

Suvi Nyrhinen

”Ei sen niin väliä miltä näyttää, kunhan kaikilla on kivaa!”

Kasvattajien kokemukset ja näkemykset liikuntakasvatuksesta varhaiskasvatuksessa

Opinnäytetyö

Kevät 2020

SeAMK Sosiaali- ja terveystieteiden ala

Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveystieteiden laitos

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Suvi Nyrhinen

Työn nimi: "Ei sen niin väliä miltä näyttää, kunhan kaikilla on kivaa!": Kasvattajien kokemukset ja näkemykset liikuntakasvatuksesta varhaiskasvatuksessa.

Ohjaaja: Virpi Nikkola, lehtori

Vuosi: 2020

Sivumäärä:

Liitteiden lukumäärä:

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tutkia ja saada selville, miten varhaiskasvattajat toteuttavat liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksessa. Tavoitteenani oli saada selville erilaiset näkökulmat ja suhtautumistavat liikuntaa kohtaan sekä sen vaikutuksen omaan tapaan toteuttaa liikuntakasvatusta kokopäiväpedagogisesti. Toteutin tutkimuksen Seinäjoella Tikkuvuoren päiväkodissa keväällä 2020.

Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen tutkimus. Tutkimusaineisto on kerätty sähköistä kyselylomaketta käyttäen ja siihen vastasi 40 kasvattajasta 21 kasvattajaa. Kyselyyn vastattiin anonyymisti. Tämän opinnäytetyön tekijä työskenteli Tikkuvuoren päiväkodissa varhaiskasvatuksen opettajan sijaisena tutkimuksen aikana.

Teoreettinen pohja muodostuu Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmasta Meirän vasusta. Teoriaosuus käsittelee liikuntakasvatusta, liikunnan merkitystä sekä aikuiselle että lapselle. Lisäksi nostan kasvattajan merkityksen esiin. Liikuntakasvatusta tapahtuu koko elinkaaren ajan. Varhaiskasvatuksessa liikuntakasvatus on tavoitteellista ja monipuolista lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista tukevaa toimintaa.

Tutkimuksen tulosten yhteenvedon voidaan todeta, että liikuntaa voisi päiväkodissa olla enemmänkin. Usea kasvattaja koki, ettei itse liikuta lapsia tarpeeksi, vaan lasten liikunta on enemmänkin omaehtoisuuteen perustuvaa. Suurin este lasten liikunnan toteutumiseen varhaiskasvatuksessa on kasvattajan kielteinen asenne. Kielteinen asenne näkyy lapsen liikkumisen rajoituksena ja turhina kieltoina silloin, kun lapsi haluaa liikkua. Liikuntasalin käyttöä tulisi lisätä iltapäiviin. Kasvattajia olisi saatava enemmän liikkeelle lasten kanssa erityisesti ulkona ja erityisesti iltapäivällä. Liikunnan ei tarvitse olla ohjattua vaan osallistuvan aikuisen tarjoamaa liikkumista ja liikuntaa. Työajan ulkopuolella liikkuminen koettiin hyvinvointia tukevaksi toiminnaksi. Tutkimus osoittautui tärkeäksi, koska koko Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatuksessa tehty tutkimus keväällä teki samoja havaintoja liikunnan vähyydestä.

Avainsanat: varhaiskasvatus, varhaiskasvattaja, liikuntakasvatus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree programme of Social Services

Author: Suvi Nyrhinen

Title of thesis: It doesn't matter what it looks like, as long as everyone has fun!
Kindergarten Workers' Experiment and Perspectives

Supervisor: Virpi Nikkola, lecturer

Year: 2020

Number of pages:

Number of appendices:

The aim of this thesis was to research and find out how kindergarten workers put into practice physical education in day care center. The purpose of this thesis is finding out different perspectives and attitudes towards physical activity and its effect on one's own way of implementing physical education in full-time pedagogy. I conducted a research in Seinäjoki at Tikkuvuori Kindergarten in the spring of 2020.

This thesis is a qualitative research. The research material was collected using an electronic questionnaire and 21 out of 40 breeders responded to it. The question was answered anonymously. The author of this thesis worked at Tikkuvuori as a kindergarten teacher during the research.

The theoretical basis consists of the City of Seinäjoki early childhood education plan in Meiran vasu. The theoretical part deals with physical education and the importance of physical activity for both adults and children. In addition, the significance of the educator is highlighted. Physical education takes place throughout the life span. In early childhood education, physical education is a goal-directed and versatile activity that supports a child's growth, development and learning.

To summarize the results of the research, it can be stated that there could be more exercise in the daily routine. Many kindergarten workers felt that they did not move children enough themselves, but that children's exercise was more voluntary. The biggest obstacle to the realization of exercise is the negative attitude. The use of the gym should be increased in the afternoons. Educators should be mobilized more with children, especially outdoors and especially in the afternoon. The exercise does not have to be guided but the movement and exercise provided by the participating adult. Beyond working hours, mobility was perceived as an activity that supports well-being. The study proved to be important, because a study in entire early childhood education in the city of Seinäjoki, made the same observations about the lack of exercise during the spring observations.

Keywords: early childhood education, kindergarten worker, physical education

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract.....	4
SISÄLTÖ.....	5
Kuvioluettelo	7
1 JOHDANTO	8
2 LIIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA.....	12
2.1 Liikuntasuositukset lapselle	14
2.2 Liikuntasuositukset aikuiselle.....	17
2.3 Fyysinen toimintakyky ja terveyskunto	18
3 KASVAVA JA KEHITTYVÄ LAPSI VARHAISKASVATUKESSA	20
3.1 Liikunta kasvun, kehityksen ja oppimisen tukena	22
3.2 Aktiivinen leikki	24
3.3 Liikunta kasvattaa kokonaisvaltaisesti.....	25
4 VARHAISKASVATUS LIIKUNNAN TUKENA	27
4.1 Liikuntapedagogiikka	31
4.2. Kasvattajan rooli liikuntakasvatuksessa	32
4.3 Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa liikuntakasvatuksen tukena	34
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	36
6.1 Opinnäytetyöprosessi ja tutkimuksen tausta	37
6.2 Tutkimusmenetelmänä kvalitatiivien tutkimus.....	37
6.3 Tutkimuksen toteutus ja kohderyhmä	38
6.3.1 Kyselylomakkeen laadinta	39
6.3.2 Tutkimusaineiston keruu	40
6.4 Sisällön analyysi	41
6.5 Eettisyys ja luotettavuus	42
7 TUTKIMUSTULOKSET	43
7.1 Lasten päivittäinen liikunta sisällä.....	43
7.2 Lasten päivittäinen liikunta ulkona	45
7.3 Kasvattaja lasten liikunnan toteuttajana varhaiskasvatuksessa	45

7.4 Kasvattajien kokemukset liikuntakasvatuksen toteutumisesta varhaiskasvatuksen arjessa	48
7.5 Mikä estää tai vaikeuttaa lasten liikunnan toteutumista arjessa?	48
7.6. Kasvattajien oma suhde liikuntaan	50
7.7. Koulutuksen tarve	52
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	53
9 POHDINTA JA ARVIOINTI	59
LÄHTEET	62
LIITTEET	67

Kuvioluettelo

Kuvio 1. Liikkumattomuuden kustannukset. Liikkumattomuus vaikuttaa yhteiskunnan talouteen. (Liikkumattomuuden kustannukset Suomessa. 19.11.2020).....	14
Kuvio 2. Aikuisten liikuntasuositus. (Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan, 21.10.2019).....	17
Kuvio 3. Liikettä ja lepoa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 21).....	31

1 JOHDANTO

Aiheen valintaan vaikutti paljon omat kokemukseni ja suhteeni liikuntaan. Olin lapsena innokas liikkumaan. Muistan, miten ihanaa oli luistella, hiihtää, lasketella. Muistan liikuntasalien tuoksun ja erilaisten liikkumiskokemusten tunteet. Pihapeleistä ja leikeistä on lämpimät muistot. Pesäpallo oli minulle se laji, joka vei mennessään. Minun etuni oli saada olla aidosti aktiivinen lapsi, joka sai kokea monia liikunnan riemuja. Koko perhe liikkui ja sen myötä minulle kasvoi positiivinen suhde liikuntaan. Liikunnalla on tärkeä osuus minun hyvinvoinnin tukemisessä.

Tämän opinnäytetyön aihe on ollut ajatuksissani jo pitkään. Olen työskennellyt varhaiskasvatuksessa yli 15 vuotta. Lasten liikuttaminen on ollut minulle aina tärkeää, ja monesti olen työelämässä pohtinut tätä opinnäytetyön aihetta. Sain loistavan tilaisuuden lähteä tutkimaan varhaiskasvattajien asennetta lasten liikuntaa kohtaan. Miten kasvattajat mielestään liikuntakasvatusta toteuttavat ja mitkä asiat siihen vaikuttaa. Erityisesti minua kiinnostaa kasvattajan asenne lapsen toteutunutta tai toteutumattomaa liikuntaa kohtaan.

Opinnäytetyö toteutettiin Porukalla liikkeelle -hankkeeseen. Opinnäytetyö tukee Porukalla liikkeelle -hankkeen tavoitetta juurruttaa myönteistä asennetta liikkumista ja liikuntaa kohtaan vähän liikkuville lapsille, perheille ja työntekijöille. Tutkimusaiheen valinnan pohjalta muodostui tutkimukselle kysymykset, joihin halutaan vastaukset laadullista tutkimusmenetelmää hyödyntäen. Tutkimuksen tavoitteeksi asetin varhaiskasvattajien asenteiden ja näkökulmien löytämisen. Tutkimuskysymyksiksi muotoutuivat

Onko kasvattajan asenteella ja lähestymistavoilla vaikutusta siihen, miten paljon ja millä tavalla hän toteuttaa liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksessa.

Estääkö tai vähentääkö kasvattajien asenne liikuntakasvatuksen toteuttamista varhaiskasvatuksessa?

Millainen on kasvattajien oma suhde liikuntaan?

Mielenihmeet (2019, [viitattu 19.10.2020]) verkkosivulla kerrotaan, että asenteelle on satoja määritelmiä. Asenne on pysyvä luonteenlaatu, joka muodostuu aikaisemmista kokemuksista. Se on yhdistelmä tunne- ja järkiperäisiä toimintaan johtavia tekijöitä. Asenne kuvaa henkilön myönteistä tai kielteistä suhdetta ja toimintatapaa jotakin asiaa kohtaan

Lapsen vanhemmilla on vastuu lapsen kasvatuksesta ja huolenpidosta, terveellisen elämän alkutaipaleen varmistamisesta. Vanhemmilla on oikeus valtion ja kuntien tarjoamaan tukeen ja apuun, esimerkiksi varhaiskasvatukseen. YK:n lapsen oikeuksien sopimus astui Suomessa voimaan vuonna 1991. Sopimus takaa lapsen oikeudet ja edut kasvaa ainutlaatuisiksi yksilöksi. Lapsen kasvaessa kohti aikuisuutta, hänen terveyden, koulutuksen, tasa-arvon ja turvan takaamiseksi syntyi lapsen oikeuksien sopimus. Lapsen edun tarkoituksena on turvata kokonaisvaltainen kehitys ja hänen omien oikeuksiensa käyttäminen. (Unisef, [viitattu 23.4.2020].)

Lasten oikeudet ovat aikuisen velvollisuuksia (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 11). Opetushallitus tiivistää varhaiskasvatuksen suunnitelmalliseksi ja tavoitteelliseksi kokonaisuudeksi, jossa keskiössä on yksilöllinen ja aktiivinen lapsi. Varhaiskasvatus on lapsen oikeuksien mukaisesta elinikäistä oppimista tukevaa laadukasta toimintaa. (Opetushallitus 2018, [viitattu 6.1.2020].) Kasvattajien työtä varhaiskasvatuksessa ohjaa, tukee ja määrittelee varhaiskasvatukseen perustuva valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma. Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman pohjalta laaditaan paikalliset sekä lasten omat varhaiskasvatussuunnitelmat. Seinäjoella varhaiskasvatusta ohjaa paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma Meirän vasu. Lapsen oma varhaiskasvatussuunnitelma eli vasu sisältää oleelliset tiedot lapsen osaamisesta, kiinnostuksen kohteista, vahvuuksista sekä yksilöllisistä tarpeista. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 7) todetaan varhaiskasvatuksen tukevan kodin kasvatustehtävää. Vanhempien ja varhaiskasvatuksen yhteinen tavoite on hyvinvoiva lapsi. Lasten omat varhaiskasvatussuunnitelmat muodostavat jokaiseen ryhmään raamit, jotka ohjaavat varhaiskasvatuksen arkea. Varhaiskasvatuspalveluita vuonna 2019 käytti 77 % alle kouluikäistä lasta. Etelä-Pohjanmaan alle kouluikäisistä lapsista 71 % oli varhaiskasvatuksessa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020, [viitattu 1.10.2020].)

Opinnäytetyön tutkimus tuotti tietoa varhaiskasvatuksen työntekijöiden nykytilasta ja asenteesta liikkumista, liikuntaa ja varhaiskasvatuksessa tapahtuvaa liikuntakasvatusta kohtaan. Myönteinen asenne liikuntaa ja liikkumista kohtaan alkaa muodostua lapsuudessa, ja siksi kasvattajien asenne on tärkeä. Lapselle tulee tarjota paljon mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen varhaiskasvatuspäivän aikana. Jokaisella lapsella on oikeus suunniteltuun, tavoitteelliseen ja monipuoliseen liikuntakasvatukseen osana lapsen varhaiskasvatusta. (Varhaiskasvatuslaki L 540/2015.) Jaakkola, Liukkonen ja Sääkslahti (2017, 88–89) toteavat, että jokaisella ihmisellä on jonkinlainen suhde liikuntaan. Liikunta kamppailee osuudestaan jokaisen ihmisen elämässä, erilaisissa elämäntilanteissa.

Tässä opinnäytetyössäni näkyvät myös minun omat kokemukseni ja ajatukseni liikuntakasvatuksesta. Näitä tuon esiin johtopäätöksissä. Minulla on työhistoriaa varhaiskasvatuksessa takanani yli 15 vuotta. Olen saanut kasvaa varhaiskasvatuksen muuttuvassa maailmassa ja löytää oma ammatillisuus ja ammattitaito käytännön työn sekä sosionomiopintojeni kautta. Koen edelleen oppivani uusia asioita. Pedagogiikan merkityksestä on tullut valtava, ja uskallan jopa väittää, että nyt viimeinkin ymmärrän ja sisäistän sen merkityksen. Tutkimus on laadullinen, koska tavoitteenani on päästä mahdollisimman lähelle tutkittavaa aihetta ja itse todellista työtä. Vaikka kasvattajien työtä ohjaavat tärkeät asiakirjat, on silti hyvä pysähtyä pohtimaan, miten asiat käytännön työssä konkreettisesti näkyvät. Tämä opinnäytetyö käsittelee liikuntakasvatusta yhtenä varhaiskasvatuksen osa-alueena. Opinnäytetyön teoriaosuus kertoo, millaisista asioista liikuntakasvatus koostuu ja mitkä osa-alueet siihen liittyvät kasvattajan työssä.

Teoriaosuudessa nostan esiin liikunnan ja sen merkityksen lapsen kasvussa, kehityksessä ja oppimisessa. Esittelen lapsen kasvua ja kehitystä yleisesti, tarkoittaen tällä alle kouluikäistä lasta. Kasvattajalla tarkoitan varhaiskasvatuksessa toimivia avustajia, hoitajia sekä opettajia. Jatkan aikuisten liikunnan osalta ja sen yhtäläisyydestä hyvinvointiin. Mikä on liikunnan merkitys ollut itselleni omassa lapsuudessa, vaikuttaa se nykyiseen työhöni ja siinä jaksamiseen? Tutkimuskohteena ovat varhaiskasvatuksen kasvattajat. Tutkimuksen tavoitteena on saada heitä pohtimaan, mikä merkitys omalla suhtautumisella ja menneisyydellä liikuntaa kohtaan on liikuntakasvattajana. Vai onko sillä merkitystä ollenkaan?

Toivon, että lukija löytää uudenlaisia näkökulmia ja yhteyden lapsuuden liikunnan ja liikkumisen vaikutuksista myöhemmän iän kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

2 LIIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA

Nostan liikunnan tärkeyden esiin seuraavissa osioissa. Käsittelen liikunnan merkitystä sekä lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen, että aikuisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn näkökulmista. Tahdon nostaa aikuisuuden liikuntatottumusten ja suhteen liikuntaan myös näkyville tässä opinnäytetyössäni, koska oma lapsuutemme ja liikkumisemme siellä, on tehnyt meistä sellaisia liikkujia kuin olemme vapaa-ajalla sekä työssämme kasvattajina.

Finne (2017, 16) kertoo, miten lapsuudessa vietetty arki ja liikunnalliset olosuhteet heijastuvat tulevaisuudessa liikuntamyönteisyyteen. Hän tuo ilmi päättäjien ja kunnan aseman merkityksen ympäristön liikuntamahdollisuuksien tarjoajana. Liikuntalaki (L 390/2015) ohjaa kuntia edistämään eri väestöryhmien hyvinvointia ja terveyttä. Lain tavoitteena on mm. edistää lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä sekä ylläpitää ja edistää fyysistä toimintakykyä.

Liikunnalla tarkoitetaan tarkoituksellista fyysistä aktiivisuutta, lihastoimintaa, joka aikaansaa energiankulutuksen kasvua. Liikuntaa tarkastellaan sen laadun, intensiteetin, useuden ja keston perusteella. Liikunta tarkoittaa urheilulajeja, pihaleikkejä, hyötyliikuntaa ja arkiaskareita. Liikunta voi olla ohjattua, omaehtoista tai spontaania ja se mahdollistaa monenlaiset tavoitteet. Sitä voi harrastaa ihan huvikseen tai kovaa kilpailemalla. (Jaakkola ym. 2017, 12–13.)

Liikunnalla on suuri merkitys sairauksien ja oireiden ehkäisyssä, toimintakyvyn ylläpitämisessä sekä kasvun, kehityksen että oppimisen tukemisessa. Liikuntasuositukset perustuvat tieteelliseen näyttöön liikunnan ja terveyden yhtälöstä. Liikuntasuositukset muuttuvat vuosien varrella tutkimustulosten ja yhteiskunnan kehittyessä. (Jaakkola ym. 2017. 54–55.)

Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen alkaa lapsuudessa, jolloin perhe toimii vahvana roolimallina. Vanhempien ja huoltajien lisäksi myös varhaiskasvatuksessa työskentelevillä henkilöillä on tärkeä rooli olla kasvattamassa tätä elämäntapaa. Merkittävässä roolissa ovat myös urheiluseurojen, järjestöjen ja muiden liikuntaan mahdollistavien henkilöiden tuki. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 17.) Lapsi ko-

kee liikunnallisia hetkiä arkisessa ympäristössään. Erityisesti ulkona tapahtuvat liikuntaleikit kuuluvat kaikkien lapsuuteen. Aikuisten leikkimielinen osallistuminen on lapselle tärkeää, jotta lapsen motivaatio ja halu liikkumiseen säilyy. Liialliset kiellot ja kontrolloiva ohjaus saattaa sammuttaa lapsen mielenkiinnon. (Finne 2017, 55.)

Lapsella on luontainen tarve liikkua. Tämä tarve tukee motoriikan kehittymistä, luuston vahvistumista, verenkiertoelimistön sekä lihasvoiman kehittymistä. Ravitsemuksella on tärkeä vaikutus energiatarpeiden tasapainottamisessa. Oikeanlainen energiansaanti vaikuttaa positiivisesti psyykkiseen sekä fyysiseen hyvinvointiin. (Ilander ym. 2006. 235–236.)

