

Sari Rasa

LEIKI, LOIKI, LAUKKAA - LAPSET LIIK- KUVAT LEMILLÄ

Varhaiskasvattajien kokemuksia liikkuva varhais-
kasvatus hyvinvointiohjelmasta Lemmin kunnassa

Opinnäytetyö

Sosionomikoulutus

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

2022

Tutkintonimike
Tekijä
Työn nimi
Toimeksiantaja
Vuosi
Sivut
Työn ohjaajat

Sosionomi (AMK)
Sari Rasa
Leiki, loiki, laukkaa – lapset liikkuvat Lemillä
Lemin kunta, varhaiskasvatus
2022
42 sivua, liitteitä 4 sivua
Seija Nissinen, Mia Kivinen

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten Lemin kunnassa, varhaiskasvatuksen toimintaympäristössä toteutetun Leiki, loiki, laukkaa- lapset liikkuvat Lemillä kehittämishankkeen asetetut tavoitteet toteutuivat varhaiskasvatuksen toiminnassa. Hankkeen tavoitteeksi oli asetettu sekä lasten, että aikuisten fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen, asennemaailman muuttaminen enemmän lapsen näkökulmaa huomioivaksi, sekä ympäristön ja välineistön muuttaminen liikuntaa kannustavammaksi.

Leiki, loiki, laukkaa – lapset liikkuvat Lemillä- hanke oli osa Liikkuva varhaiskasvatus hyvinvointiohjelmaa. Hanke toteutui Lemin kunnan varhaiskasvatuksen toiminnassa vuosina 2020–2021. Valtakunnallinen Liikkuva varhaiskasvatus hyvinvoinnin edistämishanke tarjoaa varhaiskasvatuksen toimijoille mahdollisuuksia kehittää toimintaa liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta esimerkiksi hankkeiden kautta. Tämän opinnäytetyön työelämäkumppanina toimi Lemin kunta, ja Lemin kunnan varhaiskasvatus.

Opinnäytetyö toteutui laadullisena kyselytutkimuksena, jossa aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui sähköinen lomakekysely. Kysely sisälsi sekä suljettuja, että avoimia kysymyksiä. Avoimilla kysymyksillä oli tarkoitus saada syvempää kokemustietoa tutkittavasta asiasta. Kyselytutkimuksen kohderyhmä muodostui Lemin kunnan varhaiskasvatuksen henkilöstöstä, ja opinnäytetyön tulokset perustuvat kasvattajien kokemukseen hankeajasta. Kysely toteutettiin hankkeen viimeisellä toimintaviikolla.

Opinnäytetyön tulokset osoittivat, että hankkeelle asetetut tavoitteet saavutettiin. Lasten ohjattu liikunta, sekä omaehtoinen liikunta lisääntyivät hankeajana hieman kasvattajien kokemuksen perusteella. Myös varhaiskasvatusympäristön liikunnallisuuden ilmapiiriin hankeajaksi vaikutti positiivisesti. Hankkeen myötä varhaiskasvatus hankki käyttöön uusia liikuntavälineitä. Lapset innostuivat liikunnasta uusien välineiden kautta, ja jopa vanhat leikit heräsivät eloon uusien välinehankintojen avulla.

Tulosten perusteella leiki, loiki, laukkaa hankeajaksi täytti varhaiskasvatuksen toiminnassa etukäteen asetetut tavoitteet. Hankkeen mukaan tuominen toimintaan oli kannattavaa, ja vastaavanlaisten hankkeiden avulla voidaan varhaiskasvatuksen toimintaa kehittää ja tukea myös ihan yleisesti, missä vain varhaiskasvatusta tuotetaan.

Asiasanat: Varhaiskasvatus, liikunta, fyysinen aktiivisuus, hanke

Degree	Bachelor of Social Services
Author	Sari Rasa
Thesis title	Play, leap, run – children`s activities in Lemi. Educator`s experiences of the LiikU welfare program in the municipality of Lemi
Commissioned by	Municipality of Lemi, early childhood education
Time	January 2022
Pages	42 pages, 4 pages of appendices
Supervisors	Seija Nissinen, Mia Kivinen

ABSTRACT

The goal of this thesis was to find out how the objectives of the development project; "Play, leap, run- Children´s activities in Lemi", were realised in early childhood education. The purpose of the project was to increase both children´s and adults´ physical activity. Second purpose was to change attitudes so it pays attention to the childrens point of view and thirt purpose was modifying the environment and equipment to support children´s physical activity better.

The project "Play, leap, run – children´s activities in Lemi" was a part of the LiikU welfare program which is particularly targeted at early childhood education. The project took place in early childhood education in Lemi during 2020–2021. LiikU is a national welfare programm, and it offers educators possibilities to improve their working from the point of view of exercise and physical activity for example thorough projects. The commissioner of this thesis was the municipality of Lemi and early childhood education in Lemi.

The thesis was implemented through a quality survey. The material was collected through an online survey. There were both closed and open questions in the inquiry. The purpose of the open questions was to gain more thorough knowledge of experiences with the research topic. The focus group consisted of educators in early childhood education in Lemi. The results are based on the experiences of educators during the project period. The inquiry was implemented during the final week of the project.

The results of the thesis suggest that the goals of the project were achieved. Children´s supervised activity and spontaneous activity increased slightly during the project. The project also seemed to have a positive impact on the education atmosphere. The project offered a chance to acquire new equipment for children, which inspired them to have new and old games.

Based on the results, the project" Play, leap, run – children´s activities in Lemi achieved the objectives placed in advance. Implementing the project in early childhood education in Lemi was beneficial and with the help of these kinds of projects, it would be possible to develop and support early childhood education everywhere.

Keywords: early childhood education, exercise, physical activity, project work

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	LIIKKUVA VARHAISKASVATUS HYVINVOINTIOHJELMA	7
3	VARHAISKASVATUS.....	8
3.1	Varhaiskasvatustlaki	9
3.2	Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet	10
3.3	Lemin kunnan varhaiskasvatussuunnitelma	12
4	LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSEN TOIMINNASSA.....	12
4.1	Liikkuva lapsi	13
4.2	Lasten varhaisvuosien liikuntasuositukset	15
5	LIIKUNNAN MERKITYS KASVAVALLE LAPSELLE	17
5.1	Lapsen motorinen kehitys.....	17
5.2	Lapsen kongnitiivinen kehitys	18
5.3	Lapsen sosiaalinen ja emotionaalinen kehitys	18
6	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	19
6.1	Liikkuva varhaiskasvatus kehittämishanke Lemin kunnassa	19
6.2	Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset.....	20
6.3	Tutkimuksen kohde.....	21
7	TUTKIMUSMENETELMÄT JA ANALYYSI	21
7.1	Aineiston keruu kyselylomakkeella	22
7.2	Aineiston analyysi	23
8	TULOKSET.....	24
8.1	Tulokset monivalintakysymyksistä	24
8.2	Tulokset avoimista kysymyksistä	29
9	JOHTOPÄÄTÖKSET	32
9.1	Tulosten tarkastelu	34

10 POHDINTA	35
10.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	36
10.2 Jatkotutkimusmahdollisuudet.....	37
LÄHTEET.....	39
LIITTEET	42

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni tarkoitus oli selvittää Lemin kunnan varhaiskasvatuksessa toteutettua, liikkuvan elämäntavan lisäämiseen tähtäävän kehittämishankkeen merkitystä varhaiskasvattajien näkökulmasta. Liiku, leiki, laukkaa- lapset liikkuvat Lemillä hankkeen tavoitteeksi asetettiin lasten ja varhaiskasvattajien fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen, asennemaailman muuttaminen lapsilähtöisemmäksi ja sallivammaksi, sekä ympäristön ja välineistön muuttaminen liikuntaa kannustavammaksi. Opinnäytetyön avulla oli tarkoitus selvittää miten tehdyt toimenpiteet ovat edistäneet liikunnallisuutta varhaiskasvattajien mielestä varhaiskasvatuksen toiminnassa Lemin kunnassa.

Kehittämishanke kuuluu opetus- ja kulttuuriministeriön hallinnonalaan. Liikunnallisten kehittämisavustusten tarkoitus on toimeenpanna valtakunnallisia liikumisohjelmia alueellisilla ja valtakunnallisella tasolla. Aiheen ajankohtaisuus liittyy huoleen lasten lisääntyvästä liikkumattomuudesta, joka on Covid-viruksen aiheuttaman poikkeusajan vuoksi entisestään korostunut. Lasten liikkumattomuus on herättänyt yhteiskunnan pohtimaan miten liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta olisi mahdollista lisätä lasten arkeen? Pienten lasten liikkumattomuus näkyy yhteiskunnassa esimerkiksi lasten lihavuutena sekä motoristen ja hienomotoristen perustaitojen heikentymisenä.

Tutkimukset osoittavat, että lapset viettävät aina vain enemmän aikaa esimerkiksi erilaisten medialaitteiden äärellä. Liikunnan näkökulmasta medialaitteet ovat uhkatekijä, sillä ne kilpailevat lasten ajankäytöstä muun muassa leikkien ja ulkoilun kanssa. Mitä enemmän lapset viettävät aikaansa paikallaan, sitä heikommat mahdollisuudet heillä on kehittää motorisia perustaitoja. Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan sellaisia taitoja ja taitojen yhdistelmiä, joita ihminen tarvitsee selviytyäkseen itsenäisesti arkipäivän asettamista motorisista haasteista. (Jyväskylän yliopisto 2015, 51.)

Nämä perustaidot luovat pohjan lapsen fyysiselle kehitykselle ja lapsen kannalta on tärkeää, että nämä perustaidot hankitaan ennen kouluikää, sillä lapsi tarvitsee näitä taitoja selvitäkseen koulumaailman vaatimuksista. Toinen mer-

kittävä huolta aiheuttava asia on lasten ylipaino ja lihavuus. Terveysten ja hyvinvoinninlaitoksen vuonna 2018 tekemä tutkimus osoitti että, 2–16-vuotiaista pojista 27 prosenttia ja tytöistä 18 prosenttia oli ylipainoisia. (Thl 2019.) Syitä ylimääräisen painon kertymiseen ovat maailman laajuisesti yhteiskunnan autoistuminen, arkiliikunnan väheneminen ja vapaa-ajan muuttuminen passiiviseksi oleiluksi ruutujen ja pelilaitteiden äärellä. Vaikka ohjatuissa urheiluharrastuksissa käydään jopa aiempaa enemmän, lasten todellinen aktiivinen aika on merkittävästi vähentynyt arkiliikunnan puutteen vuoksi. (Lasantalo 2019.)

2 LIKKUVA VARHAISKASVATUS HYVINVOINTIOHJELMA

Liikkuva varhaiskasvatus on lasten fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan lisäämiseen tähtäävä hyvinvointiohjelma varhaiskasvatuksen toimijoille. Liikkuva varhaiskasvatus on osa valtakunnallista liikunnan edistämishjelmaa ja se käynnistettiin vuonna 2015. Ohjelma toimi vuoteen 2019 asti llo kasvaa liikkuenimellä. 2020 lähtien hyvinvointiohjelma on kulkenut nimellä Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma ja nimen myötä se kytkeytyy entistä vahvemmin valtakunnalliseen kokonaisuuteen, jonka tavoitteena on hallitusohjelman mukaisesti lisätä liikunnallista kokonaisaktiivisuutta kaikissa ikäryhmissä (LiikU 2020).

Lemillä toteutettava Leiki, loiki, laukkaa- lapset liikkuvat Lemillä kehittämisshanke on yksi liikkuva varhaiskasvatus ohjelman toiminnallinen osa-alue, jonka rahoitus tulee opetus- ja kulttuuriministeriöltä. Hankkeen tavoite on lisätä lasten ja aikuisten liikkumista arjessa, muokata varhaiskasvatuksen asenne- maailmaa sallivammaksi ja lapsilähtöisemmäksi, sekä mahdollistaa ympäristö ja välineistö liikuntaan innostavaksi. Liikunnan lisääminen kaikissa ikäryhmissä on siis osa valtakunnallista liikuntapolitiikkaa, ja ohjaavana koordinaatioelimenä toimii opetus- ja kulttuuriministeriö. Toiminnan rahoitus tulee opetus- ja kulttuuriministeriöltä lähinnä kehittämisshankkeiden välityksellä.

Liikkuvat-ohjelmiin kuuluu oma edistämishjelma kaikille ikäluokille. Liikkuva varhaiskasvatus hyvinvointiohjelman tarkoitus on lisätä tietoa, taitoa ja mahdollisuuksia varhaiskasvatuksen toimijoiden keskuudessa ja tämän kautta

kasvattaa lapsia jo varhaisista vuosista lähtien aktiiviseen ja liikunnalliseen elämäntapaan. Kehittämishankkeiden kautta voidaan esimerkiksi hankkia uusia liikuntavälineitä varhaiskasvatusympäristöihin, tehdä tilamuutoksia ja kouluttaa henkilökuntaa liikuntakasvatuksen näkökulmasta. Koska liikunnan puute ja liikkumattomuudesta aiheutuvat ongelmat ilmenevät jo varhaislapsuudessa, ja ylipainoisten lasten osuus on alkanut kasvaa, on katsottu, että Suomessa tarvitaan alle kouluikäisille lapsille suunnattu, kattava toimintaohjelma, jotta liikunta ja fyysinen aktiivisuus muodostuisi luonnolliseksi osaksi jokaisen varhaiskasvatusyksikön jokaista toimintapäivää (OKM 2018).

