



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Saara Mäkitalo

LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

Varhaiskasvatussuunnitelman liikuntasuositusten toteutuminen
vaasalaisissa päiväkodeissa

Sosiaali- ja terveystieteiden
2023

TIIVISTELMÄ

| | |
|--------------------|--|
| Tekijä | Saara Mäkitalo |
| Opinnäytetyön nimi | Liikunta varhaiskasvatuksessa – Varhaiskasvatussuunnitelman liikuntasuosituksen toteutuminen vaasalaisissa päiväkodeissa |
| Vuosi | 2023 |
| Kieli | suomi |
| Sivumäärä | 48 + 2 liitettä |
| Ohjaaja | Heidi Blom |

Opinnäytetyöni on selvitys ja kartoitus siitä, miten varhaiskasvatussuunnitelman liikuntasuositukset toteutuvat vaasalaisissa päiväkodeissa varhaiskasvatuksen opettajien ja varhaiskasvatuksen sosionomien näkökulmasta. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, millaisina varhaiskasvattajat kokevat olevansa liikunnallisina kasvattajina, millaisin liikuntavälinein liikuntaa toteutetaan sekä miten päiväkotien toimintatapoja liikunnan suhteen voisi kehittää.

Teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään varhaiskasvatusta, varhaiskasvatustilaa sekä varhaiskasvatussuunnitelmaa. Lisäksi teoreettiseen viitekehykseen kuuluu lasten liikuntasuositukset, liikuntakasvatus sekä motoriset taidot. Tutkimus oli laadullinen tutkimus, joka toteutettiin sähköisellä Google Forms -kyselylomakkeella. Kyselylomake (Liite 2.) lähetettiin Vaasan kaupungin suomenkielisten päiväkotien johtajille, joita pyydettiin välittämään se yksikkönsä/yksiköidensä varhaiskasvatuksen opettajille ja varhaiskasvatuksen sosionomeille. Kyselyyn vastasi 16 varhaiskasvattajaa.

Tutkimus osoitti, että varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjatut liikuntasuositukset toteutuvat vaasalaisissa päiväkodeissa pääosin hyvin. Lapsia kannustetaan liikuttamaan sekä ulkoilemaan, ja liikuntaa toteutetaan vuodenajoille ominaisin liikuntamuodoin. Ulkoliikuntaan on päiväkodeissa pääosin hyvät mahdollisuudet ja ympäristöt, mutta sisätiloissa ongelmana on tilojen puute. Toisaalta tutkimuksen mukaan useimmissa päiväkodeissa hyödynnetään liikuntasalivuoroja. Vaasalaiset varhaiskasvattajat ovat liikuntaan kannustavia, mutta kokevat myös tarvitsevansa lisäkoulutusta liikuntakasvatuksesta.

| | |
|------------|---|
| Avainsanat | varhaiskasvatus, varhaiskasvatussuunnitelma, liikunta, liikuntakasvatus |
|------------|---|

ABSTRACT

| | |
|--------------------|--|
| Author | Saara Mäkitalo |
| Title | Physical Exercise in Early Childhood Education – The Implementation of the Physical Activity Recommendations in the Early Childhood Education Plan in the Daycare Centres in Vaasa |
| Year | 2023 |
| Language | Finnish |
| Pages | 48 + 2 Appendices |
| Name of Supervisor | Heidi Blom |

The purpose of this bachelor's thesis is to find out how the physical activity recommendations of the early childhood education plan are implemented in daycare centres from the perspective of early childhood education teachers and early childhood education bachelors of social services. The purpose was to get answers to what kind of teachers of physical education the early childhood educators feel they are, what kind of exercise equipment is used to implement exercise, and how kindergartens' operating methods regarding exercise could be developed.

The theoretical reference framework is about early childhood education, The Act on Early Childhood Education and Care and the early childhood education plan. In addition, the theoretical framework includes exercise recommendations for children, physical education and motor skills. The research was a qualitative research that was implemented using an online Google Forms questionnaire. The questionnaire (Appendix 2.) was sent to the managers of Finnish-speaking kindergartens in Vaasa. The survey was answered by 16 early childhood educators.

The study showed that the physical activity recommendations in the early childhood education plan are implemented well for the most part in the kindergartens in Vaasa. Children are encouraged to move and go outside, and physical exercise is implemented in different forms of physical exercise specific to the seasons. Daycare centres mostly have good opportunities and environments for outdoor exercise, but indoors, the problem is the lack of space. On the other hand, according to the study, most daycare centres use the facilities of a gym. Early childhood educators in Vaasa encourage the children to physical activity, but also feel that they need additional training in physical education.

| | |
|----------|---|
| Keywords | early childhood education and care, early childhood education plan, physical exercise, physical education |
|----------|---|

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

| | | |
|---|---|----|
| 1 | JOHDANTO | 8 |
| 2 | TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA LÄHTÖKOHDAT | 10 |
| | 2.1 Tutkimusongelma | 10 |
| | 2.2 Rajaukset..... | 11 |
| | 2.3 Aikaisemmat tutkimukset | 12 |
| 3 | TEOREETTINEN VIITEKEHYS..... | 14 |
| | 3.1 Varhaiskasvatus | 14 |
| | 3.1.1 Varhaiskasvatuksen järjestäminen ja toimintamuodot..... | 14 |
| | 3.1.2 Varhaiskasvatuslaki..... | 15 |
| | 3.1.3 Varhaiskasvatussuunnitelma | 16 |
| | 3.2 Lasten liikuntasuosituksia..... | 16 |
| | 3.3 Liikuntakasvatus | 20 |
| | 3.4 Motoriset taidot..... | 21 |
| 4 | TUTKIMUKSEN TOTEUTUS..... | 23 |
| | 4.1 Laadullinen tutkimus | 23 |
| | 4.2 Aineiston keruu..... | 23 |
| | 4.3 Kyselylomake | 24 |
| | 4.4 Aineiston analysointi | 25 |
| | 4.5 Tutkimuksen kohde..... | 27 |
| 5 | TUTKIMUKSEN TULOKSET..... | 30 |
| | 5.1 Vastaajien koulutustausta..... | 30 |
| | 5.2 Monivalintakysymykset..... | 30 |
| | 5.3 Varhaiskasvattajat liikunnallisina kasvattajina | 32 |
| | 5.4 Lasten sisäliikunnan toteutuminen päiväkodeissa | 33 |
| | 5.5 Lasten ulkoliikunnan toteutuminen päiväkodeissa | 33 |
| | 5.6 Liikunnan toteuttamista estävät tai vaikeuttavat tekijät..... | 34 |
| | 5.7 Toimintatapojen kehittämisehdotukset | 35 |

| | | |
|-----|--|----|
| 5.8 | Vastaajien muut kommentit | 36 |
| 6 | JOHTOPÄÄTÖKSET | 38 |
| 7 | POHDINTA..... | 42 |
| 7.1 | Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus | 44 |
| 7.2 | Opinnäytetyöprosessin arviointi ja jatkotutkimusaiheet | 46 |
| | LÄHTEET..... | 49 |
| | LIITTEET | 52 |

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

| | |
|--|----|
| Kuvio 1. Vauhti virkistää. (OKM 2016) | 17 |
| Kuvio 2. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (OKM 2016) | 19 |
| Kuvio 3. Vastaajien koulutustausta | 30 |
| Kuvio 4. Monivalintakysymykset | 31 |
| Kuvio 5. Varhaiskasvattajat liikunnallisina kasvattajina | 32 |
| Kuvio 6. Sisäliikunnan toteutuminen päiväkodeissa | 33 |
| Kuvio 7. Ulkoliikunnan toteutuminen päiväkodeissa | 34 |
| Kuvio 8. Liikuntaa estävät tai vaikeuttavat tekijät päiväkodissa | 35 |
| Kuvio 9. Liikunnan toteutuminen vaasalaisissa päiväkodeissa | 41 |
| | |
| Taulukko 1. Motoriset perustaidot..... | 22 |
| Taulukko 2. Esimerkki aineiston pelkistämisestä..... | 26 |
| Taulukko 3. Esimerkki aineiston ryhmittelystä | 27 |

LIITELUETTELO

LIITE 1. Saatekirje

LIITE 2. Kyselylomake

1 JOHDANTO

Fyysinen passiivisuus on nykyään globaali kansanterveydellinen ongelma. Vuonna 2018 toteutetun Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen mukaan vain kolmasosa lapsista ja nuorista saavuttaa liikuntasuosituksen. Vähän liikkuvien osuus on pysynyt ennallaan verrattuna vuonna 2016 tehtyyn LIITU-tutkimukseen. Liikkuminen vähenee ja paikallaanolo lisääntyy iän myötä. Ruutuaikaa kertyy valtaosalle runsaasti. (Valtion liikuntaneuvosto 2019.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) liikuntasuositusten mukaan lasten tulisi liikkua päivittäin vähintään kolme tuntia. Ruutuajan lisääntyminen on lisännyt myös fyysistä passivoitumista. Liikunta on tärkeä osa lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja hyvinvointia, ja siksi lapsia tulisi kannustaa ja opettaa liikunnalliseen elämäntapaan. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen alkaakin jo varhaiskasvatuksesta. (THL 2021.)

”Kasvan, liikun ja kehityn” on yksi varhaiskasvatuksen oppimisen alueista. Oppimisen alueet kuvaavat pedagogisen toiminnan keskeisiä tavoitteita ja sisältöjä. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on tämän oppimisen alueen mukaan innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä kokemaan liikunnan iloa. Liikunnan tulee olla säännöllistä, lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Lisäksi sen tulee olla luonteva osa lasten päivää. Liikunnan tulee kehittää lasten kehontuntemusta ja -hallintaa sekä motorisia perustaitoja. (Vaasan kaupunki 2022, 52–66.)

Ulkoilun sekä liikunnallisten leikkien tulee olla mahdollista kaikkina vuodenaikoina, ja lapsilla tulee olla mahdollisuus opetella kullekin vuodenaikalle tyypillisiä ulkoilu- ja liikuntatapoja. Varhaiskasvatuksessa tulee järjestää ohjattuja liikuntatuokioita, esimerkiksi retkiä, pihaleikkejä, satuliikuntaa tai musiikkiliikuntaa. Ohjattun liikunnan lisäksi lapsilla tulee olla mahdollisuuksia omaehtoiseen liikuntaan sekä sisällä että ulkona. Ryhmässä liikkuminen kehittää lasten sosiaalisia taitoja, ja liikuntaa tuleekin tapahtua sekä yksin että parin tai ryhmän kanssa. (Vaasan kaupunki 2022, 66.)

Varhaiskasvatuksen liikunnassa tulee hyödyntää eri aisteja sekä liikkumaan innostavia välineitä. Liikuntavälineiden tulee olla lasten käytettävissä ohjatun liikunnan lisäksi myös lasten omaehtoisessa liikunnassa ja leikissä. Välineiden turvallisuus tulee varhaiskasvatuksessa ottaa huomioon. (Vaasan kaupunki 2022, 66.)

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää, miten edellä mainitut Vaasan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelman (vasun) liikuntasuositukset toteutuvat vaasalaisissa päiväkodeissa. Aihe valikoitui pohtiessani itselleni tärkeitä ja merkityksellisiä teemoja. Koen laadukkaan varhaiskasvatuksen olevan tärkeä osa yhteiskuntaamme, ja siihen sisältyy laadukas liikuntakasvatus. Haluan tulevaisuudessa varhaiskasvatuksen sosionomina edistää omalla toiminnallani ja työskentelylläni lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, oppimista ja hyvinvointia.

Liikuntakasvatus kiinnostaa minua, sillä liikunta on ollut itselleni aina tärkeää. Koen urheiluharrastuksen vaikuttaneen myönteisesti sekä fyysiseen, henkiseen että sosiaaliseen terveyteeni. Siksi miellän liikunnan hyvin tärkeäksi osaksi ihmisen ja etenkin lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia.

2 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyöni on selvitys ja kartoitus siitä, miten varhaiskasvatussuunnitelman liikuntasuositukset toteutuvat vaasalaisissa päiväkodeissa varhaiskasvatuksen opettajien ja varhaiskasvatuksen sosionomien näkökulmasta. Lasten liikunnan toteutumista päiväkodeissa kartoitetaan siis varhaiskasvattajien omien arvioiden ja kokemusten perusteella. Työn tarkoituksena on selvittää, millaisia varhaiskasvattajat kokevat olevansa liikunnallisina kasvattajina, miten päiväkodissa tapahtuva liikunta toteutuu sisätiloissa ja ulkona, millaisin liikuntavälinein liikuntaa toteutetaan sekä mikä liikunnan toteutumista mahdollisesti estää.

Uskon, että henkilöstö- ja resurssipula voivat osaltaan vaikuttaa liikunnan toteuttamiseen päiväkodeissa. Liian vähäinen määrä työntekijöitä, tiuhaan vaihtuva henkilöstö sekä mahdollisesti stressaantuneet ja kuormittuneet työntekijät voivat vaikuttaa liikuntakasvatukseen ja sen toteuttamiseen negatiivisesti. On myös mahdollista, että työntekijät eivät ole saaneet tarpeeksi koulutusta ja tukea toteutukseen liikuntakasvatusta. Tutkimuksen tulosten avulla voidaan selvittää, onko edellä mainitsemillani asioilla yhteyttä liikuntakasvatuksen toteuttamiseen.