Fyysinen aktiivisuus on nykymaailmassa uhattuna digitaalisen viihteen ja pelien yleistyessä. Liikunta ei kuulu enää jokaisen perheen arkipäivään. (Finne 2017. 9). Finne myös toteaa, että liikkumattomuus altistaa erilaisille sairauksille sekä fyysisesti että psyykkisesti. Lapsuudessa muodostunut suhde liikuntaan on siten merkittävä ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Schmutz ym. (2014) tutkimuksen mukaan liikkumattomuuteen ja pitkiin istumishetkiin vaikuttaa myös perhe. Yksinhuoltaja perheen lapset viettävät vähemmän aikaa paikallaan kuin kahden vanhemman kanssa asuvat. Liikkumattomuuteen muita tekijöitä heidän mielestään ovat asuinalue, naapurusto sekä vanhempien urheiluseurajäsenyys.

Liikkumattomuus eli vähäinen fyysinen aktiivisuus tai runsas paikallaanolo, tuo yhteiskunnalle mittavia kustannuksia. Valtioneuvoston tutkimustoiminnan raportin mukaan kustannukset ovat miljardeja euroja vuodessa. Kustannukset koostuvat menetyistä työpanoksista, koti- ja laitoshoidon kustannuksista, syrjäytymisen kustannuksista sekä sosiaalietuuksien kustannuksista. Tutkimuksen tulokset tukevat sitä ajatusta, että lapsuuden ja nuoruuden liikunta-aktiivisuudella on yhteys koulutuspolun pituuteen ja työuran kehitykseen. Fyysinen aktiivisuus tuo pitkäaikaisia vaikutuksia, koska aktiivisesti liikkuvilla on parempi terveys. Yhteiskunnan näkökulmasta katsottuna tämä tarkoittaa parempaa työllistymistä sekä henkilökohtaista varallisuutta. Työnantajan panostus työntekijän liikunnan tukemiseen vähentää sairauspoissaoloja ja kohentaa työkykyä. (Vasankari & Kolu. 2018. [Viitattu 2.1.2020].) Terveiden ja hyvinvoinnin laitos kertoo verkkosivuillaan suomalaisten istuvan suuren osan valveillaoloajastaan. Heidän mukaansa paikallaanolon vähentäminen auttaa erilaisten sairauksien ja terveydellisten haittojen ehkäisyssä. Liikunta on tehokas

tapa pysyä terveenä ja elinvoimaisena, koska se ennaltaehkäisee ja hoitaa erilaisia sairauksia tai oireita, ja siten vaikuttaa laajasti ihmisen elinten toimintoihin.

Liikkumattomuuden aiheuttamat vuotuiset kustannukset Suomessa



Kuvio 1. Liikkumattomuuden kustannukset. Liikkumattomuus vaikuttaa yhteiskunnan talouteen. (Liikkumattomuuden kustannukset Suomessa. 19.11.2020)

2.1 Liikuntasuositukset lapselle

Opetus- ja kulttuuriministeriö on julkaissut vuonna 2016 (9) lasten varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Suosituksen mukaan alle kahdeksanvuotiaan lapsen suositeltu liikkumismäärä on vähintään kolme tuntia päivässä. Tämä kolmetuntinen määrä sisältää kuormittuvuudeltaan erityyppistä liikuntaa. Alle 8-vuotiaan fyysisen aktiivisuuden suositukset perustuvat lapsen oikeuksiin sekä tutkittuun tietoon siitä, millainen fyysinen aktiivisuus edistää lapsen kasvua, kehitystä, hyvinvointia ja oppimista. Varhaiskasvattajien tulee antaa mahdollisuus omaehtoisen liikun-

misen toteuttamiseen monipuolisessa ympäristössä sekä järjestää tavoitteellista liikuntakasvatusta päivittäin. Liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksessa ovat esimerkiksi ohjattu liikuntatuokio ja toiminnallinen aamupiiri. (Sääkslahti 2018, 147–148.) Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016, 13–15, 18–19) painottaa lasten oikeuksia, perheen tärkeää roolia sekä varhaiskasvatuksen velvollisuuksia tarjota lapselle mahdollisuuksia liikkumiseen ja hyvinvoinnin tukemiseen, jotta nämä suositukset voidaan päivittäin saavuttaa. Suunnittelussa ja toteutuksessa tuetaan lapsen fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista kasvua. Tavoitteeseen päästään, kun lasta kuunnellaan ja kehutaan. Lapsilähtöinen toiminta ja ympäristön muokkaus kannustaa lasta aktiivisesti tutkimaan ja leikkimään ympäristössä.

Suositukseseen sisältyy myös kehoitus välttää yli tunnin mittaisia paikallanoloja. Rauhallista arjen touhuilua lapselle ovat esimerkiksi rakennuspalikoilla rakentelu, autoleikki, kotileikki, vaatteiden pukeminen ja ruokailu. Riittävä uni ja lepo, sekä terveellinen ruokavalio ovat myös tärkeitä osa-alueita hyvinvoinnin tukemisessa. (Jaakkola ym. 2017. 54–56.)

Lapsen liikkussa paikasta toiseen, hän käyttää kehoaan ja motorisia taitojaan. Liikkumismahdollisuudet vaikuttavat lapsen motoristen taitotasojen saavuttamiseen. Motorinen taito on taitoa, joka vaatii tietoista kehon ja raajojen tai molempien liikettä tavoitteen saavuttamiseksi. Havaittavissa olevat raajojen liikkeet tai niiden yhdistelmät muodostavat motorisen taidon. (Pulli 2015. 22.)

Ihmisten elämäntavoissa yleistynyt ruutuaika on syrjäyttänyt hyvinvoinnin kannalta tärkeän liikkumisen. Tämä on erityisen tärkeä asia nostaa myös esiin, koska se saattaa olla yksi syy miksi vain 10–20 % alle kouluikäisistä lapsista saavuttaa liikuntasuosituksien määrittelemän liikunnan määrän, kun ajatellaan sitä kolme tuntia suositusta. Keskimääräinen aika liikkumiseen on 1–2 tuntia päivässä, 10 % lapsista ei ulkoile esimerkiksi kotona illalla ollenkaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. 13.)

Finne (2017, 171–173) tuo esiin digitalisaation mahdollisuudet liikkumattomien sekä liikkujien liikuttajana. Mobiilikarttasovellukset mahdollistavat liikuntareittien rakentamisen omien mielenkiinnonkohteiden mukaan. Liikuntatoimintaa on mahdollisuus

seurata ja analysoida, siitä voidaan kerätä yhä enemmän tietoa erilaisten seuranta-laitteiden avulla. Liikunta-aktiivisuus on saanut uusia ulottuvuuksia erilaisten appli-kaatioiden avulla, tästä esimerkkinä Pokémon Go -sovellus.

Liikunta ilmenee lapsilla eri ikäryhmillä eri tavalla. Alle 8-vuotiaiden liikunta on perheen kanssa harrastamista tai ohjatussa toiminnassa tapahtuvaa harrastustoimin-
taa. Alle kaksivuotiaan liikunta on omaehtoista liikkumista sekä leikkimistä. Kolme-
vuotiaalla ulkoleikkien merkitys kasvaa ja yhä useampi lapsi osallistuu ohjattuun lii-
kuntaan. 4–7-vuotiaat käyttävät myös ahkerasti erilaisten seurojen ja kuntien liikun-
tatoimien tarjoamia harrastusmahdollisuuksia. Moni aloittaa oman lajin harrastami-
sen jo tässä ikäluokassa ja saattaa löytää itsensä sen parista myös myöhemmäs-
säkin vaiheessa. (Sääkslahti 2018, 145–146.) Finne (2017, 175) tuo teoksessaan
esiin, että urheilulajin valintaa pohditaan hyvin varhaisessa vaiheessa. Tämä tuo
liikuntaan ja liikkumiseen mukaan myös kilpailun.

Urheiluseurojen pariin hakeutuu yhä useampi kasvuikäinen. Vapaa-ajan liikunta vä-
henee, jolloin liikkuminen myös muuttuu lajikohtaisemmaksi ja yksipuolisemmaksi.
Varhaisen erikoistumisen on todettu olevan haitallista lapsen motorisen kehityksen
kannalta, todennäköisyys lopettaa urheilu on suuri sekä rasitusvammojen syntymi-
nen yleistyy. Monipuolisesti liikkuvat ja myöhemmin lajiin erikoistuvat ovat löytäneet
liikunnasta enemmän elämäntavan ja tuonut mukaan saavutuksia. Kilpailu ei kuulu
kaikkien motivaatioon, vaan taustalla on usein myös yhdessäolo ja elämykset.
(Finne 2017, 174–175, Ahola ym. 2019)

Eri maat eivät poikkea varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista kovin-
kaan paljoa. Yhdysvallat painottavat ympäristön merkitystä, ohjattuja liikuntatuoki-
oita sekä vapaata leikkiä. Välineitä, jotka vähentävät tai estävät lasten liikkumista,
tulisi käyttää mahdollisimman vähän. Kanadassa lapsen fyysisesti passiivinen aika
hereillä ollessaan ei tulisi ylittää yli tuntia kerrallaan. Näitä ovat esimerkiksi rattaissa
istuminen ja ruutu-aika. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016.[Viitattu 10.10.2020].)

2.2 Liikuntasuositukset aikuiselle

Ukk-instituutti on määritellyt aikuisen liikkumisen suositukset kuvioon 2. Tämä suositus korostaa jokaista liikkumisen merkeissä vietettyä minuuttia sekä palauttavan unen ja levon merkitystä. Liikkumisen suositus on kuvattu kuviossa 2.



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

Kuvio 1. Aikuisten liikuntasuositus. (Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan, 21.10.2019)

Aikuisen viikon tulisi sisältää sopiva määrä reipasta, sydämen sykettä nostavaa liikuntaa, hieman lihaskuntoa sekä rasittavaa liikuntaa. Kaikki liike, joka nostaa sydämen sykettä, on hyväksi koko keholle. Suosituksessa on näkyvissä tehokkaasti kevyt liikuskelu sekä paikallaanolon pienet taukojummat. Liikunta ennaltaehkäisee tehokkaasti tuki- ja liikuntaelimestön sairauksia. Se pitää nivelet ja lihakset virkeänä. Unen ja levon tärkeyttä korostetaan, koska niillä on suuri merkitys koko keholle päivävästä palautumiseen. (Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. [viitattu 16.1.2020])

Työterveyslaitos (Elintavat ja työhyvinvointi. [viitattu 25.1.2020]) nostaa liikunnan keskeiseen rooliin työhyvinvoinnin tukemisessa. Sen lisäksi, että liikunta ehkäisee

sairauksia, se myös vahvistaa fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja. Kestämme kuorituksen ja palaudumme nopeammin, jos fyysinen kunto on hyvä. Työterveyslaitos kertoo, että vain puolet suomalaisista kokee olevansa hyvässä kunnossa. He suosittelevat hyötyliikuntaa mm. työmatkoilla ja korostavat iän myötä korostuvaa hyvän kunnan merkitystä.

2.3 Fyysinen toimintakyky ja terveyskunto

Kalaja (2017, 170) toteaa fyysisen toimintakyvyn olevan hyvinvoinnin perusta. Liikuntakasvatuksessa on kyse tästä asiasta. Lapsen kasvaessa nuoreksi ja kohti aikuisuutta hänelle opetetaan taitoja fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisen ja kehittämisen. Kokonaiskuvassa on tärkeää hahmottaa liikunnasta sekä liikkumisesta muodostuvasta mahdollisuudesta yhteys kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä toimintakykyyn, joka kantaa aina vanhuuteen saakka.

Fyysinen toimintakyky muodostuu kestävyydestä, liikkuvuudesta, nopeudesta, voimasta ja motorisista taidoista. Fyysiseen aktiivisuuteen on kannustettava ja ohjattava lapsuudesta saakka. Myös liikuntatuntien sisältö kouluissa keskittyy jokaisen lapsen ja nuoren kannustamiseen huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan ja toimintakyvystään itse. (Jaakkola ym. 2017, 180.) Kirsi Mäntylä (2011) teki nuorten liikkumattomuudesta pro gradu -tutkielman, ja sen mukaan tyttöjä motivoi liikkumiseen psyykkiset tekijät, esimerkiksi onnistumiset ja hyvä olo. Poikia motivoi liikkumaan tavoitteellinen ja kilpailullinen ulottuvuus sekä fyysiset tekijät. Liikkumattomuuteen oli sekä tytöillä että pojilla syynä liikunnallisuuden puute. Liikkumattomuuteen vaikuttivat myös saamattomuus, väsyminen, ajanpuute sekä mielekkään harrastustoiminnan löytymisen vaikeus.

Liikunta-alalla puhutaan fyysisestä kunnosta sekä terveyskunnosta. Fyysinen kunto sisältää lihasvoimaa ja kestävyyttä, kun taas terveyskunto sisältää käsityksiä matalasta verenpaineesta, kolesterolista, verensokerista, liikkuvuudesta sekä ihannepainosta. Terveysliikunnan merkitys korostuu iän myötä, koska sen vaikutukset ovat suuret tasapainon säilyttämiselle ja muistisairauksille sekä itsenäisesti arjesta sel-

viämiselle. Säännöllinen liikunta hoitaa mielenterveyttä ja stressinsietokykyä. Tärkeää on löytää itselle mieluinen liikuntamuoto ja elämäntapa. (Huttunen 2018. [viitattu 29.8.2020].)

Vähäinen fyysinen aktiivisuus ja heikko kunto altistavat kroonisille sairauksille, kuten tyypin 2 diabetekselle, sepelvaltiotaudille, selkäsairauksille sekä rinta- ja paksusuolensyövälle. Lisäksi ennenaikaisen kuoleman riski kasvaa. Monet oireet saattavat vaikeuttaa ja heikentää elämänlaatua sekä aiheuttaa masennusta. (Paikallaan-olon terveysvaikutukset [Viitattu 4.10.2020].)

Lantta (2015) tutki opinnäytetyössään varhaiskasvattajien ajatuksia työhyvinvoinnista. Kasvattajat tiedostivat itsestä huolehtimisen tärkeäksi osatekijäksi yhteisön, johtamisen ja työn rinnalle. Vapaa-aika ja siellä tapahtuva liikunta koettiin vaikuttavan työssä jaksamiseen. Lasten kanssa työskentely huomioitiin fyysistä kuntoa vaativaksi työksi. Mikäli työ koettiin liian kuormittavaksi, vapaa-ajan harrastuksille ja liikunnalle ei jäänyt enää voimavaroja.

3 KASVAVA JA KEHITTYVÄ LAPSI VARHAISKASVATUKESSESSA

Sääkslahti (2018, 16) kuvailee lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista motoriikan, aistien, kognitiivisen ja sosio-emotionaalisen kehityksen kautta. Hän kirjoittaa, että aikuiset voivat tukea käytännön tehtävillä, toiminnoilla ja leikeillä kaikkia näitä kehityksen osa-alueita. Fyysinen aktiivisuus on edellytys lapsen terveelle kasvuille, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille. Liikunta vaikuttaa myönteisesti lapsen sosiaaliseen ja psyykkiseen kehitykseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, 13.) Lisäksi lapsen kasvua ja kehitystä säätelevät perintötekijät, ravintotekijät sekä hormonoiminta. (Liikuntaleikkikoulu)

Voidaan todeta, että fyysinen kasvu on vartalon ja raajojen mittasuhteiden muuttamista, jota mitataan lapsen pituuden ja painon seuraamisella. On huomioitavaa, että lapsen pää ja vartalo kasvavat eri mittasuhteissa käsiin, käsivarsiin, jalkateriin ja sääreen verrattuna. Tasapaino kehittyy ja lihasvoima kasvaa. Tämä on tärkeä tieto, koska se muuttaa lapsen kehon mittasuhteet ja painopisteen, ja sitä kautta vaikuttaa myös lapsen tapaan liikkua ja harrastaa liikuntaa. (Sääkslahti 2018, 25–29.)

Hermoston kehityksen johdosta lapsen liikkeet ovat aluksi hitaita. Harjoittelun ja toistojen myötä liikkeet nopeutuvat ja hermosto lapsessa kehittyy. Hermostollisen kehityksen myötä lapsi alkaa vastaamaan ärsykkeisiin automaattisesti, eli lapsen refleksit kehittyvät. Näkö yhdistettynä painovoima- ja liikeaisteihin auttaa lasta kehittämään tasapainon. Lihas-jänneasti säätelee voiman ominaisuuksia, ja on siksi hyvin tärkeä motoristen taitojen kehitykselle. Lapsen käsitys omasta vartalostaan lisääntyy, ja hän pystyy esimerkiksi aktivoimaan tiettyjä lihaksia tietyn liikkeen mukaan. Tunto- ja kosketusaistien kehittymisen myötä lapsi oppii tuntemaan ärsykeitä, kuten pehmeä, kova, hieronta, silitys, kipu. Kosketuksella on myös yhteys lapsen turvallisuuden tunteen kehittymiseen. Hyyt ja iskut edistävät luuston kasvua. Hengitys- ja verenkiertoelimistö kehittyy, kun lapsi liikkuu ja leikkii vauhdikkaasti ja intensiivisesti. Hengitys tihenee ja sydämen lyöntitiheys nopeutuu. (Sääkslahti 2018, 32–47.)

Motorinen kehitys tarkoittaa fyysisiä kykyjä toimia. Näitä fyysisiä kykyjä ovat voima, kestävyys, reaktiokyky, koordinaatio, nopeus, ketteruus ja liikkuvuus. (Liikuntaleikkikoulu.) Motorinen kehitys etenee jatkuvana prosessina. Eriyksen tärkeä vaihe on

perusopettelu vaiheessa, lapsen ollessa varhaiskasvatusikäinen. Ne toimivat pohjana myöhempien lajitaitojen oppimiselle. Varhaiskasvatus oppimisympäristönä sisältää lukuisia tilanteita, jossa lapsi on tekemisissä motoristen taitojensa kanssa. Kasvattajien tarjoamat mahdollisuudet varhaiskasvatuksessa ovat siis suuressa keskiössä, kun puhumme näiden taitojen kehittymisestä. (Jaakkola 2017, 160–61.)

Motorinen kehitys muodostuu kuulo-, lihas-, kosketus- ja näköaistien perusteella. Rytmitaju ja koordinaatio mahdollistavat liikkeiden yhdistämistä tarkoituksen mukaisesti. Lapsi harjoittelee tasapainoilua paikallaan ja myöhemmin liikkeessä. Lapsi haluaa kiipeillä, roikkua ja heilua, hänellä on halu nähdä ja kokea. (Liikuntaleikkikoulu.)

Finne (2016, 21) pitää tärkeänä kannustavaa aikuista, joka turvaa hänen seikkailun- ja kokeilunhaluaan silloin, kun hän oppii. Liikkumistaidot kehittyvät ja siirtymistavat paikasta toiseen saavat uusia ulottuvuuksia, kun turvallisuudesta huolehtiva, kannustavana ja rohkaisevana aikuinen on mukana. Sääkslahti (2018, 181) korostaa runsaita toistoja, kun lapsi opettelee ja kehittyy uuden taidon parissa. Toistojen sisällyttäminen erilaisiin arjen asioihin on lapselle luonteva tapa oppia uusia asioita. Myös Jaakkola (2017, 148) toteaa, että kaikilla on mahdollisuus taitojen kehittämiseen, jos harjoittelee paljon ja laatu on hyvää.

