ja lapsen ympärillä olevat ihmiset lapsen liikkumisen, miten lapsi haluaisi. (Helsingin kaupunki, 2020.)

Meillä kaikilla on vastuu pienten lasten liikkumisesta. Ei kukaan pysty yksin ratkaisemaan tätä ongelmaa. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden vastuun jakaminen koskee meitä kaikkia. Miten monessa roolissa siinä itse pystyt vaikuttamaan lasten liikkumiseen? Ei pidä miettiä kenen syytä on liikkumattomuus, vaan miten me kaikki voimme auttaa ongelman ratkaisemisessa. (Helsingin kaupunki, 2020.)

4.2 3–5-vuotiaiden fyysinen ja motorinen kasvu ja kehitys

Päivittäinen runsas ulkoilu on tärkeää niin terveyden kuin fyysisen aktiivisuudenkin kannalta. Lapsi saa ulkoillessaan luonnollista D-vitamiinia auringonvalosta. Lapsen saadessa päivittäin tarpeeksi fyysistä aktiivisuutta ja ulkoilua hänen ruokahalunsa ja unen laatu paranevat. (Sääkslahti A, 2018, s. 91–92)

Tässä ikäkaudessa lapsi opettelee motorisia perustaitoja, jotka tulisi hallita koulunalkaessa, että lapsi selviytyy itsenäisesti isoissa lapsiryhmissä. Kasvattajan tulisikin luoda lapselle monipuolisia mahdollisuuksia päästä kokeilemaan erilaisia tapoja liikkua ja tutustua oman kehonsa liikuttamismahdollisuuksiin, että motoriset taidot kehittyisivät. Lasta kiinnostavat erilaiset telineet ja välineet, joihin tulisi suoda mahdollisuus tutustua, kokeilla ja innostua niistä. (Sääkslahti A, 2018, s. 91–92)

Vaihtuvat vuodenaajat erilaisineen liikuntamahdollisuuksineen antavat lapselle mahdollisuuden kokeilla perustaitojaan, kun tuttu ja sama ympäristö tuntuukin ihan uudelta vuodenaikojen vaihtuessa. Lapsi oppii uusia liikkumisen taitoja erilaisissa ympäristöissä metsässä, lumessa, jäällä, nurmikolla ja vedessä, jotka pitävät kokeilunhalua, uteliaisuutta ja leikkiä yllä. Tutustuminen erilaisiin urheiluvälineisiin kannustaa lasta monipuoliseen ulkoliikuntaan. Talvisin lasten fyysisen aktiivisuuden määrä on vähimmillään, jolloin erityisesti talviliikuntavälineiden käyttäminen monipuolistaa lasten fyysisen aktiivisuuden määrää. (Sääkslahti A, 2018, s. 91–92)

Monipuoliset pallo-, maila-, voimistelu- ja kamppailuleikit sekä rakennusleikit kehittävät käden motoriikkaa, jotka ovat tässä ikäkaudessa merkityksellisiä. Mitä paremmin nyt karkeamotoriset taidot kehittyvät, niin sitä helpompaa on saada positiivisia kokemuksia hienomotoriikkaa vaativista kynätehtävistä. (Sääkslahti A, 2018, s. 91–92)

4.3 Lapsen liikkuminen leikkimaailman lumoissa

3–5-vuotiaiden lasten muisti alkaa muistamaan leikeissä yksinkertaisia ohjeita ja sääntöjä. Siksi tavoitteena liikuntakasvatuksessa on opetella leikkimään yhteisiä leikkejä pelien, laulu, piilo ja kiinniottopelien merkeissä. Lapsen mielikuvitus on hyvin rikasta ja heidän itsensä keksimät mielikuvitusleikit, temput ja esitykset ovat lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä tarpeellisia. (Sääkslahti A, 2018, s. 92)

Lapsilla arkitodellisuus ja leikki eivät selkeästi erotu toisistaan. Siitä syystä lapsen elämään leikkisyys tulee mukaan kaikkialle. Leikkimaailma on yksi lapsen kokemusmaailmoista, joka on yhtä kokemusvaltaista kuin leikkikin (Hakkarainen & Bredikyte, 2013.) Yhteisen kulttuuriympäristön muodostavat erilaiset liikunnalliset pelit ja leikit, sillä niissä on yhteinen idea ja säännöt, jotka ovat yhteisesti sovittavissa. (Sääkslahti A, 2018, s. 58–59)

Lapsella on pätemiseen ja suorittamiseen tarve niin itsensä kuin toisenkin silmissä. Siksi innostaminen, rohkaiseminen, kannustaminen ja kehuminen innostavat lasta kokeilemaan ja tekemään uusia asioita myös liikkumisessa (Numminen 1997). Lapsi saattaa tehdä asioita vanhempien toiveiden mukaisesti. Lapsen omat kiinnostuksen kohteet saattavat olla ihan jossain muualla, mutta ei ole harvinaista, että lapsi harrastaa liikkumista vain ympäristön vaatiman edellytyksen vuoksi. (Sääkslahti A, 2018, s. 59)

Fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin ja elinikäisen terveyden kannalta on fyysisesti aktiivinen elämäntapa ratkaisevaa. Tulisi olla fyysisesti aktiivinen jokainen päivä, että hyvät tavat kehittyvät. Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa leikkeihin ja peleihin osallistumista, jossa käytetään kehon suuria lihaksia. Tarvittava liikkuminen luo

onnistuneet puitteet erityisesti ulkona, vaikka aktiivinen pitää oppia olemaan myös sisätiloissa. Aktiivinen leikki on riittävä, kun lapset hikoilevat, hengitys on nopeampaa ja syvempää, voidaan tuntea sydämen sykkivän ja poskien punoittavan. Liikunnasta pitää saada perheen yhteinen tapahtuma. Positiiviset roolimallit opettavat lasta. (Radio-canada. CBC, 2015.)

5 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Opinnäytetyömme tarkoituksena ja keskeisenä tavoitteena oli viestiä perheille, että liikunnan ei pidä olla painokeskeistä tai haastavaa suorittamista, vaan hauskaa yhdessäoloa, joka tukee perheiden yhdessä tekemistä ja arkea monin eri tavoin. Tämän tavoitteen myötä loimme Instagramiin Perhe liikkuu -liikuntahaasteen, jonka tavoitteena oli kannustaa perheitä liikkumaan yhdessä matalalla kynnyksellä. Liikuntahaasteet suunniteltiin niin, että jokainen niitä pystyisi toteuttamaan jollakin tapaa. Haasteissa otettiin huomioon myös se, että niitä pystyvät tekemään vanhemmatkin. Haasteet suunniteltiin monipuolisiksi ja niitä pystyi tekemään itselleen sopivalla tahdilla.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli myös kyselyn avulla kartoittaa varhaiskasvatuskäisten lasten huoltajien näkemyksiä siitä, saavatko heidän lapsensa liikkua heidän mielestään varhaiskasvatuspäivän aikana riittävästi ja onko perhe tyytyväinen varhaiskasvatuksen tarjoamaan liikuntakasvatukseen. Toteutimme kyselyn varhaiskasvatuskäisten lasten perheille Saarijärvellä. Tämän kautta saimme tietoa perheiden tämänhetkisistä ajatuksista liittyen lasten liikuntaan ja sen laatuun varhaiskasvatuksessa. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, kuinka paljon perheet liikkuvat yhdessä ja mitä liikunta heille antaa sekä millä tavalla perheiden liikuntaa voitaisiin tukea.

