

# **SAAVATKO LAPSET TARPEEKSI LIIKUNTAA VARHAISKASVATUKSESSA?**

Huoltajien näkemyksiä lasten liikkumisesta varhaiskasvatuksessa



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö  
Sosionomikoulutus, Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

Syksy, 2021

Roosa Kalin

Julia Pajanen

---

|           |   |            |
|-----------|---|------------|
| Tekijä    | Roosa Kalin ja Julia Pajanen  | Vuosi 2021 |
| Työn nimi | Saavatko lapset tarpeeksi liikuntaa varhaiskasvatuksessa? Huoltajien näkemyksiä lasten liikkumisesta varhaiskasvatuksessa |            |
| Ohjaajat  | Mikko Romppanen   |            |

---

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa siitä, minkälaisia näkemyksiä huoltajilla on lasten liikunnan määrästä ja laadusta varhaiskasvatuspäivän aikana. Työn tilaajana toimi Tampereen kaupungin varhaiskasvatusyksikkö.

Opinnäytetyön tietoperustana on käytetty valtakunnallisia varhaiskasvatussuunnitelman perusteita ja varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia, jotka koskevat kaikkia alle 8-vuotiaita lapsia. Tutkimus oli laadullinen ja määrällinen. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää huoltajien näkemyksiä siitä, saavatko lapset tarpeeksi liikuntaa varhaiskasvatuksessa. Aineisto kerättiin Webropol-kyselyllä. Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin sisällönanalyysiä ja vastauksien perusteella muodostettujen kuvien tarkastelua.

Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan todeta lasten liikkuvan melko riittävästi varhaiskasvatuspäivän aikana huoltajien arvion perusteella. Liikuntaa pystyy lisäämään varhaiskasvatuspäivään päivärakenteen suunnittelulla. Viestinnän parantaminen varhaiskasvattajien ja huoltajien välillä voi lisätä tietoisuutta lapsen liikkumisesta ja kannustaa myös vapaa-ajalla liikkumaan enemmän.

Avainsanat Fyysinen aktiivisuus, liikunta, varhaiskasvatus

Sivut 33 sivua ja liitteitä 4 sivua

---

|             |   |           |
|-------------|---|-----------|
| Author      | Roosa Kalin and Julia Pajanen   | Year 2021 |
| Subject     | Do children get enough exercise in early childhood education? Guardians' views on children's physical activity in early childhood education |           |
| Supervisors | Mikko Romppanen   |           |

---

**ABSTRACT**

The aim of the thesis was to examine guardians' thoughts about children's physical exercise and its quality during their time in early childhood education. The thesis was commissioned by the early childhood education unit of the city of Tampere.

The theory base of the thesis discusses the National Core Curriculum for Early Childhood Education and Care, and the recommendations for physical activity in early childhood, which concern all children under eight years of age. The thesis was a qualitative and quantitative study. The aim was to explore guardians' views on whether children get enough exercise in early childhood education. The data were collected by using an online Webropol survey. The obtained data were analysed by content analysis and by examining the responses presented in pictures.

Based on the results of the study, it can be stated that children move quite enough during the day in early childhood education, based on the assessment of the children's guardians. Children's physical activity can be increased in early childhood education by structured daily plans. By improving the communication between early childhood educators and children's guardians, awareness of children's physical activity can be increased and it can encourage the families to exercise more even in their free time.

Keywords Early childhood education, physical activeness, physical exercise

Pages 33 pages and appendices 4 pages

## Sisälllys

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 1   | Johdanto.....  | 1  |
| 2   | Käsitteet ja aikaisemmat tutkimukset.....                                | 2  |
| 2.1 | Varhaiskasvatus.....   | 2  |
| 2.2 | Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja liikunta.....                   | 2  |
| 2.3 | Fyysinen aktiivisuus eli liikunta ja liikuntataidot.....                 | 3  |
| 2.4 | Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset .....                  | 4  |
| 2.5 | Aiempaa tutkimustietoa lasten liikkumisesta.....                         | 4  |
| 3   | Lasten liikkuminen.....  | 6  |
| 3.1 | 0–2-vuotiaiden liikkuminen .....   | 6  |
| 3.2 | 3–5-vuotiaiden liikkuminen .....   | 7  |
| 4   | Lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset.....                           | 8  |
| 4.1 | Liikuntavälineiden käyttö varhaiskasvatuksessa .....                     | 9  |
| 4.2 | Motoristen taitojen kehittyminen liikunnan avulla .....                  | 10 |
| 4.3 | Liikuntaympäristöt varhaiskasvatusikäisillä.....                         | 11 |
| 4.4 | Ohjattu liikunta varhaiskasvatuksessa .....                              | 12 |
| 5   | Tutkimuksen toteuttaminen .....  | 13 |
| 5.1 | Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset .....                              | 13 |
| 5.2 | Aineiston keruu sähköisellä kyselyllä.....                               | 14 |
| 5.3 | Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....                              | 15 |
| 5.4 | Aineiston analysointi sisällönanalyysillä ja kuvia tarkastelemalla ..... | 16 |
| 6   | Tutkimuksen tulokset .....   | 17 |
| 7   | Johtopäätökset.....  | 27 |
| 8   | Pohdinta .....   | 29 |
|     | Lähteet.....   | 31 |

## Kuvat, taulukot ja kaavat

|   |    |
|---|----|
| Kuva 1. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ..... | 9  |
| Kuva 2. Kysely huoltajille: Lapsen ikä .....                    | 17 |

|   |    |
|---|----|
| Kuva 3. Kysely 0–2-vuotiaiden lasten huoltajille: Arvioi, paljonko lapsesi liikkuu päivän aikana päiväkodissa. ....                         | 17 |
| Kuva 4. Kysely 3–5-vuotiaiden lasten huoltajille: Arvioi, paljonko lapsesi liikkuu päivän aikana päiväkodissa. ....                         | 18 |
| Kuva 5. Kysely 0–2-vuotiaiden lasten huoltajille: Arvioi paljonko lapsesi saa raskasta liikuntaa päivän aikana päiväkodissa. ....           | 19 |
| Kuva 6. Kysely 3–5-vuotiaiden lasten huoltajille: Arvioi paljonko lapsesi saa raskasta liikuntaa päivän aikana päiväkodissa. ....           | 20 |
| Kuva 7. Kysely 0–2-vuotiaiden lasten huoltajille: Arvioi paljonko lapsesi saa reipasta ja kevyttä liikuntaa päivän aikana päiväkodissa..... | 21 |
| Kuva 8. Kysely 3–5-vuotiaiden lasten huoltajille: Arvioi paljonko lapsesi saa reipasta ja kevyttä liikuntaa päivän aikana päiväkodissa..... | 21 |
| Kuva 9. Kysely 0–2-vuotiaiden lasten huoltajille: Tapahtuuko lapsesi liikkuminen päivän aikana päiväkodissa. ....                           | 23 |
| Kuva 10. Kysely 0–2-vuotiaiden lasten huoltajille: Millaisia liikuntataitoja lapsesi oppii  | 24 |
| Kuva 11. Kysely 3–5-vuotiaiden lasten huoltajille: Tapahtuuko lapsesi liikkuminen päivän aikana päiväkodissa .....                          | 24 |
| Kuva 12. Kysely 3–5-vuotiaiden lasten huoltajille: Millaisia liikuntataitoja lapsesi oppii  | 25 |
| <br>  |    |
| Taulukko 1. Kysely 0–2-vuotiaiden lasten huoltajille, Kuvaile liikuntataitoja, joita lapsesi on oppinut. ....                               | 25 |
| Taulukko 2. Kysely 3–5-vuotiaiden lasten huoltajille, Kuvaile liikuntataitoja, joita lapsesi on oppinut. ....                               | 26 |

**Kuvaotsikkoluettelon hakusanoja ei löytynyt.**

## **Liitteet**

|         |                              |
|---------|------------------------------|
| Liite 1 | Aineistonhallintasuunnitelma |
| Liite 2 | Kyselylomake huoltajille     |

## 1 Johdanto

Varhaiskasvatuksessa yhtenä tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti eri tavoilla erilaisissa ympäristöissä. Lasten suositusten mukainen fyysisen aktiivisuuden toteutuminen heikkenee sitä mukaa kun lapsi kasvaa. Osa lapsista saa riittävästi eri tasoista kuormittavaa liikuntaa päivittäin, mutta on myös lapsia, jotka tarvitsevat päivittäistä suunnitelmallista liikuntaa tukemaan suositusten toteutumista (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b, s. 12). Varhaiskasvatukseen tai esimerkiksi ohjattuun ilta- tai viikonlopputoimintaan osallistuminen voi olla apuna tähän.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa siitä, minkälaisia näkemyksiä lasten huoltajilla on liikunnan määrästä ja laadusta varhaiskasvatuspäivän aikana. Laadulla opinnäytetyössä tarkoitetaan liikuntataitojen kehittymistä ja niiden monipuolista käyttöä varhaiskasvatuspäivinä. Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia huoltajien näkemyksiä siitä, saavatko 0–5-vuotiaat lapset tarpeeksi liikuntaa varhaiskasvatuksessa. Selvitimme valtakunnallisiin liikuntasuosituksiin pohjautuvalla kyselyllä huoltajien näkemyksiä lasten liikunnan määrästä ja laadusta varhaiskasvatuspäivän aikana.

Omakehtainen kokemus liikunnan ajoittaisesta niukkuudesta varhaiskasvatuksessa ja henkilökohtainen kiinnostuksemme erilaisiin liikuntamuotoihin ja -taitoihin teki opinnäytetyön aiheesta mielenkiintoisen. Varhaiskasvatuksessa toteutuvan liikunnan ja liikuntasuositusten tutkiminen tuo myös lisäymmärrystä ja valmiuksia toteuttaa suunnitelmallisesti laadukkaampaa liikuntakasvatusta.

## **2 Käsitteet ja aikaisemmat tutkimukset**

Tässä luvussa esitellään opinnäytetyölle tärkeät käsitteet ja määritellään ne. Käsitteiden määrittelyn jälkeen kerrotaan opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite. Tärkeitä käsitteitä liittyen opinnäytetyöhön ovat varhaiskasvatus, eli alle kouluikäisten kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuus, liikunta ja siihen liittyvät liikuntataidot, kuten erilaiset liikkumistavat, ja varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.

### **2.1 Varhaiskasvatus**

Varhaiskasvatus on alle kouluikäisten lasten suunnitelmallinen ja tavoitteellinen kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostama kokonaisuus, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka. Varhaiskasvatuksen tarkoituksena on tukea lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista sekä edistää hyvinvointia. (Opetushallitus, 2021) Kaikilla lapsilla on yhtäläinen oikeus varhaiskasvatukseen, mutta lapsen huoltajat päättävät siihen osallistumisesta (Opetus- ja kulttuuriministeriö, n.d.). Varhaiskasvatuksen toimintaa ohjaa varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, jotka perustuvat varhaiskasvatuslakiin (540/2018). Tämä opinnäytetyö keskittyy varhaiskasvatukseen päiväkodissa. Tiedostamme varhaiskasvatukseen kuuluvan myös avoimen varhaiskasvatuksen ja perhepäivähoidon.

### **2.2 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja liikunta**

Varhaiskasvatuslain (540/2018) määräämän varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjalta laaditaan ja toteutetaan niin paikalliset kuin lasten henkilökohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat. Näiden pohjalta toteutetaan pedagogisesti tavoitteellista varhaiskasvatusta.

Varhaiskasvatuksessa yhdessä lasten kanssa osoitetaan arvostusta liikunnallisia elämäntapoja kohtaan ja käsitellään liikunnan ja hyvinvoinnin merkitystä. Oppimisympäristöt suunnitellaan tukemaan liikkumista ja pitkäkestoista istumista pyritään välttämään. Varhaiskasvatuslain (540/2018) mukaan kunnan järjestäessä varhaiskasvatusta on myös toimittava yhteistyössä erinäisten tarvittavien tahojen kuten liikunnasta vastaavien tahojen kanssa.