Finne (2017, 21) kirjoittaa aikuisen roolin merkityksestä, kun lapsen mielikuvitus ja halu kokeilla lähtee lentoon. Hän korostaa liiallisen varovaisuuden heikentävän lapsen liikunnallisia kokemuksia. Liiallinen kieltäminen ja pelottelu saattavat luoda lapselle mielikuvia, jotka kulkevat hänen mukanaan läpi elämän. Kolhut kuuluvat lapsuuteen ja auttavat lasta löytämään omia rajojaan. Aikuisen on etsittävä ratkaisuja ja erilaisia toimintatapoja toteuttaakseen lapsen hurjimpiakin ideoita. Tämä kokeileva liikkuminen opettaa myös turvallisuutta. (Pulli 2015, 144.) Samaa asia todetaan varhaiskasvatuksen käsikirjassa. Liiallinen kontrollointi ja rajoittaminen luo lapselle vaarallisen ympäristön, joka estää lapsen tutkivan käyttäytymisen. (Pönkkö ym. 2012, 144–145.)

Kasvatustietoisuus on ammatillista toimimista, oman toiminnan ymmärtämistä. (Kaskela ym. 2012, 28.) Varhaiskasvatuksessa kasvattajan tieto lapsen kasvusta ja

kehityksestä on olennaista silloin, kun dokumentoimme, arvioimme ja havainnoimme lasta lasten omiin varhaiskasvatussuunnitelmiin eli vasuihin. On tärkeä tietää, millaisia tavoitteita tietylle ikäryhmälle voi olettaa saavutettavaksi. Näissä on kuitenkin huomioitava jokaisen lapsen yksilöllisyys. Lapsi oppii jatkuvasti ympäristöstään. Oleellista oppimisen etenemisessä on se, millaiseksi varhaiskasvatusympäristö on lapsen kohdalla muodostunut. Ympäristö, joka sisältää liian vaikeita tai helppoja toimintoja tai leikkejä, ei edistä lapsen kehitystä. Tämän vuoksi varhaiskasvatussuunnitelmassa korostetaan lapsilähtöisyyttä, jonka perustana on aktiivinen, leikkivä ja toimiva lapsi. (Pönkkö ym. 2012. 139.)

3.1 Liikunta kasvun, kehityksen ja oppimisen tukena

Sääkslahti (2018, 18) toteaa liikkumisen olevan välttämätön normaalin kasvun ja kehityksen kannalta. Elinympäristö muokkaa lapsen kasvua ja kehitystä merkittävästi. Se vaikuttaa luiden, lihasten, jänteiden ja nivelten vahvistumiseen ja normaaliin kehittymiseen. Hengitys- ja verenkiertoelimistö vaikuttavat lapsen kykyyn jaksaa ja liikkua arjessa. Pönkkö ym. (2012, 137) kertovat motoristen perustaitojen kehittävän, kun hermosto ja aistit ovat kehittyneet tarpeeksi ja lapsi on saanut harjoitella liikkumista. Motorisia perustaitoja ovat mm. juokseminen, hyppääminen ja heittäminen. Positiivinen suhde liikunnan ja motorisen osaamisen välillä lujittaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä, kestävyyttä sekä lihasvoimaa, jotka kehittyvät nuoruuteen saakka. Lapsuus on merkittävää aikaa kehitykselle. Tästä syystä on tärkeää tutkia ja ymmärtää tekijöitä, jotka vaikuttavat yksilön terveyteen ja hyvinvointiin. (Robinson ym. 2015.)

Liikuntakasvatus on liikunnalla kasvattamista ja liikuntaan kasvamista. Liikuntaa pyritään ohjaamaan osaksi hyvinvoinnin ylläpitämistä, elämäntavaksi. Tavoitteena on luoda positiivinen asenne liikuntaa kohtaan monipuolisia kokemuksia hyödyntäen. Liikuntakasvatusta toteuttavat perheet, varhaiskasvatus, kerhot, liikuntaseurat ja järjestöt. Tämä kaikki on yhteydessä siihen, millainen käsitys lapselle tulee liikunnasta ja liikkujana olemisesta. (Sääkslahti 2018, 153–154.)

Herkkyyskausien aikana lapsi on vastaanottavaisimmillaan tietyille asioille ja valmis oppimaan. Jokaisen ikäkauden erityisiä tarpeita otetaan huomioon lapsilähtöisessä

toiminnassa. Lapsi ottaa mallia ympärillä olevista aikuisista sekä lapsista. Lapsi kasvaa liikkujana silloin, kun lapsi saa vapaasti toteuttaa kehon pyytämiä liikkeitä. Kehon tietoisuus esimerkiksi liukkaasta, epätasaisesta pohjasta kasvaa, kun lapsi saa toimia monipuolisessa ympäristössä. (Jantunen, Suutarla & Heino 2018, 13,18–22.)

Lapsuudessa omaksutut liikunnalliset taidot sekä suhtautuminen myönteisesti liikuntaan vaikuttaa aikuisuuteen ja jopa vanhuuteen saakka. Liikuntataidot mahdollistavat ihmisen selviytymään erilaisista arjen haasteista. Myönteisillä liikuntakokemuksilla on vaikutus myös nuoruuteen. Kouluikäisten (7–18-vuotiaiden) liikuntasuositukset ovat vuodelta 2008. Ne kehottavat kouluikäisiä liikkumaan 1,5h päivässä, josta puolet vähintäänkin reippaasti hengästyen. Siinä korostuvat kestävyys, voiman ja notkeuden kehittyminen sekä taitojen ylläpito. (UKK-instituutti [viitattu: 21.10.2020].)

Kansainvälinen arvio nykytilanteesta kertoo, että nykyisen sukupolven lasten tulvaisuus on haasteellinen elintapojen sekä elämänlaadun kannalta, tämä tarkoittaa eliniän ennusteen laskua (Finne 2017, 10). Finne myös toteaa eriarvoisuuden vaikuttavan liikkumattomuuteen. Harrastukset ovat toisinaan kalliita ja kaikilla perheillä ei ole tänä päivänä mahdollisuutta maksaa lasten harrastuksia. Vähän liikkuvat ja liikkumattomat perheet ovat haaste. Finne (2017, 163) kirjoittaa digitaalisten laitteiden ja mobiilipelien haastavan perinteiset pihapelit. Positiivisena hän pitää toiminnallisuuden mukaan tulemistä näihin peleihin.

Varhaiskasvatuksessa kasvattajien työtä ohjaa varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Seinäjoella paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma Meirän vasu velvoittaa kasvattajia suunnittelemaan ja toteuttamaan varhaiskasvatuspäivä siten, että lapsi voi luontaisesti liikkua ja toimia siellä saavuttaakseen osan liikuntasuosituksen määrästä. (Meirän vasu 2018, 4, 50.)

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014, 148–149) korostetaan myös liikunnalliseen elämäntapaan kasvamista, joka edistää yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa ja yhteisöllisyyttä. Vuosiluokilla 1–2 keskeisenä tavoitteena on yhdessä tekeminen, sosiaalisten taitojen kehittäminen sekä myönteinen suhtautuminen omaan kehoon. Liikunnan avulla pyritään kohtaamaan myös emotionaalisesti vaihtelevia tilanteita

yhdessä toimimalla. Jaakkola ym. (2017, 13) toteavat, että liikunnalliseen elämäntapaan kasvaminen on onnistunut silloin, kun liikunta näkyy ihmisen elämässä arjen toiminnoissa.

Sääkslahti ym. (2019) tutkivat yhteyttä päiväkotien liikuntaolosuhteiden ja lapsen motoristen taitojen välillä. Tutkimukseen osallistui 37 päiväkotia, ja niistä yhteensä 1136 lasta. Tutkimuksessa todettiin lasten liikuntaolosuhteet hyvin vaihteleviksi. Sekä sisä- että ulkoliikuntaympäristöissä oli eroavaisuuksia. Tasaisia pihvoja oli 51 %:ssa päiväkodeista. Puutteellisia liikuntavälineitä oli useita, erityisesti tiloja, mailojen, päältä ajettavien mopojen, trampoliinien puuttuminen oli merkittävää. Tutkimuksessa todettiin lasten liikuntavälineiden käsittelytaitojen olevan yhteydessä lapsen ikään, sukupuoleen sekä päiväkodin piha-alueen kokoon sekä erilaisten alustojen lukumäärään. Erilaisilla alustoilla tarkoitetaan tässä yhteydessä asfalttia, nurmea, betonia, hiekkaa, laatoitusta. Pihojen erilaiset pintamuodot tukevat liikkumistaitojen kehitystä, kun niitä käyttää monipuolisesti. Liikuntakasvatussuunnitelma puuttui jopa 19 %:sta päiväkodeista.

3.2 Aktiivinen leikki

Sääkslahti (2018, 133–135) toteaa eri tutkimusten osoittaneen lapsen olevan fyysisesti aktiivisin omaehtoisen ja vapaan leikin aikana. Fyysinen ympäristö sekä ulkona että sisällä vaikuttavat lapsen aktiiviseen tapaan toimia. Lapsi tarttuu ympäristön tarjoamiin mahdollisuuksiin kokeilla, onnistua ja oppia.

Lapselle liikunta tarkoittaa oman kehon käyttämistä ja itseensä tutustumista. Sääkslahti (2018, 141) tiivistää Pellegrinin ajatuksia lapsen liikunnasta. Lapsen päivä täyttyy leikistä, ja siinä on nähtävillä paljon fyysistä aktiivisuutta. Siellä näkyy hiekkalautikolla käsin kaivamista, keinumista ja tasapainoilua, hyppelyä, kiipeilyä ja kaverin kanssa eritavoin liikkumista. Liikunta on lapselle itsensä toteuttamista, joka sisältää tunteita, kokemuksia ja heittäytymistä.

Jantunen, Suutarla ja Heino (2018, 105–106) kertovat Leikin taikaa teoksessaan aikuisen luovan lapselle leikkiin viitekehykset. Erilaiset esineet, lelut ja tilat innosta-

vat lapsia leikkimään, pelaamaan ja lähtemään liikkeelle. Toisinaan lapsen mielikuvitus mahdollistaa irrottautumisen esineistä. Mahdollisuuksia tarjoaa myös digitaalinen tekniikka. Erilaiset karttasovellukset, pelit ja mittarit innostavat myös lasta leikkimään. Aikuiset mahdollistavat aktiiviset leikit tarjoamalla tiloja ja välineitä lasten vapaaseen käyttöön. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, 25–26.)

Huomionarvoista on todeta, miten lapsen taidot harjaantuvat toistojen ja mahdollisuuksien myötä. Oli kysymys vuorovaikutustaidoista, liikuntataidoista tai lukemaan opettelusta, on toistoja oltava taustalla. Kykymme leikkiä heijastuu nuoruuteen ja aikuisuuteen, siksi leikin perusta on merkittävä roolissa. (Jantunen ym. 2018, 216–217.) Sääkslahti ym. (2019) tiivistää, että kasvattajan tehtävä on antaa aikaa leikeille sekä sisällä että ulkona, erityyppisissä maastoissa. Kasvattajat voivat rohkaista lapsia käyttämään pihatelineitä sekä -välineitä, luomalla lapsille paljon monipuolisia mahdollisuuksia.

3.3 Liikunta kasvattaa kokonaisvaltaisesti

Erilaiset lapset liikkuvat eri tavalla. Vauhdikkuutta ja voimakasta liikuntaa on mahdollistettava sekä tytöille että pojille. Myös poikien tapaa liikkua hennosti tai tanssilisesti on kunnioitettava. (Pulli 2017, 56.) Lapsen itsetunnon kannalta on oleellista, että ympäristö arvostaa hänen tekemistään, hänen piirustuksiaan, esityksiään ja tempuratojaan. (Jantunen ym. 2018, 28.)

Lapsi on jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa ja hänen itsesäätelytaitonsa kehittyvät sen myötä. Lapsi reagoi ärsykkeisiin ja opettelee erilaisia tunteita. Tunteet ja sosiaaliset taidot kehittyvät käsikädessä. Aikuiset ovat tärkeässä roolissa nimeämässä, ohjaamassa ja tulkitsemassa lapsen erilaisia ja erikokoisia tunnetiloja. Voimakkaat tunteenpurkaukset ja fyysiset reaktiot kuuluvat ja näkyvät lasten liikkussa. Erilaiset pihaleikit ja pallopelit tuovat mukanaan voittamisen ja häviämisen tunteita, epäonnistumisia ja niistä selviämisiä. (liikuntaleikkikoulu.) Varhaiskasvatuksen käsikirjassa (2012, 138) Pönkkö ja Sääkslahti kirjoittavat henkisen tasapainon olevan tärkeä leikkien ja toiminnan osallistumisen onnistumisen kannalta. Liikuntatilanteet haastavat lapsen eettis-moraalisen kehittymisen, koska niissä on noudatettava sääntöjä.

Oppiminen, mieleen palauttaminen ja muistaminen sisältää tunteita jokaisessa lapsessa. Kasvattajan on luotava oppimisilmapiiristä onnistumisen kokemuksia, iloa ja jännitystä sisältäviä tunteita. Pettymykset ja epäonnistumiset kuuluvat myös asiaan. (Sääkslahti 2018, 182–83.)

Leikkiin sisältyy mielikuvitusta, ideointia, organisointia ja neuvotteluja. Leikissä on nähtävillä lasten keksimiä sääntöjä, jotka luovat pohjaa myös ulkoapäin tulevien sääntöjen noudattamiselle. Vuorovaikutus on jatkuvaa ympäristön kanssa. (Jantunen, 2012, 107.)

4 VARHAISKASVATUS LIIKUNNAN TUKENA

Tässä osiossa kerron varhaiskasvatuksen roolista liikunnan tukemisessa. Lapsen kasvu, kehitys ja oppiminen ovat keskiössä. Varhaiskasvatuksesta nostan esiin ryhmän tiimin sekä positiivisen pedagogiikan, koska niillä on vaikutus siihen, millaisen päivän lapsi varhaiskasvatuksessa viettää. Tiimillä tarkoitan lapsiryhmän kasvattajia. Varhaiskasvatuksessa on meneillään merkittävä Porukalla liikkeelle -hanke, jonka tavoitteena on kehittää varhaiskasvatuksen arkeen liikuntaa ja liikettä salliva toimintakulttuuri. Kasvattajien myönteinen asenne on tärkeä tavoitteeseen pääsemisen kannalta. Tämä asia toimii tutkimuksen lähtökohtana, koska kasvattajan toiminta ratkaisee miten ja miten paljon lapsi saa liikkua varhaiskasvatuspäivän aikana. Lähtökohtaisesti voidaan pohtia, onko kasvattaja tietoinen, että lapsen tulee saada olla fyysisesti hyvinkin aktiivinen. Vai vaikuttaako kasvattajan asenne siihen, että lapsen päivässä ei ole tarpeeksi liikettä ja liikuntaa? Tämä on hyvä kysymys myös silloin, kun pysähdymme tarkastelemaan arkea kokopäiväpedagogiikan näkökulmasta.

Varhaiskasvatus on lapsen suunnitelmallisen ja tavoitteellisen kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostama kokonaisuus, jossa painottuu erityisesti monipuolinen pedagogiikka. (Opetushallitus 2018 [viitattu 6.1.2020].) Varhaiskasvatus tukee lapsen iän mukaista kasvua, kehitystä ja oppimista sekä edistää hyvinvointia. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 7) kerrotaan, että varhaiskasvatus on tärkeä vaihe lapsen kasvun ja oppimisen polulla. Huoltajilla on ensisijainen vastuu lasten kasvatuksesta, varhaiskasvatus tukee ja täydentää tätä tehtävää. Lapsen vanhemmat päättävät osallistuuko lapsi varhaiskasvatukseen. Varhaiskasvatusta tarjoavat päiväkodin lisäksi perhepäivähoito, seurakunnan kerhot sekä avoin leikkitoiminta. Tämän lisäksi palveluja tarjoavat yksityiset päiväkodit, joissa on näkyvissä erilaiset teemat mm. liikunta, ympäristökasvatus, taide. (Opetushallitus [viitattu 6.1.2020] Noin 73% suomalaisista 1-6-vuotiaista lapsista on varhaiskasvatuksessa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2020.[viitattu 1.10.2020.]

Varhaiskasvatusta ohjaa varhaiskasvatuslakia tukeva varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Seinäjoella kasvattajien työtä määrittää, ohjaa ja tukee paikallinen

oma varhaiskasvatussuunnitelma Meirän Vasu. Meirän vasu on velvoittava varhaiskasvatussuunnitelma, jota tulee arvioida ja kehittää säännöllisesti. (peda [viitattu 12.10.2020].)

Lapsi oppii varhaiskasvatuksessa elinikäisiä taitoja. Tavoitteena on ulkoilla mahdollisimman paljon, kannustaa lapsia fyysisesti aktiivisiin leikkeihin ja luoda heille innostava ja kannustava ilmapiiri. (Opetus – ja kulttuuriministeriö. 2016, 30.) Meirän vasussa (2018, 39–52) liikunta huomioidaan kasvan, liikun ja kehityksen oppimisen alueessa. Muita oppimisen alueita ovat kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja yhteisömme sekä tutkin ja toimin ympäristössäni.

Ryhmässä toimiminen opettaa lapsille uusia taitoja vuorovaikutuksesta ja toisten kanssa toimimisesta. Lapsi oppii itsesäätelytaitoja ja saa kokea osallisuuden tunnetta. Aktiivinen osallistuminen yhteiseen vuorovaikutukseen muiden lasten kanssa auttaa vetäytyviä lapsia liikkumaan ja toimimaan yhdessä. (Opetus -ja kulttuuriministeriö, 2016, 45.)

Meirän vasu (2018, 49) velvoittaa kasvattajia huolehtimaan, että lapsilla on mahdollisuus omaehtoiseen liikuntaan joka päivä. Säännöllisyys, monipuolisuus ja lapsilähtöisyyden tulee näkyä liikuntakasvatuksessa. Päiväkoti liikkumisympäristönä tarjoaa hyvät mahdollisuudet erityyppisiin liikkumistapoihin esimerkiksi siirtymätilanteissa. Lasten kulkureitteihin voi tehdä hyppyruudukkoja, lisätä patjoja, tunneleita ym houkuttimia. Välineiden ja aktiivisten aikuisten avulla voimme tehdä ympäristöstä hyvinkin virikkeellisen, poistaa esteitä ja rajoittavia tekijöitä.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 9–10) tuodaan ilmi kasvattajien velvollisuudeksi laatia jokaisesta lapsesta oma varhaiskasvatussuunnitelma, jonka lähtökohtana on lapsen etu ja tarpeet. Pedagoginen dokumentointi on osa koko varhaiskasvatuksen suunnittelua, arviointia ja kehittämistä. Siihen kirjataan suunnitelmat ja tavoitteet, sekä menetelmät tavoitteiden saavuttamiseksi. Suunnitelmallisen dokumentoinnin ansiosta kasvattajat oppivat tuntemaan ja toimimaan jokaisen lapsen henkilökohtaisella lapsilähtöisellä tavalla. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 36). Suunnitelmallisuus, tavoitteellisuus ja monipuolisuus ovat varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan kasvattajien tärkeimpiä osaamisalu-

eita. (Pulli 2017, 19–24.) Lapsen oppimisen alueista keskustellaan joka vuosi varhaiskasvatuksen vasukeskusteluissa vanhempien kanssa. Silloin vanhemmille painotetaan myös fyysisen hyvinvoinnin, motoriikan ja liikkumisen tärkeyttä. Kaikilla perheillä ei ole riittävästi tietoa liikkumisen ja liikunnan toteuttamisen mahdollisuuksista. (Pönkkö ym. 2012, 150.)

