



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Saara Tulimaa & Susanna Viitala

VIPINÄÄ VEKAROIHIN -HANKKEEN VAI- KUTUKSET VARHAISKASVATUKSESSA

Sosiaali- ja terveysala
2022

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Saara Tulimaa ja Susanna Viitala
Opinnäytetyön nimi	Vipinää Vekaroihin hankkeen vaikutukset varhaiskasvatuksessa
Vuosi	2022
Kieli	suomi
Sivumäärä	59 + 1 liitettä
Ohjaaja	Tiina Järvelä

Opinnäytetyössämme käsittelemme Vipinää Vekaroihin -hankkeen vaikutuksia Vaasan kaupungin varhaiskasvatuksessa. Kohderyhmäksi valitsimme alle kouluikäiset lapset sekä varhaiskasvatuksen henkilökunnan. Tutkimuksemme tavoitteena on saada tietoa hankkeen toimivuudesta ja liikunnan määrästä varhaiskasvatuksessa. Lisäksi opinnäytetyössämme tarkastelemme lapsen liikunnallisuuden kehittymistä sekä alle kouluikäisten lasten liikuntasuosituksia ja liikuntakasvatusta.

Opinnäytetyömme on määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus, jossa aineistonkeruun menetelmänä käytimme kyselytutkimusta. Halusimme saada kyselystä selville kokonaiskuvan hankkeen toimivuudesta ja siihen sisältyvistä elementeistä. Kyselyn kysymykset perustuvat lasten liikuntaan varhaiskasvatuksessa ja Vipinää Vekaroihin -hankkeen tavoitteisiin. Keskeisiä käsitteitä opinnäytetyössämme ovat varhaiskasvatus, liikunta, fyysinen aktiivisuus ja liikuntakasvatus. Aineistoa analysoitiin SPSS-ohjelmiston avulla sekä hyödynsimme Google Formsin kaavioita.

Kyselyyn vastasi 56 varhaiskasvatuksessa työskentelevää henkilöä 47 päiväkodista. Vastaajat ovat tyytyväisiä tämän hetken liikunnan määrään varhaiskasvatuksessa, mutta hankkeen myötä määrä ei ole lisääntynyt merkittävästi. Suurin osa vastaajista on melko tyytyväisiä tai tyytyväisiä hankkeen toimivuuteen ja tavoitteiden toteutumiseen.

Avainsanat varhaiskasvatus, liikunta, fyysinen aktiivisuus, liikuntakasvatus

ABSTRACT

Author Saara Tulimaa and Susanna Viitala
Title Vipinää Vekaroihin -Project in Early Childhood Education
Year 2022
Language Finnish
Pages 59 + 1 Appendix
Name of Supervisor Tiina Järvelä

The effects of Vipinää Vekaroihin project in early childhood education in the city of Vaasa are discussed in this bachelor's thesis. The target group includes children under school age and early childhood education staff. The goal of this research is to get information about the functionality of the project and the amount of physical exercise in early childhood education. A further goal was to look at the development of a child's physical activity, the recommendations and physical education for children under school age.

This bachelor's thesis is a quantitative research. The data collection method was a survey. The aim was to find out an overall picture of the functionality of the project and the elements included in it. The survey questions were based on children's physical activity in early childhood education and the goals of the Vipinää Vekaroihin project. The key concepts of this bachelor's thesis are early childhood education, physical exercise, physical activity, and physical education. The data was analyzed using the SPSS program. Also Google Forms charts are used.

The survey was responded by 56 employees working in early childhood education in 47 kindergartens. The respondents are satisfied with the current amount of physical activity in early childhood education, but the amount has not increased significantly as a result of the project. Most of the respondents are quite satisfied or satisfied with the functionality of the project and the implementation of the objectives.

Keywords early childhood education, physical exercise, physical activity, physical education

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	7
2	LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA	8
	2.1 Liikunnan merkitys	9
3	HANKE JA AIEMMAT TUTKIMUKSET	12
	3.1 Vipinää Vekaroihin -Hanke	12
	3.2 Aiemmat tutkimukset.....	13
4	LASTEN KEHITYS JA LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA	16
	4.1 0–2-vuotiaiden kehitys	17
	4.2 3–5-vuotiaiden kehitys	18
	4.3 6- vuotiaiden kehitys	19
	4.4 Varhaiskasvatuksen liikunta	20
	4.5 Liikuntasuosituksset alle kouluikäisille.....	21
5	LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA	23
	5.1 Lapsi oppii kokeilemalla	23
	5.2 Lapsen osallisuus	24
	5.3 Lasten terveys ja liikunnalliset elintavat muutoksessa	24
	5.4 Fyysisen aktiivisuuden muodot	26
	5.5 Kasvattajan rooli.....	26
	5.6 Sisältö ja suunnittelu	28
	5.7 Päiväkodin ympäristö ja välineistö	29
6	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TOTEUTUS	32
	6.1 Aiheen valinta.....	32
	6.2 Opinnäytetyöprosessi.....	32
	6.3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset	33
	6.4 Tutkimuskohde ja -menetelmä.....	33

7	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	35
	7.1 Vastaajien taustatiedot	35
	7.2 Päiväkodissa työskentelevien näkemys varhaiskasvatuksen liikunnasta	37
	7.3 Vipinää Vekaroihin -hankkeen vaikutukset liikunnan määrään ja mahdollisuuksiin varhaiskasvatuksessa	39
8	JOHTOPÄÄTÖKSET	43
	8.1 Ovatko varhaiskasvatuksen työntekijät tyytyväisiä liikunnan määrään ja mahdollisuuksiin varhaiskasvatuksessa hankkeen myötä?.....	43
	8.1.1 Taustamuuttujien vaikutukset summamuuttujaan	43
	8.1.2 Miten taustamuuttajat ovat yhteydessä ohjattujen liikuntatuokioiden määrään?	46
	8.1.3 Miten taustamuuttajat ovat yhteydessä arvioituun lasten liikunnan määrään päivän aikana?	48
	8.2 Ovatko varhaiskasvatuksen työntekijät tyytyväisiä hankkeen toimivuuteen ja tavoitteiden toteutumiseen?.....	52
	8.2.1 Miten taustamuuttajat ovat yhteydessä hankkeen toimivuuteen ja sen toteutumiseen?.....	53
9	POHDINTA.....	57
	9.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	57
	9.2 Pohdintaa opinnäytetyön tuloksista.....	58
	9.3 Ammatillisuuden kehittyminen	58
	LÄHTEET.....	60
	LIITTEET	63

KUVIOLUETTELO

Kuvio 1. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14 b.).....	22
Kuvio 2. Olen kiinnostunut liikunnallisuudesta -vastaukset. Likert-asteikko. (Google Forms ruutukaappaus.).....	45
Kuvio 3. Hyödynnämme siirtymätilanteita liikunnallisesti -vastaukset. Likert-asteikko. (Google Forms ruutukaappaus.).....	46
Kuvio 4. Montako ohjattua liikuntatuokiota ryhmässä pidetään viikossa? -vastaukset. (Google Forms ruutukaappaus.).....	47
Kuvio 5. Kuinka monta tuntia arvioit lasten liikkuvan keskimäärin päivän aikana päiväkodissa? -vastaukset. (Google Forms ruutukaappaus.)	48
Kuvio 6. Käytössämme on liikuntasali/tila vähintään kerran viikossa. -vastaukset. (Google Forms ruutukaappaus.).....	49
Kuvio 7. Väite: Liikunnan määrä on lisääntynyt lapsille viimeisen kolmen vuoden aikana varhaiskasvatuksessa. Pystyakseli: vastaajien määrä. Vaaka-akseli: Likert-asteikko. (Google Forms ruutukaappaus.).....	50
Kuvio 8. Suunnitellut liikuntatuokit lisääntyivät viikkotasolla -vastaukset. Likert-asteikko. (Google Forms ruutukaappaus.).....	51
Kuvio 9. Liikuntavälinekassi lisäsi vauhdikasta liikuntaa? -vastaukset. Likert-asteikko. (Google Forms ruutukaappaus.).....	52
Kuvio 10. Hankkeesta saadut liikuntavälinekassit olivat monipuolisia ja helppokäyttöisiä -vastaukset. Likert-asteikko. (Google Forms ruutukaappaus.) .	54
Kuvio 11. Kuinka usein liikuntavälinekassi on käytössä? -vastaukset. (Google Forms ruutukaappaus.)	55
Kuvio 12. Vastaukset: "hankkeen järjestämät liikuntatapahtumat ovat olleet onnistuneita" -väitteeseen. Likert-asteikko. (Google Forms ruutukaappaus.).....	56

LIITELUETTELO

LIITE 1. Kyselylomake

1 JOHDANTO

Liikuntasuosituksen mukaan lasten pitäisi liikkua kolme tuntia päivässä. Hujalan & Turjan (2017, 142) mukaan ohjattuja liikuntatuokioita varhaiskasvatuksessa pitäisi olla vähintään kaksi kertaa viikossa sekä lisäksi paljon omaehtoista liikuntaa. Nykyään lasten liikunta ei ole enää arkipäivää monessa perheessä. Lasten aika kuluu yhä enemmän istuen ruudun edessä, jolloin fyysinen aktiivisuus vähenee. (Finne 2017, 9.) Riittävän liikunnan ja ulkoilun hyödyt näkyvät lapsella päivittäisessä hyvinvoinnissa ja niillä on myös pitkäaikaisia vaikutuksia (Hujala & Turja 2017, 138).

Opinnäytetyömme aihe valikoitui, kun löysimme Vaasassa toteutettavan Vipinä Vekaroihin- hankkeen. Hankkeen tarkoituksena oli lisätä liikuntaa varhaiskasvatuksessa, ja olimme heti kiinnostuneita tutkimaan sitä. Opinnäytetyömme aihe liittyy hankkeen toimivuuteen ja liikunnan määrän vaikutuksiin. Haluamme molemmat varhaiskasvatuksen opettajan pätevyyden, joten alusta oli selvää, että opinnäytetyömme tulee liittymään varhaiskasvatukseen. Lisäksi olemme molemmat liikunnallisia ja kiinnostuneet liikunnasta.

Tutkimuksen toteutamme sähköisenä kyselylomakkeena. Se lähetetään kaikille hankkeessa mukana olleille Vaasan kaupungin päiväkodeille. Tutkimus on kvantitatiivinen ja pyrimme saamaan vastaukset tutkimuskysymyksiimme. Teoriaosuudessa käsittelemme lapsen kasvua, liikuntaa varhaiskasvatuksessa ja lasten liikuntasuosituksia.

2 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

Määrittelemme käsitteet, jotka ovat varhaiskasvatus, liikunta, fyysinen aktiivisuus ja liikuntakasvatus. Varhaiskasvatus on suunnitelmallista, tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka. (L13.7.2018/540.) Varhaiskasvatus kuuluu suomalaiseen koulutusjärjestelmään ja on tärkeä vaihe lapsen kasvun ja oppimisen kannalta. Varhaiskasvatus kattaa 0–6 ikävuodet. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista, edistää lasten tasa-arvoa, ehkäistä syrjimistä, tukea kasvatustyössä huoltajia ja mahdollistaa heidän työssänsä käymisen ja opiskelun. Varhaiskasvatuksella on erilaisia toimintamuotoja, kuten päiväkotitoiminta, perhepäivähoito ja avoin varhaiskasvatustoiminta, esimerkiksi kerhotoiminta. (Opetushallitus. 2022.)

Liikunta on sellaista toimintaa, jossa lapsi käyttää eri aistien välistä yhteistyötä, lihas- ja hermojärjestelmää ja usein myös hengitys- ja verenkiertoelimistön lisääntynyttä toimintaa. Liikunta näkyy tahdonalaisena toimintana eli motorisina taitoina, liikkumisena, leikkimisena ja liikunnan harrastamisena. Liikunta tukee sosioemotionaalista kehitystä lapsella. (Sääkslahti 2015, 18, 141.)

Caspersen ym. (1985) määrittelee, että fyysinen aktiivisuus on tarkoituksenmukaista ja tahdonalaista lihastyötä, joka kuluttaa energiaa. Liikunnan alakäsite on fyysinen aktiivisuus. Siihen kuuluu liikkuminen, joka nopeuttaa hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa. (Sääkslahti 2015, 125, 18.) Fyysinen aktiivisuus voidaan määritellä kuormittavuudeltaan eritasoisiin liikkumisen tapoihin, kuten leikkimistä ulkona ja sisällä sekä retkeilyä, unohtamatta ohjattuja liikuntatuokioita. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 48.)

Fyysinen aktiivisuus on myös yksi edellytys lasten normaalille kasvulle ja kehitykselle. Se tukee myös lapsen psyykkistä kehitystä. Sillä on vaikutuksia myös kokonaisuudessaan lapsen terveyteen ja hyvinvointiin. Sitä kautta se voi ennaltaehkäistä esimerkiksi ylipainoa ja vähentää aineenvaihduntasairauksia. (Sääkslahti, 2015, 126.)

Liikuntakasvatus on toimintaa, jossa on mukana kasvatuksellinen näkökulma liikuntaan liittyvissä ilmiöissä. Tavoitteena on tukea kokonaisvaltaista kehitystä. Pyritään luomaan lapselle mahdollisuus toimia liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan mukaan. Kasvattajan näkökulmasta tämä on liikkumiseen innostavien oppimisympäristöjen ja -tilanteiden luominen, josta lapsi voi saada hyviä kokemuksia niin omasta kehostaan kuin liikkumisesta. (Sääkslahti 2015, 151.) Liikuntakasvatuksen kuuluu olla luonteva osa lapsen päivää. Liikuntakasvatus on kokonaisvaltaista koko päivän ajalle tapahtuvaa toimintaa, jolla tuetaan lapsen hyvinvointia. Ryhmätilanteissa lapsella on mahdollisuus myös samalla vuorovaikutustaitojen harjoitteluun. (Opetus ja kulttuuriministeriö 2016, 32. b.) Yhteistyössä huoltajien kanssa on tärkeää innostaa lapsia liikkumaan myös vapaa-ajalla erilaisissa ympäristöissä ja olosuhteissa. (Opetushallitus 2018, 48.)

2.1 Liikunnan merkitys

Liikunnalla on suuri merkitys lapsen kasvuun ja terveyteen. Liikunta parantaa lapsen hyvinvointia fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta. Lapsen kehityksessä mittasuhteet ja kehon koko muuttuu. Tämä vaikuttaa lapsen liikkeisiin ja liikkumiseen, kun ennen helppo tempu voi yhtäkkiä muuttua vaikeaksi. (Sääkslahti 2015, 28.) Siksi on tärkeää, että lapsi jatkaa liikkumista ja harjoitteita, jotta hän oppii kasvaessaan taas hallitsemaan raajojaan. Lasta on tärkeä kannustaa jatkamaan harjoittelemista ja kasvattajan on hyvä keksiä sellaisia tempuja ja tilanteita, joissa lapsella on mahdollisuus oppia ne.

Nykyään liikkumattomuus on yhä useamman sairauden taustalla. Liikunta lapsena kehittää lasten luiden lujuutta sekä vähentää riskiä liika lihavuuteen. Lisäksi sydän-sairauksien ennaltaehkäisyssä liikunta on merkittävässä osassa. (Finne 2017, 33.) Myös lihakset ja jänteet vahvistuvat lapsena lujemmiksi, kun he liikkuvat. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnon kehittäminen auttaa lasta jaksamaan arkipäivän askareissa, jotta he jaksavat liikkua, leikkiä ja keskittyä pidempiä aikoja samaan tehtävään. (Hujala & Turja 2016, 138–139.)