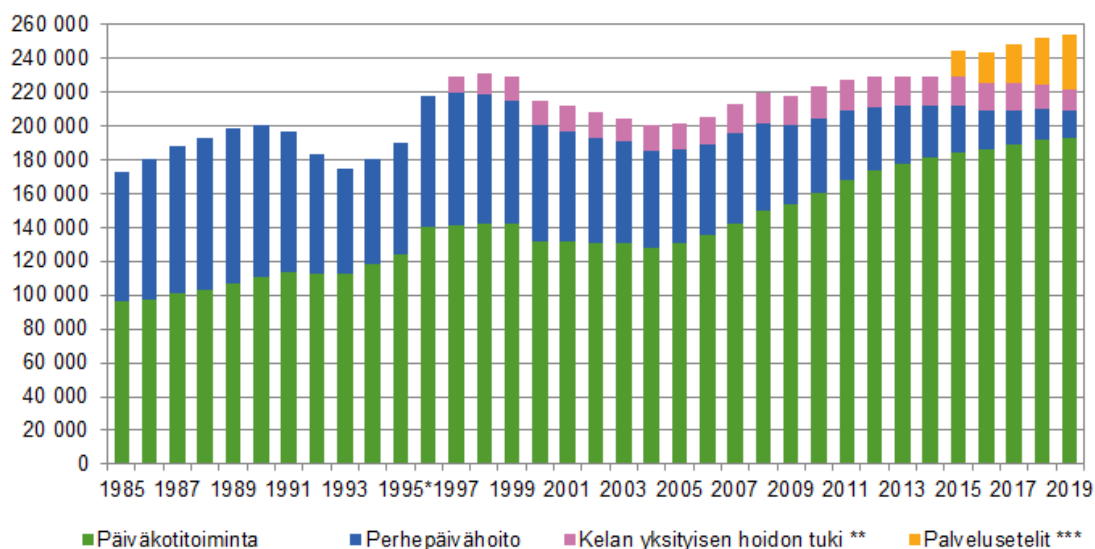
3 VARHAISKASVATUS

Varhaiskasvatus on kaikille 0–6-vuotiaille lapsille tarkoitettua toimintaa, joka koostuu hoidosta, kasvatuksesta ja opetuksesta. Varhaiskasvatus on vahvasti suunnitelmallista pedagogista toimintaa, jossa pedagoginen osaaminen yhdistyy kasvua ja kehitystä tukevaan hoivaan. Termiä pedagogiikka käytetään yleisesti yhteyksissä, joissa tarkoitetaan oppimiseen ja opettamiseen liittyvää tekemistä. Pedagogiikka sisältää myös varhaiskasvatuksen toimintaan liittyvän arvopohjan, teorian tiedon, sekä lakiin perustuvat toiminnan raamit. Edellä mainitut ovat niitä lähestymistapoja, jotka määrittävät päivittäistä varhaiskasvatuksen ja hoidon alueella.

Pedagogiikka siis tarkoittaa kaikkea arjessa tapahtuvaa lasten kasvua ja kehitystä tukevaa toimintaa. Varhaiskasvatuksessa pedagoginen toiminta on jaettu eri osa-alueisiin, joiden yhdessä katsotaan tukevan lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Lapsen ikätasoisien kehityksen arviointi tapahtuu peilamalla osaamista lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjattuihin oppimistavoitteisiin. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018.)

Valtaosa Suomessa kasvavista lapsista osallistuu varhaiskasvatuksen toimintaan kasvun ja kehityksen varhaisina vuosina (kuva 1). Varhaiskasvatukseen osallistui kaikkiaan 253 727 lasta vuonna 2019. Määrä vastaa noin 77 prosenttia väestön 1–6-vuotiaista lapsista. (Thl 2019.) Näin ollen varhaiskasvatus tavoittaa valtaosan Suomessa kasvavista alle kouluikäisistä lapsista. Liikun-

nan ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen varhaiskasvatukseen toimintaan, on tilastojen valossa tehokas tapa lisätä alle kouluikäisten lasten fyysistä aktiivisuutta.



Kuva 1. Varhaiskasvatukseen osallistuneet lapset 1985–2019 (Julkari 2019)

Kuvan 1 tilastoa voidaan tarkastella myös lasten kehityksen ja kasvun näkökulmasta. Koska suomalaiset lapset viettävät suuren osan valvellaoloajastaan varhaiskasvatukseen toiminnassa, ja toimintaan osallistuvien lasten lukumäärä on viimeiset vuodet ollut kasvava, on siis luonnollista, että myös iso osa oppimisesta ja kehittymisestä ja arjen liikunnasta tapahtuu varhaiskasvatukseen toiminnan piirissä.

3.1 Varhaiskasvatustilasto

Varhaiskasvatustoimintaa Suomessa ohjaa varhaiskasvatustilasto (23.7.2018/540). Lain tarkoitus on mahdollistaa kaikille lapsille yhdenvertainen mahdollisuus laadukkaaseen varhaiskasvatukseen riippumatta siitä, missä kunnassa lapsi asuu ja osallistuu varhaiskasvatukseen toimintaan. Laki sisältää ohjeistuksen koskien varhaiskasvatukseen järjestämistä ja lapsen oikeutta varhaiskasvatukseen. Laki määrittää toimintaympäristön vähimmäisvaatimukset, toiminnan tuottamisen sisällön, sekä toiminnan tuottamiseen tarvittavan tietovarannon. varhaiskasvatukseen yleinen suunnittelu, ohjaus ja seuranta kuuluvat

opetus- ja kulttuuriministeriölle. Sen sijaan alueellinen suunnittelu ohjaus, ja valvonta kuuluvat aluehallintovirastolle.

Varhaiskasvatuksen toimintamuotoja ovat, päiväkodissa järjestettävä päiväkotitoiminta, perhepäivähoito ja avoimet varhaiskasvatuksen toimintamallit. Varhaiskasvatustalakiin on kirjattu varhaiskasvatuksen tavoitteet. Varhaiskasvatuksen valtakunnallinen toiminta ja toiminnan sisältö perustuu opetushallituksen määräämään varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ohjeistukseen.

3.2 Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2018) on opetushallituksen laatima valtakunnallinen laatukäsikirja, joka rakentuu vahvasti varhaiskasvatustalain raameihin. Se määrää paikalliselle toiminnalle suuntaviivat, mikä tarkoittaa, että kuntien, kuntayhtymien, sekä muiden palveluntuottajien on noudatettava varhaiskasvatussuunnitelman perusteita kaikessa paikallisesti tuotettavassa toiminnassa. Varhaiskasvatuksen tuottajan on laadittava valtakunnallisen suunnitelman pohjalta oma paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma, jossa tulee huomioida se, mitä toiminnasta on valtakunnallisesti määrätty.

Varhaiskasvatus perustuu vahvasti pedagogiseen, suunnitelmalliseen toimintaan. Lapsen kasvua ja kehitystä tukemaan on varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa nostettu esiin toiminnan oppimisen osa-alueet, joilla kuvataan pedagogisen toiminnan keskeisiä sisältöjä ja tavoitteita.



Kuva 2. Oppimisen osa-alueet varhaiskasvatuksessa (Oph 2018)

Oppimisen alueita tunnistetaan viisi kokonaisuutta, jotka ovat:

- * Kielten rikas maailma
- * Ilmaisun monet muodot
- * Minä ja meidän yhteisömme
- * Tutkin ja toimin ympäristössäni
- * Kasvan, liikun ja kehityn

Oppimisen alueet muodostavat pedagogisen, toiminnallisen kokonaisuuden. Siksi ei ole tarkoituksen mukaista, että oppimisen osa-alueet toteutuisivat vain itsenäisinä sisältöinä. Varhaiskasvatuksen toimintaa tulee suunnitella lapsilähtöisesti, ja niin että lapsille mahdollistetaan monipuolisia oppimisen kokemuksia yhdistelemällä oppimisen eri osa-alueita.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet huomio lapsen yksilönä. Jokaiselle varhaiskasvatuksessa kasvavalle lapselle tulee tehdä oma, henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma; lapsen varhaiskasvatussuunnitelma. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjataan yhdessä vanhempien kanssa tavoitteet, joilla lapsen kasvua ja kehitystä voidaan tukea parhaiten siinä ympäristössä, jossa toimintaa tuotetaan. Tarkoituksen mukaista on myös se, että lap-

sen vahvuudet, lapsen kiinnostuksen kohteet ja lapsen osaaminen kirjataan varhaiskasvatussuunnitelmaan.

Tärkeää on myös säännöllisesti tarkastella tilannetta ja tarvittaessa päivittää suunnitelman tietoja. Näillä edellä mainituilla keinoilla pyritään turvaamaan jokaiselle lapselle, sekä jokaiselle perheelle oikeus ja mahdollisuus saada suunnitelmallista ja tavoitteellista hoitoa ja kasvatusta, sekä monipuolinen, virikkeellinen ja lapsentahtinen ympäristö kehittymiseen ja uuden oppimiseen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet.)

3.3 Lemin kunnan varhaiskasvatussuunnitelma

Lemin kunnan varhaiskasvatussuunnitelma rakentuu vahvasti valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelman runkoon. Kunnassa on laadittu yksi paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma, joka koskee kaikkea kunnassa tapahtuvaa varhaiskasvatustoimintaa. Suunnitelma on laadittu moniammatillisessa työryhmässä, joka koostuu niin kunnan varhaiskasvatuksen vastuhenkilöistä, kuin varhaiskasvatusikäisten lasten vanhemmista. Lasten näkökulmaa suunnitelmaan on tuotu haastattelemalla lapsia varhaiskasvatusympäristöissä. (Kivinen, M 2021.)

Varhaiskasvatuspalveluja Lemillä järjestetään päiväkodeissa ja perhepäivähoidossa. Tiivistä yhteistyötä tehdään jatkuvasti eri yksiköiden välillä. Toiminnassa halutaan ylläpitää vahvasti pienen maalaiskunnan kulttuuriperimää, johon kuuluu maalaismainen elinympäristö, sekä tiivis yhteisöllisyys. Myös luonnonläheisyys on vahvasti toiminnassa mukana. Mahdollisuus liikkua luonnossa tarjoaa monipuolisia oppimisenhetkiä liikunnan lisäksi. Muita tärkeäksi koettuja arvoja toiminnassa ovat vuorovaikutus, yhteisöllisyys ja turvallisuus. Lemillä lasten osallisuutta tuetaan mm. osallistamalla lapsia toiminnan suunnittelussa. Yhdessä tekeminen on arjen kantava voima. (Lemin kunta 2019.)

4 LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSEN TOIMINNASSA

Yksi viidestä varhaiskasvatussuunnitelman oppimisen osa-alueista on kasvan, liikun ja kehityn. Tämä osa-alue sisältää liikkumiseen, terveystieteeseen,

ravintoon ja turvallisuuteen liittyviä tavoitteita. Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksen toiminnassa tähtää monipuoliseen, säännölliseen ja tavoitteelliseen liikuntaan ikätasoisesti. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on innostaa ja rohkaista lapsia liikkumaan yksin ja yhdessä, sekä tarjota monipuolisia liikunnan mahdollisuuksia, joissa lapsi voi haastaa itseään, samalla keitai liikumisen motorisia perustaitoja, tasapainoa ja kehon hallintaa. Liikunnan avulla lapsi voi myös harjoitella sosiaalisia taitoja, ryhmässä toimimista ja vuorovaikutus- ja itsesäätelytaitoja. (Oph 2018.)

4.1 Liikkuva lapsi

Lapsi on luonnostaan liikkuva ja utelias tutustumaan ympäristöönsä. Kun pieni lapsi lähtee liikkeelle, alkaa siitä hänen elämänmittainen tutkimusmatkansa kasvamisen, oppimisen ja kehittymisen tiellä. Mahdollisuus liikkua on lähtökohta lapsen normaalille kehitykselle. Liikkumisen avulla lapsi tutustuu ympäristöönsä, kehittää tasapainoa, koordinaatiota, motorisia taitoja, oppii ja kehittyy.

Lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen kannalta on välttämätöntä, että lapsi liikkuu. (Hujala 2020, 136.) Pieni lapsi joutuukin jo pienestä lähtien erilaisten arvioiden kohteeksi, jotka perustuvat nimenomaan liikkumiseen ja motorisen kehityksen tarkkailuun. Liikkumisen kautta lapsi siis kasvaa kohti kouluikää oppien ja harjoitellen taitoja, joita hän myöhemmin tarvitsee ikäistensä joukossa, selvitäkseen koulumaailmassa. Kouluikää edeltävät vuodet ovat lapsille voimakasta kehittymisen aikaa, jossa oleellista on motoristen perustaitojen oppiminen.” Mitä paremmin nämä ominaisuudet kehittyvät, alkavat motoriset perustaidot muuntautua lapsilla liikunnallisiksi perustaidoiksi. Mitä enemmän leikkiessä ja liikkuesssa lapsi oppii haastamaan omia taitojaan, kiipeilee ja tekee kaikkea muuta, vahvistaa se niitä fyysisiä ominaisuuksia, joita myöhemmin kouluiässä sitten myös mittaillaan. Harvemmin alle kouluikäisten lasten suoriutuvuudesta ollaan vielä huolestuneita. Näin kiteyttää apulaisprofessori Arja Sääkslahti Jyväskylän liikuntatieteellisestä tiedekunnasta.” (Etelä-Saimaa 2021.)

Alle kouluikäisten lasten liikkumisen todellinen tila on ihan kansainvälisestäkin näkökulmasta vielä melko tutkimatonta aluetta. Pienten lasten liikkumisesta ei ole tällä hetkellä saatavissa kansallisen tason seurantatietoja (Jyu 2021). Suomessa toteutetun PIILO-tutkimushankeen avulla selvitettiin varhaiskasvatusikäisten lasten liikkumisen ja motoristen taitojen nykytilaa. PIILO-hanke toteutettiin Suomessa vuosina 2019–2020 ja vastaavina tutkijoina hankkeessa toimivat yliopistotutkija Arja Sääkslahti Jyväskylän yliopistosta ja tutkimusjohtaja Tuija Tammelin Likes-tutkimuskeskuksesta. Piilo-hankkeen mukaan lasten liikkumisen ja motoristen taitojen nykytilan selvittäminen ja vahvuuksien tunnistaminen on tärkeää, sillä tämän kautta voidaan reagoida liikkumisen haasteisiin ja vastata mahdollisiin tuen tarpeisiin. (Jyu 2021.)

Yleinen huoli on viime vuosina ollut kuitenkin lasten liikuntamäärien ja laadun selkeää vähenemisen. Varhaiskasvatusikäisten lasten liikuntamääristä, sekä liikuntatottumuksista on olemassa vain vähän empiiristä tietoa kansallisesti tai kansainvälisesti, mutta lukuisista kansallisista lapsille suunnatuista liikuntaa lisäävistä hyvinvointiohjelmista voi päätellä, että huoli on aiheellinen. Arja Sääkslahden mukaan systemaattisesti tietoa päiväkotikäisten lasten liikunnallisten ominaisuuksien kehittymisestä ei ole Suomessa kerätty, joten pitkän ajan vertailu on vaikeaa.

Maailmalla on joitakin 20–30 vuoden seurantoja yleisen motorisen taidon mitareilla. Siellä on vähän viitteitä siihen suuntaan, että lasten motoriikka ja taidot olisivat nykyään heikompia. Elinympäristö on muokkautunut niin, että lapset ovat enemmän sisällä ja liikkuminen on rajoitetumpaa. Tämä tarkoittaa, että varhaiskasvatusikäiset lapset liikkuvat terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta liian vähän, ja liikunta on liian yksipuolista ja kevyttä. Tämä havainto on saanut asiantuntijat pohtimaan miten varhaiskasvatusikäisten lasten liikkumisen määrään ja laatuun tulisi reagoida, jotta liikunta olisi monipuolisempaa, ja se vastaisi paremmin lasten ja yhteiskunnan tarpeeseen.

4.2 Lasten varhaisvuosien liikuntasuositukset

Lasten varhaisvuosien liikuntasuositukset ovat opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisema viitekehys varhaiskasvattajille lasten kokonaisvaltaista kehitystä tukevan fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan näkökulmasta. Liikuntasuositukset ovat monialaisen asiantuntijaryhmän laatimat ja suositukset perustuvat tutkituun tietoon lasten nykytilasta. Arvioinnissa on käytetty lähteinä lasten liikkumisen käyttämää aikaa, eli päivittäisen aktiivisuuden määrää, mutta myös muita vaikuttavia tekijöitä, jotka liittyvät tiiviisti liikkumiseen ja aktiivisuuteen. Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi lasten lisääntyvä lihavuus, motoristen taitojen heikkeneminen ja sekä älylaitteilla vietetyn ajan määrällinen lisääntyminen.

Suositukset osoittavat sen aktiivisuuden määrän ja laadun mitä varhaiskasvatustikäisen lapsen päivittäisen liikunnan tulisi olla, jotta se olisi lapsen fyysistä kasvua ja kehitystä tukevaa. Viimeisin tutkimustieto lasten liikkumisen nykytilasta on vuodelta 2016. Keväällä 2021 opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi uudet lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden liikkumissuositukset. Varhaiskasvatusikäisten lasten liikuntasuositusmäärät pysyivät kuitenkin ennallaan. Suomalaisten liikkumissuosistusten laadinnassa taustatietona on käytetty WHO:n (2020) sekä Yhdysvaltojen sosiaali- ja terveysministeriön (2018) julkaisemien fyysisen aktiivisuuden suositusten tietopohjaa, jota rikastetaan kotimaisella tutkimustiedolla ja kansallisen toimintaympäristön ominaispiirteillä. (OKM 2020.)

Suomi on ollut edelläkävijä maailmassa tunnistaessaan lasten liikkumisen merkityksen lapsen fyysisen, psyykkisen, kognitiivisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin rakennusaiheena, sillä Suomi on ollut vuonna 2005 ensimmäisiä maita, jotka julkaisivat kansalliset suositukset alle kouluikäisten lasten liikuntaan (OKM 2016). Myöhemmin myös muut Euroopan maat ovat laatineet liikuntasuosituksia kansalaisilleen ja liikkumattomuus ja siitä aiheutuvat kustannukset ja seuraukset ovat vahvasti esillä myös maiden poliittisessa päätöksenteossa. WHO tekee maailmanlaajuisesti toimia ihmisten terveyden ja fyysisen aktiivisuuden edistämisen eteen. WHO / Eurooppa tukee myös terveyttä parantavan liikunnan edistämistä koskevaa eurooppalaista verkostoa (HEPA Europe),

joka pyrkii edistämään liikunnan edistämistä terveystieteissä ja muilla asiantuntijavetoisilla aloilla Euroopassa. Sen eurooppalaisten asiantuntijoiden verkosto tuottaa käytännön työkaluja, ohjeita ja tapaustutkimuksia, joita käytetään koko alueella. Se osallistuu myös tutkimustoimintaan. (WHO 2021.)



Kuva 3. Suositeltava fyysinen aktiivisuus koostuu päivän mittaan kuormittavuudeltaan erilaisista arjen touhuista (OKM, 2016)

Kuva 3 havainnollistaa Lasten päivittäisen liikunnan tarvetta. Lapsen päivittäisen liikunnan tulisi koostua monista erilaisista lasta fyysisesti kuormittavista toimista. Osa päivän liikunnasta voi olla kevyttä, lasta vähän kuormittavaa liikuntaa, kuten keinumista, kävelyä ja hiekkaleikkejä. Kuitenkin lapsen pitäisi päivittäin liikkua ainakin tunnin verran niin, että hän hengästyy, eli liikunnan tulisi olla fyysisesti kuormittavaa. (OKM 2016, luku 9.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisussa (2016) nostetaan esiin myös YK:n lastenoikeudet ja erityisesti lasten oikeus liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen. Yleiskommenteissa korostetaan turvallista ja lapsille sopivaa leikki- ja toimintaympäristöä. Liiallinen turvallisuuden tavoittelu ja korostaminen eivät saisi estää lapsia leikkimästä ja kokeilemasta fyysisiä rajojaan. Lapsi tulisi nähdä

myös aktiivisena toimijana. Eli lapset ovat usein hyvin idearikkaita ja kokeiluhaluisia, jolloin kasvattajien tulisi mahdollisuuksien rajoissa antaa lasten toteuttaa itseään. Toimielias, oppiva lapsi ei voi kokea maailmaa ilman, että toisinaan polviin tulee pieniä naarmuja tai mustelmia (Hayes & Kernan 2021).

Myös varhaiskasvatuksen perusteissa kiinnitetään huomio lasten oikeuteen liikkua ja olla fyysisesti aktiivisia. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä kokemaan liikunnan iloa. Lapsia kannustetaan ulkoiluun ja liikunnallisiin leikkeihin kaikkina vuodenaikoina. Ohjatun liikkumisen lisäksi huolehditaan siitä, että lapsilla on riittävästi mahdollisuuksia päivittäiseen omaehtoiseen liikuntaan sekä sisällä että ulkona. Liikuntakasvatuksen tulee olla säännöllistä, ja lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, luku 4.)

5 LIKUNNAN MERKITYS KASVAVALLE LAPSELLE

Liikunnan merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kasvulle on paljon moniulotteisempi kuin vain fyysisen kunnon ja motoristen taitojen kehittäminen. Liikunnan avulla lapsi kasvaa ja kehittyy kokonaisvaltaisesti. Lapsen motorinen, kognitiivinen, sosiaalinen ja psyykkinen kehitys on riippuvaista mahdollisuudesta liikkua. Lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen näkökulmasta on välttämätöntä, että lapsi liikkuu. Geenit määrittelevät lapsen kehityksen reunaehdot, mutta ympäristö vaikuttaa suuresti kehityksen kulkuun. (Hujala & Turja 2020, 136.)

5.1 Lapsen motorinen kehitys

Kyky ja mahdollisuus liikkua on edellytys lapsen motoriselle kehitykselle. Pienen lapsen kehittymisen ensiaskleet tapahtuvat varhain liikkumisen kautta. Kun lapsi lähtee liikkeelle; ryömii, konttaa, opettelee kävelemään, myöhemmin juoksemaan ja hyppimään haastaa hän itseään motorisesti yhä vaativimpiin tehtäviin. Pienen lapsen motorinen kehitys on nopeaa ja jatkuvaa. Aluksi lapsi harjoittelee karkeamotorisia taitoja suurien lihasryhmien avulla, johon lapsi tarvitsee mahdollisuuden liikkua riittävästi ja monipuolisesti. Näin lapsen liikumistaidot, tasapainotaidot, sekä käsittelytaidot kehittyvät. Näitä taitoja lapsi

tarvitsee myöhemmin kehittyvien havainto- sekä hienomotoristen taitojen hallintaan. Suurilla lihasryhmillä tuotettujen motoristen taitojen hallinta on edellytys hienomotorististen taitojen kehittymiselle (Hujala & Turja 2020, 137.) Alle kouluikäisten lasten fyysinen aktiivisuus sisältää pääosin leikin varjolla tapahtuvaa toimintaa.

Lapsuuden fyysisellä aktiivisuudella ja motorisilla taidoilla on todistettu olevan yhteys myös ihmisen myöhempään liikuntatottumukseen. Fyysisesti aktiiviset ja motorisesti lahjakkaat lapset pitävät yllä liikunnallisuutta todennäköisemmin myös aikuisena kuin motorisesti heikommalla ikätoverinsa.

5.2 Lapsen kognitiivinen kehitys

Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan varhaislapsuudessa opittavia kognitiivisia, eli tiedollisia taitoja kuten puheen kehitys ja ymmärtäminen, muistitoiminnot, ajattelu ja havaintotoiminnot, joihin kuuluu esimerkiksi tasapainon hallinta ja kehonhahmotus. Lapsen kognitiivinen kehitys on vahvasti yhteydessä aistihavaintojen kautta tapahtuvaan oppimiseen. Lapsi tutkii, kokeilee ja testaa ympäristöä kaikilla aisteilla ja samalla hän muodostaa mieleensä koko ajan uusia mielikuvia tapahtumista. Koska lapsi havainnoin ympäristöä kaikilla aisteilla, muodostuu hänelle samalla vahvoja muistijälkiä toiminnasta, joiden avulla lapsi kykenee myöhemmin yhdistelemään tapahtuneita myös uusissa asiayhteyksissä. Koska havaitsemiseen liittyvillä prosesseilla on keskeinen rooli niin tietojen, taitojen, kuin motoriikan oppimisessa, puutteellisilla liikuntataidoilla on todettu olevan yhteyttä erilaisten oppimisen ongelmien kanssa. Aistitoimintojen yhteistyötä ja yleisiä oppimisen edellytyksiä voidaan parantaa monipuolisella liikunnalla. (Hujala & Turja 2020, 137.)

5.3 Lapsen sosiaalinen ja emotionaalinen kehitys

Lapsen sosiaalinen ja emotionaalinen kehitys tapahtuu paitsi vuorovaikutuksessa ympäristön ja muiden ihmisten kanssa, myös lapsen yksilöllisten, perintötekijöiden mukana tulevien ominaisuuksien ja kehitysedellytysten myötävaikutuksella. Sosiaaliset ja emotionaaliset taidot ovat niitä, jotka auttavat lasta selviytymään erilaisissa sosiaalisissa yhteyksissä ja joita lapsi tarvitsee oppi-

misen, kaverisuhteiden luomisen ja ongelmanratkaisun kanssa läpi elämän. Sosiaalinen ja emotionaalinen oppiminen on prosessi, joka alkaa lapsuudessa ja jatkuu koko eliniän. (Jyx 2017.)