Seinäjoen varhaiskasvatus on mukana Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa, jonka tavoitteena on luoda jokaiselle lapselle joka päiväisten liikuntahetkien ja mahdollisuuksien kautta mahdollisimman paljon liikkumisen iloa ja riemua. Liikkuva varhaiskasvatus verkkosivulla kerrotaan, että maksuton ohjelma tarjoaa varhaiskasvattajille välineitä lasten liikkumisen lisäämiseen ja oman työn kehittämiseen. Liikkuva varhaiskasvatustussivustolla kasvattajat voivat seurata ohjelman toteutumista omassa ryhmässään. (Liikkuva varhaiskasvatus. [viitattu 1.10.2020].) Seinäjoen kaupungissa toteutuu hanke, jonka avulla myönteistä asennetta liikuntaan ja terveellisiä elintapoja kohtaan pyritään juurruttamaan mahdollisimman moneen kotiin. Porukalla liikkeelle -hankkeen tavoitteena on edistää vähän liikkuvien lasten, perheiden ja työntekijöiden hyvinvointia ja tarjota kohderyhmälle liikkumisen ja liikunnan riemua maksuttomasti. Yhteistyötä tehdään laaja-alaisesti ja eri varhaiskasvatusyksiköiden kautta saadaan tietoa tapahtumista jaettua tehokkaasti lähes kaikille Seinäjoen kaupungin lapsiperheille. (Vieri 2020.) Vieri (2020) kertoo sähköpostissaan Porukalla liikkeelle – hankkeen tukevan myös Seinäjoen kaupunkistrategiaa 2018–2025 ja hyvinvointistrategiaa. Painopisteet niissä ovat asukkaiden hyvinvointi, tasa-arvoinen osallistuminen, liikunta- ja harrastusmahdollisuudet sekä lasten ylipainon nousun kääntäminen laskuun.

Seinäjoen varhaiskasvatuksen jokaisessa yksikössä olevassa ryhmässä on kasvattaja, joka toimii liikuntavastaavana. Hän on hyppöittäjä. Hyppöittäjät muodostavat verkoston ja kehittävät yhdessä Seinäjoen varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta. Hyppöittäjät vastaavat ryhmän ja talon liikunta-asioista. Yhdessä oman ryhmänsä tiimin ja lasten kanssa hän toteuttaa lapsista lähtöisin olevaa positiivista, kannustavaa ja innostavaa liikuntakasvatusta. Seinäjoen kaupungin liikuntakoordinaattori Piia Taurulan johdolla hyppöittäjät kokoontuvat 2–4 kertaa vuodessa pohtimaan,

toimimaan ja jakamaan tietoa ja ideoita sekä seuraavat Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman toteutumisesta. Taurula toimii aktiivisesti Porukalla liikkeelle hankkeen toteutuksessa. (Taurula 2020.)

Varhaiskasvatuslaki velvoittaa kasvattajia edistämään, tukemaan ja toteuttamaan jokaisen lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista. Pulli (2017, 24) määrittelee kasvattajien velvollisuudeksi liikkuvan arjen luomisen varhaiskasvatussuunnitelman mukaan. Arki koostuu viikossa ohjatuista liikuntatuokioista sekä sisällä että ulkona. Se on saatavilla oleva liikuntalaatikko ja käsittää ulkona olevat hippaleikit, kiipeämiset ja mäenlaskut. Se voi olla ohjattu sääntöleikki tai siirtymätilanne ruokalaan. Monipuolisessa ja houkuttelevassa ympäristössä lapsi saa opetella vapaasti motorisia perustaitoja. Tavoitteellista toimintaa suunnitellessa täytyy suunnitteluun ottaa mukaan myös lapset ja sekä heidän toiveensa ja ajatuksensa. Välineet on oltava helposti saatavilla, mielellään jokapäiväisessä käytössä. Vanhempien kanssa tehdään yhteistyötä aktiivisesti. Kasvatusyhteistyö on yhteinen taito ja pyrkimyksenä on saada lapselle mahdollisimman hyvä ja laadukas päivä päiväkodissa. (Pulli 2015, 21.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016, 29) tuo ilmi, että huomattava osa lapsen varhaiskasvatusajasta on erittäin kevyttä liikuntaa. Lasten fyysinen aktiivisuus painottuu ohjattuun liikuntaan, toiminnallisiin tuokioihin sekä vapaaseen leikkiin. Ulkona liikkuminen ja leikkiminen on lapselle huomattavasti fyysisesti aktiivisempaa kuin sisällä leikkiminen. Elina Pulli (2013, 17) kuitenkin toteaa, että ulkona oleminen ei takaa liikunnan määrää, vaikka mahdollisuudet olisivat vaikka millaiseen liikkumiseen.

Varhaiskasvatuksessa kasvattajien on luotava lapsille sisätiloissa turvallisia mahdollisuuksia hyppiä, juosta, kiipeillä, heitellä tai potkia palloa. Pitkiä käytäviä ja tyhjiä tiloja on mahdollista hyödyntää monenlaiseen liikkumiseen. Näiden mahdollistaminen antaa kasvattajille loistava tavan havainnoida ja nähdä, mitä lapsi toiminnassaan opettelee. (Gyegye 2018, 72.)

Vastapainona kaikelle liikkumiselle, varhaiskasvatus tarjoaa lapsille myös mahdollisuuden levätä ja rauhoittua sekä riittävän terveellisen ja monipuolisen ravinnon.

Tämä on huomioitu varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa. Arki kokonaisuudessaan muodostaa luontevan ja laadukkaan varhaiskasvatuspäivän lapselle. (Meirän vasu 2018, 51)



Kuvio 2. Liikettä ja lepoa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 21)

Ojala ja Takala (2019) totesivat opinnäytetyössään liikuntasuosittelun täyttyvän varhaiskasvatuksessa hyvin. Kasvattajien mielestä ympäristöllä ja tiloilla on suuri merkitys siihen, miten paljon lapsi liikkuu. Sieltä nousi esiin myös kasvattajan oma harrastuneisuus, kannustaminen sekä esimerkkinä oleminen. Yleistyvänä ilmiönä voidaan pitää lapsen kiinnostusta ja jaksamista liikuntaa kohtaan, passiivisia lapsia lapsia ja paikallaan olevaa tekemistä on varhaiskasvatuspäivässä vieläkin paljon.

4.1 Liikuntapedagogiikka

Jaakkola ym. (2017, 12–13) kertoo liikuntapedagogiikan sisältävän sekä liikunnan että pedagogiikan. Pedagogiikalla tarkoitetaan teoreettista ja käytännöllistä oppia lapsen kasvatuksesta. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa on tietoista ja tavoitteellista motoristen perustaitojen opettelua. Liikuntapedagogiikka on tieteenala, joka tutkii liikunnanopetusta ja liikunnan oppimista. (Jaakkola ym. 2017, 13).

Sääkslahti ym. (2019) kirjoittavat eri ikäisten lasten tarvitsevan erilaista opettelua. Päivittäiset hoitotilanteet ovat tärkeitä tilanteita lapsen opettellessa tuntemaan omia liikeratojaan ja ylipäättään kehoaan. Lapsi toistaa jotakin liikettä, koska sen opettelu on ajankohtaista. Näitä voimme nähdä päiväkodin ulkona esimerkiksi keinumisena, pulkan vetämisenä, pyöräilynä. Lapsi pääsee kehittymään aktiiviseksi liikkujaksi aikuisen muokatessa ympäristöä monipuolisesti lapsen ehdoilla.

Liikuntapedagogiikka toteutuu koko ihmisen elinkaaren ajan, ja sillä on merkittävä rooli jokaisen elämässä. Fyysisesti aktiivista elämäntapaa suositellaan kaikenikäisille. Tähän elämäntapaan kasvaminen alkaa lapsuudessa. Erityisesti lasten kanssa toimiessa oppimisympäristöllä on merkitystä. Monipuolisen ja tavoitteellisen liikuntakasvatuksen vaatii yhteistyötä. Koko henkilöstön on sitouduttava kehittämään fyysistä ympäristöä, välttämään turhia kieltoja ja motivoimaan lasta liikkeelle. (Pönkkö ym. 2012, 149-150.)

4.2. Kasvattajan rooli liikuntakasvatuksessa

Oma roolimme kasvattajana on merkityksellinen. Halttunen ja Suontausta tutkivat vuonna 2014 tehdyssä opinnäytetyössään kasvattajien näkemyksiä liikuntakasvatuksesta. He totesivat, että kasvattajat kokevat ja tiedostavat liikuntakasvatuksen tärkeäksi asiaksi lapsen kehitystä ajatellen. Kasvattajat myös totesivat, että liikuntaa voisi olla myös enemmän, ja monipuolisemmin, koska sen avulla opitaan esimerkiksi matemaattisia ja sosiaalisia taitoja. Parannettavaa oli laadussa sekä määrässä.

Laadukas pedagoginen toiminta näkyy, kun oppimisympäristöä käytetään laajasti ja monipuolisesti. Varhaiskasvatuksen oppimisympäristössä lapsi oppii ja kehittyy siten, että lapsen itsestä huolehtimisen taidot kasvavat. Myönteinen suhtautuminen tulevaisuuteen ja itsenäisyyden lisääminen harjaantuu levon, ravinnon ja liikunnan yhteydestä oman mielen hyvinvointiin. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. 23–26.)

Kasvattajien velvollisuus on tukea lapsen päivää varhaiskasvatuksessa siten, että lapsi voi liikkua omaehtoisesti mahdollisimman paljon ja päästä lähelle liikkumisen

suosituksia. Lasten omaehtoinen liikkuminen edellyttää tiimeiltä sekä vanhemmilta yhteisiä periaatteita turvallisesta ja sallivasta liikkumisesta sekä sisällä että ulkona, varhaiskasvatuksessa ja kotona. Ympäristön, jossa lapsi liikkuu, on oltava houkutteleva, turvallinen ja arvostava. Lapsen liikkuminen on kokonaisvaltainen tapahtuma, jossa tapahtuu paljon sekä fyysisesti että psyykkisesti. (Sääkslahti 2018, 173–175)

Kaspio-Oksa (2017) havaitsi opinnäytetyössään aktiivisen kasvattajan vaikutuksen lapsen liikkumiseen. Lapsen fyysinen aktiivisuus saattoi kasvaa jopa hyvinkin merkittävästi, jos aikuinen oli aktiivisesti mukana. Motivaatio, kiinnostus ja persoona vaikuttivat myös lapsen liikkumiseen. Asenne, halu ja tarve liikkua ratkaisi, lähtikö lapsi liikkeelle kasvattajien innostamana vai passivoituiko hän tekemään jotakin muuta. Esteiden poistaminen ja liikkumiseen tarkoitettujen välineiden esillepano innosti lapsia liikkumaan. Suunnitelmalliset liikuntaleikit, aktiivinen ympäristön hyödyntäminen sekä sisällä että ulkona koettiin myös fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä oleelliseksi.

Ohjatut liikuntatuokiot sisällä ja ulkona mahdollistavat kasvattajia toimimaan monipuolisesti ympäristössä lasten kanssa. Lasten liikunnan suositukset on otettu huomioon varhaiskasvatussuunnitelmassa. Hyvin suunniteltu toiminta sisältää eri vuodenaikoihin soveltuvaa liikuntaa erilaisissa maastoissa, erilaisilla välineillä. Kasvattajan suunnitellessa ohjattua tuokiota hän tietää mitä tekee, miksi tekee ja missä tekee. Jokainen ohjattu tuokio sisältää myös kasvattajan heittäytymistä, toiminnan muuttamista lasten ideoiden pohjalta. (Sääkslahti 2018, 178.) Sääkslahti (2018, 181, 189) pitää myös tärkeänä tuokioiden samankaltaisuutta rutiineissa. Monipuolinen ohjattu liikuntatuokio sisältää virittäytymisen, aktiivisen osuuden sekä rentoutumisen ja palautekyselyn lapsilta. Odottamista ja selittämistä tulisi olla mahdollisimman vähän.

Tiimit koostuvat noin kolmesta kasvattajasta; varhaiskasvatuksen hoitajista sekä varhaiskasvatuksen opettajista. Heidän lisäksi tiimeissä voi olla myös ryhmäavustaja/henkilökohtainen avustaja. Tiimien työtä täydentää varhaiskasvatuksen erityisopettaja (VEO) ja päiväkodin johtaja /yksikön esimies, sekä muut monialaiset ammattiryhmät. Tiimityön etuna ovat yhdessä tekeminen, yhdessä pohtiminen ja

yhdessä toimiminen. (Mikkola, P, Nivalainen, K. 2011, 76.) He kertovat tiimin toiminnan olevan jatkuvaa ammatillista kasvua. Se on arvioimista ja joustamista, sopimuksia ja luottamista. Tiimin on tärkeä kunnioittaa jokaisen perheen kasvatustehtävää ja auttaa heitä siinä yksilöllisesti. Kun lapsi tulee päiväkotiin, on perheen tärkeä tietää, että heitä on vastassa ammatillinen, lämmin ja kiireetön kasvattaja. Kaikkien yhteinen tavoite on edistää lapsen hyvinvointia parhaimmalla mahdollisella tavalla.

Varhaiskasvatuksessa jokaisella lapsella on oikeus jaksavaan, motivoituneeseen ja ammattitaitoiseen työntekijään, joka on kiinnostunut lapsen hyvinvoinnista. (Mikkola ym. 2011. 84.) Varhaiskasvatuksen ammatillisuus konkretisoituu siinä, miten kasvattaja työtä käytännössä toteuttaa. Ammatilliseen käyttäytymiseen vaikuttavat koulutuksen ja työkokemuksen ohella myös omat kokemukset omista kasvatettavistaan. Ihmissuhdetyötä tekevällä on työssään mukana myös vahvasti oma persoonallisuus. Omaa ammatillista toimintaa on arvioitava ja kehitettävä muuttuvan ympäristön mukana. Kasvattajan on myös kyseenalaistettava sekä tutkittava oma työtään. (Kupila 2012, 303) Varhaiskasvatuksen työntekijän työ on pääosin vuorovaikutuksessa olemista. Siten työntekijä on kasvatustyössä tekemisissä myös omien vuorovaikutuskokemusten, kasvuhistorian, vanhemmuuden ja lapsuuden kanssa (Kaskela, M. Kronqvist, E-L. 2012, 28.)

Kasvattajilla tulee olla yhteinen ymmärrys lapsen oppimisesta ja hyvinvoinnin edistämisestä, sekä keinot siihen, miten sitä ryhmässä toteutetaan. (Leskisenoja 2019. 33.)

4.3 Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa liikuntakasvatuksen tukena

Lasten hyvinvoinnin taustalla on hyvinvoiva aikuinen. Yhteen hiileen puhaltava työyhteisö näyttäytyy työilona ja jaksavana työyhteisönä. Positiivinen pedagogiikka on kokonaisvaltaista hyvän huomaamista, joka näkyy kaikessa toiminnassa. Varhaiskasvatuksessa positiivinen pedagogiikka on lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemista. (Leskisenoja 2019, 63.) Leskisenoja (2019, 64) nostaa esiin viisi hyvinvoinnin supervoimaa, jotka perustuvat Martin Seligmanin hyvinvointiteoriaan. Näitä ovat myönteiset tunteet, toimintaan sitoutuminen, ihmissuhteet, merkityksellisyyden

kokemukset ja saavuttaminen. Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää tukea monia eri osa-alueita samanaikaisesti. Näiden viiden supervoiman ympärille kietoutuu varhaiskasvatuksen toimintatavat.

Kasvattaja voi vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa huolehtimalla, että arjessa on onnellisuutta kohottavia tapoja ja rutiineja. Näitä voi olla mm optimismi, elämän pienistä iloista nauttiminen, huumori ja liikunta. Edellä esitellyt viisi supervoimaa ovat myös aikuisten supervoimia ja yhteydessä työmotivaatioon. Positiivinen pedagogiikka näkyy ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa ja siten edistää myös työntekijöiden työssä viihtymistä ja jaksamista, työn merkityksellisyys kasvaa. Se voi myös lisätä ymmärrystä haastavia vanhempia kohtaan. (Leskisenoja 2019, 51–56.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimuksen lähtökohtana on ollut oma kiinnostus liikuntakasvatusta kohtaan, sekä omat kokemukset varhaiskasvatuksen työstä. Porukalla liikkeelle -hanke ja Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatus etsivät aiheesta kiinnostuneita sosionomi (AMK) opiskelijoita tutkimaan liikuntaa opinnäytetyön muodossa. Tutkimuksen aiheen valinta tapahtui nopeasti, koska aihe kiinnosti minua hyvin paljon. Aiheen merkitys on varhaiskasvatuksessa toimivan sosionomin (AMK) työn kannalta tärkeässä muutosvaiheessa. Kokopäiväpedagogisesti ajateltuna myös iltapäivällä on ohjattava, motivoitava ja osallistuttava lasten liikuttamiseen aktiivisesti. Esimerkkinä oleminen ja yhdessä tekeminen saa lapset liikkeelle.

Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia varhaiskasvattajien asenteita ja näkökulmia liikuntaa ja liikuntakasvatusta kohtaan. Tutkimuksella halusin selvittää

Onko kasvattajan asenteella ja lähestymistavoilla vaikutusta siihen, miten paljon ja millä tavalla hän toteuttaa liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksessa.

Estääkö tai vähentääkö kasvattajien asenne liikuntakasvatuksen toteuttamista varhaiskasvatuksessa?

Millainen on kasvattajien oma suhde liikuntaan?

Olen työskennellyt yli 15 vuotta varhaiskasvatuksessa. Aloitin henkilökohtaisena avustajana vuonna 2004. Tätä erityislasten kanssa tehtävää työtä tein viisi vuotta. Harrastin silloin pesäpalloa kilpatasolla, liikuntataustani innostuttiin paljon. Sain aika nopeasti ja vapaasti toteuttaa liikuntaa lapsiryhmässäni. Olin usein ryhmäni liikuttaja ja se, joka liikuntatuokioita piti. Toisinaan olen kokenut, että kasvattajan oma viitseiäisyys tai asenne liikuntaa kohtaan on sellainen, että se estää sen mahdollistamisen lapsille. Myös positiivinen suhde liikuntaan ja liikkumiseen on näkynyt työuralani useasti. Tästä syystä halusin tutkia juuri tätä asiaa ja sen ilmenemistä. Aloitin opinnot syksyllä 2016. Aloitin tekemään opintojeni ohessa varhaiskasvatuksen opettajan sijaisuuksia ja loppua kohden pystyin työskentelemään vastuullisena varhaiskasvatuksen opettajana kaksi vuotta. Toisen vuosista toimin myös tiimivastavana.