6 INSTAGRAM-LIIKUNTAHAASTE PERHEILLE

Opinnäytetyötä aloittaessamme ja aihetta rajatessamme, havaitsimme lukuja ja faktoja, jotka kertoivat, että alle kouluikäiset lapset eivät liiku terveyden kannalta riittävästi. Pohdimme ja selvitimme, mikä asiaan vaikuttaa ja miten perheiden liikumista voitaisiin tukea. Kuten olemme lähteissämme viitanneet, perheet perustelevat vähäistä liikumista aika- ja/tai rahapulalla. Tämän kaiken pohjalta ideoimme koko perheen yhteisen liikuntahaasteen. Tavoitteenamme oli luoda haaste, jonka perheet tavoittaisivat helposti ja johon osallistuminen tuntuisi vaivattomalta ja hauskalta, ja olisi mahdollista toteuttaa kuntotasosta riippumatta ilman rahallista panostusta, kotiympyröissä. Tavoitteenamme oli osoittaa haasteella, että yhdessä tekeminen ja liikkuminen vaatii vain vähän mielikuvitusta – lapset itse ovat mahtavia liikunnanohjaajia ja nauttivat, jos saavat huoltajat tekemiseen mukaan. Parhaimmassa tapauksessa terveyden kannalta riittäviin liikuntamääriin päästään kuin vahingossa, ilman riittämättömyyden tai suorittamisen tunteita.

6.1 Instagram-haasteen toteutus ja markkinointi

Valitsimme haasteen alustaksi sosiaalisen median ja sieltä Instagramin, sillä Instagram-tiedot osoittavat, että alustalla on maailmanlaajuisesti jo yli miljardi aktiivista tiliä. E-Marketerin mukaan käyttäjien keski-ikä nousee Euroopassa jatkuvasti, joten se ei ole enää pelkästään nuorten kanava (Insider intelligence, 2019.) Instagram oli alustana meille itsellemme osittain tuntematon, mutta vertaillessamme sosiaalisen median kanavia, Instagram tuntui tarkoitustamme varten sopivimmalta. Somehaaste tuntui myös korona- ja digiaikaan sopivalta.

Alustan valinta ja sen ominaisuuksiin tutustuminen vaati meiltä aikaa. Opimme esimerkiksi sen, että alustassa voi julkaista maksimissaan yhden minuutin mittaisia videoita, kun ensin yritimme julkaista liian pitkiä videoita. Kuvaaminen

onnistui kuitenkin hyvin nykyaikaisilla kännyköillä ja keskityimme videoiden tekemisessä hyvään alustavaan suunnitelmaan, jonka pohjalta kuvasimme videot itse sekä otimme haasteista valokuvia.

Videoiden sisältöjä käsikirjoittaessamme päätimme, että hyödynnämme omat lapsiperheverkostomme. Halusimme videoihin mukaan lasten ideoimia liikunta-haasteita, joilla he haastavat omia huoltajiaan mukaan liikunnan riemuun. Lisäksi linjasimme, että osa videoista on Crossfit-pohjaisia toisen opinnäytetyön tekijän, Katjan Väistön, mielenkiinnon mukaan. Tärkeimpinä tavoitteina pidimme, että haasteeseen on helppo tutustua, sen toteuttaminen ei vaadi rahaa, kalliita välineitä tai pitkiä siirtymisiä – haasteet voisi toteuttaa kotona tai kodin lähellä ja ne olisivat iästä tai kuntotasosta riippumatta jokaisen tehtävissä. Tavoitteenamme oli myös lisätä perheiden yhteistä liikkumista.

Markkinoimme haastetta monipuolisesti ja laajasti (Liite 1), sillä toiveenamme oli, että haaste saisi ihmisiä mukaan ja leviäisi valtakunnallisestikin laajalle. Toki markkinointi keskittyi meidän opinnäytetyöntekijöiden kotipaikkakunnille Saarijärvelle ja Pieksämäelle, mutta haastetta markkinoitiin myös valtakunnallisesti. Tiedote haasteesta julkaistiin muun muassa Saarijärven kaupungin verkkosivulla. Yhteistyökumppanimme avulla Saarijärven varhaiskasvatusryhmien hoitopaikkojen ilmoitustauluilla ja Daisy-järjestelmän kautta tiedotettiin varhaiskasvatuksen piirissä oleville perheille. Valtakunnallisesti haastetta mainostimme Facebookin perheryhmissä, kuten ryhmässä Vauva 2017 (10 187 jäsentä ympäri Suomen).

Ideoimme haasteeseen kahdeksan videota, jotka päätimme julkaista aikavälillä 1.10.20–19.11.2020. Videot julkaistiin aina torstaisin, perustamallamme Instagram-tilillä Perhe liikkuu. Tässä julkaistut kuvat ovat meidän itsemme ottamia. Videoita toteutettiin kahdeksan: Haaste 1) Seitsemänvuotias tyttö opettaa, miten palloa heitetään ja haastaa koko perheen harjoittelemaan pallonheittotaitoja. Haaste 2) Katja Väistö neuvoo oikeaoppisen kyykyn ja askelkyykyn. Tavoitteena oikeaoppinen kyykkyasento.



Kuva 1. Pallonheitto.



Kuva 2. Kyykkyasento.

Haaste 3) Katja Väistö antaa vinkkejä vatsalihastreeniin. Tässä tavoitteena vatsalihasten vahvistaminen. Haaste 4) Katja Väistö kannustaa burbee-