Myönteinen sosioemotionaalinen kehitys edistää lapsen henkistä ja fyysistä terveyttä ja ehkäisee erilaisia käyttäytymisen ongelmia. Tunnetaidot ovat yhteydessä paitsi sosiaalisiin taitoihin, myös mm. koulusuoriutumiseen. Sosiaaliset taidot vaikuttavat jo varhain lasten mahdollisuuteen osallistua sosiaalisiin tilanteisiin. Hyvät tunnetaidot omaavat lapset ovat suositumpia tovereiden keskuudessa, kuin lapset, joilla on tunnesäätelyn ongelmia. Tutkimusten mukaan hyvät tunnetaidot ja sosiaaliset taidot ennakoivat myös hyvää koulumenestystä. Muita hyvän koulumenestyksen merkkejä ovat mm. kyky tulla hyvin toimeen kavereiden, vanhempien ja muiden aikuisten kanssa, kyky osallistua keskusteluun ja yhteisleikkiin, kyky tunnistaa toisten tunteita ja käyttäytymistä, hyvä itsetunto ja luottamus toisia kohtaan, kyky löytää sopivia ratkaisuja ristiriitatilanteissa, kyky ja halu noudattaa ohjeita sekä hyvä keskittymiskyky. (Määttä ym. 2017, 7.)

6 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön ensisijainen tarkoitus oli selvittää kehittämishankkeen merkitystä varhaiskasvatuksen toiminnalle varhaiskasvattajien näkökulmasta. Tarkoitus oli myös tuottaa tietoa kehittämishankkeen toiminnan vaikutuksista kunnan varhaiskasvatuksen käyttöön. Tutkimuksen näkökulma tulee varhaiskasvattajilta. Tarkoitus oli selvittää, miten hankkeelle asetetut tavoitteet Lemminkäisen varhaiskasvatuksen toiminnassa toteutuivat, ja miten hanke lisäsi lasten sekä aikuisten liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden määrää päiväkotien arjessa.

6.1 Liikkuva varhaiskasvatus kehittämishanke Lemminkäisen kunnassa

Liikkuva varhaiskasvatus kehittämishanke oli varhaiskasvatuksen toiminnassa mukana 7.1.2020 alkaen. Alkuperäiselle hankeajalle myönnettiin lisää aikaa jatkorahoituksen avulla, joten hankkeen koko toiminta-aika kesti 31.5.2021 saakka. Hankkeen toiminta-aikana hankkeen toteutukseen osallistuivat kaikki Lemminkäisen kunnan varhaiskasvatusyksiköt. Tavoitteena oli lisätä monipuolista

liikuntaan lasten päiviin, kannustaa lapsia liikkumaan liikuntamyönteisessä ilmapiiirissä ja ottaa mukaan toimintaan myös lasten vanhempien liikuntatoiveita ja ajatuksia, sekä toteuttaa liikuntaa ilman rajoitteita. Hankkeen myötä yksiköt hankkivat muun muassa uusia liikuntavälineitä joiden tarkoitus oli innostaa lapsia liikkumaan ja kokeilemaan uusia liikuntamuotoja sekä herätellä vanhoja leikkejä henkiin. Varhaiskasvatuksen henkilöstön liikuntaosaamista vahvistettiin täydennyskoulutusten avulla ja hankkeessa hyödynnettiin valtakunnallista llo kasvaa liikkuen- ohjelmaa, joka tarjoaa välineitä ja koulutusta varhaiskasvattajille.

Hankkeen myötä kunnassa perustettiin pedagoginen liikuntatiimi, johon valittiin edustaja jokaisesta yksiköstä. Liikuntatiimin toimintaa koordinoi varhaiskasvatuspalveluiden esimies ja tiimin toiminnan tarkoituksena on yhtenäisen liikuntakulttuurin luominen ja ylläpitäminen kunnan eri yksiköissä. Hankkeen aikana varhaiskasvatuksen ympäristön kiinnitettiin huomio; luotiin lapsille innostava, mielekäs, monipuolinen ja muuntuva liikkumisympäristö. Lapsille varattiin monipuolisesti liikuntaan välineitä, ja auristatiin, että välineistö oli helposti lasten saatavilla ja käytössä. Hankkeen aikana myös kartoitettiin lähiympäristön liikunta- ja retkeilypaikat. (Kivinen, M 2021.)

Varhaiskasvatuksen lisäksi hankkeessa oli mukana yhteistyötahoina; Lemin kunnan tekninen toimi, sekä kulttuuri- ja vapaa-aika toimi. lasten huoltajat ja joitakin ulkopuolisia yhteistyötahoja. (Kivinen, M 2021.)

6.2 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat: Miten hankkeelle asetetut tavoitteet on saavutettu hankkeen myötä? Tarkentavina kysymyksinä, joiden avulla määritän pääkysymystä ovat; Miten liikuntahanke on lisännyt lasten liikkumista päiväkodin arjessa? Miten hanke on lisännyt lasten mahdollisuuksia kokeilla liikkumisen muotoja päiväkodissa? Miten henkilöstön liikkuminen lasten kanssa on lisääntynyt päiväkodissa hankkeen aikana?

6.3 Tutkimuksen kohde

Opinnäytetyön kohteen muodostivat varhaiskasvatuksen henkilöstö, johon kuuluvat varhaiskasvatuksen opettajat sekä varhaiskasvatuksen hoitajat. Heitä työskentelee Lemmin varhaiskasvatuksessa 30. Varhaiskasvatusjohtajan toive oli, että kysely lähetään kaikille varhaiskasvattajille. Varhaiskasvatuksen opettajat vastaavat liikuntapedagogiikan suunnittelusta ja toteutumisesta ja yhdessä lastenhoitajien kanssa he olivat avainasemassa toteuttamassa hanketta kohti asetettuja tavoitteita. Tutkimuksen tieto perustuu heidän kokemukseensa liikunnan mahdollisuuksien tuottamisesta, sekä näkemykseen asetettujen tavoitteiden saavuttamisesta.

7 TUTKIMUSMENETELMÄT JA ANALYYSI

Opinnäytetyön tutkimussuunnitelman ja tutkimus kysymysten asettamisen jälkeen tutkimusmenetelmäksi valikoitui kvalitatiivinen, eli laadullinen tutkimusote, määrällisen menetelmän piirteillä. Kysely on määrällisen tutkimusmenetelmän yleinen tiedonkeruumenetelmä, ja kyselylomake on tavallisin aineistonkeruutapa määrällisissä tutkimuksissa, mutta sitä voidaan käyttää myös laadullisen tutkimuksen työvälineenä.

Haastattelu taas on yleinen tiedonkeruumenetelmä laadullisissa tutkimuksissa. Laadullinen kyselytutkimus valikoitui tämän opinnäytetyön menetelmäksi kyselyn suuren kohderyhmä vuoksi, vaikka haastattelu olisi ehkä tuottanut enemmän ja syvempää tietoa tutkittavasta asiasta. Haastattelun avulla kuitenkin tiedon kokemuspohja olisi jäänyt kyselyn avulla tehtyä tiedonhankintaa vajaammaksi.

Kyselytutkimuksessa voidaan käyttää tiedonkeruussa myös sanallisia kysymyksiä, joiden avulla saadaan tutkittavasta ilmiöstä enemmän syvällisempää tietoa, jota voi olla mielekkäämpi analysoida laadullisin menetelmin. Samassa tutkimuksessa voidaan käyttää rinnakkain sekä kvalitatiivisia, että kvantitatiivisia menetelmiä. Sanallisia vastauksia voi olla antoisampaa analysoida laadullisilla menetelmillä, mutta saatuja tuloksia voi tiivistäen esittää määrällisillä

menetelmillä. Olennaisinta on, että osaa valita tarkoituksenmukaiset lähestymistavat sen ilmiön tutkimiseen, josta on kiinnostunut. (Vehkalahti 2019, 13.)

Laadullisen tutkimuksen menetelmänä kysely ei kuitenkaan tuota niin laajaa ja monipuolista tutkimusmateriaalia, mitä olisi saavutettavissa esimerkiksi laadullisen tutkimuksen yleisen tiedonkeruutavan haastattelun avulla. Lisäksi vastaamattomuus voi nousta suuremmaksi kyselyn kuin haastattelun kautta tehtävällä aineistokeruulla. Tätä ei kuitenkaan pidetä yleistettävyyden näkökulmasta ongelmana, koska laadullisessa tutkimuksessa ei ole edes tarkoitus tuottaa yleistettävää tietoa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 86.)

Tämän opinnäytetyön tutkimuksella oli tarkoitus tuottaa tietoa vain tutkittavien toimintayksiköiden kontekstista pääasiassa heidän omaan käyttöönsä. Tällä tavoin tuotettu tutkimustieto ei tuota siis yleistettävissä olevaa tietoa, mutta sitä voidaan kuitenkin käyttää esimerkiksi vertailukohteena muihin samanlaisia hankkeita toteuttaneisiin varhaiskasvatuksen toimijoihin. Kyselylomaketutkimuksen etu on siinä, että vastaaja jää tuntemattomaksi, mutta tyypillisimpänä haittana on riski, että vastausprosentti jää kovin alhaiseksi. (Vilkkä 2015, 94.)

7.1 Aineiston keruu kyselylomakkeella

Opinnäytetyön kyselyn tein sähköisesti Webropolin-kyselytyökalun avulla. Kyselylomakkeen kysymykset muotoutuivat ajan kanssa siitä lähtökohdasta, että mihin hain vastauksia. Kun muokkasin kysymyksiä, kuljin tavallaan polkua väärinpäin. Mietin ensin kuvitteellisia vastauksia, ja sen jälkeen, millaisilla kysymyksillä vastauksiin voisi päästä. Valmiin kyselylomakkeen testasin varhaiskasvatuksessa työskentelevillä opiskelijoilla. Sain heiltä rakentavaa palautetta sisällöstä ja kysymysten asettelusta. Korjausten jälkeen kyselylomake oli heidän mielestään selkeä ja yksinkertainen.

Testaajien mielestä kyselylomake toimi niin, että kysymykset viitoittivat tietä aina edellisestä seuraavaan. Tämä toimi myös rajaavana tekijänä; eli vastaajan ajatus pysyi hyvin aiheessa. Vastaaminen kyselyyn vaati sitä, että kasvattaja on oikeasti osallistunut toimintaan, sillä kyselyn vastaukset perustuivat

kokemukseen. Ennen kyselyn lähettämistä hain kyselyyn hyväksynnän myös varhaiskasvatuksen esimieheltä. Hänen mielestensä kysely oli hyvä ja ei liian pitkä, jotta vastaajan mielenkiinto ei lopahda ennen loppua.

Kyselyn yhteyteen liitin saatekirjeen, jossa selvitin tiedot itsestäni opinnäytetyön tekijänä, ja tutkimuksen taustatiedot. Tarkoitus oli tehdä tutkimus täysin anonymisti ja kerätä vastaukset myös ilman henkilötietoja. Aineiston keruu kyselyn kohdehenkilöltä tapahtui strukturoidulla sähköisellä kyselylomakkeella. Lakeesha ei kysytty nimeä, ikää tai muitakaan henkilöä yksilöiviä tietoja. Lomake sisälsi kuusi monivalintakysymystä, ja jokaista kysymystä oli mahdollisuus selittää sanallisesti. Sanallinen vastaus tuottaa aina laajempaa ymmärrystä tutkittavasta asiasta. Kyselyssä kysyttiin varhaiskasvattajien kokemuksia liikunnan toteutumisesta varhaiskasvatuksen toiminnassa eri näkökulmista.

Webropol- kyselytyökalun avulla tehty kyselylomakeen jako tapahtui varhaiskasvatusjohtajan toimesta kohdehenkilöille sähköpostin välityksellä. Webropol- kyselytyökalu on erinomainen väline, kun halutaan jakaa kyselyjä suurelle ihmismäärälle, ja säilyttää vastaajien sekä tutkijan anonymiteetti. Hankkeen toiminta-aika päättyy 31.5.2021. Kysely jaettiin kohdehenkilöille 20.5.2021 ja vastausaikaa oli 31.5.2021 asti. Aikataulu oli melko tiukka, koska toimintakausi oli päättymässä ja kasvattajat olivat siirtymässä kesälomille.

7.2 Aineiston analyysi

Analyysimenetelmäksi valitsin sisällönanalyysin vapaasti tuotettujen vastausten osalta, sillä sen kautta on mahdollista luoda sanallinen ja selkeä kuvaus ilmiöstä, jota tutkitaan. Monivalintakysymysten analysointi tapahtui sisällön erittelyn avulla. Sisällön erittelyllä tarkoitetaan dokumenttien analyysia, jossa tutkimus tietoa, esimerkiksi tekstin sisältöä kuvataan kvantitatiivisesti (Tuomi & Sarajarvi 2018, 119). Sisällönanalyysin sopii käytettäväksi laadullisen tutkimuksen metodina, koska sen avulla pyritään käymään läpi merkityssuhteita ja merkityskokonaisuuksia.