Psyykinen kehitys tarkoittaa sitä, että mielenterveyteen, elämäntilanteeseen ja tyytyväisyyteen sekä psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät tekijät kehittyvät. Kokkonen & Klemola (2013) kertovat, että psyykkisen kehityksen tavoitteita ovat myönteisen minäkuvan rakentuminen, itsetunnon ja fyysisen sekä psyykkisen kuin myös sosiaalisen turvallisuuden tunteen syntyminen (Sääkslahti 2015, 105). Autonomia, pätevyys ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen rakentuminen ovat psyykkisen kehityksen osatekijöitä. Autonomia tarkoittaa itsemääräämisoikeutta. Tämä osatekijä pyrkii siihen, että lapsi ymmärtää olevansa yksilö ja pystyy tiedostamaan oman tahtonsa ja pikkuhiljaa ymmärtämään, että hänelläkin on vastuuta asioista. Pätevyydellä tarkoitetaan sitä, miten lapsi kokee itsensä ja kokeeko hän olevansa kuinka hyvä ja taitava eri asioissa. Kokkonen & Klemolan (2013) mukaan kehitystä tapahtuu, kun lapsi kokee tyytyväisyyden tunnetta, että on oppinut jotain uutta tai hän on kehittynyt omissa taidoissa, saavuttanut tavoitteensa ja saanut tehtyä parhaansa (Sääkslahti 2015, 107, 109). Heidän mukaansa sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa sitä, että lapsi kokee kuuluvansa joukkoon. Hyvä ilmapiiri on tärkeässä osassa, jotta tämä tapahtuu. Hyvää ilmapiiriä voidaan tukea myönteisellä ja aktiiviseen tekemiseen kannustavalla palautteella. Palautteen täytyy olla kaikkia arvostava ja vuorovaikutus kaikki huomioon ottava. (Sääkslahti 2015, 106–109.)

Sosiaalinen kehitys alkaa heti syntymästä. Vauvasta saakka lapsi pyrkii ilmaisemaan itseään ja pääsemään vuorovaikutukseen. Aluksi hän ilmaisee itseään ilmeillä ja eleillä, ääntelyllä ja huitomalla. (MLL 2021.) Hieman kasvaessa ja kävelemään oppimisen jälkeen aikuisen on tärkeää asettaa lapselle rajoja, jo ihan lapsen

turvallisuuden vuoksi. Vaikka lapsi ei aina tottele, ei hän tee sitä tahallaan, vaan hän vasta opettelee ymmärtämään sääntöjä ja ohjeita. (MLL 2017 a.)

Yleensä alle kolmevuotiaat eivät vielä pysty yhteisleikkeihin ja lelujen jakaminen voi olla hyvinkin vaikeaa (MLL 2017 b). Lapsi silti nauttii toisten seurasta ja harjoittelee yhdessä leikkimistä, vaikka se onkin vielä hieman haastavaa. Kun lapsi on 3–4-vuotias hän alkaa kaipaamaan jo kaveria leikkeihinsä. (MLL 2017 c.) Kolmevuotiaasta eteenpäin yhteisleikit alkavat jo hieman sujua, mutta sosiaaliset taidot eivät ole karttuneet vielä niin paljon, että ne aina onnistuisivat. Siksi aikuisen on hyvä olla ohjaamassa leikkiä ja tukemassa lasten vuorovaikutusta yhteisleikeissä.

Neljävuotias lapsi nauttii leikeistä saman ikäisten kanssa. Hän pystyy jo ottamaan huomioon muidenkin lasten toiveita ja tunteita. Ymmärrys oikean ja väärän välilläkin alkaa kehittymään. (MLL 2017 d.) Viiden vuoden iässä lapsia alkaa kiinnostamaan sääntöleikit, kuten pelit. Ystävyysuhteet ovat melko kestäviä, mutta lapsi nauttii myös aikuisen seurasta. Lasten taidot yhteisleikeissä ovat jo hyviä. (MLL 2018.) Kuusivuotias haluaa harjoitella jo itsenäistä toimimista. Lapsi ihailee aikuisia ja haluaa oppia samanlaisia taitoja kuin he osaavat. Hän haluaa osallistua päätöksentekoon ja esimerkiksi sääntöjä on helpompi noudattaa, kun ne on yhdessä tehty. Kaverit ovat hyvin tärkeässä osassa, vaikka riitoja saattaa aiheutua, mutta ne ovat nopeasti unohtuvia. (MLL 2017 e.)

3 HANKE JA AIEMMAT TUTKIMUKSET

Vipinää Vekaroihin- hanke kohdistui vaasalaisiin pääasiassa alle kouluikäisiin lapsiin sekä varhaiskasvatusyksiköiden henkilökuntaan ja lapsiperheisiin. Esittelemme hankkeen tässä luvussa. Etsimme myös kolme aiempaa tutkimusta liittyen varhaiskasvatusikäisten lasten liikuntaan.

3.1 Vipinää Vekaroihin -Hanke

Hanke oli Vaasan kaupungin liikuntapalveluiden ja varhaiskasvatuksen sekä henkilöstöpalveluiden kolmivuotinen suunniteltu kokeilu- ja kehittämishanke vuosina 2019–2022. Ensimmäisenä vuotena toimintaa kokeiltiin neljässä varhaiskasvatusyksikössä, seuraavana vuonna hanke laajeni 50 %:iin yksiköistä ja kolmantena vuonna mukana olivat kaikki kaupungin päiväkodit sekä perhepäivähoito. Vipinää Vekaroihin- hankkeen avulla pyrittiin lisäämään varhaiskasvatuksen arjen liikuntaa eri toimijoiden avulla. Tarkoitus oli muokata toimintakulttuuria liikuntamyönteisemmäksi. Toimintakulttuuria pyrittiin muovaamaan eri koulutusten, sparrauksien ja leikkituokioiden avulla. Hankkeen tavoitteena oli lisätä liikettä kokonaisvaltaisesti alle kouluikäisellä lapsella, kehittää henkilöstön osaamista, edistää henkilöstön työhyvinvointia, edistää lasten ja perheiden arkiliikuntaa sekä lisätä lasten yhdenvertaisia mahdollisuuksia osallistua ohjattuun liikuntatoimintaan ja lisätä harrastusmahdollisuuksia. (Kuntatyö2030.)

Vaasan kaupungin liikuntapalveluilta saatujen hankkeeseen liittyvien lähteiden mukaan päämääränä hankkeessa oli mahdollistaa varhaisiän fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutuminen päiväkodeissa sekä perhepäivähoidossa. Tärkeänä tavoitteena oli myös saada hyväksi todetut tavat ja menetelmät osaksi arkea. Hankkeessa toteutettuja liikuntaa edistäviä toimintoja olivat arjen johtamisen tukeminen, yksikön liikuntavastaavista koostuvan verkoston käynnistäminen ja koordinointi, henkilökunnan koulutukset ja työhyvinvointia edistävä toiminta. Hanke pyrki edistämään myös omatoimista liikuntaa avaamalla liikuntavälinelai-

naamoja, järjestämällä perheliikuntatapahtumia ja maksuttomia perheliikunta-
vuoroja sekä matalan kynnyksen harrastetoimintaa. Tässä opinnäytetyössä keski-
tymme tutkimaan hankkeen vaikutusta ja tavoitteita varhaiskasvatuksessa lapsilla
sekä henkilökunnalla. Rajasimme kyselyn koskemaan vain päiväkoteja, vaikka mu-
kana olivat myös perhepäivähoitajat.

3.2 Aiemmat tutkimukset

Maailman terveysjärjestö, WHO:n tekemän tutkimuksen (2019) mukaan lapsen tu-
lisi liikkua vähintään 180 minuuttia päivän aikana. Tutkimuksen tarkoitus oli tutkia
lasten ajankäyttöä ja fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuksessa. Caldwellin ym.
(2016) & Telemannin ym. (2014) mukaan liikunta on lapsille monella tapaa tärkeää ja
varhaisessa vaiheessa aloitettu liikunta lisää mahdollisuutta siihen, että lapsi jat-
kaa liikkumista myös myöhemmin. (Kyhälä, Reunamo & Valtonen 2021, 1.) Tästä
tutkimuksesta selvisi, että yli puolet päiväkotilaisten päivästä sisälsi hyvin kevyttä
fyysistä aktiivisuutta ja vähän alle kolmannes kevyttä fyysistä aktiivisuutta sekä
vain 11 % kohtalaista tai raskasta fyysistä aktiivisuutta. Tämä kertoo siitä, että päi-
väkotipäivään pitäisi pystyä sisällyttämään enemmän kohtalaista tai raskasta fyy-
sistä aktiivisuutta. Melkein puolet päivittäisistä rutiineista oli paikallaan oloa ja se
lasketaan kevyeksi fyysiseksi aktiivisuudeksi. Fyysiset aktiviteetit ja roolileikit
osoittautuivat kohtalaisen tai raskaan liikunnan parhaiksi muodoiksi. Tutkijat ha-
vainnoivat, että sääntöleikit ovat toiseksi tehokkain tapa lisätä fyysistä aktiivi-
suutta. Lapsia havaittiin harvoin toiminnassa, jota ei sallita, mutta kun se tapahtui,
he olivat erittäin aktiivisia. (Kyhälä, Reunamo & Valtonen, 2021, 4–5) Pitäisi miettiä
ovatko kaikki rajoitukset tarpeellisia vai pystyttäisiinkö ympäristöä muokkaamaan
turvallisemmaksi, jotta kiellot vähenisivät.

Jämsenin, Villbergin, Mehtälän, Soinin, Sääkslahden ja Poskiparran (2013) tutki-
muksen tarkoitus oli selvittää 3–4-vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta eri vuo-
den aikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteyttä fyysiseen aktiivisuu-
teen. Jämsen ym. (2013) tutkimuksessa ohjattuja liikuntatuokioita tulisi järjestää

sekä ulkona että sisällä, niin että molemmissa liikuttaisiin ohjatusti vähintään keran viikossa. (Varhaiskasvatuksen liikunnansuositukset 2005, 24). Lapsilla on oikeus monipuoliseen ohjattuun liikuntaan varhaiskasvatuksessa vuodenajasta riippumatta. Tutkimuksen mukaan lapset olivat erittäin merkitsevästi aktiivisempia elo-syyskuussa kuin tammi-helmikuussa. Tammi-helmikuussa 38 % havainnoista suoritettiin ulkotiloissa, kun taas elo-syyskuussa havainnoiteja tehtiin ulkotiloissa 48 %. Kevyen fyysisen aktiivisuuden määrä oli molempina ajankohtina yleisempää sisätiloissa, kun taas keskiraskasta fyysistä aktiivisuutta havaittiin enemmän ulkona molempina ajankohtina. (Jämsen ym. 2013, 71.) Raskasta fyysistä aktiivisuutta olisi hyvä saada lisättyä myös sisätiloissa. Omasta tutkimuksestamme kävi ilmi, että kaikissa päiväkodeissa ei ole sisäliikuntatilaa tai liikuntasalia. Kaikkiin päiväkotiyksiköihin pitäisi saada jonkinlainen liikuntatila, jotta lapsilla olisi yhdenvertainen mahdollisuus liikkua myös sisätiloissa riippumatta yksiköstä. Aina tämä ei välttämättä ole mahdollista, joten kasvattajien luovuus ja osaaminen korostuvat. Tilanteissa, joissa varhaiskasvattaja kannusti lasta, fyysinen aktiivisuus oli suurempaa elo-syyskuussa kuin tammi-helmikuussa. Syksyllä intensiteetiltään keskiraskasta fyysistä aktiivisuutta oli 26 %, kun varhaiskasvattaja kannusti lasta siihen. Talvella vastaava prosentti oli 17. (Jämsen ym. 2013, 73.)

Riskilä ja Vilppola (2016, 8) opinnäytetyön tarkoitus on tutkia 3–5-vuotiaiden liikuntasuosituksen toteutumista varhaiskasvatuksessa. Lisäksi selvitettiin, onko lasten liikunta varhaiskasvatuksessa tarpeeksi kuormittavaa fyysisesti. Tutkimuksessa myös vertailtiin liikuntapainotteisen ja kunnallisen päiväkodin eroja ja yhtäläisyyksiä. Riskilä ja Vilppola (2016, 33, 34) saivat tuloksiksi, että liikuntapainotteisessa päiväkodissa oltiin tietoisia liikuntasuosituksen sisällöstä ja kunnallisessa niistä tiedettiin, mutta niihin ei ollut tutustuttu. Ohjattua liikuntaa on molemmissa päiväkodeissa vähemmän kuin omaehtoista liikkumista. Liikuntapainotteisessa päiväkodissa liikunta huomioidaan myös esimerkiksi siirtymätilanteissa, kun taas kunnallisessa keskitetään liikunta suunniteltuihin tuokioihin. Tulokseksi he saivat, että molemmissa päiväkodeissa kahden tunnin kuormittava liikunnan määrä to-

teutuu useimmiten päivittäin. Haastatteluiden mukaan se kertyy pääosin ulkoilusta, mutta huono sää voi vaikuttaa ulkoilun määrään, joten liikuntaa olisi hyvä päästä toteuttamaan myös sisätiloissa. (Riskilä & Vilppola 2016, 33, 34, 35.) Tässäkin tutkimuksessa nousi esille, että ohjattua liikuntaa saisi olla enemmän ja lisäksi sisätiloissa liikunnan toteuttaminen tulisi olla mahdollista.

4 LASTEN KEHITYS JA LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

Lapsi tarvitsee kehittyäkseen virikkeellisen ja turvallisen ympäristön, jossa voi kasvaa rauhassa ja oppia uusia taitoja sekä kykyjä. Jokainen lapsi on yksilö ja kehitys on hyvin yksilöllistä. Kasvuun ja kehitykseen vaikuttavat niin geeniperimä kuin myös ympäristö ja siellä saadut kokemukset. (Autio & Kaski 2005, 13.) Motoriset taidot ovat tahdonalaisia liikkeitä ja niiden yhdistelmiä, joilla on tarkoitus. Niihin kuuluvat tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaidot. Varhaislapsuudessa tasapainotaidot kehittyvät hyvinkin nopeasti. Lapsen liikkumisen taidot kehittyvät sen mukaan kuinka paljon lapselle on annettu mahdollisuuksia harjoitella ja liikkua. Käsittelytaidoissa taas on kyse siitä, miten osaa käsitellä esimerkiksi välineitä, telineitä tai toisia ihmisiä. Taitoja voidaan kehittää tietoisella harjoittelulla, mutta niiden opettelu kestää pitkälle aikuisuuteen asti. (Sääkslahti 2015, 53–55 Gallahue ym. 2013 ja Jaakkola 2010 mukaan.)

Kehitysprosessia, joka aluksi johtaa lapsen tahdonalaiseen oppimiseen sekä myöhemmin motoristen taitojen laadulliseen kehitykseen kutsutaan motoriseksi kehitykseksi (Sääkslahti 2015, 51). Osaksi motorinen kehitys on geeniperimän ohjaama, mutta ympäristö vaikuttaa kehitykseen myös. Lisäksi lapsen mahdollisuudet liikkua vaikuttaa siihen, millaisen taitotason lapsi voi saavuttaa kussakin taidossa. (Sääkslahti 2015, 51 Jaakkolan & Kaurasen 2011 mukaan.) Esimerkiksi päiväkotipihan ominaisuudet ovat yhteydessä lasten motorisiin taitoihin. Jos päiväkodin piha on isompi, lapsilla voi olla paremmat palloilutaidot. Mitä vaihtelevammat pihan pinnanmuodot ovat, sitä paremmat liikkumistaidot lapsilla on. (Sääkslahti & Niemistö 2021, 466–467.)

Motorinen kehitys ei ole tasaista, vaan sen voidaan välillä kokea pysyvän paikoillaan (Sääkslahti 2015, 51). Jaakkola & Kauranen (2011) toteavat myös, että muidenkin taitojen ja osa-alueiden kehittyminen on yhteydessä motorisiin taitoihin (Sääkslahti 2015, 51). Vanhempien havainnointikyky lasten motorisista taidoista

saattaa kannustaa lapsia yrittämään uusia taitoja ja tulemaan sitä kautta fyysisesti aktiivisemmaksi (Sääkslahti & Niemistö 2021, 466). Siksi on tärkeää, että huoltajat sekä kasvattajat antavat lapselle mahdollisuuden motoristen taitojen opetteluun ja ymmärtävät sen merkityksen lasten kehitykselle.