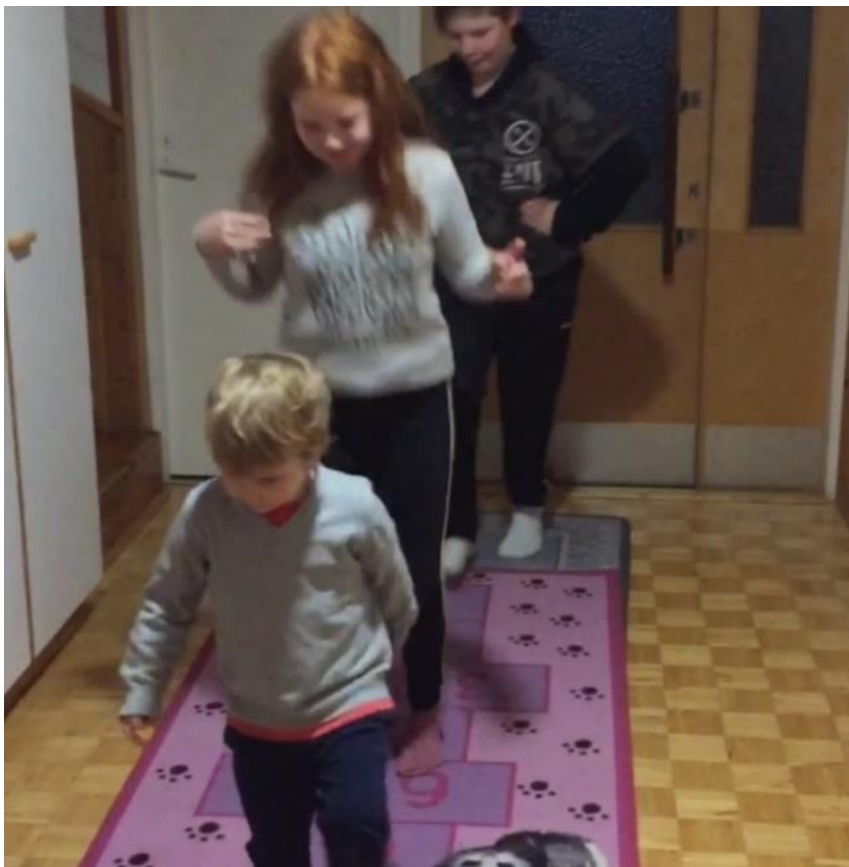
haasteeseen hyvällä tekniikalla ja jokaiselle sopivalle kuntotasolle. Burbee-liikkeessä tavoitteena yleiskunnon kohentaminen. Haaste 5) Seitsemänvuotias tyttö on keksinyt kolme liikettä (rapukävely, karhukävely ja tasapainottelu). Tässä jälleen tavoitteena motoristen taitojen kehittyminen. Haaste 6) Koko perheen metsäretki. Tavoitteena liikkuminen erilaisissa olosuhteissa. Haaste 7) Leikkipuihin kiipeilemään ja tasapainoilemaan. Tämän tavoite oli edistää motorisia taitoja kokonaisuudessaan. Haaste 8) Tempurata kotiin lasten toiveita kuunnellen. Viimeisessä osiossa tavoitteena oli kehonhallinta erilaisissa tempuradan kohdissa.



Kuva 3. Metsäretki.



Kuva 4. Leikkipuisto.



Kuva 5. Temppurata.

6.2 Haasteen tulokset ja palautteet

Tavoittelimme Instagram-haasteella valtakunnallista huomiota, mutta se jäi valittavan vähäiseksi – kohtalaisen hyvästä markkinoinnista huolimatta. Perhe liikkuu -haaste tavoitti 74 seuraajaa. Pyysimme haasteeseen osallistuneilta palautetta, jonka käsitelimme anonyymisti. Palautetta antoi sähköpostilla 6 (kuusi) henkilöä. Lisäksi saimme muutaman suullisen palautteen ja WhatsApp-viestejä. Halusimme tehdä haasteelle sähköpostiosoitteen, jonka kautta palautetta pystyi antamaan anonyymisti ilman, että oma mielipide tuli julkisesti esille esimerkiksi Instagram-haasteen tilille.

Jokaisella haastevideolla oli keskimäärin 72 katselukertaa: ensimmäistä videota katsottiin 108 kertaa, toista 83, kolmatta 67, neljättä 55, viidettä 52, kuudetta 81, seitsemättä 57 ja viimeistä, kahdeksatta videota 65 kertaa. Katselukertojen perusteella voidaan todeta, että videot, joissa koko perheet liikkivat yhdessä, olivat suosituimpia. Katselukerrat myös kertovat siitä, että saimme seuraajat pysymään mukana ihan kohtuullisen hyvin, mutta emme saaneet kasvatettua suosiota haasteiden edetessä, ennemminkin päinvastoin. Ehkä syy löytyy sisällöistä, ehkä enemmän kuitenkin siitä, että usein into haasteiden toteuttamisessa laantuu haasteen edetessä. Näin sanoi isä, joka osallistui haasteeseen neljävuotiaan lapsensa kanssa:

Suurella innolla huomasi Perhe liikkuu -profiilin Instagramissa. Lasten liikunta ja vieläpä yhdessä vanhemman kanssa on sellainen asia, mitä ei voi olla liikaa. Ideana oikein hyvä, selkeät ohjeet ja helppo lähteä tekemään harjoitteita lapsen kanssa. Itse en ole päivittäin Instagramissa, joten emme tehneet harjoitteita joka viikko. Jälleen keran vanhemman passiivisuus vaikutti asiaan. Jollain tapaa tällaista kampanjaa pitäisi vanhemmat saada seuraamaan orjallisesti.

Palautteissa sosiaalisen median kanavaa, ja tarkemmin Instagramia, pidettiin onnistuneena valintana.

Idea oli hauska ja nykyaikainen. Some on iso osa meidän kaikkien elämää ja sitä kautta haastetta oli kiva seurata. (Äiti ja lapset 12, 10 ja 4 vuotta).

Jokainen palautetta antanut tarttui siihen, miten tärkeäksi kokee lapsiperheiden liikkumisen ja liikkumiseen kannustamisen. Tässä valossa haastetta pidettiin onnistuneena.

Liikuntaan ei voi koskaan kannustaa ja motivoida liikaa, koska fakta on, että iso osa lapsista ja aikuisista liikkuu liian vähän. Liikuntapassit olivat hyvä osa tätä kokonaisuutta. Lapset tykkäävät askartelusta ja siitä, että suorituksesta seuraa jotain konkreettista, kuten leima tai tarra. (Äiti ja lapset 12, 10 ja 4 vuotta)

Parhaimmillaan liikuntahaaste kannusti perheitä liikkumaan yhdessä jatkossakin enemmän.

Sitä ei aina muistakaan, miten yksinkertaista koko perheellä liikkuminen olisi kuin vain vähän käyttää mielikuvitusta ja laittaa vaikkapa lapset suunnittelemaan perheliikunnan sisällön. Onnistuneet liikuntahetket eivät vaadi kummallisia paikkoja tai paljon rahaa. Kiitos tästä muistutuksesta. Otimme haasteen innoittamana tavoitteeksi, että lapsi saa suunnitella joka viikko yhden perheliikuntahetken. (Äiti ja vauva ja tytärpuoli 7 vuotta)

Videoiden teknisestä toteutuksesta sekä sisällöistä saimme sekä risuja että ruusuja. Palautteenantajat sanoivat, että videot oli toteutettu kivasti ja niitä jaksoi lapsikin hyvin seurata.

Liikkeet ja tekemiset olivat sopivan helppoja kaikkien toteuttaviksi. (Äiti ja lapset 12, 10 ja 4 vuotta).

Toisaalta sisältöihin olisi kaivattu lisää perheiden yhdessä tekemistä – yksi osallistuja olisi myös halunnut oppinäytetyön tekijät kameran takaa kameran eteen.

Oli hyvä, että opparin tekijät esittäytyivät kuvien muodossa Instagram-postauksessa, mutta olisin kaivannut opparin tekijät selkeämmin videoihin mukaan esiintymään. Jotkut haasteet, yksittäiset lihaskuntoliikkeet, eivät oikein innostaneet pikkulapsiperhettä liikkumaan, mutta ymmärrän, että isompien lasten kanssa ne varmaan olivat kivoja. Odotin haasteelta luonnossa liikkumista yhdessä koko perheen voimin – ja sellainen onneksi tulikin. (Äiti ja lapset 7, 5 ja 2 vuotta)

Mukava yllätys meille oli, että haaste tavoitti myös isovanhempia.

Mummu ja pappa saivat tästä hyviä vinkkejä, mitä tehdä yhdessä lastenlasten kanssa heidän kyläillessä meillä. Liikunta on yhdessä mukavaa. (Mummu + lapsenlapset 10, 8 ja 3 vuotta).

