

# ”SAAVATKO LAPSET RIITTÄVÄSTI LIIKUNTAA?”

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten toteutuminen

Riskilä Katja  
Vilppola Kirsi

Opinnäytetyö  
Sosiaali- ja terveysala  
Sosiaalialan ko  
Sosionomi

2016

Sosiaali- ja terveysala  
Sosiaalialan koulutus  
Sosionomi (AMK)

---

<b>Tekijä</b>	Katja Riskilä, Kirsi Vilppola	Vuosi	2016
<b>Ohjaaja(t)</b>	Seija Järvi, Rauno Pietiläinen		
<b>Työn nimi</b>	”Saavatko lapset riittävästi liikuntaa?” – Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten toteutuminen		
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b>	47 + 3		

---

Opinnäytetyössämme käsittelemme liikunnan vaikutusta lapsen kasvuun ja kehitykseen. Kohderyhmäksi valitsimme 3–5-vuotiaat lapset, koska juuri tässä iässä lapset tarvitsevat terveyden ja hyvinvoinnin kannalta paljon liikuntaa. Ikäryhmän liikunnallisia tarpeita tarkastelemme Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten pohjalta. Opinnäytetyössämme tarkastellaan myös lapsen liikunnallisuuden kehittymistä ja liikuntataitojen oppimista kyseisessä ikäryhmässä. Tavoitteenamme oli selvittää, saavatko lapset päiväkodissa tarpeeksi kuormittavaa liikuntaa.

Opinnäytetyömme on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, jossa aineistonkeruumenetelmänä käytimme puolistrukturoitua teemahaastattelua. Valitsimme kyseisen menetelmän sen keskustelumaisuuden vuoksi. Saadaksemme käytännön esimerkkejä liikunnan toteuttamisesta varhaiskasvatuksessa, haastatelimme kahden eri päiväkodin työntekijää. Haastattelut perustuivat Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten toteutumiseen.

Haastattelutulosten perusteella liikunnan järjestäminen on vaihtelevaa esimerkipäiväkodeissa, mutta kummassakin lapset saavat liikkua suositusten mukaisen kaksi tuntia päivässä. Opinnäytetyössämme päädyimme johtopäätökseen, että lapset saavat liikkua riittävästi, mutta Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia ei tietoisesti sisällytetä liikunnan suunnitteluun.

**Avainsanat** lapsen kehitys, liikunta, varhaiskasvatus, fyysinen aktiivisuus, varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

School of Social Services and  
Health and Sport  
Degree Programme of Social Ser-  
vices  
Bachelor of Social Services

---

<b>Author</b>	Katja Riskilä, Vilppola Kirsi	Year	2016
<b>Supervisor</b>	Seija Järvi, Rauno Pietiläinen		
<b>Subject of thesis</b>	“Do children get enough physical activity?” – Execu- tion of the Recommendations for physical activity in early childhood education.		
<b>Number of pages</b>	47 + 3		

---

In our thesis, we go through the impacts that physical activity has on children’s growth and development. We chose 3–5-year-olds as our target group because this is the age when children need a lot of physical activity for their health and wellbeing. We view this age group’s needs for physical activity based on the Recommendations for physical activity in early childhood education. We also view the child’s development in physical activity and ability to learn and train their fundamental motor skills. Our aim was to find out if children get brisk enough physical activity during their day in the day care centre.

Our thesis is a qualitative study where we used semi-structured interview as the research method. We chose this method because of its conversational approach. We interviewed two employees in two different day care centres to get practical examples of how the physical education is organized in early childhood education. Our interviews were based on the execution of the Recommendations for physical activity in early childhood education.

The results from the interviews show that organizing the physical education varies. In both day care centres children get enough physical activity based on the recommendations which is two hours per day. In our thesis we came to the conclusion that children do get enough physical activity but the Recommendations for physical activity in early childhood education are not necessarily included in the planning.