4.1 0–2-vuotiaiden kehitys

Vastasyntyneisyysvaiheessa terve lapsi on hyvin utelias, yhteyttä hakeva ja ympäristöönsä tunnusteleva. Heti syntymästä alkaen äidin ja lapsen yhteys löytyy ja molemmat alkavat ymmärtämään toisiaan. Aluksi lapsen vartalo ja raajat ovat koukussa, mutta vähitellen koukkuasento vähenee. Kun vastasyntynyt lapsi on hereillä, hän on lähes koko ajan liikkeessä ja liikkeet ovat hyvin vaihtelevia sekä monipuolisia. Pään ja vartalonhallinta on vastasyntyneellä vielä puutteellista. (Salpa 2007, 27–28,40)

Lapsi alkaa 3–4 kuukauden iässä olemaan jo pidempiä aikoja hereillä. Tässä iässä lapsi alkaa tulemaan tietoisemmaksi oman kehonsa keskilinjasta ja sen hallinnasta. Lisäksi hänen päinhallintansa alkaa olemaan jo hyvä. Lapsi alkaa yhä enemmän ojentamaan vartaloaan sekä raajojen ojennus- ja loitonnuksliikkeet lisääntyvät. 5–7 kuukauden iässä lapsen mielenkiinto herää, jos ympäristö antaa sille mahdollisuuden. Lapsi oppii tässä iässä yhdistämään aiemmin opittuja liikkeitä, joiden avulla lapsi löytää lisää mahdollisuuksia itsenäiseen liikkumiseen. Tässä iässä lapsi oppii kääntymään kyljen kautta vatsamakuulle sekä vatsamakuulta selinmakuulle. (Salpa 2007, 51,64–65,70–71)

Lasten motoristen taitojen erot 8–10 kuukauden iässä ovat hyvin suuria. Jotkut lapset ovat motivoituneempia, temperamentti sekä karkeamotoristen taitojen taso vaikuttaa myös. Lapsi oppii tässä iässä myös kiertämään vartaloaan, joka mahdollistaa ryömimisen. Lapsi alkaa harjoittelemaan myös konttausasentoa ja konttaamista. Itsenäisesti istumista lapsi alkaa harjoittelemaan samaan aikaan konttauksen kanssa. Vartalon ojennus ja alaraajojen liikkeet ovat monipuolisia 9–11 kuukauden iässä, jolloin lapselle on myös täysin kehittynyt istumatasapaino.

Tässä iässä lapsella on myös kova halu alkaa nousta seisomaan. Seisomaannousu on vaativaa ja siinä lapsi yhdistelee aiemmin opittuja taitojaan. (Salpa 2007, 85–86,91,106.)

Yksivuotiaana lapsi on oppinut tai oppii kävelemään, jolloin hänen liikunnan harastamisensa muuttuu monipuolisemmaksi, kun hän voi esimerkiksi työntää vauvunenkällä itse rattaitaan. Sanavarasto yksivuotiaalla koostuu alussa vain yksittäisistä sanoista, mutta se alkaa nopeasti laajenemaan. Lapsen sosiaalinen piirikin alkaa laajentumaan ja lapsi pystyy osoittamaan kiintymystään muihinkin kuin vain ydinperheeseensä. (Autio & Kaski 2005, 20–21.)

Kaksivuotiaan sanavarasto alkaa laajenemaan kovaa vauhtia. Lapsi ei jaksakaan vielä keskittyä pitkiin ohjeisiin, joten parhaiten lapsi ymmärtää selkeitä, yksinkertaisia ja lyhyitä ohjeita. Oman tahdon opettelu alkaa usein tässä iässä. Niin sanotun uhmailun tarkoitus on opettaa lasta päättämään, ratkaisemaan ja valitsemaan. Kaksivuotiaan on usein vaikea jakaa mitään. Lapsi osaa jo hyvin erilaisia tavallisia liikuntaliikkeitä, ja hän juoksee ja pomppii jo. Tasapaino kehittyy koko ajan, kun lapselle tarjotaan mahdollisuus harjoitteluun eli leikkiin. (Autio & Kaski 2002, 22–23.) Lapsen kehitysvaiheet on hyvä tuntea, jotta varhaiskasvatuksessa voidaan suunnitella sopivia liikuntamuotoja kullekin ikäryhmälle.

4.2 3–5-vuotiaiden kehitys

Tämän ikäiset lapset ovat hyvin vilkkaita. Välillä voi olla hieman vaikeuksia ohjata tämän ikäisiä lapsia, kun he ovat niin innoissaan eivätkä malta odottaa. Kolmevuotiaasta eteenpäin lapsen aikaisemmin opitut perustaidot liikkumiseen alkavat vahvistua ja lapsi opettelee ja oppii yhdistelemään niitä. Tässä iässä lapset ovat hyvin innostuneita liikkumaan ja tykkäävät tehdä erilaisia temppuja, kuten seistä yhdellä jalalla tai kävellä varpaillaan. Lapset alkavat liikkumaan enemmän ja haluavat käyttöönsä erilaisia leikkivälineitä, kuten potkupyörää. (MLL 2019 a.) Tutustuminen erilaisiin liikuntamuotoihin ja välineisiin on tärkeää. Ne lisäävät lasten fyysistä aktiivisuutta ja opettavat uusia taitoja.

Lapsi osaa 3–4-vuoden iässä jo järkeillä ja ratkoa ongelmia. Sanavarastokin kehittyy hyvin nopeasti. Keskittyminen moneen asiaan samaa aikaa on vielä hyvin haastavaa. Pikkuhiljaa lapsi ymmärtää, että muillakin on ajatuksia ja tunteita, jotka eivät välttämättä ole samanlaisia kuin hänellä. (Autio & Kaski 2005, 24.) Lapsen on myös hyvä saada myönteisiä kokemuksia liikkuessaan. Tämä kehittää lapsen mielenkäsitystä. Kun lapsi kokee onnistuvansa, hän saa kokemusta, jotka luovat lapselle luottamusta omiin taitoihinsa. Lapsi alkaa oppimaan ja tunnistamaan perustunteita. (Sääkslahti 2015, 160–161.) Siksi tässä iässä kannattaa panostaa tunteiden läpikäymiseen ja harjoitteluun. Esimerkiksi yhdessä nimeämällä tunteita lasten kanssa, lapsi oppii näyttämään tunteensa ja oppii siihen, että kaikki tunteet ovat sallittuja.

Lapsia kiinnostaa 4–5-vuoden iässä rooli- sekä mielikuvitusleikit. Lapset ovat hyvin motivoituneita oppimaan uusia taitoja. (Autio & Kaski 2005, 25.) Näitä ohjaajan kannattaa hyödyntää esimerkiksi toimintaa suunnitellessa, koska mielikuvitusleikkejä voidaan käyttää hyvänä oppimisen välineenä. Viisivuotias jaksaa keskittyä jo pidempiä pätkiä ja ymmärtää pidempiäkin ohjeita. Muisti alkaa kehittymään ja hän kykenee muistelemaan aiemmin tapahtuneita asioita. Neljä-viisi-vuotias voi osata jo ajaa polkupyörällä ja luistella. Lapsi osaa siis jo jotain erityistaitoja ja pystyy harjoitella niitä. (Autio & Kaski 2005, 25–26.)

Hienomotoriikkakin on kehittynyt. Lapsi pystyy esimerkiksi pilkkomaan hedelmiä, käyttää saksia ja nauttii käsitöiden tekemisestä ja niiden harjoittelumisesta (MLL 2019. b). Lapsi voidaan siis jo paremmin ottaa mukaan kotitöihin, ja tämän ikäinen lapsi yleensä innoissaan myös auttaa. Lisäksi lasta voidaan osallistaa suunnittelemaan yhdessä kasvattajan kanssa retkiä tai liikuntahetkiä. Lapsi innostuu enemmän asioista, kun hänkin on päässyt osallistumaan suunnitteluun.

4.3 6- vuotiaiden kehitys

Yksilölliset erot alkavat näkyä tässä iässä selvemmin. Lapsista näkee heidän kiinnostuksen kohteensa sekä taidot, joita he ovat erityisesti harjoitelleet. Esimerkiksi

liikuntaharrastuksissa käyneet erottuvat. (Autio & Kaski 2005, 26.) Haasteita kasvattajille tuo se, kun lapset ovat eri tasoisia. Kaikille pitäisi kuitenkin antaa tarpeeksi haastetta tehtävissä, mutta yhtä tärkeää antaa lapsille onnistumisen kokemuksia.

Lapsi osaa jo hahmottaa aikaa, erotella ja jaotella erilaisia asioita. Hän pystyy myös keskittymään hyvinkin pitkiä aikoja sekä keskittymään olennaisiin asioihin. Motorinen kehitys on jo siinä vaiheessa, että lapsi voi alkaa harjoitella ilman apurenkaita ajamista sekä naruhyppelyä. (Autio & Kaski 2005, 27–28.) Kasvattajan on hyvä kiinnittää huomiota monipuoliseen liikkumiseen ja hyödyntää lasten innokkuutta uusien ja haastavampien taitojen oppimisessa. Fyysisen aktiivisuuden määrää on hyvä alkaa lisäämään ja esimerkiksi lyhyet matkat kannattaakin alkaa kulkemaan kävellen tai pyörällä. Suurin osa fyysisestä aktiivisuudesta saadaan ulkoillessa ja siksi lapsen kannustaminen ulkoiluun on hyvin tärkeää. (Sääkslahti 2015, 163.)

4.4 Varhaiskasvatuksen liikunta

Varhaiskasvattajien tulisi järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntaa päivittäin. Tätä voidaan toteuttaa esimerkiksi suunnittelemalla liikuntatuokioita sekä sisälle että ulos. Lisäksi varhaiskasvattajat voivat luoda lapsille innostavan ja houkuttelevan ympäristön missä liikkua omaehtoisesti. Kasvattajien tehtävänä on myös taata turvallinen liikkuminen erilaisissa ympäristöissä. Välineiden käytettävyyttä ja riittävyys tulisi olla liikuntaan soveltuva, jota lapset voivat hyödyntää vapaasti. (Sääkslahti 2015, 147, 148.) Suurin osa päiväkotipäivästä kuluu matalan fyysisen aktiivisuuden toiminnoissa. Korkeaa fyysistä aktiivisuutta oli havaittavissa vain aamupäivällä ennen ja jälkeen kello 10 sekä iltapäivällä puoli kolmesta eteenpäin. Eli korkeammat aktiivisuuden tasot osuvat ulkoilun aikoihin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 55 a.)

Jaakkola ym. (2017, 494) kertoo, että vuonna 2005 julkaistussa Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa ehdotettiin lapsille järjestettävän kaksi kertaa viikossa ohjattua liikuntaa. Yksi tuokio voi kestää 10 minuutista 60 minuuttiin. Tämä olisi

konkreettisesti toimiva idea, vaikka uudemmissa painoksissa sitä ei enää mainita. Ohjatuissa liikuntatuokioissa ei tarvitse välttämättä olla mitään sen kummempaa, kuin esimerkiksi ulkoilun yhteydessä yksi ohjattu leikki, sekin tuo jo vaihtelua ja monipuolisuutta jokapäiväiseen ulkoiluun. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016, 15) sanoin: ”Koska lasten fyysinen aktiivisuus on korkeimmillaan ohjatuissa liikunnallisissa sääntöleikeissä, niiden määrää kannattaa lisätä.”

4.5 Liikuntasuositukset alle kouluikäisille

Varhaiskasvatuksen liikunnansuositukset kohdistuvat lasten liikunnan määrään, laatuun, suunnitteluun, toteutukseen, välineisiin, ympäristöön ja yhteistyöhön vanhempien kanssa. (Sääkslahti 2015, 147.) Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaiseman varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016) mukaan lapsen tulisi liikkua vähintään kolme tuntia joka päivä, joista yksi tunti on vauhdikasta, ja kaksi tuntia reipasta tai kevyttä liikuntaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14 b) Liikuntasuositukset on tarkoitettu alle kouluikäisten lasten vanhempien, varhaiskasvatuksen-, terveydenhuollon- ja liikunnan ammattilaisten käyttöön. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2017, 55.)



Kuvio 1. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14 b.)

Niin kuin kuviosta 1 näemme, alle kouluikäisten liikunta koostuu moninaisista asioista päivän aikana. Liikuntaa on vauhdikasta, reipasta, kevyttä ja rauhallista arjen touhailua. Uni ja lepo on osa tätä tärkeää aktiivisuuden ympyrää. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14 b.) Alle kouluikäisistä lapsista vain 10–20 % saavuttaa nykysuositusten mukaisen määrän päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13 b.) Vanhemmilla ja kasvattajilla on suuri ja yhteinen vastuu saada lisättyä lasten päivittäistä liikuntaa, sillä se on tärkeä osa kasvua ja kehitystä.

5 LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

5.1 Lapsi oppii kokeilemalla

Jaakkola ym. (2017, 495) toteavat, että ”Lapsi oppii kokeilemalla. Vähitellen yrityksen ja erehdyksen kautta syntyy oivalluksia toiminnallisista ratkaisuista ja mielekkäistä toimintatavoista.” Lapsuudessa opitut tavat ja taidot liikunnallisuuteen liittyen antavat hyvät mahdollisuudet ihmisen koko elämänsä elämään. Näin ollen on mahdollisuus osallistua monipuolisesti erilaisiin harraste- ja arkiliikunnan muotoihin. (Jaakkola ym. 2017, 147.) Esimerkiksi lapsen omaan kehittyvään liikunnallisuuteen vaikuttaa sekin liikutaanko perheessä lyhyetkin matkat aina autolla vai hyödynnetäänkö hyötyliikunnanmuotoja tai kannustetaanko harrastuksiin sekä uusien asioiden kokeiluun.

Kaikilla on mahdollisuus oppimiseen ja sitä kautta taitojen kehittämiseen. Se riippuu harjoittelun määrästä ja laadusta. Lisäksi oppiminen on melko pysyvää ja se aiheuttaa muutoksia keskushermostossa. Tämän takia esimerkiksi taidot muistuvat mieleen suhteellisen helposti, vaikka olisi pidempiäkin taukoja harjoittelusta. Suoritusten yhdenmukaistuminen tarkoittaa sitä, että suoritukset ovat aina vain lähempänä toisiaan, mitä enemmän on harjoiteltu. Lapsuudessa tärkeässä roolissa on motoristen perustaitojen harjoittelu eli tasapainotaidot, liikkumistaidot ja väli-neenkäsittelytaidot. Liikunnan toteutuksessa on tärkeää järjestää monipuolisia ympäristöjä, tehtäviä ja muotoja. (Jaakkola ym., 2017, 148, 163.) Näitä taitoja voidaan harjoitella päiväkotiympäristössä erilaisten teemojen tai harjoitteiden avulla, jotka innostavat lapsia tekemiseen.

Varhaiskasvatuksessa pystytään hyödyntämään lapsen oppimista myös liikunnallisesti, eli niin sanotusti integroidaan liikuntatuokion mukaan jokin toinen aihe, kuten matemaattiset taidot. Esimerkiksi voidaan heittää tietty määrä palloja koriin, viestikisassa pitää löytää tietyn muotoisia esineitä tai yritetään hypätä pitkälle ja mitata hyppytulokset. Liikuntaan voidaan yhtä lailla integroida mikä vain toinen opit-

tava aihe, näin se tekee siitä mahdollisesti tavallista kiinnostavampaa. Lisäksi jotkin liikuntaleikit opettavat lapsia sietämään pettymyksiä ja iloitsemaan voittoja maltillisesti. Sekin on opettavaista. (Hujala & Turja, 2017, 145, 146.)

5.2 Lapsen osallisuus

Lapsilähtöisessä toimintakulttuurissa on tärkeää, että tekemisessä näkyy lapsen kiinnostus. Eli annetaan lapsille mahdollisuus vaikuttaa esimerkiksi liikuntatuokioiden sisältöihin tai erilaisiin leikkeihin. Silloin usein kiinnostuskin on korkeammalla tasolla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 31 a.) Lapset voivat itse auttaa esimerkiksi seikkailuradan rakentamisessa ja siten innostus sitä kohtaan mitä luultavimmin vain nousee. Lisäksi lapset voivat joskus valita kahdesta eri liikuntamuodosta itseään kiinnostavan ja porukka jaetaan kahteen, näin ollen omalla valinnalla lapsi myös todennäköisemmin nauttii tekemisestä enemmän.

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009–2010) mukaan alle kouluikäisistä lapsista vain vajaa kolmasosa harrastaa liikuntaa urheiluseurassa. Esimerkiksi urheiluseuroihin kuulumattomista alle kouluikäisistä lapsista 53 % olisi kiinnostunut aloittamaan harrastuksen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 49 a.) Urheiluseurojen ja varhaiskasvatuksen yhteistyö voisi olla yksi mahdollisuus lasten harrastusten lisäämiselle. Harrastusseura saa mahdollisesti sitä kautta lisää harrastajia, lapset saavat uuden harrastuksen ja kasvattajat lisää tietoutta ja ideoita kyseisestä aiheesta tai lajista. (Jaakkola ym. 2017, 499.) Monipuoliset välineet, liikuntakokeilut, tieto eri harrastusmahdollisuuksista ja kannustava ilmapiiri luovat lapselle tiedon olemassa olevista harrastusmahdollisuuksista. On tavallaan vanhempien ja kasvattajien vastuulla saattaa liikuntaharrastusten mahdollisuus lapselle.