Isovanhempia siis löytyy Instagramin ääreltä, ja mietimmekin, että kannattaisiko perhe liikkuu -tyylisiä tempauksia kohdistaa tulevaisuudessa myös isovanhemmille, jotka kasvavassa määrin viettävät aikaa lastenlasten kanssa?

Tavoitteenamme oli tehdä haasteesta interaktiivinen: kannustimme ja pyysimme haasteeseen osallistuvia julkaisemaan suorituksistaan videoita Instagramiin sekä antamaan meille palautetta sähköpostitse.

7 LIIKKUMISKYSELY JA SEN TULOKSET

Opinnäytetyömme yhteistyötahoksi löysimme Saarijärven kaupungin Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeen liikuntakoordinaattori Anna Mannisen. Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeessa kartoitetaan varhaiskasvatuksen fyysisiä oppimisympäristöjä yhdessä lasten kanssa niin päiväkodeissa kuin perhepäivähoidossakin. Hankkeen rahoittaa Opetushallitus (OPH). Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeen tavoitteena oli saada lisätietoa perheiden liikuntakasvatuksesta sekä perheiden ajatuksista varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta kohtaan. Ideana oli selvittää asioita kyselyn avulla. Yhteistyötahomme ehdotuksesta me toteutimme kyselyn osana opinnäytetyötämme (Liite 2). Yhteistyö sattui sopivaan, molempia hyödyttävään, kohtaan. Olimme yhteydessä ja tapasimme kasvotusten, kun mietimme, millainen kysely ja millaiset kysymykset palvelisivat sekä meidän opinnäytetyötämme että hänen johtamaansa hanketta, jotta kyselyn tuloksista saadaan myöhemmin mahdollisimman suuri hyöty. Ideoimme kysymykset yhteistyössä liikuntakoordinaattorin kanssa. Päädyimme jakamaan kyselyn teemoilta kahteen eri osa-alueeseen: miten huoltajat näkevät ja kokevat lastensa liikkumisen varhaiskasvatuksenpiirissä ja toiseksi, miten he liikkuvat perheinä vapaa-ajalla. Tavoitteenamme oli tehdä helposti ymmärrettäviä kysymyksiä, jotka eivät johdattele vastaajaa.

Päädyimme toteuttamaan kyselyn, koska se on yleinen ja hyväksi sekä tehokkaaksi havaittu tutkimusmenetelmä (Oppariapu, 2015). Teimme kyselyyn sekä

strukturoituja kysymyksiä (valmiit vastausvaihtoehdot, joista vastaaja valitsee sopivimman) että avoimia eli strukturoimattomia kysymyksiä. Avoimiin kysymyksiin voi kukin vastata miten haluaa. Suljetuissa kysymyksissä voi olla useampia vaihtoehtoja, joista vastaaja valitsee itselleen sopivimman (Anttila, 2005, s. 262). Kysymyksiä oli yhteensä viisitoista ja vastausajaksi arvioitiin noin kymmenen minuuttia, jota pidimme vielä kohtuullisena vastausaikana ajankäytöllisesti. Kyselyn lomake toteutettiin Google Forms -työkalulla, jossa tulokset voi kerätä laskentaulukkoon ja analysoida tiedot Google Sheetsissa. Kyselytyökalun käytön ja teknisen toteutuksen hoiti yhteistyötahomme. Kyselyssä oli 15 kysymystä, joista 10 oli mahdollista tarkentaa vastausta avoimeen kohtaan. Kysely tehtiin Formsiin, josta ei löytynyt mahdollisuutta laittaa samaan kysymykseen sekä vaihtoehdot että avoin vastaus. Siksi osaan kysymyksistä sai antaa lisäkommentteja kohdassa ”toiveita ja huomioita”. Kyselyssä oli siitä maininta. Kyselyä tehdessä piti myös ajatella vastaajia, pelkkien avoimien vastauksien täyttäminen voi olla liian työlästä vastaajille. Tällöin vastauksista olisi ollut vaikeampi etsiä suuntaa tuloksille.

Kysely lähetettiin kaikille Saarijärven huoltajille, joiden lapset ovat varhaiskasvatuksen piirissä. Kyselyn sai Daisy -järjestelmän kautta kaikkiaan 220 perhettä. On olennaista huomioida, ettei kyselytuloksista voida tehdä suuria johtopäätöksiä kaikkien varhaiskasvatuksen piirissä olevien suomalaisten perheiden osalta, mutta tavoitteena oli saada luotettava vastausprosentti saarijärveläisten varhaiskasvatuksen piirissä olevien perheiden mielipiteistä.

Varhaiskasvatuksen piirissä oleville perheille lähetettiin kysely 17.11.2020 ja 30.11.2020 heille lähetettiin muistutus, jossa kerrottiin, että kyselyyn ehtii vastata vielä 1.12.2020 asti – eli kaikkiaan vastausaikaa oli kaksi viikkoa. Halusimme kyselylle nopean vastausajan, sillä koimme, että liian pitkä aika saisi ihmiset unohtamaan vastaamisen. Kyselyn esitiedoissa kerrottiin huoltajille, että kyselyllä selvitetään huoltajien tyytyväisyyttä varhaiskasvatuksen tarjoamaan liikuntakasvatukseen ja että tuloksia käytetään luottamuksellisesti liikuntakasvatuksen kehittämiseen Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeessa sekä tässä opinnäytetyössä. Vastaukset käsiteltiin anonyymisti, eikä niitä voinut yhdistää vastaajaan.

7.1 Kyselyn tulosten analysointi

Laadullisen aineiston analyysin ideana on luoda aineistosta miellyttävä kokonaisuus, jonka avulla on mahdollista tuottaa perusteltu sekä rikas tulkinta sekä tehdä johtopäätöksiä tutkinnan alla olevasta ilmiöstä. Aineiston analyysin päämääränä laadullisessa tutkimuksessa on saada onnistuneita tulkintoja. (Puusa & Juuti, 2020, s. 143–148)

Laadullisen aineiston analysointi jatkuu aineiston hankinnan jälkeen yleensä kahdesta suunnasta käsin. Tutkija lukee aineistoa useamman kerran ja näin ollen hän pyrkii hankkimaan vihjeitä siitä, millaisiin luokkiin, teemoihin tai kategorioihin pystyttäisiin aineistoja ryhmittelemään. Aineiston analyysin tavoitteena on tulkita, kuvailla ja ymmärtää kohteena olevaa ilmiötä. (Puusa & Juuti, 2020, s. 143–148)

Kyselyn tulokset analysoimme seuraavasti: kysymyksissä, joissa on valmiit vastausvaihtoehdot, on laskettu niiden prosenttiosuudet. Avoimissa kysymyksissä kävimme kaikki vastaukset yksitellen läpi ja keräsimme teemoiltaan samankaltaiset vastaukset yhteen.

7.2 Liikuntakasvatuksen kyselyn tulokset

Varhaiskasvatusikäisten lasten liikkuminen -kysely (Liite1) lähetettiin Forms-työkalun avulla kaikille saarijärveläisille varhaiskasvatuksen piirissä oleville perheille. Heitä on kaikkiaan 220, joista 34 vastasi kyselyyn määräaikaan mennessä. Vastausprosentiksi muodostui näin ollen 15. Keskimääräinen vastausaika oli 8 minuuttia 42 sekuntia.