Yksi varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden oppimisen alueista on kasvan, liikun ja kehityn. Tähän oppimisen alueeseen sisältyy tavoitteita esimerkiksi liikkumiseen, terveyteen ja turvallisuuteen liittyen. Varhaiskasvatuksessa pyritään kannustamaan liikkumiseen leikin kautta, monipuoliseen liikkumiseen, kokemaan iloa liikunnan kautta ja ulkoiluun. Liikuntakasvatus on lapsilähtöistä, tavoitteellista, monipuolista ja sitä toteutetaan säännöllisesti. Varhaiskasvatuksen lisäksi lapsia innostetaan liikkumaan vapaa-ajalla. Liikkumisen tavoitteita on vaihteleva fyysinen aktiivisuus, yhdessä ja yksin liikkuminen ja erilaiset kokemukset liikuntaleikeistä. Näiden tavoitteiden tehtävänä on kehittää lasten motorisia perustaitoja ja kehontuntemusta sekä kehonhallintaa. Varhaiskasvatuksen henkilöstö toteuttaa niin ohjattua liikuntaa kuin luo ympäristön sisällä ja ulkona niin, että lapsilla on mahdollisuus nauttia liikunnasta sekä toteuttaa sitä myös omaehtoisesti. Liikuntakasvatuksen suunnittelun ja toteutuksen lisäksi oleellista on myös suunnitelmallisesti havainnoida lapsien liikuntataitoja ja kehittää toimintaa havaintojen perusteella. (Opetushallitus, 2018, ss. 47–48)

### **2.3 Fyysinen aktiivisuus eli liikunta ja liikuntataidot**

Fyysisen aktiivisuuden on määritelty olevan mitä tahansa kehon liikettä, joka johtaa energiankulutukseen (Caspersen ym., 1985, s. 126). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2020) määrittelee liikunnan tavoitteelliseksi fyysiseksi aktiivisuudeksi, jota harrastetaan haluttujen vaikutusten vuoksi. Tällaisia vaikutuksia voivat olla esimerkiksi kunnon paraneminen tai sosiaalisten yhteyksien syntyminen ja jatkuminen. Liikuntaa on myös kaikenlainen energian kulutusta lisäävä fyysinen aktiivisuus, esimerkiksi työmatkat pyörällä tai kävellen sekä kotityöt.

Liikuntataitoja tarvitaan erilaisissa liikuntaleikeissä ja peleissä. Ne kehittyvät motorisista perustaidoista kunkin liikuntamuodon, kuten luonto- ja talviliikunta vaatimusten mukaan. Lapsen motorisen kehityksen jatkuessa tulee liikuntataidoista spesifejä lajitaitoja, kuten suunnistus tai mäkihyppy. (Sääkslahti, 2018, s. 71)



## 2.4 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Opetus- ja kulttuuriministeriön tekemän suosituksen mukaan alle 8-vuotiaiden lasten päivään kuuluisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa. Liikunnan tulisi koostua kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta ja vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Yli tunnin mittaisia istumajaksoja tulisi välttää ja lyhyetkin paikallaolot tauottaa. (Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, n.d.) Opetus- ja kulttuuriministeriön ja Opetushallituksen johtama Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma suosittelee toteuttamaan kaksi tuntia liikkumista varhaiskasvatuspäivän aikana (Valo, 2019, s. 17).

Julkaisussa Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset kerrotaan lasten liikkumisen nykytilasta ja siitä miten sitä voidaan parantaa. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset velvoittavat kaikkia lasten kanssa toimivia ja niissä on annettu ohjeita, miten lasten liikkumista voi lisätä varhaiskasvattajat, huoltajat ja seuratoimintaa tai muut liikuntaa järjestävät yhteisöt. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b)

## 2.5 Aiempaa tutkimustietoa lasten liikkumisesta

Lasten liikkumista ja aktiivisuutta on tutkittu monesta eri näkökulmasta, esimerkiksi lapsen, vanhempien ja varhaiskasvattajien näkökulmista. Taitavat tenavat -hankkeen tutkimustulokset kertovat, että jopa 80 % 3–6-vuotiaista lapsista liikkuu liian vähän (Paananen, 2020).

Arja Sääkslahden (2016) teos Liikunta varhaiskasvatuksessa avaa varhaiskasvatuslakiin, varhaiskasvatussuunnitelmaan ja liikuntasuosituksiin pohjautuen liikunnasta varhaiskasvatuksessa. Laadukas liikuntakasvatus tukee eri ikävaiheissa niin fyysistä ja motorista kuin psyykkistä ja sosioemotionaalistakin kehitystä. Varhaiskasvatuksessa on tavoitteena monipuolisesti innostaa liikkumiseen ja kokeilemiseen. Omaehtoiselle liikunnalle tulee olla riittävästi mahdollisuuksia ohjatun liikunnan lisäksi. Säännöllisyys, lapsilähtöisyys ja tavoitteellisuus liikuntakasvatuksessa ovat tärkeitä. (Opetushallitus, 2018)

Suomessa tiedostetaan se, että pienet lapset liikkuvat koko ajan vähemmän. Pienten lasten liikunnassa vanhemmilla on merkittävä rooli, mutta myös varhaiskasvatuksella, sillä moni lapsi viettää merkittävän osan hereillä olemisen ajastaan päiväkodissa. Hyvin suunnitellulla ja kokonaisvaltaisella liikuntakasvatuksella voidaan tukea suositusten täyttymistä.

Tiedonkululla kodin ja varhaiskasvatuksen välillä on myös merkitystä, huoltajien tiedottaminen varhaiskasvatuspäivän aikana tapahtuneesta liikkumisen aktiivisuudesta voi parhaimmassa tapauksessa kannustaa vapaa-ajalla fyysisempään elämiseen. Onnistuneella yhteistyöllä luodaan lapselle mahdollisuus ja eväät liikunnan ilon löytämiseen ja ehkäistään tulevaisuudessa liikkumattomuuden aiheuttamia haittavaikutuksia.

Aikaisempia tutkimuksia lasten liikunnan, liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden määrästä on paljon. Monet tutkimuksista keskittyvät joko mittaamaan erilaisin mittarein lasten liikkumista ja liikkumisen intensiteettiä tai kuvaamaan miten lapset liikkuvat päiväkodissa. Jämsénin ym. (2013) tutkimuksessa on mitattu fyysistä aktiivisuutta kiihtyvyyksimittarilla, havainnoimalla sekä kyselyiden avulla päiväkotipäivän aikana 3–4-vuotiailla. Tutkimuksessa on todettu lasten fyysisen aktiivisuuden intensiteetin olevan useimmiten erittäin kevyttä. Kevyttä fyysistä aktiivisuutta lapset saavat noin 30 % ja vähintään keskiraskasta fyysistä aktiivisuutta noin 10 % vuoden 2005 lasten fyysisen aktiivisuuden suosituksista. (Jämsén ym., 2013, ss. 68, 74) Lisäksi on tutkimuksia, joissa on kysytty vanhemmilta arviota lasten liikkumisen määrästä päivässä. Kangaskorteen (2019) opinnäytetyössä on selvitetty vanhempien käsityksiä lastensa fyysisestä aktiivisuudesta päiväkodissa ja vapaa-ajalla. Tutkimuksessa todettiin lasten liikkuvan useammin enemmän kuin 90 minuuttia päivässä päiväkotipäivän ulkopuolella (Kangaskorte, 2019, s. 16). Päiväkotipäivän ulkopuolella yleisimmät liikuntamuodot olivat tutkimuksen mukaan vauhdikasta liikuntaa (Kangaskorte, 2019, s. 18). Pohdimme Kangaskorteen tutkimuksen tuloksen olevan todella korkea perustuen työkokemukseen lasten kanssa myös vapaa-ajalla. Esimerkiksi liikunnan ohjaajana työskennellessä lasten liikuntatunnilla olemme huomanneet, että lapset saattavat seisoa ja olla paikallaan jopa kolmasosan ohjaukerrasta. Myös monen lapsen viettäessä hereillä olo ajastaan suuren osan päivästä varhaiskasvatuksessa, 90 minuutin liikkumisen toteutuminen vapaa-ajalla vaatisi vanhemmilta suunnitelmallisuutta liikkumisen mahdollisuuksiin joka päivälle ennen ja jälkeen varhaiskasvatuksen.

### 3 Lasten liikkuminen

Lasten liikkuminen on erilaista eri ikäisillä lapsilla. Pienet lapset opettelevat leikkimistä ja liikkumista ja näin ollen liikkuminen on hyvin kokonaisvaltaista ja kuormittavaa. Isommilla 3–5-vuotiailla lapsilla leikkiminen on enemmän paikallaan pysymistä ja omaehtoinen liikkuminen vähenee osalla. Ohjattu liikunta on usein kuormittavinta liikuntaa 3–5-vuotiailla. (Sääkslahti, 2018, ss. 125–127)

#### 3.1 0–2-vuotiaiden liikkuminen

Alle 1-vuotiaan fyysinen aktiivisuus on alkuun temperamentin säätelemää, eli vauva seuraa ympäristöään. Jos lapsen temperamenttipiirre on rauhallinen, tulee hänelle kuitenkin antaa ärsykeitä, jotta vauva oppii fyysisesti aktiiviseksi ja hänen kokonaisvaltainen kehityksensä ei heikkene. Kasvattajan tehtävänä onkin tukea lasta lähteä liikkumaan ja antaa mahdollisimman paljon vapautta liikkumiseen. (Sääkslahti, 2018, s. 125) 1–2-vuotiaana fyysinen aktiivisuus kasvaa lapsen oppiessa motorisia taitoja. Tällöin lapsen liikkuminen on hyvin kokonaisvaltaista ja energiaa kuluttavaa. Kasvattajan tehtävänä on tukea lasta ohjaamalla hänet leikkimään turvallisissa paikoissa ja huolehtimalla yhtämittaiset istumiset mahdollisimman lyhyiksi ajoiksi. (Sääkslahti, 2018, s. 126)

Liikuntataidot ovat motorisista taidoista kehittyviä taitoja. Alle 2-vuotiaalla ei vielä ole liikuntataitoja, mutta hän opettelee erilaisia motorisia taitoja, joista kehittyy liikuntataitoja. Motoriset taidot alle 1-vuotiaalla ovat pään liikuttamista, esineisiin tarttumista ja liikkumaan opettelua ensin ryömimällä, sitten konttaamalla ja lopulta kävelemällä. 1–2-vuotias lapsi opettelee vielä tarttumista erilaisiin pintoihin ja eri kokoisiin tavaroihin. Lisäksi lapsi opettelee niiden siirtämistä vetämällä, työntämällä, heittämällä ja potkaisemalla. (Sääkslahti, 2018, ss. 73–75)

Alle 1-vuotiaan liikuntamuodot ovat lähinnä vauvan omaehtoista liikkumista, kuten ryömiminen, kierähtäminen, konttaaminen. 1–2-vuotiaalla liikkumiseen tulee lisäksi omaehtoinen fyysinen aktiivinen leikkiminen (Sääkslahti, 2018, s. 145).

### 3.2 3–5-vuotiaiden liikkuminen

3-vuotiaan fyysinen aktiivisuus alkaa jo olla sillä tasolla kuin se lapsella on. Fyysinen aktiivisuus näyttäytyy enemmän ulkoleikeissä, sillä tilaa on ulkona enemmän kuin sisällä ja sääntöjä vähemmän. Tässä kohtaa tyttöjen ja poikien fyysinen aktiivisuus voi erota paljon, pojat leikkivät enemmän fyysisesti aktiivisia leikkejä kuin tytöt. Kasvattajan tulee huomioda se ja kannustaa fyysisesti aktiivisiin ulkoleikkeihin. (Sääkslahti, 2018, ss. 126–127)

4–5-vuotiaana fyysinen aktiivisuus lisääntyy edelleen motoristen taitojen kehittyessä paremmiksi ja monipuolisemmiksi. Lisäksi lapselle tulee monia uusia kiinnostava mahdollisuuksia fyysisesti aktiiviseen toimimiseen. Ulkoleikeissä fyysinen aktiivisuus on suurempaa kuin sisäleikeissä. Tässä ikäluokassa tulee kuitenkin huomioda lasten erilaiset tavat fyysiseen liikkumiseen ja kannustaa kaikkia lapsia siihen, esimerkiksi yhteisten ohjattujen ulkoleikkien kautta. Joillekin paikallaan olo ulkoleikeissä on tavanomaisempaa ja se saattaa pitemmällä aikavälillä näkyä lapsen hyvinvoinnissa ja terveydessä ja vaikuttaa hänen kehityksensä osa-alueisiin. (Sääkslahti, 2018, s. 127)

3–5-vuotiaalla liikuntataitoihin tulee hyppääminen, kävelemisen ja juoksemisen rinnalle. Käsittelytaitoihin tulee tarttumiset erilaisiin esineisiin ja niiden liikuttaminen, esimerkiksi erilaisten mailojen ja keppien käsittely. Lapsi myös yrittää tasapainoilla ja liukua. Liikuntavälineiden tulisikin olla lapselle helposti saatavilla, jotta niitä voi käyttää myös omassa leikissä ja oppia liikuntataitoja. Moni liikuntataito lähtee perustaidosta liikkeelle ja lapsen kehittyessä siinä, tulee siitä liikuntataito. Esimerkiksi hiihtäminen on alkuun kävelemistä sukset jalassa, kunnes lapsi oppii liukumisen suksilla ja alkaa hiihtämään. (Sääkslahti, 2018, ss. 75–76)