**Key words** child development, physical activity, early childhood education, recommendations for physical activity in early childhood education

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	8
2.1	Aiheen valinta .....	8
2.2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	8
2.3	Tutkimusmenetelmä.....	9
2.4	Eettisyys ja luotettavuus .....	11
3	KÄSITTEET .....	12
3.1	Varhaiskasvatus .....	12
3.2	Liikunta .....	12
3.3	Fyysinen aktiivisuus .....	13
4	LIIKUNNAN VAIKUTUS LAPSEN KEHITYKSEEN.....	14
4.1	Fyysinen kasvu ja kehitys .....	14
4.2	Motorinen kehitys.....	15
4.3	Kognitiivinen kehitys .....	17
4.4	Psyykinen kehitys .....	19
4.5	Sosioemotionaalinen kehitys .....	20
5	3–5-VUOTIAIDEN LIIKUNTA.....	23
5.1	Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset.....	23
5.2	Lapsen liikunnallisuuden kehittyminen.....	26
5.3	Liikuntataitojen oppiminen .....	27
6	LIIKUNNAN TOTEUTUMINEN PÄIVÄKODEISSA .....	29
6.1	Liikuntapainotteinen päiväkot.....	29
6.2	Kunnallinen päiväkot.....	31
6.3	Haastattelutulokset .....	33
7	VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNNAN SUOSITUSTEN TOTEUTUMINEN	36
7.1	Liikuntapainotteinen ja kunnallinen päiväkot.....	36
8	POHDINTA .....	39
	LÄHTEET .....	46
	LIITTEET .....	48

## 1 JOHDANTO

Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi liikunnan toteutumisen varhaiskasvatuksessa, koska olemme kiinnostuneita selvittämään saavatko lapset nykypäivänä tarpeeksi liikuntaa päiväkodissa. Opinnäytetyömme tutkimuskysymyksenä on: ”Saavatko lapset päiväkodissa tarpeeksi kuormittavaa liikuntaa?” Valitsimme kohderyhmäksemme 3–5-vuotiaat lapset, sillä siinä iässä lapset tarvitsevat paljon liikuntaa terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta ja heitä tulisi kannustaa liikkumaan. Tässä iässä lapsen omaehtoinen liikkuminen on tärkeässä roolissa ja aikuisen tulisi tarjota monipuolisia mahdollisuuksia kuormittavaan liikuntaan (Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005, 11). Aiheesta tekee mielenkiintoisen se, että nykyään lasten liikunnantarve on usein esillä eri medioissa ja sitä käsitellään paljon eri tahoilla.

Liikunnasta varhaiskasvatuksessa on paljon aiempaa tutkimustietoa, kuten Anne Soinin, Tarja Kettusen, Anette Mehtälän, Arja Sääkslahden, Tuija Tammelinin, Jari Villbergin ja Marita Poskiparran Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus-tutkimus sekä Arja Sääkslahden Liikunta varhaiskasvatuksessa-teos. Päiväkotiympäristön yhteyttä kolmevuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen on tutkinut myös Anna Jämsén Pro gradu-tutkielmassaan. Aihetta voidaan tutkia useista eri näkökulmista, esimerkiksi varhaiskasvatuksen näkökulmasta (päiväkodin mahdollisuudet ja haasteet järjestää liikuntaa), vanhemman näkökulmasta (helpottaako päiväkotiki vanhemman vastuuta lapsen liikkumisesta) ja lapsen näkökulmasta (saanko minä tarpeeksi liikuntaa). Tutustuttuamme näihin eri näkökulmiin, päätimme keskittyä tarkastelemaan varhaiskasvatukselle määriteltyjä liikunnan suosituksia ja niiden toteutumista käytännössä. Lähestymme aihetta lapsen näkökulmasta, ottaen selvää toteutuuko tarvittava päivittäinen kahden tunnin kuormittava liikunta.

Yhteiskunnalliset muutokset ovat vaikuttaneet lasten elinympäristöön vähentämällä suuresti heidän päivittäistä liikunnan määräänsä. Erilaisten tietoteknisten laitteiden yleistymisen myötä on aiheuttanut sen, että jo alle kouluikäiset lapset viettävät yhä vähemmän aikaa liikkuen ja leikkien, sillä iso osa päivästä kuluu eri ruutujen ääressä istuen. Fyysisen aktiivisuuden merkittävä väheneminen

vaarantaa lasten normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 7.) Suuntautuessamme varhaiskasvatukseen olemme kiinnostuneita lasten hyvinvoinnista ja normaalin kasvun ja kehityksen edistämisestä varhaiskasvatuksen piirissä.