Vastaajista enemmistöllä, 65 %:lla (22 perhettä) oli varhaiskasvatuksessa 4–5-vuotias lapsi ja 15 %:ta (5 perhettä) alle 3-vuotias. Esikouluikäinen lapsi oli 21 %:lla (7 perhettä). Vastaajista 68 %:lla lapsi oli päiväkodissa, 21 %:lla perhepäivähoidossa ja 12 %:lla ryhmäperhepäivähoitokodissa. Avoimien kysymysten

vastauksia käsitellessä jätämme esikouluikäisten perheiden vastaukset huomiotta, sillä he eivät ole opinnäytetyömme kohderyhmää, mutta yhteistyötoimomme halusi myös ko. ikäryhmän tutkimukseen mukaan.

Huoltajat olivat yhtä mieltä siitä, että he pitävät lasten liikkumista *hyvin tärkeänä*. *Ei kovin tärkeänä* tai *en osaa sanoa* vastauksia ei annettu yhtään. Valtaosa, 85 % vastaajista, on tyytyväisiä varhaiskasvatuksen tarjoamaan liikuntakasvatukseen ja 97 % vastaajista kokee, että oma lapsi saa liikkua tarpeeksi hoitopäivän aikana. Yhdeksän kymmenestä vastaajasta sanoi, että lapsi saa ulkoilla hoitopäivän aikana riittävästi.

Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatukseen tyytyväiset huoltajat kommentoivat näin:

Jatkakaa samaan malliin. Monipuolisuus on hienoa.

Liikuntakasvatukseen on viime vuosina panostettu Saarijärvellä, ja sitä on selvästi tarpeeksi, kun viisivuotias kommentoi kotona, että ”siellä on varmaan taas joku tempurata”.

Päiväkodissa innostetaan lapsia liikkumaan todella monipuolisesti. Yhden huoltajan vastauksessa nousi esille, että hän lapsen vanhempana huolehtii riittävästä liikunnasta itse.

Varsinaisesti en ajattele varhaiskasvatusta liikunnan kannalta ollenkaan, kun liikutaan muuna aikana paljon.

Vastaajista 15 % ei ole tyytyväisiä varhaiskasvatuksen liikuntakasvatukseen. Parantamishdotuksissa nousi esille toive päästä useammin jumppasaliin tai päiväkodin ulkopuolelle liikkumaan. Kaksi vastaajaa toivoi enemmän säästä riippumattonta ulkoliikuntaa. Yksi vastaaja nosti esille eriarvoisuuden lapsen hoitoajan vuoksi.

Lapsemme on hoidossa vain puolipäivää, iltapäivän. Kaikki liikuntaaktiviteetit, joita päiväkotitoiminta silloin tällöin tarjoaa, jäivät siis lapseltamme pois.

Vastaajista kaksi toivoi parempaa tiedottamista varhaiskasvatuksen ammattilaisilta koteihin.

Emme oikeastaan tiedä, millaista liikuntaa päiväkodissa on ulkoilun lisäksi. Informointia kotiin päin lisää vaan.

Vastaajista 88 prosenttia on sitä mieltä, että liikkumisen tärkeys näkyy varhaiskasvatuksen toiminnassa, mutta joka viides vastaaja kokee, ettei hänen lapsensa liikuntatoiveita ole toiminnassa huomioitu.

Toivon, että jokainen lapsi huomioitaisiin yksilönä, sillä se tukisi ja kannustaisi lasta liikkumaan.

Palautteissa nousi esille huoltajien tarve lasta osallistavaan liikuntakasvatukseen eli huoltajat toivovat, että heidän lastensa mieltymyksiä kysytään ja kuullaan, ja liikuntakasvatusrunko rakennetaan myös lasten näkökulman mukaiseksi.

Lapseni ei taida aina uskaltaa sanoa toiveitaan ääneen. En ole varma, onko lapseltani kysytty, millä tavalla hän haluaisi päiväkodissa liikkua.

Tekemämme kyselyn valossa näyttää siltä, että varhaiskasvatusikäisten lasten huoltajat ovat hyvin tietoisia liikunnan vaikutuksista lasten terveyteen. Neljä viidestä kyselyyn vastanneesta kertoi olevansa tietoinen siitä, kuinka varhaisvuosien liikkuminen tukee lapsen myöhempää oppimista. On kuitenkin syytä muistaa, että vaikka terveystietoa tuntuisikin tulevan vähän joka paikasta, asiat eivät ole itsestään selviä kaikille. 15 % vastaajista ei tiennyt, onko tietoinen liikunnan vaikutuksista lasten terveyteen ja yksi vastaajista sanoi, että ei ole tietoinen.

Toivomme, että vanhemmat saisivat enemmän tietoa liikkumisen terveysvaikutuksista oppimiseen ja saisimme tukea huoltajille oikeanlaiseen liikkumiseen.

7.3 Kotona liikkuminen

Teettämämme kyselyn mukaan perheet liikkuvat todella paljon yhdessä, eikä huolta terveyden kannalta riittävän liikunnan suhteen ole, sillä vastaajista seitsemän kymmenestä kertoo liikkuvansa yhdessä perheen kanssa vähintään kolme kertaa viikossa, vähintään puoli tuntia kerrallaan. Näin ollen Saarijärvellä on joko muuta maata huomattavan paljon parempi tilanne tai sitten tutkimukseemme vastasivat pääasiassa he, jotka jo liikkuvat lastensa kanssa paljon – veikkaamme jälkimmäistä. Joka tapauksessa vastaajista 24 % liikkuu yhdessä perheen kanssa vähintään puoli tuntia joka päivä ja 47 % vastaajista 3–5 kertaa viikossa.

Kerran viikossa perheen kanssa liikkuu 29 % vastaajista. Kukaan vastaajista ei myöntänyt jättävänsä yhdessä liikkumista kokonaan väliin.

Kyselymme mukaan perheet liikkuvat yhdessä monipuolisesti, mutta yksi nousi vastauksissa ylitse muiden: ulkoilun tai retkeilyn metsissä mainitsi 31 vastaajaa 34:stä. Suomalaiset ovat aina osanneet arvostaa luontoa, metsiämme ja vuoden-aikojamme, mutta vastauksissa näkynee korona-aika, joka monien harrastusten joutuessa jäähyllä, kasvatti retkeilyn osuutta (Sandell, 2020). Luonnossa liikkumisen ja ulkoilun lisäksi perheet nauttivat omalla pihalla leikkimisestä, uimassa käymisestä sekä kaikenlaisesta pelaamisesta, jumppaamisesta ja temppuilusta.

Yhdessäolo, hyvä mieli ja ilo nousivat suosituimmiksi vastauksiksi, kun tutkimuksessa kysyttiin, mitä hyvää liikkuminen perheellenne antaa. Huoltajat vastasivat lisäksi näin:

Yleinen tyytyväisyys nousee ja energiat ohjautuvat järkevästi. Uni ja ruoka maistuu paremmin. Onnistumisen iloa. Rennompaa ilmapiiriä. Terveyttä.