Opinnäytetyön tavoitteena on, että tutkimuksen tuloksien avulla päiväkodit ja varhaiskasvattajat voisivat reflektoida omia toimintatapojaan sekä pohtia, miten liikuntakasvatusta voitaisiin Vaasassa kehittää parempaan suuntaan. Lisäksi pääsen itse tulevana varhaiskasvatuksen sosionomina perehtymään tarkemmin muun muassa liikuntakasvatukseen, varhaiskasvatusta ohjaaviin lakeihin sekä varhaiskasvatussuunnitelmiin. Näitä tietoja ja oppeja tulen varmasti hyödyntämään työelämässä. Haluan osata toimia esimerkiksi liikuntakasvattajana ja positiivisena liikuntaan kannustajana lapsille.

2.1 Tutkimusongelma

Tämän opinnäytetyön päätutkimusongelmaksi esitän: Miten varhaiskasvatussuunnitelman liikuntasuositukset toteutuvat vaasalaisissa päiväkodeissa?

Alatutkimusongelmiksi esitän:

1. Onko päiväkodeissa riittävän hyvät liikuntavälineet ja -ympäristöt liikuntakasvatuksen toteuttamiseen?
2. Millaiseksi varhaiskasvatuksen opettajat sekä varhaiskasvatuksen sosionomit kokevat roolinsa liikunnallisena kasvattajana?
3. Miten päiväkotien toimintatapoja liikunnan suhteen voisi kehittää varhaiskasvatuksen opettajien sekä varhaiskasvatuksen sosionomien näkökulmasta?

2.2 Rajaukset

Tutkimuksen toteuttaminen rajataan Vaasan kaupungin suomenkielisiin päiväkoiteihin, ja tutkimuksessa perehdytään Vaasan paikalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan. Tutkimus rajataan päiväkotiryhmiin, joissa lapset ovat 3–5-vuotiaita, sillä sen ikäisenä alkaa jo liikuntatottumusten omaksuminen. Lisäksi ajattelen, että liikuntakasvatusta olisi haastavampaa tutkia alle 3-vuotiaiden ryhmissä, sillä osana näistä lapsista ei välttämättä osaa vielä esimerkiksi kävellä.

Vaasan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmassa (2022) esitellään oppimisen alueet, jotka kuvaavat varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan keskeisiä tavoitteita ja sisältöjä. Oppimisen alueita ovat:

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

Opinnäytetyöni keskittyy *Kasvan, liikun ja kehityn* -oppimisen alueeseen. Siihen sisältyy liikunnan lisäksi myös ruokakasvatukseen, terveyteen ja turvallisuuteen liit-

tyviä tavoitteita. Tämä opinnäytetyö keskittyy kuitenkin ainoastaan liikuntaan liittyviin tavoitteisiin, sillä haluan tutkia nimenomaan liikuntakasvatusta ja -käyttämistä vaasalaisissa päiväkodeissa.

2.3 Aikaisemmat tutkimukset

Sanni Siironen ja Jenni Tuomola Turun yliopistosta ovat tehneet vuonna 2020 pro gradu -tutkielman otsikolla ”Liikuntakasvatus päiväkodeissa ja liikunnan merkitykset lastentarhanopettajien näkökulmasta”. Heidän tutkimuksessaan selvitettiin, minkälaista liikuntakasvatusta päiväkodeissa toteutetaan, mitä liikunnan merkityksiä lastentarhanopettajat pitävät tärkeinä päiväkodin liikuntakasvatuksessa sekä minkälaisia yhteyksiä taustamuuttujien, liikuntakasvatuksen ja tärkeiden merkitysten määrän väliltä löytyy. Tutkimuksen tulosten mukaan lasten liikunnan määrässä ja kestossa on paljon vaihtelevuutta, ja pääsääntöisesti päiväkodin ympäristöt koettiin vähintään melko hyväksi.

Sanna Kärki Tampereen yliopistosta on tehnyt vuonna 2015 pro gradu -tutkielman otsikolla ”Lastentarhanopettaja liikuntakasvattajana”. Tutkielmassa Kärki selvitti lastentarhanopettajien käsityksiä liikuntakasvatuksen merkityksestä sekä siitä, millaiset asiat vaikuttavat liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. Tutkielmassa käsitellään muun muassa liikuntakasvatuksen merkitystä sekä päiväkodin liikuntaympäristöä ja -välineitä. Kärjen tutkimuksen tulosten mukaan lastentarhanopettajat arvostavat lasten liikkumista ja liikuntakasvatusta.

Mari Tolvanen Tampereen yliopistosta on tehnyt vuonna 2021 pro gradu -tutkielman otsikolla ”Liikuntakasvattajana varhaiskasvatuksessa – Varhaiskasvatuksen opettajien käsityksiä roolistaan ja kompetenssistaan liikuntakasvattajana”. Tutkielman mukaan varhaiskasvatuksen opettajan rooli sekä kompetenssi muodostuu eri osa-alueista ja niiden keskinäisistä suhteista. Tutkimuksesta voidaan myös päätellä, että opettajan tapa ymmärtää liikuntakasvatuksen tavoitteita sekä luonnetta varhaiskasvatuksen kontekstissa vaikuttaa siihen, miten hän toteuttaa työtään.

Marja Räikkälä Helsingin yliopistosta on vuonna 2020 kirjoittanut pro gradu -tutkielman otsikolla ”Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden toteutuminen – Espoon suomenkielisen varhaiskasvatuksen lasten liikunnan ammattitutkinnon suorittaneiden arvioimana”. Tutkielmassa selvitettiin, miten lasten liikunnan ammattitutkinnon suorittaneet varhaiskasvattajat arvioivat fyysisen aktiivisuuden tärkeyttä ja toteutumista. Tutkimuksen vastaajat pitivät fyysisen aktiivisuuden sisällyttämistä heidän oman lapsiryhmänsä toimintaan tärkeänä ja erittäin tärkeänä.

YLE on julkaissut Suomen Tietotoimiston (STT) toimittaman uutisen otsikolla ”Päiväkotileikit eivät riitä – lasten tulisi liikkua ulkona kotonakin, tutkija suosittelee” (14.8.2023). Uutisessa kerrotaan Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan tutkijatohtori Donna Niemistön tutkineen, mikä vaikuttaa alle kahdeksanvuotiaiden lasten motorisiin taitoihin eri puolella Suomea. Niemistö kertoo, että tutkimusten mukaan lapsille on tärkeää omaehtoinen liikkuminen päiväkotipäivän jälkeen ulkona, sillä silloin lapsi liikkuu usein enemmän ja pystyy pitämään sopivissa väleissä myös taukoja.

Uutisessa kerrotaan Niemistön sanovan myös, että pienten lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset täyttyvät pääosin, mutta raskasta eli hengästyttävää liikuntaa tarvitaan lisää. Tällaista liikuntaa voisi Niemistön mukaan olla esimerkiksi trampoliinilla hyppiminen tai pallon kanssa juokseminen. Saman uutisen mukaan UKK-instituutin johtaja, lääkäri Tommi Vasankari kertoo, että varhaiskasvatusikäisten lasten liikkumisen määrä vaihtelee paljon hoitopaikan mukaan. Esimerkiksi yksittäinen perhepäivähoitaja voi olla hyvinkin aktiivinen, vaikka usein ajatellaan päiväkodin olevan virikkeellisempi. Varhaiskasvatusikäisen 1–6-vuotiaan lapsen itsetunto vahvistuu siitä, että hän saa kokeilla asioita aikuisen kanssa yhdessä, esimerkiksi liikuntahetkien muodossa. Niemistön mukaan lapsi tarvitsee kannustamisen lisäksi innostavia välineitä liikkumiseen, esimerkiksi pyörän tai pallon. (STT 2023.)

3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Opinnäytetyöni teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään varhaiskasvatusta sekä sen järjestämistä ja toimintamuotoja, varhaiskasvatustilaa sekä varhaiskasvatussuunnitelmaa. Lisäksi teoreettiseen viitekehykseen kuuluu lasten liikuntasuosittukset, liikuntakasvatus sekä motoriset taidot.

3.1 Varhaiskasvatus

Opetushallitus määrittelee varhaiskasvatuksen lapsen suunnitelmalliseksi ja tavoitteelliseksi kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaksi kokonaisuudeksi, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka. Se on osa suomalaista koulujärjestelmää ja kattaa ikävuodet 0–6. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen tukeminen, tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen, syrjäytymisen ehkäisy sekä huoltajien kasvatustyön tukeminen. (Opetushallitus 2023 a.)

Varhaiskasvatus luo perustaa elinikäiselle oppimiselle ja muodostaa lapsen kehityksen ja oppimisen kannalta johdonmukaisesti etenevän kokonaisuuden. Lähtökohdaksi on, että varhaiskasvatuksessa työskentelevän henkilöstön tulee tuntee koulutusjärjestelmä sen eri vaiheineen, tavoitteineen, ominaispiirteineen ja käytäntöineen. Perheiden ja henkilöstön yhteisen kasvatustehtävän tulisi muodostaa lapsen kannalta mielekäs kokonaisuus. Tämä mahdollistuu säännöllisellä yhteistyöllä. (Vaasan kaupunki 2022, 20–21.)

3.1.1 Varhaiskasvatuksen järjestäminen ja toimintamuodot

Kunta on velvollinen järjestämään varhaiskasvatusta kunnan tarpeiden mukaan, ja se on pyrittävä järjestämään lähelle palvelun käyttäjiä sekä tarpeita vastaavina aukioloaikoina. Kunta voi järjestää varhaiskasvatuksen joko itse tai vaihtoehtoisesti hankkia varhaiskasvatustilaa julkiselta tai yksityiseltä palvelujen tuottajalta. Velvoitteet ja säädökset, jotka ohjaavat varhaiskasvatuksen järjestämistä, perus-

tuvat Suomen perustuslakiin, varhaiskasvatukseen ja varhaiskasvatuksesta annettuun valtioneuvoston asetukseen sekä Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin. (Vaasan kaupunki 2022, 13–14.)

Varhaiskasvatuksen toimintamuodot ovat päiväkotitoiminta, perhepäivähoito sekä avoin varhaiskasvatustoiminta esimerkiksi kerhotoiminta. Nämä toimintamuodot eroavat toisistaan ja erot otetaan huomioon paikallista varhaiskasvatussuunnitelmaa laadittaessa (Opetushallitus 2023 a). Yleisin toimintamuoto on päiväkodeissa toteutettava varhaiskasvatus. Siellä toiminta on ryhmämuotoista ja lapsiryhmät voidaan muodostaa esimerkiksi lasten iän tai tuen tarpeen perusteella. Perhepäivähoito on pienessä ryhmässä toteutettavaa varhaiskasvatusta, jota järjestetään perhepäiväkodissa. Sitä voi järjestää yksityiskodissa tai muussa kodinomaisessa paikassa. Perhepäivähoitoa toteuttaa yleensä yksi tai kaksi hoitajaa. Avoin varhaiskasvatustoiminta voi olla esimerkiksi leikkipuisto- tai kerhotoimintaa. Toiminta on suunniteltua, ohjattua ja tavoitteellista, ja sen toteutus ja paikat vaihtelevat varhaiskasvatuksen järjestäjän päätösten mukaan. (Opetushallitus 2022.)

3.1.2 Varhaiskasvatustilaki

Varhaiskasvatuksen järjestämistä ja tuottamista ohjaa varhaiskasvatustilaki. Laissa säädetään muun muassa lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen, varhaiskasvatuksen tietovarannosta, varhaiskasvatuksen suunnittelusta ja arvioinnista sekä henkilöstöstä. Varhaiskasvatustilakia sovelletaan päiväkotitoimintaan ja perhepäivähoitoon, jota järjestää kunta, kuntayhtymä tai yksityinen palveluntuottaja. (L13.7.2018/540.)

Varhaiskasvatustilakissa säädetään varhaiskasvatuksen valtakunnallisista tavoitteista. Nämä tavoitteet ohjaavat sekä valtakunnallisen, paikallisten että lapsen oman varhaiskasvatussuunnitelmien laadintaa, toteuttamista ja arviointia. Tavoitteisiin kuuluu muun muassa lapsen kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen, tervey-

den ja hyvinvoinnin edistäminen, lapsen oppimisen edellytysten tukeminen, monipuolisen pedagogisen toiminnan toteuttaminen sekä yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistäminen. (Vaasan kaupunki 2022, 15.)

3.1.3 Varhaiskasvatussuunnitelma

Varhaiskasvatussuunnitelman kokonaisuus muodostuu valtakunnallisesta ja paikallisista varhaiskasvatussuunnitelmista. Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma on Opetushallituksen antama valtakunnallinen määräys, joka ohjaa varhaiskasvatuksen järjestämistä, toteuttamista ja kehittämistä. Se edistää laadukkaan ja yhdenvertaisen varhaiskasvatuksen toteutumista koko maassa. (Opetushallitus 2023 a.)

Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman pohjalta laaditaan paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat. Ne laaditaan määrittelemään, ohjaamaan ja tukemaan varhaiskasvatuksen järjestämistä paikallisesti. Paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat ovat velvoittavia ja niitä tulee arvioida ja kehittää. (Opetushallitus 2023 a.)

Valtakunnallisen ja paikallisen vasun lisäksi on vielä lapsen oma varhaiskasvatussuunnitelma, joka tehdään jokaiselle päiväkodissa ja perhepäivähoidossa olevalle lapselle. Lapsen vasua tarkennetaan säännöllisesti lapsen tarpeiden mukaan ja se tehdään yhdessä huoltajien ja lapsen kanssa (Opetushallitus 2023 a). Lapsen vasun lähtökohtana on lapsen etu ja tarpeet. Suunnitelmaan kirjataan pedagogiselle toiminnalle asetetut tavoitteet. Päiväkodeissa lapsen vasun laatimisesta ja arvioinnista vastaa varhaiskasvatuksen opettajaksi kelpoinen henkilö. Varhaiskasvatussuunnitelman laadinnassa tulee huomioida lapsen oma mielipide ja toiveet. Lisäksi on tärkeää tuntea lapsen osaaminen, vahvuudet, kiinnostuksen kohteet sekä yksilölliset tarpeet. (Vaasan kaupunki 2022, 9–10.)

3.2 Lasten liikuntasuositukset

Alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua päivittäin vähintään kolme tuntia, ja liikunnan tulisi olla intensiteetiltään ja muodoltaan monipuolista. Liikuntatottumukset

opitaan jo varhain. Kasvattajien liikunnallinen esimerkki sekä liikuntaan kannustava ympäristö ovat erittäin tärkeitä lasten liikunnallisten elämäntapojen syntymisessä. (THL 2021.)

Kuviossa 1. on Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) laatima kuva kuormittavuudeltaan erilaisista arjen liikkumismuodoista lapsen arjessa. Vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta tulisi olla tunti päivässä. Toisin sanoen tämä on sellaista liikuntaa, jossa hengästyy. Esimerkkinä vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta ovat hippaleikit, trampoliinihyppely, kiipeily, uinti ja hiihto.



Kuvio 1. Vauhti virkistää. (OKM 2016)

Kuvion 1. mukaan päivässä tulisi olla hengästyttävän liikunnan lisäksi kaksi tuntia reipasta ulkoilua tai kevyttä liikuntaa. Reippaaseen ulkoiluun lukeutuvat esimerkiksi metsäretkeily, polkupyöräily ja luistelu. Kevyttä liikuntaa taas voivat olla esimerkiksi kävely, pallonheitto, keinuminen sekä tasapainoilu. Vauhdikkaan, reippaan sekä kevyen liikunnan lisäksi lapsen arkeen kuuluu rauhallisia touhuita, kuten erilaisia sisäleikkejä ja vaatteiden pukemista. Tämän kaiken mahdollistaa riittävä uni ja lepo.

Lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen kannalta on välttämätöntä, että lapsi liikkuu. Geenien lisäksi ympäristö vaikuttaa suuresti lapsen kehityksen kulkuun. Liikkumisen mahdollistava elinympäristö sekä suotuisat kasvuolosuhteet turvaavat lapsen lihasten, jänteiden ja luiden vahvistumisen. Ne määrittelevät sen, mitä lapsi jaksaa kantaa, kuinka voimakkaita vääntöjä hän kestää ja miten suuria törmäyksiä hänen luunsa kestävät. Lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistö vaikuttaa siihen, miten hyvin hän selviää arkielämän vaatimuksista. Nivelten ja jänteiden liikelaajuus sekä kireys vaikuttavat taas siihen, kuinka liikkuva tai notkea lapsi on. (Hujala & Turja 2016, 138–139.)

Kuviossa 2. esitetään OKM:n vuonna 2016 julkaisema kuva varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suosituksista, otsikolla *”Iloa leikkiä ja yhdessä tekemistä - Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset”*. Suositukset on valmisteltu osana opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön yhdessä asettaman ja koordinoiman Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan (TEHYLI) –ohjausryhmän työtä. Suositukset perustuvat YK:n lapsen oikeuksien yleissopimukseen sekä tutkimustietoon siitä, miten alle kahdeksanvuotiaiden lasten kanssa toimivat aikuiset voivat liikunnan avulla mahdollistaa lasten kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen, terveyden ja hyvinvoinnin tukemisen ja siten myös lasten oikeuksien toteutumisen. (OKM 2016, 6.)



Kuvio 2. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (OKM 2016)

Kuvion 2. mukaan lasten tulisi liikkua päivässä vähintään kolme tuntia, ja perhe on lapselle tärkeä roolimalli liikkuvan elämäntavan luomisessa. Lapselle tulee antaa mahdollisuus vaikuttaa esimerkiksi selvittämällä, mitkä liikuntamuodot ovat hänelle mieluisia. Liikuntakasvatuksessa tärkeää on liikunnan monipuolisuus; liikuntatapoja, -muotoja, ja -ympäristöjä on monia. Esimerkiksi pihat, puistot ja metsät ovat oivia liikuntaympäristöjä, joita tulisi käyttää hyödyksi. Liikuntavälineiden ja -lelujen hyödyntäminen innostaa lapsia kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja.

Ohjattu liikunta on Kuvion 2. mukaan tärkeä osa varhaiskasvatusta ja se luo lapselle onnistumisen kokemuksia. Jokaisella lapsella on oikeus varhaiskasvatukseen ja siten myös siellä toteutettuun liikuntaan. Yhteistyö ja yhteisöllisyys liikunnassa luo lapselle iloisia kokemuksia ja elämyksiä sekä edistää omalta osaltaan liikkuvan elämäntavan omaksumista.

Fyysisesti passiivinen elämäntyyli on kansanterveydellinen ongelma ja sen elämäntyylin omaksuminen alkaa jo varhaiskasvatuksesta. Fyysinen passiivisuus vaikuttaa negatiivisesti ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Panostaminen päiväkodeissa toteutettuun liikuntaan edistää osaltaan fyysisesti aktiivisempaa Suomea ja sitä kautta terveempää väestöä.

3.3 Liikuntakasvatus

Liikuntakasvatusta toteutetaan muun muassa päiväkodeissa, kouluissa, työpaikoilla ja urheiluseuroissa. Se siis kattaa koko ihmisen elinkaaren. Liikuntakasvatuksella on kaksi päätehtävää: kasvattaminen liikuntaan sekä kasvattaminen liikunnan avulla. Liikuntaan kasvattaminen tarkoittaa liikunnan harrastamiseen, terveellisiin elämäntapoihin ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyvien tietojen ja taitojen opettamista. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 20., teoksessa Jaakkola 2014, 18.) Liikunnan avulla kasvattaminen taas tarkoittaa sitä, että liikunnan avulla opetetaan esimerkiksi sosiaalisia tunnetaitoja ja kognitiivisia taitoja. Liikunnan avulla rakennetaan myös myönteistä minäkäsitystä tarjoamalla mahdollisuuksia pätevyyden kokemuksiin. (Jaakkola 2014, 18.)

Parhaimmillaan liikuntakasvatus luo lapselle myönteisiä kokemuksia liikunnasta, mikä edistää liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Liikunnanopetuksen ydintä ovat fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä edistävät tiedot ja taidot, jotka edistävät terveyttä ja hyvinvointia. Liikuntakasvatus auttaa myös tutustumaan omaan kehoon ja suhtautumaan siihen myönteisesti. (Opetushallitus 2023 b.)

Liikuntakasvatuksessa korostuvat myös yhdessä tekeminen ja ryhmässä toimiminen. Esimerkiksi erilaiset leikit ja toimintaradat edellyttävät oman toiminnan suhteuttamista toisten toimintaan tai työskentelyä yhteisen tavoitteen eteen. Lapsia pyritään tukemaan yhteisön jäsenenä toimimisen taitojen oppimisessa. Edellä mainittujen tekijöiden kautta liikuntakasvatus on myös väline ihmisenä kasvamisessa. (Opetushallitus 2023 b.)

3.4 Motoriset taidot

Motorinen taito tarkoittaa yhdellä tai useammalla kehon osalla toteutettua tavoitteellista, opittua ja tahdonalaista liikettä. Motoriset taidot luovat perustan liikkumiselle ja ne ovat tärkeä osa lapsen kasvua ja kehitystä. Motoriset taidot jaetaan kolmeen osaan, joita ovat karkeamotoriset, hienomotoriset sekä havaintomotoriset taidot. (Innostun liikkumaan 2023.)

Karkeamotorisia taitoja on esimerkiksi juokseminen ja hyppääminen. Hieman vaativammat taidot, kuten kirjoittaminen tai kengännauhojen solmiminen, kuuluvat hienomotorisiin taitoihin. Havaintomotoriset taidot taas liittyvät lapsen havainnointiin ja hahmottamiseen, esimerkiksi lapsen taito hahmottaa omaa kehoaan suhteessa ympäröivään tilaan. Lapsen motoristen taitojen tukemiseksi liikkumista voidaan myös tarkastella kolmen eri taidon kautta: tasapainon, liikkumisen ja välineiden käsittelyn kautta. Lapsen motorisia taitoja voidaan havainnoida esimerkiksi siirtymätilanteissa, ruokailussa ja pukeutumisessa. (Innostun liikkumaan 2023.)

Taulukossa 1. on listattuna erilaisia motorisia perustaitoja. Taidot on luokiteltu sen mukaan, kuuluvatko ne tasapaino-, liikkumis- vai välineenkäsittelytaitoihin. Tasapainotaidot voidaan vielä jakaa staattisiin ja dynaamisiin taitoihin. Staattinen tasapaino tarkoittaa asennon tai tasapainon säilyttämistä kehon ollessa paikallaan, ja dynaaminen tasapaino taas tarkoittaa asennon ylläpitämistä kehon ollessa liikkeessä. Dynaamista tasapainoa on esimerkiksi juokseminen ja hyppiminen. (Jaakkola 2014, 13.)

Taulukko 1. Motoriset perustaidot (mukailtu Jaakkola 2014 alkuperäisestä taulukosta)

| Tasapainotaidot | Liikkumistaidot | Välineenkäsittelytaidot |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Kääntyminen • Venyttäminen • Taivuttaminen • Pyörähtäminen • Heiluminen • Kieriminen • Pysähtyminen • Väistyminen • Tasapainoilu | <ul style="list-style-type: none"> • Käveleminen • Juokseminen • Ponnistaminen • Loikkaaminen • Hyppääminen esteen yli • Laukkaaminen • Liukuminen • Harppaaminen • Kiipeäminen | <ul style="list-style-type: none"> • Heittäminen • Kiinni ottaminen • Potkaiseminen • Kauhaiseminen • Iskeminen • Lyöminen ilmasta • Pomputteleminen • Kierittäminen • Potkaiseminen ilmasta |

Liikkumistaidot ovat taitoja, joiden avulla ihminen liikuttaa itseään paikasta toiseen. Näitä ovat esimerkiksi käveleminen ja juokseminen. Välineenkäsittelytaidot voidaan jakaa karkea- ja hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotoriset taidot ovat suurempien lihasten tai lihasryhmien säätelemiä taitoja, jotka tuottavat voimaa erilaisiin välineisiin tai niiden liikkumisen pysäyttämiseen. Karkeamotorisia taitoja ovat esimerkiksi heittäminen tai potkaiseminen. Hienomotoriset taidot ovat sen sijaan pienempien lihasten tai lihasryhmien tarkkoja ja kontrolloituja liikkeitä. (Jaakkola 2014, 13.)

Motorinen kehitys on jatkuva prosessi, jonka aikana ihminen oppii liikuntataitoja. Motorista kehitystä tapahtuu geenien ja elinympäristön vuorovaikutuksessa. Lapsuudessa geneilla on suurempi rooli, mutta iän myötä ympäristöärsykkeiden, eli harjoittelun merkitys kasvaa. Muutokset lasten motorisessa kehityksessä tapahtuvat geenien ennalta määrittämän järjestyksen mukaan, mutta lasten kehittymisen nopeudessa ilmenee kuitenkin eroja. Erot voivat johtua esimerkiksi perimästä, biologisesta iästä, yksilöllisistä eroista kehitymisessä sekä liikunnan määrästä lasten keskuudessa. (Jaakkola 2014, 14–15.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa kerron tutkimukseni toteutuksesta. Ensin käsittelen laadullisen tutkimuksen käsitettä, jonka jälkeen kerron tutkimukseni aineiston keruusta, kyselylomakkeesta, aineiston analysoinnista sekä tutkimuksen kohteesta eli Vaasan kaupungin varhaiskasvatuksesta.

4.1 Laadullinen tutkimus

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus tarkoittaa mitä tahansa tutkimusta, jonka avulla pyritään ymmärtämään ilmiötä ilman tilastollisia menetelmiä tai muita määrällisiä keinoja. Siinä käytetään sanoja ja lauseita, kun taas määrällinen tutkimus perustuu lukuihin. Laadullisessa tutkimuksessa ei myöskään pyritä määrällisen tutkimuksen mukaisiin yleistyksiin. Tavoitteena laadullisessa tutkimuksessa on tutkitavan ilmiön kuvaaminen, syvälinen ymmärtäminen ja tulkitseminen. (Kananen 2017, 35.)