Lasten fyysisen aktiivisuuden vähennyttyä Nuori Suomi ry on vuonna 2005 laatinut yhdessä Sosiaali- ja terveysministeriön sekä Opetusministeriön kanssa valtakunnalliset Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Kyseisten suositusten tarkoitus on tukea Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden toteutumista ja antaa ohjeita lapsen kasvun, oppimisen, hyvinvoinnin ja kehityksen tukemiseksi liikunnan ja leikin avulla. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 7.) Halusimme perehtyä Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin ja tuoda niitä esille opinnäytetyössämme. Liikunnan vaikutuksista lapsen kehitykseen on paljon tutkittua tietoa, joten teorian pohjalta saimme kattavan käsityksen siitä, miksi lapsi tarvitsee liikuntaa. Halusimme selvittää toteutuvatko Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset käytännössä opinnäytetyötämme varten haastattelemissamme päiväkodeissa. Koemme suositusten olevan tarpeellisia etenkin varhaiskasvatuksessa, koska käsityksemme mukaan lasten liikunta jää päiväkodissa melko vähäiseksi.

Lapsi viettää päiväkodissa suuren osan päivästänsä, joten on tärkeää huomioida millaisessa ympäristössä lapsi kasvaa ja kehittyy. Päiväkotiympäristöllä on merkittävä vaikutus alle kouluikäisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Ohjattu säännöllinen liikunta on tärkeää lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen ja motorisen oppimisen kannalta. (Ruokonen, Norra & Karvinen 2009, 8.) Opinnäytetyössämme tekemiemme haastatteluiden kautta saamme tietoa liikunnan toteutumisesta haastattelemissamme päiväkodeissa, ja käsityksen mahdollisista yleisistä liikunnan toteutumisen haasteista päiväkodeissa.

Opinnäytetyössämme käsittelemme lapsen kehitystä fyysisen, motorisen, kognitiivisen, psyykkisen ja sosioemotionaalisen kehityksen kautta. Samalla tuomme esille liikunnan vaikutusta näiden osa-alueiden kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Perehdymme myös Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin ja lapsen liikunnallisuuden kehittymiseen ja oppimiseen. Haastattelimme opinnäytetyötämme

varten kahden päiväkodin työntekijöitä heidän tavoistaan toteuttaa liikuntaa päiväkodin arjessa. Haastatteluiden kautta tavoitteenamme on saada käsitys lasten saamista mahdollisuuksista liikkua käytännössä sekä Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten huomioimisesta liikunnan järjestämisessä. Erilaisten esimerkkien saamiseksi halusimme haastattelun kohteiksi liikuntapainotteisen ja tavallisen päiväkodin. Haastatteluista saamaamme materiaalia vertasimme Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin ja niiden kautta pohdimme suositusten tarpeellisuutta ja toteutumista. Meitä kiinnostavat myös erot liikuntamahdollisuuksien järjestämisessä, joten vertailemme haastatteluista saamiamme vastauksia, jotta voimme opinnäytetyössämme pohtia myös liikuntapainotteisen päiväkodin tarpeellisuutta tavallisen päiväkodin rinnalla.

Opinnäytetyömme on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, jossa käytämme puolistrukturoitua teemahaastattelua aineiston keruuseen. Kyseisellä menetelmällä saamme tarkempaa tietoa mahdollisilla lisäkysymyksillä liikunnan toteuttamisesta haastattelemissamme päiväkodeissa. Tuomme opinnäytetyössämme haastatteluiden tuloksia esille huomioiden eettiset periaatteet, joista oleellisimpia ovat luottamuksellisuus, seuraukset ja yksityisyys sekä haastateltavien suostumus haastatteluun (Hirsjärvi & Hurme 2009, 20). Näiden periaatteiden mukaisesti huomioimme opinnäytetyössämme haastateltavien oikeuden yksityisyyteen ja käsittelemme tietoja niin, ettei yksittäinen päiväkotikiinnitys ole niistä tunnistettavissa. Opinnäytetyöhön keräämme aineistoa haastattelun lisäksi aiemmin tehdyistä tutkimuksista ja muista julkaistuista teoksista. Väitteemme ja johtopäätöksemme pohjautuvat todennettavissa olevaan tietoon. Koska lähteiden käyttö on osa eettisiä periaatteita, käytämme luotettavia lähteitä, jotka myös merkitsemme lähdeviittein (Pohjola 2007, 15).

## 2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 2.1 Aiheen valinta

Sosionomiopinnoissamme suuntaudumme molemmat varhaiskasvatukseen ja olemme yleisesti kiinnostuneita liikunnasta, joten valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi liikunnan varhaiskasvatuksessa. Olemme erityisesti kiinnostuneita Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten hyödyntämisestä ja toteutumisesta päiväkodeissa, koska olemme opintojemme aikana työharjoitteluissa havainneet liikunnan vähäisyyden päiväkodin toiminnassa. Nykyään lasten liikunnan määrän vähäisyys on usein esillä eri medioissa, joten meitä kiinnostaa, miksi Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset ovat pelkästään suosituksia eivätkä velvoita varhaiskasvatuksen toimintaa mitenkään. Kokemuksemme mukaan Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten olemassaolosta tai sisällöstä ei välttämättä tiedetä kaikissa päiväkodeissa.