Vaikka vastaajien liikuntamäärät olivat jo hyviä, varhaiskasvatusikäisten lasten huoltajat kertoivat, mitkä asiat vaikuttaisivat siihen, että he perheenä liikkuisivat vielä nykyistä enemmän. Vastauksista silmiinpistävän yleinen oli *aika* ja *voimavarat*. Arki-iltoihin toivottiin enemmän tunteja, vanhempien työmäärä pienemmäksi, ja ylipäätään useampi vastaaja haikaili suuremman vapaa-ajan perään.

Kaksi vastaajaa kertoi heikon rahatilanteen vaikuttavan kielteisesti perheliikuntaan:

Parempi rahatilanne vaikuttaisi siihen, että liikkuisimme enemmän, sillä haluaisin ohjata lapsiamme maksullisille harrastuspaikoille. Nyt pimeään aikaan maaseudulla liikkuminen jää vähäiseksi, eikä ole mahdollisuutta ajella edestakaisin harrastuksiin.

Kaksi vastaajaa kertoi, että Suomen vuodenaajat vaikuttavat perheen liikuntamäärään siten, että kesäisin he liikkuvat enemmän ja talvella vähemmän.

Vaikka liikkuminen on aina kivaa, ulos lähteminen on raskasta varsinkin syksyllä.

Yksi vastaajista kertoi kokevansa huonona sen, että useimpiin harrastuksiin täytyy sitoutua pidemmälle aikavälille.

Kaipaam matalan kynnyksen liikuntatarjontaa, ei sitoutumista joka-
viikkoiseen harrastukseen.

Lopuksi kysimme, miten lapsiperheiden liikkumista voitaisiin parhaiten tukea. Yleisin vastaus liittyi jälleen rahaan: useampi vastaaja toivoi ilmaisia perheliikuntatapahtumia sekä avustusta vähävaraisille perheille liikuntaharrastuksiin. Konkreettisina toimina ehdotettiin laajempia aukioloaikoja uimahallille sekä muutos uimahallin perhelippuun siten, ettei lasten lukumäärää rajoitettaisi. Ulkoliikunta- paikkoihin toivottiin nykyistä suurempaa panostamista ja toisaalta paikallinen kuntosali sai kiitosta toiminnallisen lapsiparkin avaamisesta. Myös varhaiskasvatuksen kokeilu aktiivirannekkeisen käytöstä koettiin mieluisana.

Reima Go -rannekkeen käyttö liikunnan innoittajana oli kiva ja toivot-
tavasti se tulee käyttöön jossain vaiheessa uudelleen.

Kaksi vastaajista nosti esille älylaitteiden käytön liikuntaharrastusten kilpailijana. ”Kaikki älylaitteet pois tai minimiin.” Yksi vastaaja puolestaan ehdotti, että esimerkiksi neuvolasta saisi oppaan, johon olisi koottu jumppatuokioita tai muuta vastaavaa, joita lasten kanssa voisi yhdessä toteuttaa.

Tutkimuksessa huomattavaa oli se, että kaikki vastaajat eivät toivoneet jotain lisää tai eri tavalla.

Tällä hetkellä liikkumista tuetaan mielestäni riittävästi. Kaupunki tarjoaa monipuolisia liikuntamahdollisuuksia. Ideoita löytyy, kun vaan katselee ympärilleen. Tämä on jokaiselle henkilökohtainen kysymys. Jos joku ei halua liikkua, häntä on siihen vaikea mitenkään motiivoida.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

8.1 Opinnäytetyön prosessin pohdinta ja kehittämisideat

Työmme tarkoituksena oli tuottaa kehittämispainotteinen opinnäytetyö, jossa kar-
toitettiin Saarijärven lapsiperheiden liikunta tottumuksia kyselyn kautta ja siihen
liittyen myös Instagram-haasteen myötä. Koko prosessi oli haastavaa tehdä,
koska emme pystyneet näkemään valitsevan epidemian takia. Aiheen rajaami-
nen onnistui aika hyvin, vaikka teimme aluksi Instagram-haasteen ja sitten vasta
kyselyn. Toisaalta tämä osoittautuikin hyväksi asiaksi, koska saimme yhdistettyä
kyselyn hyvin mukaan tähän työhön. Yhteistyökumppanimme oli kiinnostunut ai-
heestamme alusta asti ja teimme kyselyn yhdessä miettien sopivia kysymyksiä
perheille. Kyselylomake olisi voinut olla erilainen, mutta yhdessä yhteistyötahon
kanssa päädyimme toteuttamaan sen näin. Haasteet olivat työlääksi toteuttaa,
mutta halusimme haastaa itseämme asian kanssa sekä tutustua paremmin In-
stagramiin ja sen tarjoamiin mahdollisuuksiin.

Koko prosessin ajan työskentelimme avoimessa ilmapiirissä, ja työnjako onnistui
hyvin sekä työskentely oli sujuvaa, vaikka emme nähneetkään.

Yhteistyötahomme jakoi kyselystä tulokset kasvattajien tietoon sekä var-
haiskasvatuksen liikuntatiimille. Varhaiskasvatuksen ryhmiin tulostettiin yhteen-
veto kyselyn tuloksista. Kasvattajat voivat hyödyntää tuloksia liikuntakasvatuksen
suunnittelussa ja toteutuksessa. Kyselyä voi myös käyttää jatkotutkimusideana
siten, että liikuntakasvatusta voidaan nyt tehdä entistä näkyvämmäksi perheille
ja kiinnittää aikaisempaa parempaa huomiota perheiden hyvinvointiin. Onnistu-
mista voidaan mitata myöhemmin toteuttamalla kysely uudestaan.

Raporttimme tuloksia voi jatkossa hyödyntää esimerkiksi hankkeessa, jossa yh-
teistyötahomme työskentelee sekä opinnäytetyön toinen tekijä Anna Rautiainen
suorittaa työharjoitteluaan. Varhaiskasvatuksen piirissä olevia perheitä varten
voisi kehittää liikuntapainotteisen oppaan, jonka suunnittelussa lapsia sekä

perheitä osallistaan eli toiveita otettaisiin heiltä vastaan sekä hyödynnettäisiin tuloksia, joita kysely antoi. Varhaiskasvatussuunnitelmassa sanotaan, että sen tehtävänä on yhdessä huoltajien kanssa luoda pohja lasten hyvinvoinnin sekä terveyden edistämiseksi sekä pyrkiä innostamaan lapsia liikkumaan monipuolisesti kokien liikunnan iloa samalla (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2018).

Yhtenä jatkoideana voisi olla teemoittain kulkevat liikuntatapahtumat. Perheet voitaisiin ottaa mukaan suunnitteluun ja mahdollisesti tapahtuma olisi ilmainen. Tapahtumia voitaisiin järjestää talkootyönvoimin yhdessä. Teemoina esimerkiksi luontojumppa tai talvinen liikuntarieha. Yhteistyötahomme kertoi myös saaneensa kyselystä vinkin metsäviikon järjestämiseksi. Metsäviikolla perheet kävisivät metsässä päivittäin viikon ajan metsän ihmeitä katsellen ja eväitä syöden, ja viikon loputtua selvitettäisiin, lisäkö tempaus heidän hyvinvointiaan ja jos, niin millä tavoin.