3-vuotiaana kehitystä tapahtuu paljon ja tyypillinen liikunnan muoto onkin jo ulkona tapahtuvaa omaehtoista fyysisesti aktiivista leikkimistä. 3–5-vuotiailla liikuntaa, omaehtoista tai ohjattua, kuuluisi tulla omaehtoisen fyysisesti aktiivisen leikin lisänä. Mitä vanhemmaksi lapset kasvavat heidän leikkinsä pysähtyvät paikoilleen ja näin ollen leikissä aiemmin tullutta liikkumista ei enää ole. Liikuntamuodoista nousee erilaisia harrastuksia ja monesti 4-vuotiaasta eteenpäin yli 50 % lapsista on joku liikuntaharrastus, kuitenkin se ei riitä liikunnan kokonaismääräksi vaan myös varhaiskasvatuksessa tulisi olla liikuntaa. (Sääkslahti, 2018, s. 146)

## 4 Lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset

Varhaisvuosien liikunnan suositukset on koottu YK:n lasten oikeuksien sopimuksen mukaisesti. Lasten oikeuksien sopimuksessa on säännelty lapsuutta turvaavista asioista koskien alle 18-vuotiata. YK:n lasten oikeuksien sopimuksessa ei tuoda suoranaisesti esille liikuntaa ja sen merkitystä, mutta komitean antamassa yleiskommentissa korostetaan, että lapsille suunnatun kasvatuksen tulee kehittää heidän fyysisiä kykyjään. Fyysisiä kykyjä kehitetään leikin avulla ja näin lasten motivaatiota ja fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä. Yleiskommentissa myös todetaan, että leikkipaikat tulee olla turvallisia ja lapsille sopivia, mutta kuitenkin niissä pitää välttää liikaa turvallisuutta, sillä se voi vähentää lapsen halua liikkua, leikkiä ja kokeilla omia fyysisiä rajoja. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a, s. 9)

Fyysisellä aktiivisuudella on monenlaisia hyviä vaikutuksia terveyteen lapsilla ja nuorilla. Vaikutuksia on tutkittu pääasiassa vain yli 5-vuotiailla, mutta ne tutkimukset, joissa on ollut alle 5-vuotiaita mukana, ovat antaneet samankaltaisia vastauksia. Fyysisen aktiivisuuden hyviä vaikutuksia ovat kehon koostumus ja sen muuttuminen parempaan, kardiometabolisten riskitekijöiden väheneminen, luuston terveyden paraneminen ja luutiheyden kasvaminen, fyysisen kunnon kasvaminen ja motoristen taitojen paraneminen lapsilla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a, s. 17)

Varhaisvuosien eli alle 8-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus tulisi koostua päivässä yhdestä tunnista vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta, jossa lapsella tulee hiki tai hän hengästyy. Vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden lisäksi kaksi tuntia tulisi olla joko reipasta ulkoilua tai kevyttä liikuntaa, näitä ovat esimerkiksi metsäretket, polkupyöräily, kävely ja tasapainoilu. Pitkiä paikallaanolojaksoja tulee välttää, sillä fyysisen aktiivisuuden kuormitus on matalinta lapsen maataessa ja toiseksi matalinta lapsen istuessa (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b, ss. 14–15) Liikkumisen tulisi jakautua tasaisesti koko päivän ajalle ja 2/3 lapsen liikkumisesta tulisikin mahdollistua jo varhaiskasvatuspäivän aikana. Varhaiskasvatuspäivän aikana lapsella tulisi siis olla tavoitteellisesti vähintään kaksi tuntia liikkumista, sen vaihdellessa vauhdikkaasta kevyeen liikuntaan (Valo, 2019, s. 17).

Muodostimme Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016b) fyysisen aktiivisuuden suositusten pohjalta havainnollistavan kuvan liikkumisen suosituksista. Kuvassa kuvataan paljonko

päivässä tulisi olla vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta, jota ovat esimerkiksi hippaleikit, trampoliinihyppely, kiipeily ja uinti. Kuvassa on myös kerrottuna paljonko reipasta ulkoilu ja kevyttä liikuntaa tulisi olla päivän aikana. Reipasta ulkoilu ovat esimerkiksi metsäretkeily, polkupyöräily ja luistelu. Kevyttä liikuntaa ovat kävely, pallonheitto, keinuminen sekä tasapainoilu. Rauhallisiin arjen touhuihin kuuluu erilaiset leikit, kuten autoilla, rakennuspalikoilla tai nukeilla leikkiminen, ja vaatteiden pukeminen ja riisuminen sekä ruokailu. Riittävä uni ja lepo on tärkeää jokaiselle lapselle, jotta jaksaa liikkua.

Kuva 1. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset



#### 4.1 Liikuntavälineiden käyttö varhaiskasvatuksessa

Opetus- ja kulttuuriministeriön määrittelemässä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden julkaisun liitteissä kerrotaan millaisia erilaisia välineitä liikuntakasvatuksessa tulisi käyttää, jotta lapsi oppisi mahdollisimman laajasti käyttämään erilaisia liikuntavälineitä. Liitteissä välineet on jaettu alle 3-vuotiaiden käyttöön ja 3–6-vuotiaiden käyttöön sopivat ja lisäksi vielä ulko- ja sisäkäyttöön soveltuvat välineet. Kuitenkin useitakin liikuntavälineitä voi käyttää ulkona ja sisällä. Erilaiset tarttumatavat tulevat välineissä esille, jo alle kolmevuotiailla. Esimerkiksi palloissa, joita tulisi käyttää isompia, halkaisijaltaan 25 cm, ja pienempiä, halkaisijaltaan 5 cm. Välineiden käytössä tulee esille monia tapoja liikkua ja niitä tulisikin käyttää monipuolisesti. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b, ss. 40–41)

Opetus- kulttuuriministeriö on määritellyt tavoitetilan välineiden käytölle. Tavoitetilassa välineet ja lelut kiehtovat lasta ja aikuiset tarjoavat erilaisia liikuntavälineitä, leluja ja tavaroita käytettäväksi liikunnassa, liikkumisessa ja monipuolistamaan elämyksiä. Myös teknologiaa hyödynnetään liikuntakasvatuksessa kaikkien kasvattajien puolesta. Olisi myös tärkeää, että liikuntavälineet nähtäisiin leluina, jotka kuluvat käytössä ja että, ne olisivat lasten ulottuvilla. Näin lapset voisivat käyttää niitä myös vapaassa leikissä. Päiväkodilla on tärkeä rooli erilaisten liikuntavälineiden käytössä, sillä useasti päiväkodissa on enemmän ja erilaisia liikuntavälineitä kuin lasten kotona (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a, s. 46).

Kaikkien liikuntavälineiden ei tarvitse olla kaupasta ostettuja vaan liikuntavälineitä voi askarrella yhdessä lasten kanssa tai tehdä varhaiskasvatusyksikköön kierrätysmateriaaleista, kuten sanomalehdistä ja muovipusseista. Häntäpalloja ja mailoja tai heittokeppejä pystyy askartelemaan kierrätysmateriaaleista. Erilaiset materiaalit voivat kiinnostaa lapsia liikkumaan enemmän. (Jyrkkä, 2021, s. 16)

Päiväkodissa olisikin hyvä tutustuttaa lapset erilaisiin liikuntavälineisiin ja antaa lasten myös leikkiä niillä vapaassa leikissä. Tällä hetkellä kaikilla vanhemmilla ei ole varaa ostaa fyysiseen aktiivisuuteen innostavia välineitä, mutta kuitenkin perheessä saattaa olla useita pelikonsoleita ja puhelimia, joilla lapset pelaavat. On tärkeää kannustaa myös vanhempia liikkumaan lasten kanssa erilaisia välineitä käyttäen. Tähän ongelmaan opetus- ja kulttuuriministeriö ehdottaa liikuntavälineiden lainausta tai vaihtokauppoja vanhempien osalta. Varhaiskasvatushenkilöstön tulee pitää huoli siitä, että jokainen varhaiskasvatuksessa oleva lapsi saa kokemuksia ja onnistumisen kokemuksia erilaisista välineistä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b, ss. 25–26)

## **4.2 Motoristen taitojen kehittyminen liikunnan avulla**

Varhaiskasvatuksessa liikunnan tulisi olla monipuolista myös motoristen taitojen kehittymisen vuoksi. Lapsilla kehittyy ensin karkeamotoriset taidot, kuten käveleminen ja tarttuminen erilaisiin esineisiin. Jotta lapsi oppii kirjoittamisen taidon, tulee hänen käsiensä motoriikan olla tarpeeksi hyvä (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b, s. 20). Tämän takia tarttuminen ja erilaisten esineiden kuten pallojen ja mailojen käyttäminen varhaislapsuudessa on tärkeää. Motorisia taitoja harjoiteltaessa aikuisen tulee kannustaa

ja mahdollistaa lapselle mahdollisimman monta erilaista oppimistilannetta, jotta motoriikka kehittyy mahdollisimman hyväksi. Alkuun lapset oppivat motoriset perustaidot, kuten tasapainoilun, liikkumisen ja esineiden käsittelytaidon, näitä yksittäisiä taitoja lapsi osaa soveltaa myöhemmin esimerkiksi jalkapalloon tai pesäpalloon, jos motoriset perustaidot on opittu hyvin (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a, s. 32).

Motoriset perustaidot ovat edellytys sille, että ihminen selviytyy itsenäisesti erilaisista arkisista fyysisistä haasteista, kuten koulu- ja työmatkoista ja lisäksi pystyy osallistumaan kokonaisvaltaisesti kehittäviin ja terveyttä edistäviin fyysisiin aktiviteetteihin koko elämän ajan. Lisäksi on tutkittu, että varhaisvuosien hyvät motoriset perustaidot ovat hyvä pohja koko elämän kestäväälle fyysiselle aktiivisuudelle. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a, s. 34)

### **4.3 Liikuntaympäristöt varhaiskasvatusikäisillä**

Tällä hetkellä suurin osa lapsista asuu kaupunkimaisessa ympäristössä, jossa on riski kadottaa yhteys luontoon. Riski on vielä suurempi, jos lapsi viettää suurimman osan päivästänsä sisällä. Tietysti kaupungeissa on enemmän harrastusmahdollisuuksia kuin haja-asutus alueilla. Riippumatta lapsen asuinpaikasta, viettävät he keskimäärin yli tunnin päivässä istuen, jossain kulkuvälineessä. Passiivisen istumisen sijaan tulisi kiinnittää huomiota lasten kiinnostukselle erilaisia ympäristöjä kohtaan, varsinkin lasten liikkumista ajatellen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b, s. 23)

Aikuisen on tärkeää omalla esimerkillä näyttää erilaisia paikkoja ja ympäristöjä, joissa liikkua, kuitenkin tulee antaa lapsille aikaa keksiä miten he liikkuvat niissä. Esimerkiksi metsät ja metsiköt ovat lasten mielestä kiinnostavia ja antavat lapselle hyvää harjoitusta siitä, miten liikkua epätasaisessa maastossa. Epätasaisen maaston vuoksi metsä ja luonto leikkiympäristönä parantaa lapsen motorisia taitoja, lisäksi metsässä lapset käyttävät leikissä mielikuvitustaan. Metsä leikkiympäristönä voi myös vähentää ikään ja sukupuoleen liittyviä eroja (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a, s. 45). Kannustaminen liikkumiseen erilaisissa ympäristöissä, puistoissa, sisällä, hiekkakentällä ja metsässä on tärkeää, jotta lapsi oppii erilaisia liikkumistapoja ja osaa soveltaa niitä. Lisäksi turhien kieltojen karsiminen on tärkeää, jotta kielloilla ei rajata lapsen keksimien liikkumistapojen käyttöä.



Turhien kieltojen karsiminen voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että sisällä saa juosta jotain pitkäkäytävä pitkin. Muutos kuitenkin vaatii varhaiskasvattajilta toimintakulttuurin muuttumista ja sisätilojen kehittämistä niin, että juokseminen sisällä voidaan mahdollistaa turvallisesti. Myös lasten ideat sisällä liikkumiseen on hyvä ottaa huomioon, sillä he luultavasti keksivät tapoja, miten hyödyntää pieniä tiloja liikkumiseen. (Jyrkkä, 2021, s. 15)

#### **4.4 Ohjattu liikunta varhaiskasvatuksessa**

Varhaiskasvatuksessa lapsella on keskimäärin yksi ohjattu liikuntatuokio viikossa ja siitäkin suuri osa kuluu ohjeiden kuunteluun ja oman vuoron odottamiseen. Liikuntatuokioita tulisi olla enemmän, mieluiten joka päivä. Jos liikuntatuokioita olisi joka päivä, saavuttaisi suurempi määrä lapsia liikunnan määrän suosituksen tai pääsisi lähemmäksi sen saavuttamista. Ohjatussa liikunnassa pystytään keskittymään erilaisiin liikuntataitoihin ja niiden opetteluun. Lisäksi ohjatun liikunnan pitäisi olla monipuolista ja tapahtua monipuolisesti erilaisissa tilanteissa ja tiloissa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b, s. 27)

Ohjattu liikunta tulisi suunnitella niin, että jokainen siihen osallistuva lapsi saa uusia hyviä kokemuksia ja oppii uusia taitoja yhdessä muiden kanssa ja saa iloita niistä. Lapsen perhe-, kulttuuri- tai kielitausta ei saa vaikuttaa osallistumismahdollisuuteen (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b, s. 27). Esimerkiksi jos yhteistä kieltä ei ole paljoa, tulee ohjaajan näyttää itse omalla esimerkillä mitä tehdään, jotta kaikilla säilyy yhtäläinen mahdollisuus osallistua. Ohjatussa liikunnassa kannattaa myös käyttää erilaisia sääntöleikkejä ja ohjaajan tulisi olla leikissä innostuneesti mukana, näin ollen lapset saattavat innostua leikkimään sääntöleikkiä myös vapaassa leikissä.