5.3 Lasten terveys ja liikunnalliset elintavat muutoksessa

Fyysinen aktiivisuus on vähentynyt lasten keskuudessa, ja he viettävät aina vain enemmän aikaa ruutujen ääressä. Tämä on osa selittäjänä ylipainon yleistymisessä. Elintavat, jotka ovat opittu lapsena näkyvät myös usein aikuisiällä. Taitavat

tenavat tutkimuksessa huomattiin, että 10 % lapsista ei ulkoile enää päiväkotipäivän jälkeen. Ruutuajan on huomattu olevan yhteydessä esimerkiksi suurempaan rasvapitoisuuteen, heikompaan kestävyyskuntoon sekä heikompaan koulumenestykseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, 12, 13, 17 a.)

Vanhempien asenne ja oma suhtautuminen fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat myös lapsen käsityksiin. Vanhemmat pystyvät vaikuttamaan lapsen käsityksiin monilla erilaisilla tavoilla, kuten lähtemällä liikkumaan lapsen kanssa, viemällä lasta harrastuksiin sekä erilaisiin paikkoihin ja kannustamalla lasta. Varhaiskasvatuksessa henkilökunta pystyy auttamaan perhettä hahmottamaan fyysisen aktiivisuuden osaksi arjen kokonaisuutta. Tämä voi olla tiedon jakoa ja rohkaisua etsiä eväitä aktiivisuuden lisäämiseksi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 22, 24 a.) Päiväkodin viestintävälineiden tai ilmoitustaulun kautta voi jakaa tietoa esimerkiksi tulevista tutustumispäivistä tai muista ilmoituksista jonkun harrastuksen pariin. Lisäksi voi hyödyntää erilaisia liikuntakampanjoita, järjestää liikunnallisen vanhempainillan, jossa lapset ovat mukana. Varhaiskasvattajat voi myös ideoida vinkkejä perheen yhteisiin liikuntahetkiin ja jakaa koteihin esimerkiksi luontoaiheisen bingon, joka koostuu erilaisista tehtävistä ulkona. Ennaltaehkäisevänä työnä on myös tärkeää huomioida, että koko yhteiskunnan toiminnoilla ja teoilla on vaikutusta myös varhaiskasvatukseen asti. Opettamalla lapsille liikunnallisia ja terveellisiä elintapoja yhdessä yhteiskunnan johdattamana se tulee osaksi ennaltaehkäisevää työtä. Hyvien ja terveellisten elintapojen ja suositusten huomioiminen kasvatuksessa on osa koko kansanterveystiedettä, koska sillä pystytään mahdollisesti ennaltaehkäisemään ylipainoa, verisuonitauteja, diabetesta, masentuneisuutta ja muita sairauksia tai huonojen elintapojen tuomia ongelmia. Suomessa onkin mahdollistettu hyvät lähtökohdat lapsien terveydelle, sillä onhan meillä neuvolapalvelut, lapsien päivähoidopalvelut, turvallinen elinympäristö, koulujärjestelmä ja hyvä elintaso (Kauhanen, Erkkilä, Korhonen, Myllykangas & Pekkanen, 2013, 84).

Polarisoitumisessa on kyse kahden asian eri ääripäistä. Polarisaatio näkyy esimerkiksi lapsiperheissä hyvin niin, että joko perheessä lapset harrastavat paljon liikuntaa ja ovat taitavia monella osa-alueella ja toisessa ääripäässä on niitä perheitä, jotka ei harrasta mitään ja elämäntavat ovat muutenkin passiiviset. Liikunnallisesti huonot elintavat ovat usein niillä, joilla on jotkut muutkin asiat heikommin kuin toisilla. Jos mietitään hyvinvointia, niin huonot elintavat aiheuttavat negatiivisia muutoksia muissakin elämän osa-alueissa, joka taas voi johtaa polarisoitumiseen. Esimerkiksi, jos lapsi ei ole koskaan omaksunut liikunnasta saatavaa hyvinvointia ja sitä kautta masentuu, masentuneisuus johtaa huonoon koulumenestykseen tai työelämään. Tässä vaiheessa edes liikunnan tuottamasta ilosta ei ole hyötyä.

5.4 Fyysisen aktiivisuuden muodot

Lapsen fyysinen aktiivisuus on vauhdikasta ja voimakkaasti kuormittavaa esimerkiksi silloin, kun lapsi juoksee kovaa kuten, esimerkiksi hippaleikeissä, hyppii trampoliinilla, kiipeää, hiihtää, ui tai kävelee portaita. Silloin kun fyysinen aktiivisuus on reipasta, lapsi kävelee ripeästi, ajaa polkupyörällä, luistelee tai tanssii nopean musiikin tahtiin, pelaa ja leikkii pallolla tai lapioi. Kevyt fyysinen aktiivisuus taas näkyy hitaassa kävelyssä, pallon kiinniottossa, rauhallisissa liikuntaleikeissä, keinumisessa tai tasapainoilussa sekä keholeikeissä ja roolileikeissä. Lisäksi tavalliset arjen, kuten pukeminen, riisuminen kuuluvat tähän kevyeen aktiivisuuteen. Erittäin kevyt fyysinen aktiivisuus on paikoillaan istumista, piirtämistä, kuvien katselua, lukemista, hiekkalaatikolla leikkimistä, tietokoneella olemista, palapelien tekoa, palikoilla rakentelua ja syömistä yms. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 15. b.) 3–4-vuotiailla lapsilla omaehtoista ja vapaata leikkiä on noin 20 % enemmän ulkona kuin sisällä. Vanhemmilla lapsilla taas vapaata leikkiä on enemmän sisällä kuin ulkona. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 29. b.)

5.5 Kasvattajan rooli

Kasvattajan rooli on mahdollistaa varhaiskasvatuksessa tasavertaisuuden toteutuminen niin, että kaikilla lapsilla on mahdollisuus kokeilla erilaisia liikuntatapoja.

Uteliaisuuden ja innostuksen täytyy pysyä lapsessa, joten liikunnankin pitää olla lapsilähtöistä. Kasvattajien on tärkeä ymmärtää, että lapset näkevät kaikki paikat liikkumisen paikkana. Olisi todella tärkeää antaa lasten tutustua ympäristöön, kokeilla ja keksiä erilaisia tapoja liikkua niissä. (Opetus- ja kulttuuriministeri 2016, 23–24.)

Keskeisin haaste kasvattajilla on se, miten motivoida lapsia liikkumaan ja sitä kautta oppimaan uusia taitoja. Kasvattajan tehtävä on suunnitella mielekkäitä tuokioita sekä huolehtia ympäristöstä, että sekin motivoi lapsia. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 265) Kasvattajien pitää tuntea ryhmän lapset hyvin ja huomioida heidän kiinnostuksen kohteensa. Haasteen kasvattajille tuo toimintakausittain muuttuvat ryhmät, joten kasvattajilta kysytään ammatillista osaamista, että he pystyvät muokkaamaan ja suunnittelemaan ryhmäkohtaisesti sopivat toiminnot. Vaikka varhaiskasvatuksessa onnistuttaisiin lisäämään liikuntaa päiväkotipäivään, se on vain lyhyt aika päivässä tai vuosissa lasten elämässä. Kasvattajien tulisi monipuolisesti esitellä erilaisia liikunnan muotoja sekä tapoja ja kannustaa niin lasta kuin muuta perhettä liikkumaan vapaa-ajalla.

Liikuntataitoja, kuten muitakin taitoja oppii parhaiten tekemällä. Taitojen oppimisen kannalta omaehtoisella ja organisoimattomalla liikkumisella on valtava merkitys. (Jaakkola ym. 2013, 367.) Esimerkiksi pihapelit, päiväkotimatkojen kulkeminen ja arkiliikunta lisäävät paljon liikunnan sekä taitosuoritusten määrää. Myös kasvattajien osallistuminen ulkoiluhetkellä lasten leikkeihin sekä liikuntaleikkien ehdottaminen lisäävät vauhdikasta liikkumista.

Kasvattajan oma asenne liikuntakasvatukseen tulisi olla positiivinen, sillä lapset aistivat sen, jos kasvattajia ei kiinnosta. Lasten kannustaminen sekä heidän mukanaan liikkuminen lisää myös lasten innostusta liikuntaa kohtaan. Kannustaminen lisää lapsen itseluottamusta ja myönteistä käsitystä itsestään. Kun lapsi tuntee, että hän osaa ja häneen luotetaan, kannustaa tämä lasta tekemään parhaansa. (Autio & Kaski 2005, 97.) Onnistumiset ja osaaminen lisäävät lapsen intoa toimintaa kohtaan ja motivaatiota harjoittelemaan enemmän.

5.6 Sisältö ja suunnittelu

Varhaiskasvatuksen yksi tärkeä tavoite on kannustaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja kokemaan liikunnasta saatavan ilon. Vuodenajoista ja keleistä riippumatta lasta kannustetaan ulkoiluun ja erilaisiin liikunnallisiin leikkeihin. Liikkumisen sekä liikuntakasvatuksen täytyy olla säännöllistä, monipuolista, mutta myös lapsiläh- töistä eli lapsetkin osallistaa toiminnan suunnitteluun. (Varhaiskasvatussuunni- telma 2018, 47–48.)

Varhaiskasvatuksen tavoite ja tehtävä on kehittää lasten kehonhallintaa sekä -tun- temusta ja motorisia perustaitoja. Liikunnan tulee vaihdella intensiteetiltään, kes- toltaan ja nopeudeltaan. Lisäksi lasten täytyy saada kokemuksia liikkumisesta eri- laissa kokoonpanoissa, kuten yksin, parin kanssa ja ryhmässä. (Varhaiskasvatus- suunnitelma 2018, 48.)

Sisällön suunnittelussa on kuitenkin tärkeää huomioida myös ryhmän varhaiskas- vatussuunnitelma sekä jokaisen lapsen henkilökohtaiset varhaiskasvatussuunni- telmat. Niitä voidaan pitää valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman liikun- tasuosituksen ohella tärkeänä osana liikunnan suunnittelua. Liikunnan monipuoli- suus ja mielekkyys on tärkeintä varhaiskasvatuksessa, sillä on hyvin tärkeää, että lapset kokevat liikkumisen mielekkäänä, koska lapsena aloitettu liikkuminen lisää todennäköisyyttä siihen, että liikkuminen jatkuu vanhempanakin.

Liikunnan suunnittelussa on tärkeää ottaa huomioon myös se, minkälaiset mah- dollisuudet lapsilla on liikkua omaehtoisesti. Ohjattujen liikuntatuokioiden lisäksi on hyvä ottaa huomioon missä liikuntavälineitä säilytetään, millaisia mahdolli- suuksia ja tiloja voidaan tarjota lapsille omaehtoiseen liikuntaan. (Sääkslahti 2015, 170) Säännöillä lasten turvallisuus taataan, mutta voitaisiinko esimerkiksi tilojen suunnittelulla kiellot vähentää minimiin sekä pystyykö aikuisen läsnä ollessa ko- keilla jotain erilaista ja uutta.

5.7 Päiväkodin ympäristö ja välineistö

Päiväkodin tulee tarjota monipuolinen ja virikkeellinen ympäristö lapsille. Lapset pitää ottaa mukaan suunnittelemaan ympäristöä. Kasvattajat voisivat hyödyntää lähialueen luontoa ja myös rakennettua ympäristöä ja tehdä siitä oppimisen paikan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 23–24.) Kunnat ovat suuressa vastuussa siitä, että liikuntapaikkoja rakennetaan ja kunnostetaan, sillä niillä on omistuksessa yli 80 prosenttia liikuntapaikoista. (Finne 2017, 52. Liikuntapaikkoja on hyvä hyödyntää varhaiskasvatuksessa, sillä uusi ympäristö kiinnostaa ja innostaa lapsia sekä monipuolistaa heidän liikkumistaan.

Motivaatiota liikkumiseen tuo myös sosiaalinen ympäristö, jonka täytyy olla positiivinen, sillä lapsen osallistumista lisää myös toisten lasten aktiivinen osallistuminen liikuntaan. Positiivinen sosiaalinen liikuntaympäristö pitää sisällään osallistuvat kaverit, hyvä yhteenkuuluvuuden tunne sekä me-hengen. (Finne 2017, 51.) Siksi kasvattajien on tärkeä huolehtia hyvästä ryhmähengestä ja auttaa sekä tukea lapsia kaverisuhteiden rakentumisessa.

Monet varhaiskasvattajat kokevat, että päiväkotien sisätilat ovat hyvin ahtaita eikä siellä ole tilaa liikkua. Pönkkö & Pönkkö (2006) kertovat, että muita haasteita, joita kasvattajat kokevat päiväkodin liikuntaympäristössä ovat tilojen epätarkoituksen mukaisuus sekä liikuntavälineiden säilyttäminen ja esillepano ongelmat. Vauhdikkaampien leikkien mahdollistaminen sisätiloissa vaatii vapaata tilaa ja tilojen muuntelemista. (Varhaiskasvatuksen käsikirja 2016, 150.) Tilaan voidaan jollain tavalla silti vaikuttaa kalusteiden määrällä ja niiden asettelulla. Taitava kasvattaja osaa suunnitella liikkumista pienissäkin tiloissa, mutta sekään ei aina auta ja juoksuleikit joudutaan jättämään ulkotiloihin. Mutta vaikka vauhdikkaimmat leikit eivät onnistuisi sisällä, niitä voidaan leikkiä sitten ulkona. Liikunnan monipuolisuuden kannalta on kuitenkin tärkeää, että liikuntaa harrastetaan myös sisätiloissa siinä määrin kuin on mahdollista.

Liikuntavälineillä ja leluilla voidaan lisätä lasten mielenkiintoa liikuntaa kohtaan. Välineet lisäävät ärsykyitä, aistien käyttöä ja kehittävät lapsen havainnointikykyä. Liikunnalla pystytään siis aktivoimaan myös lapsen ajatustoimintaa. Erilaisten välineiden käyttö kehittää lapsen kehon ja liikeratojen hallintaa, jolloin lapsi oppii hyödyntämään ja kuormittamaan kehoaan. (Finne 2017, 59) Välineet ja lelut lisäävät parhaimmillaan monipuolisuutta lasten liikuntaan. Lasten liikkuminen ei pelkästään ole välineistä kiinni, mutta tutkimusten mukaan niiden on huomattu vaikuttavan fyysisen aktiivisuuden määrään. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 25.)

Liikuntavälineet mahdollistavat myös sen, että lapset voivat itse suunnitella ja toteuttaa omia ideoita. Niillä pystytään herättelemään lasten kiinnostusta liikuntaa kohtaan sekä lisäksi liikuntavälineet tuovat mukavaa vaihtelua liikuntaan. Lasten mielikuvitustakin kehittää se, kun lapset saavat välineitä käyttöönsä ja voivat itse miettiä mitä temppuja tai leikkejä niillä voisi tehdä ja olla. (Finne 2017, 60.)

Varhaiskasvatuksessa olisi tärkeää tarjota erilaisia välineitä ryhmien käyttöön tasavertaisuudenkin takia, sillä kaikilla perheillä ei ole välttämättä mahdollista hankkia niitä. Kun päiväkodissa on mahdollista kokeilla erilaisia liikuntavälineitä, voi lapsi löytää itselleen uusia mielenkiinnon kohteita. Varhaiskasvatuksessa on tärkeää panostaa välineiden monipuolisuuteen, eli siihen, että käytössä on pieniä ja isoja sekä kevyitä ja painavia välineitä. Liikuntavälineiden kunnosta ja uusimisesta on tärkeää sopia, sillä ne kuluvat käytössä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 25–26.) Välineitä on hyvä kierrättää ryhmien välillä, jolloin päiväkotiin pystytään ostamaan enemmän erilaisia välineitä, kun joka ryhmälle erikseen ei tarvitse ostaa kaikkea.

Liikuntavälineitä on tärkeää pitää näkyvillä ja helposti mukaan otettavina, jolloin lasten on helppo napata ne mukaan harrastaakseen liikuntaa. Liikuntaympäristöjä pystytään muokkaamaan liikuntavälineiden avulla. Esimerkiksi erilaisten ratojen avulla pystytään kehittämään lasten motoriikkaa ja muita fyysisiä ominaisuuksia. (Finne 2017, 59.) Välineitä voidaan käyttää korvaamaan

erilaisia ympäristön elementtejä, kuten hiekkaa tai kiviä. Patjoilla pomppimista ja niiden yli juoksemista tai puolapuilla kiipeilyä voidaan verrata esimerkiksi puistossa käyntiin.