Laadullinen tutkimus soveltuu parhaiten tilanteisiin, joissa halutaan saada ilmiöstä syvälinen käsitys sekä luoda uusia teorioita ja hypoteeseja. Se on usein kuvailevaa eli deskriptiivistä ja siinä ollaan kiinnostuneita ihmisten kokemuksista ja näkemyksistä. (Kananen 2017, 33–36.) Edellä mainittujen asioiden perusteella koin laadullisen tutkimuksen soveltuvan parhaiten tutkimaani aiheeseen ja ilmiöön.

4.2 Aineiston keruu

Toteutin tutkimuksen sähköisellä Google Forms -kyselylomakkeella. Lähetin kyselylomakkeen (Liite 2.) Vaasan kaupungin suomenkielisten päiväkotien johtajille, ja pyysin heitä välittämään sen yksikkönsä/yksiköidensä varhaiskasvatuksen opettajille sekä varhaiskasvatuksen sosionomeille. Laadullisessa tutkimuksessa ei voida etukäteen määrittellä, kuinka paljon aineistoa kerätään. Määrä ratkeaa tutkimusprosessin kuluessa; sitä kerätään niin paljon, että tutkimusongelma ratkeaa ja tut-

kija ymmärtää ilmiön. (Kananen 2017, 125.) Annoin kuitenkin alustavasti vastaajille kaksi viikkoa aikaa vastata kyselyyn, jonka jälkeen aikaa voisi pidentää, mikäli vastauksia ei siihen mennessä olisi tullut tarpeeksi.

Ensimmäisen viikon jälkeen vastauksia oli tullut jo jonkin verran, mutta ei mielestäni vielä tarpeeksi. Lähestyin päiväkotien johtajia uudelleen sähköpostitse, ja muistutin ystävällisesti tutkimuksestani mainiten, että vastausaikaa on jäljellä vielä viikko. Kahden viikon aikana vastauksia kertyi lopulta yhteensä 16. Totesin sen olevan riittävä määrä tutkimukseni toteuttamiseksi, joten vastausaikaa ei tarvinnut pidentää. Säilytin kerätyn aineiston huolellisesti ja tietoturvalisest i omassa OneDrivessani. Opinnäytetyön valmistuttua hävitin aineiston eli poistin sen niin, ettei sitä voida palauttaa.

4.3 Kyselylomake

Kyselylomakkeessa tulee kysyä tutkimuksen tarkoituksen ja ongelmanasettelun kannalta merkityksellisiä kysymyksiä. Jokaiselle kysymykselle pitää löytyä perustelu tutkimuksen teoriasta eli viitekehuksesta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87.) Tämän tutkimuksen kyselylomakkeen (Liite 2.) kysymykset pohjautuvat Vaasan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjattuihin liikuntasuosituksiin.

Kyselylomakkeessa (Liite 2.) kysytään aluksi vastaajien koulutustausta. Sen jälkeen lomakkeessa on monivalintaruudukko, johon vastaajat arvioivat, miten esittämäni väittämät toteutuvat heidän työskentelemänsä päiväkodin arjessa. Vastausvaihtoehtoina ovat *Samaa mieltä*, *Jokseenkin samaa mieltä*, *Siltä väliltä*, *Jokseenkin eri mieltä* ja *Eri mieltä*.

Monivalintaruudukon jälkeen lomakkeessa (Liite 2.) on avoimia kysymyksiä. Kysyn vastaajien kokemuksia itsestään liikunnallisena kasvattajana ja miten lasten liikunta toteutuu päiväkodin sisä- ja ulkotiloissa. Lisäksi kysyn vastaajien mielipi-

dettä siitä, mikä estää tai vaikeuttaa lasten liikunnan toteutumista, ja voisiko päiväkodin toimintatapoja liikunnan suhteen jotenkin kehittää. Lopuksi vastaaja saa halutessaan kirjoittaa muita kommentteja tai ajatuksia aiheeseen liittyen.

4.4 Aineiston analysointi

Käytin aineiston analysoinnissa aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmää. Sisällönanalyysin menetelmällä pyritään saamaan tiivistetty ja yleisessä muodossa oleva kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysillä kerätty aineisto saadaan järjestetyksi johtopäätösten tekoa varten. Sisällönanalyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jossa edetään empiirisestä aineistosta käsitteellisempään näkemykseen tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117.)

Aineistolähtöisen laadullisen aineiston analyysiä voidaan kuvata karkeasti kolmi-vaiheiseksi prosessiksi, johon kuuluu aineiston pelkistäminen (reduointi), aineiston ryhmittely (klusterointi) sekä teoreettisten käsitteiden luominen (abstrahointi). Aluksi aineisto pelkistetään. Pelkistäminen tapahtuu siten, että aineistosta karsitaan tutkimukselle epäolennainen pois. Se voi olla tiedon tiivistämistä tai pilkkomista osiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–123.)

Aineiston ryhmittelyssä aineiston alkuperäisilmaukset käydään tarkasti läpi, ja aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään luokaksi. Luokitteluyksikkönä voi olla esimerkiksi ominaisuus, piirre tai käsitys. Lopuksi muodostetaan teoreettisia käsitteitä erottamalla tutkimuksen kannalta olennainen tieto. Aineiston alkuperäisinformaation kielellisistä ilmauksista edetään teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124–125.)

Taulukossa 2. havainnollistan sitä, miten redusoin eli pelkistin tutkimusaineiston alkuperäisilmaukset. Alkuperäisilmaukset ovat yksittäisten vastaajien vastauksia tutkimuslomakkeen avoimeen kysymykseen, jossa kysyttiin, miten ulkoliikunta to-

teutuu vastaajien työskentelemissä päiväkodeissa. Tulostin kyselylomakkeen vastaukset paperille ja teemoitin niitä erivärisillä yliviivaustusseilla. Muodostin vastauksista pelkistettyjä ilmauksia, joita löytyi yksittäisestä alkuperäisilmauksesta useampi.

Taulukko 2. Esimerkki aineiston pelkistämisestä

| Alkuperäisilmaukset | Pelkistetyt ilmaukset |
|---|--|
| <p>”Meillä on päivittäin kaksi ulkoilua. Ulkona on ollut talon yhteisiä leikkejä, jotta kaikki lapset oppivat säännöt ja he voivat leikkiä niitä myös omatoimisesti esim. polttopallo, tervapata. Jalkapallomaalit ovat käytössä. Talvella meille tehdään viereiselle kentälle ladut ja luistelemassa käymme lähikoulun jäällä. Metsäretkiä tehdään n. 15 toimintakauden aikana.”</p> | <p>Kaksi ulkoilua päivittäin Talons yhteiset leikit Jalkapallomaalit käytössä Hiihtolatu viereisellä kentällä Luistelu lähikoulun jäällä Metsäretket</p> |
| <p>”Hyvin, pihalla on pyörät, jotka innostavat lapsia polkemaan. Pihalla leikitään välillä aikuisen johtamia juoksuleikkejä. Joka kevät meillä on pyöräilypäiviä joka ryhmässä, jolloin lapsi saa tuoda oman pyörän. Meidän vierestämme löytyy metsä, jossa voi myös hiihtää. Metsää käyttävät jokainen ryhmä vähintään kerran viikossa. Luistinrata on myös pienen matkan päässä.”</p> | <p>Polkupyörien hyödyntäminen Aikuisen johtamat juoksuleikit Pyöräilypäivät Metsässä hiihtäminen Luistinrata pienen matkan päässä</p> |

Pelkistämisen jälkeen ryhmittelin alkuperäisaineistosta muodostetut pelkistetyt ilmaukset luokiksi, joita esitän Taulukossa 3. Etsin pelkistetyistä ilmauksista samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia ja ryhmittelin ne niiden mukaan. Tämän jälkeen muodostin ryhmistä käsitteitä, joita käytän tutkimustulosten esittelyssä. Osa pelkistetyistä ilmauksista voidaan ryhmitellä useampaan eri käsitteeseen, esimerkiksi

talon yhteiset leikit kuuluvat mielestäni sekä ohjattuun ulkoliikuntaan, että monipuoliseen liikuntaan.

Taulukko 3. Esimerkki aineiston ryhmittelystä

| Pelkistetyt ilmaukset | Käsitteet |
|---|---------------------------------|
| Talon yhteiset leikit Aikuisen johtamat juoksuleikit | Ohjattua ulkoliikuntaa |
| Kaksi ulkoilua päivittäin Talon yhteiset leikit Jalkapallomaalit käytössä Hiihtolatu viereisellä kentällä Luistelu lähikoulun jäällä Metsäretket Polkupyörien hyödyntäminen | Monipuolista liikuntaa |
| Jalkapallomaalit käytössä Polkupyörien hyödyntäminen | Kannustavaa liikuntavälineistöä |
| Metsäretket Luistinrata pienen matkan päässä | Retket |

4.5 Tutkimuksen kohde

Tutkimuksen kohteena on Vaasan kaupungin suomenkielinen varhaiskasvatus ja siellä työskentelevien varhaiskasvatuksen opettajien sekä varhaiskasvatuksen sosionomien näkökulmat ja kokemukset. Kyselystä rajataan ulkopuolelle lastenhoitajat ja avustajat, sillä heidän koulutuksensa eroaa varhaiskasvatuksen opettajien ja sosionomien koulutuksesta. Lisäksi heidän työnkuvaansa ei kuulu pedagogisen

toiminnan suunnittelu. Päiväkotien johtajat rajataan kyselyn ulkopuolelle, sillä he eivät työskentele päivittäin lapsiryhmissä.

Vaasan kaupungin organisaatio koostuu sivistyksestä, konserniohjauksesta ja kaupunkiympäristöstä. Varhaiskasvatuksesta vastaa sivistystoimi, joka tarjoaa opetusta, tapahtumia ja sivistystä kaikenikäisille. Varhaiskasvatuksen lisäksi Vaasan kaupungin sivistystoimi vastaa muun muassa perusopetuksesta, toisen asteen koulutuksesta, liikuntapalveluista, nuorisopalveluista sekä kulttuuri- ja kirjastopalveluista. (Vaasan kaupunki a.)

Vaasassa varhaiskasvatuspalveluja on saatavilla päiväkodeissa ja perhepäivähoidossa, sekä yhdessä avoimessa päiväkodissa. Myös yksityisestä palvelusetelipäiväkodistä voi halutessaan hakea varhaiskasvatuspaikkaa. Päiväkodit toimivat suomenkielisinä, ruotsinkielisinä sekä kaksikielisinä. Vaasan varhaiskasvatustoiminta perustuu varhaiskasvatukseen sekä valtakunnalliseen ja paikalliseen vasuun. (Vaasan kaupunki b.)

Vaasassa on laadittu yksi yhteinen vasu suomen ja ruotsin kielellä, joka on hyväksytty kasvatukseen ja opetuslautakunnassa. Se on kirjattu perusteiden mukaisesti ja sen rakenne noudattaa valtakunnallista vasua. Vaasan kaupungin vasu löytyy sähköisessä muodossa osoitteesta vaasa.fi. (Vaasan kaupunki 2022, 8.)

Varhaiskasvatussuunnitelmatyötä Vaasassa on toteutettu työryhmässä, johon on kuulunut 12 varhaiskasvatuksen ammattilaista varhaiskasvatuksen eri ammattiryhmistä. Koko varhaiskasvatuksen henkilöstö, perusopetuksen ja sosiaali- ja terveystoimen asiantuntijat sekä muut yhteistyökumppanit ovat voineet kommentoida suunnitelmaa Teamsissa. Huoltajat taas ovat voineet kommentoida suunnitelmaa Vaasan kaupungin internetsivuilla. (Vaasan kaupunki 2022, 8.)

Paikallisen tason arviointia ja kehittämistä toteutetaan Vaasassa monipuolisesti ja säännöllisesti Karvin (Kansallinen koulutuksen arviointikeskus) varhaiskasvatuk-

seen laadittujen arvioinnin tasojen mukaisesti. Yksilötason arviointia toteutuu lapsen vasua laadittaessa ja suunnitelman seurannassa. Suunnitelman seuranta tapahtuu henkilökunnan tiimipalavereissa, lapsen kanssa käytävissä keskusteluissa sekä yhteistyössä huoltajien kanssa. Huoltajat saavat mahdollisuuden arvioida toimintaa esimerkiksi heille tarkoitetuissa kuukausikahviloissa sekä Wilma -alustan kautta täytettävällä arvioinnilla. Palautetta hyödynnetään toiminnan kehittämisessä. (Vaasan kaupunki 2022, 8.)