Tulokset antoivat suuntaa perheiden liikkumisesta yhdessä. Vastauksia analysoidessamme ilmeni liikunnan tärkeys ja se, että vanhemmat olivat tyytyväisiä varhaiskasvatuksen liikunnan osuuteen. Perheet kuitenkin toivovat, että lasten mielipiteitä kuunneltaisiin ja heitä otettaisiin mukaan suunnitteluun. Rahan sekä ajanpuute nousi myös esille merkityksellisesti sekä vanhempien voimavarat. Korona-aika on hankaloittanut liikuntapaikkojen käyttöä, mutta taas toisaalta se on mahdollistanut enemmän liikkumista ulkona ja metsissä liikutaankin kyselyn mukaan paljon. Instagram-haasteeseen oltiin kohtalaisen tyytyväisiä. Jatkossa olisi hyvä huomioida enemmän ikäjakaumaa ja suunnitella liikuntahetket paremmin, että ne jaksaisivat kiinnostaa perheen pienempiäkin.

8.2 Eettiset näkökohdat ja luotettavuus

Opinnäytetyötä tehdessä olemme noudattaneet alan eettisiä periaatteita, lakeja sekä säädöksiä, joita ammattikorkea koulujen rehtorineuvosto Arene suosittelee 2020. Täten toimimme yhtenäisesti ammattikorkea koulujen opinnäytetyönprosessin aikana välttäen epärehellistä toimintaa. Pyrimme tuottamaan laadukkaan opinnäytetyön, jota voi myöhemmin hyödyntää tulevaisuudessa. Työssämme

säilytämme vaitiolovelvollisuuden sekä haasteeseen osallistuvien henkilöllisyyden. Olemme toimineet yhteistyötahon kanssa sovitusti ja kuunnellen sekä kunnioittaen heidän ajatuksiaan. Suositusten mukaan tulee selvittää esteellisyys opinnäytetyötä koskien. Yhdessä muiden kanssa, kuten ohjaajan sekä yhteistyökumppanin, teimme tarvittavat sopimukset. Aiheeseen olemme perehtyneet alusta asti ja pyrkineet, siihen, että työnjälki olisi mahdollisimman laadukasta. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene oy.)

Aineistojen sekä muiden tietojen säilytyksessä olemme olleet tarkkoja ja poistamme oikeaoppisesti kaikki, mitä emme enää tarvitse myöhemmin. Tietosuoja on tärkeää ja sitä huomioimme kaikessa tekemässämme. Anonymiteetti on otettu huomioon avoimien kysymysten vastauksissa. Olemme tietoisia, että opinnäytetyö tarkastetaan plagiaattitunnistusjärjestelmän kautta ja, että tämä tekemämme työ on julkinen asiakirja. Pyrimme huolellisuuteen, tarkkuuteen sekä rehellisyyteen kaikessa tekemässämme. Olemme huomioineet opinnäytetyössämme eri ikäisiä ihmisiä, vaikka kohdennus on enemmän suunnattu lapsiin. Tässä tulee esille tasa-arvoisuus. Yhteistoiminnan kautta pyrimme vahvistamaan perheiden yhteistä tekemistä liikunnan kautta. Tässäkin kohtaa tulee esille eettisyys. Sosiaalialan ammattihenkilön eettisissä ohjeissa mainitaan yhteisvastuun tärkeys ja se korostuu pienten lasten kohdalla. Meidän tulisi toimia heidän oikeuksiensa vahvistajina ja heidän äänensä esille tuojana. (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö, 2017).

Työssämme oleviin valokuviiin on kysytty lupa kuvattavilta sekä lupa julkaista ne tässä opinnäytetyössämme. Kuvilla havainnollistetaan muutamia haasteiden liikkeitä.

8.3 Ammatillinen kasvu ja reflektio

Kehitettävää on edessä ja yhteistyön merkitys on tärkeää. On hyvä miettiä jatkossa, miten liikuntaa voidaan lisätä perheissä ja kuinka se oikeasti mahdollistetaan ilman, että esimerkiksi raha olisi siinä esteenä. Liikunnan riemun pitäisi olla kaikille ilmaista ja mahdollisen oppaan teossa se olisikin hyvä huomioida tarkasti.

Omaan työhön varhaiskasvatuksessa sekä tulevana varhaiskasvatuksen opettajina tämä tutkimus on antanut uutta näkökulmaa. Olemme oppineet käyttämään erilaisia tutkimusmenetelmiä ja toteuttamaan kyselyn sekä Instagram-haasteen. Ammatillinen osaaminen on kasvanut prosessin aikana ja tämä työ on opettanut meitä miettimään, että mistä kaikkialta tietoa on hyvä hankkia ja kuinka sitä kannattaa hyödyntää. Omien toimintatapojen reflektointi on opinnäytetyön myötä tietoisempaa. Sosionomin työssä on huomioitava monenlaisia asioita, jotka ohjaavat työtämme, kuten lait ja erilaiset ohjeistukset. Tehtäväkenttä on laaja jo pelkästään varhaiskasvatuksen puolella. Työn merkityksellisyys korostuu sekä sosionomin kompetenssit. Arvot, ihmiskäsitys ja yhdenvertaisuus ovat tärkeässä asemassa, kun työskennellään pienten lasten kanssa. Lapsen sosiaalinen kehitys on huomioitava myöskin ja sille on annettava tilaa. Liikunnan ja leikin kautta pystytään tukemaan tätäkin asiaa, esimerkkinä ryhmäliikuntatunnit.

Paljon mietimmekin liikunnan osuutta perheissä erilaisten suositusten myötä sekä miten tätä asiaa tehtävässämme käsittelemme parhaiten. Jatkossa, kun työskentelemme lasten kanssa, meillä on jo valmiina tietoa, jota voimme hyödyntää esimerkiksi liikuntahetkiä ajatellen. Varhaiskasvatuksessa lapset saavat esimerkiksi liikuntaleikkien ja pihaleikkien kautta erilaisia kokemuksia ja eri vuodenajoille on omia tapoja ulkoilla (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2018).

Liikunnan tärkeyttä korostetaan nykyaikana entistä enemmän ja pienestä pitäen. Perhe on instituutio, johon olisi hyvä satsata koko ajan. Kokonaisvaltainen hyvinvointi auttaa jaksamaan arjessa ja onkin tärkeää muistaa tarjota liikkumisen riemua päivittäin.