Meitä kiinnosti perehtyä tarkemmin liikunnan vaikutuksiin lapsen kasvu- ja kehitykselle sekä liikunnan toteutumiseen päiväkodeissa, sillä olemme molemmat kiinnostuneita liikunnasta. Opinnäytetyötämme tehdessä tavoitteenamme on saada tietoa liikunnan vaikutuksista ja ideoita omaa tulevaa lastentarhanopettajan työtämme varten. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin perehtyessämme syvällisesti voimme tulevaisuudessa hyödyntää niitä monipuolisesti varhaiskasvatuksessa sekä tuoda niistä pääkohtia esille opinnäytetyössämme.

### 2.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyömme tavoitteena on saada vastaus kysymykseen: ”Saavatko lapset päiväkodissa tarpeeksi kuormittavaa liikuntaa?”. Tähän haluamme perehtyä, koska käsityksemme on, että liikunta ei ole kovin suuressa osassa päiväkotien arkea ja toiminnan suunnittelua. Olemme opinnäytetyössämme perehtyneet teorian pohjalta liikunnan vaikutukseen lapsen kehityksessä ja Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin. Tämän pohjalta olemme tehneet haastattelut, joissa olemme selvittäneet liikunnan järjestämistä ja liikunnan suositusten huomiointia haastatteluiden kohteena olevissa päiväkodeissa.

Opinnäytetyömme alkuvaiheessa nousi esiin edellä mainittu tutkimuskysymys, jonka pohjalta meille heräsi yhä uusia ideoita ja kysymyksiä. Opinnäytetyömme tekemistä on varsinaisen tutkimuskysymyksen lisäksi ohjannut ja rajannut kysymykset muun muassa Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten toteutumisesta ja huomioimisesta. Liikuntapainotteisen päiväkodin tarpeellisuus vaihtoehtona tavalliselle päiväkodille on myös opinnäytetyössämme pohdinnan kohteena.

Opinnäytetyömme kohderyhmäksi valikoituivat 3–5-vuotiaat lapset, koska siinä iässä luodaan perusta myöhemmän iän liikuntatottumuksille. Tuossa iässä tapahtuu myös lapsen kehityksen kannalta paljon, joten monipuolinen liikunnallinen kuormittavuus on tärkeää. Varhaislapsuudessa aikuisen rooli on merkittävä liikunnallisten tapojen oppimisessa, sillä lasta tulee motivoida ja kannustaa päivittäiseen riittävään leikkiin ja liikkumiseen. Tämä korostuu myös varhaiskasvatuksessa lapsen viettäessä suuren osan päivästäan päiväkodissa.

### 2.3 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmänä opinnäytetyössämme on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Valitsimme laadullisen tutkimusmenetelmän, koska se soveltui aiheen tutkimiseen mielestämme parhaiten saadaksemme tietoa päiväkotien työntekijöiden toimintatavoista ja liikunnan järjestämisestä. Kyseiselle tutkimusmenetelmälle on ominaista ihmisen elämän tutkiminen ja sitä voidaan toteuttaa monella eri tavalla (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Laadullisessa tutkimusmenetelmässä voi hyödyntää useita erilaisia aineistonkeruumenetelmiä. Valitsimme näistä menetelmistä opinnäytetyössämme käytettäväksi puolistrukturoidun teemahaastattelun. Teemahaastattelulle on ominaista etukäteen mietityt haastattelua ohjaavat haastatteluteemat ja puolistrukturoidussa teemahaastattelussa teemojen rinnalle määritellään valmiita haastattelukysymyksiä. Teemahaastattelu käydään vapaamuotoisena keskusteluna, jossa keskustelu muodostuu haastatteluteemojen ympärille. (Eskola 2007, 33.) Haastattelutilanteessa tavoitteena on käydä läpi kaikki asetetut teemat, mahdollistaen avoimen keskustelun ja teemojen joustavan käsittelyn. Haastateltavien