## 5 Tutkimuksen toteuttaminen

Aineistonkeruun välineeksi valikoitui sähköinen kyselylomake huoltajien näkemysten selvittämiseksi lasten liikkumisesta varhaiskasvatuspäivän aikana. Tutkimus oli kvantitatiivinen eli määrällinen kysymysten kohdalta, joissa oli annettu valmiit vastausvaihtoehdot ja kvalitatiivinen eli laadullinen kysymysten kohdalta, joissa pyydettiin kuvailemaan lasten liikkumista ja liikuntataitoja.

Alun perin opinnäytetyössä haluttiin tutkia varhaiskasvattajien ja lasten huoltajien mielipiteitä liikkumisesta varhaiskasvatuspäivän aikana, joten Webropol-kyselyjä tehtiin kaksi, toinen huoltajille ja toinen varhaiskasvattajille. Varhaiskasvattajilta kuitenkin saatiin muistutusviestistä huolimatta liian vähän vastauksia tutkimuksen kannalta, joten päädyimme tutkimaan ainoastaan huoltajien vastauksia.

### 5.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkimustehtävänä oli selvittää huoltajien näkemyksiä lasten liikkumisesta varhaiskasvatuspäivän aikana.

Tutkimuskysymyksiksi valikoitui:

- Saavatko lapset tarpeeksi liikuntaa varhaiskasvatuksessa huoltajien näkemysten mukaan?
- Millaista liikuntaa varhaiskasvatuksessa tarjotaan?
- Oppiiko lapsi varhaiskasvatuksessa uusia liikuntataitoja?

Kysymyksiä oli kyselylomakkeessa yhteensä kahdeksan. Kyselystä haluttiin tehdä lyhyt ja nopeasti täytettävä, jotta saataisiin mahdollisimman paljon vastauksia. Liikunnan määrään liittyen oli kolme kysymystä. Näillä kartoitettiin, paljonko liikkumista tapahtuu ja paljonko siitä on raskasta ja paljonko kevyttä liikkumista. Liikunnan tarjoamista päiväkodissa kysyttiin kahdella kysymyksellä: miten käytännössä liikuntaa toteutetaan ja tapahtuuko liikunta ulkona vai sisällä. Liikuntataitojen kartoittamista varten oli kaksi kysymystä –

monivalintakysymys siitä, millaisia liikuntataitoja lapset oppivat, esimerkiksi liikkuminen, hyppiminen ja välineiden käsittely, ja avoin kysymys, jossa pyydettiin kuvaamaan liikuntataitoja, joita lapset ovat oppineet. Webropol-kyselylomake löytyy opinnäytetyön liitteistä (Liite 2).

Tutkimuksen ikäjakaumaksi valikoitui 0–5-vuotiaat lapset, koska tulevana varhaiskasvatuksen opettajina meitä kiinnostaa kaikkien lasten liikuntakasvatuksen onnistuminen. Tämä myös tuottaa meille mahdollisesti tietoa siitä, minkä ikäluokan liikkumiseen tulee panostaa ja pitää huolta, että lapset liikkuvat tarpeeksi. Tutkimukseen ei oteta esiopetuksessa olevia lapsia, koska sosionomin varhaiskasvatuksen opettajan opinnot pätevöittävät 0–5-vuotiaiden lasten kanssa työskentelyyn. Ennen tutkimuksen tekoa tiedostettiin, että liikunnan tarve ja ohjaaminen ovat erilaiset eri-ikäisillä lapsilla. On kuitenkin kiinnostavaa saada tietää, saavatko kaikki lapset tarpeeksi liikuntaa varhaiskasvatuksessa huoltajien mielestä.

## **5.2 Aineiston keruu sähköisellä kyselyllä**

Aineisto kerättiin Tampereen kaupungin varhaiskasvatusyksiköstä Webropol-kyselyllä, joka lähetettiin päiväkodin johtajan kautta muutaman lapsiryhmän huoltajille.

Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston (n.d.-a) mukaan järkevin tapa tavoittaa kyselyyn valittu vastaajaryhmä on toimittaa sähköpostitse yksilöllinen vastauslinkki. Vastausaikaa annettiin 1 viikko. Vastauksia kyselylomakkeeseen saatiin huoltajilta 36 kappaletta, 9 vastausta 0–2-vuotiaiden lasten huoltajilta ja 27 vastausta 3–5-vuotiaiden lasten huoltajilta. Viikon vastausaika koettiin sopivan mittaiseksi, sillä vastauksia saatiin hyvin huoltajilta. Positiivista oli huoltajien hyvä vastausaktiivisuus, sillä tiedostimme etukäteen erinäisten taustatekijöiden voivan vaikuttaa vastausaktiivisuuteen.

Sähköisen kyselyn saatetekstissä kerrottiin vastaamisen olevan vapaaehtoista ja anonyymiä. Vastaajia informoitiin vastausten käyttötarkoituksesta osana opinnäytetyötä.

Kyselylomakkeen kysymykset ja vastausvaihtoehdot pyrittiin luomaan mahdollisimman selkeiksi, ymmärrettäviksi ja määrältään ytimekkääksi, sillä liian pitkällä kyselyllä voi karkottaa vastaajan halun vastata (Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto, n.d.-b). Harkitusti muodostetulla ulkoasulla ja kyselyn suunnittelulla pyrittiin myös saamaan mahdollisimman käyttötarkoitusta palvelevia vastauksia.

Kyselylomaketta laadittaessa on tutustuttava riittävästi aikaisempiin julkaisuihin ja tutkimusaineistoihin, jotka koskevat samaa aihetta. Ymmärrys aiheen ympäriltä ja esimerkiksi vastaajaryhmästä auttaa laatimaan tarkoituksenmukaisen kyselylomakkeen. (Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto, n.d.) Kysely annettiin testattavaksi ennen lähettämistä ja todettiin toimivaksi. Jos vastaukset eivät olisi olleet tarkoituksen mukaisia, olisi kyselyyn tehty tarvittavat muutokset. Tässä tutkimuksessa päädyimme käyttämään huoltajat nimitystä vanhempien sijasta, jotta emme sanavalinnalla rajaa ulkopuolelle erilaisista taustoista vastaavia henkilöitä.

### **5.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus**

Tutkimus toteutettiin noudattaen eettisiä periaatteita ja Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2013) antamaa ohjeistusta hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Tutkimuksen aineistona oli huoltajilta saadut vastaukset. Luottamuksellisuus ja anonymiteetti ovat tutkimustietoja käsitellessä keskeisiä asioita (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006a). Tämän takia käytettiin Webropol-palvelua, joka ei kerää vastaajista henkilötietoja ja näin ollen säilyttää vastaajien anonymiteetin. Tutkimustulosten kannalta vastaajien tunnistaminen ei ollut tarpeellista, jonka takia aineisto kerättiin ja käsiteltiin täysin anonymisti. Tarvittavat tutkimusluvut hankittiin ohjeistuksen mukaisesti. Eettiselle ennakoarvioinnille ei todettu tarvetta. Ainestonhallintasuunnitelma löytyy opinnäytetyön liitteistä (Liite 1).

Osana tutkimuksen luotettavuutta, aineistoa analysoidessa tulee ottaa huomioon, että huoltajien vastaukset saattavat olla mielipiteitä. Tiedonkulku varhaiskasvattajien ja huoltajien välillä ei aina ole onnistunut ja vaikka tiedonkulku onnistuisikin, siitä ei välity tarkasti lapsen fyysisen aktiivisuuden aika tai intensiteetti. Tutkimuksen tuloksista voi aina tehdä joitakin johtopäätöksiä, huomioitavaa on kuitenkin se, että ne ovat aina esimerkiksi tiettyyn aikaan ja paikkaan sidoksissa olevia asioita (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006b), kuten tässä tutkimuksessa muutaman varhaiskasvatuksessa toimivan ryhmän huoltajien näkemyksiin.

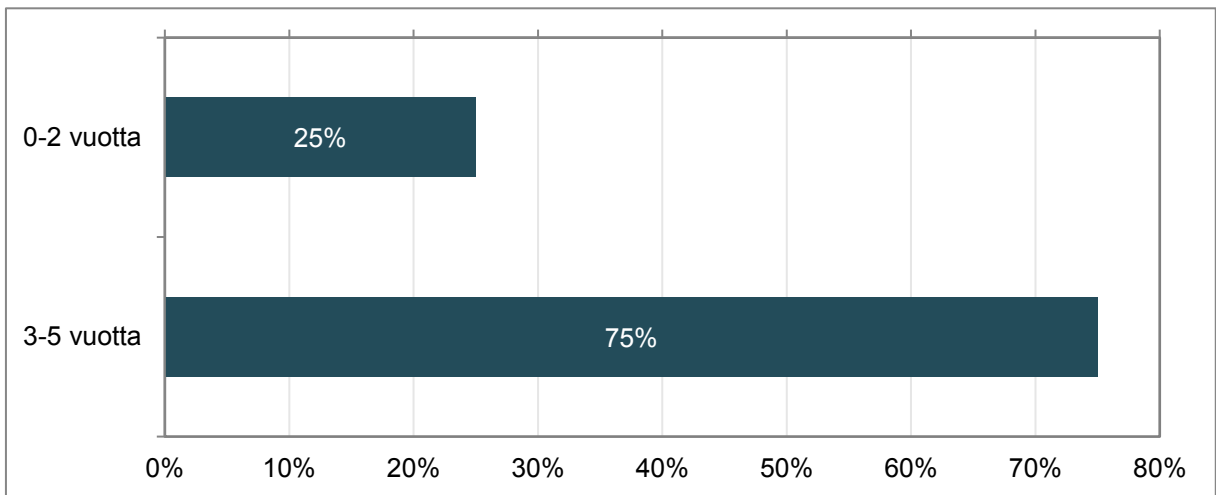
#### **5.4 Aineiston analysointi sisällönanalyysillä ja kuvia tarkastelemalla**

Aineistoa tulkittiin kvantitatiivisesti määrällisten Webropolin vastauksista tekemien kuvien mukaan. Kuvissa on selkeästi esitetty vastausvaihtoehdot sekä valittujen vastausten määrät. Kuvilla pyritään havainnollistamaan tutkimuksen tuloksia (Lähdesmäki ym., 2021). Kyselyn avoimet vastaukset analysoitiin sisällönanalyysillä aineistolähtöisesti ja vastauksista muodostettiin taulukot. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tutkimuskysymykseen vastaavia kuvaavia ilmaisuja voidaan värikoodata yli- tai alleviivaamalla. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, Aineistolähtöinen sisällönanalyysi -luku, kolmas kappale). Värikoodausta käytettiin sisällönanalyysissä, jotta aineistosta erotettiin, mitkä vastaukset esiintyivät useimmin. Sisällönanalyysissä etsittiin samankaltaisia vastauksia huoltajien vastauksista avointen kysymysten kohdalla, minkä jälkeen ne laskettiin ja eniten nousut vastaus koettiin merkitykselliseksi vastaajien kesken.

## 6 Tutkimuksen tulokset

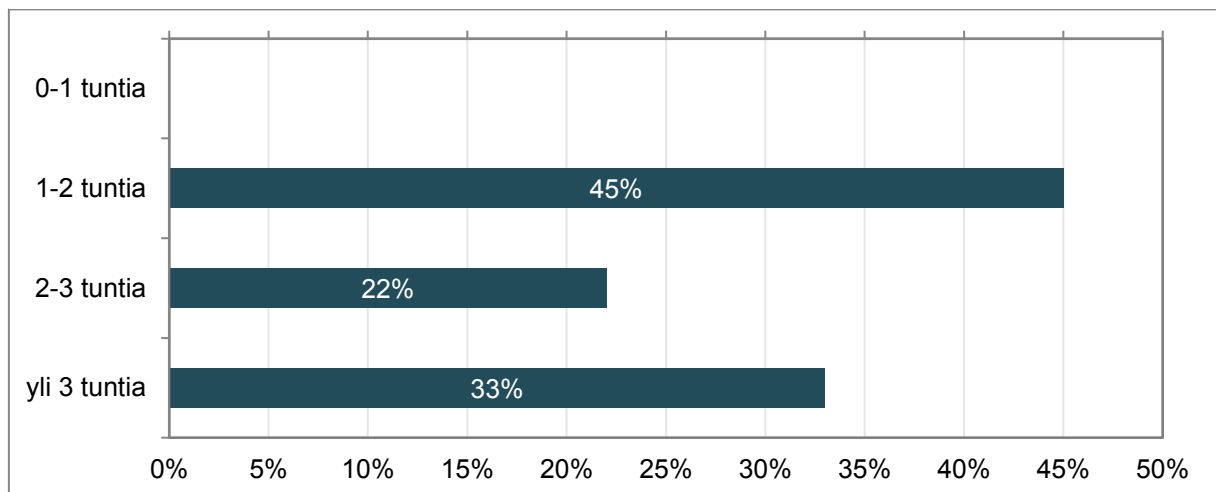
Tutkimuksen tulokset esitellään kyselyjärjestyksessä, ensin 0–2-vuotiaiden lasten ja sitten 3–5-vuotiaiden lasten huoltajien vastaukset. Huoltajien kysely löytyy opinnäytetyön liitteistä (Liite 2). Ensimmäiseksi kysyttiin lapsen ikää, jotta vastaukset on helpompi jakaa ikäluokan mukaan.