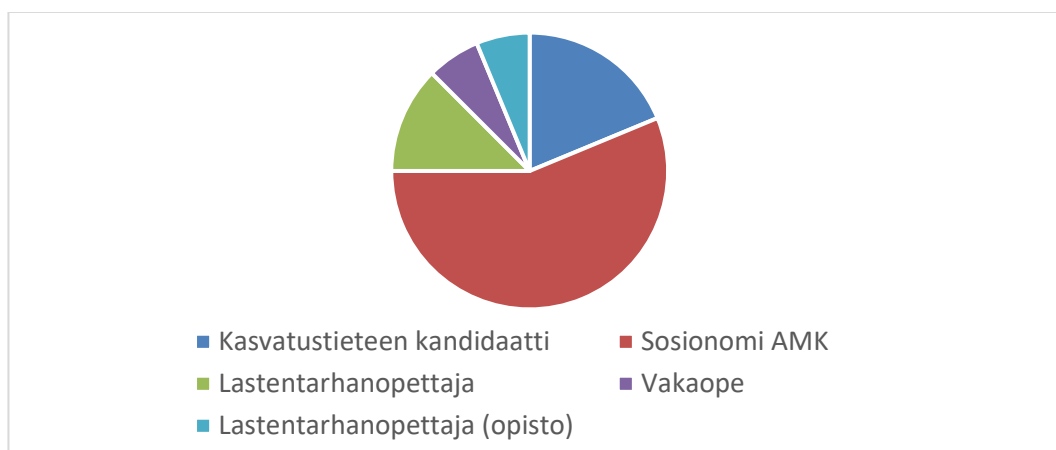
Kaikissa Vaasan varhaiskasvatusyksiköissä toteutetaan OKM:n ja Opetushallituksen hallinnoimaa Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaa, jota koordinoi Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhtiö (LIKES). Kehittämistyötä toteutetaan yksiköissä täyttämällä suunnitelma nykytilan arvioinnissa nousseiden kehityskohtien pohjalta. Edistystä ja tilannetta tarkastellaan tasaisin väliajoin ja sekä muutoksia tehdään tarvittaessa. (Vaasan kaupunki 2022, 66–67.)

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä luvussa käsittelen tutkimuksen tuloksia käymällä läpi tutkimuslomakkeeseen saatuja vastauksia. Tutkimus toteutettiin sähköisellä Google Forms -kyselylomakkeella. Lähetin kyselylomakkeen Vaasan kaupungin suomenkielisten päiväkotien johtajille, jotka välittivät sen yksikkönsä/yksiköidensä varhaiskasvatuksen opettajille sekä varhaiskasvatuksen sosionomeille. Kyselyyn vastasi yhteensä 16 varhaiskasvattajaa.

5.1 Vastaajien koulutustausta

Kuviossa 3. esitetään vastaajien koulutusjakauma. Vastausvaihtoehtoina vastaajille oli ”Kasvatustieteen kandidaatti”, ”Sosionomi AMK” sekä ”Muu, mikä?”, johon osa vastaajista on itse kirjoittanut vastaukset ”Lastentarhanopettaja”, ”Vakaope” sekä ”Lastentarhanopettaja (opisto)”. Suurin osa vastaajista on sosionomeja (AMK).

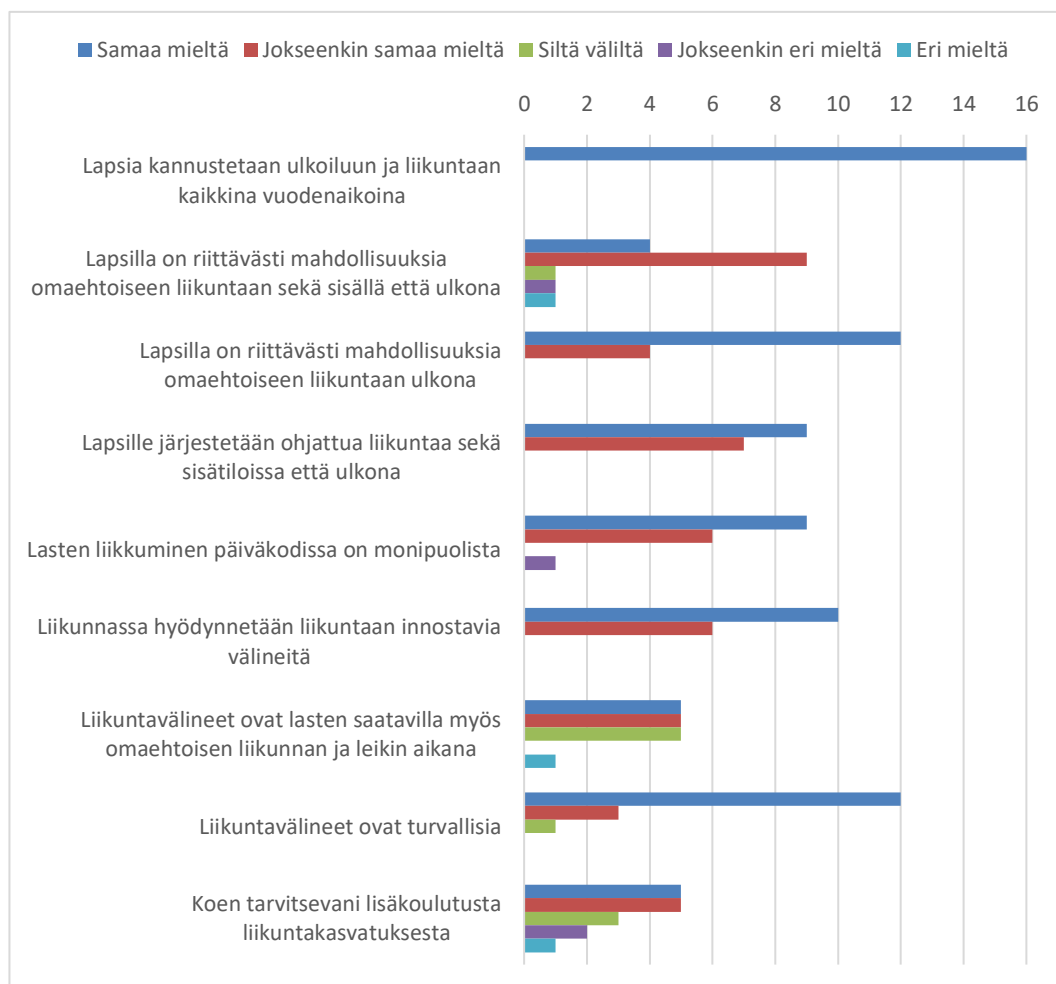


Kuvio 3. Vastaajien koulutustausta

5.2 Monivalintakysymykset

Monivalintakysymyksissä selvitettiin varhaiskasvattajien mielipiteitä siitä, miten vasu toteutuu heidän päiväkodeissaan liikunnan osalta. Vastaajat arvioivat, miten samaa mieltä he olivat esitetyistä väittämistä. Kaikki väittämät perustuvat Vaasan kaupungin vasuun.

Kuviossa 4. esitetään monivalintakysymykset, joihin varhaiskasvattajat vastasivat. Pylväiden väri kuvaa, minkä vastausvaihtoehdon vastaajat ovat valinneet. Vastausvaihtoehdot näkyvät kuvion yläosassa. Pylväiden pituus taas kuvaa sitä, miten monta vastaajaa on valinnut kyseisen vaihtoehdon. Lukumäärät näkyvät piirtoalueen yläpuolella. Kaikki 16 vastaajaa vastasivat monivalintakysymyksen kaikkiin kohtiin.



Kuvio 4. Monivalintakysymykset

Kaikkien vastaajien mielestä lapsia kannustetaan ulkoiluun ja liikuntaan kaikkina vuodenaikoina. Suurin osa vastaajista oli myös sitä mieltä, että ulkona on riittävästi mahdollisuuksia omaehtoiseen liikuntaan, lapsille järjestetään ohjattua liikuntaa sekä liikunnassa hyödynnetään liikuntaan innostavia välineitä. Eniten ha-

jontaa vastauksissa oli väittämässä ”Koen tarvitsevani lisäkoulutusta liikuntakasvatuksesta”. Myös väittämässä ”Liikuntavälineet ovat lasten saatavilla myös omaehtoisen liikunnan ja leikin aikana” on melko paljon hajontaa. (Kuvio 4.)

5.3 Varhaiskasvattajat liikunnallisina kasvattajina

Kyselylomakkeen kolmas kysymys oli avoin kysymys, jossa kysyttiin varhaiskasvattajien näkemyksiä siitä, millaisina he kokevat itsensä liikunnallisina kasvattajina. Kaikki 16 vastaajaa vastasivat tähän kysymykseen. Vastauksia on koottu ja ryhmitelty Kuvioon 5. Varhaiskasvattajat kokivat olevansa etenkin kannustavia, innostavia sekä lapsen kehitystason huomioivia liikunnallisia kasvattajia. Osa vastaajista kertoi joko olevansa itse kokenut liikkuja tai liikunnan olevan ainakin itselleen mieleistä. Muutama koki olevansa huono esimerkki lapsille tai tarvitsevansa lisäkoulutusta. Muita adjektiiveja, mitä yksittäisissä vastauksissa mainittiin oli muun muassa rohkaiseva, kekseliäs, monipuolinen, kehittyvä, aktiivinen sekä joissain tilanteissa vaativa.



Kuvio 5. Varhaiskasvattajat liikunnallisina kasvattajina

Ryhmittelin kysymyksen aineiston Taulukon 2. sekä Taulukon 3. esimerkin mukaisesti. Esimerkiksi käsite ”Kokenut liikkuja/Liikunta on itselle mieleistä” on muodostunut muun muassa seuraavanlaisista vastauksista:

”Hyödynnän omaa sm-tason urheilutaustaa työssäni, sillä liikunta on tuttua ja mieluisaa itselle.”

”Liikun myös itse paljon, joten liikkuminen lasten kanssa on luonnollista ja sitä toteutetaan paljon meidän ryhmässä.”

”Koen olevani erityisen liikunnallinen kasvattaja sillä aktiivinen liikunta on ollut koko elämäni osana arkeani jalkapalloharrastuksen vuoksi.”

5.4 Lasten sisäliikunnan toteutuminen päiväkodeissa

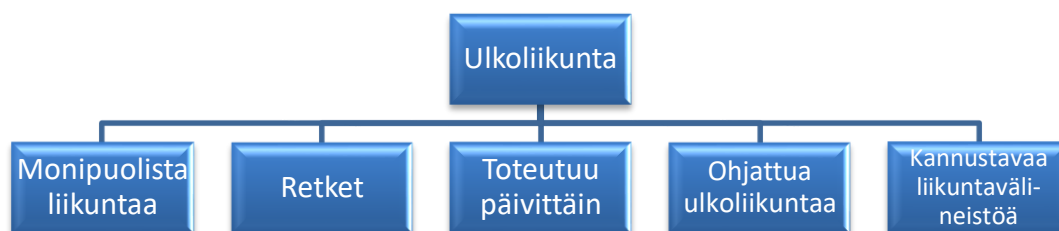
Neljännessä kysymyksessä kysyttiin, miten lasten liikunta toteutuu varhaiskasvattajien työskentelemien päiväkotien sisätiloissa. Vastauksia on teemoitettu Kuviossa 6. Tähän kysymykseen vastasi kaikki 16 vastaajaa, joista jopa 10 kertoi, että päiväkodissa on jumppasali käytettävissä tai varattavissa. Useat heistä myös mainitsi, että päiväkotiryhmällä on jumppasalivuoro ainakin kerran viikossa. Moni vastaajista myös kertoi liikuntavälineiden olevan lapsille saatavilla käytävillä ja/tai ryhmätiloissa. Osa vastaajista kertoi, että lapsille järjestetään ohjattua sisäliikuntaa. Osa taas kertoi liikunnan toteutuvan sisätiloissa melko huonosti tai sen olevan hankalasti toteutettavissa esimerkiksi ahtaiden tilojen tai remonttien takia.



Kuvio 6. Sisäliikunnan toteutuminen päiväkodeissa

5.5 Lasten ulkoliikunnan toteutuminen päiväkodeissa

Viides kysymys käsitteli lasten liikunnan toteutumista ulkona varhaiskasvattajien työskentelemissä päiväkodeissa. Tähän kysymykseen vastasivat kaikki 16 vastaajaa. Vastaajat kertoivat ulkoliikunnan toteutuvan päiväkodissa Kuviossa 7. esitetyillä tavoilla.



Kuvio 7. Ulkoliikunnan toteutuminen päiväkodeissa

Moni vastaajista kuvaili ulkona toteutuvan monipuolista liikuntaa, esimerkiksi luis-telua, hiihtoa, jalkapalloa, salibandya, pyöräilyä, kiipeilyä sekä erilaisia leikkejä. Useassa vastauksessa mainittiin myös retket esimerkiksi metsiin, rannoille tai puis-toihin. Vastauksissa kerrottiin myös, että ulkoliikuntaa toteutuu päiväkodeissa päi-vittäin, ja että päiväkotien pihoilta löytyy kannustavaa liikuntavälineistöä (esim. kiipeilytelineet). Lisäksi osa vastaajista kertoi ulkona järjestetystä ohjatusta liikun-nasta (esim. polttopallo ja tervapata).