6 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TOTEUTUS

6.1 Aiheen valinta

Olemme molemmat liikunnallisia ja urheilu on kuulunut vahvasti elämäämme lapsuudesta tähän päivään saakka. Ymmärrämme molemmat liikunnan tärkeyden lapsen kehityksessä ja siksi meitä kiinnostaa liikunta ja sen määrä varhaiskasvatuksessa. Vipinää Vekaroihin -hanke löytyi sopivasti, kun olimme kartoittamassa mahdollisia aiheita. Hankkeen tarkoituksena on lisätä liikuntaa varhaiskasvatuksessa, jota olemme kiinnostuneita tutkimaan. Tutkimme myös liikunnan mahdollisuuksia varhaiskasvatuksessa ja sitä, miten hankkeen tavoitteet ovat toteutuneet. Tutkimus on tarpeellinen, koska hanke on kestänyt kuitenkin kolme vuotta, joten on mielenkiintoista tietää, mitkä asiat ovat onnistuneet ja mitkä eivät. Lisäksi on tärkeää tietää, mitä hankkeesta on jäänyt päiväkotien arkeen ja onko löytynyt uusia työtapoja liikunnan lisäämiseen varhaiskasvatuksessa.

6.2 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessi lähti käyntiin alkuvuonna 2022, mutta pääosin opinnäytetyö eteni kesällä ja syksyllä. Kun aihe oli valikoitunut, lähdimme työstämään tutkimussuunnitelmaa ja kyselylomaketta. Haimme nopeasti tutkimuslupaa Vaasan kaupungin varhaiskasvatuksen johtajalta. Saatuaamme hyväksynnän tutkimuksen tekemiseen niin kyselylomake viimeisteltiin ja lähetettiin eteenpäin huhtikuussa 2022. Hanke päättyi maaliskuussa 2022. Kyselylomake lähetettiin päiväkotien johtajille ja heidän tehtävänä oli lähettää se kaikille varhaiskasvatuksessa työskenteleville. Kesällä työstimme teoriaosuutta ja syötimme kyselyn vastaukset SPSS-ohjelmistoon. Opinnäytetyön runko alkoi muodostua ja selkiytyä. Loppukesän työstimme tulosten analyysia. Syksyllä jäi kokonaisuuden hiominen ja tarkastaminen. Mielestämme aloitimme opinnäytetyön hyvissä ajoin ja se on edennyt tasaiseen tahtiin. Prosessin vaiheet etenivät suunnitelman mukaan.

6.3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, onko Vipinää Vekaroihin -hanke lisännyt liikunnan määrää varhaiskasvatuksessa ja selvittää onko se tuonut jotain uutta Vaasan kaupungin päiväkodeille. Tutkimuskysymyksenä on, minkälaiset vaikutukset hankkeella on ollut liikunnan määrään ja mahdollisuuksiin sekä hankkeen toimivuus ja sen tavoitteiden toteutuminen Vaasan kaupungin varhaiskasvatuksessa.

6.4 Tutkimuskohde ja -menetelmä

Tutkimuksen kohteena on kaikki Vaasan kaupungin päiväkodit, jotka olivat myös hankkeessa mukana. Päiväkoteja on yhteensä 37. Tutkimukseen voi vastata kaikki päiväkotiryhmien työntekijät. Tutkimus toteutettiin Google Formsin elektronisena kyselylomakkeena, joka lähetettiin huhtikuussa 2022 esimiehille sähköpostin välityksellä, jotka jakoivat kyselyn edelleen kaikille ryhmässä työskenteleville. Vastausaikaa oli kolme viikkoa. Lomakkeessa oli 29 monivalintakysymystä, joihin olimme laatineet vastausvaihtoehdot, joista vastaaja valitsi sopivimman.

Valitsimme määrällisen eli kvantitatiivisen tutkimuksen, koska halusimme saada yleiskäsityksen hankkeen vaikuttavuudesta varhaiskasvatuksessa. Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä on tutkimustapa, jossa tutkittavia asioita käsitellään numeerisesti. Määrällinen tutkimusmenetelmä vastaa kysymyksiin, kuinka usein, kuinka paljon tai kuinka moni. Numerotiedot tulkitaan ja selvitetään sanallisesti. (Vilka 2007, 14.) Tämän menetelmän avulla voidaan selvittää eri asioiden välisiä riippuvuuksia tai tutkittavassa ilmiössä näkyviä muutoksia. Tähän kuitenkin tarvitsee riittävän suuren ja edustavan otoksen. (Heikkilä 2004, 16.)

Toivoimme mahdollisimman paljon vastauksia kyselyymme, jotta pääsemme näkemään mahdollisimman monen näkökulman hankkeen vaikuttavuudesta ja, jotta tietoa voitaisiin yleistää. Tarvitsimme vähintään 50 vastausta, jotta tutki-

musta voidaan pitää luotettavampana. Saimme lopulta 56 vastaajaa kyselyymme. Määrällisen tutkimuksen avulla pystymme näkemään prosentuaalisia vastauksia.

Käytimme avuksi vastausten analysoinnissa SPSS-ohjelmistoa, ja sen kautta analysoimme tuloksia numeroin, prosentein ja sanallisesti. Google Formsin kautta saimme vastauksista automaattisesti kaaviot, joissa näkyi vastausprosentit. Analysoimme myös niiden kautta tuloksia.

7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Kuvaamme tutkimuksen aineiston ja käymme läpi tulokset. Olemme tehneet kolmen viivan taulukon kaikista kyselymme vastauksista. Validit vastausprosentit olemme pyöristäneet lähimpään kokonaislukuun. Tuloksia olemme analysoineet SPSS-ohjelmiston avulla. Kerromme tulokset kolmessa osa-alueessa, jotka oli jaettu jo kyselylomakkeessa.

Suurimpaan osaan kysymyksistä vastausvaihtoehdot olivat likert-asteikollisia. Eli vastausvaihtoehdot olivat 1-täysin eri mieltä, 2-jokseenkin eri mieltä, 3- ei samaa eikä eri mieltä, 4-jokseenkin samaa mieltä ja 5-täysin samaa mieltä.

7.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselyyn vastasi 56 varhaiskasvatuksessa työskentelevää henkilöä. Vähän yli kolmannes vastaajista oli 36–45-vuotiaita, 26–35-vuotiaita oli hiukan yli neljännes, 46–55-vuotiaita oli joka viidennes vastaajista. Vain 4 % oli 18–25-vuotiaita ja 16 % oli 56-vuotiaita tai vanhempia. Heistä lähes kaikki, 95 % olivat naisia. Vastaajista hieman yli puolet oli varhaiskasvatuksen opettajia ja 43 % oli lastenhoitajia. Työvuodet varhaiskasvatuksessa vastaajien kesken jakoutuivat melko tasaisesti. Vastaajista 27 % kertoi, että oli työskennellyt varhaiskasvatuksessa 4–10 vuotta ja saman määrä vastaajia oli työskennellyt 11–20 vuotta. (Taulukko 1.)

Hankkeessa jokaisesta varhaiskasvatusryhmästä valittiin yksi liikuntavastaava, joka tiedotti hankkeesta muille ryhmässä työskenteleville. Vastaajista 41 % oli liikuntavastaavia. Noin puolet työskenteli 3–5-vuotiaiden kanssa. Alle kolmivuotiaiden kanssa työskenteli reilu kolmannes sekä 6-vuotiaiden kanssa 18 %. Kyselyssä kysyimme kiinnostuksesta liikuntaa kohtaan ja suurin osa vastaajista vastasi olevansa jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä siitä, että ovat kiinnostuneita liikunnallisuudesta. Suurin osa kokee, että heidän osaamisensa riittää suunnittelemaan ohjattua liikuntaa varhaiskasvatuksessa, sillä vastaajista jokseenkin

samaa mieltä oli hieman alle puolet ja täysin samaa mieltä oli reilu kolmannes vastaajista. (Taulukko 1.)

TAULUKKO 1. Kyselyyn vastanneiden taustatiedot (N=56)

Taustamuuttujat	n	%
Ikä		
18–25	2	4
26–35	15	27
36–45	19	34
46–55	11	20
≤56	9	16
Sukupuoli		
Nainen	53	95
Mies	3	5
Työnimike		
Varhaiskasvatuksen opettaja	29	52
Lastenhoitaja	24	43
Avustaja	1	2
Varhaiskasvatuksen sosionomi	2	4
Työvuodet		
Alle 3 v	12	21
4–10 v	15	27
11–20 v	15	27
yli 20 v	14	25
Liikuntavastaava		
Kyllä	23	41
Ei	33	59
Ryhmän ikä, jossa työskentelet		
0–3 v	19	34
3–5 v	27	48
6 v	10	18
Kiinnostus liikunnallisuudesta		
Täysin eri mieltä	0	0
Jokseenkin eri mieltä	1	2
Ei samaa eikä eri mieltä	4	7
Jokseenkin samaa mieltä	25	45
Täysin samaa mieltä	26	46
Osaamiseni riittää suunnittelemaan ohjattua liikuntaa		
Täysin eri mieltä	0	0

Jokseenkin eri mieltä	1	2
Ei samaa eikä eri mieltä	9	16
Jokseenkin samaa mieltä	27	48
Täysin samaa mieltä	19	34

7.2 Päiväkodissa työskentelevien näkemys varhaiskasvatuksen liikunnasta

Yli puolet vastaajista vastasi, että ohjattuja liikuntatuokioita on vain 0–1 viikon aikana, mutta 43 % vastasi, että liikuntatuokioita on 2–3 kertaa viikossa. Reilusti yli puolet vastasit, että arvioivat lapsien liikkuvan kaksi tuntia hoitopäivän aikana. Ainostaan 14 % vastaajista arvioi, että lapset liikkuvat 30–60 minuuttia ja noin viidennes arvioi lasten liikkuvan kolme tuntia tai enemmän hoitopäivän aikana. (Taulukko 2.)

Vastaajista yhteensä 88 % on jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä, että lapsilla on mahdollisuus omaehtoiseen liikkumiseen päivän aikana. Siirtymätilanteita liikunnallisesti hyödyntää 43 %, jotka on yhdistetty jokseenkin samaa mieltä ja täysin samaa mieltä vastanneista. Lisäksi vastaajista 43 % ei ollut samaa eikä eri mieltä hyödyntävätkö he siirtymätilanteita. Jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä oli yli puolet vastaajista siitä, että liikuntavälineitä on tarpeeksi käytettävissä, kun taas neljännos vastaajista oli jokseenkin tai täysin eri mieltä asiasta. Reilu viidennes vastaajista on täysin samaa mieltä siitä, että lapsille on tarjolla monipuolista liikuntaa varhaiskasvatuksessa. Jokseenkin samaa mieltä on vähän alle puolet ja 21 % vastaajista ei ole samaa eikä eri mieltä. Liikuntaa oli ulkoilun lisäksi myös paljon sisätiloissa. Liikuntasali tai -tila, missä liikkua on käytössä 64 %:lla vastaajista. (Taulukko 2.)

TAULUKKO 2. Päiväkodissa työskentelevien näkemys varhaiskasvatuksen liikunnasta (N=56)

Liikunta varhaiskasvatuksessa	n	%
Ohjattujen liikuntatuokioiden määrä viikossa		
0–1	31	55
2–3	24	43
4–5	1	2
Arvioitu lasten liikunnan määrä päivässä		
30–60 min	8	14
2 h	36	64
3 h tai enemmän	12	21
Lapsen omaehtoinen liikkumisen mahdollisuus		
Täysin eri mieltä	0	0
Jokseenkin eri mieltä	0	0
Ei samaa eikä eri mieltä	7	13
Jokseenkin samaa mieltä	20	36
Täysin samaa mieltä	29	52
Siirtymätilanteiden hyödyntäminen liikunnallisesti		
Täysin eri mieltä	0	0
Jokseenkin eri mieltä	8	14
Ei samaa eikä eri mieltä	24	43
Jokseenkin samaa mieltä	17	30
Täysin samaa mieltä	7	13
Liikunnallisia välineitä on tarpeeksi käytettävissä		
Täysin eri mieltä	4	7
Jokseenkin eri mieltä	10	18
Ei samaa eikä eri mieltä	12	21
Jokseenkin samaa mieltä	21	38
Täysin samaa mieltä	9	16
Lapsille on tarjolla monipuolista liikuntaa		
Täysin eri mieltä	0	0
Jokseenkin eri mieltä	4	7
Ei samaa eikä eri mieltä	12	21
Jokseenkin samaa mieltä	27	48
Täysin samaa mieltä	13	23
Liikuntaa on myös sisätiloissa		
Täysin eri mieltä	0	0
Jokseenkin eri mieltä	3	5
Ei samaa eikä eri mieltä	6	11
Jokseenkin samaa mieltä	20	36
Täysin samaa mieltä	27	48

Käytössä liikuntasali/tila kerran viikossa

Kyllä	36	64
Ei	20	36

7.3 Vipinää Vekaroihin -hankkeen vaikutukset liikunnan määrään ja mahdollisuuksiin varhaiskasvatuksessa

Vipinää Vekaroihin -hankkeen koulutusten myötä liikunnallinen osaaminen lisääntyi 43 %:n mielestä, joka koostuu jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä vastanneista. Vastaajista 39 % ei ollut samaa eikä eri mieltä aiheesta ja hieman alle viidennes oli täysin eri mieltä tai jokseenkin eri mieltä. Neljännes ei ollut samaa eikä eri mieltä siitä, toiko hanke lisää ideoita liikuntaan päiväkodissa. Tästä jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä oli yhteensä reilusti yli puolet vastaajista. Jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä oli yhteensä 41 % siitä, että he tulivat hankkeen myötä liikuntamyönteisemmäksi ja 45 % ei osannut sanoa. Yli puolet vastaajista olivat sitä mieltä, että hankkeen järjestämät liikuntapahtumat ja tuokiot olivat onnistuneita. Eri mieltä asiasta oli 15 %. (Taulukko 3.)

Aavistuksen yli viidennes vastaajista oli sitä mieltä, että työhyvinvointi ei lisääntynyt hankkeen myötä. Puolet vastanneista ei ollut samaa eikä eri mieltä. Työhyvinvointia lisäävät tekijät olivat noin puolen mielestä onnistuneita, johon yhdistettiin jokseenkin tai täysin samaa mieltä vastaajat. Viiden vastaajan mielestä työhyvinvointia lisäävät tekijät eivät olleet onnistuneita. (Taulukko 3.)

Yli puolet eivät osanneet vastata onko liikunnan määrä lisääntynyt viimeisen kolmen vuoden aikana varhaiskasvatuksessa. Jokseenkin sitä mieltä, että liikunta on lisääntynyt lapsilla, oli hieman vajaa kolmannes ja täysin sitä mieltä oli 7 %. Vastaajista 39 % ei kokoontunut kertaakaan suunnittelemaan ohjattuja liikuntatuokioita. Ohjattuja liikuntatuokioita kokoontuu suunnittelemaan noin neljännes kerran viikossa ja hieman yli kolmannes kerran kuukaudessa. Suunnitellut liikunta-

tuokiot eivät lisääntyneet 31 %:n mielestä ja puolet vastaajista eivät osanneet sanoa. Viidennes oli jokseenkin sitä mieltä, että suunnitellut liikuntatuokiot lisääntyivät viikkotasolla. (Taulukko 3.)

Vähän yli puolet vastaajista olivat sitä mieltä, että hankkeeseen liittyvän tiedon jakaminen toimi hyvin. Toisinkuin 18 % oli eri mieltä. Liikuntavälinekassit olivat monipuolisia ja helppokäyttöisiä 77 %:n mielestä. Suurin osa vastaajista vastasi, että liikuntavälinekassi on kerran viikossa käytössä. Jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä oli 39 % vastaajista siitä, että liikuntavälinekassi lisäsi vauhdikasta liikuntaa ja noin puolet eivät osanneet sanoa. (Taulukko 3.)