6.1 Opinnäytetyöprosessi ja tutkimuksen tausta

Opinnäytetyöprosessi sai alkunsa Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatuksen ja Porukalla liikkeelle hankkeen yhteisestä tavoitteesta juurruttaa liikuntaa ja liikettä päiväkotien arkeen koko päiväksi. Porukalla liikkeelle hanke edistää lasten, perheiden ja työntekijöiden hyvinvointia liikkumisen keinoin. Työntekijöinä varhaiskasvatuksen kasvattajat ovat liikkuvien lasten näkökulmasta merkittävässä asemassa. Tutkimuksen tavoitteena olevien asenteiden ja näkökulmien merkitys lapsen liikunnan toteutumistapaan ja määrään varhaiskasvatuksessa on mielenkiintoinen tutkimuskohde. Samalla tutkimus tuottaa tietoa Porukalla liikkeelle – hankkeen tavoitteeseen, joka koskee työntekijöiden hyvinvointia. Jos ajattelen omia tavoitteitani omasta työurastani, niin olisin hyvin innokas seuraamaan isäni jalanjälkiä työyhteisön liikuttajana. Itselleni työyhteisön hyvinvointi ja erityisesti liikunnan keinoin toteutettuna, on tulevaisuuden suunnitelmissani ollut jo vuosia. Tartuin nopeasti aihe-ehdotukseen ja ilmoitin mielenkiintoni tehdä opinnäytetyötä. Tähän vaikutti vahvasti oma työkokemukseni ja havaintoni siitä, miten liikuntaa varhaiskasvatuksessa toteutetaan. Olen itse toiminut hyppöittäjänä, ja olen tietoinen kaupungin toimintatavoista. Siksi liikunta-aiheinen opinnäytetyö sai pian alkunsa. Kokoonnuimme ensimmäisen kerran loppuvuodesta 2019 ohjaavan opettajan Virpi Nikkolan, liikuntakoordinaattori Piia Taurulan ja kehittämisestä, koulutuksista ja hankkeista vastaavan aluejohtaja Johanna Vierin kanssa pohtimaan opinnäytetyön aihetta. Ehdotin omaa kiinnostustani lähteä tutkimaan erityisesti kasvattajien asenteen ja näkökulman vaikutusta liikuntakasvatuksen toteutumiseen. Tutkimuksella halusin myös selvittää, millainen kasvattajien oma suhde liikuntaan on ja löytävätkö he sen yhteyden lasten liikunnan toteuttamiseen. Opinnäytetyön alustava suunnitelma esitettiin alkuvuodesta 2020, tutkimuslupa myönnettiin 10.2.2020.

6.2 Tutkimusmenetelmänä kvalitatiivien tutkimus

Tutkimus toteutettiin laadullista tutkimusmenetelmää hyödyntäen. Kvalitatiivinen lähestymistapa pyrkii selittämään tutkimuskohteen ominaisuuksia, merkitystä sekä laatua. (Koppa [viitattu 18.1.2020].) Kvalitatiivinen tutkimus on ihmisläheisempää

otetta kantava tutkimus, joka keskittyy monipuolisuuteen. Hyvin suunniteltu ja toteutettu laadullinen tutkimus antaa selityksiä ja pyrkii ymmärtämään syy-seuraussuhdetta tämän monipuolisuuden myötä. (KvaliMOTV [viitattu 18.1.2020].)

Ihmisten asenteiden ja erilaisten näkökulmien rajallisuutta ei voi tietää, tämä oli ajatukseni, kun lähdin tutkimusta toteuttamaan laadullisesti. Tavoitteenani oli saada esiin mahdollisimman aidosti kasvattajien ajatukset esiin. Jokaisella vastauksella on merkitys. Tuomi ja Sarajärvi (2018, 104) selventävätkin, että laadullisen tutkimuksen aineistosta löytyy aina useita kiinnostavia asioita, joita ei ole etukäteen osannut edes ajatella. Koen, että liikunta on osa-alue, jota voimme aina kehittää. Kananen (2017, 35–36) kirjoittaa, että tutkittavan asian ymmärtäminen tutkimustulosten kautta on tärkeää, mikäli haluamme kehittää sitä. Laadullisen tutkimuksen lähtökohdina tässä tutkimuksessa oli liikuntakasvatuksen kuvaaminen. Tavoitteena oli saada kuvaus asenteista liikuntaa ja sen toteuttamista kohtaan varhaiskasvatuksessa. Tutkimus vertailee, vaikuttaako kasvattajan oma suhde liikuntaan siihen, miten paljon ja millä tavalla kasvattaja osallistuu liikuntakasvatukseen toteuttamiseen varhaiskasvatuksessa. Hirsjärvi ym. (2009, 160–161) painottavat kvalitatiivisen tutkimuksen kuvaavan ihmisen todellista moninaista elämää. Lähtökohtaisesti todellisuus koostuu monista eri asioista, ja voidaan ajatella, että asiat vaikuttavat toisiinsa. Tutkimuksen pyrkimyksenä on löytää tai paljastaa tietämättömiä tosiasioita.

6.3 Tutkimuksen toteutus ja kohderyhmä

Tutkimus toteutettiin Seinäjoen kaupungin Tikkuvuoren päiväkodin kasvattajille keväällä 2020. Olin jokaiseen kasvattajaan sähköpostin välityksellä yhteydessä, ja kerroin tutkimuksestani ja opinnäytetyöstäni. Samalla välitin linkin kyselyyn. Linkki jaettiin kaiken kaikkiaan 40 kasvattajalle, joista neljä toimii ryhmäavustajana, 24 toimii varhaiskasvatuksen opettajana ja 12 varhaiskasvatuksen hoitajana. Tutkimus toteutettiin kyselynetin kautta. Vastausaikaa oli kaksi viikkoa. Huomioin toisen viikon lopulla, että olin saanut vastauksia 16. COVID-19-epidemian hiljentäessä Tikkuvuoren päiväkodin arkea, pyysin kasvattajia sähköpostin välityksellä vastaamaan kyselyyn, koska asian äärelle oli nyt hyvin aikaa pysähtyä. Tein päätöksen jatkaa vas-

tausaikaa viikolla. Tämän jälkeen sain viikon sisällä 21 loppuun asti vastattua lomaketta. 30 vastajaa oli aloittanut vastaamisen, mutta ensimmäisen avoimen kysymyksen (neljäs kysymys) kohdalla vastaajien määrä putosi 21:een. Koin vastausten määrän riittäväksi tässä kohtaa, ja tein päätöksen kyselyn sulkemisesta.

6.3.1 Kyselylomakkeen laadinta

Kyselylomake on yksi yleisimmistä tavoista kerätä tutkimusaineistoa. Paperisen version rinnalle on tullut sähköiset kyselyt, joita on helppo välittää esimerkiksi sähköpostin avulla. Verkkokyselyt ovat nousseet paperisten ja postissa tulevien lomakkeiden ohi. Tämä mahdollistaa kyselyn lähettämisen suoraan kohdehenkilöille, nopeasti ja kätevästi. Samalla se tekee vastauslomakkeen palauttamisesta helppoa. Keskenpäin lomake tallentuu, ja sitä kautta jatkaminen onnistuu myös myöhemmin. (Valli, 2018, 92,117.) Hirsjärvi ym. (2009, 198) esittää kyselylomakkeista myös sen puolen, että ihmisillä saattaa olla kielteinen asenne kyselylomakkeita kohtaan. Tästä syystä tavoitteenani oli saada aikaan mukaansatempaava kysely, jossa ihminen uskaltaa sanoa mielipiteensä ja tapansa toimia. Kyselylomakkeen laadinnassa pohdin kysymyksen muotoilua myös omien ajatusten näkökulmasta. Millaisiin kysymyksiin vastaamalla oma asenteeni ja tapani harrastaa ja toteuttaa liikuntaa ja liikuntakasvatusta tulee esiin?

Kysely toteutettiin kyselynetti verkkosivun kyselynä. Kysymysten laadinta alkoi siitä pohdinnasta, mihin aiheeseen halusin vastauksia. Tavoitteenani oli luoda prosessinomaisesti etenevä kysely. Tavoitteenani oli myös saada mahdollisimman avoimia ja rehellisiä vastauksia mahdollisimman usealta kasvattajalta. Valli (2018, 93) toteaaakin, miten huolellinen työ kysymysten muotoilemisessa on olennaista tutkimuksen onnistumisen kannalta. Hirsjärvi ym. (2009, 195) kertovat, että kyselytutkimukseen voidaan saada paljon osallistujia, mikä puolestaan tarkoittaa paljon vastauksia. Tutkimusaineistosta tulee laaja. Koen onnistuneeni kyselylomakkeen laatimisessa, koska sain kasaan hyvän määrän tutkittavaa aineistoa.

Kysymysten laatiminen sisälsi ajatuksen siitä, että kasvattaja vastatessaan löytäisi itsestään ja työstään liikuntaa ja liikuntakasvatusta kohtaan merkittäviä asioita. Liikunnan integroiminen arkeen vaatii ideointia ja ideoiden jakamista. Se vaatii myös

tiedonhakua. Materiaalia liikuntaan löytyy runsaasti sekä itse päiväkodista sekä internetistä.

Kyselylomake on esitetty liitteessä 1. Päiväkodin johtaja hyväksyi kyselylomakkeen ennen kyselyn aloittamista.

6.3.2 Tutkimusaineiston keruu

Aineiston keruu tapahtui sähköistä kyselylomaketta käyttäen, joka oli vastaajille auki kolmen viikon ajan. Kyselylomakkeen muodostavat 11 kohtaa, joista osa on avoimia kysymyksiä. Kysymysten aihealueet tukevat esittämäni teoriatietoa lasten liikunnasta ja liikkumisesta. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista. Tutkimuksen tavoitteena on tarkastella hieman liikuntakasvatuksen laatua sekä löytää erilaisia näkökulmia ja kasvattajista löytyviä ominaisuuksia, jotka heitä liikuntakasvatuksen toteuttajana ohjaa. Tutkimusaineistossa haluttiin nähdä kasvattajien omat kokemukset. Tikkuvuoren päiväkodissa työskentelee tällä hetkellä 40 kasvattajaa.

Kolme ensimmäistä kysymystä olivat monivalintakysymyksiä. Näihin olin laatinut valmiit vastausvaihtoehdot. Neljäs ja viides avoin kysymys koski lasten liikuntaa, kuudennessa kysymyksessä kasvattaja kertoi, millainen esimerkki on lasten liikunnan toteuttajana. Seitsemäs kohta oli asteikkoihin perustuva kysymys, jossa kasvattaja sai väittämien mukaan vastata, miten lasten liikunta ja erilaiset liikkumiseen liittyvät asiat toteutuvat. Kahdeksas ja yhdeksäs kysymys liittyivät kasvattajaan itseensä. Kymmenes kysymys oli monivalintakysymys kasvattajan harrastaman liikunnan määrästä. Viimeinen kysymys koski koulutuksen tarvetta.

Aineiston keruu ja teoria olivat tutkimuksen aikana vahvasti vuorovaikutuksessa. Aaltola ym. (2010,74–77) painottavatkin sen olevan luontevaa laadullisessa tutkimuksessa. He myös tuovat esiin tälle tutkimukselle tärkeän näkökulman tutkimuskenttään perehtymisestä. Intensiivinen perehtyminen tutkimuskenttään päästää tutkijan lähemmäksi tutkittavaa ilmiötä ja kohderyhmälle ominaista ajattelutapaa. Muodostuu oppimisprosessi, jossa tutkija kasvattaa tietoisuutta ja tarkastelee tutkimukseen liittyviä ilmiöitä.

6.4 Sisällön analyysi

Aineistoa on hyvä käsitellä vielä tutkimuksen ollessa käynnissä, ei ole tarve odottaa koko aineiston keräämisen loppuun. Silloin aineiston analyysi on luonteeltaan suuntaa antavaa. Sen avulla voidaan täsmentää tutkimustehtävää kokonaisuudessaan. Tutkija voi systemaattisesti analysoida ja kehittää tietoisuutta tutkittavasta ilmiöstä. (Aaltola ym., 2020, 79–80.)

Sisällönanalyysin menetelmällä saamme tiivistetyn, selkeän ja yleisen kuvauksen tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi. 2018, 117.) Teoriatieto kulkee jatkuvasti mukana tutkimustuloksia analysoinnissa. Tekstin merkitys nousee esiin, kun tutkittava tieto esiintyy sekä teoriassa että tutkimustuloksissa. Tiivistetty kuvaus tuo esiin yhtäläisyyden sekä erot. Sisällön analyysiä voidaan tehdä aineistolähtöisesti, teorialähtöisesti tai teoriaohjaavasti. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä aineisto sekä teoria ohjaavat ajattelutapaa ja tutkimuksen tuloksia. Totesin jo aikaisemmin, että tahdoin tutkimuksen etenevän tietyssä järjestyksessä. Tätä ajattelutapaa ohjasi vahvasti teoriassa nostamani asiat. Sisällön analyysin avulla luodaan selkeä ja yhtenäinen informaatio, jotta tulkintajohtopäätösten teko on mahdollista. (Hirsjärvi, 2009, 221–223.)

Tein itse päätöksen aineiston riittävydestä, kun vastauksia oli 21. Aineisto tulostettiin paperisena versiona. Tämän jälkeen käytin eri värisiä korostuskyniä aineiston käsittelyssä. Kysymykset etenevät prosessinomaisesti ja se teki aineiston käsittelystä helpompaa. Vastajaat numeroitiin, vastauksia vertailemalla ja analysoimalla aineistosta nousi esiin asioita, joita tuon esiin tutkimustuloksissa. Aineiston käsittelylle ja tulosten läpikäymiselle annoin aikaa paljon, huomioin, kuinka paljon pohdin ja jäsentelin tuloksia, sain paljon oivalluksia omaan oppimiseen. Aineiston runsaus luo mielenkiintoisia ja haastavia aikoja tutkimusta analysoidessa. Kaikkea aineistoa ei ole tarve käyttää, turhat kohdat voidaan karsia pois. (Hirsjärvi ym. 2009, 225.)

Laadullista tutkimusta voi analysoida monella eri tavalla. Tässä opinnäytetyössä käytettävää kyselylomaketta tukeva tapa on teemoittelu. Teemoittelulla tarkoitetaan aiheen pilkkomista ja ryhmittelyä erilaisten aihepiirien mukaan. Sitaatit tuovat aineistosta esiin oikeita esimerkkejä, joiden perusteella on muodostunut teemat. (Kvali-MOTV, [viitattu 20.10.2020])

6.5 Eettisyys ja luotettavuus

Ihmisiltä sekä ihmisistä kerätty tieto luo ajatuksia eettisyydestä. Itse en kokenut ongelmia siinä, että teen tutkimuksen työpaikallani. Tutkimukseni pysyi erillään työstä, eikä tutkijan rooli vaikuttanut tutkimuksen etenemiseen. Aiheen valinta osoittautui itselleni sekä myös Tikkuvuoren päiväkodin tavoitteille tärkeäksi. Tavoitteena oli saada avoimia vastauksia. Runsaat rehelliset vastaukset kertovat toimivasta ja luotettavasta yksiköstä. Tikkuvuoren päiväkodin yhteiset arvot, kiireettömyys, turvallisuus sekä toisten kunnioittaminen näkyvät työpaikalla hyvänä tiimihenkenä. Olen kentällä myös aktiivinen toimija ja pyrin toimimaan myös esimerkillisesti omassa työssäni kasvattajana sekä tutkijana. Koen, että olen kasvanut ammattilaisena Tikkuvuorella viimeisen kolmen vuoden aikana valtavasti. Samalla opiskeluni Seinäjoen ammattikorkeakoulussa täydensivät osaamistani ja paljon tukea siihen, että voin oppia myös työn ohella. Koin tämän vahvasti parhaaksi tavaksi kasvaa varhaiskasvatuksen opettajana.

Opinnäytetyössä tulee esiin päiväkodin nimi, jossa tutkimus toteutettiin. Tutkimuksen osallistujat vastasivat tutkimukseen anonymisti, jolloin heidän henkilöllisyytensä ei paljastu. Jokaisella kasvattajalla oli myös vaihtoehto olla vastaamatta. Tästä syystä tutkimuksesta saatiin rehellisiä ja avoimia vastauksia, tietoa, jota voi hyödyntää varhaiskasvatuksen kehittämisessä. Oma kokemukseni ja suhteeni tutkittavaan ilmiöön on tiedossa, ja pysähdyin niiden ääreen myös monesti tutkimusprosessin edetessä. Esittelen omia kokemuksiani pohdinta ja arviointi osuudessa. Oma ammatillinen kasvuni on vauhdissaan, ja olisin innokkaasti ideoimassa ja kehittämässä varhaiskasvatuksen osa-aluetta liikkumisen ja sen hyödyntämisen oppimisympäristössä.

Tuomi ja Sarajärvi (2013, 129) kertovat, että tutkimusaiheen valinta on jo eettinen kysymys. Tutkijan kerätessä aineistoa, tutkijan omat näkemykset ja tulkinnat kehittyvät. Opinnäytetyöni tutkimus sisälsi kysymyksiä ja lopputuloksena voidaan todeta, että kysymyksiin saatiin vastauksia. Aidot vastaukset antavat hyvät avaimet työelämän yhteyteen ja tilanteen kartoittamiseen. Tutkimuksen tulosten perusteella saatiin konkreettinen väline varhaiskasvatukseen. Tutkimuksen tulokset ovat suuntaa antavat ja niiden perusteella voidaan kehittää yksikön toimintaa.

7 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa kerron tutkimustuloksista, jotka saatiin tutkimusaineistosta. Esittelen tuloksia kysymysten mukaisesti.

Kaikki vastaajat olivat tietoisia lasten liikuntasuosituksista, ja lähes lähes kaikki tiesivät myös aikuisten liikuntasuosituksen määrän. Kaikki vastaajat olivat tietoisia varhaiskasvatusikäisen lapsen liikuntasuosituksista. Ainoastaan kaksi vastaajaa ei tiennyt aikuisen liikuntasuosituksen määrää. Lähes kaikki vastaajat ovat iältään 31-50 -vuotiaita.

7.1 Lasten päivittäinen liikunta sisällä

Tutkimuksen mukaan siirtymätilanteet ryhmästä ruokasaliin ovat yleisin tapa, jolla liikuntaa toteutetaan päivittäin. Erilaiset tavat liikkua eivät niinkään nouse esiin, vaan pelkästään kävellenkin siirtyminen on päivittäistä liikuntaa.

Liikkumista toteutetaan päivän aikana siirtymä tilanteissa lasten turvallisuus huomioiden. V1

Pakolliset siirtymät esim. ruokailuun. Matka ruokasaliin voidaan tehdä eri tyyleillä turvallisuus huomioiden. V7

...kävellen ruokasaliin.. V12

Päivän aikana monta siirtymää ruokasaliin. V13

Ruokasaliin kävely kolmesti päivässä. V20

Turvallisuuden näkökulma nousee useassa kohtaa koko kyselyssä esiin, mutta erityisesti siirtymätilanteissa se näkyy selkeämmin. Siirtymätilanteet ovat yksi tapa liikkua ja päiväkodin pienimmät saavat sitä kautta lisää fyysistä aktiivisuutta arkeen. Pienten ryhmäläisillä on ruokasaliin pisin matka, koska ryhmät sijaitsevat pitkän mallisen yksikön molemmissa päissä.

Lasten liikunta toteutuu sisätiloissa päivittäin omaehtoisesti. Liikuntalaatikon saataavuus toteutuu useimmiten ja se nousee merkittäväksi välineeksi. Lapset saavat vapaasti sitä käyttää.