Kuva 2. Kysely huoltajille: Lapsen ikä



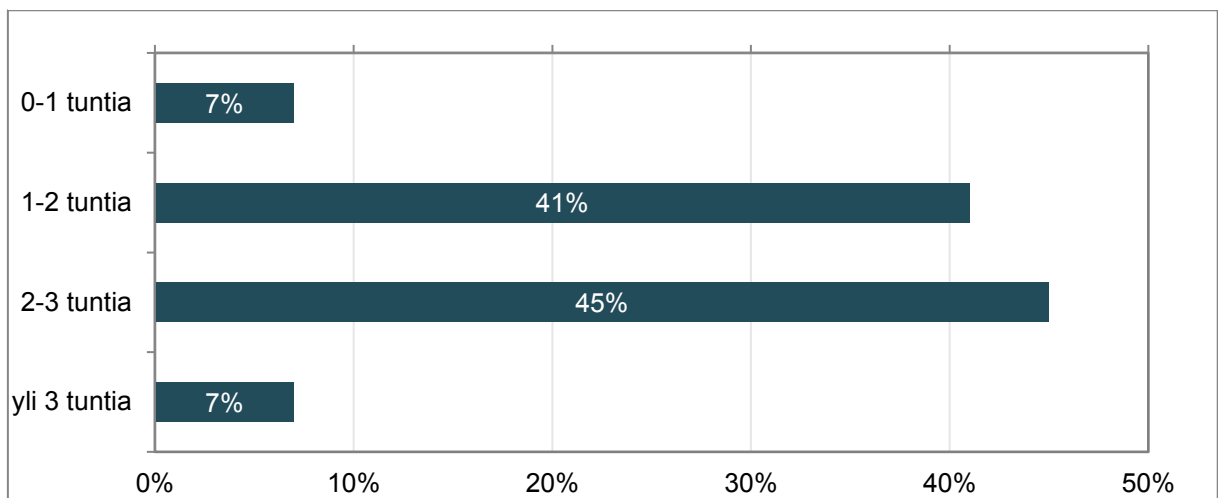
Huoltajien vastauksissa  $\frac{1}{4}$  tuli alle 3-vuotiaiden lasten osalta, mikä on hyvä määrä prosentuaalisesti, sillä alle 3-vuotiaita lapsia on vähemmän varhaiskasvatuksessa kuin yli 3-vuotiaita. Seuraavat kysymykset ovat jaoteltu iän mukaan ja seuraavaksi kysyttiin huoltajien arviota lapsen liikkumisesta varhaiskasvatuspäivän aikana.

Kuva 3. Kysely 0–2-vuotiaiden lasten huoltajille: Arvioi, paljonko lapsesi liikkuu päivän aikana päiväkodissa.



Huoltajat arvoivat lasten liikkuvan varhaiskasvatuspäivän aikana melko hyvin. Useimmiten alle 3-vuotiailla leikkiminen on kokonaisvaltaista ja sen aikana liikutaan paljon. Vaihtoehtoa 0–1 tuntia ei valinnut kukaan vastaajista, mikä voinee kertoa siitä, että huoltajatkin tiedostavat pienten lasten liikkumisen olevan kokonaisvaltaista. Varhaiskasvattajan näkökulmasta kaikki liikkuminen ryhmätilassa ja siirtymätilanteet itsessään ovat suuri osa liikkumista. Seuraava kuva kertoo huoltajien arvion 3–5-vuotiaiden lasten liikkumisesta.

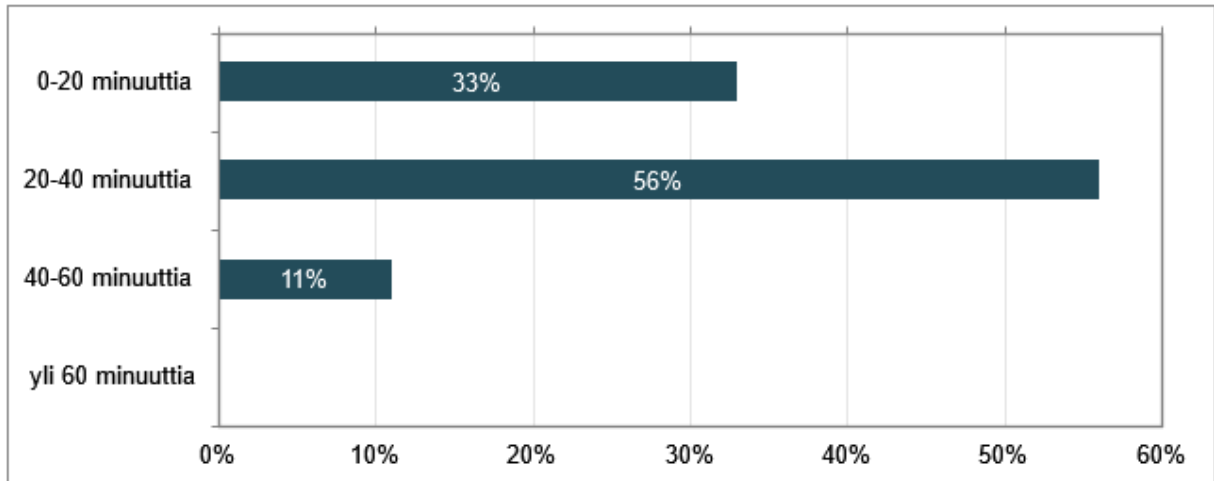
Kuva 4. Kysely 3–5-vuotiaiden lasten huoltajille: Arvioi, paljonko lapsesi liikkuu päivän aikana päiväkodissa.



Huoltajien vastauksista keskimäärin 1–3 tuntia liikkumista päiväkotipäivän aikana vaikuttaa realistiselta arviolta. 0–1 tuntia liikkumista päivän aikana on vähän ja on huolestuttavaa, jos huoltajat kokevat, että lapsi saa enintään tunnin liikkumista päiväkotipäivän aikana. Luultavasti tällöin lapsen fyysinen aktiivisuus päivän aikana on liian vähäistä, eikä kolmen tunnin suositus koko päivän aikana tapahtuvasta liikkumisesta toteudu.

Varhaiskasvattajan näkökulmasta on hyvä, että keskimäärin 0–5-vuotiailla lapsilla liikkumista varhaiskasvatuspäivän aikana tulee huoltajien arvion mukaan 1–3-tuntia, jolloin suurin osa lapsista voisi saada suositusten mukaisen määrän liikkumista päivän aikana. Koko päivän liikkumisen kysymyksen jälkeen kysyttiin arviota lapsen raskaan liikunnan määrästä.

Kuva 5. Kysely 0–2-vuotiaiden lasten huoltajille: Arvioi paljonko lapsesi saa raskasta liikuntaa päivän aikana päiväkodissa.

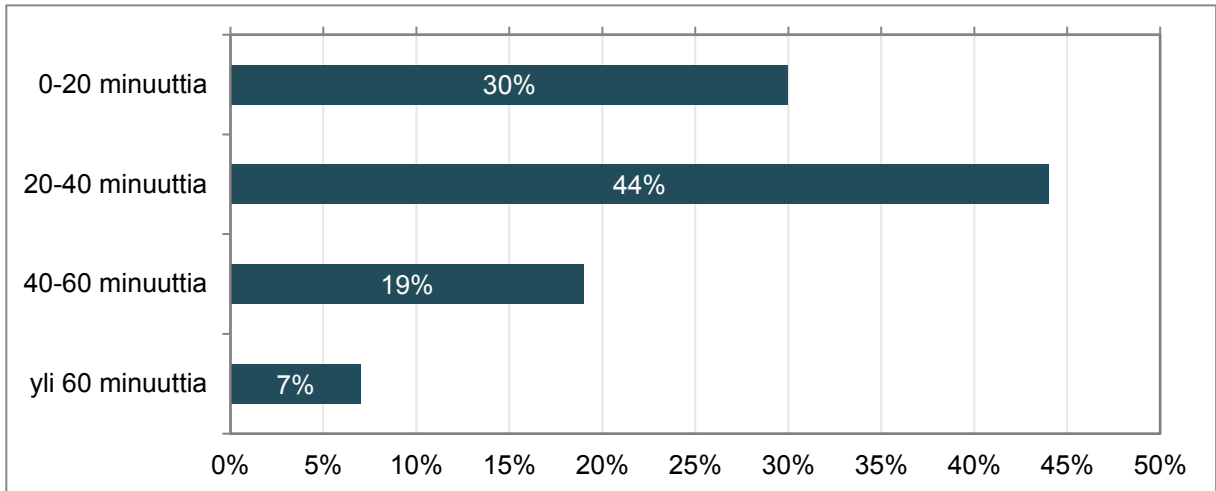


Raskas liikunta on liikuntaa, jossa lapsi hengästyy. 0–2-vuotiaiden lasten huoltajista 56 % vastasi lapsen saavan raskasta liikuntaa 20–40 minuuttia päiväkotipäivän aikana.

Määrällisesti tämä on hyvä tulos, sillä koko päivänä lapsen tulisi saada vähintään yksi tunti raskasta liikuntaa. 0–2-vuotiailla raskas liikunta ei välttämättä tarkoita hengästymistä vaan esimerkiksi tilannetta, jossa lapsi joutuu ponnistelemaan ja olemaan fyysisesti aktiivinen kehitystasonsa mukaisesti. Seuraavassa kuvassa käydään läpi 3–5-vuotiaiden lasten huoltajien arvio raskaan liikunnan määrästä varhaiskasvatuspäivän aikana.



Kuva 6. Kysely 3–5-vuotiaiden lasten huoltajille: Arvioi paljonko lapsesi saa raskasta liikuntaa päivän aikana päiväkodissa.



Huoltajien vastaukset ovat realistisia ottaen huomioon varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen yhdestä tunnista raskasta liikuntaa päivässä. Vastausten mukaan noin puolet suositellusta päivän aikana saatavasta raskaasta liikunnasta tulisi päiväkodissa ja puolet vapaa-ajalla, sen voisi ajatella olevan realistinen toteuma.

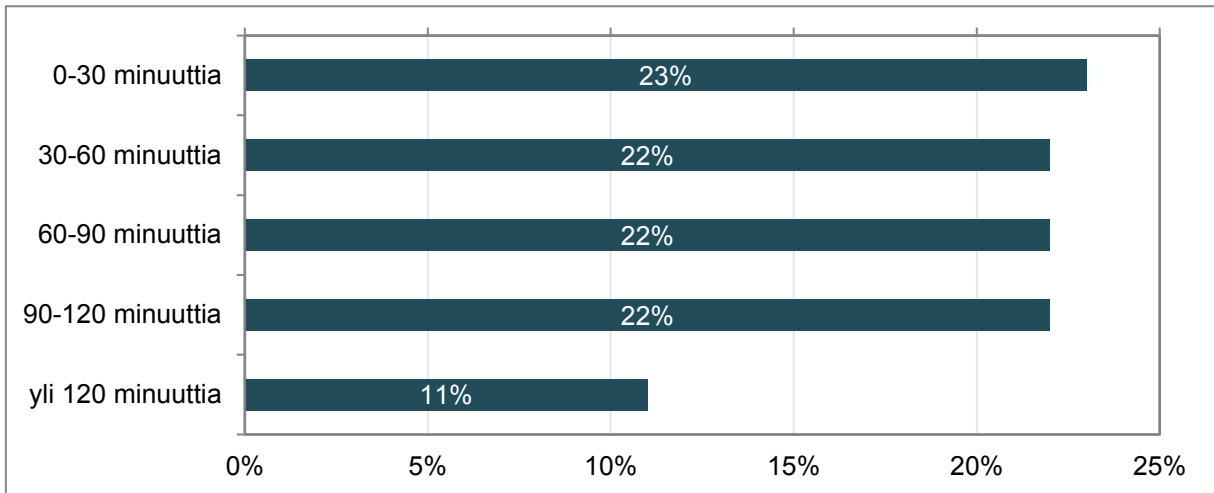
Useimmiten 3–5-vuotiailla raskas liikunta on ohjattua, sillä vapaassa leikissä ja liikkumisessa lapset eivät useinkaan juokse. Poikkeuksia ovat ulkoilut, sillä ulkona on tilaa juosta. Kaikki lapset eivät kuitenkaan juokse ulkoilun aikana tai he juoksevat niin vähän, etteivät hengästy.