TAULUKKO 3. Vipinää Vekaroihin -hankkeen vaikutuksen lasten liikunnan määrään varhaiskasvatuksessa. (N=56)

Vipinää Vekaroihin -hanke väittämät	n	%
Henkilökunnan liikunnallisen osaamisen lisääntyminen koulutusten myötä		
Täysin eri mieltä	2	4
Jokseenkin eri mieltä	8	14
Ei samaa eikä eri mieltä	22	39
Jokseenkin samaa mieltä	17	30
Täysin samaa mieltä	7	13
Hanke toi lisää ideoita liikuntaan päiväkodissa		
Täysin eri mieltä	2	4
Jokseenkin eri mieltä	5	9
Ei samaa eikä eri mieltä	14	25
Jokseenkin samaa mieltä	25	47
Täysin samaa mieltä	10	18
Olen hankkeen myötä liikuntamyönteisempi		
Täysin eri mieltä	1	2
Jokseenkin eri mieltä	7	13
Ei samaa eikä eri mieltä	25	45
Jokseenkin samaa mieltä	17	30
Täysin samaa mieltä	6	11
Järjestetyt liikuntatapahtumat olivat onnistuneita		
Täysin eri mieltä	2	4
Jokseenkin eri mieltä	6	11
Ei samaa eikä eri mieltä	13	23
Jokseenkin samaa mieltä	18	32
Täysin samaa mieltä	17	30
Työhyvinvointi lisääntyi		
Täysin eri mieltä	4	7
Jokseenkin eri mieltä	8	14
Ei samaa eikä eri mieltä	28	50
Jokseenkin samaa mieltä	13	23
Täysin samaa mieltä	3	5
Työhyvinvointia lisäävät tekijät ovat olleet onnistuneita (taukojumppa ja hierontavarsa)		
Täysin eri mieltä	1	2
Jokseenkin eri mieltä	4	7
Ei samaa eikä eri mieltä	21	38
Jokseenkin samaa mieltä	17	30
Täysin samaa mieltä	13	23
Liikunnan määrä on lisääntynyt viimeisen kolmen vuoden aikana		
Täysin eri mieltä	1	2

Jokseenkin eri mieltä	5	9
Ei samaa eikä eri mieltä	29	52
Jokseenkin samaa mieltä	17	30
Täysin samaa mieltä	4	7

Suunnittelemme liikuntatuokioita vähintään:

1krt/vko	15	27
1krt/kk	19	34
Ei ollenkaan	22	39

Suunnitellut liikuntatuokiot lisääntyivät viikkotasolla

Täysin eri mieltä	6	11
Jokseenkin eri mieltä	11	20
Ei samaa eikä eri mieltä	28	50
Jokseenkin samaa mieltä	11	20
Täysin samaa mieltä	0	0

Hankkeeseen liittyvän tiedon jakaminen päiväkodeille toimi hyvin

Täysin eri mieltä	5	9
Jokseenkin eri mieltä	5	9
Ei samaa eikä eri mieltä	15	27
Jokseenkin samaa mieltä	25	45
Täysin samaa mieltä	6	11

Liikuntavälinekassit olivat monipuolisia ja helppokäyttöisiä

Täysin eri mieltä	1	2
Jokseenkin eri mieltä	2	4
Ei samaa eikä eri mieltä	10	18
Jokseenkin samaa mieltä	27	48
Täysin samaa mieltä	16	29

Liikuntavälinekassi on käytössä:

Kerran viikossa	49	88
2–3 kertaa viikossa	6	11
Enemmän kuin kolme	1	2

Liikuntavälinekassi lisäsi vauhdikasta liikuntaa

Täysin eri mieltä	2	4
Jokseenkin eri mieltä	5	9
Ei samaa eikä eri mieltä	27	49
Jokseenkin samaa mieltä	18	32
Täysin samaa mieltä	4	7

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

8.1 Ovatko varhaiskasvatuksen työntekijät tyytyväisiä liikunnan määrään ja mahdollisuuksiin varhaiskasvatuksessa hankkeen myötä?

Tutkimme liikunnan määrää ja mahdollisuuksia varhaiskasvatuksessa, joten kokosimme kyselymme väitteistä tätä asiaa mittaavat väitteet yhdeksi kokonaisuudeksi, jota kutsutaan summamuuttujaksi. Näin saadaan monipuolinen kuva liikunnan mahdollisuuksista päiväkotiympäristössä. Samaa asiaa mittaavat väitteet olivat:

- Lapsella on mahdollisuus omaehtoiseen liikkumiseen päivän aikana.
- Hyödynnämme siirtymätilanteita liikunnallisesti.
- Liikunnallisia välineitä on tarpeeksi käytettävissä.
- Lapsille on tarjolla monipuolista liikuntaa varhaiskasvatuksessa ja liikuntaa on ulkoilun lisäksi myös sisätiloissa.

SPSS-ohjelmistosta saimme vastaajien vastauksista pisteet, joista näemme tyytyväisyyden liikunnan määrään ja mahdollisuuksiin. Summamuuttujien kysymysten vastauksista kerääntyi pisteitä välille 12–25, joista luokittelimme ne uudelleen kahteen ryhmään 12–18 pistettä (melko tyytyväiset) ja 19–25 pistettä (tyytyväiset). Emme saaneet alle 12 pisteen vastauksia, joten tyytymättömiä vastaajia ei ollut. Vastaajista noin kolmannes oli melko tyytyväisiä ja 66 % oli tyytyväisiä liikunnan mahdollisuuksiin ja sitä kautta sen määrään varhaiskasvatuksessa.

8.1.1 Taustamuuttujien vaikutukset summamuuttujaan

Seuraavaksi lähdimme selvittämään, miten eri taustamuuttujat ovat yhteydessä liikunnan mahdollisuuksiin ja liikunnan määrän tyytyväisyyteen varhaiskasvatuksessa. Lisäksi selvitämme, onko siinä ryhmien välillä eroja. Taustamuuttujilla tarkoitamme kyselymme ensimmäistä osiota, jossa kysyimme perustietoja.

Tarkastelemme ikää, koska on mielenkiintoista tietää, onko työntekijän iällä merkitystä liikunnan määrään tai mahdollisuuksiin varhaiskasvatuksessa. Pystyimme SPSS-ohjelmiston avulla tarkastelemaan summamuuttujan yhteyttä työntekijöiden ikään. Koulutukset ja liikuntasuosituksset sekä työtavat ovat muuttuneet, joka voi näkyä eri ikäisten työntekijöiden tavoissa toimia päiväkotiympäristössä. Voimme myös nähdä ovatko työntekijät pystyneet kehittämään vanhoja työtapoja, uusien suositusten sekä liikuntamahdollisuuksien mukaan. Vanhat hyvät tavat eivät ole välttämättä toimivia enää nykypäivänä.

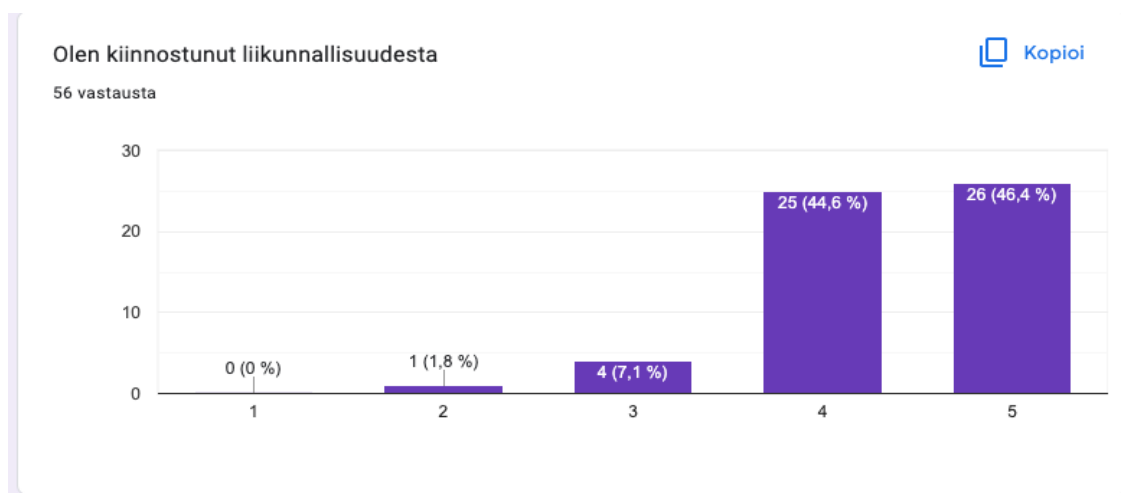
Vastaajista 56-vuotiaat tai vanhemmat olivat lähes 80 % sitä mieltä, että ovat tyytyväisiä liikunnan mahdollisuuksiin ja määrään varhaiskasvatuksessa. Nuoremmat ikäryhmät olivat vähemmän tyytyväisiä, eli nuoremmat työntekijät halusivat mahdollisesti lisätä liikunnan määrää ja mahdollisuuksia entisestään. Emme saaneet tulokseksi merkitsevää yhteyttä, joten emme voi lähteä yleistämään, vaikka tässä nimenomaisessa ryhmässä eroja onkin.

Sukupuolten eroja ei voida tarkastella, koska lähes kaikki vastaajat olivat naisia. Lisäksi liikuntavastaavana toimivat ovat hieman tyytyväisempiä kuin ne, jotka eivät toimi liikuntavastaavana. Ero heidän välillään oli kuitenkin hyvin pieni. Liikuntavastaavan kautta hanketta yritetään saada näkyväksi ja sitä kautta toteuttaa hankkeen tavoitteita. Hankkeen kannalta olisimme odottaneet, että liikuntavastaavat olisivat panostaneet tuokioiden määrään ja tätä kautta lisänneet liikuntaa varhaiskasvatuksessa.

Työvuodet luokiteltiin uudelleen kolmeen ryhmään 0–10 vuotta, 11–20 vuotta ja yli 20 vuotta työskennelleisiin, koska vastaajien määrä oli jakautunut epätasaisesti. Tuloksista näkee, että yli 20 vuotta työskennelleistä 93 % on tyytyväisiä liikunnan määrään ja mahdollisuuksiin varhaiskasvatuksessa. Eli verrattuna muihin luokkiin, pisimpään työskennelleet ovat tyytyväisimpiä. Hiukan yli puolet 0–10-vuotta työskennelleistä olivat tyytyväisiä liikunnan mahdollisuuksiin ja määrään, joten ryhmien välillä voimme havaita eron. Tuloksissa oli merkitsevä yhteys, jonka takia se

voidaan yleistää. Tästä voimme havaita, että ne työntekijät, jotka ovat työskennelleet vähemmän aikaa ovat sitä mieltä, että liikunnan määrää ja mahdollisuuksia voisi vielä lisätä varhaiskasvatuksessa.

Vastaajien liikunnallinen kiinnostuneisuus on tutkimuksemme mukaan positiivinen, jonka takia voisi olettaa, että liikuntatuokioiden suunnittelu ja niiden toteutus olisi suurimmalle osalle mielekästä. Lisäksi tämän kysymyksen perusteella voimme olettaa hankkeen olevan mielenkiintoinen heille, joita liikunta kiinnostaa. (kuvio 2.)



Kuvio 2. Olen kiinnostunut liikunnallisuudesta -vastaukset. Likert-asteikko. (Google Forms ruutukaappaus.)

Ei ole merkitystä minkä ikäisten lasten kanssa vastaaja työskentelee siihen, onko tyytyväinen tai melko tyytyväinen liikunnan mahdollisuuksiin ja määrään varhaiskasvatuksessa. Kun eri ikäisten lasten kanssa pystyy tekemään erilaisia liikunnallisiakin asioita, niin on hienoa, että eroja ei ole paljon. Tästä voimme päätellä, että kasvattajat osaavat toteuttaa liikunnallisia muotoja eri ikäisten kanssa.

Siirtymätilanteet olisivat helppo tapa lisätä liikuntaa päiväkotipäivään. Tutkimuksemme tähän kysymykseen 24 vastaajista ei osannut sanoa hyödyntävätkö siirtymätilanteita. Voiko tämä kertoa siitä, että tilat ovat puutteelliset tai säännöt liian vanhoilliset vai puuttuuko tietotaito tällaisesta? (kuvio 3)



Kuvio 3. Hyödynnämme siirtymätilanteita liikunnallisesti -vastaukset. Likert-asteikko. (Google Forms ruutukaappaus.)

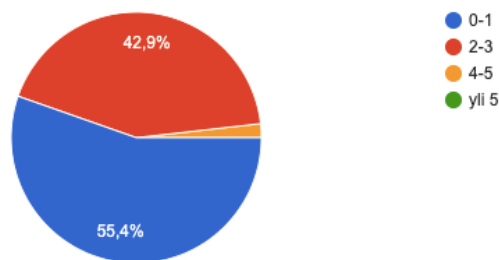
8.1.2 Miten taustamuuttujat ovat yhteydessä ohjattujen liikuntatuokioiden määrään?

Seuraavaksi tarkastelemme miten eri taustamuuttujat ovat yhteydessä ohjattujen liikuntatuokioiden määrään ja löytyykö ryhmien väliltä eroja. Varhaiskasvatuksen liikunnan mahdollisuuksiin ja määrään vaikuttaa myös kysymyksemme ohjattujen liikuntatuokioiden määrästä. Tutkimuksessamme reilu puolet vastaajista vastasi, että heillä on 0–1 ohjattua liikuntatuokiota viikossa. Kuitenkin noin 43 % vastaajista kertoo, että heillä on 2–3 ohjattua liikuntatuokiota viikossa. Eli vastauksissa tavanomaisinta on, että ryhmissä pidetään vain 0–1 ohjattua liikunnallista tuokiota viikossa. Ohjattu liikuntatuokio ei aina vaadi paljon vaivaa vaan esimerkiksi yksikin ohjattu sääntöleikki voi toimia ulkoilun yhteydessä liikuntatuokiona. (Kuvio 4.)

Montako ohjattua liikuntatuokiota ryhmässä pidetään viikossa?



56 vastausta



Kuvio 4. Montako ohjattua liikuntatuokiota ryhmässä pidetään viikossa? -vastaukset. (Google Forms ruutukaappaus.)

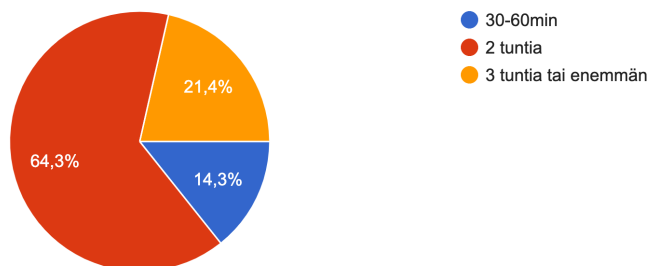
Reilu kolmannes 18–35 vuotiaista vastasi, että ohjattuja liikuntatuokioita on 2–3 kertaa viikossa, kun taas samaan määrään tuokioita 56-vuotiaista ja vanhemmista vastasi yli puolet. Eli kyselyn mukaan vanhemmat työntekijät pitävät enemmän ohjattuja liikuntatuokioita lapsille. 65 % 18–35-vuotiaista työntekijöistä pitää ohjattuja liikuntatuokioita 0–1 kertaa viikossa. Tulos ei ollut tilastollisesti merkitsevää, vaikka tässä tutkimuksessa ryhmien välillä oli hiukan eroja. Emme siis voi sanoa, että kaikissa Suomen päiväkodeissa vanhemmat työntekijät pitävät enemmän ohjattuja liikuntatuokioita.

Saimme tulokseksi, että riippumatta siitä työskenteleekö 0–3-vuotiaiden tai 3–5-vuotiaiden kanssa ohjattuja liikuntatuokioita pidetään saman verran. Reilu kolmannes vastaajista kertoi, että ohjattuja liikuntatuokioita oli 2–3 kertaa viikossa. Kun taas 6-vuotiaiden kanssa työskentelevistä 78 % pitää ohjattuja liikuntatuokioita 2–3 kertaa viikossa. Eskari-ikäiset lapset osaavat jo liikkua monipuolisemmin ja heidän kanssaan voidaan harjoitella jo haastavampiakin leikkejä ja liikuntamuotoja, joten se voi olla yksi syy miksi tuokioita pidetään heille enemmän. Tulos ei kuitenkaan ollut merkitsevää, joten emme voi yleistää tätä tietoa.