Liikuntavälineet ovat vapaasti saatavilla, lapsilla on lupa juosta ja liikkua vapaasti. V2

Ryhmässä lasten saatavilla olevat sisäliikuntavälineet. V11

Liikuntavälineitä ryhmässä (palloja, naruja, jumppamatto, muotopaloja, hernepusseja), joilla lapset saavat itse rakentaa leikkejä isohkossa tilassa nukkumahuoneessa. V13

Ryhmässä esillä liikuntavälinelaatikko, josta voi hyödyntää sekä ohjattuun että vapaaseen liikkumiseen välineistöä. V15

Liikuntavälinelaatikon yhdistäminen leikkeihin on sallittua ja lisää liikuntaa lasten päivään joka päivä. Leikit nousevat vahvasti esiin, kun puhutaan liikunnasta. Sallivat kasvattajat antavat lasten toteuttaa liikkumista oman halunsa mukaan. Liikkumattomat tai vähemmän liikkuvat lapset nousevat yhdessä vastauksessa esiin.

Ryhmän lasten liikkumisessa on paljon eroja, osa on lähes jatkuvasti liikkeessä, kun taas toisia täytyy kasvattajan houkutellessa liikkumaan. Liikuntaa lisääviä leikki-ideoita kehittelemme ryhmään tasasin väliajoin, mutta kaikki lapset eivät niistä innostu samalla tavalla. Uskoisin, että kaikesta huolimatta kaikkien lasten kohdalla liikkuminen sisätiloissa ei varmasti ole päivittäin riittävällä tasolla. V8

Aineistosta näkyy liikunnallisten toimintatuokioiden pitäminen myös aamupiireissä ja toiminnallisissa tehtävissä. Aamupiirit sisältävät venyttelyä, toiminnallisia loruja ja laululeikkejä.

Haasteeksi yksi kasvattajat koki turhat kiellot. Lapsia kielletään liian helposti.

Melko hyvin, välillä osa kasvattajista kuitenkin liian helposti kieltää lapsia sisällä sen sijaan, että etsisi ratkaisua spontaanien liikunnallisten hetkien järjestämiseen. Turvallisuuden taakse piiloudutaan. V3

Sisätiloissa lasten liikunta toteutuu omatoimisesti. Kysymyksessä mainittiin päivittäinen liikunta. Alle puolet vastaajista mainitsi ohjatun liikunnan. Ohjattu liikunta liikuntasalissa toteutuu vain joka toinen viikko, yhtenä viikonpäivänä. Ohjattuja toiminnallisia tuokioita on jonkin verran, mutta ei läheskään päivittäin.

7.2 Lasten päivittäinen liikunta ulkona

Tutkimuksen mukaan lapset saavat ulkoilla päivittäin. Lähes kaikki vastaajat mainitsivat pyöräilyn, juoksemisen, keinumisen ja kiipeilyn. Piha-alue on monipuolinen ja lapsille on tarjolla paljon tekemistä ja välineitä. Myös aikaa ulkoiluun on runsaasti. Lapset saavat retkeillä ja käydä lähiympäristössä kävelyllä.

Mahdollisuus liikkua on hyvä ja lasten saatavilla on monenlaisia lajivälineitä. Piha ja lähiympäristö tarjoaa hyvät mahdollisuudet liikkumiselle. Luonto ja retket mahdollistavat hyviä erilaisissa maastoissa tapahtuvaa liikkumista. V1

Joskus ohjattua liikuntaa, toki liian harvoin. V3

Metsäretket silloin tällöin. 1-2-kertaa päivässä vapaata ulkoilua päiväkodin pihassa. V6

Kiipeilyä, juoksua, pelejä, pyöräilyä, hipat ja pihaleikit. V7

Mahdollistetaan välineet, annetaan tila ja aika. Kun ei ole koronaa säännölliset retket, pelit ja leikit lähiympäristössä. V10

Omaehtoinen liikunta toteutuu ulkona hyvin. Päiväkodin sijainti on ihanteellinen, se sieltä löytyy metsiä sekä iso urheilukenttä sekä leikkipuistoja ja luontoreittejä. Koronan vuoksi liikkumista lähialuille jonkin verran rajoitettiin. Onneksi päiväkodin piha ja välineet siellä takaavat paljon erilaista tekemistä. Tutkimustulosten yhteenvetona voidaan todeta, että ohjattua liikuntaa on ulkona liian vähän. Vain kolme kasvattajaa mainitsi ohjatun liikunnan, ja he kertoivat sen toteutuvan joskus. Tähän asiaan on tärkeää kiinnittää huomiota ja on hyvin merkittävä tutkimustulos kokopäiväpedagogiikan kannalta. Iltapäivisin kaikki ryhmät ovat lähes aina ulkona.

7.3 Kasvattaja lasten liikunnan toteuttajana varhaiskasvatuksessa

Tutkimus tuotti hyvin monenlaisia kokemuksia siitä, millaisena esimerkkinä liikunnallisena kasvattajana oleminen henkilökohtaisesti koettiin. Vastauksissa näkyy avoimuus ja rehellisyys. Tämä tutkimuksen ensimmäinen kysymys toi esiin erilaisten ihmisten erilaiset näkemykset liikunnallisena esimerkkinä olemisesta. Vastauksista voi erottaa esimerkkinä olemisen ääripäitä.

En kyllä ihan paras. Musiikki on enemmän omaa alaani. V6

Omassa tekemisessä on vielä petrattavaa. Innostan lapsia leikkimään ja liikkumaan, mutta ohjattujen liikuntahetkien pitämiseen pitäisi tulla varmuutta ja rutiinia. V9

Työminä on liikunnallinen. En istuta lapsia vaan toteutan toimintaa koko keholla. Tiedostan lapsen tarpeen liikkumiseen ja sen kautta oppimiseen. Energian purku kuuluu joka päivään. Vältän turhia kieltoja. Kotiminä on laiskempi.”V10

Myös hektisten päivien aikana ulkoilussa olen mielestäni surkea kasvattaja. Ulkoilu välillä itselleni hengähdystauko toiminnasta, kun on koko aamu/iltapäivän sisällä ohjannut ryhmää. V13

Tutkimuksen mukaan lähes kaikki kasvattajat innostavat, sallivat ja kannustavat liikunnallisuuteen ja liikkumiseen. Kasvattajien vastuksissa toistui sanat kannustava, innostava, salliva useaan kertaan. Lapset saavat liikkua niin paljon, kuin vaan itse haluavat. Vastauksista oli tulkittavissa myös avoimuus ja halu toteuttaa lasten toiveita ja tarpeita. Vaikka moni kasvattaja ei itse niinkään heittäydy lasten kanssa liikkumaan, niin silti liikunnan salliminen ja mahdollistaminen näkyy. Kasvattajan oma passiivisuus ei poissulje lasten liikunnan toteuttamista. Esimerkkinä oleminen on pääosin sallimista ja kannustamista, ei niinkään mallina liikkumista ja mukana olemista.

Avoin uusille ideoille, oman fyysisen voinnin vuoksi passiivisempi mallittaja/tekijä. Annan mahdollisuuden lasten mielenkiinnon kohteiden toteuttamiselle ja pyrin toiminnassani suunnittelemaan ja toteuttamaan lasten liikunnallisia/ toiminnallisia tarpeita ja toiveita. V1

Sallin lasten liikkeen, asenteeni on liikuntamyönteinen. V3

Kannustan liikunnallisen tekemiseen. V17

Kannustan yrittämään ja kokeilemaan. V18

Esimerkkinä olemista ja lasten mukana liikkumista oli vähemmän kuin liikunnan sallimista. Vain pieni osa vastaajista ilmoitti olevansa esimerkkinä ja liikkuvansa lasten kanssa. Positiivinen asenne liikuntaan kuitenkin säilyi vahvasti. Vastauksista voidaan tulkita, että kasvattajien yleisin tapa olla liikuntakasvattaja on mahdollistaa ja sallia lasten liike.

Tykkään tehdä lasten kanssa liikunnallisia juttuja. Kannustan heitä liikkumiseen antamalla erilaisia vinkkejä liikunnallisista jutuista. V11

Liikunta on itselleni tärkeää, yritän omalla esimerkillä kannustaa liikkumaan esim. pyörällä ja kävellen. Vaikka en itse kaikista lajeista pidä, harjoitellaan niitäkin, jotta lapset saavat monipuolisen liikunnallisen kokemuksen. V12

Vähäinen liikkuja, tiedän liikuntasuosituksat ja annan lasten liikkua. V16

Positiivinen suhtautuminen liikuntaan ja oppimisen mahdollistaminen liikunnan keinoin näkyy kasvattajien työssä. Aktiivinen kasvattaja hyödyntää liikuntaa monipuolisesti. Liikuntaa hyödynnetään kuitenkin pääosin sisällä, ja sitä yhdistetään mm. musiikkiin. Ulkona liikunnallisena esimerkkinä oleminen on haaste.

Sallin lasten liikkeen, ja asenteeni on liikuntamyönteinen. En kiellä liikettä, vaan tiukassa paikassa etsimme yhdessä lasten kanssa paikan, jossa liikettä saa olla turvallisesti. Yhdistän liikunnan satuihin, musiikkiin, kuvataiteeseen, kieleen, matematiikkaan jne. Ohjatuilla liikuntahetkillä olen itse esimerkkinä = teen itse, en seisota lapsia, vaan edetään liikkeestä liikkeeseen. Olen itse innostunut ja saan omalla esimerkilläni lapset innostumaan liikkeestä. V3

Motivointi tärkeää ja että aikuinen itse on innostunut. Hyödynnän paljon musiikkia myös liikkumisessa. V5

Työminä on liikunnallinen. En istuta lapsia vaan toteutan toimintaa koko keholla. Tiedostan lapsen tarpeen liikkumiseen ja sen kautta oppimiseen. Energian purku kuuluu joka päivään. Vältän turhia kieltoja. Kotiminä on laiskempi. V10

Pienryhmätoiminta lisännyt innostusta ohjata lapsia. Joskus ennen jumbo porukkojen rehaaminen luistelujäille tai hiihtämään yhtä aikaa on aika kaoottisina muistoina mielessä... V13

Kasvattajana koen olevani innokas ja motivoiva liikkuja. Huomioin ryhmän toiminnan suunnittelussa liikkumisen merkityksen. Liikkuminen painottuu usein kuitenkin sisätiloissa tapahtuvaan liikkumiseen. Kehittymisen varaa on paljonkin ulkona liikkumiseen panostamisessa. V15

Pienryhmien vakiintuminen varhaiskasvatukseen on tehnyt liikuntakasvatuksesta ja ryhmän ohjaamisesta helpompaa. Liikuntakasvatusta on helpompi suunnitella ja toteuttaa. Toki ne vanhat muistot ovat saattaneet jättää ennakkoluuloja tiettyjä lajeja kohtaan, koska niistä selviytyminen on saattanut olla fyysisesti melko raskasta. Luistimien sitominen ja hiihtovälineiden laittaminen isolle ryhmälle ei ole mikään miellyttävä kokemus.

7.4 Kasvattajien kokemukset liikuntakasvatuksen toteutumisesta varhaiskasvatuksen arjessa

Arjessa toteutuvaa liikuntaa mitattiin väittämiin vastaamalla. Vastauksissa kasvattajat valitsivat omasta mielestään parhaiten sopivan vastausvaihtoehdon. Vastausvaihtoehdot olivat joka päivä, viikoittain, harvemmin ja ei koskaan.

Kaikki lapset eivät hengästy päivittäin, vaan pääsääntöisesti viikoittain tai harvemmin. Lähes kaikki kasvattajista ilmoittivat liikuntavälinelaatikon olevan lasten saatavilla päivittäin. Vähän yli puolet kasvattajista ohjaa viikoittain liikuntatuokioita sisällä. Ohjattua liikuntaa ei järjestetä päivittäin juuri koskaan. Tämä jättää päivittäisen liikumisen lasten omaehtoisuuden varaan. Erityisen harvinaista ovat ulkona ohjatut liikuntatuokiot. Yllättävää oli että, siirtymätilanteissa vain pieni osa kasvattajista käyttää erilaisia liikkumistapoja. Sisätilat koettiin innostavan lapsia liikkumaan päivittäin ja vähintäänkin viikoittain. Voimakkaan liikunnan kokemus jakaantuu arkeen tasaisesti, tätä tukee varmasti kasvattajien ajatus ulkoilusta ja sallimisesta. Kasvattajista suurin osa koki, että lapset liikkuvat monipuolisesti viikoittain. Yli puolet kasvattajista pelaa harvemmin erilaisia liikuntapelejä lasten kanssa.

7.5 Mikä estää tai vaikeuttaa lasten liikunnan toteutumista arjessa?

Tutkimuksen mukaan liikuntakasvatuksen toteuttaminen ei ole aina helppoa. Jokaisen kasvattajan oma asenne koettiin merkittävämmäksi esteeksi kuin esimerkiksi resurssit. Vastauksista nousi selkeästi esiin aikuisten asenteet ja suhtautuminen lasten liikuntaa kohtaan. Tämän kysymyksen perusteella voidaan vastata tutkimuskysymykseen, estääkö tai vähentääkö kasvattajien asenne lapsen fyysistä aktiivisuutta. Mikäli liikkumista tai liikuntaa jokin estää, niin se on oma asenne. Yli puolet kasvattajista mainitsi kasvattajien asenteen ja suhtautumisen liikkumiseen haasteelliseksi. Myös aktiivisesti toimiva kasvattaja on tärkeä liikkumiseen liittyvä tekijä. Myös lapsen oma kiinnostus liikuntaa kohtaan nousi vastauksissa esiin.

Kasvattajien kiinnostus ja innostus, liiallinen toiminnan rajoittaminen turvallisuus tms. syistä. V1

Kasvattajan aktiivisuus, kiellot, lapsen oma motivaatio ja kiinnostus. V2

Enemmän se on aikuisista kiinni ja heidän suhtautumisestaan liikkumiseen ja sen sallimiseen/vetämiseen. V4

Aikuisen asenteet suurin este! V7

Vanhat huonot tavat tai päiväkodin auktoriteetin arvomaailma ei saa juosta/kiivatä/hyppiä/pelata sisällä. V10

Kasvattajien asenteet liikunnan tärkeydestä. V11

Kaikkia lapsia ei vain kiinnosta liikkuminen. V14

Kasvattajien omalla mallilla ja mukaan heittäytymisellä on iso rooli sekä siinä, että liikunnalliset hetket suunnitellaan myös osaksi päivittäistä arkea. Mikäli näin ei toimita, saattaa se vaikuttaa isosti liikkumisen toteutumiseen, ainakin päivittäin. V15

Vastauksissa nousi esiin myös tilojen käyttö, resurssit sekä aika.

Iltapäivät hankala toteuttaa liikuntatoimintaa tai pelejä jne. toisissa isommissa tiloissa kun kasvattajia paikalla vain 1-2. V1

Jos tiimissä kaikki eivät tue liikunnallisuutta. Kaikkien ei tarvitse olla liikunnan asiantuntijoita, eikä vetää liikuntaa, mutta asenne, kannustus, positiivinen kehu tulisi välittyä jokaiselta kasvattajalta lapsille sekä työkavereille. V3

Salin käyttömahdollisuus 2 kertaa/kk, liian harvoin. V16

Aikataulut (ruokailun ajankohta), jumppasaliin pääsee aivan liian harvoin! V6

Kiire, eri tasoiset lapset, kun on kaikkea muuta niin paljon niin liikkumisen ohjaaminen jää helposti vähemmälle. V9

Tutkimuksen mukaan myös tiimillä on merkitystä liikunnan toteutumiseen. Yhteinen ja salliva toimintatapa välittää lapselle tiedon siitä, että liike on toivottavaa ja kannattavaa. Arjen toiminnan järjestäminen ja liikunnan lisääminen koko päivään on haastavaa, koska iltapäivää kohden kasvattajia on vähemmän. Liikuntasali on ryhmän käytössä vain kaksi kertaa kuukaudessa. Iltapäivän ohjatun toiminnallisen tekemisen puuttuminen on merkittävä tutkimus tulos. Mikäli sitä tahdotaan iltapäivään herätellä, on kasvattajien määrää suhteessa toivottuun tekemiseen syytä tarkastella. Hyvin suunniteltu ja rakennettu toiminta iltapäivään tulisi varmasti tehokkaaksi

tavaksi saada lapsia liikkeelle. Näen tässä myös vanhempien näkökulman positiivisena. Lapsen fyysinen aktiivisuus, ilo ja riemu, joka siitä syntyy, tarttuu varmasti myös vanhempiin.

7.6. Kasvattajien oma suhde liikuntaan

Jokaisella on jonkinlainen suhde liikuntaan, elämän varrella se on varmasti muuttanut muotoaan moneen suuntaan. Toisinaan se lisääntyy, toisinaan vähenee tai loppuu kokonaan. Joillakin se saattaa olla hyvinkin vahva elämäntapa läpi elämän. Liikunnan osuuteen vaikuttaa monet eri asiat. Tutkimuksen vastausten mukaan voidaan todeta, että tutkimukseen osallistuneet kasvattajat omaavat positiivisen suhteen liikuntaan. Lähes kaikki kasvattajat liikkuvat vapaa-ajallaan. Vaikka se puuttuisikin juuri tämän hetken arjesta, on asenne siihen silti positiivinen. Lapsiperheen kiireinen arki estää vapaa-ajan liikuntaa, toisaalta lapset olivat juuri se syy, miksi liikuttiin. Yhdessä liikkuminen on kivaa.

Vapaa-ajan rajallisuus vähentää omaa liikkumistani ja arjen henkiset kuormat vievät motivaatiota liikkumisesta. Lasten harrastukset ottavat ison osan arjesta, mutta tämän myötä myös oma kiinnostus liikuntaan pysyy yllä ja omalla toiminnalla ja liikunnalla pystyn tukemaan myös lasten liikkumista. Luonto ja ulkoilu mahdollistavat monipuolisen liikkumisen arjessamme. V1

Liikunta on osa koko perheen arkea. V2

Koko perhe liikkuu joka päivä, liikkuminen on kivaa yhdessä, joskus myös yksin. V3

Omien lasten kanssa tulee liikuttua ja pelailtua kaikenlaisia pelejä säännöllisen epäsäännöllisesti. V11

Liikunta on mieluisaa ja harrastaisin enemmänkin, jos oma elämän tilanne sen sallisi. Perheen muiden jäsenten harrastukset vievät paljon aikaa sekä tietenkin muut kotityöt yms. V21

Tutkimusten tulosten perusteella voidaan huomata, että kasvattajat tiedostavat liikunnan hyödyt hyvinvointiin ja jaksamiseen. Liikunnasta nautitaan ja sitä tehdään tietoisesti oman hyvinvoinnin eteen.

Liikunta on osa arkea, tärkeä ylläpitämään peruskuntoa ja ennaltaehkäisemään esim. selkävaivoja. Liikun oman terveyden ja mielenterveyden vuoksi, en systemaattisen tavoitteellisesti. V4

Liikunnalla on kohtalaisen suuri asema elämässäni. Nautin liikunnasta ja pidän tärkeänä, että liikun riittävästi. Stressin hallintaani liikunnalla on selvästi vaikutusta, samoin jaksamiseen. V8

Olen arkiliikuntaihminen ja innokas penkkiurheilija, sosiaalisen työn vastapainona ihaninta on mennä YKSIN kävelylle, hölkälle tai metsään. V13

”Liikunta on tärkeä osa elämäni. Saan liikunnasta hyvän olon.” V17

Liikkuminen tiedostettiin tärkeäksi osa-alueeksi elämässä, ainoastaan yhdessä vastauksessa tuli ilmi, että liikkumisen riemua ei ole vielä löytynyt. Toiset kasvattajat liikkuvat paljon lasten kanssa, toisia kasvattajia kannusti liikkumaan lemmikki. Stressi ja kiire liittyvät varmasti kaikkien elämään jossakin kohtaa. Siinä vaiheessa, kun arki tuntuu raskaalta, olisi tärkeä löytää apukeinoja esimerkiksi liikunnasta ja liikkumisesta.