Sisällönanalyysi on tekstianalyysiä ja sen avulla pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117.) Sisällönanalyysilla tarkoitetaan nimenomaan tutkimusaineiston kuvailemista sanallisesti ja tämän vuoksi tutkimusaineiston pelkkä määrällinen esittäminen eli kvantifioiminen ei tuota haluttua lopputulosta (Vilkkä 2015, 163). Kvantifiointi kuuluu sisällön erittelyn piiriin, ja sitä voidaan käyttää sisällönanalyysin apuna (Tuomi & Sarajärvi 2018, 119). Vaikka sisällönanalyysi on suhteellisen yksinkertainen metodi, voi sen käyttämiseen menetelmänä sisältyä ongelmia; esimerkiksi, jos kysymysten asettelussa ei ole onnistuttu, tutkimusaineisto voi jäädä liian suppeaksi, jotta tutkijan olisi mahdollista saada aikaan kunnollista, perusteltua sisällönanalyysia (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117).

Aineiston käsittelyn aloitin lukemalla aineiston läpi useita kertoja. Järjestelin aineiston vastaukset teemojen avulla ryhmiin. Tutkimustulokset kirjoitin auki näiden ryhmittelyjen mukaan teema kerrallaan. Rinnalla käytin aineiston kvantifioimista, eli sisällön erittelyä. Käytin kvantifioimiseen Webropol- ohjelman omaa analysointiohjelmaa. Aineisto oli kuitenkin verrattain pieni, jotta kvantifiointi olisi tuottanut merkittäviä tuloksia. Kvantifiointi tuotti vain vähän suoraviivaista tietoa tutkittavasta ongelmasta, eli selkeät vastaukset kysymyksiin ilman sanallisia merkityksiä. Aineiston avointen kysymysten analysoiminen tuotti sisällön erittelyn rinnalle kuvailevaa tietoa tutkimusongelmasta, mitä pelkkä aineiston kvantifioiminen ei pystynyt tuottamaan.

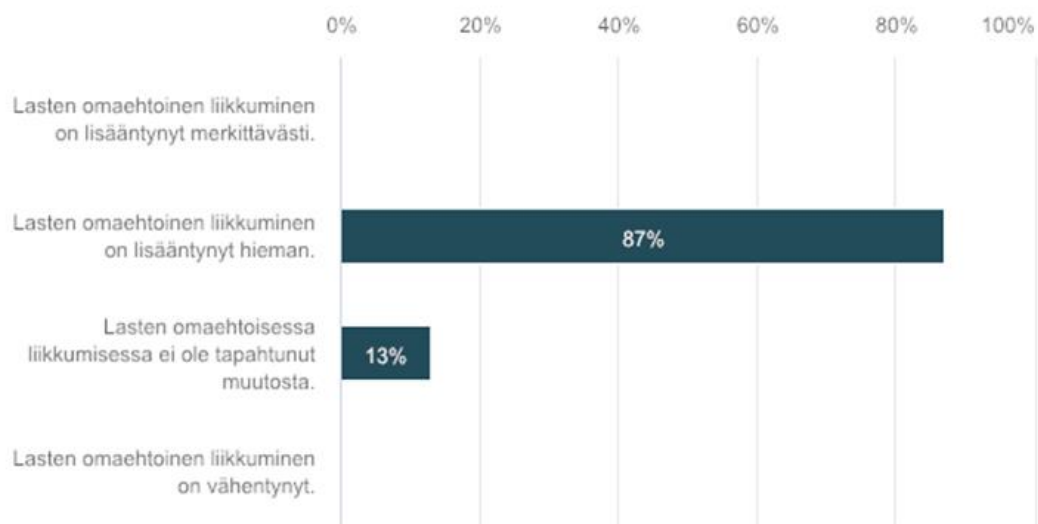
8 TULOKSET

Varhaiskasvattajat vastasivat lomakekyselyyn, joka sisälsi kuusi monivalintakysymystä. Sähköisiä kyselyjä lähetettiin 30 kappaletta, joista vastauksia tuli kahdeksalta kasvattajalta. Kysymyksillä kartoitin kasvattajien kokemusta lasten liikkumiseen eri näkökulmista.

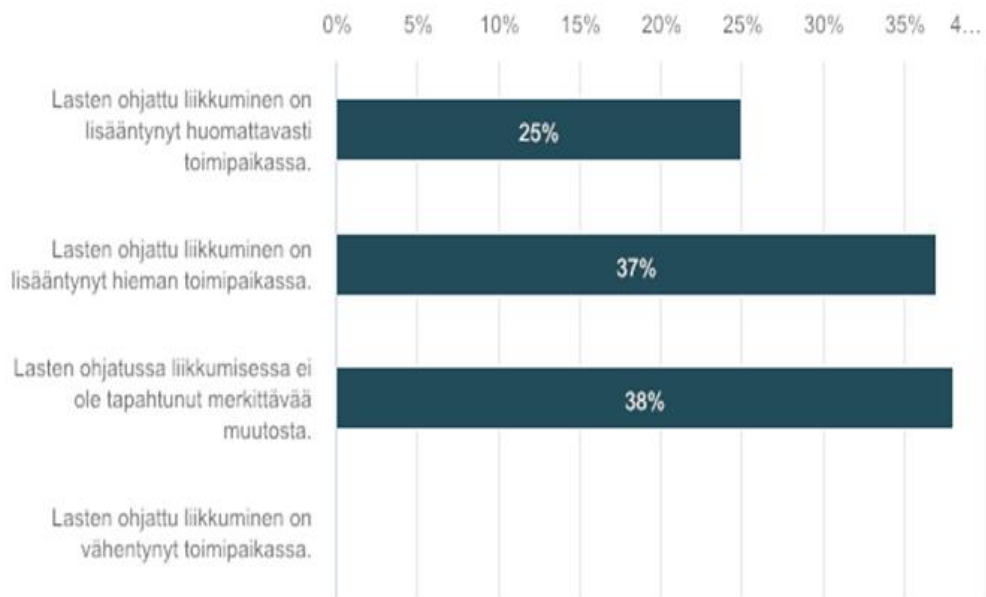
8.1 Tulokset monivalintakysymyksistä

Ensimmäisessä kysymyksessä selvitin kasvattajien kokemusta lasten omaehtoisen liikunnan määrän muutoksesta. Omaehtoinen liikunta on kaikkea

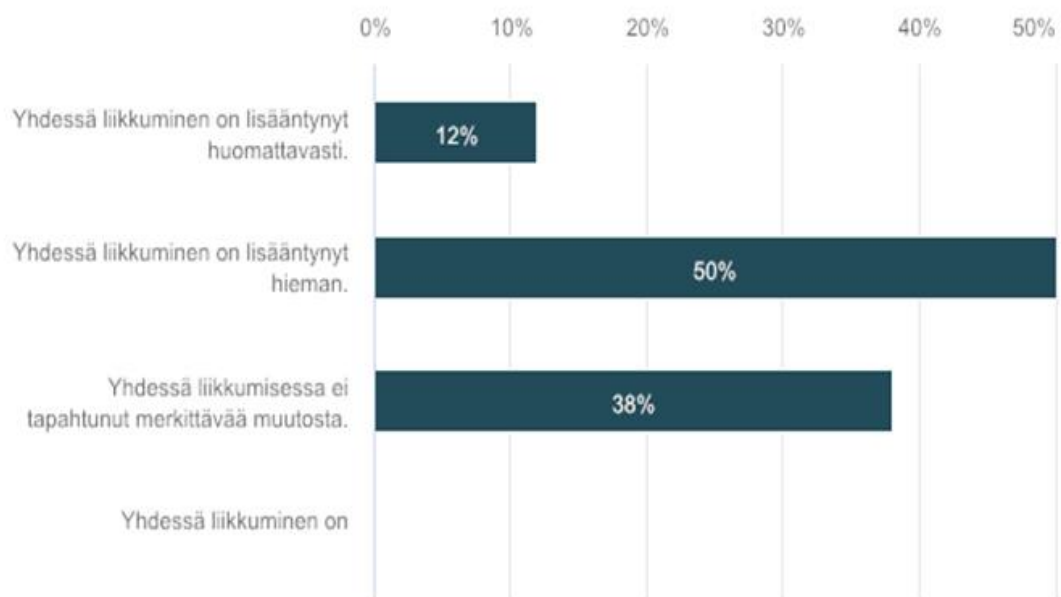
sitä toimintaa, mitä lapset toteuttavat vapaasti omista lähtökohdista, omasta halusta ja mielenkiinnosta. Vastaukseen toivoin kasvattajien kokemusta siitä, miten hankkeen myötä tehdyt toimet ja lisääntynyt tieto oli vaikuttanut lasten omaehtoiseen liikkumiseen. Tulokset osoittavat selvästi, että valtaosa kasvattajista oli sitä mieltä, että lasten omaehtoinen liikunta oli lisääntynyt hieman hankkeen aikana verrattuna aikaisempaan tilanteeseen.



Toisessa kysymyksessä selvitin kasvattajien kokemusta lasten ohjatun liikunnan määrän muutoksesta hankkeen aikana. Ohjattuja liikuntahetkiä tulisi sisällyttää toimintaan sekä ulkona, että sisällä. Ohjattu liikunta vaatii kasvattajilta suunnitelmallisuutta, mutta myös toisaalta kykyä heittäytyä spontaanisti tilanteesta toiseen. Liikunnan tulisi tukea lapsen kasvua ja kehitystä ikätasoisesti ja lapselle tulisi tuottaa onnistumisen oivalluksia liikunnan kautta. Ohjattu liikunta on hyvä tapa opetella ja harjoittaa uusia taitoja usealla kasvamisen osa-alueella. Tulosten mukaan ohjatun liikunnan määrässä ei tapahtunut hankkeen aikana merkittävää muutosta, tai se lisääntyi vain hieman.

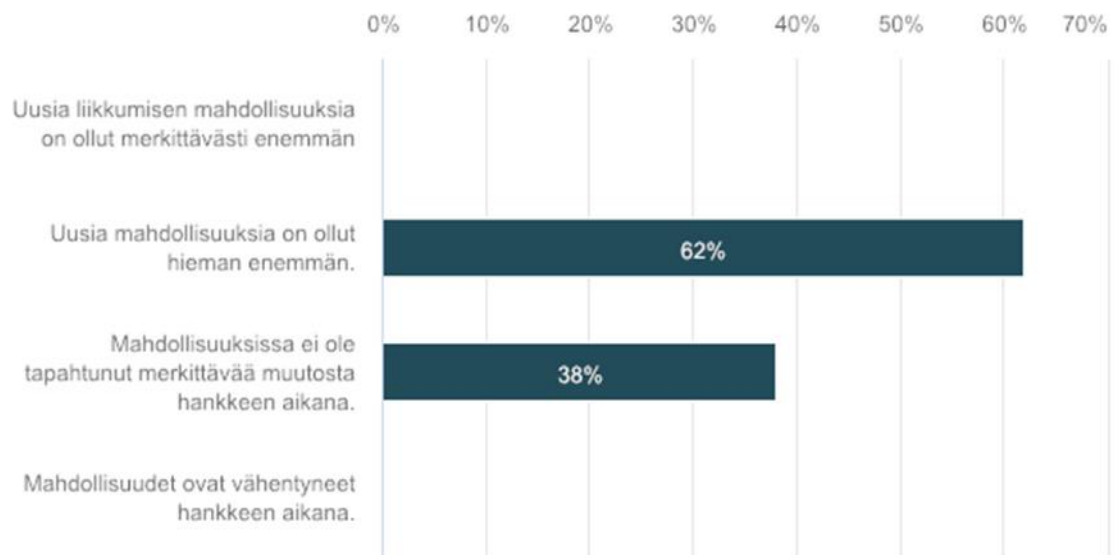


Kolmas kysymys selvitti kokemusta aikuisten ja lasten yhdessä liikkumisen määrän muutoksesta hankkeen aikana. Yhdessä liikkuminen sisältää sekä aikuisten ja lasten yhteisen vapaan liikunnan, että ohjatun liikunnan. Suurin osa kasvattajista koki, että aikuisten ja lasten yhteinen liikkuminen lisääntyi hieman hankkeen aikana. Toisaalta taas yhdessä liikkuminen oli lisääntynyt jopa huomattavasti, ja osa koki että mitään merkittävää muutosta ei ollut tapahtunut aikuisten ja lasten yhteisessä liikkumisessa.