Varhaiskasvatuksessa raskasta liikuntaa on helppo toteuttaa liikuntasalissa, jos päiväkodissa on sellainen, tai ulkona. Monesti erilaiset hippaleikit ovat niitä, joissa lapset hengästyvät. Liikuntaa on helppo lisätä varhaiskasvatuspäivään suunnittelemalla liikuntaleikkihetkiä ulos. Liikunnallisuuden lisäksi lasten kaveritaidot kehittyvät yhteisissä ulkoiluissa, kun pystytään tutustumaan helposti monen ryhmän lapsiin ja ottamaan kaikki mukaan toimintaan. Lapsen ja päiväkodin yhteisöllisyys kasvaa myös leikin kautta ja sen kasvamista tukee toiminen erilaisissa ryhmissä (Opetushallitus, 2018, s. 39) Raskaan liikunnan toteutuminen 3–5-vuotiailla lapsilla vaatii suunnitelmallista liikuntakasvatusta ja aikaa päivittäiselle liikunnalle.

Seuraavassa kuvassa käydään läpi huoltajien arvioita 0–2-vuotiaiden lasten reippaasta ja kevyestä liikunnasta. Reippaaksi liikunnaksi ajatellaan erilaiset metsäretket ja polkupyöräily, joiden aikana voi vähän hengästyä. Kevyttä liikuntaa ovat kävely, keinuminen, tasapainoilu ja

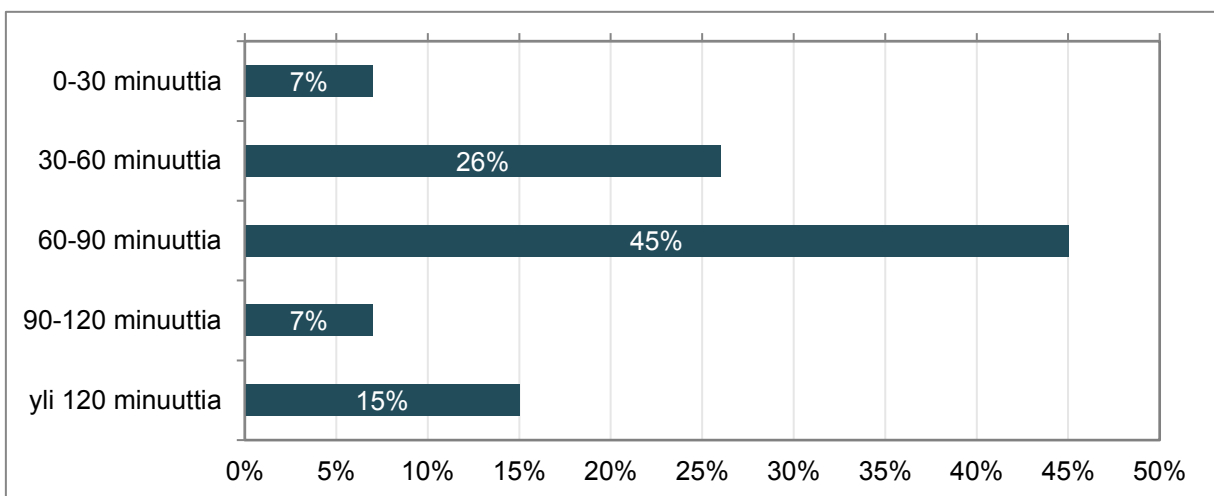
välineiden käsittely. Näitä liikkumisen muotoja tulisi suositusten mukaan olla kaksi tuntia koko päivän aikana.

Kuva 7. Kysely 0–2-vuotiaiden lasten huoltajille: Arvioi paljonko lapsesi saa reipasta ja kevyttä liikuntaa päivän aikana päiväkodissa.



0–2-vuotiaiden lasten huoltajien vastauksista ei voi todeta lasten keskimääräistä reippaan ja kevyen liikunnan määrää ajallisesti, sillä reipasta ja kevyttä liikuntaa vastattiin toteutuvan hajanaisesti. Lasten temperamentti säätelee liikkumisen määrää, osa lapsista on liikkuvaisempia kuin toiset. Tämä voi olla yksi syy vastausten hajontaan. Varsinkin pienemmällä lapsilla liikkuminen on täysin temperamentista lähtöisin. Seuraavassa kuvassa on esitelty 3–5-vuotiaiden lasten reippaan ja kevyen liikunnan arvion määrä.

Kuva 8. Kysely 3–5-vuotiaiden lasten huoltajille: Arvioi paljonko lapsesi saa reipasta ja kevyttä liikuntaa päivän aikana päiväkodissa.



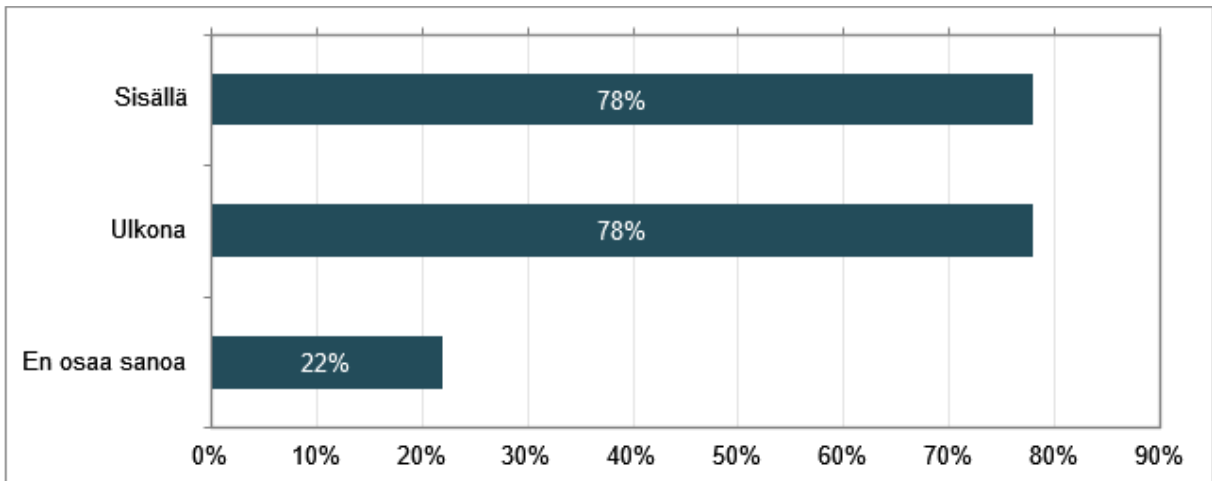
3–5-vuotiaiden lasten huoltajista 45 % koki lapsen saavan lähes suositusten mukaisen määrän kevyttä ja reipasta liikuntaa. Voidaan kuvitella suosituksen täyttyvän, sillä vapaa-ajalle jäävä aika on keskimääräisesti 45 minuuttia. Kevyttä liikuntaa tulee päivän aikana helposti jo erilaisin siirtymin päiväkodin ja vapaa-ajanviettopaikkojen välillä, jos siirrytään paikasta toiseen esimerkiksi kävellen tai pyörällä.

Lasten temperamentti säätelee liikkumisen määrää, osa lapsista on liikkuvaisempia kuin toiset. Tämä voi olla yksi syy vastausten hajontaan. Temperamentilla tarkoitetaan jokaiselle ihmiselle tyypillistä ja synnynnäistä tapaa toimia ja käyttäytyä. Temperamentti selittää sitä, miten ihminen käyttäytyy ja reagoi erilaisiin asioihin. Temperamenttipiirteet jaetaan usein kolmeen pääluokkaan: helppoihin, haastaviin ja hitaasti lämpeneviin, kuitenkin mikään temperamentti ei ole itsessään huono. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2021)

Kyselyssä liikkumisen määrien jälkeen pyydettiin kuvailemaan millä tavoin lapsi liikkuu päivän aikana päiväkodissa. Lähes jokaisessa huoltajien vastauksessa ulkoilu oli mainittu jollakin tapaa. Esimerkiksi pihaleikit, retkeily ja metsäretket oli mainittu todella useasti. Muita mainittuja ulkoaktiviteetteja olivat pyöräily, kävely ja ulkoliikuntavälineet, kuten keinut ja kiipeilytelineet. Huoltajat kuitenkin myös toteavat, että rauhallisella lapsella liikuntaa ei luultavasti tule niin paljoa. Tällöin varhaiskasvattajat voisivat esimerkiksi kannustaa lasta useammin liikkumaan eri tavoin ja luoda lasta innostavia mahdollisuuksia aktiivisempaan toimimiseen ja myös kertoa siitä vanhemmille. Huoltajat mainitsivat jumppapäivän tai jumpan monessa vastauksessa. Jumppapäivän kerrottiin olevan säännöllistä toimintaa ja sen tapahtuvan kerran viikossa ohjattuna sisäliikuntana. Liikkumisen tapoja esiintyi monia kuten, kävely, juokseminen ja kiipeily. Huoltajat huomioivat myös erilaiset leikit liikkumisen muodoiksi. Seuraavana kysymyksessä otettiin

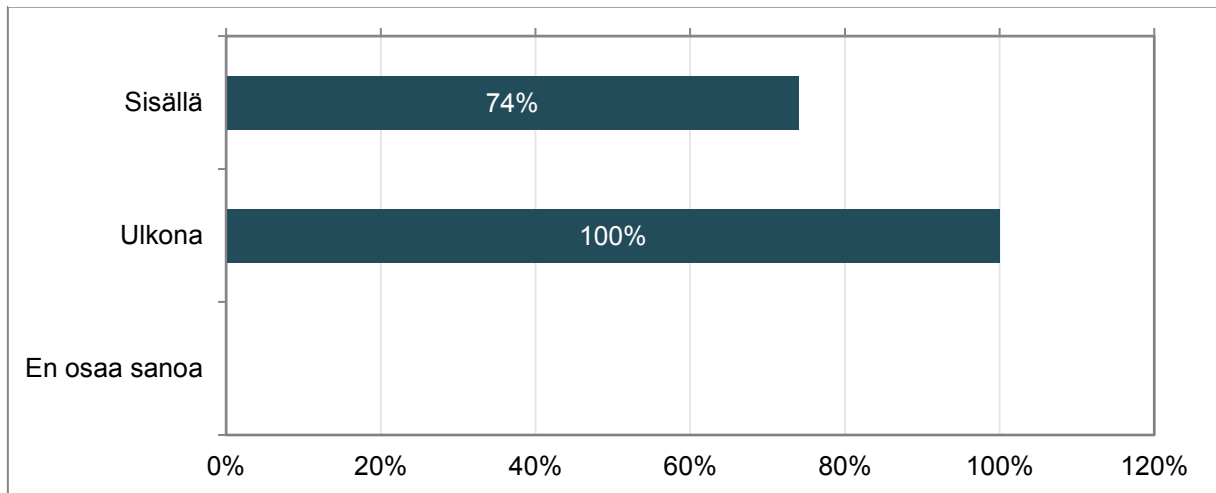
selvää lasten liikkumisen paikoista ja ensin käsitellään 0–2-vuotiaiden lasten huoltajien vastaukset.

Kuva 9. Kysely 0–2-vuotiaiden lasten huoltajille: Tapahtuuko lapsesi liikkuminen päivän aikana päiväkodissa.



Kun 0–2-vuotiaiden lasten huoltajilta kysyttiin missä liikkuminen tapahtuu päivän aikana, ovat useimmat vastaajat valinneet vaihtoehdot ”sisällä” ja ”ulkona”. On tärkeä, kuitenkin huomioida vastaukset ”en osaa sanoa”, sillä ne ovat ehkä merkki viestinnän heikkoudesta varhaiskasvattajien ja huoltajien välillä. Lisäksi tietämättömyys lasten liikkumisten tavoissa tuli esille avoimessa kysymyksessä, jossa pyydettiin kuvailemaan lasten tapoja liikkua. Kolmen huoltajan vastauksissa tuli esille, että he eivät tieneet miten lapset liikkuvat päiväkodissa päivän aikana. Huoltajien olisi hyvä tietää lastensa liikkumisesta varhaiskasvatuspäivän aikana, jotta vapaa-ajalla voitaisiin tarvittaessa lisätä päivään liikkumista fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumiseksi. Seuraavaksi käydään läpi 3–5-vuotiaiden lasten huoltajien näkemyksiä siitä, missä lasten liikkuminen tapahtuu.