Enemmän pitäisi liikkua! Liikkumisen kipinää en ole löytänyt ☹️. V6

Joka päivä käyn lenkillä koiran kanssa, pyöräilen omien lasten kanssa ja harrastan muuta liikuntaa. V19

Oma laji ollut mukana yli 20 vuotta ja on edelleen mukana lasten liikunnan myötä. V2

Hyötyliikunta on oma juttuni. En harrasta mitään ohjattua, en omista kilpailuviettiä. Koululiikunta oli öööö tylsää. V10

Kahden kasvattajan vastauksessa tuli ilmi lapsuuden suhde liikuntaan. Liikuntaan ei kuulu enää kilpailu eikä sitä harrasteta kovinkaan kuormittavalla tasolla, vaan kasvattajat liikkuvat enimmäkseen hyötyliikunnan näkökulmasta. Tutkimuksen tuloksesta saa vastauksen kasvattajien omasta suhteesta liikuntaan. Lisäkysymyksessä kysyttiin, kuinka usein kasvattaja harrastaa liikuntaa. Puolet liikkuvat 3–5 kertaa viikossa, loput kasvattajista kuitenkin vähintään kerran viikossa. Ainakin sisätiloissa kasvattajat toimivat aktiivisesti omaan liikuntasuhteeseen verrattuna.

7.7. Koulutuksen tarve

Liikuntakasvatukseen liittyvää koulutusta on tarjolla erityisesti hyppöittäjille. He koontuvat jakamaan ideoita ja heidän tulisi jakaa näitä myös omassa tiimissään. Liikuntavastaava huolehtii liikunnan toteutumisesta omassa ryhmässään ja erityisesti siitä, että sen toteutuminen ei ainakaan ideoista ja välineistä olisi kiinni.

Viimeisimmästä liikuntapainotteisesta koulutuksesta on ainakin yli 10 vuotta. Joten päivitys olisi paikallaan! V7

Vielä voisi olla enemmän! Varsinkin uusia ideoita. V9

Olen saanut riittävästi koulutusta. Liikuntalähetit on hyvä juttu. V10

Aina uudet ideat ovat tervetulleita ja uusiin koulutuksiin on kiva mennä. V12

Varhaiskasvatuksen hyppöittäjät ovat olleet aktiivisia ja pitäneet huolen siitä, että ideoita ja kokemuksia lasten kanssa liikkumiseen on saatavilla. Kaupungin ulkopuolisiin liikuntakasvatukseen liittyviin koulutuksiin olen osallistunut muutaman kerran, tosin sellaisia on tarjolla paljon harvemmin (tai niistä ei tule tietoiseksi). V15

Puolet vastaajista koki saaneensa riittävästi koulutusta ja ideoita liikuntakasvatuksesta. Toinen puoli koki, että koulutusta voisi olla enemmänkin ja se olisi tervetullutta. Liikuntamateriaalia ja koulutusta on verkossa paljon saatavilla. Päiväkodilla on myös yhteinen asema tietokoneilla, jonne lisätään koulutuksien materiaaleja, vinkkejä ja ideoita.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön kvalitatiivisen tutkimuksen kohteena oli liikuntakasvatus kasvattajien toteuttamana. Tarkoituksena oli saada esiin kasvattajien asenne liikunnasta ja liikunnallisista hetkistä varhaiskasvatuksessa. Tavoitteena oli löytää vastaus kysymyksiin

Onko kasvattajan asenteella ja lähestymistavoilla vaikutusta siihen, miten paljon ja millä tavalla hän toteuttaa liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksessa.

Estääkö tai vähentääkö kasvattajien asenne liikuntakasvatuksen toteuttamista varhaiskasvatuksessa?

Millainen on kasvattajien oma suhde liikuntaan ja näkyykö se hänen omassa työssään liikuntakasvattajana.

Tutkimus osoittautui tärkeäksi, koska samaan aikaan valmistui tutkimus koko Seinäjoen varhaiskasvatuksesta, jossa todettiin, että liikuntaa on liian vähän varhaiskasvatuksessa. Suvisalmi (2020) kertoi tutkimustuloksista, jonka perusteella toiminnallisuutta ja liikettä tulisi lisätä erityisesti iltapäiviin. Tutkimukseni tulos asenteen merkityksestä on siis oleellinen. Jos jokin estää tai vaikeuttaa lasten liikunnan toteutumista varhaiskasvatuksessa, niin tutkimukseni mukaan se on kasvattajan negatiivinen asenne. Iltapäivän ulkoilussa kasvattajan toiminnan tulisi myös olla lapsilähtöisyyteen ja velvoittavaan varhaiskasvatussuunnitelmaan perustuvaa. Työ jatkuu siis iltapäivälläkin. Lapsia lähetetään kotiin ja vanhempia kohdataan toisinaan tiehästikin, mutta se ei millään tavalla saa estää kokonaan lasten ohjatun toiminnan toteutumista.

Liikuntaa tulisi lisätä jokaiseen hetkeen. Varhaiskasvatuspäivää on syytä ajatella kokopäiväpedagogiikan näkökulmasta, koska sillä tavoin saisimme lisää esimerkiksi ohjattua liikuntaa myös iltapäiviin. Aikuisen aktiivinen osallistuminen ja mukana tekeminen iltapäivällä on yhtä tärkeää kuin aamupäivällä. Syy, miksi ohjatun liikunnan määrä ulkona on niin vähäistä, saattaa johtua juuri tästä iltapäivän toiminnasta. Vaikka lapset ulkoilevat päivän aikana paljon, se ei takaa sitä, että lapsi toimii fyysi-

sesti aktiivisesti. Pulli (2013, 26–27) tuo mielenkiintoisen tutkimustuloksen esiin aikuisen etäisyydestä lapseen. Yli kymmenen metrin etäisyys pysäyttää liikkeen. Ohjatun liikuntahetken aikana kasvattaja on lähellä. Velvoittavassa Meirän vasussa (2018, 49) puhutaan liikkuvasta arjesta, ja sen luomisesta. Hyvin suunniteltu arki kattaa käsittää myös iltapäivän, se ei lopu päivälepoaikaan.

Tutkimuksen perusteella kasvattajat, jotka toteuttavat ja tukevat aktiivisesti lasten liikuntaa päiväkodissa kokevat, että kiellot ja negatiivinen asenne on ongelma. Kaikki eivät heittäydy pelaamaan tai ole esimerkkinä eri liikkumistavoille. Enemmistö sallii liikunnan, mutta vähemmistö on liikunnassa mallina tai aktiivisesti mukana. Huomioitavaa on, että ulkona kasvattajien osallistuminen lasten liikuntaan oli hyvinkin vähästä.

Ulkoilun tärkeys tuli esiin Aholan (2015) Ulkoilua vai varhaiskasvatusta pro gradu-tutkielmassa. Ulkoilu tiedostetaan myös Tikkuvuorella tärkeäksi osaksi päivää, mutta iltapäivää ei oteta huomioon varsinaisesti ohjatun toiminnan suunnittelussa. Tämä näkökulma antaa kehittämiskohteen varhaiskasvatukseen. Koko talon ulkoilupedagogiikkaa olisi hyvä pysähtyä pohtimaan esimerkiksi koko talon pedagogisessa palaverissa. Varhaiskasvatuksen opettajien viikoittaisen viiden tunnin suunnittelu-, arviointi- ja kehittämistyöaikaan eli SAK -aikaan tulisi muistaa myös arvioida ja kehittää työtä.

Sääkslahden ym. (2019) tutkimus osoitti lapsen motoristen taitojen karttuvan parhaiten monipuolisessa ympäristössä. Tikkuvuoren päiväkotitarjoaa todella monipuolisen ympäristön lapsille. Pihassa on erilaisia pintoja, monipuolisia telineitä ja liikuntavälineitä. Tämän tutkimuksen mukaan päiväkodissa on myös aktiivisia kasvattajia, jotka sallivat ja innostavat omalla osallistumisella fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimuksen perusteella uskallan pohtia asenteen merkitystä siihen, miksi juuri ulkona ei ohjattua liikuntaa ole. Ohjattu liikunta voi olla suunnittelematonta ja spontaania, esimerkiksi jalkapalloa. Kaspio-Oksa (2017) totesi tutkimuksessaan aktiivisen kasvattajan osallistumisen vaikuttavan merkittävästi lapsen tekemiseen ja osallistumiseen.

Tuloksista nousi esille paljon positiivista ja lapsilähtöistä ajattelutapaa liikuntakasvatusta kohtaan. Lasten liikunta ei ole kiinni ainakaan siitä, etteikö lapsille olisi välineitä siihen tarjolla. Tutkimustulosten perusteella yli puolet kasvattajista koki, että liikuntakasvatus on pääosin lasten omaehtoisesti toteutuvaa liikuntaa. Tutkimus kertoo, että fyysinen aktiivisuus ja aktiivinen leikki on paljon lapsen omasta toiminnasta kiinni, haluaako hän toimia liikkuen vai kenties tehdä jotakin muuta. Kaikki lapset saavat kannustuksen liikkeelle lähtöön, ja kasvattajien yhteinen menetelmä on selkeä. Kasvattajat sallivat ja innostava lapsia aktiiviseen leikkiin tarjoamalla heille tilat ja välineet.

Liikuntavälineet ovat ryhmän sisätiloissa lähes koko ajan kaikkien lasten saatavilla ja toiminnallisia tuokioita aamupiirillä järjestetään paljon. Lasten omaehtoinen liikuminen toteutuu todella hyvin ja siihen on päiväkodilla hyvät välineet. Tikkuvuoren päiväkodissa, kasvattajilla on tunne, että he sallivat liikkeen. Siltikin 11 kasvattajaa 21:stä kertoi, että suurin este lasten liikunnan toteutumiselle on aikuisten asenne. Kiellot kuuluvat edelleen vahvasti kasvattajien arkeen tai niin se ainakin koetaan. Tutkimus ei kuitenkaan kerro sitä, onko tämä negatiivinen asenne tällä hetkellä ongelmana. Tutkimuksen mukaan lapset kuitenkin saavat liikkua paljon, ja aikuiset sen sallivat. Kasvattajat tietävät, että lapsen liikunta on aktiivista leikkiä.

Useat tutkimukset ovat osoittaneet liikunnan vaikutukset kasvatuksessa merkittäviksi. Motoriikkaa on tärkeä tukea jo varhaisessa lapsuudessa, sillä pienikin motoriinen häiriö voi vaikuttaa laaja-alaisesti havainnointikykyyn ja sitä kautta muuhun oppimiseen. Kempainen (2002, 90) kertookin, että vähäinen fyysinen aktiivisuus vaikuttaa muistiin, oppimiskykyyn ja keskittymiseen. Hän myös muistuttaa, että levottomuus ja lasten valtava tarve höpöttää ja tirskaa saattaa kertoa liikunnan puutteesta.

Lapsen on tärkeää saada mahdollisuus oppia erilaisia taitoja varhaiskasvatusikäisenä. Toistot monipuolisessa oppimisympäristössä auttaa lasta oppimaan taitoja, joita voi olla myöhemmin vaikea opetella. Elinikäisten taitojen oppimista tapahtuu varhaiskasvatuksessa koko ajan. Liikuntakasvatus muodostaa eräänlaisen jatkumon lasten kasvaessa nuoreksi. Liikunnalla on tärkeä osuus myös peruskoulussa. Onnistunut liikuntakasvatus näkyy aikuisuudessa positiivisena suhteena hyvinvointiin ja liikuntaan. Pulli (2017, 21) kertookin, että varhaiskasvatuksessa kasvattajilla

on merkittävä vaikutus lapsen liikkumiseen sekä liikuntaan kasvamisessa että liikunnalla kasvattamista. Motorisen oppimisen vaikeudet tulee tunnistaa varhain, jotta voidaan aloittaa varhainen tuki. Sekä varhaiskasvatuksessa että peruskoulussa on tunnistettava sellaiset motorisen oppimisen vaikeudet, joilla voi olla yhteys oppimisvaikeuksiin. (Sääkslahti ym. 2019.)

Liikuntakasvatus on suuri kokonaisuus ja sen tavoitteena on omaksua liikunta terveyttä ylläpitäväksi tavaksi läpi ihmisen elämän. Tutkimuksen mukaan kasvattajat harrastavat liikuntaa vapaa-ajalla ja erityisesti liikkuvat oman hyvinvoinnin vuoksi. Voidaanko siis todeta, että liikuntakasvatus on ollut heidän lapsuudessaan hyvää? Ajattelevatko he työssään juurruttaa tätä positiivista suhdetta liikuntaan myös lapsille? Kemppinen (2002, 3) toteaa asian hyvin: lapsuudessa opitaan arvostamaan lähellä olevia ja tapahtuvia asioita ja niihin liittyy tunteita. Asioihin tottuu, ja jossain vaiheessa niistä voi olla vaikea luopua. Tässä kohtaa tunnistan, että itselleni liikunta ja oma laji on ollut sellainen. Oma laji kulkee mukana vielä 35 vuoden jälkeenkin, ja olen sen tuonut myös lasteni elämään sekä osittain myös työhöni varhaiskasvatukseen.

Liikuntasalin kerrottiin olevan ryhmän käytössä joka toinen viikko. Tämä jakaantuu kahdelletoista ryhmälle juuri näin. Aamupäivisin liikuntasalissa toteutuu ryhmien omat ohjatut liikuntahetket, lasten omaehtoinen liikkuminen ja pelaaminen. Koska minulla on työsuhde Tikkuvuoren päiväkotiin, niin tiedän, että liikuntasalin ovella on lista liikuntasalivarauksista iltapäivälle. Iltapäivisin liikuntasali on lähes aina tyhjä.

Tutkimuksen pohjalta loin aamupäivän ja iltapäivän ulkoiluun huomioliivit liikuttajille. Aikuisen huomioliivejä jaetaan jokaiseen ryhmään yksi kappale. Huomioliivin saa pukea päälle, mikäli kasvattaja kokee, että voi ulkoilun aikana ottaa vastuuta lasten liikuttamisesta ja on ennen kaikkea asennoitunut siihen, että toimii ja leikkii aktiivisesti lasten kanssa. Liivin pukeminen päälle kertoo lapsille, että kasvattaja on aktiivisesti mukana pelaamassa, ohjaa ulkoleikkejä ja on kaikkien lasten liikuttaja. Liikuttajia voi olla ulkona useammasta ryhmästä. Ryhmillä on mahdollisuus tehdä yhteistyötä ja saada iltapäivän toimintaa aktiivisemmaksi.

Jatkotutkimuksena voitaisiin tutkia, miten paljon liivit ovat käytössä ja kuinka paljon lasten liikkuminen lisääntyy, kun aikuinen on mukana. Tällainen tapa toimia mahdollistaa myös kasvattajille havainnoida passiivisten lasten osallistumista. Millaiseksi kasvattajat huomioliivit kokevat. Mikä on syy siihen, että huomioliivi jätetään pukematta?

Liikunta toteutuu varhaiskasvatuksessa eri tavalla erilaisissa ympäristöissä. Sisällä voimistellaan ja voimaillaan, liikkumiseen voi yhdistää monia eri välineitä, telineitä sekä musiikkia. Ulkona vuodenajat tarjoavat erilaisia liikuntamuotoja kuten hiihtoa ja luistelua. Ulkona myös pihatelineet, kiipeilytelineet ja vaihteleva maasto tarjoavat motoristen taitojen kehittymiselle hyvät puitteet. Varhaiskasvatuksen käsikirjassa (2012, 147) kerrotaan, että lapsessa on halu tutkia ja oppia uusia taitoja ja asioita, hän muokkaa ympäristöään ja on jatkuvassa vuorovaikutuksessa sen kanssa. Piha on monipuolinen ja päiväkotia ympäröivä maasto on aktiivisessa käytössä retkeilyn merkissä. Nostan kuitenkin Meirän vasusta sanat säännöllisyys, suunnitelmallisuus ja päivittäinen ilo esiin. Liikuntakasvatus on myös sosiaalisten taitojen kasvun aikaan, ongelmanratkaisua ja vuorovaikutusta. Aikuisen mukana oleminen olisi todella tärkeää, että jokainen lapsi saisi tuntea ja oppia liikkumalla. Lisäksi kasvattajan olisi tärkeä saattaa tietoa myös vanhemmille vasukeskusteluissa, koska kaikille se ei ole itsestään selvää, että liikunnan merkitys on suuri.

Merkittävää on tässä kohtaa huomioida useaan kertaan vastauksissa noussut asenne. Jos tiimissä on kasvattaja, joka ei niinkään salli vauhtia ja siitä aiheutuvaa ääntä, tarkoittaa se ristiriitaa myös lasten ajattelutavassa, mikä on sallittua ja mikä ei. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että jokaisen kasvattajan oma henkilökohtainen asenne on merkittävä. Emme voi kuitenkaan todeta, että sitä negatiivista asennetta ihan varmuudella on konkreettisesti työpaikalla tutkimushetkellä olemassa, vaan tutkimuksesta voidaan enemmänkin tulkita, että jos sitä olisi, niin se liikuntaa huomattavasti vähentäisi.

Tutkimustulosten perusteella liikuntakasvatuksessa tulisi kiinnittää enemmän huomiota alla oleviin asioihin.

- 1) **Kiellot ja turvallisuuden taakse piiloutuminen.** Ennen kuin kiellät, pysähdy hetkeksi seuraamaan ja katsomaan, mitä lapset leikkivät. Lapsi tarvitsee voimakkaita tunteita ja vauhtia kasvun ja kehityksen tueksi.
- 2) **Iltapäivät.** Ulkoilu on hetki, jolloin kuka tahansa kasvattaja voi heittäytyä ja tempaista eri ryhmien lapsia mukaan tekemiseen. Myös sisätiloja voidaan hyödyntää liikkumiseen iltapäivällä, varhaiskasvatuspäivää on ajateltava kokopäiväpedagogiikan näkökulmasta, ja sillä tavoin myös iltapäiviin olisi tärkeää lisätä ohjattua tekemistä.
- 3) **Aktiivinen ja osallistuva kasvattaja.** Aktiivista pelailua ja mukaan heittäytymistä lisäämällä saadaan vähän liikkuvat lapset mukaan liikkeeseen. Ulkoilussa käytettävä huomioliivi kertoo lapsille, että kyseinen kasvattaja on saatavilla. Liivillä varustettu kasvattaja keskittyy ohjaamaan lapsia liikkumaan, pelaamaan ja toimii aktiivisesti lasten kanssa. Ei tarvitse liikuttaa vain omaa ryhmää, vaan voit liikuttaa, vaikka koko pihan lapsia. Aktiivinen ja liikkuva kasvattaja esimerkiksi iltapäivällä on myös vanhemmille hyvä esimerkki.

Kaikista vastuksista oli tulkittavissa se, että positiivinen suhtautuminen liikuntaan on tärkeää. Vaikka liikunnalla ei ole sijaa kaikissa elämäntilanteissa, niin suhde liikuntaan säilyy silti positiivisena. Kasvattajien työssä liikuntakasvatus toteutuu siitä huolimatta hyvin, vaikka negatiivinen asenne mainittiin useaan kertaan. Tutkimuksen mukaan kaikki 21 vastaajaa omaavat kuitenkin sellaisen asenteen, joka sallii ja kannustaa lasta liikkumaan.