8.1.3 Miten taustamuuttujat ovat yhteydessä arvioituun lasten liikunnan määrään päivän aikana?

Varhaiskasvatuksessa liikunnan mahdollisuuksiin ja määrään vaikuttaa myös kysymyksemme arvio ajallisesta lasten liikkumisesta päivän aikana. Vastaajista 64 % arvioi lasten liikkuvan kaksi tuntia päivässä, kun taas 14 % vastaajista arvioi lasten liikkuvan 30–60 min ja 21 % arvioi lasten liikkuvan 3 tuntia tai enemmän päiväkodissa vietetyn päivän aikana. Kyselyssä yli puolet kokee, että lapset liikkuvat päiväkotipäivän aikana keskimäärin kaksi tuntia. Suositus lapsille on liikkua kolme tuntia päivässä, joten tällöin päiväkotipäivän ulkopuolelle jää noin tunti liikkumista esimerkiksi harrastusten muodossa tai perheen kesken. Yhteistyö varhaiskasvatuksen ja huoltajien kanssa on tärkeää, että he yhdessä mahdollistavat lapselle liikuntasuosituksen toteutumisen. (Kuvio 5.)

Kuinka monta tuntia arvioit lasten liikkuvan keskimäärin päivän aikana päiväkodissa?
56 vastausta

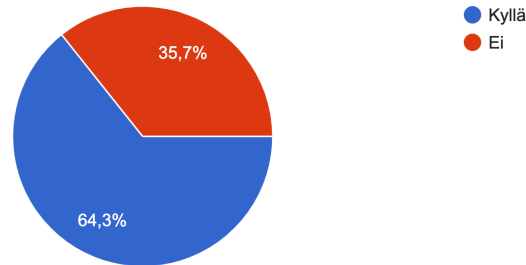


Kuvio 5. Kuinka monta tuntia arvioit lasten liikkuvan keskimäärin päivän aikana päiväkodissa? -vastaukset. (Google Forms ruutukaappaus.)

Noin 64 % vastaajista kertoi, että heillä on käytössä liikuntasali vähintään kerran viikossa ja vähän yli kolmanneksella ei ole käytössä liikuntasalia. Liikuntasalin käyttö mahdollistaa monipuolisemman ja huonossakin säässä liikkumisen. Liikuntatila tuo mahdollisuuden vauhdikkaaseen liikuntaan, kun tilaa riittää myös liikkua sisätiloissa. (Kuvio 6.)

Käytössämme on liikuntasali/tila vähintään kerran viikossa

56 vastausta



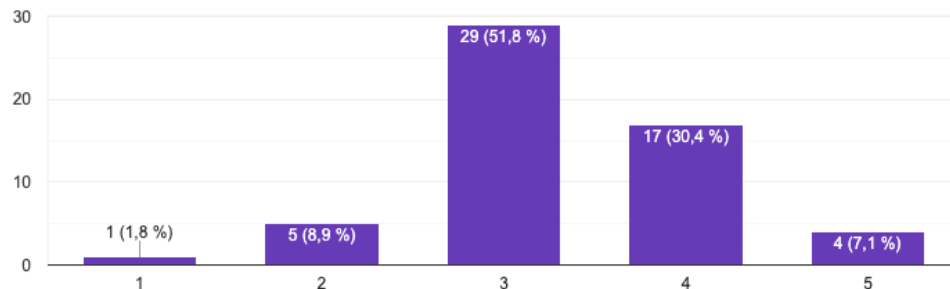
Kuvio 6. Käytössämme on liikuntasali/tila vähintään kerran viikossa. -vastaukset. (Google Forms ruutukaappaus.)

Kuviosta 7 näkee, että 38 % vastaajista yhteensä on sitä mieltä, että liikunta on kutakuinkin lisääntynyt, mutta huomioon otettava asia on, että yli 50 % ei osaa arvioida, onko liikunnan määrä lisääntynyt. Eli tämä laskee tuloksen luotettavuutta. Kolmivuotinen hanke on kuitenkin lyhyt aika jättääkseen pysyviä muutoksia arkeen, sekä kaikki päiväkodit eivät ole olleet hankkeessa mukana edes kolmea vuotta. (Kuvio 7)

Liikunnan määrä on lisääntynyt lapsilla viimeisen kolmen vuoden aikana
varhaiskasvatuksessa



56 vastausta



Kuvio 7. Väite: Liikunnan määrä on lisääntynyt lapsille viimeisen kolmen vuoden aikana varhaiskasvatuksessa. Pystyakseli: vastaajien määrä. Vaaka-akseli: Likert asteikko. (Google Forms ruutukaappaus.)

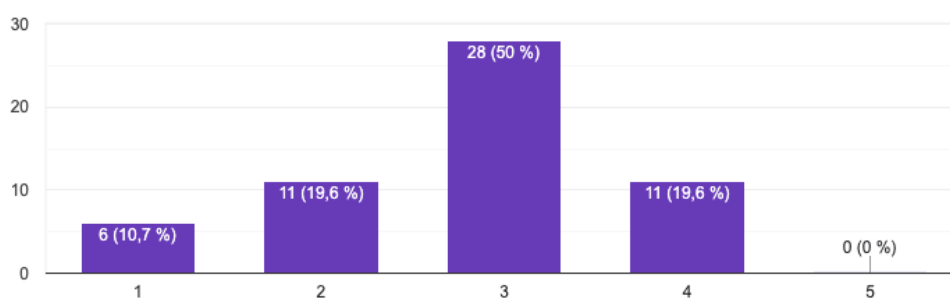
Liikunnan mahdollisuuksiin ja määrään vaikuttaa kyselymme väite siitä, että suunnitellut liikuntatuokiot lisääntyivät viikkotasolla. Täysin eri mieltä tai jokseenkin eri mieltä oli 30 % vastaajista. Vain 20 % oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että suunnitellut liikuntatuokiot lisääntyivät. Täysin samaa mieltä ei ollut kukaan. Kaaviosta voimme nähdä, että jakauma on ollut jonkin verran negatiivinen ja tuloksen luotettavuutta vähentää se, että tasan puolet vastaajista valitsivat vastausvaihtoehdoksi ei samaa eikä eri mieltä. Henkilökunnan suunnittelemat liikuntatuokiot eivät lisääntyneet viikkotasolla hankkeen myötä, vaikka kyselystä saamme selville, että 63 % henkilökunnasta on sitä mieltä, että on saanut hankkeesta lisää ideoita lasten liikuntaan ja 43 % lisää liikunnallista osaamista koulutusten myötä. Lisäksi 46 vas-

taajista kokee, että osaa jonkin verran tai täysin suunnitella ohjattuja liikuntatuokioita varhaiskasvatuksessa. Ihmetyttää, miksi liikuntatuokioiden lisääntyminen ei ole lisääntynyt viikkotasolla, vaikka hanke on tuonut siihen lisää mahdollisuuksia. (Kuvio 8.)

Suunnitellut liikuntatuokioiden lisääntyminen viikkotasolla



56 vastausta



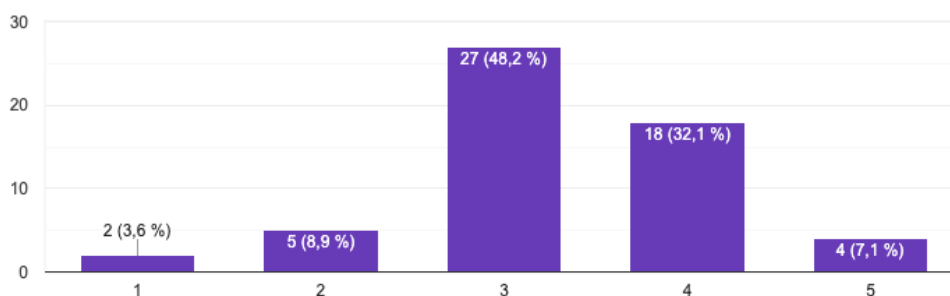
Kuvio 8. Suunnitellut liikuntatuokioiden lisääntyminen viikkotasolla -vastaukset. Likertasteikko. (Google Forms ruutukaappaus.)

Vastaajista 48 % ei osannut sanoa onko liikuntavälinekassaan lisännyt vauhdikasta liikuntaa varhaiskasvatuksessa, joka vaikuttaa tulokseen. Jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä oli 39 % vastaajista. Täysin eri mieltä tai jokseenkin eri mieltä oli 13 % vastaajista. Mutta kuviosta 9 voimme päätellä, että jakauma on aavistuksen positiivinen eli liikuntavälinekassaan olisi lisännyt vauhdikasta liikuntaa. (Kuvio 9.)

Liikuntavälinekassi lisäsi vauhdikasta liikuntaa



56 vastausta



Kuvio 9. Liikuntavälinekassi lisäsi vauhdikasta liikuntaa? -vastaukset. Likert-asteikko. (Google Forms ruutukaappaus.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan määrä ja mahdollisuudet hankkeen myötä ovat osittain monipuolistuneet, koska hanke on tuonut työntekijöille lisää ideoita lastenliikuntaan, koulutuksia sekä liikuntavälinekassit. Vastaajat ovat tyytyväisiä liikunnanmäärään varhaiskasvatuksessa.

8.2 Ovatko varhaiskasvatuksen työntekijät tyytyväisiä hankkeen toimivuuteen ja tavoitteiden toteutumiseen?

Teimme yhdeksästä väitteestä summamuuttujan. Väitteet ovat:

- Henkilökunta sai lisää liikunnallista osaamista hankkeen koulutusten myötä.
- Saimme päiväkotiin lisää ideoita lasten liikuntaan.
- Olen hankkeen myötä liikuntamyönteisempi.
- Hankkeen järjestämät liikuntatapahtumat/tuokit lapsille ovat olleet onnistuneita.
- Hanke lisäsi henkilöstön hyvinvointia.
- Hankkeen järjestämät työhyvinvointia lisäävät tekijät ovat olleet onnistuneita.
- Liikunnanmäärä on lisääntynyt viimeisen kolmen vuoden aikana varhaiskasvatuksessa.

- Hankkeeseen liittyvän tiedon jakaminen päiväkodeille liikunnallisiin toimintoihin/ideoihin liittyen toimi hyvin.
- Hankkeesta saadut liikuntavälinekassit olivat monipuolisia ja helppokäyttöisiä.

SPSS-ohjelmiston mukaan väitteet ovat sisäisesti johdonmukaisia, joten nämä kysymykset mittaavat samaa asiaa, ja niiden vastaukset voidaan summata yhteen. Näin saadaan monipuolinen kuva hankkeen toimivuudesta sekä tavoitteiden toteutumisesta. Summamuuttujien kysymysten vastauksista kerääntyi pisteitä välille 14–42. Mahdollinen pienin pistemäärä tyytyväisyyteen olisi ollut 9 ja suurin pistemäärä 45, joista luokittelimme ne uudelleen kolmeen ryhmään 14–26 pistettä (tyytymättömät) ja 27–33 pistettä (melko tyytyväiset) ja 34–42 pistettä (tyytyväiset). Vastaajista noin 18 % oli tyytymättömiä, noin 46 % melko tyytyväisiä ja noin 36 % tyytyväisiä hankkeen toimivuuteen ja tavoitteiden täyttymiseen. Eli voimme sanoa, että varhaiskasvatuksen työntekijöistä suurin osa on melko tyytyväisiä tai tyytyväisiä hankkeeseen.

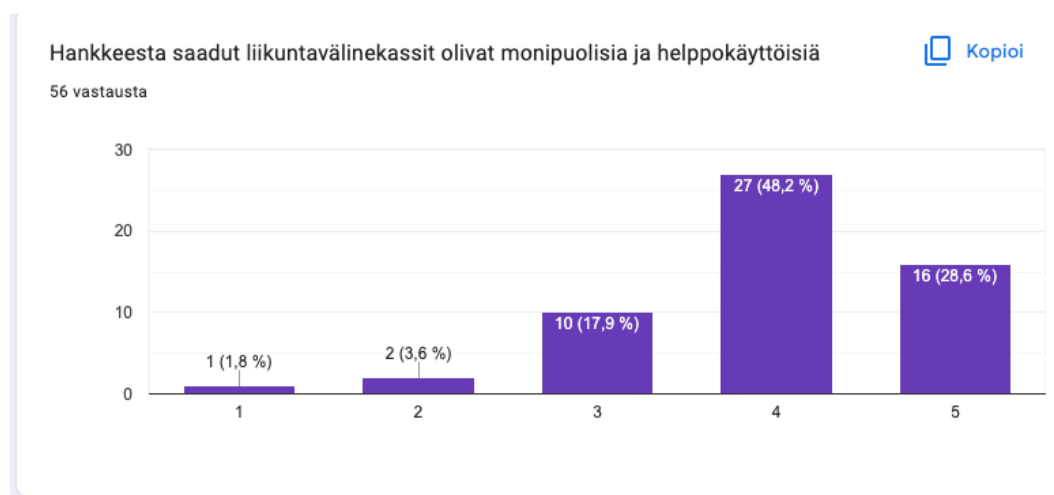
8.2.1 Miten taustamuuttujat ovat yhteydessä hankkeen toimivuuteen ja sen toteutumiseen?

Selvitimme, miten eri taustamuuttujat ovat yhteydessä hankkeen toimivuuteen, ja tavoitteiden toteutumiseen. Lisäksi selvitämme, onko siinä ryhmien välillä eroja. Emme voi tarkastella ikäluokkien erojen vaikutusta hankkeen toimivuuteen ja tavoitteiden toteutumiseen, koska jokaisessa ikäluokassa ei ole tarpeeksi vastaajia.

Luokittelimme varhaiskasvatuksen sosionomit ja avustajat kuuluvaksi lastenhoitajiin, koska vastaaja määrät niissä olivat hyvin pienet. Tyytymättömiä vastaajia oli varhaiskasvatuksenopettajista 21 % ja lastenhoitajista noin 15 % ja loput molempien luokkien vastaajista olivat melko tyytyväisiä tai tyytyväisiä hankkeen toimivuuteen ja tavoitteiden toteutumiseen.

Vastaajista, jotka eivät toimineet liikuntavastaavina tyytymättömiä oli 24 %, kun taas liikuntavastaavana toimivat olivat tyytymättömiä vain noin 9 %. Liikuntavastaavista 48 % olivat tyytyväisiä hankkeen toimivuuteen ja ne vastaajat, jotka eivät toimineet liikuntavastaavina olivat tyytyväisiä hankkeeseen vain 27 %. Eli voimme todeta, että jos on toiminut liikuntavastaavana niin he ovat keskimäärin tyytyväisempiä hankkeeseen, kuin ne, jotka eivät toimineet liikuntavastaavana.

Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että liikuntavälinekassit olivat monipuolisia ja helppokäyttöisiä. Vain muutama oli eri mieltä. Liikuntavälinekasseihin on onnistuttu löytämään varhaiskasvatukseen sopivia välineitä. (Kuvio 10) Lisäksi liikuntavälinekassi lisäsi vauhdikasta liikuntaa 22 vastaajan mielestä ja lähes puolet eivät osanneet sanoa.



Kuvio 10. Hankkeesta saadut liikuntavälinekassit olivat monipuolisia ja helppokäyttöisiä -vastaukset. Likert-asteikko. (Google Forms ruutukaappaus.)

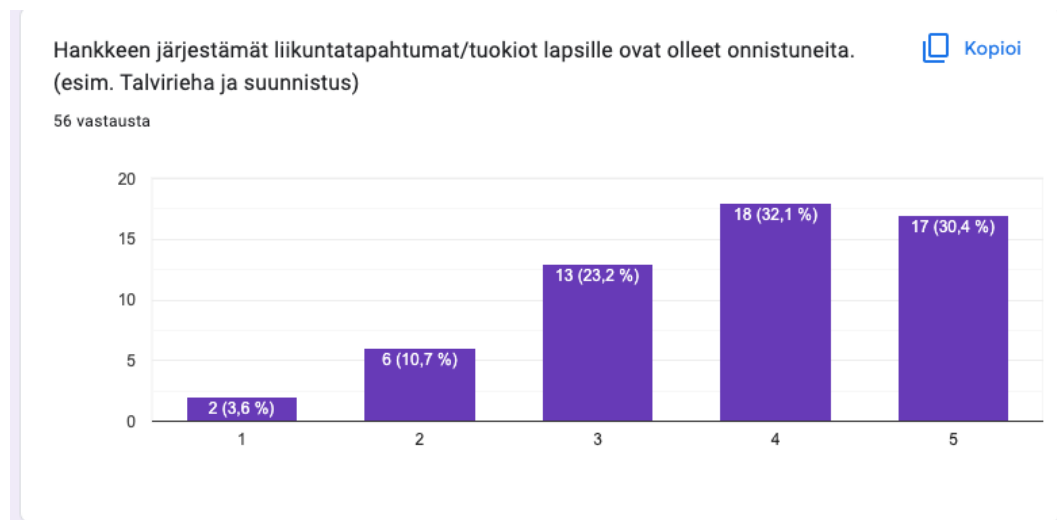
Vastaajista 88 % kertoi käyttävänsä liikuntavälinekassia kerran viikossa ja 11 % kertoi käyttävänsä 2–3 kertaa viikossa. Ihmetyttääkin miksi liikuntavälinekassit olivat noin vähän käytössä, kun vastaajien kokemus niistä oli positiivinen. Tähän voi vaikuttaa se, että liikuntavälinekassit olivat kiertäviä ja ne vaihtuivat päiväkodin sisällä sovitulla tavalla. Mielenpide liikuntavälinekasseista oli positiivinen, joten olemme, että niiden vähään käyttöön oli joku muu käytännön syy. Hanke kuitenkin

toi liikuntavälinekassin, joka on osaltaan mahdollistanut monipuolisemman liikku-
misen, sillä se on tuonut lisää liikuntavälineitä käyttöön. (Kuvio 11.)