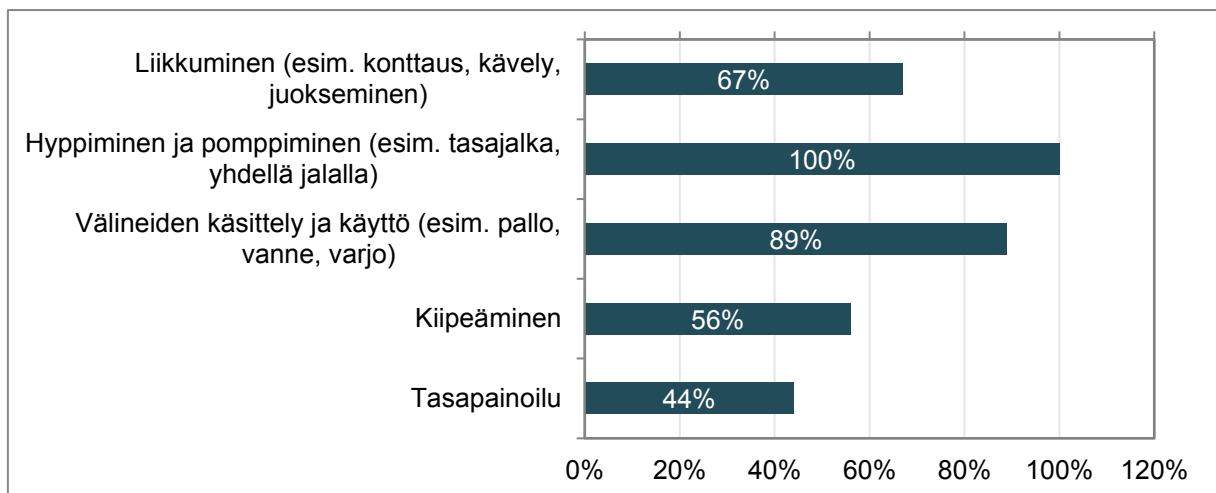
Kuva 11. Kysely 3–5-vuotiaiden lasten huoltajille: Tapahtuuko lapsesi liikkuminen päivän aikana päiväkodissa



On hyvä huomata 3–5-vuotiaiden lasten huoltajien vastauksista, että useimmat huoltajat tietävät lasten liikkuvan sisällä ja ulkona, eli tältä osin voidaan ajatella viestinnän toimivan sekä huoltajat tiedostavat varhaiskasvatuspäivään kuuluvan ulkoilun.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet myös velvoittavat varhaiskasvattajia toteuttamaan kuormitukseltaan eritasoista liikuntaa ja vapaata leikkiä sisällä sekä ulkona (Opetushallitus, 2018, s. 48). Seuraavassa monivalintakysymyksessä kartoitettiin lasten oppimia liikuntataitoja.

Kuva 10. Kysely 0–2-vuotiaiden lasten huoltajille: Millaisia liikuntataitoja lapsesi oppii



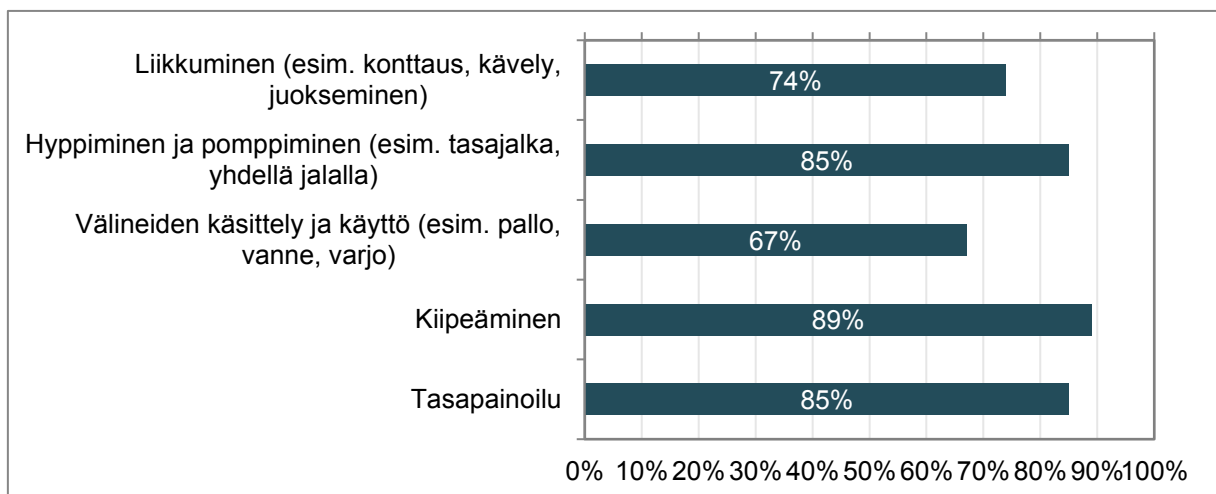
0–2-vuotiaiden lasten huoltajista 100 % oli valinnut hyppimisen ja pomppimisen liikuntataidon. Kiipeäminen ja tasapainoilu olivat vastausvaihtoehdoista vähiten valittu, mutta kuitenkin keskimääräisesti usein. Kyselyssä pyydettiin myös kuvailemaan lapsen oppimia liikuntataitoja avoimena kysymyksenä, ja siitä taulukko seuraavana.

Taulukko 1. Kysely 0–2-vuotiaiden lasten huoltajille: Kuvaile liikuntataitoja, joita lapsesi on oppinut.

| Liikuntataidot 0–2-vuotiaat    | Vastaukset |
|--------------------------------|------------|
| Liikkuminen                    | 6          |
| Hyppiminen ja pomppiminen      | 4          |
| Välineiden käsittely ja käyttö | 2          |
| Kiipeäminen                    | 2          |
| Tasapainoilu                   | 1          |

Avoimessa kysymyksessä huoltajia pyydettiin kuvailemaan lapsen oppimia liikuntataitoja. Useimmiten vastauksissa mainittiin hyppimisen taidon oppiminen. Hyppimisen taitoa kerrottiin opitun niin tasajalkaa kuin yhdellä jalallakin. Juokseminen, kiipeily ja kävelyn taito oli tasaisesti mainittu vastauksissa. Pallon käsittelytaidot ja erityisesti potkiminen oli myös mainittu opituksi liikuntataidoksi. Seuraavana esitellään 3–5-vuotiaiden lasten huoltajien näkemyksiä liikuntataitojen oppimisesta.

Kuva 12. Kysely 3–5-vuotiaiden lasten huoltajille: Millaisia liikuntataitoja lapsesi oppii



3–5-vuotiaiden lasten huoltajat ovat valinneet monivalintakysymyksessä liikuntataitoja opittavan tasaisesti kaikilla liikkumisen osa-alueilla. Välineiden käsittelytaitoja ei ole valittu niin useasti, syynä tähän voi olla esimerkiksi se, että huoltajat eivät tunne päiväkodin liikuntavälineistöstä. Seuraavaksi esitellään avoimen kysymyksen vastaukset taulukoituna.

Taulukko 2. Kysely 3–5-vuotiaiden lasten huoltajille: Kuvaile liikuntataitoja, joita lapsesi on oppinut.

| Liikuntataidot 3–5-vuotiaat    | Vastaukset |
|--------------------------------|------------|
| Liikkuminen                    | 8          |
| Hyppiminen ja pomppiminen      | 10         |
| Välineiden käsittely ja käyttö | 5          |
| Kiipeäminen                    | 17         |
| Tasapainoilu                   | 10         |

Valmiin monivalintakysymyksen lisäksi pyysimme kuvailemaan lapsen oppimia liikuntataitoja avoimena kysymyksenä. Huoltajien vastaukset vaihtelivat yksinkertaisesta hyvin yksityiskohtaisiin kuvauksiin. Huoltajien vastauksissa nousi esiin erityisesti kiipeily, joka oli mainittu 17 kertaa. Vastauksissa oli kerrottu jumpassa käytettävän kiipeilyköysiä, -seinää ja ulkona kiipeilytelineitä. Varhaiskasvatus voi parhaimmillaan antaa kokemuksen erilaisista liikuntavälineistä, joita ei välttämättä kotona ole.

Lisäksi vastauksissa nousi esiin hyppiminen eri tavoin, kuten välineitä käyttäen tai yhdellä jalalla, mikä oli mainittu 10 kertaa. Välineistä trampoliini ja hyppynaru nousivat esiin vastauksista. Lisäksi erilaiset tavat hyppiä sekä yhdellä että kahdella jalalla tulivat vastauksista esille. Tasapainoilu oli mainittu myös useasti. Liikuntavälineiden käsittelytaitoja on luultavasti harjoiteltu ainakin pallon kanssa päiväkodissa, sillä se mainittiin vastauksissa muutamaan kertaan.

## 7 Johtopäätökset

Tutkimuksen johtopäätöksenä voidaan todeta 0–5-vuotiaiden lasten liikkuvan keskimäärin melko hyvin varhaiskasvatuspäivän aikana huoltajien näkemyksen mukaan. Liikkumista tapahtuu monella tapaa päivän aikana, jolloin lasten saama liikuntakasvatus on monipuolista, niin kuin varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2018) velvoittaakin.

Kaikkea liikkumista huoltajat eivät kuitenkaan tieneet ja määrien kohdalla kerrottiin, ettei varmuutta niistä ole, eli viestintä ei aina välttämättä toimi huoltajien ja varhaiskasvattajien välillä. Viestinnässä huoltajien ja varhaiskasvattajien välillä voidaan kertoa, mitä esimerkiksi jumpassa on tehty, mutta usein aika eli kuinka kauan sekä kuinka kuormittavaa liikuntaa se oli, jää kertomatta.

Tutkimuskysymykseen ”Saavatko lapset tarpeeksi liikuntaa varhaiskasvatuksessa huoltajien näkemyksien mukaan?” voidaan tutkimuksen perusteella todeta lasten saavan tarpeeksi. 2/3 osaa päivän fyysisestä aktiivisuudesta tulisi saada varhaiskasvatuspäivän aikana, koska lapset viettävät suuren osan päivästäan päiväkodissa (Valo, 2019, s. 17). Suurin osa vastauksista kysymyksessä paljonko liikkumista tulee, oli 1–2 tuntia, jolloin noin 2/3 osaa päivän liikkumisesta tulisi päiväkodissa.

Tutkimuksen perusteella liikunta, jota varhaiskasvatuspäivän aikana tarjotaan, on monipuolista ja sitä on ulkona sekä sisällä. Lisäksi liikuntaa on ohjattuna ja vapaana liikuntana sekä leikin omaisesti ryhmien tiloissa. Vastauksista tulee ilmi, että liikuntakasvatuksessa käytetään monipuolisesti erilaisia välineitä, kuten potkupyöriä, palloja ja hyppynaruja ja lisäksi kiipeilytelineet ulkona koettiin liikuntamuotona. Kuten varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden luvussa kerrottiin liikuntavälineiden käytön pitäisi olla monipuolista välineistön ja välineiden koon huomioiden (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b, s. 46).

Tutkimuksen perusteella voidaan todeta lasten oppivan uusia liikuntataitoja päiväkodissa. Alkuun liikuntataidot ovat vain motorisia perustaitoja, mutta huoltajien vastauksissa tuli esille hyppiminen ja juokseminen, mitkä molemmat vaativat jo hyvän motorisen perustan, joten niiden voidaan ajatella olevan liikuntataitoja. Lisäksi vastauksissa tuli esille yhdellä



jalalla hyppiminen, joka vaatii paljon motorisia taitoja, tasapainoa, jotta pysyy pystyssä, hyppäämisen taidon ja lisäksi toisen jalan ilmassa pitämisen. Näin ollen varhaiskasvatuksen tavoite tukea lapsen kasvua ja kehitystä toteutuu liikkumisessa, sillä lapset oppivat liikkumaan uusilla tavoilla ja kehittyvät kasvaessaan (Opetushallitus, 2021).

## 8 Pohdinta

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa veloitetaan tarjoamaan liikuntaa lapsille sisällä ja ulkona (Opetushallitus, 2018, s. 31). Vastausten perusteella huoltajat ajattelevat lasten liikkuvan useammin ulkona kuin sisällä, vaikka sitä voi tapahtua yhtä paljon molemmissa, tämän olemme huomanneet oman työharjoittelu- ja työkokemuksemme perusteella. Huoltajat saattavat esimerkiksi ajatella päiväkodin sisätilojen olevan epäsojivat liikkumiseen ja huoltajat eivät ehkä ajattele liikkumista niin kokonaisvaltaisena kuin se varhaiskasvatussuunnitelmassa on kirjattu toteutettavaksi. Ryhmän jumppapäivä voidaan ajatella olevan ainoaa ”liikuntaa”, sillä sen kerrotaan oleva ohjattua liikunnallista toimintaa. Oman työkokemuksemme perusteella voi myös pieniin tiloihin hyvällä mielikuvituksella keksiä erilaisia liikkumisen mahdollisuuksia ja lisäksi liikuntahetkiä ohjattuja tai ohjaamattomia pyritään järjestämään mahdollisimman paljon joka päivälle.