5.6 Liikunnan toteuttamista estävät tai vaikeuttavat tekijät

Kuudennessa kysymyksessä varhaiskasvattajilta kysyttiin, mikä heidän mielestään estää tai vaikeuttaa lasten liikunnan toteutumista. Tähän kysymykseen vastasi kaikki 16 vastaajaa, ja heidän vastauksiaan on koottu Kuvioon 8. Suurin estävä tai vaikeuttava tekijä vastaajien mielestä oli ahtaat sisätilat, joista mainitsi seitsemän vastaajaa. Vastaajat kokivat aikuisen oman asenteen tärkeäksi tekijäksi lasten lii-kunnan toteuttamisessa, sillä siitä mainittiin neljässä vastauksessa. Lisäksi vas-tauksissa nousi esille liikuntavälineiden puutteellisuus tai niiden vähyys sekä hen-kilökunnan vajuus ja poissaolot. Yksittäisissä vastauksissa mainittiin myös suuret ryhmäkoot, liian tiukat aikataulut sekä erilaiset rajoitukset ja kiellot, jotka voivat rajoittaa liikkumista ja lapsen luontaisesti herääviä liikuntataitokokeiluja. (esim. keinussa seisomisen tai sisällä juoksemisen kieltäminen)



Kuvio 8. Liikuntaa estävät tai vaikeuttavat tekijät päiväkodissa

5.7 Toimintatapojen kehittämisehdotukset

Seitsemännessä kysymyksessä vastaajilta kysyttiin, voisiko heidän päiväkotinsa toimintatapoja liikunnan suhteen jotenkin kehittää ja jos voi, miten? Tähän kysymykseen vastasi 14 varhaiskasvattajaa. Muutamalle heistä ei tullut mieleen mitään kehittämisehdotuksia tai heidän mielestään asiat olivat jo valmiiksi hyvin. Vastauksissa oli kuitenkin myös paljon konkreettisia ideoita ja ehdotuksia toimintatapojen kehittämiseksi.

Kaksi vastaajaa korosti vastauksissaan kasvattajien omien asenteiden ja toimintatapojen merkitystä toiminnan kehittämisessä seuraavanlaisesti:

”Aina on kehittymisen varaa. Ehkä jokaisen kasvattajan pitää omalla kohdallaan tutkailla miten liikuntamyönteisiä ja liikkumaan kannustavia ovat.”

”Aikuiset voisivat enemmän pihalla osallistua ja vetää lapsille liikunnallisia leikkejä ulkoilun aikana.”

Yhdessä vastauksessa ehdotettiin liikunnan lisäämistä sekä perheiden osallistamista liikuntaan.

”Voisi, lisätä! Erityisesti ohjattua toimintaa ulkoilujen aikana. Ja saada perheet mukaan lapsen liikuntaan.”

Kehittämistä tulisi yhden vastaajan mukaan tapahtua myös liikuntavälineiden osalta. Tämän vastaaja on perustellut seuraavasti:

”Kyllä voisi, muun muassa hankkimalla laadukkaampia liikuntavälineitä erityisesti pihalle. Esimerkiksi sähly/jalkapallomaalit olleet heppoisia eivätkä ole kestäneet päiväkodin käytössä kovin pitkään.”

Yksi vastaaja ehdotti liikuntatapojen monipuolistamista siirtymissä ja odotellessa seuraavanlaisesti:

”Siirtymissä voisimme monipuolistaa liikkumistapoja: esim. mennään pukemaan karhukävelyllä tai ryömien. Odotellessa pienen tilan vaativia liikuntaleikkejä: esim. Fröbelin palikoiden laululeikkejä tai tasapainoharjoituksia tai ”joogaliikkeitä”..”

Lisäksi yksikön ja sen ryhmien välinen yhteistyö koettiin tärkeäksi liikunnan toteuttamisen kannalta.

”Talon yhteinen teema.”

”Enemmän yhteistyötä ryhmien välillä, yhteisiä liikunnallisia tempauksia lisää, pihalla toiminnan laajentaminen yli ryhmärajojen.”

5.8 Vastaajien muut kommentit

Kahdeksannessa eli viimeisessä kysymyksessä kysyttiin vastaajien mahdollisia muita kommentteja tai ajatuksia aiheeseen liittyen. Tähän kysymykseen vastasi seitsemän vastaajaa, joista neljällä oli tutkimuksen kannalta oleellisia ajatuksia ja ehdotuksia. Yksi vastaaja korostaa pientenkin hetkien tärkeyttä päiväkodin arjessa seuraavasti:

”Pienet hetket tulisi hyödyntää ja ne pitäisi suunnitella! Olen ottanut käyttöön sisälle lähtiessä ”loppujuoksun”: joku lapsista keksii ja näyttää reitin, jossa voi olla eri liikkumistapoja ja esim. mäenlaskua, tasapainoilua hiekkalaatikon reunalla. Muut tekevät yksitellen saman reitin ja muut kannustavat. Aikuisten tietokoneitä pitäisi saada vähennettyä, jotta siihen käytettävä aika lyhenisi ja senkin ajan voisi lasten kanssa esim. liikkua ja leikkiä!”

Vastauksissa korostuu myös varhaiskasvattajien kokemus liikunnan tärkeydestä ja siitä, että liikunnan ilo ja mielekkyys ovat merkittäviä tekijöitä lasten liikunnan toteuttamisessa sekä liikunnallisen elämäntavan luomisessa.

”Liikkuminen on tärkeää ja me olemme tärkeitä malleja lapsille. Kaikki liikkuminen on hyväksi ja liikkua voi monella tapaa.”

”Liikkumisen ilo on hyvä tuoda positiivisesti lapsille esiin, into liikkumiseen ja pohja liikunnallisuuteen luodaan lapsena.”

”Jokainen lapsi on yksilö ja täytyy löytää juuri hänelle mieluisa liikkumistapa; sadun, leikin ja yhteisen ilon kautta.”

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten varhaiskasvatussuunnitelman liikuntasuosituksot toteutuvat vaasalaisissa päiväkodeissa. Lisäksi pyrin selvittämään, onko päiväkodeissa riittävät liikuntavälineet ja -ympäristöt, millaiseksi varhaiskasvattajat kokevat roolinsa liikunnallisina kasvattajina ja miten päiväkotien toimintatapoja liikunnan suhteen voisi kehittää. Näitä tutkimuskysymyksiä selvitettiin 3–5-vuotiaiden kanssa työskentelevien varhaiskasvatuksen opettajien ja varhaiskasvatuksen sosionomien omien näkökulmien, mielipiteiden ja kokemusten perusteella. Kyselylomakkeeseen vastasi yhteensä 16 varhaiskasvattajaa Vaasan kaupungin suomenkielisistä päiväkodeista.

Vaasan kaupungin vasun (2022) mukaan ulkoiluun sekä liikunnallisiin leikkeihin tulee olla mahdollisuus kaikkina vuodenaikoina. Lapsilla tulee myös olla mahdollisuus opetella kullekin vuodenajalle tyypillisiä ulkoilu- ja liikuntatapoja. Tämä toteutuu tutkimuksen tulosten perusteella Vaasassa erittäin hyvin, sillä kaikki 16 vastaajaa olivat sitä mieltä, että heidän työskentelemissään päiväkodeissa lapsia kannustetaan ulkoiluun ja liikuntaan kaikkina vuodenaikoina.

Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan todeta, että vaasalaisissa päiväkodeissa lapsilla on ulkona hyvät mahdollisuudet omaehtoiseen liikuntaan, sillä tästä väitelmästä kaikki vastaajat olivat joko samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä. Samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä oltiin myös siitä, että lapsille järjestetään vaihtelevissa ympäristöissä ohjattua liikuntaa, ja että päiväkodin liikunnassa hyödynnetään liikuntaan innostavia välineitä. Yksi vastaajista on ollut jokseenkin eri mieltä siitä, että lasten liikkuminen päiväkodissa on monipuolista. Muut vastaajat ovat tästä väitteestä olleet joko samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä.

Edellä mainitut asiat käyvät ilmi myös avoimista vastauksista, joissa vastaajat kertoivat ulkoliikunnan toteutuvan päiväkodissa säännöllisesti ja monipuolisesti. Ulkona toteutettavaa liikuntaa ovat muun muassa hiihto, luistelu, pyöräily, jalkapallo

sekä erilaiset liikuntaleikit. Omaehtoista liikuntaa taas tapahtuu esimerkiksi kiipeillessä, keinuessa sekä erilaisissa juoksuleikeissä.

Vaasan kaupungin vasuun (2022) on kirjattu, että liikuntavälineiden tulee olla lasten käytettävissä omaehtoisen liikunnan ja leikin aikana. Lisäksi on huomioitava liikuntavälineiden turvallisuus. Ulkoliikuntaan käytetäänkin tutkimusten tulosten mukaan melko paljon erilaisia liikuntavälineitä, kuten potku- tai polkupyöriä, sähkömailoja ja erilaisia palloja. Muutamassa avoimessa vastauksessa kuitenkin kerrotaan, että liikuntavälineiden puutteellisuus estää tai hankaloittaa lasten liikunnan toteutumista.

Liikuntavälineet päiväkodeissa ovat vastausten perusteella suurimmaksi osaksi turvallisia. Yksi vastaajista on valinnut väitteeseen liikuntavälineiden turvallisuudesta vastausvaihtoehdon ”Siltä väliltä”. Muut vastaajat olivat turvallisuudesta joko samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä. Yksi vastaaja kertoi avoimessa vastauksessa, että päiväkodin toimintatapoja liikunnan suhteen voisi kehittää siten, että ulos hankittaisiin laadukkaampia liikuntavälineitä. Tämän vastaaja perustelee sillä, että esimerkiksi sähkö- ja jalkapallomaalit eivät ole kestäneet päiväkodin käytössä pitkään.

Monivalintakysymyksessä eniten vastausten hajontaa oli väitteessä ”Koen tarvitsevani lisäkoulutusta liikuntakasvatuksesta”. Vastaajista viisi oli tästä samaa mieltä, viisi jokseenkin samaa mieltä, kolme siltä väliltä, kaksi jokseenkin eri mieltä ja yksi eri mieltä. Voidaan kuitenkin todeta, että enemmistö vastaajista kokee tarvitsevansa lisäkoulutusta aiheesta. Lisäkoulutuksen tarve mainitaan kahdesti myös avoimissa vastauksissa.

Aikuisen esimerkki lasten liikunnan edistämiseksi on merkittävä. Esimerkiksi hippaleikeissä aikuinen saa lapset ihan eri tavalla mukaan leikkiessään itsekin mukana. Omalla esimerkillä aikuinen saa lapsetkin liikkumaan enemmän (Kärki 2015, 16.). Tässä tutkimuksessa vastaajat kokivat olevansa liikunnallisina kasvattajina

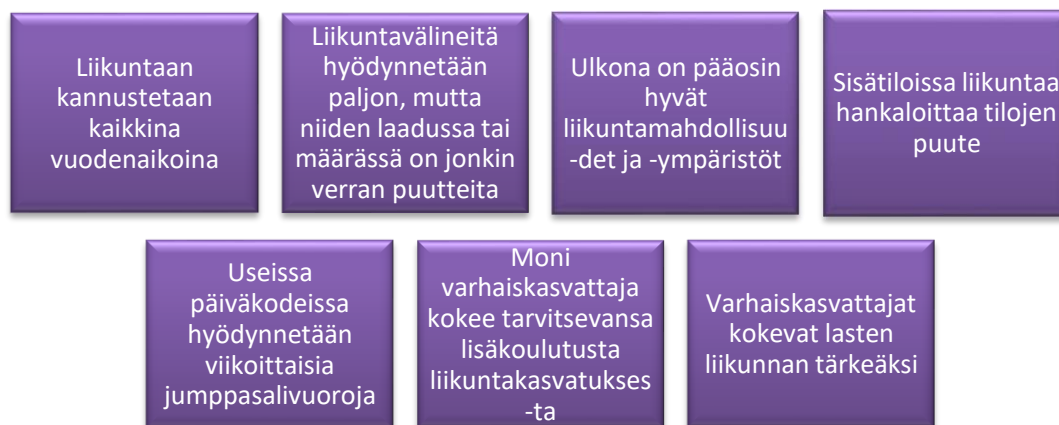
etenkin kannustavia ja innostavia. Moni vastaajista myös kertoi olevansa itse kokenut liikkuja tai kokevansa liikunnan itselleen mieleiseksi. Kolme vastaajista kertoi olevansa joko huono esimerkki lapsille tai tarvitsevana lisäkoulutusta.

Tutkimuksen tulosten mukaan monissa vaasalaisissa päiväkodeissa on jumppasali käytettävissä tai varattavissa. Näin kertoo vastaajista jopa kymmenen. Moni heistä mainitsee myös, että heidän päiväkotiryhmänsä käy jumppasalissa kerran viikossa. Seitsemän vastaajaa kertoo liikuntavälineiden olevan saatavilla käytävillä ja/tai ryhmätiloissa. Lisäksi kuusi vastaajaa kertoo päiväkodissaan järjestettävän ohjattua sisäliikuntaa. Yhteensä neljä vastaajaa kokee sisäliikunnan hieman haastavaksi esimerkiksi ahtaiden tilojen tai remonttien takia. Vastauksista voidaan siis todeta, että suurimmaksi osaksi sisäliikunta toteutuu vaasalaisissa päiväkodeissa hyvin, joskin tilojen puute on jossain määrin ongelma.

Vastaajien mielestä suurin liikunnan toteuttamista estävä tai vaikeuttava tekijä on ahtaat sisätilat. Tämän mainitsi seitsemän vastaajaa. Lisäksi kolme vastaajaa kertoi liikuntavälineitä olevan joko liian vähän tai niiden olevan puutteellisia. Kolme vastaajaa kertoi myös henkilökunnan vajuuden tai henkilökunnan poissaolojen hankaloittavan liikunnan toteuttamista. Neljä vastaajaa korosti aikuisen asenteen olevan tärkeä tekijä liikunnan toteuttamisessa.

Kyselyyn vastanneet varhaiskasvattajat ovat maininneet päiväkodin liikunnan kehittämisehdotuksiksi liikunnan määrän lisäämisen, liikkumismahdollisuuksien kehittämisen sisätiloihin, laadukkaampien liikuntavälineiden hankkimisen sekä henkilökunnan koulutuksen lisäämisen. Lisäksi ehdotettiin talon yhteistä teemaa sekä tiiviimpää yhteistyötä yksikön eri ryhmien välillä, jotta voitaisiin toteuttaa erilaisia liikunnallisia tempauksia. Yksi kehitysehdotus oli liikkumistapojen monipuolistaminen siirtymissä. Pukemaan voisi esimerkiksi siirtyä karhukävelyllä tai odotellessa voisi toteuttaa pienen tilan vaativia liikuntaleikkejä. Yksi vastaaja taas pohti, että jokaisen kasvattajan pitäisi omalla kohdallaan tutkailla sitä, miten liikuntamyönteinen ja liikkumaan kannustava itse on.

Kuvioon 9. on koottu yhteenvetoa tutkimuksen tuloksista, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin. Lapsia kannustetaan liikkumaan sekä ulkoilemaan, ja liikuntaa toteutetaan kullekin vuodenajalle ominaisin liikuntamuodoin. Päiväkodeissa on pääosin hyvät mahdollisuudet ja ympäristöt ulkoliikunnan toteuttamiseen, mutta sisätiloissa ongelmana on tilojen puute. Toisaalta uskon, että tätä kompensoi jumppasalivuorot, joita useimmissa päiväkodeissa hyödynnetään jopa viikoittain. Vaasalaisissa päiväkodeissa hyödynnetään myös melko paljon erilaisia liikuntavälineitä, mutta liikuntavälineiden laadussa ja/tai määrässä on jonkin verran puutteita. Moni varhaiskasvattaja kokee, että lisäkoulutus liikuntakasvatuksesta ja sen toteuttamisesta voisi olla tarpeellista. Lisäksi varhaiskasvattajat kokevat lasten liikunnan olevan tärkeä asia. Näiden tulosten perusteella voidaan todeta, että varhaiskasvatussuunnitelman liikuntasuosituksukset toteutuvat vaasalaisissa päiväkodeissa pääosin hyvin. Toisaalta vastauksissa nousi esille myös paljon kehittämisideoita ja -ehdotuksia.



Kuvio 9. Liikunnan toteutuminen vaasalaisissa päiväkodeissa

7 POHDINTA

Varhaiskasvatussuunnitelma on yksi varhaiskasvattajien tärkeimmistä työkaluista, ja siksi tutkimukseni perustuu Vaasan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjattuihin liikuntasuositukseen sekä niiden toteutumiseen. Kyselylomakkeeseen vastanneet työskentelevät itse päiväkotiryhmien arjessa varhaiskasvatuksen työkentällä, ja siksi koen heidän mielipiteidensä ja näkemyksiensä olevan hyvin tärkeitä. Sainkin heiltä tutkimustani varten erittäin hyviä ja arvokkaita vastauksia.

Vaikka liikuntasuositukset näyttävät toteutuvan päiväkodeissa suurimmaksi osaksi hyvin, löytyi liikunnan toteuttamisesta myös kehityskohteita. Vastaajien kehittämisehdotukset vaikuttavat mielestäni realistisilta ja varmasti useissa päiväkodeissa toteutettavissa olevilta asioilta. Esimerkiksi päiväkotiryhmien välinen yhteistyö ja sitä kautta yhteisten liikunnallisten tempauksien lisääminen olisi mainio tapa lisätä liikuntaa päiväkotiarkeen. Lisäksi yhteiset liikuntahetket luovat lapsille positiivisia kokemuksia liikunnasta. Tätä kehittämisehdotusta voisi myös jatkojalostaa esimerkiksi siten, että liikunnallisia tempauksia järjestettäisiin yhteistyössä vaasalaisten urheiluseurojen kanssa (esim. Vaasan Palloseura, Vaasan Sport).

Siirainen ja Tuomola (2020) tutkivat liikuntakasvatusta päiväkodeissa sekä liikunnan merkityksiä lastentarhanopettajien näkökulmasta. Tutkimuksen mukaan lasten liikunnan määrässä ja kestossa on paljon vaihtelevuutta, ja päiväkodin ympäristöt on pääsääntöisesti koettu melko hyviksi. Tulokset ovat siis yhtäläisiä tämän tutkimuksen tuloksiin, sillä tämän tutkimuksen tulosten mukaan varhaiskasvattajat kokevat päiväkodin liikuntaympäristöt melko hyviksi etenkin ulkona. Sisätilojen suhteen taas joissain vastauksissa mainittiin, että tilat ovat ahtaat sisäliikunnan toteuttamiseen. Toisaalta jumppasalivuorot ovat tämän tutkimuksen mukaan käytössä useimmissa päiväkodeissa.

Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan tutkijatohtori Donna Niemistö on tutkinut, mikä vaikuttaa alle kahdeksanvuotiaiden lasten motorisiin tai-

toihin eri puolella Suomea. Niemistön mukaan pienten lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset täyttyvät pääosin, mutta raskasta eli hengästyttävää liikuntaa tarvitaan lisää. (STT 2023) Tällaista liikuntaa on Kuvan 2. mukaan esimerkiksi hippaleikit, trampoliinihyppely, kiipeily, uinti ja hiihto. Reippaaseen ulkoiluun taas lukeutuu metsäretkeily, polkupyöräily ja luistelu. Edellä mainituista liikuntamuodoista moni mainittiin myös tämän tutkimuksen avointen kysymysten vastauksissa, ja osa niistä useammankin kerran. Raskasta liikuntaa näyttäisi siis tutkimusten tulosten perusteella toteutuvan vaasalaisissa päiväkodeissa melko hyvin. Toisaalta liikuntaa estävät ja vaikeuttavat tekijät, joita on esitelty Kuviossa 6., vaikuttavat osaltaan raskaan liikuntaan toteutumiseen. Näin ollen voi todeta, että tutkimukseni tulokset ovat melko yhtäläiset Niemistön tutkimuksen tulosten kanssa.

Kuviossa 2. esitettyjen monivalintakysymysten väittämässä 2. *”Lapsilla on riittävästi mahdollisuuksia omaehtoiseen liikuntaan sekä sisällä että ulkona”* oli tarkoitus kysyä omaehtoisen liikunnan mahdollisuuksista pelkästään sisätiloissa. Näin ollen olisi saatu kaksi erillistä kysymystä omaehtoisen liikunnan toteutumisesta, joista toisessa selvitetään sen toteutumista sisätiloissa ja toisessa ulkona. Epähuomiossa tähän kohtaan jäi kuitenkin edellä mainitulla tavalla muotoiltu väittämä. Uskon, että tämä on saattanut hieman vaikuttaa tuloksiin. Jos joku vastaaja on ollut esimerkiksi sitä mieltä, että lapsilla on riittävästi mahdollisuuksia omaehtoiseen liikuntaan ulkona, mutta ei niinkään sisällä, on kysymykseen vastaaminen ollut vaikeaa.

Kyselylomakkeen 6. kysymyksessä kysyttiin, mikä varhaiskasvattajien mielestä estää tai vaikeuttaa lasten liikunnan toteutumista. Vastauksia tähän kysymykseen on koottu Kuvioon 6. Tässä kysymyksessä huomasin monen vastaajan pohtineen asioita, jotka hypoteettisesti voisivat estää tai vaikeuttaa lasten liikunnan toteutumista, eikä niinkään sitä, mitkä asiat konkreettisesti heidän omassa päiväkodissaan estävät tai vaikeuttavat liikuntaa. Tämän kysymyksen olisin voinut siis muotoilla toisin. Kysymykseen olisi voinut tarkentaa, että mikä estää tai vaikeuttaa las-

ten liikuntaa nimenomaan siellä päiväkodissa, jossa itse työskentelee. Tästä huolimatta vastauksista välittyi hyvin varhaiskasvattajien mielipiteet, kokemukset ja näkemykset aiheesta, joten en koe tämän niinkään vaikuttaneen tutkimuksen tuloksiin.

Esitin tutkimukselle hypoteesin, että henkilöstö- ja resurssipula saattaisivat osaltaan vaikuttaa liikunnan toteuttamiseen päiväkodeissa: Liian vähäinen määrä työntekijöitä, tiuhaan vaihtuva henkilöstö sekä mahdollisesti stressaantuneet ja kuormittuneet työntekijät voivat vaikuttaa liikuntakasvatukseen ja sen toteuttamiseen negatiivisesti. Resurssipula näkyi tutkimuksen tuloksissa liikuntavälineiden sekä -tilojen puutteellisuutena. Henkilökunnan poissaoloista ja vähyydestä mainittiin vastauksissa vain pari kertaa, eli vähemmän, kuin oletin. Henkilöstöpula ei siis näyttäisi vaikeuttavan liikunnan toteuttamista kovinkaan paljoa, mikä on tietysti hyvä asia.

7.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) vuonna 2019 julkaiseman ohjeen *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa* mukaan tutkijan tulee kunnioittaa tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta, sekä toteuttaa tutkimus siten, että tutkittaville ei aiheudu tutkimuksesta riskejä, vahinkoja tai haittoja. Tämä toteutui tutkimuksessani siten, että kyselylomakkeeseen vastaaminen oli täysin vapaaehtoista ja luottamuksellista. Vastaukset olivat anonyymejä, eli mitään vastaajien henkilötietoja ei kerätty tai kysytty, lukuun ottamatta koulutustaustaa. Näin ollen vastauksia ei voida yhdistää mihinkään tiettyyn päiväkotiin tai yksittäiseen työntekijään. Säilytin vastaukset sähköisesti OneDrive -palvelussa, jonne kirjaudutaan käyttäjätunnuksella ja salasanalla. Pääsy palveluun oli ainoastaan minulla, eli tutkijalla. Opinnäytetyön valmistuttua hävitin aineiston asianmukaisesti.

Tutkimukseen osallistuvilla henkilöllä on oikeus saada tietoa tutkimuksen sisällöstä, henkilötietojen käsittelystä ja tutkimuksen käytännön toteutuksesta sekä

saada ymmärrettävä ja totuudenmukainen kuva tutkimuksen tavoitteista sekä osallistumisesta mahdollisesti koituvista haitoista ja riskeistä. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. 2019.) Tämä toteutui liittäessäni kyselylomakkeen mukaan saatekirjeen (Liite 2.), jossa kerroin tutkimuksen sisällöstä ja tarkoituksesta, tutkimuksen toteutuksesta sekä sen vapaaehtoisuudesta, luottamuksellisuudesta ja anonyymiydestä. Saatekirjeestä löytyi yhteystiedot, joihin vastaajat saivat ottaa yhteyttä, mikäli heillä heräisi kysymyksiä.

Opinnäytetyöstäni löytyy lähdeluettelo sekä tekstin sisäisiä viittauksia muihin julkaisuihin. Muiden tutkijoiden tekemää työtä on kunnioitettava ja annettava niille kuuluva arvo ja merkitys omassa tutkimuksessa (Kananen 2017, 191). Tämän olen toteuttanut viittaamalla tutkimuksessani muihin julkaisuihin asianmukaisella tavalla.

Käytin tutkimuksessa tieteellisiä aineistonkeruu-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Menetelmät valitsin tutkimusongelman mukaan. Tämä mahdollisti kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden, jota voidaan arvioida reliabiliteetin ja validiteetin käsittein. Reliabiliteetilla kuvataan tulosten toistettavuutta eli sitä, että muut tutkijat voivat saada tutkimusaiheesta samankaltaisia tutkimustuloksia samoin menetelmin ja samoissa olosuhteissa. Tutkimuksen validiteetti taas kuvaa tutkimusmenetelmien asianmukaisuutta ja sopivuutta tutkimukseen. (Leung 2015)

Tutkimukseni tulosten toistettavuus on mahdollista, sillä olen raportoinut tutkimuksen aineistonkeruumenetelmästä sekä aineiston analysoinnista ja siihen liittyvistä menetelmistä. Muiden tutkijoiden on näiden tietojen avulla mahdollista jäljentää tutkimukseni tuloksia (Salomäo 2023). Suurempi määrä vastauksia olisi toki ollut reliabiliteetin kannalta ihanteellista, mutta koen vastausmäärän olevan kuitenkin laadulliseen tutkimukseen riittävä.

Validiteetti toteutui laadullisessa tutkimuksessani siten, että kyselylomakkeeseen laaditut kysymykset pohjautuivat tutkimuksen teoreettiseen viitekehykseen, Vaasan vasuun. Kysymyksiksi ei siis valikoitunut mitä tahansa kysymyksiä, vaan tutkimuksen kannalta oleellisia, teoriaan pohjautuvia kysymyksiä. Tutkimusmenetelmänä sähköinen kyselylomake oli oman kokemukseni mukaan tähän tutkimukseen sopiva, sillä se sopi laadulliseen tutkimukseen ja se mahdollisti tutkimuskysymyksiin vastaamisen.