Kuvio 11. Kuinka usein liikuntavälinekassi on käytössä? -vastaukset. (Google Forms ruutukaappaus.)

Reilusti yli puolet ovat olleet tyytyväisiä hankkeen järjestämiin liikuntatapahtumiin. Olimme itsekin mukana yhdessä hankkeen järjestämässä talviriehassa toiminnanvetäjinä ja saimme osallistujilta positiivista palautetta. (Kuvio 12.)



Kuvio 12. Vastaukset: "hankkeen järjestämät liikuntatapahtumat ovat olleet onnistuneita" -väitteeseen. Likert-asteikko. (Google Forms ruutukaappaus.)

Voimme todeta, että varhaiskasvatuksen työntekijöistä suurin osa on melko tyytyväisiä tai tyytyväisiä hankkeen toimivuuteen ja tavoitteiden täyttymiseen. Hankkeen liikuntatapahtumat ja liikuntavälinekassit olivat onnistuneita vastaajien mielestä. Liikuntavälinekassit olisivat voineet olla kovemmassa käytössä.

9 POHDINTA

Pohdinnassa tarkastelemme tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta. Lisäksi kerromme, miten ammatillisuutemme on kehittynyt sekä mahdollisia jatkotutkimusaiheita. Pohdimme myös hieman opinnäytetyön tuloksia.

9.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Ennen tutkimuksen aloittamista, haimme tutkimuslupaa kohteemme organisaatiolta eli Vaasan kaupungin varhaiskasvatukselta. Lähettäessämme kyselyn kohde-ryhmällemme, informoimme heitä saatetekstillä, jossa kerroimme tutkimuksen tavoitteen, yhteystietomme, vapaaehtoisuuden ja luottamuksellisuuden sekä että kyselyssämme vastausvaihtoehdot ovat monivalintaisia. Lisäksi kerroimme, kuinka kauan vastaamisessa kuluu aikaa. (Kuula, 2011, 102.) Ohjeiden mukaan lähetimme kyselyn ensin päiväkodinjohtajille, joiden tehtävänä oli lähettää se yksiköiden työntekijöille, joten emme voi varmaksi sanoa, ovatko kaikki saaneet kyselyn. Kyselyssä emme keränneet henkilötietoja, eikä vastauksien perusteella pysty tunnistamaan henkilöitä. Käytämme luotettavia lähteitä opinnäytetyössä ja viittaamme niihin oikeaoppisesti. Erotamme mielipiteemme ja lähteestä otetun tiedon selkeästi toisistaan.

Tutkimusta tehdessä täytyy huomioida reliabiliteetti eli luotettavuus. Tutkimus pitää pystyä toistamaan ja sillä haetaan tulosten tarkkuutta. Tutkimuksen aikana täytyy olla todella tarkka ja kriittinen, sillä virheitä voi sattua helpostikin esimerkiksi tietoja kerättäessä ja käsiteltäessä. On myös huomioitava puolueettomuus eli objektiivisuus. Tutkimuksen tulos ei saa muuttua tutkijan käsissä. Vaikka on huolellinen, niin tahattomia virheitä voi sattua, mutta tahallinen tulosten vääristely on väärin. Raportoitaessa on tärkeää huolehtia, ettei kenenkään yksityisyyttä rikota. Lupaukset, jotka vastaajille on annettu, on täytettävä, esimerkiksi se, että vastaajaa ei saa tunnistaa tuloksista. (Heikkilä 2004, 30–31.)

9.2 Pohdintaa opinnäytetyön tuloksista

Liikunta on tärkeä osa lapsen kasvua ja kehitystä. On tärkeää, että on tällaisia hankkeita, jotka pyrkivät edistämään liikunnan lisäämistä. Vaikka tutkimuksesta käy ilmi, että työntekijät ovat tyytyväisiä liikunnan määrään varhaiskasvatuksessa, mutta silti on hyvä kehittää henkilöstön osaamista ja tuoda lisää ideoita liikkumiseen. Tutkimuksesta selviää, että liikuntatapahtumat ja liikuntavälinekassit olivat onnistuneita. Eli ulkopuolisten tuomat konkreettiset tavat ja välineet ovat tehokkaita keinoja innostamaan liikkumiseen. Yhteistyö eri tahojen kanssa voisi olla yksi keino saada lisää onnistuneita liikuntatapahtumia.

Työhyvinvointi on tällä hetkellä hyvin ajankohtainen aihe. On hyvä, että tässä hankkeessa sitä huomioitiin, sillä tulokset siihen nähden olivat positiivisia. Kun työntekijät voivat hyvin, he jaksavat myös panostaa pedagogisiin asioihin, kuten liikuntaan. Hankkeen tuomat työhyvinvointia edistävät eivät yksinään riitä lisäämään kokonaisvaltaista hyvinvointia työntekijöillä. Työhyvinvointia edistävien tekijöiden pitäisi olla säännöllisiä, jotta niillä olisi pitkäaikaisia vaikutuksia.

9.3 Ammatillisuuden kehittyminen

Koemme, että ammatillisuuden kehittyminen on parantunut tämän opinnäytetyön myötä. Lähteitä etsiessä olemme sisäistäneet paljon uutta tietoa lasten liikunnasta ja lasten kehityksestä. Toivomme, että pystymme työelämässä jakamaan opittua tietoa ja sitä kautta lisäämään liikuntaa varhaiskasvatuksessa. Mielestämme hanke oli hyödyllinen ja se sisälsi hyviä ideoita liikuntaan varhaiskasvatuksessa. Pyrimme itse työelämässä käyttämään hankkeen tuomia ideoita, vaikka hanke onkin jo päättynyt. Olemme kehittyneet tiedon hakemisessa sekä yleisesti tutkimuksen tekemisessä ja sen eri vaiheissa. Sosionomin työssä on tärkeää pystyä tekemään yhteistyötä ja tämä prosessi opetti jakamaan vastuuta, pohtimaan asioita yhdessä ja tekemään kompromisseja sekä aikatauluttamaan. Me jaoimme

teoriaosuuden puoliksi, mutta muut kohdat olemme työstäneet yhdessä ja koimme sen toimivaksi.

Jos aloittaisimme prosessin uudelleen, niin mieltäisimme opinnäytetyön runkoa jo aikaisemmassa vaiheessa. Lisäksi kyselylomaketta muuttaisimme hieman. Vastausvaihtoehdoista ottaisimme pois ”ei samaa eikä eri mieltä” -vastauksen, koska niitä tuli hyvin paljon ja se oli luultavasti vastaajalle helpoin vastaus ilman kunnon pohdiskelua mielipiteestä asiaan. Se vaikutti tulosten luotettavuuteen. Lisäksi muuttaisimme kyselylomakkeen vastausvaihtoehtojen jaottelua.

Opinnäytetyön tekemisen myötä varhaiskasvatuksen kompetensseista meillä kehittyi eniten tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen. Koemme, että pystymme soveltamaan ja yhdistämään tulevaisuudessa tutkimuksellisia menetelmiä ja hankkeita käytännön työssä. Esimerkiksi Vipinää vekaroihin hankkeesta voimme ottaa paljon asioita mukaan työelämään.

Lasten liikunta on hyvin ajankohtainen aihe, sillä passiivisuus arjessa on lisääntynyt huomattavasti. Tätä aihetta on tärkeä tutkia, jotta saadaan ajankohtaista tietoa liikunnan määrästä ja tavoista toteuttaa sitä. Jatkotutkimusaiheena voisi olla tutkimus siitä, että mitä erilaisia liikunnantapoja varhaiskasvatuksen työntekijät käyttävät arjessa yleisesti. Lisäksi liikuntatuokioiden sisältöä voisi tutkia tarkemmin. Yksi mielenkiintoinen tutkimus voisi olla pidempikestoinen, joka liittyisi lasten liikuntasuosittelun toteutumiseen ja siihen, miten varhaiskasvatus on osa sitä.

LÄHTEET

- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. EU. Fitra.
- Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Hujala, E. & Turja, L. 2016. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä. PS-kustannus.
- Jaakkola, T. Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä. PS-kustannus.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä. PS-kustannus.
- Jämsen, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A & Poskiparta, M. 2013. 3–4 –vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuoden aikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Vol. 2, No. 1, 63–82. University of Jyväskylä. Varhaiskasvatuksen tiedelehti. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/48922/jamsenetalissue24.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kauhanen, J., Erkkilä, A., Korhonen, M., Myllykangas, M & Pekkanen, J. 2013. Kansanterveystiede. Helsinki. Sanoma Pro oy.
- Kuntatyö2030. 2020. Vipinää vekaroihin-hanke lisää liikettä alle kouluikäisen arkeen. Vaasan kaupungin liikuntapalvelut. <https://www.kuntatyö2030.fi/katso/vipinaa-vekaroihin-hanke-lisaa-liiketta-alle-kouluikaisten-arkeen>
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä. Bookwell Oy.
- Kyhälä, A-L., Reunamo, J. & Valtonen, J.O., 2021, 'Children's time use and moderate-to-vigorous physical activity in early childhood education and care in Finland', South African Journal of Childhood Education 11(1), a933. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1305579.pdf>
- L13.12.2018/540. Varhaiskasvatuslaki. Finlex. Viitattu 24.5.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. 1–2-vuotiaan sosiaalinen kehitys. a. [1–2-vuotiaan sosiaalinen kehitys - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](https://www.mll.fi/1-2-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys)

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. 2–3-vuotiaan sosiaalinen kehitys. b. [2–3-vuotiaan sosiaalinen kehitys - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#)

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. 3–4-vuotiaan sosiaalinen kehitys. c. [3–4-vuotiaan sosiaalinen kehitys - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#)

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. 4–5-vuotiaan sosiaalinen kehitys. d. [4–5-vuotiaan sosiaalinen kehitys - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#)

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. 6–7-vuotiaan sosiaalinen kehitys. e. [6–7-vuotiaan sosiaalinen kehitys - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#)

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2018. 5–6-vuotiaan sosiaalinen kehitys. [5–6-vuotiaan sosiaalinen kehitys - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#)

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019. 3–4-vuotiaan liikunnallinen kehitys. a. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019. 4–5-vuotiaan liikunnallinen kehitys. b. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2021. Vauvan sosiaalinen kehitys. [Vauvan sosiaalinen kehitys - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#)

Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Helsinki. Grano Oy. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

Opetushallitus. 2022. Mitä on varhaiskasvatus. Viitattu 17.6.2022. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Helsinki. Lönnberg Print & Promo.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016:21. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. b. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016:22. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. a. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Salpa, P. 2007. Lapsen liikkumisen kehitys. Jyväskylä. Tammi.

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

Sääkslahti, A. & Niemistö, D. 2021. Outdoor activities and motor development in 2–7-year-old boys and girls. Vol 21, Art. 47, 463–468. <https://efsupit.ro/images/stories/februarie2021/Art%2047.pdf>

Vaasan kaupungin liikuntapalvelut. Henry Söderlund. Viitattu 15.6.2022.

Vilkkä, H. 2007. Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki. Tammi.
<http://hanna.vilkkä.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

11.10.2022 17.31

Vastaajan tietoja

Vastaajan tietoja

*Pakollinen

1. Ikä *

Merkitse vain yksi soikio.

- 18-25
- 26-35
- 36-45
- 46-55
- 56<

2. Sukupuoli *

Merkitse vain yksi soikio.

- Nainen
- Mies
- Muu

3. Työnimike *

Merkitse vain yksi soikio.

- Varhaiskasvatuksen opettaja
- Lastenhoitaja
- Avustaja
- Varhaiskasvatuksen sosionomi
- Muu: _____

11.10.2022 17.41

Vastaajan tietoja

4. Työvuodet varhaiskasvatuksessa *

Merkitse vain yksi soikio.

- Alle 3 vuotta
- 4-10 vuotta
- 11-20 vuotta
- Yli 20 vuotta

5. Oletko toiminut ryhmäsi liikuntavastaavana liittyen Vipinää Vekaroihin - hankkeeseen? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
- Ei

6. Minkä ikäisten lasten kanssa työskentelet tällä hetkellä? *

Merkitse vain yksi soikio.

- 0-3-vuotiaiden kanssa
- 3-5-vuotiaiden kanssa
- 6-vuotiaiden kanssa

7. Olen kiinnostunut liikunnallisuudesta *

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

11.10.2022 17.42

Vastaajan tietoja

8. Koen, että osaamiseni riittää suunnittelemaan ohjattua liikuntaa *

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

Liikunta varhaiskasvatuksessa

9. Montako ohjattua liikuntatuokiota ryhmässä pidetään viikossa? *

Merkitse vain yksi soikio.

- 0-1
 2-3
 4-5
 yli 5

10. Kuinka monta tuntia arvioit lasten liikkuvan keskimäärin päivän aikana päiväkodissa? *

Merkitse vain yksi soikio.

- 30-60min
 2 tuntia
 3 tuntia tai enemmän

11. Lapsella on mahdollisuus omaehtoiseen liikkumiseen päivän aikana *

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

11.10.2022 17:42

Vastaajan tietoja

12. Hyödynämme siirtymätilanteita liikunnallisesti *

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

13. Liikunnallisia välineitä on tarpeeksi käytettävissä *

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

14. Lapsille on tarjolla monipuolista liikuntaa varhaiskasvatuksessa *

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

15. Liikuntaa on ulkoilun lisäksi myös sisätiloissa *

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

11.10.2022 17.42

Vastaajan tietoja

16. Käytössämme on liikuntasali/tila vähintään kerran viikossa *

Merkitse vain yksi soikio.

Kyllä

Ei

Vipinää Vekaroihin -hanke

17. Henkilökunta sai lisää liikunnallista osaamista hankkeen koulutusten myötä *

Merkitse vain yksi soikio.

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä Täysin samaa mieltä

18. Saimme päiväkotiin lisää ideoita lasten liikuntaan *

Merkitse vain yksi soikio.

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä Täysin samaa mieltä

19. Olen hankkeen myötä liikuntamyönteisempi *

Merkitse vain yksi soikio.

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä Täysin samaa mieltä

11.10.2022 17.43

Vastaajan tietoja

20. Hankkeen järjestämät liikuntatapahtumat/tuokiot lapsille ovat olleet onnistuneita. (esim. Talvirieha ja suunnistus) *

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

21. Hanke lisäsi henkilöstön työhyvinvointia *

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

22. Hankkeen järjestämät työhyvinvointia lisäävät tekijät ovat olleet onnistuneita. (esim. Taukojumppa ja hierontavasara) *

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

23. Liikunnan määrä on lisääntynyt lapsilla viimeisen kolmen vuoden aikana varhaiskasvatuksessa *

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

11.10.2022 17.43

Vastaajan tietoja

24. Kokoonnumme säännöllisesti suunnittelemaan ohjattuja liikuntatuokioita vähintään *

Merkitse vain yksi soikio.

- 1 krt/vko
 1 krt/kk
 Ei ollenkaan

25. Suunnitellut liikuntatuokiot lisääntyivät viikkotasolla *

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

26. Hankkeeseen liittyvän tiedon jakaminen päiväkodeille liikunnallisiin toimintoihin/ideoihin liittyen toimi hyvin *

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

27. Hankkeesta saadut liikuntavälinekassit olivat monipuolisia ja helppokäyttöisiä *

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

11.10.2022 17:43

Vastaajan tietoja

28. Kuinka usein liikuntavälinekassi on käytössä? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Yhden kerran viikossa
 2-3 kertaa viikossa
 Enemmän kuin 3 kertaa viikossa

29. Liikuntavälinekassi lisäsi vauhdikasta liikuntaa *

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

Google ei ole luonut tai hyväksynyt tätä sisältöä.

Google Forms