9 POHDINTA JA ARVIOINTI

Opinnäytetyöni tekeminen oli alkuperäisesti suunniteltu toteutuvan nopeutetulla aikataululla, noin puolessa vuodessa. Teoriatietoa etsiessäni huomioin nopeasti, että aikani ei riitä. Hain tietoa aktiivisesti ja aiheen rajaamiseen keksityin huolellisesti. Tahdoin saada teoriassa esiin liikunnan tärkeyden ja merkityksen sekä lapsen kasvun ja kehityksen, että työntekijän hyvinvoinnin näkökulman. Kasvattajana toimiminen on minulle tuttua oman työhistoriani johdosta, ja oma vahva kokemukseni on myös se, että ympärillä oleva tiimi vaikuttaa lasten liikunnan toteutumisessa. Kasvattajat muodostavat tiimin ja tiimin asenne ratkaisee, millaisia asioita ryhmässä tehdään ja toteutetaan.

Huomasin tutkimuksen edetessä keväällä, että tarvitsin enemmän aikaa pysähtyä ja keskittyä tämän lopputyön tekemiseen. Voin todeta, että tutkimus vei mennessään. Teoriaosuuden jäsentyminen vei voimia ja aikaa. Sain paljon vastauksia tutkimukseeni. Lähdin niitä kiinnostuneena analysoimaan ja kasvatin sekä muutin siinä samalla teoriaosuutta. Prosessia helpotti huomattavasti, kun sain lisää aikaa toteuttaa tutkimusta. Luovuin nopeutetusta aikataulusta ja valmistuminen siirtyi syksyyn 2020. Tässä vaiheessa myös opettajalta saatu kannustava ja positiivinen palaute työn tekemisestä itselle oli hyvin merkittävä. Työn tekeminen itselle oli tärkeä ymmärtää. Olen päässyt aiheen sisälle ja oppinut valtavasti.

Omasta kokemuksestani tiedän, että sen kanssa on tehtävä töitä, että ymmärtää sen asian, miksi liikuntaa tulisi sallia. Liikunta sisältää usein vauhtia, josta puolestaan syntyy ääntä. Kovasta metelistä syntyy usein kieltäminen. Minulle oli tärkeää tutkia aihetta asenteiden kautta, koska itselläni on myös kokemus siitä, että oma asenne liikuntaa kohtaan vaikuttaa siihen, miten toteutan itse liikuntakasvatusta omassa työssäni.

Aiheena liikuntakasvatus on ajankohtainen, koska useat tutkimustulokset viittaavat siihen, että fyysistä aktiivisuutta voisi olla enemmänkin. Erityisesti varhaiskasvatuksella on tässä kohtaa merkittävä vaikutus, koska suurin osa lapsista viettää siellä aikaa 8 tuntia päivässä, viitenä päivänä viikossa. Tutkimuksia varhaiskasvatuksessa tapahtuvasta liikunnan määrästä on paljon. Kritisoin hieman sitä, että useat

tutkimukset kiinnittävät huomion erityisesti juuri aamupäivään. Iltapäivän ulkoilun lisääminen tutkimukseen ja asian tarkastelu kokopäiväpedagogiikan näkökulmasta saattaisi siis vaikuttaa useaan tutkimustulokseen. Entä mikä on vanhempien näkökulma asiaan? Onko lapset pihalla vain ulkoilemassa iltapäivällä vai onko toiminta ajateltu pedagogisesti perustellen? Usein lapsen päivä päättyy sihe, kun kasvattaja kertoo mitä kaikkea aamupäivällä on tehty, miten on syöty ja nukuttu. Entä sen jälkeen? Jaksavatko kasvattajat havainnoida ja ohjata lapsiryhmää myös iltapäivällä? jääkö kasvattajilta jotakin tärkeää havainnoimatta, jos loppupäivä kuluu kotiinlähtöä odotellen?

Sosionomin varhaiskasvatuksen osaamisesta nousee vahvasti esiin lasten oikeuksien sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa olevien arvojen mukaan toimiminen. Se tekee itse työstä oppimiseen perustuvaa, lapsen hyvinvointia tukevaa hyvin merkityksellistä työtä. Hyvinvointi koostuu monista eri osa-alueista ja liikunnalla on siinä suuri merkitys. Sosionomin kompetensseissä puhutaan hyvinvoinnin edistämisestä. Liikunta on yksi hyvinvointiin vaikuttava tekijä. Sosionomin työssä on tarkoitus tuottaa hyvinvointia koko ihmisen elinkaaren läpi. Varhaiskasvatusikäisten lasten kanssa sosionomin työn tavoitteena on hyvinvoiva lapsi. Liikuntaan kasvaminen ja liikunnalla kasvattaminen on aloitettava jo lapsuudessa. Oman toiminnan reflektointi kehittää jokaista toimimaan ammattieettisten periaatteiden mukaan. (Talentia [viitattu 20.10.2020.]

En ehkä itsekään ajatellut liikuntaa ja liikuntakasvatusta niin moninaisesti, ennen kuin pysähdyin asian ääreen. Kuinka moni kasvattaja pohtii ohjattua liikuntahetkeä suunnitellessaan, mitä useaa asiaa lähdetään opettelemaan ja mitä kaikkea se liikuminen lapsessa tekee? Se ei ole pelkästään sääntöleikki tai temppurata vaan paljon muutakin. Se on vuoron odottamista, oman toiminnan ohjausta, vuorovaikutustaitojen harjaannuttamista. Siellä opetellaan joustamaan ja reagoimaan, toimimaan yhdessä. Samalla annamme lapselle mahdollisuuden luuston vahvistamiseen (iskut), lihasten ja hermoston kehittymiseen (voimakas liikunta). Hengästyminen vahvistaa sydäntä, keuhkoja ja verenkiertoa.

Varhaiskasvatuksessa lisääntyvät erilaiset teemat kuten maaseutu, kulttuuri ja ekologisuus. Liikuntaa ja liikettä ei saisi mikään teema ohittaa, sen on kuuluttava jokai-

sen varhaiskasvatussyksikön arkeen. Sosionomin kompetensseistä tulee ilmi osaamisen laajuus, on osattava soveltaa ja tehdä yhteistyötä erilaisissa ympäristöissä. Varhaiskasvatuksen kehittyessä on osaamista myös päivitettävä ja seurattava mitä esimerkiksi yksityisellä sektorilla tapahtuu juuri tapahtuu.

Haasteeksi liikunnan toteutumiselle tekee usein puutteelliset tilat tai vajaa henkilöstömäärä. Tikkuvuoren päiväkodissa on loistavat tilat liikunnan toteuttamiseen. Liikuntasali, uima-allas, pitkät käytävät, piha-alue ja lähimaasto antaa kasvattajille toteuttaa vaikka minkälaista liikuntaa. Tarvitaan vain asennetta, mielikuvitusta ja heittäytymistä toteuttaa lasten edun mukaista varhaiskasvatuspäivää. Työtä tehdään tiimeissä. Yhteinen tiimisopimus on tärkeä työväline tarkastella omia toimintatapoja, kehittää ja arvioida työn tärkeimpiä asioita eli lapsia. On tärkeää olla vastuussa yhdessä lapsen oppimisympäristöstä ja siinä toteutuissa asioissa. Sosionomin työ varhaiskasvatuksessa on hyvin merkittävää. Varhainen havaitseminen ja sitä seuraava tehokas tuki on äärimmäisen merkittävää jokaisen lapsen kohdalla, koska kysymyksessä on aina lapsen oma tulevaisuus, ja hänen taitonsa toimia siellä.

Liikkuva varhaiskasvatus- ohjelma järjestää Seinäjoella erilaisia mahdollisuuksia liikkumiseen koko perheen voimin. Kynnys osallistua on matala, tapahtumat ovat maksuttomia. Liikkumattomien ja mahdollisesti syrjäytymisvaarassa oleville perheille ja lapsille nämä ovat kaupungilta kädenojennus. Varhaiskasvatuksessa me laitamme heidän tekemänsä mainoksen seinälle, ja kehoitamme perheitä niihin osallistumaan. Voisivatko kasvattajat ojentaa myös oman kätensä ja esimerkiksi järjestää tapahtumiin jotakin yhteistä tekemistä? Vapaaehtoistyötä ei juurikaan varhaiskasvatuskentällä näe, voisiko tämä olla esimerkki sellaisesta?

Uskallan oman kokemuksen pohjalta myös todeta, että asenne vaikuttaa. Liikunta ei ole kaikille se luontainen juttu. Kävellessäni Tikkuvuoren päiväkodin käytävillä huomioin, että penkit on poistettu lähes kaikista aamupiiritiloista. Lapset saavat hakea itse sopivan asennon, tapahtuu liikettä ja liikkumista. Toiminnallisia aamupiirejä on entistä enemmän. Jos tekisin tutkimuksen vuoden päästä, tulokseni olisivat luultavasti erilaiset.

LÄHTEET

- Aaltola, J., Valli, R. (toim.). 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ahola, J.-A., Vasankari, T., Nietosvaara, Y., Mattila, M. & Haara, M. 2019. Kasvuikäisen rasitusvammat. [Verkkolehtiartikkeli]. Helsinki: Duodecim. [Viitattu: 2.1.2020]. Saatavana: <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2019/20/duo15199>
- Ahola, R. 2015. Ulkoilu päiväkodissa: varhaiskasvatusta vai valvontaa. [Verkköjulkaisu]. Helsinki: Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta, Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu-tutkielma. [Viitattu 22.10.2020]. Saatavana : <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-201510213764>
- Elintavat ja työhyvinvointi. [Verkkosivu]. [Viitattu 25.1.2020]. Työterveyslaitos. Saatavana: <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/terveyden-edistaminen-tyopaikalla/elintavat-ja-tyohyvinvointi/>
- Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Lahti: Fitra.
- Gyegye, M. & Nikkilä, P. 2013. Arviointiympyrä. Oppimisen mahdollisuudet näkyviin. Pedatieto: Vantaa.
- Halttunen, J. & Suontausta, M. 2014. Varhaiskasvattajien näkemyksiä 3-5-vuotiaiden lasten liikuntakasvatuksesta. Hämeen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi
- Huttunen, J. 2018. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. [Verkköartikkeli]. [Viitattu 29.8.2020]. Terveyskirjasto -Duodecim Saatavana: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934&p_hakusana=terveyskunto
- Ilander, O., Borg, P., Laaksonen, M., Mursu, J., Ray, C., Pethman, K. & Marniemi, A. 2006. Liikuntaravitsemus. VK-Kustannus Oy.
- Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. 29.4.2020. [Verkkosivu]. [Viitattu 20.10.2020]. Saatavana: https://www.tamk.fi/documents/10181/809882/SOAMK+KOMPETENSSIT_2016.pdf/a42b7145-638f-4779-84da-e38671ab405a
- Jantunen, T., Suutarla, S. & Heino, N. 2018. Leikin taikaa. Miksi leikki on niin tärkeää? Into.

- Kaskela, M. & Kronqvist, E-L. 2012. Niin ainutlaatuinen. Näkökulmia lapsen yksilölliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan. Helsinki : Stakes.
- Kalaja, S. 2017. Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti, A (toim.). Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kemppinen, Pertti. 2002. Kasvatus-visualisointi. Asenteiden, arvojen ja produktiivisuuden muokkaaminen. Osa 2. Vantaa: Kustannusvalmennus P. & K. Oy.
- Kupila, P. 2012. Varhaiskasvatuksen asiantuntijuus oppivassa työyhteisössä. Teoksessa: E. Hujala & L. Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 300-311.
- Lasten liikuntatottumukset varhaiskasvatuksessa.2019. Ojala, Anni. Takala, Minna. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö
- L 10.4.2015/390. Liikuntalaki
- L 13.7.2018/540. Varhaiskasvatuslaki
- Leskisenoja, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Toteuta käytännössä. Jyväskylä: PS-kustannus
- Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–69-vuotiaille. [Verkkosivu] UKK-instituutti 2019. [Viitattu 16.1.2020]. Saatavana: <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>
- Liikkumisen suositus- Liikkumisen suoritus aikuisille. [Verkkosivu]. UKK-instituutti 2019. [Viitattu 16.1.2020] Saatavana: <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisen-suositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>
- Liikkumattomuuden kustannukset suomessa. 2020. [Verkkosivu].UKK-instituutti 2020. [Viitattu 20.11.2020] Saatavana: <https://ukkinstituutti.fi/tutkimukset-ja-hankkeet/liikuntatutkimus-suomessa/liikkumattomuuden-kustannukset-suomessa/>
- Liikkuva varhaiskasvatusohjelma. [Verkkosivu].[Viitattu10.1.2020]. Saatavana: <https://www.liiku.fi/varhaiskasvattajille/liikkuva-varhaiskasvatus/>
- Liikuntaleikkikoulu. Ohjaajan materiaali. Ei päiväystä
- Liikuntatieteellinen seura. 2019. Motorisen oppimisen vaikeudet tulee tunnistaa varhain. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 5.2.2020] Saatavana: <https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/motorisen-oppimisen-vaikeudet-tulee-tunnistaa-varhain>

- Meirän vasu. Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma. 2018. Saatavana : <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-ylops-service/api/dokumentit/9395243>
- Mikkola, P. & Nivalainen, K. 2011. Lapselle hyvä päivä tänään – näkökulmia hyvän 2010-luvun varhaiskasvatukseen. Vantaa: Pedatieto.
- Ojala, M. 2015. Varhaiskasvatus, esiopetus ja koulun alku lapsen oppimisen ja kehittymisen näkökulmasta. Tutkimuksia 368. Helsinki. Unigrafia Oy.
- Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 1.10.2020]. Saatavana: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 6.1.2020]. Saatavana : https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf
- Opetus ja kulttuuriministeriö. 2016. [Verkkojulkaisu]. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. [Viitattu: 10.10.2020]. Saatavana : <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Opetus ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.
- Paikallaan olon terveysvaikutukset. [Verkkosivu]. UKK-instituutti. 2019. [Viitattu 4.10.2020]. Saatavana: https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumattomuus
- Parrila, S. & Fonsèn, E. (toim.). 2017. Varhaiskasvatuksen pedagoginen johtajuus. Käsikirja käytännön työhön. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Piironen-Malmi, U. & Strömberg, S., 2008. Välittämisen pedagogiikka. Helsinki: Tammi.
- Pulli, Elina. 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Lasten keskus.
- Pulli, Elina. 2017. Liikkua, leikkiä ja luoda. liikuntaideoita varhaiskasvatukseen. Lasten keskus.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 486-501.

- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2012. Liikkuva lapsi. Teoksessa: E. Hujala & L. Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 136-150.
- Robinson, L., Stodden, D., Barnett, L., Lopes, V., Logan, S., Rodrigues, L. & Hondt, E.* 2015. Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports medicine* 45, 1273-1284. Saatavana : <https://core.ac.uk/download/pdf/153413488.pdf>
- Schmutz-Einat, A., Leeger-Aschmann, C., Radtke, T., Muff, S., Kakebeeke, T., Zysset, A., Messerli-Burgy, N., Stulb, K., Arhab, A., Meyer, A., Munsch, S., Puder, J., Jenni, O. & Kriemler, S.* 2017. Correlates of preschool children's objectively measured physical activity and sedentary behavior: a cross-sectional analysis of the SPLASHY study. 14:1. <https://ijbnpa.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12966-016-0456-9>
- Sääkslahti, A., Niemistö, D., Nevalainen, K., Laukkanen, A., Korhonen, E. & Finni-Juutinen, T. 2019. Päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteys motorisiin taitoihin. *Liikunta ja Tiede* 56 (2–3), 77-83. Saatavana: https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2019/lt_2-3_19_tutkimusartikkeli-saakslahti_low-res.pdf
- Sääkslahti, Arja. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Taurula, P. Hyppöittäjä. Sähköpostiviesti. 30.1.2020. Seinäjoen kaupunki. Julkaisematon.
- Talentia. Sosionomin (AMK) erityisosaaminen ja vastuut varhaiskasvatuksessa. [Verkkosivu]. [Viitattu 20.10.2020]. Saatavana: <https://www.talentia.fi/talentia/talentian-tavoitteet/talentia-vaikuttaa-varhaiskasvatuksessa/sosionomin-erityisosaaminen-ja-vastuut-varhaiskasvatuksessa/>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2020. Varhaiskasvatus 2019. Liitetaulukko 1. Varhaiskasvatukseen osallistuneiden lasten lukumäärät ja niiden osuus (%) väestön 1-6-vuotiaista maakunnittain 31.12.2018 ja 31.12.2019 (xls) [Verkkosivu]. [Viitattu 1.10.2020]. Saatavana : <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/varhaiskasvatus/lasten-paivahoito>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- UKK-instituutti. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 20.10.2020]. Saatavana: <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/fyysisen-aktiivisuuden-suositus-kouluikaisille-esite/>
- Unicef. Lapsen oikeuksien sopimus. [Verkkosivu]. [Viitattu 23.4.2020]. Saatavana: <https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/sopimus-lyhennettyna/>

Varhaiskasvattajien ajatuksia työhyvinvoinnista. 2015. Lantta, Saija. KYAMK.

Vasankari, T. Kolu, P. (toim.). 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa- vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. Valtioneuvoston kanslia. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 2.1.2020]. Saatava: <https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6c0ec8325e35?version=1.0>

Vieri, J. Hankesuunnitelma. Sähköpostiviesti. 30.1.2020. Seinäjoen kaupunki. Julkaisematon.

Suvisalmi, Pauliina. Observoinnin tulokset Tikkuvuoren päiväkodista. Tiimipalaveri 31.8.2020. Julkaisematon

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

Liite 1.

KYSELYLOMAKE VARHAISKASVATUKSEN KASVATAJILLE

1. Ikäjakauma

- a. 18-30
- b. 31-40
- c. 41-50
- d. 51-60

- 2. Oletko tietoinen varhaiskasvatusikäisen lapsen liikuntasuosituksista?
- 3. Oletko tietoinen aikuisten liikuntasuosituksen määrästä?
- 4. Miten lasten liikunta toteutuu sisätiloissa päivittäin?
- 5. Miten lasten liikunta toteutuu ulkona päivittäin?
- 6. Millainen esimerkki olet liikunnallisena kasvattajana? Perustele vastaus.
- 7. Arvioi kuinka usein seuraavat väittämät toteutuvat arjessa:

Kaikki lapset hengästävät päivittäin

Liikuntavälineet ovat lasten saattavilla

Lapsille järjestetään ohjattua liikuntaa sisätiloissa

Lapsille järjestetään ohjattua liikuntaa ulkona

Siirtymätilanteet sisältävät erilaisia liikkumistyyplejä

Sisätilat innostavat lapsia liikkumaan

Lapsilla on mahdollisuus *voimakkaisiin liikuntakokemuksiin

(*voimakas liikuntakokemus voi olla esimerkiksi täysillä juokseminen, korkealla kiipeäminen, korkealta hyppääminen)

Lapset liikkuvat monipuolisessa ympäristössä (retket ym.)

Pelaan erilaisia liikuntapelejä lasten kanssa.

8. Mikä mielestäsi estää tai vaikeuttaa lasten liikunnan toteutumista arjessa?
9. Millainen asema liikunnalla on elämässäsi? Millainen on suhteesi liikuntaan?
Kerro myös, mikäli jokin estää sinua liikkumasta.
10. Kuinka usein harrastat liikuntaa?
11. Oletko saanut mielestäsi riittävästi koulutusta liikuntakasvatuksesta ja ideoista lasten liikunnan toteuttamiseen?