Lasten liikunnan määrän on kerrottu laskevan jo pitkän aikaa (Paananen, 2020), mutta tämän tutkimuksen pienen otannan perusteella voidaan ajatella varhaiskasvatuksessa saatavan liikunnan olevan melko riittävää. Hyvästä tutkimustuloksesta huolimatta pitäisi joka päivä kotona ennen tai jälkeen varhaiskasvatuspäivän tarjota liikkumismahdollisuuksia. Huoltajien olisi helppo lisätä lasten liikuntaa erilaisilla siirtymillä vapaa-ajalla kävellen ja pyörällä tai vaihtoehtoisesti lähteä yhdessä käymään esimerkiksi kävelemässä tai puistossa. Vapaa-ajalle sijoittuvaa liikkumisen mahdollisuutta tai tukea ei kuitenkaan välttämättä ole kaikilla lapsilla, joten on hyvä, että liikuntaa ja erilaista liikkumista tulee paljon päivän aikana varhaiskasvatuksessa. Nuorten liikkumisen tukeminen olisi kuitenkin tärkeää myös varhaiskasvatuksen ulkopuolella, sillä terveellinen ja liikunnallinen elämäntapa omaksutaan jo lapsuudessa ja sillä on kauaskantoisia terveydellisiä hyötyjä aina aikuisuudessa asti. Aikuiset ovat myös tärkeitä roolimalleja lapsille, sillä liikkuvan ihmisen malli saadaan kotoa. (UKK-instituutti, 2020)

Omassa tulevassa työssä osaamme kiinnittää huomiota lasten liikunnan mahdollisuuksiin ja niiden lisäämiseen. Olisi hyvä osata myös kertoa huoltajille lapsen hyvinvointia ajatellen tarpeeksi kattavasti, miten päivän aikana on liikuttu ja kuinka paljon. Tutkimusta tehdessä huomasimme myös itse, että emme välttämättä aina kerro lapsia hakeville paljonko on liikuttu määrällisesti, vaan kerromme esimerkiksi jumppapäivästä ja mitä siellä on tehty.

Lisäksi huomasimme, että olisi hyvä entistä enemmän kiinnittää huomiota lapsen paikallaanoloon, kuten istumiseen leikin lomassa, mutta myös omaan ohjatun toiminnan suunnitteluun, sillä lasten pitkiä paikallaanolon jaksoja tulisi katkaista tai vähentää päivän aikana.

Käytännössä toisille lapsille on haasteellisempaa tarjota tarpeeksi liikkumista päivän aikana lapsen rauhallisen temperamentin vuoksi. Rauhallisen temperamentin omaava lapsi usein leikkii melko paikallaan sisällä ja ulkona. Rauhallisen temperamentin omaavia lapsia, mutta myös muita herkemmin paikalleen jääviä lapsia tulisi enemmän kannustaa liikkumaan esimerkiksi ulkoilussa tai liikuntahetkellä ja tarjota enemmän heitä kiinnostavia matalan kynnyksen liikuntamuotoja (Jyväskylän yliopisto, 2019). Liikuntakasvatuksen tulisi olla entistä monipuolisempaa ja esimerkiksi oppimisympäristöjä, kuten ryhmän tiloja, tulisi muokata tarjoamaan paikkoja aktiivisille liikuntaleikeille. Huomioitavaa olisi myös liikunnan tarjoamisen tavat, kannustaminen ja hyvän palautteen antaminen lapsille, sillä myönteisillä kokemuksilla voidaan vahvistaa lapsen minäkuvaa ja liikunnasta kiinnostumista (UKK-instituutti, 2020).

Mielenkiintoista olisi tietää, herättikö tutkimuksen kyselyyn vastaaminen huoltajissa halua kysyä jatkossa tarkemmin lastensa liikkumisesta ryhmänsä varhaiskasvattajilta tai herättikö se ylipäättänsä ajatuksia lapsen fyysisen aktiivisen suositusten toteutumisesta.

Opinnäytetyötä tehdessä mahdollisia jatkotutkimusideoita tuli esimerkiksi lasten liikkumisen tutkimuksesta mittarien avulla ja tulosten vertaamisesta varhaiskasvattajien havaintoihin.

Olisi mielenkiintoista saada tietoa havaintojen ja mitattujen tulosten samankaltaisuudesta.

Myös tutkimuksen tuloksista noussut yleinen viestinnän laadun ja informatiivisuuden kehittäminen olisi työelämää hyödyttävä tutkimuskohde varhaiskasvatukseen.

Varhaiskasvatus toimii kasvatusyhteistyönä ja kodin ja päiväkodin välisen viestinnän toimivuus on oleellinen osa sitä. Parempi tiedottaminen, mutta myös tietoisuus vapaa-ajan liikkumisesta ja sen miellyttävistä puolista lapsilla, on apuna heidän liikkumisensa tukemiselle ja mahdollisesti lisäämiselle varhaiskasvatuspäivän aikana sekä sen jälkeen.

## Lähteet

- Caspersen, C., Powell, K. & Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* 1985, 100(2), 126–131.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/?page=1>
- Jyrkkä, S. (2021). *Nykytilan arvioinnista kohti liikkuvampaa varhaiskasvatusta*. [pro gradu - tutkielma, Tampereen yliopisto].  
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202012108722>
- Jyväskylän yliopisto. (2019). *Vain kolmasosa suomalaislapsista ja -nuorista liikkuu suositusten mukaan – paikallaanoloa kertyy runsaasti*.  
<https://www.jyu.fi/fi/ajankohtaista/arkisto/2019/01/vain-kolmasosa-suomalaislapsista-ja-nuorista-liikkuu-suositusten-mukaan-2212-paikallaanoloa-kertyy-runsaasti>
- Jämsen, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A. & Poskiparta, M. (2013). 3–4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. *Journal of Early Childhood Education Research*, 2(1), 63–82.  
<https://jecer.org/wp-content/uploads/2013/11/Jamsen-et-al-issue2-4.pdf>
- Kangaskorte, T. (2019). *Vanhempien käsityksiä lastensa fyysisestä aktiivisuudesta vapaa-ajalla ja päiväkodissa*. [opinnäytetyö, Hämeen ammattikorkeakoulu].  
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019112522299>
- Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry. (n.d.). *Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset*. Haettu 16.2.2021 osoitteesta  
<https://www.liiku.fi/varhaiskasvattajille/liikuntasuosituksel/>
- Lähdesmäki, T., Hurme, P., Koskimaa, R., Mikkola, L. & Himberg, T. (28.10.2021). *Tilastollisesti kuvaava analyysi. Menetelmäpolkuja humanisteille*.  
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/tilastollisesti-kuvaava-analyysi>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (5.3.2021). *Lapsen ja nuoren temperamentti*.  
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuis-ja-kasvatus/lapsen-ja-nuoren-temperamentti/>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (n.d.). *Lapsen oikeus varhaiskasvatukseen*.  
<https://okm.fi/varhaiskasvatusoikeus>

- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016a). *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*.  
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016b). *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - fyysisen aktiivisuuden suositukset*.  
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8>
- Opetushallitus. (2018). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018*.  
[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf)
- Opetushallitus. (2021). *Varhaiskasvatus*. Haettu 19.2.2021 osoitteesta  
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatus>
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006a). *Hyvä tutkimuskäytäntö. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Haettu 12.7.2021 osoitteesta  
[https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_1\\_2.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1_2.html)
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006b). *Tutkimuksen arviointi – reflektointia. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Haettu 5.11.2021 osoitteesta  
[https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_3\\_3.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_3.html)
- Paananen, K. (2020). Liian vähän liikuntaa. *Suomen Kuvalehti*.  
<https://suomenkuvalehti.fi/jutut/kotimaa/maaseudun-taaperoilla-on-parempi-motoriikka-kuin-kaupunkien-pikkulapsilla-mutta-kaupunkilaisnuorilla-on-parempi-kunto-miksi/>
- Sääkslahti, A. (2016). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus.
- Sääkslahti, A. (2018). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (17.4.2020). *Liikunta*.  
<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta>
- Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. (n.d.-a). *Posti- ja verkkokyselyaineiston kokoaminen. Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Haettu 25.10.2021 osoitteesta  
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/postikysely/postikysely/>
- Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. (n.d.-b). *Kyselylomakkeen laatiminen. Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Haettu 25.10.2021 osoitteesta  
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laaitminen/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*.

Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2013). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen*

*loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*.

[https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

UKK-instituutti. (28.10.2020). *Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen*.

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>

Valo. (2019). *Ilo kasvaa liikkuen – varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirja*. Haettu 4.7.2021 osoitteesta

[https://lupaliikkua.blogit.tampere.fi/files/2020/03/ilo\\_kasvaa\\_liikkuen\\_varhaiskasvatuksen\\_henkiloston\\_kasikirja\\_www.pdf](https://lupaliikkua.blogit.tampere.fi/files/2020/03/ilo_kasvaa_liikkuen_varhaiskasvatuksen_henkiloston_kasikirja_www.pdf)

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>


## **Liite 1: Aineistonhallintasuunnitelma**

Aineisto kerätään sähköisillä Webropol-kyselyillä. Kyselylomake lähetetään päiväkodin johtajalle, joka välittää sen lasten huoltajille. Kysely on täysin anonyymi, vastauksista ei voi tunnistaa vastaajia. Vastaaminen on vapaaehtoista. Tutkimus tehdään noudattaen tutkimuseettisiä periaatteita.

Opinnäytetyön aineisto kerätään Webropol-alustalla ja säilytetään salasanasuojatulla tietokoneella. Salanasuojattua aineistoa pääsee käsittelemään vain opinnäytetyötä tekevät opiskelijat. Aineisto ei sisällä henkilötietoja tai muuta salassa pidettävää aineistoa.

Opinnäytetyön valmistuttua aineistoa säilytetään ja käsitellään Hämeen ammattikorkeakoulun arkistointi-, tuhoamis- ja tietosuojaohjeita noudattaen. Aineisto säilytetään vuoden ajan, jotta tuloksia voidaan tarkastella tarvittaessa, sen jälkeen se tuhoetaan asianmukaisesti.

**Liite 2. Kysely huoltajille****Liikunta, Huoltajat**

 Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (\*) ja ne tulee täyttää lomakkeen lähettämiseksi.

Hei! Olemme Roosa Kalin ja Julia Pajanen Hämeen ammattikorkeakoulusta. Opiskelemme sosionomeiksi, ja suoritamme varhaiskasvatuksen opettajan pätevyyden samalla. Teemme opinnäytetyötä liikunnan määrästä ja laadusta varhaiskasvatuspäivän aikana päiväkodissa ja osana opinnäytetyötä teemme kyselyn vanhemmille ja varhaiskasvattajille. Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Tampereen kaupungin Hervannan ja Helapuiston päiväkotien kanssa. Kyselyssä varhaiskasvatuspäivällä tarkoitamme lapsen päiväkotipäivää.

Kysely on vapaaehtoinen ja täysin anonymi. Vastauksista ei pysty henkilöimään ketään. Jos sinulla on kysyttävää liittyen opinnäytetyöhön ja kyselyyn, voit ottaa yhteyttä [roosa.kalin@student.hamk.fi](mailto:roosa.kalin@student.hamk.fi) ja [julia.pajanen@student.hamk.fi](mailto:julia.pajanen@student.hamk.fi)

**1. Lapsen ikä \***

- 0-2 -vuotta
- 3-5 -vuotta

**2. Arvioi, paljonko lapsesi liikkuu päivän aikana päiväkodissa. \***

- 0-1 tuntia
- 1-2 tuntia
- 2-3 tuntia
- yli 3 tuntia



Raskas liikunta on sellaista, jossa hengästyy tai hikoilee.

3. Arvioi, paljonko lapsesi saa raskasta liikuntaa päivän aikana päiväkodissa. \*

- 0-20 minuuttia  
 20-40 minuuttia  
 40-60 minuuttia  
 yli 60 minuuttia

Reipasta ja kevyttä liikuntaa ovat ulkoilu, esim. pyöräily ja kävely, metsäretket, ja kiipeily ja tasapainoilu.

4. Arvioi, paljonko lapsesi saa reipasta ja kevyttä liikuntaa päivän aikana päiväkodissa. \*

- 0-30 minuuttia  
 30-60 minuuttia  
 60-90 minuuttia  
 90-120 minuuttia  
 yli 120 minuuttia

5. Kuvaile, millä tavoilla lapsesi liikkuu päivän aikana päiväkodissa? \*

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

6. Tapahtuuko lapsesi liikkuminen päivän aikana päiväkodissa \*

- Sisällä
- Ulkona
- En osaa sanoa

7. Millaisia liikuntataitoja lapsesi oppii? \*

- Liikkuminen (esim. konttaus, kävely, juokseminen)
- Hyppiminen ja pomppiminen (esim. tasajalka, yhdellä jalalla)
- Välineiden käsittely ja käyttö (esim. pallo, vanne, varjo)
- Kiipeäminen
- Tasapainoilu

8. Kuvaile liikuntataitoja, joita lapsesi on oppinut.

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |