



Karelia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi

# **3–4-vuotiaiden lasten liikuntatottumukset varhaiskasvatuksessa**

Hanna Kinnunen  
Marjut Nissinen

Opinnäytetyö, toukokuu 2022

[www.karelia.fi](http://www.karelia.fi)



OPINNÄYTETYÖ  
toukokuu 2022  
sosionomi koulutus

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijät  
Hanna Kinnunen  
Marjut Nissinen

Nimeke  
3–4-vuotiaiden lasten liikuntatottumukset varhaiskasvatuksessa

Toimeksiantaja  
Liperin kunta

#### Tiivistelmä

Lasten liikunnan laatuun ja varsinkin määrään pitää kiinnittää aiempaa enemmän huomiota. Jo varhaislapsuudessaan lapset liikkuvat heidän terveytensä ja kehityksensä kannalta liian vähän. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten lapset liikkuvat Liperin varhaiskasvatuksessa ja millaisia kehityskohteita sen pohjalta nousi. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada kokemuksia ja mielipiteitä päiväkotiarjen aikana tapahtuvasta liikunnasta.

Joulukuussa 2021 kahdeksan 3–4 –vuotiasta lasta haastateltiin ja havainnoitiin päiväkotiympäristössä Mitä pidät päiväkodista- pelin avulla. Aineistoa puolestaan analysoitiin teemoittelemalla, jonka pohjalta muodostuivat yläkäsitteet. Yläkäsitteet ovat kokopäiväpedagogiikka, osallisuus, päiväkotiympäristöt sekä eri liikuntavälineet.

Opinnäytetyön tehtävänä oli saada tietoa saaduista kokemuksista ja mielipiteistä liikunnan toteutumisesta kokopäiväpedagogiikassa. Tulosten mukaan lapset ovat pääosin tyytyväisiä päiväkotiarjen aikana tapahtuvasta liikunnasta. Jokainen vastaaja toivoi saavansa leikkiä kokopäiväpedagogiikan aikana polkupyörillä, potkulautoilla tai potkuautoilla. Lapset toivoivat myös mahdollisuutta päästä leikkimään kiipeilytelineellä. Lapset kertoivat, että keinoja ja liukumäkiä on vähän ja omaa vuoroa oli odotettava pitkään päästääkseen keinumaan tai laskemaan liukumäkeä.

Kieli  
Suomi

Sivuja 48  
Liitteet 3  
Liitesivumäärä 3

Asiasanat  
Varhaiskasvatus, Liikuntakasvatus, Oppimisen alueet, Kokopäiväpedagogiikka



THESIS  
May 2022  
Bachelor of Social services  
  
Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Authors  
Hanna Kinnunen  
Marjut Nissinen

Title  
3-4 years old exercise habits in early childhood education

Commissioned by  
Liperi municipality

Abstract

More attention should be paid to the quality and especially the quantity of physical activity in children. Even in their early childhood, children move too little for their health and development. The purpose of this thesis was to find out how children move in Liperi's early childhood education and what targets for development arose based on the findings. The aim of the thesis was to gather experiences and opinions about physical activity during kindergarten.

In December 2021, eight children aged 3—4 were interviewed and observed in a kindergarten environment using the What do you like about kindergarten game. In turn, the data was analyzed by thematic analysis, based on which super concepts were formed. The upper concepts are full-time pedagogy, participation, kindergarten environments and various exercise equipment.

The mission of the thesis was to gain information about the lessons learned and to gather opinions on the implementation of physical activity in full-time pedagogy. According to the results, children are mainly satisfied with physical activity during kindergarten. Each respondent hoped to be allowed to play full-time during pedagogy on bicycles, scooters or prop trucks. Children were also hoping for a chance to get to play on a climbing stand. Children reported that there are too few swings and slides and they had to wait for a long time for their turn on the swing or the slide.

Language  
Finnish

Pages 48  
Appendices 3  
Pages of Appendices 3

Keywords  
Early childhood education, Exercise growing, Learning sections, All-day education

## Sisältö

1	Johdanto .....	5
2	Varhaiskasvatus .....	6
2.1	Varhaiskasvatusta ohjaavat pedagogiset asiakirjat ja arvoperusta .....	6
2.2	Varhaiskasvatuksen tavoitteet .....	8
3	Liikuntakasvatus .....	9
3.1	Liikuntakasvatuksen määritelmä .....	9
3.2	Oppimisympäristöt ja liikuntavälineet .....	11
3.3	Aikuisen rooli ja lasten osallisuus .....	12
3.4	Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa ja oppimisen alueet .....	13
3.5	Kokopäivä-pedagogiikka liikuntakasvatuksessa .....	15
4	3–4-vuotiaiden lasten kokonaisvaltainen kehitys .....	16
4.1	Motorinen kehitys .....	16
4.2	Psyykinen kehitys .....	17
4.3	Sosioemotionaalinen kehitys .....	17
5	Aiemmat opinnäytetyöt ja tutkimukset .....	18
6	Opinnäytetyön lähtökohdat .....	21
6.1	Toimeksiantaja .....	21
6.2	Opinnäytetyön tehtävä ja tutkimuskysymykset .....	21
7	Menetelmälliset valinnat .....	22
7.1	Laadullinen opinnäytetyö .....	22
7.2	Aineiston hankinta .....	23
7.3	Osallistava lasten haastattelu .....	24
7.4	Mitä pidät päiväkodista -peli .....	25
7.5	Havainnointi ja osallistava havainnointi .....	27
8	Aineiston käsittely ja analysointi .....	29
9	Tulokset .....	33
9.1	Kokopäiväpedagogiikka .....	33
9.2	Osallisuus .....	34
9.3	Toimintaympäristöt ja liikuntavälineet .....	35
10	Pohdinta .....	36
10.1	Johtopäätökset .....	36
10.2	Luotettavuus ja eettisyys .....	40
10.3	Ammatillinen kasvu .....	42
10.4	Jatkokehitysmahdollisuudet .....	43
	Lähteet .....	45

### Liitteet

Liite 1	Saatekirje
Liite 2	Haastattelurunko
Liite 3	Havainnointirunko

## 1 Johdanto

Kokopäiväpedagogiikka kattaa jokapäiväisessä arjessa tapahtuvat toiminnot, joita ovat esimerkiksi pukeminen, syöminen ja huolehtiminen omasta hygieniasta. Varhaiskasvatuksessa kyseiset arkiset hoitotoimenpiteet ovat samalla oppimistilanteita, joissa opitaan muun muassa toisten huomioon ottamista ja itsestä huolehtimisen taitoja. (Opetushallitus 2018.)

Aiheeksemme valikoitu lasten liikuntatottumukset, sillä Liperin päiväkoti on osana liikkuva varhaiskasvatusohjelmaa. Peilaamme tutkimuskysymyksiämme kokopäiväpedagogiikkaan eli koko päiväkotipäivän aikana tapahtuvaa lasten liikkumista. Opinnäytetyössä tarkastelemme lasten karkeamotorisia taitoja.

Tämän opinnäytetyön tehtävänä on selvittää, miten 3–4-vuotiaat lapset liikkuvat Liperin varhaiskasvatuksessa ja millaisia kehityskohteita sen pohjalta nousi. Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa lasten liikuntatottumuksia varhaiskasvatuksessa ja selvittää samalla mahdollisia kehityskohteita. Toimeksiantajamme toiveena oli saada lasten mielipiteet huomioon opinnäytetyössämme.

Päätimme heti alussa yhdessä toimeksiantajan kanssa, että tulemme haastattelemaan nimenomaan lapsia opinnäytetyötämme varten. Yhteisen keskustelun lopputulemana päätimme käyttää opinnäytetyössämme Mitä pidät päiväkodista- peliä, sillä se on vielä menetelmänä varsin vieras monelle. Halusimme päästä itse kokeilemaan peliä ja tuoda sitä enemmän esiin.

## 2 Varhaiskasvatus

### 2.1 Varhaiskasvatusta ohjaavat pedagogiset asiakirjat ja arvoperusta

Varhaiskasvatuksen lähtökohtana on varhaiskasvatukselliseen, laaja-alaiseen, monitieteiseen tietoon ja tutkimukseen sekä pedagogisten menetelmien hallintaan perustuva kokonaisvaltainen näkemys lasten kasvusta, kehityksestä ja oppimisesta. (Mahkonen 2016, 15.) Varhaiskasvatus on pienten, alle kuusivuotiaiden lasten eri elämän osa-alueissa tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta päiväkodissa, perhepäivähoidossa tai avoimessa varhaiskasvatustoiminnassa (Opetushallitus 2019). Hujalan mukaan varhaiskasvatus voidaan nähdä vuorovaikutusprosessina, jossa lapsi omaehtoisena, elämyksellisen ja kokemuksellisen toiminnan avulla, vertaisryhmäkontaktien sekä aikuisten tavoitteisen ohjauksen avulla kasvaa aktiivisena toimijana. (Hujala 2017, 11.)

Varhaiskasvatusta ohjaavat varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Varhaiskasvatussuunnitelman tarkoituksena on toteuttaa varhaiskasvatuslaissa asetettuja tavoitteita. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ohjaavat, tukevat ja kehittävät varhaiskasvatusta. Opetushallituksen antaman määräyksen mukaan kunnat ovat velvollisia järjestämään varhaiskasvatusta kaikkialla Suomessa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet mahdollistavat sen, että jokainen lapsi saa yhdenvertaista ja laadukasta varhaiskasvatusta. (Opetushallitus 2019.)

Varhaiskasvatussuunnitelmakokonaisuudessa on kolme tasoa. Tasot ovat valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, paikalliset vasut ja lasten vasut. Valtakunnallisten vasujen perusteella laaditaan paikallinen vasu paikallisten opetuksen sekä sosiaali- ja terveydenhuollon tehtäviä hoitavien viranomaisten kanssa. (Opetushallitus 2019.) Lapsen oma, henkilökohtainen vasu toimii kasvattajien apuna, kun lapselle asetetaan tavoitteita ja sopimuksia, kuinka lapsi nähdään varhaiskasvatuksessa. Vasuun on kirjattu havaitut tavoitteet käytännössä, jotta lapsen kehitystä, oppimista sekä hyvinvointia

voidaan tarkastella kokonaisuudessaan. Lisäksi ylös kirjataan ne toimenpiteet, jotta tavoitteet saavutetaan sekä tuen tarve, tukitoimenpiteet että niiden toteuttaminen. Tarpeen mukaan suunnitelmaan kirjataan myös lapsen lääkehoidosta sovitut asiat. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelma tehdään jokaiselle päivähoitossa olevalle lapselle yhteistyössä huoltajien kanssa. Lapsen vasua laadittaessa on huomioitava lapsen oma mielipide ja toivomukset hänen ikänsä ja kehityksensä edellyttämällä tavalla. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018.)

Varhaiskasvatus on tärkeä vaihe lapsen kasvun ja oppimisen tiellä. Varhaiskasvatussuunnitelma perusteissa varhaiskasvatus kytkeytyy tiiviisti osaksi elinikäisen kasvun ja oppimisen polkua sekä opetussuunnitelmien jatkumoa. (Opetushallitus 2022.) Vasun perusteet pohjautuvat varhaiskasvatuslakiin, jonka perusteella Opetushallitus antaa valtakunnallisen määräyksen. Tämän määräyksen pohjalta toteutetaan varhaiskasvatusta. Määräyksen pohjalta laaditaan paikalliset- ja lasten vasut. Vasun perusteiden laatimista ohjaa varhaiskasvatuslaki, jossa säädetään lapsen oikeuksista varhaiskasvatukseen ja sen tavoitteista. (Opetushallitus 2019, 7.)

Vasun perusteiden tehtävänä on ohjata ja tukea varhaiskasvatuksen järjestämistä, toteuttamista, kehittämistä ja edistää laadukkaan sekä yhdenvertaisen varhaiskasvatuksen toteutumista Suomessa. Keskeisten sisältöjen ja tavoitteiden lisäksi vasun perusteissa määrätään varhaiskasvatuksen järjestäjä ja lasten huoltajien välisestä yhteistyöstä, monialaisesta yhteistyöstä ja lapsen vasun sisällöstä. (Opetushallitus 2019, 7–8.)

Pedagogisen toiminnan keskeiset tavoitteet ja sisällöt ovat oppimisen alueissa. Niiden pohjalta henkilöstö voi suunnitella ja toteuttaa yhdessä lasten kanssa toimintaa ilmiöistä ja asioista laaja-alaisesti. Oppimisen alueet ovat Kielten rikas maailma, Ilmaisun monet muodot, Minä ja meidän yhteisömme, Tutkin ja toimin ympäristössäni sekä Kasvan, liikun ja kehityn. (Opetushallitus 2019.) Opinnäytetyössä erityisempään tarkasteluun pääsevät kaksi jälkimmäistä aluetta eli Tutkin ja toimin ympäristöissäni sekä Kasvan, liikun ja kehityn.

Pedagogiikka määrittelee arvoperustan ja käsityksen lapsuudesta, lapsesta sekä oppimisesta (Opetushallitus 2018b, 22). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa määritellään oppimisen alueet ja laaja-alaisen osaamisen alueet. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että varhaiskasvatuksessa on keskeistä tukea niiden taitojen kehittymistä, joita lapsi tarvitsee elämässään yhteiskunnassa toimimiseen ja oman identiteettinsä rakentumiseen. Laaja-alainen oppiminen kattaa taitoja, joihin liittyy tietojen, arvojen, asenteiden ja tahdon muodostama kokonaisuus ja kykyä käyttää niitä tilanteeseen sopivimmalla tavalla. (Heikkinen 2021, 25.)

## **2.2 Varhaiskasvatuksen tavoitteet**

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja hyvinvointia sekä tukea lapsen oppimisen edellytyksiä ja edistää elinikäistä oppimista ja koulutuksellisen tasa-arvon toteuttamista. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on myös toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset. Varhaiskasvatuksessa painotetaan lapsen tasapainoisen kehityksen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin toteutumista yhdessä vanhemman tai muun huoltajan kanssa. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018.)

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on lisäksi varmistaa kehittävä, oppimista edistävä, terveellinen ja turvallinen ympäristö sekä turvata lasta kunnioittava toimintatapa ja vuorovaikutussuhteet. Varhaiskasvatuksen täytyy antaa kaikille yhdenvertaiset mahdollisuudet sekä kohdata lapsi yksilönä, antaa mahdollisuus osallisuutta ja tunnistaa lapsen yksilölliset tuen tarpeet. (Mäkonen 2016, 15.)



## 3 Liikuntakasvatus

### 3.1 Liikuntakasvatuksen määritelmä

Liikunnalla tarkoitetaan fyysistä aktiivisuutta, jota toteutetaan tiettyjen syiden tai vaikutusten takia harrastuksena (Liikuntaan liittyviä määritelmiä 2015).

Pedagogiikalla tarkoitetaan teoreettista ja käytännöllistä oppia kasvatuksessa.

Yhdessä termit muodostavat liikuntapedagogiikan, jonka tarkoituksena on selvittää, miten liikuntaa kasvatetaan, opetetaan ja opitaan sekä miten liikunta on mukana opetuksessa. Sen kaksi päätehtävää ovat kasvattaminen liikuntaan ja liikunnan avulla. (Jaakola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 12–15.)

Liikuntaan kasvattamisella tarkoitetaan terveellisiin elämäntapoihin ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyvien asenteiden, taitojen ja tietojen opettamista. Kasvattaminen liikuntaan tarkoittaa liikuntamotivaation edistämistä luomalla liikuntatilanteita sekä liikuntaympäristöjä, joissa osallistujat saavat emotionaalisia kokemuksia. Tällä tavoin rakennetaan liikuntamyönteinen elämäntapa. Liikunnan avulla kasvattaminen edistää liikunnan käyttämistä osana lasten ja nuorten persoonallisuuden ja kasvun kehitystä sekä tukemista. Erilaisten liikuntatilanteiden avulla voidaan opettaa liikunnan ja terveellisiin elämäntapoihin liittyviä asioita. Näitä asioita ovat sen ymmärtäminen osana hyvinvointia, eettistä ajattelua sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Se sisältää rohkaistumista keholliseen itseilmaisuun sekä arvostuksen ja tilan antamista kineettiselle ja somaattiselle estetiikan kokemiselle. (Jaakola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 15.)

Kineettisyydellä tarkoitetaan aistia, joka antaa tietoa kehon liikkeistä. Se on voimavaralähtöinen toimintamalli, joka perustuu ihmisen luonnollisten liikemallien ja aistitoimintojen ymmärtämiseen, ihmisen kunnioittavaan kohtaamiseen sekä niiden oppimiselle ja itsenäiselle hallinnalle (Suomen Kineestetiikkayhdistys ry 2022). Vastaavasta somaattisella estetiikalla tarkoitetaan sisäistä kehotietoisuutta kehon käyttämistä persoonallisen tyylin rakentamiseen ja ilmaisuun (Shusterman 2008, 2–3). Yhdessä ne muodostavat käsityksen ja

ymmärryksen siitä, miten ja mitä liikunnan avulla voidaan kasvattaa, mutta se vaihtelee yhteiskunnallisen käsityksen mukaan (Jaakola, Liukkonen & Sääkslahti 2017,15).

Liikunnalla on samoja myönteisiä vaikutuksia kuin fyysisellä aktiivisuudella. Fyysisyydellä tarkoitetaan toimintaa, jota pyritään toteuttamaan tietynlaisten syiden sekä vaikutusten takia. Monesti fyysisyys ymmärretään liikuntana, joka tapahtuu harrastusmuodossa. (Liikuntaan liittyviä määritelmiä 2015.)

Vastaavasti fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan tarkoituksenmukaista ja tahdonalaista lihastoimintaa, joka kuluttaa energiaa (Caspersen, Powell & Christensen 1985, 12–25). Fyysisellä aktiivisuudella on nähty olevan merkittäviä edellytyksiä lapsen fyysiselle kehitykselle ja kasvulle. Kasvattajalle se antaa samalla erilaisia mahdollisuuksia, miten tukea lapsen psyykkistä kehitystä. Lisäksi fyysinen aktiivisuus edistää ja kehittää lapsen kognitiivisia sekä motorisia taitoja. (Bart, Hajami & Bar-Haim 2007, 597–615.)

Mitä monipuolisemmin lapsi liikkuu ja liikuttaa itseään, sitä varmemmiksi hänen liikuntataitonsa kehittyvät. Kun lapsen taidot paranevat, etsii hän sen pohjalta vaativampia ja haastavampia tehtäviä. Oivaltamisen riemu ja onnistumisen kokemukset tuottavat mielihyvää, minkä seurauksena lapsi haluaa lisää vastaavia kokemuksia. (Robinson ym. 2015, Stodden ym. 2008, 49–55). Fyysinen aktiivisuus on yksi perusedellytys pienten lasten normaalille kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle (Liiku 2021).

Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen mukaan lasten tulisi liikkua minimissään kolme tuntia päivän aikana, johon sisältyy kevyttä liikuntaa, vauhdikkaampaa liikuntaa sekä raskaampaa ulkoliikuntaa. Tärkeää on saada lapsi omaksumaankin aktiivinen liikkuminen osaksi arkeaan. (Liiku 2021.)

Fyysistä aktiivisuutta tuodaan lasten arkeen esimerkiksi liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman avulla. Ohjelmaa toteutetaan kunkin päiväkodin omista lähtökohdista, pienten askelten ideologiaa sekä jatkuvan kehityksen mallia apuna hyödyntäen. Liikkuvaan varhaiskasvatukseen voi ilmoittautua maksutta internetissä, minkä jälkeen yksikkö saa haltuunsa erilaisia tukimateriaaleja. Materiaaleista on monenlaista hyötyä toiminnan kehittämisessä, suunnittelussa sekä arvioinnissa. Lisäksi yksikkö pääsee

osallistumaan valtakunnalliseen liikkuva varhaiskasvatus -verkostoon. (Liikkuva varhaiskasvatus 2018.)

### 3.2 Oppimisympäristöt ja liikuntavälineet

Varhaiskasvatuksen oppimisympäristöt ovat esimerkiksi päiväkodin huoneita, lähialueita, toimintatapoja ja yhteisöjä, jotka tukevat lapsen, vuorovaikutusta sekä kehitystä (Opetushallitus 2022). Oppimisympäristön tavoitteena korostuvat monipuoliset toimintatavat, joita on mahdollista soveltaa sen hetkiseen tilanteeseen sopivaksi sekä muokata tarvittaessa. Sen fyysisiä ominaisuuksia ovat monipuolisuus välineissä ja materiaaleissa. Lisäksi pedagogisesti toimivassa oppimisympäristössä on huomioitava ekologisuuden, ergonomian ja esteettisyyden lisäksi tilan valaistus, siisteys, sisäilman laatu sekä akustiikka, jotka lisäävät viihtyvyyttä. Psykkisinä tekijöinä pedagogisesti toimivassa oppimisympäristössä tähdennetään hyvän ilmapiirin, terveellisuuden ja turvallisuuden merkitystä. Toiminnallisina tekijöinä korostuvat yhdessä sovitut toimintatavat ja säännöt. (Brotherus & Kangas 2018, 24–25.)

Pedagoginen toimintaympäristö rakentuu koko ajan ja se kehittyy arjen käytännöissä huomioiden päivittäisen toiminnan, kulttuuriset ja yhteiskunnalliset tekijät (Raitila 2013; Kullman 2012, 69–94). Varhaiskasvatuksen arjen käytäntöihin osallistuvat aikuisten lisäksi myös lapset. Niin aikuisilla kuin myös lapsilla on oma osuutensa siinä, miten ja millaiseksi toimintaympäristö muokkaantuu. Ympäristö rakentuu sekä tietoisesti että tiedostamatta. Kun ympäristöä tuotetaan, liittyy lasten kasvatustyöhön kulttuurillisia arvoja, periaatteita ja ehtoja. Ympäristö-käsitteen pohjalta päiväkotien sisäiset prosessit laajenevat yhteiskunnallisiin merkityksiin ja kehittämistä tarvitseviin periaatteisiin. (Raitila 2013, 70–71.)

Liikuntavälineet tuovat vaihtelua, elämyksiä ja vaihtelua lasten liikkumiseen, koska lapsille on iästä riippumatta luonteenomaista tutkia ja kokeilla erilaisia tavaroita. Välineiden kanssa leikkiessään lapset oppivat välineiden ominaisuuksista, ympäristöstä ja itsestään liikkujana. Liikuntaleikeissä hyödynnettävät välineet ovat hyvänä apuna konkretisoida leikittävää leikkiä,

varsinkin nuoremmille lapsille. Välineet herättävät mielenkiintoa ja auttavat keskittymään leikkiin. Liikuntavälineiden käsittely edistää myös aistien toimintaa sekä silmä-käsi-jalka yhteistyöskentelyä. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 159–160.)

### **3.3 Aikuisen rooli ja lasten osallisuus**

Jokaisella henkilöllä, niin lapsella kuin aikuisella, on tarve ja oikeus tulla kuulluksi ja nähdyksi. Käsitteenä osallisuus pitää sisällään lasten mahdollisuuden vaikuttaa omaan arkeensa, mutta olemalla samalla yhteisönsä jäsen. Osallisuutta ei siis ole olemassa ilman yhteisöä, joka lasten kohdalla tarkoittaa aikuisen vastuuta ja osallisuutta. Lapsi tarvitsee turvallisen ympäristön, jossa hän voi toteuttaa vapaasti itseään ja osallisuuttaan. Pedagogisessa osallisuudessa kaikki rakentuu toiminnan suunnittelun ja reflektoinnin ympärille, minkä lisäksi kehitetään vuorovaikutusta yhdessä lasten kanssa sekä pyritään katsomaan tilanteita lapsen näkökulmasta. (Leinonen 2014, 16-40.)

Lasten osallisuus ilmenee varhaiskasvatuksessa siten, että lapsi on ryhmässä aktiivisena toimijana. hänen mielipiteensä ja ajatuksensa kuunnellaan sekä otetaan huomioon (Opetushallitus 2018). Päiväkodin arki tarjoaa niin spontaaneja kuin myös tietoisesti järjestettyjä mahdollisuuksia toteuttaa lasten osallisuutta. Lasten osallisuuden tunnistamista pidetäänkin perusedellytyksenä, jotta sitä voidaan tukea ja vahvistaa toiminnan avulla. Heidän osallisuutensa konkretisoituu toimintaprosessissa ja osallisuuden tunteessa, joita tulee tarkastella jäsenetysti samalla kun osallisuuspedagogiikkaa arvioidaan ja kehitetään. (Turja 2020, 47.)

Osallisuus ja ylipäättään koko varhaiskasvatuksellinen toiminta vaatii sitoutumista jokaiselta yhteisön jäseneltä, joka siihen kuuluu. Sitoutumisella tarkoitetaan henkilöstön taitoa asennoitua lasten esiin tuomiin aloitteisiin niin, että ne tulevat huomioiduksi toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa.

(Kangas, Lastikka, Karlsson 2021, 171–172.) Varhaiskasvatussuunnitelman (2018, 39) perusteissa aikuisen rooli määritellään seuraavasti:

Varhaiskasvatuksen henkilöstön tehtävänä on tukea lapsen leikkiä ja huolehtia leikistä suotavilla keinoilla siten, että jokaiselle lapselle annetaan yhdenvertaiset oikeudet osallistua leikkiin. Aikuisen on tuettava leikkiä ja sen kehitystä suunnitelmallisesti ja päämäärätietoisesti. Hänen on myös ohjattava leikkiä joko ulkopuolelta tai oltava itse siinä osallisena.

Sama määritelmä pätee myös liikuntakasvatuksellisessa toiminnan toteuttamisessa ja suunnittelemisessa. Tutkimukseen osallistuneet lapset olivat 3–4-vuotiaita, joten he tarvitsevat erityistä tukea liikunnan toteutumiseen, koska he vielä harjoittelevat oleellisia perustaitoja. Perustaidoilla tarkoitetaan esimerkiksi kävelyä, hyppimistä ja juoksua. Niiden omaksuminen varhaisessa iässä vaikuttaa lapsen kasvaessa hänen loppuelämäänsä (Jaakola 2017, 19.)

### **3.4 Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa ja oppimisen alueet**

Liikunnan pedagogiikka ohjaa liikunnan toteutumista, ja se kattaa kasvattajan teot, joilla hän kehittää liikuntakasvatuksen tavoitteita. Kasvattajan didaktisiin taitoihin kuuluvat lasten omaehtoisen liikkumisen ja liikunnan tukeminen sekä ohjattujen liikuntatuokioiden suunnitteleminen, toteuttaminen ja arviointi. (Sääkslahti 2015, 169.) Didaktiikalla tarkoitetaan opetusoppia, joka pitää sisällään opetusmenetelmäopin, miten ja mitä opetetaan sekä opetussuunnitelma opin (Uusikylä & Atjonen 200, 46). Didaktiikka on siis malli, miten opetus järjestetään, jotta sille asetetut tavoitteet on mahdollista saavuttaa (Kansanen 2004, 10).

Kasvattajan tehtävänä on omalla toiminnallaan tukea lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä sekä huolehtia siitä, että lapsella on mahdollisuus saavuttaa päivittäinen fyysisen aktiivisuuden minimimäärä. (Sääkslahti 2015, 169.) Leikki-ikäisen liikunnan tulee olla intensiteetiltään ja muodoltaan monipuolista. Liikuntaa tulisi olla vähintään kolme tuntia, joista tunti vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta ja kaksi reipasta ulkoilua tai kevyttä liikkumista. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Hyvinvointinlaitos 2021.)

Ilmaisun monet muodot oppimisen alueella sisällöt pohjautuvat erityisesti musiikkiin, kuvalliseen ilmaisuun, kädentaitoihin sekä keholliseen ja suulliseen ilmaisuun. Kasvan, liikun ja kehityn alueen sisällöt pohjautuvat liikuntaan, ravintoon, kuluttamiseen, turvallisuuteen, terveyteen ja hyvinvointiin. (Heikkinen 2021, 25.) Kielten rikas maailma alueen sisältöjen tehtävänä on kehittää lapsen kielellisiä valmiuksia, identiteettiä ja vuorovaikutustaitoja. Minä ja meidän yhteisömme alueen tehtävänä on harjoitella lähiyhteisön monimuotoisuutta ja siinä toimimista siten, että aluetta tarkastellaan lähiyhteisön menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden median näkökulmista. Näiden lisäksi alueeseen kuuluu tutustumista eettiseen ajatteluun ja katsomuksiin. (Opetushallitus 2019, 40–41, 44.)

Tutkin ja toimin ympäristössäni alueen yhtenä tärkeimpänä tehtävänä on antaa lapsille mahdollisuus liikkua luonnossa ja eri ympäristöissä kunnioittaen luonnon moninaisuutta. Sen tehtävänä on antaa valmiuksia jäsentää, ymmärtää ja havainnoida ympärillä olevaa ympäristöä. Lapsia ohjataan toimimaan ja tutkimaan niin yhdessä ryhmänä kuin myös yksin rakennetussa ympäristössä. Kasvan, liikun ja kehityn alueella tavoitteena, on antaa liikkumiseen, terveyteen, turvallisuuteen ja ruokakasvatukseen pohjautuvia tavoitteita. (Opetushallitus 2019, 46–47.)

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä saada lapset kokemaan liikunnasta syntyvä riemu ja ilo. Nämä mahdollistavat kehontuntemuksen ja kehonhallinnan harjoittelun.

Varhaiskasvatuksen tehtäviin kuuluu tukea lapsen jokapäiväistä omaehtoista liikkumista sekä kannustaa lasta liikkumaan. Kokemukset voivat tapahtua niin yksin, pareittain kuin myös ryhmässä, joiden tarkoitus on harjoittaa liikunnallisten taitojen lisäksi myös lasten kaveri- ja yhteistyötaitoja.

Varhaiskasvatus tarjoaa lapsille mahdollisuuksia ja eri elämyksiä, mistä oppia. Eri elämysten ja kokemusten avulla lapsi voi itse alkaa jäsentää omia ajatuksia sekä syy-seuraussuhteita koetuista tilanteista. (Opetushallitus 2019, 47–48.)

### 3.5 Kokopäivä-pedagogiikka liikuntakasvatuksessa

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa pedagogiikka määrittelee arvoperustan ja käsityksen lapsuudesta, lapsesta sekä oppimisesta (Opetushallitus 2018, 22). Varhaiskasvatuksessa perustoimintojen lähtökohtana ovat ihmisen perustarpeet. Ne ovat välttämättömiä ja säännöllisiä sekä toistuvia toimintoja, jotka ylläpitävät elämää. Näiden tarpeiden yksilöllinen tyydyttäminen ylläpitää ja edistää niin fyysistä kuin psyykkistä terveyttä. (Löfdahl & Folke-Fichtelius 2015, 261.) Varhaiskasvatuksen perustoiminnot jaotellaan kuuteen eri kategoriaan niiden sisältöjen perusteella. Nämä kategoriat ovat perustavuus, vuorovaikutteisuus, prosessimaisuus, omatoimisuus, kestävyys ja systeemisyytys. (Kettukangas 2017, 70.)

Systeemisyydellä tarkoitetaan asia-alueiden yhteyttä toisiinsa, mutta samalla myös yhteyttä kokonaisuuteen. Keskeistä systeemiselle ajattelulle onkin monimutkaisuuden ja kokonaisuuden korostaminen, joka suuntautuu kasvatukseen ja kasvatusajatteluun. (Härkönen 2003, 224.)

Prosessimaisuudella tarkoitetaan lapsen ja kasvattavan toiminnan muuttuvuutta perustoiminnoissa, jossa huomioidaan lapsen ikä ja kehitys. Siihen liittyy tilojen, ympäristön, välineiden sekä toiminnan kokonaissuunnittelu ja organisointi. Kestävyydellä tarkoitetaan perustoimintojen yhteydessä tapahtuvaa eri osa-alueiden kehittymistä, jotka ylläpitävät ja edistävät hyvinvointia. Siihen kuuluvat fyysinen kasvu, motoriikan, kognitiivisen, emotionaalisen, sosiaalisen kehityksen edistävyys sekä itsenäisten taitojen ja tietojen harjoittelu. (Kettukangas 2017, 70.)

Kokopäiväpedagogiikka näkyy liikuntakasvatuksessa siten, että lapsilla on mahdollisuus päivittäiseen omaehtoiseen sekä ohjattuun liikuntaan ulkona ja sisällä vuoden ajasta riippumatta. Liikuntatuokioiden sijoittaminen eri ajan kohtiin on tärkeää, koska kokopäivä-pedagogiikka alkaa siitä, kun lapsi saapuu päiväkotiin ja päättyy hänen lähdettyään kotiin. Säännöllisellä ja ohjatulla liikunnalla on suuri merkitys lapsen motoriselle oppimiselle ja kokovaltaiselle kehitykselle. Kuitenkin päiväkodin henkilöstön on suunniteltava päivän rakenne ja sen toiminnot siten, että lapsille jää aikaa nauttia liikunnasta eri tilanteissa niin ohjatusti kuin myös omatoimisesti. (Opetushallitus 2018, 46–47.)

## 4 3–4-vuotiaiden lasten kokonaisvaltainen kehitys

### 4.1 Motorinen kehitys

Motorinen kehitys merkitsee liikkeiden kehitystä, joka etenee samalla tavalla kuten fyysinen kasvu hedelmöityksestä aikuisuuteen. Se määräytyy pitkälti lihaksiston, keskushermoston sekä luuston kehityksen mukaan. Edellä mainittu ei kuitenkaan tarkoita sitä, että motorinen kehitys olisi sidoksissa vain biologiseen alkuperään. (Ojanen, Ritmala, Sivén, Vihunen, & Vilén 2011, 123.) Perimä mahdollistaa rajat motoriselle kehitykselle, mutta yksilön persoonallisuus, motivaatio ja ympäristön virikkeet vaikuttavat motoristen taitojen harjoitteluun ja lopulta myös siihen, millaisia motorisia taitoja yksilö hallitsee. (Ojanen ym. 2011, 136.)

Lapsi innostuu jo pienestä pitäen liikkumisesta ja harjoittaakin sitä oma-aloitteisesti. Liikunnallisten perustaitojen harjoitteluvaihe on lapsella voimakkaimmillaan leikki-iässä, eli noin kaksivuotiaasta seitsemänvuotiaaksi. Sinä aikana lapsi oppii hyödyntämään lihaksiaan monipuolisesti. Lapsi on innoissaan kaikesta uudesta opitusta ja läheisten ihmisten antama kannustus on tärkeää motoristen taitojen kehittymisen kannalta. Lapsen on harjoitettava oppiakseen ja saavuttaakseen vaadittava kypsyystaso, jotta uusien motoristen taitojen oppiminen olisi mahdollista. (Ojanen ym. 2011, 136–144.)

Lapsena opittu fyysisesti aktiivinen elämäntapa kantaa läpi aikuisuuden ja sillä on myös monia myönteisiä vaikutuksia terveyden näkökulmasta. Liikunta lisää myös lapsen motoristen-, psyykkisten- ja sosiaalistaitojen kehittymistä. Muita liikunnan myönteisiä vaikutuksia ovat esimerkiksi lapsen muistin, tarkkavaisuuden ja erilaisten toiminnanohjauksen-, tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitojen kehittyminen. Fyysinen aktiivisuus on lähtökohtainen peruste lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle. Kuitenkin huomioitava, että aktiivisuuden määrään vaikuttaa lapsen ikä. Lapsen vanhetessa lisääntyy fyysinen aktiivisuus ja tulee siitä intensiteetiltään raskaammaksi ja vauhdikkaammaksi. (Sääkslahti 2018, 51.) Kolmivuotias hyppiä molemmilla jaloilla, lapsi osaa ajaa kolmipyöräisellä polkupyörällä ja kävelee portaat



vuoroaskelin. Neljävuotiaana hän osaa hyppiä yhdellä jalalla ja viisivuotiaana oppii hiihtämään ja luistelemaan sekä ajamaan kaksipyöräisellä polkupyörällä. (Ojanen ym. 2011, 141.)

## **4.2 Psyykkinen kehitys**

Lapsen hyvä ja vankka omanarvontunto muodostuu lapsen innostamisesta ja positiivisista opeista. Liikunnan haastavuus herättää lapsen mielenkiinnon. Ahkera harjoittelu palkitaan ja se tuottaa lapselle suurta mielihyvää. Monipuolisen liikunnan ja erilaisten leikkien avustuksella lapsi oppii ja pääsee samalla myös ensikosketukseen erilaisten epämiellyttävien tunteiden käsittelyssä, esimerkiksi silloin kun leikki ei suju tai kun lapsi häviää pelin. Pätevyyden tunnetta lapsella voidaan lisätä uuden oppimisella ja taitojen kehittämällä. Se lisää lapsen synnynnäistä tarvetta kehittyä taitavammaksi ja paremmaksi. (Sääkslahti 2018, 104–106.)

Sääkslahden (2018, 107–109) mukaan liikunta ja leikki lisäävät yhdessä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan tunnetta, jolloin lapsi tuntee kuuluvansa joukkoon. Kasvattaja voi lisätä yhteisöllisyyden syntymistä ohjaamalla erilaisia leikkejä, jotka sisältävät yhteistä tekemistä, jossa pyritään saavuttamaan yhteinen päämäärä. Lapsen eettismoraalista kehitystä voidaan haastaa pelien ja leikkien avulla, jolloin lapsi joutuu sitoutumaan leikin tai pelin sääntöjä. Jos yhdessä sovittuja sääntöjä ei noudateta, joutuu jäämään leikin ulkopuolelle.

## **4.3 Sosioemotionaalinen kehitys**

Sääkslahden (2018, 111) mukaan sosioemotionaalinen- ja psyykkinen kehitys menevät jossain määrin päällekkäin. Sosiaaliemotionaalisen kehitykseen on nähty kuuluvaksi tunne- ja sosiaaliset taidot. Taidot edellyttävät lapselta ottamaan kontaktia toisiin ihmisiin, tekemään yhteistyötä, kuuntelemaan ja

samaistumista toisen ihmisen tunteisiin. Myöhemmin näitä samoja taitoja voidaan soveltaa monessa eri urheilulajissa.

Erilaisissa leikki- ja pelitilanteissa lasten temperamenttieroit korostuvat. Jokainen lapsi kohtaa eri tilanteita yksilöllisesti. Jotkut lapset ovat herkempiä reagoimaan eri tilanteisiin kuin toiset. Syventymiseen liittyvät ominaisuudet näkyvät selkeämmin liikuntatilanteissa. Ne lapset, jotka keskittyvät liikunnassa ovat sisukkaita. Vastaavasti lapset, jotka ei malta keskittyä ja häiriintyvät helposti luovuttavat nopeasti. (Sääkslahti 2018, 114–115.)

Vilenin ym. (2016, 159) mukaan kolmevuotias harjoittelee yhdessä leikkimistä ja opettelee leikkien sääntöjä. Hän kokeilee voimakkaammin rajojaan eikä osaa toimia tilanteissa vielä yksin. Neljävuotias alkaa kysellä kavereiden perään ja roolileikit alkavat kiinnostaa. Hän on kiinnostunut siitä, mitä muut hänestä sanovat. Viisivuotias osaa leikkiä jo pitkään ja leikkien teemoja halutaan jatkaa muinakin päivinä. Hän osaa itse selvittää ristiriitatilanteita ja ymmärtää useimmiten, kun toisesta tuntuu pahalle. Hän työstää erilaisia vuorovaikutusrooleja.

## **5 Aiemmat opinnäytetyöt ja tutkimukset**

Sanna Kyllönen (2013) on tutkinut opinnäytetyössään varhaiskasvattajien näkemyksiä omasta roolistaan lasten liikunnan toteuttajana. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivista tutkimusotetta käyttäen teemakyselynä, joka oli kolmiosainen. Opinnäytetyö sisälsi myös toiminnallisen osuuden, joka toteutettiin liikuntainterventioina. (Kyllönen 2013, 1–2.) Tutkimus jaettiin kolmeen osaan, joka oli ryhmitelty teemoittain työn tavoitteiden, tietoteorian ja tutkimustehtävän pohjalta. Kyselyn tuloksista Kyllönen kertoo, että päiväkodin varhaiskasvattajat tiedostavat lapsuuden liikunnalla olevan myönteinen vaikutus lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja kasvuun. Päiväkodin henkilöstön mielestä ryhmien liikuntakasvatuksessa löytyy kehitettävää. Yhtenä merkittävänä havaintona Kyllönen pitää sitä, että kolme vastaajaa oli täysin tai

jokseenkin eri mieltä siitä, että ryhmässä toteutuva liikuntakasvatus on laadukasta. Kolmannessa osiossa päiväkodin henkilöstöä pyydettiin arvioimaan omaa toimintaan mahdollisimman totuudenmukaisesti. Vastausten perusteella henkilöstö arvioi liikuntakasvatuksellista toimintaansa myönteisesti. He kokivat aikuisen roolin ja oman esimerkin liikuntaan innostajana merkittävänä. (Kyllönen 2013, 22–25.)

Kyllösen mukaan päiväkodin henkilöstön vastauksista voidaan nähdä, että lapsia kannustetaan liikkumaan päiväkodissa, siitä annetaan positiivista palautetta ja lasten liikkumista tuetaan muun muassa poistamalla rajoittavia esteitä. Vastausten pohjalta esiin nousi myös kehityksenkohteita. Kehityksen kohteita olivat henkilöstön asenne liikuntaan, liikunnan määrä, liikkumisympäristöt, -laatu kuin myös liikuntavälineet. (Kyllönen 2013, 26.)

Anni Ojala ja Minna Takala (2019) puolestaan ovat tutkineet opinnäytetyössään lasten liikuntatottumuksia varhaiskasvatuksessa. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kuinka, paljon lapset liikkuvat päiväkotipäivän aikana ja tutkia varhaiskasvattajien näkemyksiä lasten liikkumisesta sekä sen toteutuksesta. Tutkimuksessa käytettiin kvalitatiivista ja kvantitatiivista tutkimusta. Tutkimus koostui kyselystä, havainnoista ja aktiivisuusrannekkeiden tuloksista. (Ojala & Takala 2019, 7–9.)

Tutkimuksen tulokset jaettiin kyselyn ja aktiivisuusrannekkeiden tuloksiin sekä tekijöiden omaan havainnointiin. Kyselyyn vastanneet henkilöt kokivat, että varhaiskasvattajalla on tärkeä rooli lapsen liikunnan mahdollistamisessa, tukemisessa ja kannustajana. He kokivat myös, että toiminnan suunnittelu tukee lapsen liikkumista. Suurin osa kyselyyn vastanneista koki, että lapset eivät liiku nykyään riittävästi. Vastauksista kävi ilmi, että riittävä määrä liikunta on hyvin yksilökohtaista. Kyselyyn vastanneet henkilöt kokivat myös hieman huolta lasten liikkumisesta. (Ojala & Takala 2019, 34–39.)

Jenna Kuusjoki ja Laura Reinilä (2017) ovat toteuttaneet opinnäytetyönsä toiminnallisena kehittämiskohteenä. Opinnäytetyön kehittämistehtävänä oli tuotteistaa varhaiskasvatukseen liikunnalliset materiaalikorit sekä liikuttajaliivit. Opinnäytetyössä tuotiin esiin muuttuneet lasten liikunnalliset suositukset sekä pitkäkantoiset terveysvaikutukset. Opinnäytetyön tarkoituksena oli myös vaikuttaa kasvattajien omiin asenteisiin, puhuttaessa myönteisesti

varhaiskasvatusliikunnasta ja samalla haastaa ajattelemaan liikunnan toteutumista omassa toiminnassa. (Kuusjoki & Reinilä 2017, 22.)

Liikuntatietämystä ja lasten liikuntatottumuksia tutkittiin sähköisellä kyselylomakkeella, joka sisälsi monivalinta- sekä avoimia kysymyksiä. Kyselyiden tarkoituksena oli selvittää liikunnan toteutumista lasten kanssa kotona, perheiden käsityksiä liikunnasta, ja päiväkodissa perheen sekä lapsen kokemana. Kyselyiden tulosten tarkoituksena oli luoda kokonaiskuva kohderyhmien liikuntatottumuksista ja miten liikunta näkyy lapsen päiväkotiarjessa. Saatujen tulosten perusteella toteutettiin opinnäytetyön toiminnallinen osuus, jossa hyödynnettiin erilaisia leikkejä ja liikkumismuotoja. (Kuusjoki & Reinilä 2017, 24–25.)

Helsingin kaupungin viestintä ja markkinointi on julkaissut Helsinki liikkuu - hankkeen pohjalta tutkimuksen, jonka mukaan 80 % pienistä, alle kouluikäisistä lapsista liikkuu alle suositusten. Tutkimuksen mukaan aikuiset liikkuvat yhä vähemmän, mikä peilautuu myös lasten liikkumattomuuteen. Tutkimuksesta ilmeni, että Helsingin alueella 36 000 lasta liikkuu liian vähän terveytensä näkökulmasta. Liikkumattomuuden kerrotaan vaikuttavan myös kognitiiviseen toimintakykyyn. Erot lasten välillä kasvavat ja vaikuttavat liikuntatottumuksien toteutumiseen. Tutkimuksessa listataan lasten vähäisen liikkumisen vaikuttavaksi tekijöiksi aikuisten kiire, ruutuajan lisääminen sekä turvallisuudenhakuisuus. Tutkimuksessa esitetään ratkaisuvaihtoehtoja ja korostetaan etenkin kasvattajien asennemuutosta sekä rooleja, joissa kasvattaja voi vaikuttaa lasten liikkumiseen heittäytymällä, pyrkimällä kiireettömyyteen ja olemalla malliesimerkkinä. Yhdessä lapsen kanssa liikkumalla annetaan lapselle aikaa ja näytetään esimerkkiä liikunnan ottamisesta mukaan omaan arkeen. Lisäksi jokaisella tulisi olla yhtäläiset oikeuden liikunnan toteuttamiselle joutuakseen miettimään liikaa niihin aiheutuvia kustannuksia tai välimatkaa. (Helsinki liikkuu.fi 2021.)

## 6 Opinnäytetyön lähtökohdat

### 6.1 Toimeksiantaja

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Liperin päiväkoti, joka sijaitsee Liperissä. Päiväkodissa painotetaan luonnossa liikkumiseen ja siitä nauttimiseen. Lisäksi päiväkodin arjessa nousevat esiin tekemisen ilo, yhteisöllisyys ja jokaisen lapsen vahvuuksien korostaminen. (Liperin päiväkoti 2022.)

Opinnäytetyötä varten tehtiin toimeksiantosopimus toimeksiantajan ja Karelia ammattikorkeakoulun välillä. Toimeksiantosopimus toimitettiin kaikille osapuolille sähköpostilla ja se allekirjoitettiin myös sähköisesti. Opinnäytetyömme toteutukseen emme tarvitse rahoitusta.

### 6.2 Opinnäytetyön tehtävä ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tehtävänä oli selvittää, millaisena päiväkodin 3–4-vuotiaat lapset kokevat liikunnan toteutumisen päiväkodissa. Tarkoituksena oli kartoittaa lasten liikuntatottumuksia varhaiskasvatuksessa ja selvittää samalla mahdollisia kehityskohteita. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa, miten liikuntakasvatus toteutuu kyseisessä päiväkodissa ja mitä mahdollisia kehityskohteita siinä on. Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus. Kohderyhmänä toimivat päiväkodin lapset. Haastattelimme ja havainnoimme kuutta päiväkodin lasta opinnäytetyötä varten.

Tutkimuskysymykset ovat

Miten lapset liikkuvat Liperin varhaiskasvatuksessa?

Millaisia kehityskohteita nousi?

## 7 Menetelmälliset valinnat

### 7.1 Laadullinen opinnäytetyö

Laadullisen tutkimukselle keskeisin ominaispiirre on se, että tutkimus perustuu ihmisen subjektiivisen näkemyksen ja kokemuksen tarkasteluun. Ne asettavat tutkimukselle omat haasteensa. Tutkimuksessa on myös tarkasteltava yhteyksiä teoriaan ja käytäntöön. Lisäksi on tarkasteltava ihmisen ymmärrykseen ja tulkintoihin liittyviä prosesseja, jolloin voidaan varmistaa kyseisen ihmisen ymmärrys, ja että tutkijan tulkinnat ovat oikeita. (Juuti & Puusa 2020, 59–60.)

Laadullisen tutkimukselle olennaisia piirteitä ovat myös tutkimuksen toteutuminen aidossa ympäristössä, aineiston kerääminen vuorovaikutuksellisessa suhteessa ja tutkittavien esiin tuomiin näkemyksiin ja näkökulmiin kiinnitetään erityistä huomiota. Muita piirteitä ovat aineiston kerääminen monin eri tavoin, joka voi olla samalla monilähteistä eli esimerkiksi haastatteluja, havainnointia tai tekstiä. Aineistoa kerätessä tulee tutkijasta toimia, joka kerää tarvitsemansa aineiston ja analysoi sen itse. Laadullisella tutkimuksella on piirteitä ja tavoitteita, mutta tärkeimpiä tavoitteita on tutkimuskohteena eli ilmiön kokonaisvaltainen ymmärtäminen. (Creswell 2007, Kanasen mukaan 2017, 34.)

Valitsimme tutkimusmenetelmäksemme laadullisen tutkimuksen, koska olemme kiinnostuneita tutkimus kohteen näkemyksistä eli millaisena lapset kokevat liikuntakasvatuksen Liperin päiväkodissa. Opinnäytetyömme tärkein menetelmä on lasten haastattelut, jotka valitsimme, koska haastattelu on laadulliselle opinnäytetyölle yksi yleisimpiä menetelmiä. Opinnäytetyöllemme tuloksissa tilastot ja numerot eivät ole oleellisia, joten siksi laadulliset tutkimusmenetelmät tukevat ja vahvistavat työtämme.

## 7.2 Aineiston hankinta

Laadullisen tutkimuksen yksi käytetyin aineistonkeruumetodi on haastattelu. Haastattelu voidaan määritellä keskustelutyypiksi, jolle on etukäteen asetettu tutkimukselle olennaisia tavoitteita. Haastattelua tehdessään tutkijan on tärkeää tuntea kyseinen metodi, koska se on vuorovaikutteista, joten osapuolet voivat vaikuttaa toisiinsa ja lopulliseen lopputulokseen. Menetelmän tavoitteena on kerätä tietoa ja aineistoa, joiden pohjalta on mahdollista tehdä tutkimuskohteeseen liittyviä uskottavia tulkintoja ja päätelmiä. Metodina haastattelun etu on se, että kuka vain voidaan valita haastateltavaksi. On kuitenkin varmistettava, että henkilöllä on tietoa tai kokemuksia tutkimuksen kohteesta. Menetelmän joustavuus perustuu siihen, että tiedonkeruutilanteessa tutkijalla on mahdollisuus suunnata kysymykset tutkimuksen kannalta olennaiseen suuntaan. (Puusa 2020,103–107.)

Haastattelu voidaan jakaa kuuteen eri lajiin. Nämä lajit ovat strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu, teemahaastattelu, avoin- ja syvähaastattelu, refleksiivinen haastattelu sekä ryhmähaastattelu. Strukturoidussa haastattelussa kysymykset on laadittu etukäteen niin, että ne nojaavat teoriaan. Kysymysten muoto ja järjestys on vakio, eli ne esitetään samalla tavoin kaikille, jotka haastatteluun osallistuvat. Teemahaastattelu sopii ilmiöiden tutkimiseen, koska se korostaa tutkittavien subjektiivista käsitystä asioista ja maailmasta, jossa hän elää. Teemahaastattelussa keskeisiä asioita ovat yksilön kokemukset ja ajatusrakennelmat. Avoin- ja syvähaastattelu on monesti rinnastettu keskenään. Avoimessa haastattelussa tilanne on keskustelunomainen ja tutkija on ennestään miettinyt kysymyksiä aiheena olevasta aihepiiristä. Syvähaastattelu eroaa avoimesta siten, että tutkijalla on koulutusta ja hänellä on vahva teoreettinen ymmärrys tutkittavasta ilmiöstä. Reflektiivisessä haastattelussa tutkija ja tutkittava tapaavat muutamia kertoja, mahdollisesti useammin. Siinä tutkittavalla on aktiivinen rooli, eli aineisto lisäksi hän vahvistaa ja täydentää aineistoa vastaamalla tutkijan kysymyksiin refleктоimalla kokemuksiaan. Ryhmähaastattelulla tarkoitetaan tilannetta, jossa paikalla on useita henkilöitä, joita haastatellaan. Sen tavoitteena on saada aikaan

keskustelua tutkijaa kiinnostavasta teemasta tai aiheesta. (Puusa 2020, 111–116.)

Valitsimme teemahaastattelun, koska haastattelutilanteessa käyttämämme kysymykset pohjautuivat opinnäytetyömme aiheeseen eli liikuntakasvatukseen. Haastatteluissamme keskeinen osa on lasten kokemat kokemukset ja ajatukset aiheesta. Teemahaastattelu mahdollistaa sen, että analysointivaiheessa voimme teemoitella vastaukset ja niiden pohjalta muodostaa tutkimuksen tulokset sekä mahdolliset jatkokehitys kohteet.

### **7.3 Osallistava lasten haastattelu**

Opinnäytetyömme tiedonkeruumenetelmä on osallistava teemahaastattelu. Osallistavalla haastattelulla tarkoitetaan haastattelutilannetta, jota elävöitetään erilaisilla havainnollistavilla materiaaleilla ja tehtävillä. Sen tavoitteena on antaa haastatteluun osallistuvalla henkilölle apuvälineitä, jotka tulevat kysymyksiin vastaamista ja hänen omaa ajatteluaan. Nämä apuvälineet ovatkin tämän menetelmän etu, koska niiden avulla vastaaja voidaan virittää haastatteluun ja sen teemaan syvällisemmin. Lisäksi se voi mahdollisesti helpottaa vastaajan asemassa olevan jännitystä ja stressiä. (Metropolia Ammattikorkeakoulu 2012.)

Päädyimme haastatteluun ja havainnointiin Mitä pidät päivä kodista- pelin avulla, joka mahdollistaa lapsen mielipiteen tutkimisen todella tarkasti kuvia vaihtamalla. Idea pelistä ja sen käyttämisestä opinnäytetyössä tuli toimeksiantajaltamme Liperin päiväkodilta. Lapsia haastatellaan pelaamisen yhteydessä/avulla, joko pareittain tai kolmen hengen ryhmissä, jotta saadaan selville heidän kokemuksiaan ja mielipiteitään. Emme voi olla varmoja lasten kielellisestä kehityksestä ja otamme haastattelun tueksi erilaisia liikuntavälineitä, jotta lapsi voi näyttää mitä hän voi niillä tehdä. (Liite 2.)

Otimme haastattelun tueksi liikuntavälineitä ja se auttoi joitakin lapsia, jos he eivät halunneet keskustella tutkijoiden kanssa. Välineet mahdollistivat sen, että lapsi pystyi näyttämään mitä hän pystyi välineiden avulla tekemään. Lisäksi



välineet auttoivat lapsia pysymään motivoituneina ja keskittymään haastattelutilanteeseen, joka saattoi tuntua lapsista ajoittain pitkäväteiseltä.

Lapsia tutkittaessa on tärkeää jo pelkästään tutkimusprosessin kannalta huolehtia tutkimuksen etiikasta ja lapsiystävällisyydestä. Lapsiystävällisyydellä tarkoitetaan aineistonhankinnan sovittamista lapsen itseilmaisun määrään ja tyyliin sekä kehitysvaiheeseen nähden. Osallistuminen tutkimukseen ei saa häiritä hänen arkeaan tai yöuniaa. Tutkijan tarkkailu ja häneen tutustuminen auttavat tekemään osallistumisesta arkipäiväistä ja hauskaa. Huoltajalle on hyvä lähettää ennakkoon tiedote siitä, mihin lasta ollaan pyytämässä. (Aarnos 2018, 174–175.)

Kun haastatellaan lasta, on haastattelijan tärkeää jo kysymyksiä valmistellessa tutustua ennakkoon hyvin lapsen kielelliseen ilmiäsukeytyyn ja vieraan ihmisen kohtaamistaitoon. Tarkoituksena on sovittaa kysymykset ja lapsen kohtaaminen sekä hänen kanssaan keskusteleminen aitoon ympäristöön, jotta saadaan monipuolista aineistoa. Haastattelija voi vaikuttaa myönteisesti järjestämällä lasta huomioivan, vastavuoroisen ja kuuntelevan haastattelutilanteen sekä antamalla lapselle aikaa tutustua haastattelijaan. Haastattelussa tulee esittää käsiteltävä asia rauhallisesti ja antaa samalla aikaa ajatteluun, kuunteluun, keskusteluun sekä rohkaista lapsia keskustelemaan tutkittavasta aiheesta. Haastattelijan on hyvä tarkkailla, missä asioissa lapset ovat samaa mieltä, ja missä he ilmaisevat oman mielipiteensä rohkeasti. (Aarnos 2018, 177–179.)

#### **7.4 Mitä pidät päiväkodista -peli**

Mitä pidät päiväkodista -peli on menetelmä, joka on kehitetty vastaamaan Varhaiskasvatus suunnitelman perusteissa (2016, 10) määriteltyyn veloitteeseen. Veloitteena on, että suunnitelmassa huomioidaan ja selvitetään lapsen toiveet ja mielipiteet. Kasvattajien vastuulla on löytää asianmukaiset keinot, joiden avulla lapsen näkökulma saadaan selville. Lasten varhaiskasvatussuunnitelmissa esiin tuodut ja kirjatut tavoitteet huomioidaan,

kun suunnitellaan lapsiryhmälle toimintaa sekä kehitetään oppimisympäristöjä. (Satakielen siivin 2018a, 1.)

Pelin tavoitteena on pysähtyä kokemusten äärelle siten, että tilanne olisi lapselle helppo ja leikinomainen. Pelissä käytetään tuttuja päiväohjelmakuvia, joiden avulla lapsen kokemukset paloitellaan osiin, jolloin lapsen mielipiteistä ja toiveista voidaan saada hyvinkin tarkkaa ja yksityiskohtaista informaatiota. Kuvat tukevat lapsen mahdollisuutta tulla kuulluksi, vaikka hänen verbaaliset tai kielelliset taitonsa eivät riittäisi sanoittamaan hänen kokemuksiaan. Pelin lopputulos voidaan valokuvata ja tallentaa lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaan, jolloin siitä voidaan keskustella huoltajien ja muiden lapselle tärkeiden henkilöiden kanssa. Kun pelin lopputulos on kuvattu, voidaan lapsen vastauksissa tapahtuvia muutoksia arvioida uudelleen ja vertailla esimerkiksi vuoden päästä, miten kokemukset ovat muuttuneet. (Satakielen siivin 2018a, 1.)

Peli aloitetaan siten, että lapsen kanssa istutaan rauhalliseen paikkaan ja aikuinen asettaa pelilaudan näkyville. Seuraavaksi käydään yhdessä läpi, mitä laudalla näkyy, jolloin lapselta voidaan pyytää kertomaan mitä hän näkee. Pelin alkuasetelmana on iloinen aurinko ja surullinen sadepilvi, joiden alle lapsi laittaa teemaan sopivia kuvia. Iloisen auringon alle lapsi laittaa kuvia, joista hän pitää ja vastaavasti kuvat, joista hän ei pidä, tulevat surullisen pilven alle. (Satakielen siivin 2018a, 1–2.)

Pelissä lapsi laittaa iloisen auringon alle liikuntavälineitä ja -paikkoja, joista hän pitää. Surullisen pilven alle lapsi taas laittaa kuvia liikuntavälineistä ja -paikoista, joista hän ei pidä. Koska kohderyhmämme on 3–4-vuotiaat lapset, peli antaa tasavertaisen mahdollisuuden osallistua riippumatta lapsen yksilöllisistä kehitysvaiheista (Satakielen siivin 2018b). Kuvat käydään yhdessä läpi, jonka jälkeen lapsi saa päättää itse, kummalle puolelle niitä laitetaan. Kuvia tarkastellaan järjestyksessä ennen sijoittamista laudalle ja lasta voidaan pyytää nimeämään, mitä kuvissa tapahtuu. Tällöin saadaan varmuus siihen, että lapsi ymmärtää näkemänsä ja mitä tilannetta tai toimintoa kyseinen kuva esittää. Lopputulosta tarkastellaan lapsen kanssa ja siitä voidaan ottaa kuva, joka tulostetaan jatkokäyttöä varten. (Satakielen siivin 2018a, 1–2.)

Valitsimme peliin kaksi teemaa, jotka ovat liikuntavälineet ja -ympäristöt päiväkodissa. Käytämme pelissä valittuihin teemoihin sopivia kuvia sekä välineitä, joiden avulla havainnollistaa liikettä. Liike toimii myös sanojen tukena, jos lapsella on vaikeuksia tuottaa puhetta. Testasimme peliä pilottiryhmällä ennen varsinaista opinnäytetyön toteutusvaihetta. Testiryhmää ohjatessamme huomasimme, että meidän tulisi yksinkertaistaa peli ja koko työmme tarkoitusta. Huomasimme myös, että tarvitsemme tarkentavia lisäkysymyksiä, jotta saisimme selville lasten mielipiteet.

## **7.5 Havainnointi ja osallistava havainnointi**

Havainnointia voidaan käyttää sellaisenaan tai haastattelun tukena ja lisänä. Sen avulla saadaan suoraa ja välitöntä tietoa organisaatioiden, ryhmien ja yksilön toiminnasta ja käyttäytymisestä. Se mahdollistaa samalla myös pääsyn tapahtumien luonnollisiin ympäristöihin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 212–213.) Menetelmänä se on toimiva laadullisessa tutkimuksessa, koska havainnoinnin avulla voidaan tutkia myös tilanteita, jotka muuttuvat nopeasti tai ovat muuten vaikeasti ennakoitavia. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2004, 201–203). Havainnointi sopii menetelmäksi myös silloin, kun tutkittavilla henkilöillä on esimerkiksi kielellisiä vaikeuksia tai hallussaan tietoa, jota he eivät mielellään kerro haastattelijalle. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 212–213).

Havainnointi voidaan jakaa piilo-, suoraan-, osallistuvaan ja osallistavaan, mikä on havainnoijan rooli ilmiön suhteen. Tutkimuksen kohde ei ole tietoinen tutkijasta ja hänen toimistaan. Suorassa havainnoissa tutkija ei ole osa yhteisöä. Yhteisön jäsenet kuitenkin tiedostavat havainnoijan paikalla olon, mikä voi vaikuttaa heidän käytökseensä ja siten vaikeuttaa tutkimuksen toteuttamista. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija pyrkii osaksi yhteisöä ja sen toimintaa, jotta hän pääsisi sisälle ilmiöön ja havaintojen tekeminen olisi mahdollista. Tämä kaikki kuitenkin edellyttää tutkijan hyväksymistä yhteisön jäseneksi, mikä voi muodostua myös ongelmaksi. Kuitenkin tämä kaikki edellyttää tutkijan hyväksymistä jäseneksi yhteisöön, joka voi muodostua myös ongelmaksi. Tiedon todellisuuden sekä luotettavuuden kannalta on tärkeää varmistua siitä,

ettei tutkija itse vaikuta tutkimustuloksiin. Osallistuvassa havainnoinnissa pyritään saamaan aikaan muutos tutkittavassa yhteisössä, joka saataisiin jatkumaan tutkimuksen jälkeenkin. Kyse on oppimisesta, joka mahdollistaa pysyvän muutoksen. (Kananen 2014, 66–67.)

Opinnäytetyömme toimeksiantaja oli kiinnostunut tuomaan lapsen näkökulmaa esille. Tämän kiinnostuksen pohjalta päädyimme hyödyntämään sovelletusti Mitä pidät päiväkodista -peliä, jonka avulla voimme osallistaa päiväkodin lapsia. Keräämme opinnäytetyöhömmme aineistoa lapsia osallistavalla haastattelulla, jonka lisäksi käytämme tukena havainnointia. Eli tarkoituksenamme oli käytännön toteutuksessa tehdä niin, että toinen keskittyy haastattelemaan lapsia ja toinen tilanteiden havainnointiin. Havainnoinnin tarkoitus on siis tukea haastattelujen aikana keräämme aineistoa.

Kun tutkija osallistuu toimintaan, aktivoi hän samalla myös tutkimuksen kohdetta. Hanna Vilkkä (2021) antaa yhtenä esimerkkinä osallistavasta havainnoinnista toiminnan ohjaamisen vaiheesta toiseen jolloin, tutkija antaa tietoisesti toiminnalle uusia suuntia. Samaan aikaan tutkija voi jäsentää keskusteluja kohteen kanssa tekemällä niistä esimerkiksi yhteenvetoja, jotka taas ohjaavat keskustelua eteenpäin. (Vilkkä 2018 165,167; Grönfors 2011, 28, 49, Vilkan mukaan 2021, luku 2.)

Havainnointi tapahtui haastattelujen yhteydessä. Kun pääsimme haastattelemaan lapsia, sovimme, kumpi meistä keskittyy haastatteluun ja kumpi havainnoinnin tekemiseen. Tämä mahdollisti meille keskittymisrauhan, emmekä vaihtaneet kesken kaiken rooleja. Tämä ehkäisi sen, etteivät lapset myöskään hämmentyneet tilanteesta. Valitsimme havainnoinnin haastattelun lisäksi, koska emme olleet täysin varmoja siitä, kuinka paljon tietoa tulisimme saamaan lapsilta haastatteluja tekemällä.

## 8 Aineiston käsittely ja analysointi

Haastattelujen ja havaintojen pohjalta muodostamme opinnäytetyön tutkimustulokset ja mahdolliset kehityksen kohteet. Aineistoa analysoimme teema-analyysin avulla. Teemoitetulla tarkoitetaan kerätyn aineiston jaottelua ja paloittelemista eri aihepiirien mukaan (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2021). Teemoittelun keskiössä on aiemmin saatu aineisto, josta lähdetään hakemaan tutkimustehtävän kannalta olennaiset aiheet eli teemat (Eskola & Suoranta 2008, 174–180).

Analyysivaiheessa teemoitetulla tarkoitetaan sitä, että tarkastellaan aineistosta nousevia ominaisuuksia ja piirteitä, jotka ovat yhteisiä monelle haastateltavalle. Ne voivat pohjautua haastatteluiden teemoihin. (Seidman 1991, Hurmeen ja Hirsjärven mukaan 2015, 173.) Kun tehdään teema-analyysiä haastatteluaineistosta, on muistettava, että haastattelun teemat eivät tarkoita samaa kuin analyysin tulokset ja sen kautta syntyvä teemoittelu (Juhila 2021).

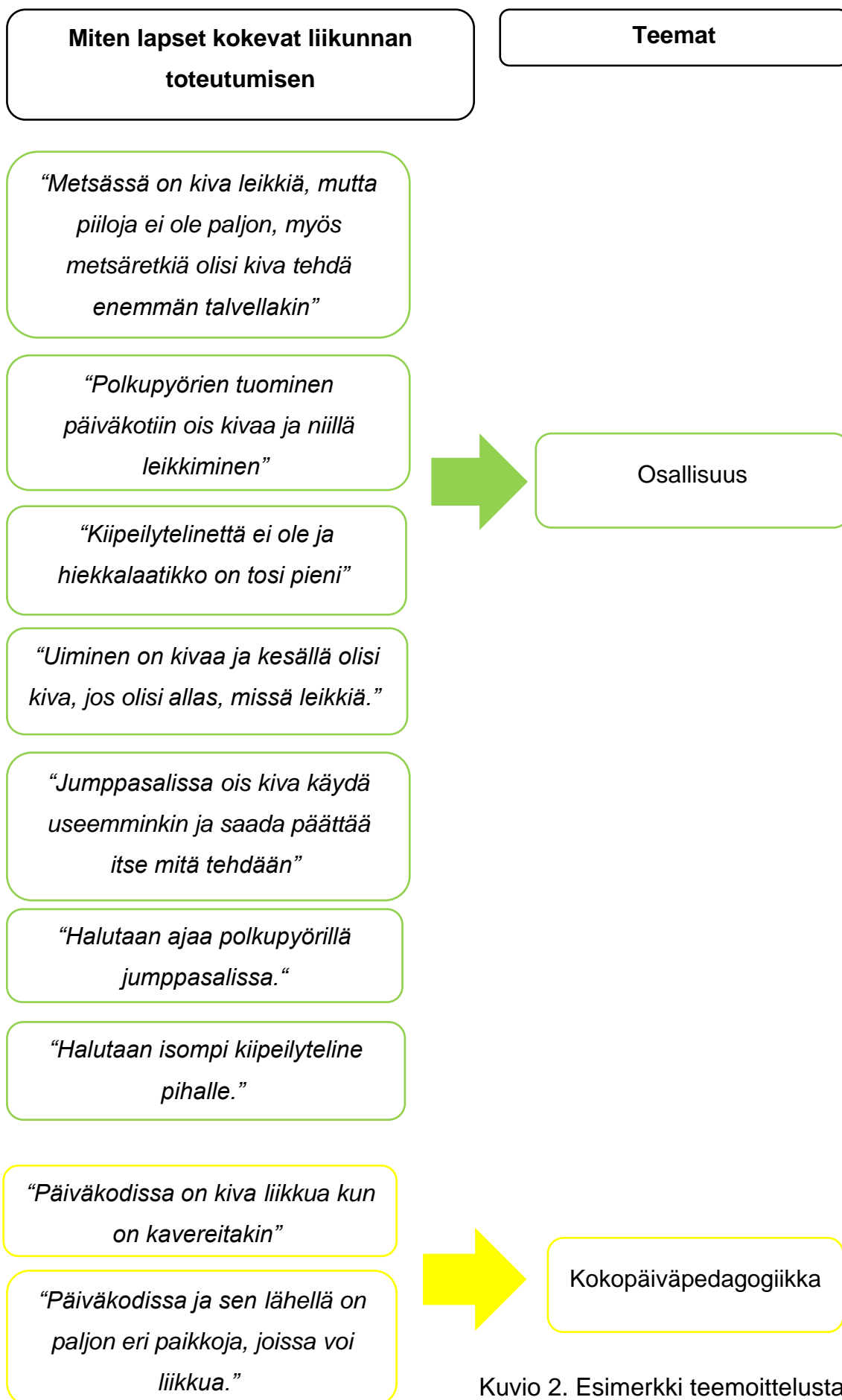
Valitsimme analyysi menetelmäksi teema-analyysin, koska toteutamme haastattelut teemahaastatteluina. Vastausten analysoiminen teemoitellen antoi meille selkeämmän kuvan mahdollisesta kehityksen kohteista. Teema-analysointi mahdollisti myös sen, että saimme selkeämpiä vastauksia siitä, millaisena lapset kokevat liikuntakasvatuksen Liperin varhaiskasvatuksessa. Täydensimme tuloksia omilla havainnoillamme, joita teimme samaan aikaan kun toinen haastatteli lapsia.

Jokainen haastattelu toteutettiin Mitä pidät päivä kodista -pelin avulla ja ne nauhoitettiin Karelia-ammattikorkeakoululta lainatulla nauhurilla. Jokaiselle haastatteluun osallistuneelle lapselle kerrottiin, että pelin aikana syntynyt keskustelu nauhoitetaan. Kertominen auttoi lapsia ymmärtämään, miksi on tärkeää odottaa omaa vuoroa ja antaa toisillekin lapsille puheenvuoroja. Nauhoitetut haastattelut poistettiin nauhurilta heti haastatteluiden jälkeen marraskuussa ja muistitikulta opinnäytetyön valmistuttua toukokuussa.

Lapset saapuivat haastatteluun pareittain. Haastattelun päätteeksi otimme kuvan pelistä sekä kävimme suullisesti läpi saatuja vastauksia ja tekemiämme vastauksia. Haastattelujen jälkeen kuuntelimme kaikki haastattelut yksitellen läpi. Tämän jälkeen kuuntelimme haastattelut läpi lause kerrallaan ja kirjoitimme ne ylös sanasta sanaan Word-tiedostoon. Lisäsimme tiedostoon myös havaintomme, jotka kirjoitimme muistiinpanovihkoihin haastattelujen aikana. Kävimme läpi kaiken haastatteluaineiston ja tarkastelimme lainauksia, jotka värikoodasimme. Yhdistimme samanväriset lainaukset ja niistä meille muodostui neljä teemaa. Havainnointi tuki haastattelusta saatuja tuloksia ja siksi emme lähde niitä erittelemään erikseen, koska emme saaneet havainnoista uutta tietoa.

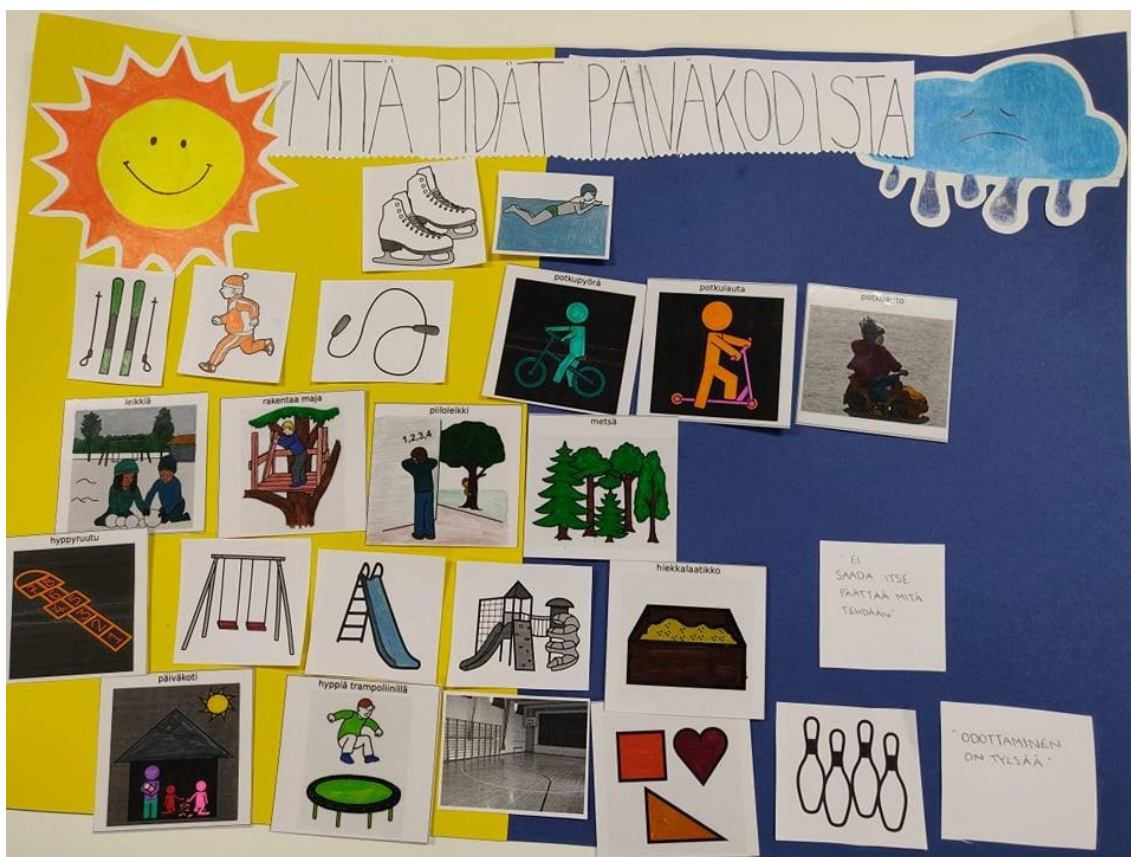


Kuvio 1. Esimerkki teemoittelusta



Kuvio 2. Esimerkki teemoittelusta.





Kuva 6. Esimerkki kuva Mitä pidät päiväkodista -pelistä.

## 9 Tulokset

### 9.1 Kokopäiväpedagogiikka

Haastatteluun osallistuneet lapset olivat kiinnostuneita liikunnasta ja sen tuomista mahdollisuuksista. He olivat innokkaita kokeilemaan uusia liikuntamuotoja, -välineitä ja ympäristöjä. Mitä pidät päiväkodista - peli oli suurimmalle osalle lapsista tuttu jo entuudestaan, mutta lapset eivät osanneet tai halunneet kertoa missä yhteydessä peliä oli aiemmin käytetty. Pelin avulla lapset innostuivat keskustelemaan liikuntavälineistä ja -ympäristöistä. Lapset nostivat paljon yhtenäisyyksiä aiemmin esiin tuotujen teemojen pohjalta.

Kaikki haastatellut lapset toivoivat esimerkiksi isompaa hiekkalaatikkoa ja kiipeilytelinettä, jotta olisi enemmän tilaa leikkiä. Isompi kiipeilyteline antaisi enemmän mahdollisuuksia leikkimiseen ja erilaisten leikkien suunnitteluun sekä

toteutukseen. Lapset kertoivat, että päiväkodin pihalla on vähän kiikkuja, liukumäkiä ja potkuautoja. He kertoivat, että esimerkiksi potkuautojen vähyyden vuoksi oli odotettava omaa vuoroa pitkiäkin aikoja. Oman vuoron odottaminen vaikeutti heidän mukaansa myös yhteisten leikkien toteuttamista, kun kaverilla ei ollut menopeliä millä liikkua. Nämä samat oman vuoron odottamisajat näkyivät lasten mukaan myös kiikkuessa ja laskiessa liukumäkeä.

*“Jonottaminen on tylsää, keinuun ja liukumäkeen ei pääse odottamatta.”*

Monet lapset olivat innostuneita uimisesta. Uimisesta innostuneet lapset kertoivat käyvänsä uimassa joko vanhempiansa tai isovanhempiansa kanssa. Osa lapsista pohtikin, voisiko päiväkotiin saada kesäksi puhallettavan uima-altaan, jossa leikkiä kuumina päivinä.

Haastattelujen aikana lapset kertoivat paljon siitä, miten he liikkuvat päiväkodin ulkopuolella. Liikunta tapahtui pääosin vanhempien tai isovanhempien kanssa. Liikuntatavat olivat monipuolisia ja ne sijoituivat sisälle kuin myös ulos. Sisällä liikkuminen saattoi tarkoittaa esimerkiksi uimista uimahallissa, josta jokainen haastateltu lapsi kertoi pitävänsä. Ulkona liikkuminen tarkoitti esimerkiksi retkiä puistoon tai metsään.

## 9.2 Osallisuus

Aikuisella on tärkeä rooli lasten liikkumisessa ja sen toteuttamisessa. Opinnäytetyöhön haastateltiin 3–4-vuotiaita lapsia, joten heidän liikkumisensa ja siihen opettelu pohjautuu pitkälti aikuisen antaman esimerkin mallintamiseen. He ovat ikänsä puolesta sellaisessa kehitysvaiheessa, jossa he opettelevat elämälleen tärkeitä perustaitoja, hahmottamaan omaa kehoaan ja sen mahdollistamia toimintoja.

Haastattelutilanteessa lapset nostivat oma-aloitteisesti osallisuuden käsitteen ja tekivät ehdotuksia puheissaan. He kertoivat esimerkiksi haluavansa ehdottaa useammin millaisia leikkejä ja pelejä liikuntasalissa voisi toteuttaa sekä pelata.

Lapset kertoivat saaneensa toivoa leikkejä ja pelejä jumppahetkiin, mutta kaikki haastatellut parit olivat sitä mieltä, että tätä ei tapahtunut niin usein kuin he toivoisivat.

*”Ois kiva, jos saatas ite päättää mitä jumpassa vois tehdä.”*

Haastatteluihin osallistuneet lapset olivat ikänsä puolesta nuoria, mutta hekin harjoittelevat osallisuutta ja ryhmään kuulumisen taitoja. Pienemmät lapset saattavat tarvita enemmän tukea kuin vanhemmat lapset. Kuitenkin heitä voidaan osallistaa yhteisen toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen erilaisilla menetelmillä, joita voidaan soveltaa heidän ikätasolleen sekä kehitykselleen sopivammiksi.

### **9.3 Toimintaympäristöt ja liikuntavälineet**

Haastatteluihin osallistuneet lapset kertoivat Liperin päiväkodin pihasta sanallisesti vähän. Kun lapsilta kysyttiin tarkentavia kysymyksiä, kuten esimerkiksi mitä he voivat pihalla tehdä, lapset vastasivat, että päiväkodin piha on heidän mielestään sopivankokoinen. Lasten mielestä päiväkodin piha on muodoltaan ja laajuudeltaan sopiva. Pihalla on paljon tilaa leikkiä, vaikka jyrkähkö mäki tuottaa omat haasteensa. Lasten mielessä pihalla on hyviä mahdollisuuksia toteuttaa erilaisia leikkejä. Asioita, joita päiväkodin pihassa ei voida toteuttaa, voidaan toteuttaa lähiympäristössä kuten metsässä tai liikuntasalissa.

*”Ois kiva leikkiä jumppasalissa ihan mitä ite haluaa.”*

Tuloksista ilmeni, että lapset toivoivat saavansa leikkiä päiväkotipäivän aikana polkupyörillä, potkulaudoilla tai -autoilla. Osa lapsista puolestaan toivoi mahdollisuutta päästä leikkimään kiipeilytelineellä. Lapset kertoivat, että keinuja ja liukumäkiä oli vähän, joten niihin päästäkseen on odotettava pitkiäkin aikoja. Puolet lapsista oli myös sitä mieltä, että hiekkalaatikko on pieni ja ahdas. Lapset kuitenkin lisäsivät, että heidän mielestään hiekkalaatikko leikkeihin tarkoitettuja leluja oli monipuolisesti ja määrä oli hyvä.

*” Talvella ei oo käyty metsäretkillä ”*

Tuloksissa tuli esiin, että lasten mielestä olisi mukavaa tehdä useammin retkiä lähimetsään myös talvella. Lapset kokivat tärkeäksi heidän mielipiteidensä kuuntelemisen ja huomioimisen sekä erilaisten vaihtoehtojen tarjoamisen. He kertoivat haluavansa päättää useammin, mitä liikuntasalissa voisi tehdä. Lapset kertoivat haastatteluissa, että he haluaisivat itse päättää asioista, jotka koskevat heitä itseään. Asiat saattavat tuntua pieniltä, mutta tämän ikäisille lapsille tällaiset asiat voivat olla suurilta tuntuvia ajatuksia, koska he ovat alkaneet muodostamaan omia mielipiteitä ja ajatuksia.

*” Metsässä ois kiva käydä useemmi. Siellä vois rakentaa majan. ”*

## **10 Pohdinta**

### **10.1 Johtopäätökset**

Opinnäytetyömme tutkimustehtävänä oli tutkia, miten lapset liikkuvat Liperin varhaiskasvatuksessa ja millaisia kehityskohteita sen pohjalta nousi esiin. Tutkimustehtävässä huomioimme toimeksiantajamme toiveen lasten osallistuttamisesta Mitä pidät päiväkodista-pelin avulla. Pelin avulla lapset kertoivat omia mielipiteitään ja toiveitaan liikunnan toteuttamiseen varhaiskasvatuspäivän aikana. Näiden mielipiteiden ja toiveiden pohjalta muodostuivat kehityksenkohteet, joita toimeksiantaja voi hyödyntää jatkossa suunnitellessaan liikunnallista toimintaa.

Tutkimustehtävä saavutettiin haastattelemalla lapsia Mitä pidät päiväkodista - pelin avulla, minkä lisäksi haastattelutilanteista tehtiin havainnointia. Havainnoinnin tarkoituksena oli tukea haastatteluista saatua tietoa. Koimme haastattelun toimivammaksi menetelmäksi. Haastattelurunko ja sen kysymykset johtivat keskustelua. Havainnointirungon kysymyksen eivät suoranaisesti sopineet yhteen haastattelurungon kysymysten kanssa, koska ne eivät antaneet mielestämme niin paljon tietoa, kuin olimme aluksi ajatelleet.

Se, joka havainnoi tarkkaili haastattelutilanteita ja teki niiden pohjalta muistiinpanoja. Havainnoija keskittyi vastausten lisäksi sanattomaan viestintään, lasten ilmeisiin, eleisiin sekä siihen, miten lapset liikkuvat. Joissain tilanteissa haastattelukysymyksiä piti helpotta, ja joidenkin parien kanssa keskustelua käytiin kuva kerrallaan. Haastattelu ja havainnointi tukivat hyvin toisiaan. Se mikä jäi puuttumaan toisesta, toinen paikkasi.

Tulosten perusteella saimme selville, että Liperin päiväkodin lapset toimivat kehitykselleen sopivalla tavalla aktiivisina tekijöinä. He ovat pääosin kuuntelijoita, jotka toimivat rutiinien pohjalta ja ottavat vastaan ohjeita. Kasvaessaan lapset ovat muodostavat mielipiteitä ja löytäneet mielenkiinnon kohteita, joita he tykkäävät toteuttaa itsensä lisäksi. Vaikuttamisen mahdollisuuden myötä lapset ”tarttuivat tilaisuuteen” ja kertoivat yllättävän avoimesti asioista omasta näkökulmastaan ja asemastaan.

Toimijuus on yksi keskeisistä käsitteistä, jotka ohjaavat varhaiskasvatuksessa tapahtuvaa toimintaa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa oppimiskäsitys pohjautuu ajatukseen aktiivisesta oppijasta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 22). Toimijuus käsitteellä tarkoitetaan monitahoista ilmiöstä, jossa kyse on ihmisen toiminnassa, käyttäytymisestä ja luonteesta. (Jyrkämä 2008, 190–203). Toimijuutta voidaan kehittää, muotoilla ja kehittää vuorovaikutuksessa muihin ympärillä oleviin ihmisiin (Kumpulainen, Krokfors, Lipponen, Tissari, Hilppö & Rajala 2010, 25). Lehtisen (2000, 110) mukaan toimijuus rakentuu lapsen ja hänen ympärillään olevan ympäristön välissä olevan vuorovaikutuksen avulla. Lapsen ympärillä olevat vuorovaikutussuhteet ja materialistinen maailma vaikuttavat siihen, miten lapsi toteuttaa omaa toimijuuttaan.

Lapsen toimijuus ilmenee monesti vaikuttamalla toimintaan joko muuttamalla sitä tai vastaavasti eteenpäin vievästi (Paju 2013, 207). Turjan ja Vuorisalon (2017, 36) mukaan toimijuus ilmenee sosiaalisena toimintana, joka tuottaa seurauksia. Toimijuus voi ilmetä, kun hänen aloittamansa tai eteenpäin viemänsä toiminta saa aikaan joko muutoksia tai seurauksia. Vaikka lapsen toimijuus on pääosin sosiaalista toimintaa, liittyy siihen myös ruumiillisuus ja liikkuminen (Paju 2013, 22). Ruumiillisuus on lapselle ominaisin tapa toimia ja liikkua (Kuukka 2015, 116).

Mitä pidät päiväkodista -peli oli suurimmalle osalle lapsista entuudestaan tuttu. Pelin avulla lapset pääsivät kertomaan ja näyttämään kuvien avulla itse, miten he kokivat liikuntakasvatuksen kokopäiväpedagogiikassa. Pelissä käytetyt kuvat käytiin ennen pelin aloittamista läpi yhdessä lasten kanssa läpi ennen pelin aloittamista. Lapset ymmärsivät kuvien ja iloisen auringon sekä surullisen pilven erot heti. He eivät keksineet muita liikuntavälineitä tai -ympäristöjä, kuin mitä olimme kuvien avulla nostaneet esille.

Osallisuudella tarkoitetaan vaikuttamista ihmisen elämän kulkuun, toimintoihin, palveluihin, mahdollisuuksiin ja joihinkin yhteisiin asioihin. Se voi olla myös yhteisyyttä, yhteensopivuutta ja ottamista. (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari, Keto-Tokoi 2017, 7.) Sillä tarkoitetaan tunnetta, joka syntyy ihmisen kokemuksesta hänen kokiessaan kuuluvansa johonkin. Osallisuus voi ilmetä esimerkiksi luottamuksena tai mahdollisuutena vaikuttaa omaa yhteisöönsä. (Suomen sosiaali ja terveys ry 2020.) Lasten osallisuus rakentuu Yhdistyneiden kansakuntien (YK) kirjaamaan yleissopimukseen lapsen oikeuksista. Sopimuksen artiklassa 12 painotetaan lapsen oikeuksia kuulluksi tulemisesta ja mielipiteiden kertomisesta häntä koskevissa asioissa. Aikuisen velvollisuus on huomioida lapsen mielipiteet. (Yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991, 12.)

Kaikilla lapsilla on oikeutensa tulla kuulluksi, nähdyksi ja ilmaista itseään haluamallaan tavalla. Jokaisen lapsen ajatuksilla on väliä. Ne tulisi huomioida mahdollisimman hyvin yksittäisten toimintahetkien suunnittelussa, toiminnassa ja arvioinnissa, mutta myös kokopäiväpedagogiikassa. Varhaislapsuudessa saadut vaikuttamisen mahdollisuudet ja kokemukset rohkaisevat lapsia päättämään enemmän asioista nyt varhaiskasvatuksessa ja mahdollisesti myöhemmin koulumaailmassa.

Lasten mielestä olisi mukavaa, jos päiväkodin kasvattajat osallistuivat heidän leikkeihinsä. Kasvattajat voisivat lasten mielestä järjestää enemmän toimintaa rauhallisiin tilanteisiin, joissa pitää esimerkiksi odottaa omaa vuoroa. Vaikka he osallistuvatkin osaksi toimintaa, on heidän taattava jokaiselle lapselle yleinen turvallisuus ja puututtava tilanteisiin, jotka voivat olla vaaraksi lapselle itselleen tai muille osallistujille.

Ohjatuissa tilanteissa kasvattajat aktivoivat ilmeillä ja leikkivälineillä lapsiryhmän orientoitumaan. Lasten aktiivisuus on herätettävä, suunnattava ja organisoitava. Etenkin pienten lasten liikkuminen määräytyy pitkälti kasvattajista. Lapset eivät aina pysty itsenäisesti löytämään toimintaa, vaan tarvitsevat siihen kasvattajien apua. Kasvattajien olisikin kyettävä ennakoimaan ja tarjoamaan tukeansa lapsia parhaiten hyödyttävässä muodossa esimerkiksi heittäytymällä mukaan toimintaan tai kannattelemalla leikkiä. Avaintekijöinä toimivat lasten ominaislaadun tunteminen ja heidän tarpeisiinsa osuvien tilanteiden tarjonta, aito kohtaaminen ja ymmärrys lapsista sekä kykyä havaita lasten viireystiloja ja tunneilmauksia. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 90–93.)

Lapset luettelivat monia paikkoja, joissa heillä on mahdollista liikkua päiväkotipäivän aikana. Lapsen arjessa liikkuminen tapahtuu pääosin päiväkodissa, koska he viettävät siellä keskimäärin 6–8 tuntia. Lapset kokevat liikunnan mielekkääksi. Heidän mielestään mielekkääseen liikuntaan vaikuttavat esimerkiksi päiväkotiryhmässä olevat lapset, ryhmän aikuiset ja erilaiset leikkihuoneet.

Lapset listasivat toimintaympäristöiksi päiväkodin pihan, metsän ja jumppasalin. Lapset kertoivat, että metsässä on kivaa leikkiä. Metsässä pystyi lasten mukaan leikkimään esimerkiksi piilosta ja rakentamaan majoja, joihin päiväkodin pihalla ei vastaavasti ollut niin hyviä mahdollisuuksia. Lisäksi he toivoivat, että metsään tehtäisiin useammin retkiä.

Lasten mielestä päiväkodin pihalla oli kivaa leikkiä, mutta he kuitenkin huomauttivat, että esimerkiksi leikkiessään piilosta, pihalla ei ole ollenkaan piilopaikkoja. He toivovat, että päiväkodin pihalla olisi enemmän paikkoja, jonne mennä piiloon, jolloin piiloleikin leikkiminen olisi mielekkäämpää. Jumppasalista kysyessä kertovat lapset ensimmäisenä, että he haluaisivat leikkiä salissa useammin. Lapset toivovat, että salia voisi hyödyntää useammin kuin jumppahetkissä. Heidän mielestään olisi myös mukavaa, jos salissa voisi ohjatun toiminnan lisäksi leikkiä omia leikkejä yhdessä kavereiden kanssa.

Liperin varhaiskasvatussuunnitelmaan on kirjattu lasten fyysisten tilojen kriteeristö pedagogisesti perusteltuna. Tilojen tulee olla viihtyisät sekä innostaa leikkimiseen ja oppimiseen. Tilojen tulee taata monipuolinen tekeminen kokopäiväpedagogiikan aikana ja lapsilla tulee olla mahdollisuus

monipuoliseen, omaehtoiseen tekemiseen, oli kyseessä sitten vauhdikkaampi juoksuleikki tai rauhallisempi nukkekotileikki. (Liperin varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 31.)

Lapsilla oppiminen tapahtuu itsenäisesti, kokeilen ja yrittäen. Sen vuoksi on tärkeää, ettei lapsia edellytetä pysymään pitkiä aikoja paikallaan. Lapselle ominainen tapa on liikkua vapaasti mahdollisimman paljon, johon ei kuulu pitkiä paikallaanoloaikoja. Näiden huomioiminen on tärkeä osa päivittäistä varhaiskasvatusta sekä kokopäiväpedagogiikkaa (Opetusministeriö- ja kulttuuriministeriö 2016, 13–15.)

## 10.2 Luotettavuus ja eettisyys

Tarkasteltaessa laadullisen tutkimuksen perinteitä kiinnittyy huomio siihen, miten suhtautuminen tutkimukselliseen etiikkaan eroaa toisistaan. Näillä ääripäillä tarkoitetaan sitä, että toisessa ääripäässä tutkimusetiikkaan suhtaudutaan teknisluontoisena normina, jolloin tutkimukselliset ongelmat kohdistuvat pääosin tutkimukselliseen toimintaan, kuten aineiston keräämisessä ja aineiston analyysissä käytettävien menetelmien luotettavuuteen, anonymiteettiongelmiin ja tutkimustulosten esittämistapaan. Vastaavasti toisessa päässä tutkimusetiikka nähdään metodologisena. Tällöin kaikki tutkimuksessa tehdyt valinnat ovat moraalisia valintoja. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 128.) Tutkimustulosten on oltava luotettavia, eikä sitä voida saavuttaa ilman laadullista valvontaa ja suunnitelmallisuutta (Kananen 2017, 173).

Hyviin tieteellisiin käytänteisiin kuuluu, että tutkijat pyrkivät noudattamaan tiedeyhteisölle yleisessä käytössä olevia toimintatapoja. Toimintatapoja ovat yleinen huolellisuus ja rehellisyys, tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä arvioimisessa. Lisäksi käytänteisiin kuuluu, että tutkimuksen tiedonhankinta on kriteerien mukaista ja eettisesti kestävä. Tutkijat huomioivat omissa tutkimuksissaan aiemmat työt ja saavutukset asianmukaisesti kunnioittaen. Tieteelliseen käytäntöjen mukaista



on myös, että tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu mahdollisimman yksityiskohtaisesti sekä tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten vaatimalla tavalla. Tutkimusaineistojen säilyttämistä ja tulosten omistajuuteen liittyvät kysymykset on kirjattu ja määritelty niin, että kaikki ovat hyväksyneet ne. Tutkimuksen rahoituslähteiden kannalta tärkeät sidonnaisuudet ilmoitetaan tutkimukseen osallistuville ja raportoidaan, kun tutkimuksen tuloksia ollaan julkaisemassa. Sen lisäksi on tärkeää noudattaa hyvää hallintokäytäntöä, henkilöstö- ja taloushallintoa. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 132–133.)

Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys huomioitiin tarkastelemalla sekä teorian tietoon käytettävää aineistoa että tutkimustuloksia kriittisesti. Tutkimusta tehdessämme meidän oli huomioitava tutkimuskohteena olevien lasten vanhempien suostumuksen hankkiminen ja mietittävä, mikäli tieto tutkimukseen liittyen on lapsille tarpeellista. Tutkimuksemme kohderyhmä oli 3–4-vuotiaat lapset.

Liisa Niemisen (2009, 244–249) mukaan Suomessa ei ole lainsäädäntöä, jossa todettaisiin suoranaisesti kuka saa tai voi päättää lapsen osallistumisesta tutkimukseen. On kuitenkin katsottu, että tutkimukseen osallistuminen kuuluu henkilökohtaisiin asioihin, joista huoltaja on velvollinen lapsen kohdalla päättämään. Myös lapsen hyvinvoinnin ja kehityksen turvaaminen on huoltajan vastuulle kuuluva henkilökohtainen asia

Toisin sanoen huoltajalla on oikeus päättää esimerkiksi lapsen asuinpaikasta, kasvatuksesta ja hoidosta. (Auvinen 2006, 205–206.) Kuitenkin ennen, kun hän tekee päätöksen henkilökohtaisesta asiasta, tulee hänen keskustella asiasta lapsen kanssa. Mahdollisessa keskustelussa on huomioitava lapsen kehitys ja ikä, jotka voivat vaikuttaa keskustelun laatuun. (Nieminen 2009, 244–249.) Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että osallistuakseen tutkimukseen alle 18-vuotias tarvitsee huoltajan suostumuksen. Sen lisäksi tarvitaan myös lapsen oma henkilökohtainen suostumus, joka on johdateltavissa perustuslaissa esitetystä itsemääräämisoikeudesta. Mikäli huoltaja suhtautuu tutkimukseen kielteisesti, lapsen henkilökohtaisella suostumuksella ei ole vaikutusta. Vaikutusta on ainoastaan, jos huoltajan antamalla suostumuksella ja että lapsi

ymmärtää, mihin hän on suostumassa ja mitä asia koskee. (Nieminen 2010, 33.)

Tarvitsimme siis vanhemmilta luvat, jotta kohdepäiväkodin lapset saivat osallistua tutkimukseemme. Ennen varsinaista haastattelupäivää, veimme paikan päälle saatekirjeet, jotka jaettiin jokaiselle Liperin päiväkodin lapsen vanhemmalle. (Liite 2). Saatekirjeessä kerroimme mitä olemme tekemässä, keitä olemme ja mistä tulemme. Lisäksi kuvailimme tutkimustamme mahdollisimman selkeästi, jotta vanhemmat ymmärtäisivät, miksi halusimme lapset osaksi tutkimustamme ja mikä sen tarkoitus on. Saatekirjeen lopusta löytyi molempien tutkijoiden yhteystiedot, jos vanhemmille olisi herännyt kysymyksiä tutkimuksestamme tai sen toteutustavoista.

Vanhempien suostumusten lisäksi meidän oli huomioitava haastateltavien lasten mielipiteet ennen varsinaisen tutkimuksen aloittamista. Lapsella on oikeus kieltäytyä osallistumasta haastattelusta, vaikka hänen vanhempansa olisivat siihen luvan antaneet. Haastattelujen ja havainnointien aikana meidän oli otettava huomioon, että lapsien identiteetin pysyvä tunnistamattomuus heidän yksityisyytensä varmistamiseksi ja turvaamiseksi.

Tässä tutkimuksessa lapset ja haastattelijat/havainnoijat olivat entuudestaan tuntemattomia, joten pyrimme luomaan tilanteesta lapsille mahdollisimman rohkaiseva. Esillä oli kuvamateriaalia ja liikuntavälineitä, joiden avulla keskustelua syntyi odotettua enemmän. Monet lapsista myös innostuivat näyttämään mitä kuvamateriaalissa esiintyvillä liikuntavälineillä tai -ympäristössä voi tehdä.

### **10.3 Ammatillinen kasvu**

Opinnäytetyön aiheen löytäminen ja valitseminen oli helppoa. Liikunta on aina ollut osa molempien tutkijoiden elämää. Liikunnan valitseminen aiheeksi oli hyvä idea, koska se oli meille itsellemme entuudestaan tuttu. Koska valmistumme varhaiskasvatuksen opettajaksi ja varhaiskasvatuksen sosionomiksi, oli opinnäytetyön tekeminen hyvä hetki tutustua liikuntakasvatukseen ja sen sisältöihin. Samalla kun tutustuimme

liikuntakasvatukseen teoriassa, pääsimme toteuttamaan teoriaa käytännössä soveltaen syksyllä 2021 tehtyä ryhmänohjausharjoittelua. Valmiutemme työskennellä lasten kanssa vahvistui prosessin aikana.

Lasten liikunnan laatuun ja varsinkin määrään pitää kiinnittää aiempaa enemmän huomiota. Tutkimustuloksissa on nähty, että jo varhaislapsuudessaan lapset liikkuvat heidän terveytensä ja kehityksensä kannalta liian vähän. Lapsella on tarve jo syntymästään lähtien lähteä liikkeelle ja olla fyysisesti aktiivinen. Liikkuessaan lapsi harjoittelee motorisia taitojaan ja samalla hän kehittää hyvinvointiaan, terveyttään kuin myös toimintakykyään. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 5–6.) Opinnäytetyön prosessin aikana opimme paljon lisää liikunnasta ja sen tarjoamista mahdollisuuksista varhaiskasvatuksessa. Tulevina varhaiskasvattajina haluammekin pyrkiä tarjoamaan monipuolisia liikunnallisia kokemuksia, huomioiden opinnäytetyössä haastatteluun osallistuneiden lasten nostamia mielipiteitä ja toiveita.

Opimme myös uusia näkökulmia lasten kanssa työskentelyyn ja tapoihin. Tulevaisuudessa voimme jatkaa toiminnan kehittämistä lapsilähtöisemmäksi osallistamalla lapsia sekä saada lisää tietoa lasten mielipiteistä ja kokemuksista. Niiden pohjalta voimme kehittää toiminnan suunnittelua, toteutusta ja arviointia. Olemme jatkossa valmiimpia ja kuuliaisempia kuulemaan lasten mielipiteitä sekä esittämään kysymyksiä johdattelematta liikaa.

#### **10.4 Jatkokehitysmahdollisuudet**

Tutkimustulokset kertovat tarpeellista tietoa ja vastaavat toimeksiantajan toiveen mukaisesti siihen, miten lapset kokevat liikunnan toteuttamisen Liperin päiväkodissa. Tuloksista on hyötyä, kun lähdetään suunnittelemaan toimintaa lapsilähtöisemmäksi. Lapsilähtöisyys näkyy myös toiminnan arvioinnissa ja kehittämisessä. Tutkimustulokset kertovat hyödyllistä tietoa niin Liperin päiväkodin kasvattajille, lasten vanhemmille kuin myös Liperin kunnalle.

Tutkimuksessa selvisi kahdeksan 3–4- vuotiaan lapsen mielipiteet kokopäiväpedagogiikan aikana tapahtuvasta liikunnasta ja miten lapset itse sen kokevat. Vaikka lasten mielipiteet olivatkin samansuuntaisia, on jokainen lapsi yksilö. Tutkimustuloksissa on huomioitava haastatteluun osallistuneiden lasten määrä ja heidän ikätasonsa sekä kehityksensä.

Tutkimuksessa kerättyä tietoa voidaan hyödyntää toiminnallisessa opinnäytetyössä toiminnan suunnittelussa, kehittämisessä kohti lapsilähtöisempää toimintaa tai kun edellä mainittuja asioita tarkastellaan kasvattajien näkökulmasta. Niiden perusteella hän pystyy suunnittelemaan toimintaa lasten toiveiden mukaisesti ja innostamaan heitä liikkumaan mielekkään tekemisen avulla.

## Lähteet

- Auvinen, M. 2006. Huoltoriidat tuomioistuimissa. Helsinki: Suomalainen Lakimiesyhdistys. 28.4.2022.
- Bart, O., Hajami, D. & Bar-Haim, Y. 2007. Predicting school adjustment from motor abilities in kindergarten. *Infant and Child Development* 16, 597-615. 27.4.2022.
- Brotheus, A. & Kangas, K. 2018. Leikkiympäristön haasteet ja rajoitukset lasten osallisuudelle. Teoksessa Kangas, K., Vlasov, J., Fonsén, E. & Heikka, J. (toim.). *Osallisuuden pedagogiikka varhaiskasvatuksessa 2 – Suunnittelu, toteuttaminen ja kehittäminen*. Tampere: Suomen varhaiskasvatus ry, 20–34.
- Caspersen, C., Powell, E. & Christensen, G. 1985. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Report* 100 (13), 12-25.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. 2004. Havainnointi. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Havainnointi. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Heikkinen, J. 2021. Ihme ilmiöt- Ilmiölähtöinen oppiminen varhaiskasvatuksessa. Riika: Livonia Print.
- Helsingin kaupunki. 2021. Helsinki liikkuu. <https://helsinkiliikkuu.fi/80-pienista-lapsista-liikkuu-liian-vahan/>.14.4.2022.
- Hujala, E. 2017. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 13.12.2021.
- Härkönen, U. 2003. Mitä termit varhaiskasvatus ja esiopetus tarkoittavat. Joensuun yliopisto. Joensuun yliopiston tutkimuksia 86.
- Isola, A-N., Kaartinen, H., Leeman, L., Lääperi, R., Schneider T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpaperi 33/2017. Helsinki: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1). 19.1.2022.
- Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Karelia Finna. 23.3.2022.
- Jaakola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Johdatus liikuntapedagogiikka. Teoksessa Jaakola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 12–21.
- Jyrkämä, J. 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä. Hahmottelua teoreettismetodologiseksi viitekehyykseksi. *Gerontologia* 4/2008. 190–203. 27.4.2022.
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kangas, J., Lastikka, A-L. & Karlsson, L. 2021. Voimauttava varhaiskasvatus. Leikkivä, osallinen ja hyvinvoiva lapsi. Pedagoginen kehittäminen ja laadun arviointi. Helsinki: Otava.
- Kansanen, P. 2004. Opetuksen käsitemaailma. Juva: WS Bookwell Oy.

- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H & Vuorinen, R. 2003. Välineet leikkien ja liikkumisen innoittajana. Teoksessa Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. (toim.). Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 1
- Kullman, K., Strandell, H. & Hoikkala, S. 2012. Lapsuuden muuttuvat tilanteet. Näkökulmia lapsuuteen 2000-luvulla. Teoksessa Strandell, H., Haikkola, L. & Kullman, K. (toim.). Lapsuuden muuttuvat tilanteet. Tampere: Vastapaino, 9–26.
- Kumpulainen, K., Krokfors, L., Lipponen, L., Tissari, V., Hilppö, J. & Rajala, A. 2010. Oppimisen sillat. Kohti osallistavia oppimisympäristöjä. Helsinki: Yliopistopaino.
- Kuukka, A. 2015. Lapset, ruumiillisuus ja päiväkodin järjestys: tutkimus ruumiillisuuden tuottamisesta ja merkityksellistymisestä lasten päiväkotiarjessa. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.
- Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Keuruu: Otava. 13.4.2022.
- Leinonen, J. 2014. Pedagogisia näkökulmia lasten osallisuuden tukemiseen varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Heikka, J., Fonsén, J. Teoksessa Elo, J. & Leinonen, J. (toim.). Osallisuuden pedagogiikkaa varhaiskasvatuksessa. Tampere: Suomen varhaiskasvatus ry, 16–40.
- Lehtinen, A-R. 2000. Lasten kesken. Lapset toimijoina päiväkodissa. Jyväskylä: SoPi. 28.4.2022.
- Liiku. Liikunta elämäntavaksi. 2021. Varhaiskasvattajille. <https://www.liiku.fi/varhaiskasvattajille/liikuntasuositukset/>. 13.12.2021.
- Liikkuva varhaiskasvatus. 2018. Liikkuva varhaiskasvatus. <https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/fi/liikkuvavarhaiskasvatus>. 13.12.2021.
- Liikuntaan liittyviä määritelmiä. 2015. Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>. 6.4.2022.
- Liperin kunta 2019. Liperin varhaiskasvatusuunnitelma. <https://www.liperi.fi/documents/90255/569534/Liperin+varhaiskasvatussuunnitelma+2019.pdf/ee441cf5-ab61-f865-e216-06cb7c9ea885>. 13.4.2022.
- Liperin kunta. 2022. <https://www.liperi.fi/liperin-paivakoti>. 1.2.2022.
- Mahkonen, M. 2016. Varhaiskasvatuslaki. Mitä varhaiskasvatus on? Helsinki: Edita.
- Nieminen, L. 2009. Lapset tutkimuskohteena: Kuka päättää lapsen osallistumisesta tutkimukseen? Lakimies 2009/2, 226–253.
- Nieminen, L. 2010. Lasten ja nuorten tutkimusta koskevat säännökset. Teoksessa Lagström, H., Pösö, T., Rautanen, K. & Vehkalahti, K. (toim.). Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikkaa. Helsinki: Nuorisotutkimusseura ry.
- Opetushallitus 2018. Osallisuus kokopäiväpedagogiikan ja perushoitotilanteiden näkökulmasta. <https://www.youtube.com/watch?v=gRO1ERgvdnw>. 1.12.2021.

- Opetushallitus. 2019a. Mitä on varhaiskasvatus? <https://www.oph.fi/fi/koulutus-jatutkinnot/mita-varhaiskasvatus>. 13.12.2021.
- Opetushallitus. 2019b. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja niiden velvoittavuus. Helsinki: Puna Musta Oy. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf). 16.1.2022.
- Opetushallitus. 2022a. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet pähkinän kuoressa. Varhaiskasvatuksesta vauhtia kasvun ja oppimisen polulle. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatussuunnitelman-perusteet-pahkinankuoressa>. 19.1.2022.
- Opetushallitus. 2022b. Oppimisympäristö varhaiskasvatuksessa. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/oppimisymparisto-varhaiskasvatuksessa>. 14.3.2022.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM\\_21.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM_21.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 14.4.2022.
- Paju, E. 2013. Lasten arjen ainekset. Etnografinen tutkimus materiaalisuudesta, ruumiillisuudesta ja toimijuudesta päiväkodissa. Helsinki: Tutkijaliitto. 27.4.2022.
- Raitila, R. 2013. Pienryhmätoiminta ja leikkialueet. Varhaiskasvatuksen pedagoginen toimintaympäristö rakentuu arkisissa käytännöissä. Teoksessa Lipponen, L. & Karila, K. (toim.). Varhaiskasvatuksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino, 69–94. 16.3.2022.
- Robinson, L., Stodden, D., Barnett, L., Lopes, V., Loga, S., Rodrigues, L. & D'Hond, E. 2015. Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports Medicine* 45, 49–55. 13.12.2021.
- Shursterman, Richard. 1997. Taide, elämä ja estetiikka. Helsinki: Gaudeamus. 4.4.2022.
- Suomen Kinestetiikkayhdistys ry. 2022. Kinestetiikka. <https://www.kinestetiikka.fi/kinestetiikka/>. 4.4.2022.
- Suomen sosiaali- ja terveys ry. 2020. Osallisuus on tunne siitä, että kuuluu johonkin. <https://www.soste.fi/kansalaisyhteiskunta/osallisuus-ontunne-siita-etta-kuuluu-johonkin/>. 19.1.2022.
- Sääkslahti, A. 2018. Tahdonalaisen liikkumisen oppiminen: Motoriset taidot. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus, 51. 16.3.2022.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi, 108–111. 16.3.2022.
- Turja, L. 2020. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.). Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 34–55. 16.3.2022.
- Turja, L. & Vuorisalo, M. 2017. Lasten oikeudet, toimijuus ja osallisuus oppimisessa. Teoksessa Koivula, M. Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino. 27.4.2022
- Uusikylä, K. & Atjonen, P. 2000. Didaktiikan perusteet. Juva: WS Bookwell Oy. 4.4.2022.

Varhaiskasvatuslaki 540/2018.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. 2016. Iloa, leikkiä, ja yhdessä tekemistä. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>. 23.2.2022.

Yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991.

[https://finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060/19910060\\_2](https://finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060/19910060_2). 19.1.2022.



## Saatekirje

Hei!

Olemme kolmannen vuoden sosionomiopiskelijat Hanna Kinnunen ja Marjut Nissinen Karelia-ammattikorkeakoulusta, Joensuusta. Olemme tekemässä opinnäytetyötä toimeksiantajallemme Liperin päiväkodille. Opinnäytetyömme aihe on selvittää, millaisena 3–4-vuotiaat lapset kokevat liikunnan toteutumisen päiväkodissa. Tarkoituksena on kartoittaa lasten liikuntatottumuksia varhaiskasvatuksessa ja selvittää samalla mahdollisia kehityskohteita. Aineistonkeruun suoritamme haastattelemalla lapsia pareittain. Haastattelun tueksi havainnoimme myös lapsia. Haastattelu suoritetaan Liperin päiväkodissa. Haastattelun kesto on noin 10 minuuttia yhtä paria kohden.

Tulemme nauhoittamaan haastattelut koululta lainaamiemme nauhureiden avulla, jotta voimme keskittyä rauhassa haastatteluiden tekemiseen. Tulemme teemoittelemaan haastattelut eli muuttamaan ne tekstimuotoon. Teemoittelun perusteella alamme analysoida kerättyä aineistoa. Kaikki haastatteluissa nauhoitetut tallenteet tulemme säilyttämään itsellämme ja kun olemme saaneet opinnäytetyömme valmiiksi, aiomme poistaa ne lopullisesti. Jokainen haastateltava tulee pysymään nimettömänä, emme tule mainitsemaan lasta nimeltä tai muita häntä koskevia tietoja.

Mikäli sallit lapsesi osallistua tutkimukseemme, sekä suostut siihen, että haastattelut nauhoitetaan, allekirjoitathan suostumuksen. Jos sinulle herää kysymyksiä, voit olla meihin yhteydessä.

### Allekirjoitus:

Ystävällisin terveisin

Hanna Kinnunen

Marjut Nissinen

## Haastattelurunko

TEEMOITTELU kuvissa, konkreettinen

### **TEEMA1: Välineet (pallo, hyppynaru, keilat, käden/jalanjäljet, hulavanteet, muodot)**

Mitä välineitä olet käyttänyt?

Mitä voit tehdä välineellä?

Missä voit/et voi leikkiä välineellä?

Kenen kanssa leikit välineellä?

### **TEEMA2: Ympäristöt (piha, metsä, urheilukenttä, jumppasali, käytävä)**

Mitä liikuntavälineitä näet ympäristössä?

Mitä välineitä olet käyttänyt?

Mitä voit/et voi tehdä välineellä?

Mitä voit/et voi tehdä siellä?

## **Havainnointirunko**

Mistä liikunnasta lapset ovat kiinnostuneita?

Minkälaisia välineitä lapset käyttävät?

Millaisessa ympäristössä lapset liikkuvat eniten?

Kenen kanssa lapset liikkuvat/leikkivät?