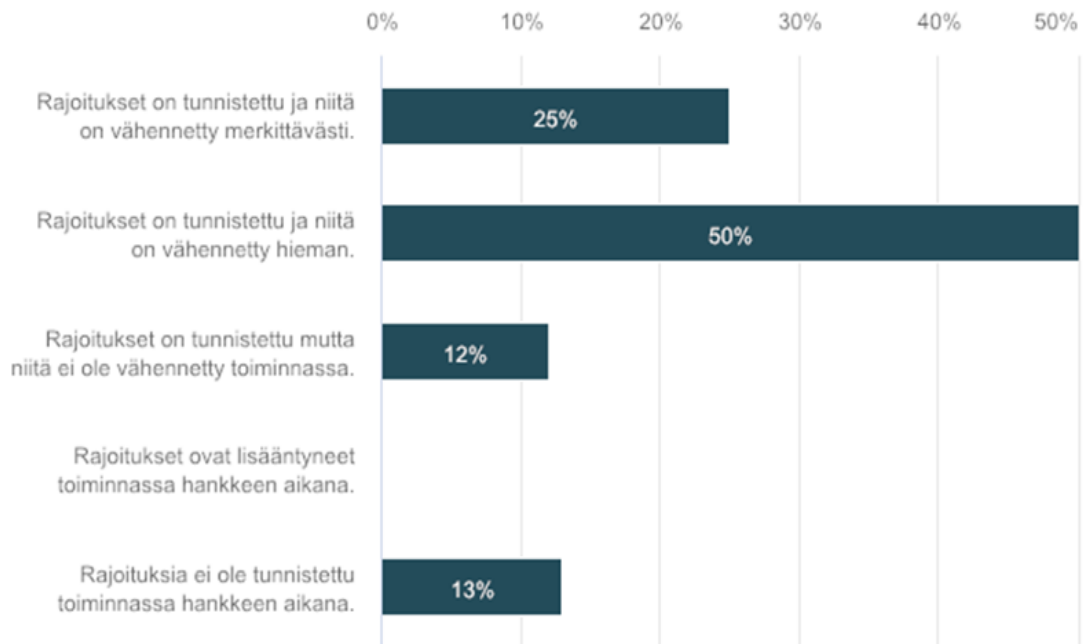


Neljäs kysymys kartoitti kasvattajien kokemusta siitä, miten hankeaika on lisännyt lasten mahdollisuuksia kokeilla uusia ja erilaisia liikuntamuotoja? Tällä kysymyksellä hain vastausta hankkeelle asetettuun tavoitteeseen lasten mahdollisuudesta kokeilla ja tutustua uusiin liikuntamuotoihin.

Kysymyksen vastaukset osoittavat, että enemmistö vastaajista koki lapsilla olleen hankkeen aikana mahdollisuuksia uusien liikuntamuotojen kokeiluun hieman aiempaa enemmän.

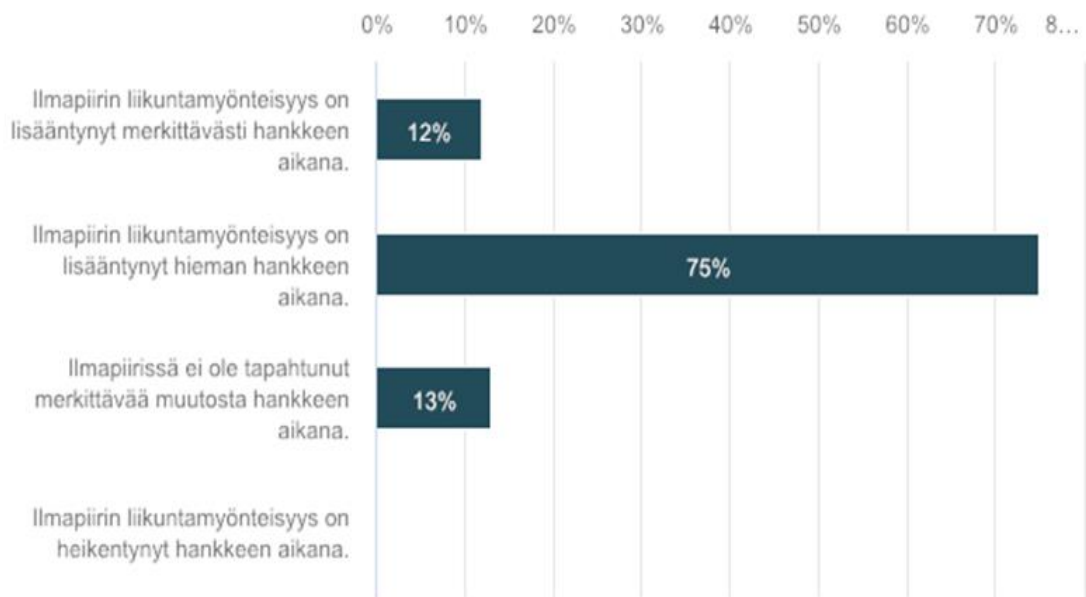


Kyselyn viides kohta selvitti kasvattajien kokemusta lasten liikkumista rajoittavien tekijöiden näkökulmasta. Hankkeen aikana varhaiskasvatusyksiköissä oli asetettu tavoitteeksi tunnistaa ja pyrkiä purkamaan lasten liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta rajoittavia tekijöitä. Lapset ovat kyllä kekseliäitä ja kokeilunhaluisia jos vain aikuiset sen sallivat. "Lapselle kaikkeen tekemiseen voi luontaisasti kuulua liikkumista, jos me aikuiset sen sallimme". Onko kaikki aikuisten tekemät kiellot aina tarpeen. Voisiko kieltojen sijaan kannustaa lapset leikkimään ja liikkumaan". (Sääkslahti 2021.)



Tulokset osoittavat, että kasvattajat kokivat rajoitusten vähentyneen hieman hankkeen aikana. Vastaajien kesken kokemuksissa oli jonkin verran hajontaa, mikä voi johtua osittain myös siitä, että kasvattajat työskentelevät eri toimintayksiköissä.

Kyselyn kuudes kohta selvitti muuttuiko toimintaympäristö kasvattajien mielestä liikuntamyönteisemmäksi hankkeen aikana. Ilmapiiri on toimintaan osallistuvien ihmisten toiminnan ja asennoitumisen summa. Varhaiskasvatuksessa hyvän ilmapiirin luomisessa aikuiset ovat avainroolissa. Lapsi peilaa toimintaansa aikuisiin ja toisiin lapsiin ja muodostaa minäkuvansa pitkälti sen perusteella, minkälaista palautetta hän saa ympäristöstä. Liikunnallinen ilmapiiri rohkaisee lasta liikkumaan ja haastamaan itseään liikunnan kautta. Onnistumisten ja positiivisen kannustuksen kautta lapsi näkee liikunnan positiivisessa valossa ja lapsena sisäistetty liikunnallinen elämäntapa kantaa usein läpi elämä. Tulosten mukaan enemmistö koki, että varhaiskasvatuksen ilmapiirin liikuntamyönteisyys oli lisääntynyt hieman hankkeen aikana.



8.2 Tulokset avoimista kysymyksistä

Tässä kappaleessa avaan kyselytutkimuksen tuloksia sanallisesti. Lainaukset, joita seuraavassa esitän ovat kasvattajien vastauksia kyselytutkimuksen avoimeen osioon. Lainauksen esitän aina siinä yhteydessä, jossa se on tutkimustuloksissa esiintynyt. Tutkimuksella kartoitettiin lasten kokonaisliikunnan määrän lisääntymistä varhaiskasvatuspäivän aikana, sekä siihen vaikuttavia tekijöitä. Lasten kokonaisliikunnan määrä koostuu erilaisista liikunnallisista tekijöistä, joita varhaiskasvatuksen arjessa toteutetaan. Tutkimuskysymys johon vastausta tutkimuksella hain oli ”Miten liikuntahanke on lisännyt lasten liikuntaa päiväkodin arjessa?”

Lasten omaehtoinen liikunta on kaikkea sitä tekemistä ja toimintaa, jota lapset toteuttavat itsenäisesti varhaiskasvatuksen toimintaympäristössä.

Tutkimuksessa ei eritelty lasten omaehtoista liikuntaa ulkona tai sisällä tapahtuvaksi, vaan kasvattajat arvioivat yleisesti lasten liikkumista päivän aikana. Tulosten perusteella lasten omaehtoinen liikkuminen lisääntyi hieman hankkeen toimintaa-aikana. Muutokseen vaikuttavina tekijöinä nähtiin uusien välineiden ja leikkikalujen hankinta ja monipuolistaminen, sekä liikuntavälineiden ja erilaisten liikuntaleikkien ottaminen mukaan toimintaan kasvattajavetoisesti. Lisäksi kasvattajien aktivoituminen ja osallistuminen lasten leikkei-

hin ja peleihin lisäsi lasten intoa liikkumiseen. Lapsille tarjottiin myös mahdollisuus käyttää esimerkiksi sisällä jumppavälineitä itsenäisesti, mikä lisäsi lasten liikunnallisuutta.

“Annettu lapsille mahdollisuus liikkumiseen”.

Lasten ohjattu liikunta ei tulosten valossa lisääntynyt merkittävästi hankkeen aikana. Kasvattajat kokivat, että ohjattua liikuntaa oli ollut jo ennen hanketta sisälletettynä päiväohjelmaan. Lisäksi ajan rajallisuus luo toimintaan omat haasteensa; ihan pienten lasten kanssa ohjattu liikunta on rajallisempaa kuin isompien lasten kanssa, ja liikunnan korostaminen vie aikaa muilta “taiteenaloilta” Eli toiminnassa on haastavaa lisätä liikuntaan rajattomasti, koska myös muille pedagogisille toimille täytyy löytyä tilaa ja aikaa.

“Ohjattua liikuntaa sisällä ja esim. metsässä ollut säännöllisesti jo ennen hanketta. Ryhmässä pieniä lapsia, niin ei ole niin tullut enää lisättyä ohjattua liikuntaa, ainakaan pitkiä ohjattuja tuokioita”.

Lasten ja aikuisten yhdessä liikkumisella kartoitettiin kasvattajien osallistumista lasten liikkumiseen esimerkiksi liikkumalla yhdessä lasten kanssa vapaan ulkoilun ja leikin aikana. Tulosten valossa aikuisten ja lasten liikkuminen oli hankkeen aikana lisääntynyt hieman. Muutokseen vaikuttavina tekijöinä nähtiin tiedon lisääntyminen, mikä vahvisti kasvattajien motivaatiota. Koulutusten kautta kasvattajien tieto ja osaaminen lisääntyi, mikä myötävaikutti kasvattajien asenteeseen. Aikuisten positiivinen asenne liikuntaan ja toimiminen esimerkkinä koettiin vahvasti lasten liikuntaa lisäävänä tekijänä. Kasvattajien keskuudessa oli kuitenkin tunne, että liikuntaan innostaminen jakautui epätaisisesti kasvattajien keskuudessa.

”Aikuiset liikkuvat edelleen liian vähän lasten kanssa”.

”Osa aikuisista liikkuu innokkaasti, osa taas ei niin innokkaasti”,

Koulutukset koettiin yleisesti hyvänä ja liikunnallisuutta lisäävänä tekijänä. Koulutusten järjestäminen ja niihin osallistuminen oli kuitenkin haasteellisen

Covid-19 virus ajan vuoksi rajallista. Koulutukset, yhteinen keskustelu ”asian” nostaminen esille saivat kasvattajat toimimaan liikuntaa edistävästi.

” Henkilöstön asenne ja liikunnan näkeminen oppimista edistävänä ja myös rauhoittavana tekijänä”.

Uusia mahdollisuuksia liikkumiseen löytyi hieman varhaiskasvatuksen arjessa hankkeen aikana. Korona rajoitti, joitakin toteuttamiskelpoisia liikuntahetkiä. Esimerkiksi lasten ja vanhempien yhteisiä liikuntatuokioita ei pystytty järjestämään korona- ajan vuoksi. Liikunnan mahdollisuuksien lisääntymiseen vaikutti myös tiedon lisääntyminen koulutusten kautta. Liikunta oli myös hankkeen kautta vahvasti esillä, joten oli luonnollista, että liikunta korostui toiminnassa. Myös se, että liikunta oli esillä hankkeen myötä toimipaikoissa, sai kasvattajat etsimään mahdollisuuksia liikkumiseen, ja siihen kiinnitettiin huomiota. Liikunnallisuutta lisäävinä tekijöinä varhaiskasvatuksen arjessa nähtiin merkittävänä uusien liikuntaan innostavien välineiden hankinta. Kasvattajat kokivat, että uudet liikuntavälineet lisäsivät lasten mielenkiintoa ja intoa liikkumiseen hankkeen aikana, mutta usein niin, että uusi väline herätti henkiin vanhan idean enemmän kuin synnytti uuden.

”Kun on uusia välineitä, ideat syntyvät uudelleen. Vs ”vanhat pallot” synnyttää useammin vanhan jo keksityn idean kuin kokonaan uuden”.