7.2 Opinnäytetyöprosessin arviointi ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyöprosessi oli antoisa ja mielenkiintoinen. Tiesin prosessin alkuvaiheista asti, että haluan tehdä opinnäytetyöni varhaiskasvatukseen liittyen. Liikuntakasvatus valikoitui lopulta aiheeksi omien kiinnostuksen kohteideni sekä arvojeni kautta.

Sosiaalialan eettinen osaaminen on yksi Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetensseista (2023). Koen, että opinnäytetyöprosessin aikana sosiaalialan arvojen ja ammattieettisten periaatteiden mukainen toimintani on vahvistunut entisestään. Opin ymmärtämään paremmin omien arvojeni, esimerkiksi terveyden ja hyvinvoinnin vaalimisen, merkityksen varhaiskasvatuksen työkentällä.

Sosiaalialan palvelujärjestelmäosaamisen kompetenssi pitää sisällään muun muassa lainsäädännön tuntemuksen ja sen mukaan toimimisen sekä sosiaalipalvelujen järjestämisen, tuottamisen, ohjauksen sekä valvonnan tuntemuksen. Tämä kompetenssi on kehittynyt opinnäytetyöprosessin aikana päästessäni tutustumaan tarkemmin varhaiskasvatukseen, jossa säädetään muun muassa varhaiskasvatuksen järjestämisestä ja tuottamisesta. Kriittisen ja osallisuutta edistävän yhteiskuntaosaamisen kompetenssin näkökulmasta ammatillinen osaamiseni on kehittynyt varhaiskasvatuksen osallisuuden ja osallistumisen mahdollisuuksien edistämisen kautta. Esimerkiksi lasten omaehtoisen liikunnan toteutumisen tutkiminen sekä päiväkotiryhmien liikuntamahdollisuuksien kartoittaminen liittyy lasten osallisuuden edistämiseen.

Tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaamisen kompetenssi pitää sisällään asiakastyön käytäntöjen ja menetelmien kehittämisen sekä tiedon soveltamisen, tuottamisen ja analysoimisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Tätä kompetenssia olen päässyt kehittämään laajasti opinnäytetyöprosessin aikana tutkiessani lasten liikunnan toteutumista päiväkodeissa. Olen pyrkinyt tuottamaan tietoa aiheesta, jotta päiväkodit voisivat hyödyntää niitä esimerkiksi toimintatapojensa kehittämisessä. Lisäksi tutkimukselliseen kehittämis- ja innovaatio-osaamisen kompetenssiin kuuluu tutkimuseettisten periaatteiden ja ohjeiden mukaan toimiminen, joihin olen opinnäytetyöprosessin aikana päässyt tutustumaan ja siten myös noudattamaan niitä.

Opinnäytetyöprosessini alkoi aiheen valinnalla syksyllä 2022. Lopullisen tutkimussuunnitelman sain valmiiksi alkuvuodesta 2023. Tutkimussuunnitelmaani kirjatun aikataulun mukaan aineistonkeruu tapahtuisi keväällä 2023, jonka jälkeen alkaisi aineiston analysointi sekä opinnäytetyön kirjoittamisprosessi. Aikataulun mukaan valmiin opinnäytetyön esitys tapahtuisi syksyllä 2023. Onnistuin pysymään tässä aikataulussa aineistonkeruun osalta, mutta kirjoittamisprosessi kesti suunniteltua kauemmin kiireisen kesän vuoksi.

Tutkimukseni tuloksista etenkin vastaajien kehittämisehdotuksia voisi hyödyntää toiminnan kehittämisessä Vaasassa, ja miksei muissakin Suomen päiväkodeissa. Toimeksiantajalle, eli Vaasan kaupungille tutkimuksen tulokset ovat merkittäviä siten, että tutkimuksessa saatiin kuulla Vaasan kaupungin työntekijöiden omia näkökulmia, mielipiteitä, kokemuksia ja ajatuksia liikunnan toteutumisesta päiväkodeissa. Tämä voisi olla hyvä lisä varhaiskasvatuksen arvioinnin ja kehittämisen toteuttamiseen Vaasassa.

Tutkimuksen aineisto kerättiin vaasalaisista päiväkodeista, ja näin ollen tulokset koskevat Vaasaa. Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin kirjatut liikuntasuositukset koskevat kuitenkin koko Suomea, joten samankaltaisen tutkimuksen voisi yhtä hyvin toteuttaa muissakin kaupungeissa. Olisikin mielenkiintoista tietää, eroaisivatko Vaasasta saadut tulokset muihin kaupunkeihin tai

esimerkiksi muihin lähikuntiin. Se voisi olla aihe jatkotutkimukselle. Jatkotutkimusaiheena voisi olla myös menetelmäpakin luominen tässä tutkimuksessa esille nousseiden kehittämisideoiden pohjalta, esimerkiksi liikkumistapojen monipuolisuudelle siirtymässä tai koko päiväkodin yhteisten liikuntatempausten toteuttamiselle.

LÄHTEET

Hujala, E. Turja, L. 2016. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä. PS-kustannus.

Innostun liikkumaan. 2023. Motoriset taidot – mitä ne ovat? Viitattu 16.12.2022. <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-taidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/motoristen-taitojen-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/>

Jaakkola, T. & Junnila, M. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaidea motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä. PS-kustannus.

Jyväskylän yliopiston Koppa. 2015. Empiirinen tutkimus. Viitattu 13.2.2023. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/empiirinen-tutkimus>

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Koivula, M., Siippainen, A., Eerola-Pennanen, P. & Böök, M. L. 2017. Valloittava varhaiskasvatus: Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere. Vastapaino.

Kärki, S. 2015. Lastentarhanopettaja liikuntakasvattajana. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto. Viitattu 9.1.2023. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/97580/GRADU-1435565361.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

L 13.7.2018/540. Varhaiskasvatuslaki. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 7.3.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180540>

Leung, L. 2015. Validity, reliability, and generalizability in qualitative research. Journal of family medicine and primary care. Jul-Sep; 4(3): 324–327. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4535087/>

Neuvokas perhe. 2020. Mitä ovat motoriset taidot? Viitattu 16.12.2022. <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/lapsen-motoristen-taitojen-vahvistaminen/>

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

Opetus- ja kulttuuriministeriö. N.d. Varhaiskasvatus. Viitattu 27.1.2023. <https://okm.fi/varhaiskasvatus>

Opetushallitus 2022. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Viitattu 16.2.2023.
<https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-service/api/dokumentit/8274670>

Opetushallitus 2023 a. Mitä on varhaiskasvatus? Viitattu 15.12.2022.
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>

Opetushallitus 2023 b. Liikunnan tehtävä. Viitattu 15.12.2022.
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-tehtava>

Räikkälä, M. 2020. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutuminen. Espoon suomenkielisen varhaiskasvatuksen lasten liikunnan ammattitutkinnon suorittaneiden arvioimana. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto. Viitattu 14.3.2023. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/314049/Raikala_Marja_Pro_gradu_2020.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Salomão, A. 2023. Toistettavuuden merkitys tieteellisessä tutkimuksessa. Mind the Graph. Viitattu 21.10.2023. <https://mindthegraph.com/blog/fi/uusittavuus/>

Scribbr. 2023. What Is Qualitative Research? Methods & Examples. Viitattu 27.1.2023 <https://www.scribbr.com/methodology/qualitative-research/>

Siiroinen, S. & Tuomola, J. 2020. Liikuntakasvatus päiväkodeissa ja liikunnan merkitykset lastentarhanopettajien näkökulmasta. Pro gradu -tutkielma. Opettajan koulutuslaitos. Turun yliopisto. Viitattu 16.12.2022. <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/149828/opinn%C3%A4ytety%C3%B6.pdf?sequence=1>

STT. 2023. Päiväkotileikit eivät riitä – lasten tulisi liikkua ulkona kotonakin, tutkija suosittelee. Yle Uutiset 14.8.2023. Viitattu 19.9.2023. <https://yle.fi/a/74-20045171>

THL. 2021. Liikuntasuosituksset. Viitattu 8.12.2022. https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuosituksset#Liikuntasuosituksset_lapsille_ja_nuorille

Tolvanen, M. 2021. Liikuntakasvattajan varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatuksen opettajien käsityksiä roolistaan ja kompetenssistaan liikuntakasvattajana. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta. Tampereen yliopisto. Viitattu 14.3.2023. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/132409/TolvanenMari.pdf?sequence=2>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki. Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. 7–8. Viitattu 16.12.2022. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarviointin_ohje_2020.pdf

Vaasan kaupunki. 2022. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022 ja Vaasan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma. <https://www.vaasa.fi/uploads/2023/05/9ef96bbd-varhaiskasvatussuunnitelman-perusteet-2022.pdf>

Vaasan kaupunki a. Vaasan kaupungin organisaatio ja päätöksenteko. Viitattu 27.1.2023. <https://www.vaasa.fi/tietoa-vaasasta-ja-seudusta/vaasan-kaupungin-organisaatio-ja-paatoksenteko/>

Vaasan kaupunki b. Varhaiskasvatus. Viitattu 25.1.2023. <https://www.vaasa.fi/asu-ja-ela/varhaiskasvatus-ja-koulut/varhaiskasvatus/>

Valtion liikuntaneuvosto. 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. 145–146. Viitattu 8.12.2022. https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti_web_28012019-1.pdf

LIITTEET

LIITE 1. Saatekirje

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES**Saatekirje**

24.4.2023

Hei!

Olen kolmannen vuoden sosionomiopiskelija Saara Mäkitalo Vaasan Ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä, jonka toimeksiantajana toimii Vaasan kaupungin varhaiskasvatus. Selvitän opinnäytetyössäni varhaiskasvatussuunnitelman liikuntasuosituksen toteutumista vaasalaisissa päiväkodeissa. Tutkimus koskee Vaasan kaupungin suomenkielisten päiväkotien varhaiskasvatuksen opettajia ja varhaiskasvatuksen sosionomeja, jotka työskentelevät 3–5-vuotiaiden lasten ryhmissä.

Tutkimukseni toteutetaan sähköisellä kyselylomakkeella. Toivon saavani mahdollisimman paljon vastauksia saadakseni kattavan aineiston. Vastaamiseen kuluu aikaa noin 5–10 minuuttia. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja luottamuksellista. Kyselyyn vastataan myös täysin nimettömästi.

Vaasan kaupungin varhaiskasvatusjohtaja Hanna-Leena Holmström on antanut luvan tälle opinnäytetyölle 18.4.2023. Vastausaika on 24.4.2023–7.5.2023. Valmis työ löytyy tekijän nimellä valmistumisen jälkeen osoitteesta www.theseus.fi

Linkki kyselylomakkeeseen:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfjKgvX8_j1tAU5CaizdNsqWdL-Ra6wezxfTLD4iU5DqnJ8iw/viewform?usp=sf_link

Jos sinulla tulee kysyttävää opinnäytetyöhöni liittyen, otathan yhteyttä:

Saara Mäkitalo
e2001139@edu.vamk.fi

Ohjaava opettaja:
Heidi Blom
+358 207 663 348
heidi.blom@vamk.fi

Ystävällisin terveisin,
Saara Mäkitalo

LIITE 2. Kyselylomake

1. Mikä on koulutustaustasi?

- Kasvatustieteen kandidaatti
- Sosionomi AMK
- Muu, mikä?

Arvioi, miten seuraavat väittämät toteutuvat päiväkodin arjessa:

1. Lapsia kannustetaan ulkoiluun ja liikuntaan kaikkina vuodenaikoina.
2. Lapsilla on riittävästi mahdollisuuksia päivittäiseen omaehtoiseen liikuntaan sisätiloissa.
3. Lapsilla on riittävästi mahdollisuuksia päivittäiseen omaehtoiseen liikuntaan ulkona.
4. Lapsille järjestetään ohjattua liikuntaa.
5. Lasten liikkuminen päiväkodissa on monipuolista.
6. Liikunnassa hyödynnetään liikuntaan innostavia välineitä.
7. Liikuntavälineet ovat lasten saatavilla myös omaehtoisen liikunnan ja leikin aikana.
8. Liikuntavälineet ovat turvallisia.
9. Koen tarvitsevani lisäkoulutusta liikuntakasvatuksesta.

Vastausvaihtoehdot:

- Samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Siltä väliltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Eri mieltä

Avoimet kysymykset:

1. Millainen koet olevasi liikunnallisena kasvattajana?
2. Miten lasten liikunta toteutuu työskentelemässäsi päiväkodissa sisätiloissa?
3. Miten lasten liikunta toteutuu työskentelemässäsi päiväkodissa ulkona?
4. Mikä mielestäsi estää tai vaikeuttaa lasten liikunnan toteutumista?
5. Voisiko päiväkotisi toimintatapoja liikunnan suhteen jotenkin kehittää? Miten?
6. Onko sinulla muita kommentteja/ajatuksia aiheeseen liittyen?