LÄHTEET

- Anttila, P. (2005). *Ilmaisu, teos, tekeminen ja tutkiva toiminta*. Akatiimi oy.
 Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. 2017.
 Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet.
 Saatavilla 30.1.2021 https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia_Etiikkaopas_2017.pdf
- Arene. 2018. Opinnäytetöiden eettiset suositukset. Saatavilla 30.1.2021.
<http://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>
- Helsingin kaupunki. (31.7.2020). *80% pienistä lapsista liikkuu liian vähän*.
 Saatavilla 10.10.2020. <https://helsinkiliikkuu.fi/80-pienista-lapsista-liikkuu-liian-vahan/>
- Insider intelligence. (12.12.2019). Global Instagram Users. Saatavilla 30.1.2021
<https://www.emarketer.com/content/global-instagram-users-2019>
- L 540/2018. Varhaiskasvatuslaki 13.7. 2018/540.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (29.6.2017). 3–4-vuotiaiden sosiaalinen kehitys. Saatavilla 24.4.2021
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>
- Neuvokas perhe. (18.12.2019). Liikuntasuositus aikuiselle. Saatavilla 24.4.2021
<https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/liikuntasuositus-aikuiselle/>
- Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelmien perusteet. Saatavilla 28.2.2021 <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatussuunnitelmien-perusteet#07799e87>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016). Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Saatavilla 27.4.2020.
<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. <https://minedu.fi/varhaiskasvatus>. Saatavilla 23.4.2021

- Oppariapu (2015). Apua opinnäytetyön kyselyyn. Kysely. Saatavilla 24.1.2021.
<https://oppiapu.wordpress.com/kysely/>
- Puusa, A., & Juuti, P. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus oy
- Radio-Canada. CBC. (20.8.2015). Why Active Play Is So Important. Saatavilla 4.10.2020 <https://www.cbc.ca/parents/learning/view/why-active-play-is-so-important>
- Saarijärven kaupunki. (2019). *Varhaiskasvatussuunnitelma*. Saatavilla 4.10.2020 https://www.saarijarvi.fi/sites/default/files/atoms/files/saarijarven_kaupungin_varhaiskasvatussuunnitelma_1.pdf
- Sandell, M. (26.6.2020). Koronakevät muutti suomalaisten luontosuhdetta myönteisemmäksi, mutta harva on huolestunut luonnon yksipuolistumisesta.
<https://yle.fi/uutiset/3-11418159>
- Sääkslahti, A. (2018). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. (2. uud. p.). PS-kustannus.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.). Liikuntasuositukset. Saatavilla 17.5.2020. https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset#Liikuntasuositukset_lapsille_ja_nuorille
- UKK-instituutti. (2020). Aikuisten liikkumisen suositus. Saatavilla 26.4.2020
<https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>

LIITE 1. Instagram-haasteen markkinointiesite.

Perhe liikkuu -haaste innostaa lapsiperheitä liikkumaan yhdessä hyvällä filiksellä

Tutkimusten mukaan vain 10–20 prosenttia alle kouluikäisistä liikkuu riittävästi. Sosionomiopiskelijoiden somehaaste kannustaa koko perheitä iloiseen liikkumiseen matalalla kynnyksellä. Ammatikasvattaja, levitä tietoutta haasteesta tai ota se ryhmäsi viikko-ohjelmaan.

Lähtökohta:

Suosittelun mukaan alle kouluikäisten pitäisi liikkua päivittäin vähintään kolme tuntia, josta tunti on vauhdikasta ja fyysisesti aktiivista liikuntaa ja kaksi tuntia kevyttä, tavallista ja touhukasta tekemistä, kuten keinumista, leikkiä ja kävelyä. Huolestuttavaa on, että tutkimusten mukaan vain noin 10–20 prosenttia kohderyhmästä liikkuu suositusten mukaan.

Syitä liian vähäiseen liikkumiseen on monia: aikuiset voivat kuvitella lastensa liikkuvan jo tarpeeksi, harrastuksiin lähteminen/kuljettaminen koetaan hankalana, harrastusmaksut korkeina tai passiivinen arki voi olla peruja jo usean sukupolven ajalta.

Mielestämme on tärkeää, että syyttävillä sormilla ei liiaksi osoiteta. Toisekseen liikkumiseen ei pitäisi kannustaa vain paino- ja terveyskeskeisesti, vaan innostaa perheitä liikkumaan yhdessä ja yksin – hauskaa pitäen.

Näistä syistä me kaksi sosionomiopiskelijaa Anna Rautiainen ja Katja Väistö päätimme toteuttaa osana opinnäytetyötämme #perheliikkuu-somehaasteen.

Näin #perheliikkuu-somehaaste toimii:

Instagramiin on luotu #perheliikkuu-tili, jossa julkaisemme joka torstai 1.10.–19.11.2020 videohaasteen, johon perheet voivat vastata matalalla kynnyksellä. Kaikki kahdeksan haastetta on toteutettavissa kotioiloissa ja ilman erikoisia urheiluvälineitä. Aikuisia ja lapsia haastetaan yhdessä esimerkiksi harjoittelemaan pallonheittoa sekä karhu- ja rapukävelyä. Liikkeitä voivat tehdä yhdessä kaikenkuntoiset ja -ikäiset. Lupaamme hikisiä ja hauskoja perhehetkiä.

Tavoitteet:

Haasteen tavoitteena on antaa perheille uusia vinkkejä ja innostaa perheitä liikkumaan yhdessä leikkien ja hauskanpidon varjolla. Säännöllisellä ja riittävällä liikunnalla on tutkimusten mukaan valtava merkitys lasten kehitykseen, itsetunnon kehittymiseen ja terveyteen vielä aikuisenakin. Keräämme haasteen lopuksi palautetta haasteeseen osallistuneilta.

Toivomme, että levitätte sanomaa #perheliikkuu-haasteesta työpaikoilla ja perheyhteisöissä. Lisätietoja: Anna Rautiainen ja Katja Väistö, perheliikkuu123@gmail.com.



LIITE 2. Varhaiskasvatusikäisten lasten liikkuminen -kysely vanhemmille

1. Taustatiedot. Lapsen ikä. (Monivalinta)

Eskarilainen

4–5-vuotias

Alle 3-vuotias

2. Taustatiedot. Lapsen hoitomuoto. (Monivalinta)

Perhepäivähoito

Ryhmäperhepäivähoitokoti

Päiväkoti

3. Kuinka tärkeänä pidätte lasten liikkumista? (Monivalinta)

Hyvin tärkeänä

En osaa sanoa

Ei kovin tärkeänä

4. Oletteko tyytyväisiä varhaiskasvatuksen tarjoamaan liikuntakasvatukseen? (Monivalinta)

Kyllä

Ei

5. Saako lapsenne liikkua tarpeeksi varhaiskasvatuspäivän aikana? (Monivalinta)

Kyllä

Ei

6. Saako lapsenne ulkoilla tarpeeksi varhaiskasvatuspäivän aikana? (Monivalinta)

Kyllä

Ei

7. Oletteko tietoisia, kuinka varhaisvuosien liikkuminen tukee lapsen myöhempää oppimista? (Monivalinta)

Kyllä

En osaa sanoa

Ei

8. Näkökö lasten liikkumisen tärkeys varhaiskasvatuksen toiminnassa? (Monivalinta)

Kyllä

En osaa sanoa

Ei

9. Onko lapsenne liikuntatoiveet huomioitu varhaiskasvatuksen toiminnassa? (Monivalinta)

Kyllä

Ei

10. Toiveita ja huomioita varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksesta. (Avoin kysymys)

11. Liikuntatottumukset kotona. Kuinka usein liikutte kotona yhdessä perheen kanssa vähintään puoli tuntia? (Monivalinta)

Joka päivä

3–5 kertaa viikossa

Kerran viikossa

Ei ollenkaan

12. Millaisesta liikkumisesta teidän perheenne nauttii? (Avoin kysymys)

13. Mitkä asiat vaikuttaisivat siihen, että koko perhe liikkuisi nykyistä enemmän? (Avoin kysymys)

14. Mitä hyvää liikkuminen antaa teidän perheellenne? (Avoin kysymys)

15. Millä tavoin toivoisitte, että lapsiperheiden liikkumista voitaisiin tukea? (Avoin kysymys)