Toiminnassa pyrittiin tunnistamaan liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta rajoittavia tekijöitä hankkeen aikana. Kasvattajien kokemus rajoitusten tunnistamisesta vaihteli. Rajoitukset ovat toiminnassa usein hankalasti osoitettavia ja todennettavia ja usein hyvin tilannekohtaisia. Rajoitukset ovat kokonaisuus kasvattajan kokemuksesta ja näkemystä lapsen kyvyistä ja mahdollisuuksista, jossa tulee myös huomioida lapsen vanhempien näkemys ja toiveet. Vanhempien asenne on taustalla merkittävä vaikuttaja, joka ohjaa myös lapsen mahdollisuuksia ja toimintaa varhaiskasvatuksen arjessa. Enemmistö vastaajista koki, että rajoituksia oli tunnistettu ja vähennetty hankkeen aikana ainakin hieman tai jopa merkittävästi. Toisaalta taas kokemus osoitti, että rajoituksia oli kyllä

tunnistettu, mutta niitä ei ollut vähennetty, tai rajoituksia ei edes tunnistettu toiminnassa.

”Varovaisten vanhempien lapsia kielletään hyvinkin herkästi”.

Näin ollen mikä sopii yhdelle, ei välttämättä sovi toiselle. Hankkeen aikana koulutusten kautta liikkumista rajoittavia tekijöitä pyrittiin tunnistamaan ja kasvattajat arvioivat niiden tarpeellisuutta toiminnassa. Toisinaan joku uusi työyhteisössä voi olla oikea henkilö osoittamaan, että jotkin rajoitteet eivät ole välttämättömiä.

”On tullut myös väkeä muualta, jotka ovat nähneet, ettei tietyistä rajojen poistoista ole merkittävää haittaa. Lisäksi koulutuksissa korostetaan usein toimintakulttuurin rajoitusten arviointia”.

Enemmistö vastaajista koki että, Lemmin kunnan varhaiskasvatuksen ilmapiiri muuttui hieman liikuntamyönteisemmäksi hankkeen aikana. Tähän vaikuttivat kasvattajien oma innostus ja koulutusten myötä lisääntynyt motivaatio tuottaa liikuntahetkiä. Liikunnan lisäämisen kautta syntyneet myönteiset kokemukset myös vahvistivat ymmärrystä liikunnan tärkeydestä. Yhden vastaajan mielestä ilmapiiriin liikuntamyönteisyys lisääntyi merkittävästi hankkeen aikana, ja yhden vastaajan mielestä ilmapiirissä ei tapahtunut muutosta.

”Myönteiset kokemukset, miten liikunta auttaa myös lapsia rauhoittumaan ja auttaa keskittymään, kun ensin saa liikkua”.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Leiki, loiki, laukkaa – lapset liikkuvat Lemillä liikunnan edistämishanke varhaiskasvatusikäisille lapsille lisäsi tutkimuksen mukaan lasten liikkumista päiväkodin arjessa hieman hanke aikana. Muutos ei näyttäytynyt suurena, mutta kuitenkin hankkeelle asetettu tavoite liikunnan lisääntymisestä toteutui. pienikin muutos tai lisäys liikunnanmäärissä on parempi kuin ei muutosta lainkaan.

Liikunnan lisääntymiseen vaikutti lasten näkökulmasta uusien liikuntavälineiden hankinta ja niiden vapaampi käyttö ja saatavilla oleminen. Etenkin vapaan liikunnan lisääntyminen liittyi uusiin liikuntavälineisiin, joita lapset saivat käyttöönsä hankkeen aikana. Lapset innostuivat vanhoista, tutuista liikuntaleikeistä uusien liikuntavälineiden myötä. Lapsia liikutti myös tehokkaasti kasvattajien innostus ja osallistuminen liikuntahetkiin. Tästä voisi päätellä, että myös kasvattajat pystyvät omalla toiminnallaan ja asenteella vaikuttamaan positiivisesti lasten mielenkiintoon liikkumista kohtaan.

Aikuisten eli kasvattajien näkökulmasta liikunnan lisääntymiseen vaikuttivat hankeaika, eli liikunnan nostaminen esille ja tavoitteiden asettamisen jälkeen kulkeminen kohti asetettuja tavoitteita. Myös tiedon lisääntyminen koulutusten kautta, ja myönteiset kokemukset liikunnan lisäämisestä lasten päiväkotiarkeen rohkaisivat kasvattajia toimimaan liikuntamyönteisesti.

Hankkeen tavoitteeksi oli asetettu liikunnan määrän lisääntyminen varhaiskasvatuksen arjessa. Tavoiteissa ei eritelty minkälaista liikuntaa erityisesti oli tarkoitus lisätä arkeen. Tämän vuoksi en myöskään kyselyn kysymyksissä eritellyt liikunnan eri muotoja. Kysely koski kaikkea varhaiskasvatuksessa toteutuvaa liikuntaa ja liikkumista yleisesti. Koska lähtötilanteessa ei ollut mahdollisuutta mitata määrällisesti lasten fyysisen aktiivisuuden sen hetkistä tilaa, ei opinnäytetyössä tullut kysymykseen tutkimus määrällisesti mitattavan liikuntamäärän lisääntymisestä. Kokemukseen perustuva tutkimus tuottaa kuitenkin enemmän suuntaa antavaa tietoa tutkittavasta asiasta, kuin määrällisesti tarkkaan mitattava tutkimus.

Tämän opinnäytetyön tutkimus perustuu ainoastaan kasvattajien kokemukseen ja tuntumaan toteutuneesta hankeajasta. Tämän vuoksi tulokset osoittavat Leiki, loiki, laukkaa- lapset liikkuvat Lemillä hankkeen merkityksen vain Lemin kunnan varhaiskasvatuksen toiminnalle.

9.1 Tulosten tarkastelu

Kasvattajat vastasivat monivalintakysymyksiin, joita he täydensivät kirjallisilla vastauksilla. Kyselytutkimus lähetettiin 30 varhaiskasvatuksen kasvatustyöhön osallistuvalla henkilöllä. Heistä kyselyyn vastasi kahdeksan. Kysely lähetettiin hankeajan viimeisellä viikolla, toukokuun lopulla. Päiväkodeissa oli toimintakausi päättymässä ja kesälomia alkamassa. Oliko kiire mahdollisesti syynä siihen, että vastaajien määrä jäi lähetettyihin nähden melko pieneksi? Tulosten keruussa tapahtui pieni virhe; kysely sulkeutui ennen määräaikaa, mutta sain sen välittömästi jälleen auki vastattavaan muotoon. Mikä oli tämän vaikutus vastauksiin? Olisiko suurempi vastaustenmäärä tuottanut vielä lisää uutta tai erilaista tietoa, mitä nyt vastauksilla sain?

Luonnollisesti tutkimuksen luotettavuuteen suuremmalla vastausmäärällä olisi ollut myönteinen vaikutus. Toinen ääripää kyselytutkimuksessa on vastausten kylläntyminen, eli suurikaan vastausten määrä ei tuota kuitenkaan kuin rajallisen määrän uutta tietoa tutkittavasta asiasta. Yleinen näkemys on että, viime kädessä laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyssä tutkimuksessa luotettavuuden kriteeri on tutkija itse ja hänen rehellisyytensä (Vilkkä 2019, 196).

Kyselytutkimus tuotti tuloksina monivalintakysymyksistä numeroina esitettävää määrällistä tietoa, että sanallisten vastausten välittämää laadullista näkökulmaa kasvattajien kokemuksista. Pelkkä määrällinen tieto olisi jättänyt tutkimuksen tulosten valossa melko köyhäksi. Laadullinen tieto syvensi ymmärrystä ja selitti tapahtumia määrällisten vastausten taustalla. Tämä oli tärkeää, koska tein tutkimuksen täysin ilman minkäänlaista kosketuspintaa Lemin kunnan varhaiskasvatukseen.

Tiedot, jotka minulla oli tutkimuksessa käytettävissäni sain varhaiskasvatusjohtajalta, sekä tutkimuksen tuloksista. Itse pidin sitä tärkeänä, että pysyin kaikesta täysin ulkopuolisena. Tämä takasi sen, että kykenin tarkastelemaan tuloksia objektiivisesti, ja minulla ei päässyt tutkimuksen missään vaiheessa syntymään omien mielikuvien kautta tilannetta, jossa oma kokemusmaailmani olisi voinut vaikuttaa tuloksiin. Lisäksi tutkimuksen ano-

nymiteetti oli luotetavuutta lisäävä tekijä myös siitä näkökulmasta, että tutkijan eli minun persoona ei vaikuttanut tutkimukseen tai vastauksiin.

10 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi kulki mielestäni jouhevasti. Loppuvaiheessa oman ajankäytön jakaminen työn, perheen ja opiskelujen kesken asetti minulle isoja haasteita. Välillä tuntui, että aika vain valui sormien läpi, mutta mitään valmiita ei syntynyt.

Oppimiskokemuksena työn tekeminen mielenkiintoinen ja oma ymmärrykseni vaatimusten ja mahdollisuuksien kohtaamisesta varhaiskasvatuksen arjen työssä kasvoi ja avartui. Yleisellä tasolla on hieno asia, miten lasten kokonaisvaltainen hyvinvointi on pedagogisesta näkökulmasta noussut varhaiskasvatuksen toiminnan keskiöön. Tämän päivän varhaiskasvatukselta ja kasvattajilta vaaditaan laatua ja osaamista. Kasvan, liikun ja kehityn oppimisen osa-alue, on vain yksi, jonka tavoitteisiin varhaiskasvatuksen on kyettävä päivittäin vastaamaan. Jokainen osa-alue sisältää omat tavoitteensa, joille tulee löytää toiminnassa aikansa ja paikkansa.

Opinnäytetyön tutkimus osoitti, että kohdennetuilla toimilla voidaan vaikuttaa positiivisesti haluttuun asiaan. Hankkeet ovat toimiva tapa varhaiskasvatuksen toiminnassa esitän johonkin tiettyyn osa-alueeseen ja sen tukemiseen. Liiku, leiki, laukkaa- lapset liikkuvat Lemillä hankkeessa tavoite oli lisätä lasten liikumista ja aktiivisuutta. Kyselytutkimuksen tulokset osoittivat, että tavoite saavutettiin hankeaikana. Mutta jatkuuko toiminta samanlaisena myös hankeajan päättymisen jälkeen? Pystyykö hankeaika vaikuttamaan toimintakulttuuriin niin vahvasti, että muutos olisi pysyvä ja nähtävissä vielä myöhemminkin.

Opinnäytetyön tulokset osoittavat ensisijaisesti tämän hankkeen merkityksen Lemin kunnan varhaiskasvatuksen toiminnalle. Tuloksia voidaan käyttää myöhemmin toiminnan suunnittelussa ja arvioinnissa. Sekä jos halutaan painottaa tai lisätä jotain tiettyä toimintaa varhaiskasvatuksen arkeen. Yleisellä tasolla tuloksia voidaan käyttää vertailukohteena kun tarkastellaan

vastaavanlaisia hankkeita toteutettuina muilla varhaiskasvatuksen toimialueilla, tai verrataan vastaavanlaisia hanketoimia ja niiden tuloksia toisiinsa. Yleisellä tasolla tulokset toimivat myös hankkeen tarpeellisuuden ja merkityksen osoittajana hankkeen rahoittajille ja suunnittelijoille, eli Opetus- ja kulttuuriministeriölle, sekä eri alueiden aluehallintovirastoille.

Tämän opinnäytetyön tutkimuksen tulokset perustuvat kokemukseen ja kasvattajien tuntumaan toteutuneesta ajasta. Olisin toivonut vähän suurempaa vastausprosenttia kyselyn kohderyhmältä vastausten ja koko opinnäytetyön luotettavuuden vuoksi. Oppimiskokemuksena näen tämän puutoksen niin, että vastaisuudessa kiinnittäisin vastausprosessin kulkuun enemmän huomiota. Opinnäytetyön tutkimuksen luotettavuus perustuu vastaajien rehelliseen näkemykseen ja minun, tutkijan rehellisyyteen.

Kasvattajilta vastaajina odotin rehellistä näkemystä niin hyvässä kuin pahassa. Uskon, että vastaajat ovat tämän mieltäneet, sillä heillä oli vastatessaan anonymiteetti turvana. Omaa uskottavuuttani tutkijana vakuutan tutkimustulosten esittämisen yhteydessä suorilla lainauksilla, sekä esittämällä kyselyn tulokset Webropolin analyysiohjelmalla.

Tutkimusprosessissa yllättävää oli miten paljon tutkimus eli prosessin aikana. Alkuperäistä suunnitelmaa piti muokata monesta näkökulmasta. Prosessi opetti minulle, miten kaikki prosessin vaiheet ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään, ja miten vasta valmiista opinnäytetyöstä voi osoittaa toimivat ja merkittävät valinnat ja tehdyt toimet.

10.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Eettinen arviointi kulkee mukana koko laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyn tutkimuksen prosessin ajan. Tutkija joutuu arvioimaan työtään eettisestä näkökulmasta aina aiheen nimeämisestä lähtien. Kuitenkin tutkimuksen eettinen tarkastelu nousee esiin varsinaisesti tulosten kautta. Tutkimuksen tekeminen kietoutuu monella tavalla tutkimusetiikkaan, eli hyvän tieteellisen käytännön noudattamiseen (Vilkka 2015, 41).

Hyvä tieteellisen käytännön noudattaminen tarkoittaa, että tutkija kerää tutkimusaineiston eettisesti hyväksyttävällä tavalla, noudattaa rehellisyyttä ja vilpittömyyttä, kunnioittaa muita tutkijoita ja aiempia tutkimuksia. Tutkimuksen tulee tuottaa uutta tietoa tutkittavasta asiasta tai ilmiöstä, sekä tutkijan tulee työssään osoittaa, että hän hallitsee tieteelliselle tutkimuksella asetetut vaatimukset. Laadullisen tutkimuksen luotettavuusarviointi on usein vain tutkimuksen tulosten luotettavuuden arvioinnin varassa.

Laadullisen kyselytutkimuksen aineiston keräsin anonymisti Weprobol- kyselytyökalun avulla. Laadin kyselylomakkeen, jonka esitin ensin varhaiskasvatustohtajalle. Hänen hyväksymisensä jälkeen kysely lähetettiin kohderyhmälle. Tutkijana toimi täysin ulkopuolisena ja nimettömänä henkilönä tutkittaviin nähden, ja näin ollen ei syntynyt mahdollisuutta vaikuttaa tutkimustuloksiin millään tasolla. Tutkimukseen osallistuminen oli kohderyhmälle täysin vapaaehtoista ja tutkimusaineisto käsiteltiin eettiset näkökulmat huomioiden, sekä hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Tutkimuksen tulosten analysointi tapahtui vastauksia kunnioittaen ja arvostuen. Tulokset avaavat niitä muuttamatta tai vääristämättä. Käytän tuloksissa luotettavuutta lisäävänä tekijänä suoria lainauksia avoimista kysymyksistä, ja esitän lainaukset kuten ne on kirjoitettu vastauslomakkeeseen. Vaikka kyselyjä lähetettiin kaikille kunnan varhaiskasvattajille, yhteensä 30 kappaletta, tuli vastauksia vain 8 takaisin. Vastausten pieni määrä on yksi kyselytutkimuksen heikkous, ja tämä voi vaikuttaa luonnollisesti myös tutkimuksen luotettavuuteen.

10.2 Jatkotutkimusmahdollisuudet

Jatkotutkimusmahdollisuuksina näkisin ensisijaisesti tutkimuksen kasvatusilmapiiirin muutokseen liittyen. Kun hankeaika jää taakse, unohtuvatko myös ponnistelut, joita hankeaikana lasten liikkumisen fyysisen aktiivisuuden eteen tehtiin. Mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe olisi toteuttaa tutkimus myöhemmin uudestaan, samanlaisena. Olisiko kasvattajien kokemus edelleen sama? Jos

olisi, tällöin voisi päätellä, että hankkeen aikana tehdyt toimet ovat muuttaneet toimintakulttuuria myös pidemmällä aikavälillä.

LÄHTEET

Etelä-Saimaa. 2021. Lappeenrannassa lapsetkin saavat vaikuttaa siihen, mitä liikuntakerhossa tehdään – Liikunnallista elämäntapaa halutaan edistää aivan varhaisvuosista lähtien. Verkkolehti. Saatavissa:

<https://www.esaimaa.fi/paikalliset/4074258> [viitattu 28.3.2021].

Etelä- Karjalan Liikunta ja urheilu. 2021. Liikkuva vaka – jutut. Verkkojulkaisu.

Saatavissa: <https://www.eklu.fi/palvelut/lapset-ja-nuoret/liikkuva-varhaiskasvatus/liikkuva-vaka-jutut/> [viitattu 13.10.2021].

Hujala, E. Turja, L. (toim.) 2020. Varhaiskasvatuksen käsikirja. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus. [viitattu 1.3.2021].

Jyväskylän yliopisto. 2017. Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa. PDF-julkaisu. Saatavissa:

https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/56487/3/lasten_sosioemotionaalisten_taitojen_tukeminen_varhaiskasvatuksessa.pdf [viitattu 4.3.2021].

Jyväskylän yliopisto. 2021. Piilo- pienten lasten liikunnan, ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motorististen taitojen seurannan kehittäminen. Tutkimus ja kehittämishanke 2019–2020. Saatavissa:

<https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/piilo> [viitattu 16.11.2021].

Hayes, Noirin. Kernan, Margaret. 2021. Engaging young children, A nurturing pedagogy. Saatavissa: <https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=x-T4AwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT8&dq=pedagogy+children&ots=QU2rUCkiFI&>

Kananen, Jorma. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Suomen yliopistopaino oy. [viitattu 31.3.2021].

Kivinen, M. 2021. Varhaiskasvatusjohtaja. Sähköpostiviesti 21.1.2021. Lemin kunta. [Viitattu 17.2.2021].

Lastentalo. 2019. Iloa ja hyötyä liikunnasta. Saatavissa:

<https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/lasten-painonhallinta/lasten-ylipaino/miksi-py%C3%B6ristymme-2000-luvull> [viitattu 17.3.2021].

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry. 2020. Liikkuva varhaiskasvatusohjelma -ohjelma – LiikU. Saatavissa:

<https://www.liiku.fi/varhaiskasvattajille/liikkuva-varhaiskasvatus/> [viitattu 17.3.2021].

Lemin Kunta 2019. Lemin kunnan varhaiskasvatussuunnitelma. PDF- julkaisu. Saatavissa: <https://www.lemi.fi/media/palvelut/varhaiskasvatus-ja-koulutus/lemi-kunnan-varhaiskasvatussuunnitelma-paivitetty-10.2.2020.pdf>.

Opetushallitus 2017. Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa. PDF- julkaisu. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lasten_sosioemotionaalisten_taitojen_tukeminen_varhaiskasvatuksessa.pdf [viitattu 17.3.2021].

Opetus ja kulttuuriministeriö. 2016. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. PDF- julkaisu. Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf> [Viitattu 27.1.2021].

Opetus ja kulttuuriministeriö. 2018. Liikuntapoliittinen selonteko. PDF- julkaisu. Saatavissa: https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaisuMetatieto/Documents/VNS_6+2018.pdf [viitattu 4.3.2021].

Opetus ja kulttuuriministeriö. 2020. Fyysisen aktiivisuuden suosituksia uudistetaan. Saatavissa: <https://minedu.fi/-/fyysisen-aktiivisuuden-suosituksia-uudistetaan> [viitattu 6.3.2021].

Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. PDF- julkaisu. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf [viitattu 24.2.2021]. [3.11.2021].

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

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>
[viitattu 6.3.2021].

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Varhaiskasvatus 2019. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/varhaiskasvatus> [viitattu 11.2.2021].

Tilastoraportti, Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2019. PDF- julkaisu. Saatavissa:
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140396/Tilastoraportti_Lasten_ja_nuorten_ylipaino_ja_lihavuus_2019.pdf?sequence=5&isAllowed=y [viitattu.11.2.2021] [viitattu 28.2.2021].

Tuomi, Jorma. Sarajärvi, Anneli. 2019. Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi. Helsinki: Kustannusyhtiö Tammi.

Varhaiskasvatustaki. 13.7.2018/540.

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilkka, Hanna. 2019. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu. [20.9.2021].

Vehkalahti, Kimmo. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. PDF- julkaisu. Saatavissa:
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305021/Kyselytutkimuksen-mittarit-ja-menetelmat-2019-Vehkalahti.pdf> [viitattu 12.10.2021].

World Health Organization. 2021 <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/activities> [viitattu 6.3.2].

KUVALUETTELO

Kuva 1. Varhaiskasvatukseen osallistuneet lapset 1985–2019 (Julkari, 2019).

Kuva 2. Oppimisen osa-alueet varhaiskasvatuksessa (Oph. 2018).

Kuva 3. Suositeltava fyysinen aktiivisuus koostuu päivän mittaan kuormittavuudeltaan erilaisista arjen touhuista (OKM, 2016).

LIITTEET

Liite 1.

Varhaiskasvatuksen kyselylomake

Liiku, leiki, laukkaa - lapset liikkuvat Lemillä kehittämishanke

Hei. Olen sosionomiopiskelija Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk Mikkelistä. Teen opinnäytetyönäni selvityksen Lemin varhaiskasvatusympäristössä toteutetusta Liiku, leiki, laukkaa - lapset liikkuvat Lemillä kehittämishankkeesta ja sen merkityksestä varhaiskasvatuksen toiminnalle kasvattajien näkökulmasta. Hankkeen toteutusaika on ollut 07.01.2020-31.05.2021 ja tähän viitaten toivoisin sinun vastaavan seuraaviin kyselyssä esitettyihin kysymyksiin. Kysely sisältää kaksiosaisia kysymyksiä. Ensin on monivalintakysymys, josta toivon, että valitset yhden, mielestäsi parhaiten todellisuutta vastaavan vaihtoehdon. Monivalintakysymys täydentyy avoimella kysymyksellä, jossa toivon sinun selittävän monivalintakysymyksen valintaasi lyhyesti. Kyselyyn vastaaminen vie aikaa noin 20 minuuttia. Kyselyssä korostuu kasvattajan oma kokemus hankkeen ajalta. Kysely on auki 31.05.2021 saakka.

Työskentelen varhaiskasvatuksessa

- ☐ Varhaiskasvatuksen opettajana
- ☐ Varhaiskasvatuksen lastenhoitajana

1. Miten lasten omaehtoinen liikkuminen on muuttunut hankkeen aikana toimintayksikössä?

- ☐ Lasten omaehtoinen liikkuminen on lisääntynyt merkittävästi.
- ☐ Lasten omaehtoinen liikkuminen on lisääntynyt hieman.
- ☐ Lasten omaehtoisessa liikkumisessa ei ole tapahtunut muutosta.
- ☐ Lasten omaehtoinen liikkuminen on vähentynyt.

1.1 Mitkä seikat ovat mielestäsi vaikuttaneet muutokseen? (jos muutosta ei ole mielestäsi tapahtunut, voit siirtyä seuraavaan kysymykseen)

2. Miten lasten ohjattu liikunta on muuttunut hankkeen aikana toimintayksikössä?

- ☐ Lasten ohjattu liikkuminen on lisääntynyt huomattavasti toimipaikassa.
- ☐ Lasten ohjattu liikkuminen on lisääntynyt hieman toimipaikassa.
- ☐ Lasten ohjatussa liikkumisessa ei ole tapahtunut merkittävää muutosta.
- ☐ Lasten ohjattu liikkuminen on vähentynyt toimipaikassa.

2.1 Mitkä seikat ovat mielestäsi vaikuttaneet asiaan?

3. Miten lasten ja aikuisten yhdessä liikkuminen on muuttunut hankkeen aikana toimintayksikössä?

- ☐ Yhdessä liikkuminen on lisääntynyt huomattavasti.
- ☐ Yhdessä liikkuminen on lisääntynyt hieman.
- ☐ Yhdessä liikkumisessa ei tapahtunut merkittävää muutosta.
- ☐ Yhdessä liikkuminen on vähentynyt.

3.1 Mitkä seikat ovat mielestäsi vaikuttaneet asiaan?

4. Miten hanke on lisännyt lasten mahdollisuuksia kokeilla erilaisia liikkumisen tapoja?

- ☐ Uusia liikkumisen mahdollisuuksia on ollut merkittävästi enemmän
- ☐ Uusia mahdollisuuksia on ollut hieman enemmän.
- ☐ Mahdollisuuksissa ei ole tapahtunut merkittävää muutosta hankkeen aikana.
- ☐ Mahdollisuudet ovat vähentyneet hankkeen aikana.

4.1 Mitkä seikat ovat mielestäsi vaikuttaneet muutokseen?

5. Miten hankkeen aikana lasten liikkumista rajoittavat tekijät ovat muuttuneet toimintakulttuurissa? (esimerkiksi juokseminen sisällä, kiipeily, heittoleikit...)

- ☐ Rajoitukset on tunnistettu ja niitä on vähennetty merkittävästi.
- ☐ Rajoitukset on tunnistettu ja niitä on vähennetty hieman.

- ☐ Rajoitukset on tunnistettu mutta niitä ei ole vähennetty toiminnassa.
- ☐ Rajoitukset ovat lisääntyneet toiminnassa hankkeen aikana.
- ☐ Rajoituksia ei ole tunnistettu toiminnassa hankkeen aikana.

5.1 Mitkä seikat ovat mielestäsi vaikuttaneet edellä mainittuun muutokseen?

6. Miten hanke on vaikuttanut liikuntaan kannustavan ilmapiirin luomiseen toimintayksikössä?

- ☐ Ilmapiirin liikuntamyönteisyys on lisääntynyt merkittävästi hankkeen aikana.
- ☐ Ilmapiirin liikuntamyönteisyys on lisääntynyt hieman hankkeen aikana.
- ☐ Ilmapiirissä ei ole tapahtunut merkittävää muutosta hankkeen aikana.
- ☐ Ilmapiirin liikuntamyönteisyys on heikentynyt hankkeen aikana.

6.1 Mitkä seikat ovat mielestäsi vaikuttaneet edellä mainittuun muutokseen?