vastauksille annetaan tilaa ja ne johdattelevat haastattelutilannetta sekä synnyttävät mahdollisia jatkokysymyksiä. Puolistrukturoitua teemahaastattelua käytetään kun halutaan vastauksia tiettyihin asioihin. Haastateltaville esitetään samat ennalta määritellyt kysymykset samassa järjestyksessä ja haastattelutilanteissa seurataan aina samaa kaavaa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Valitsimme puolistrukturoidun teemahaastattelun koska opinnäytetyömme kannalta katsoimme tarpeelliseksi asettaa valmiit kysymykset (Liite 1.), joilla saisimme vastaukset haluamiimme aiheisiin. Halusimme kuitenkin jättää tilaa mahdollisille jatkokysymyksille haastateltavien vastauksista riippuen. Tällä menetelmällä saimme tarkempaa tietoa liikunnan toteutumisesta esimerkeinämme olevissa päiväkodeissa. Suunnittelimme ja toteutimme haastattelut yhdessä. Haastatellessamme toimimme luottamuksellisesti ja suojaamme haastateltavien yksityisyyttä pitämällä päiväkodit ja haastatellut työntekijät nimettöminä.

Opinnäytetyössämme perehdymme teorian avulla Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin ja niiden mukaisen liikunnan toteutuksen hyötyihin lasten kehitykselle. Tuomme teorian pohjalta esille myös 3–5-vuotiaiden lasten kasvua ja kehitystä yleisesti. Valikoimme haastateltavaksemme kunnallisen ja liikuntapainotteisen päiväkodin, koska haluamme saada liikunnan toteutumisesta esimerkit sekä tavallisesta että liikuntaa painottavasta päiväkodista. Toiseksi päiväkodiksi valitsimme liikuntapainotteisen, jotta saisimme vastauksen pohdinnallemme liikuntapainotteisuuden tarpeellisuudesta. Opinnäytetyössämme koemme riittäväksi kaksi haastattelua, jotta saamme esimerkkejä liikunnan järjestämisestä eri tavalla toimivissa päiväkodeissa. Tavoitteenamme ei ole tehdä kokonaisvaltaista kartoitusta liikunnan järjestämisestä ja suositusten toteutumisesta vaan pohtia vastauksia tutkimuskysymyksiimme näistä päiväkodeista nousseiden esimerkkien kautta. Teemahaastattelulle on ominaista, että aineistonkeruulla saadaan näyte tutkimusjoukosta eikä yleistettävissä olevaa koko tutkimusjoukon kattavaa otosta (Eskola 2007, 41). Aineistoa käsitellessämme hyödynsimme vertailevaa tutkimusotetta, jolla kuvaillaan tiettyjen kohteiden välisiä yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia (Jyväskylän yliopisto 2015).

Haastatteluista saimme litteroitua aineistoa yhteensä kahdeksan sivun verran. Analysoimme aineistoa jakaen ne teemojen mukaan. Teemat jakautuivat haastatteluissa esiintyvien yhteneväisten tai eroavien asioiden mukaisesti ja teemoja ovat haastatteluvaiheessa määrittelemämme sekä haastatteluaineistosta esiin nousevat aiheet. Analysoinnin jälkeen vertailimme saamiamme tuloksia ole-massa oleviin Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin. Lisäksi teemme ver-tailua liikunnan toteutumisesta haastattelemiemme päiväkotien välillä, nähdäk-semme eron liikuntapainotteisen ja tavallisen päiväkodin välillä.

## 2.4 Eettisyys ja luotettavuus

Sosiaalialan tutkimuksissa eettisyys on läsnä kaikissa tutkimustyöhön liittyvissä valinnoissa, tutkimuksen keskittyessä ihmisten elämään. Eettisyys on hyvin laa-ja-alainen käsite, mutta tärkeimpänä ajatuksena tutkimuksessa on mukana ole-vien yksilöiden oikeudet ja kunnioittaminen. Erityisesti luottamuksellisuutta vaa-ditaan tutkimukselta, jolloin tutkimustulokset on esitettävä siten, ettei tutkittavien yksityisyys ole vaarassa. Koska lähteiden käyttö on osa eettisiä periaatteita, käytämme luotettavia lähteitä, jotka myös merkitsemme lähdeviittein. (Pohjola 2007, 15, 17–20.) Käytämme työssämme vain luotettavia lähteitä tiedonhank-kimisessa perehtyessämme liikuntasuosituksiin ja liikunnan vaikutuksiin lapsen kehitykselle.

Haastatteluita tehdessämme kunnioitamme päiväkodin työntekijöitä ja heidän tekemäänsä työtä. Tarkoituksenamme ei ole arvostella heidän toimintaansa vaan kerätä tietoa käytännön toimintatavoista, jotka auttavat meitä opinnäyte-työmmme toteuttamisessa. Haastatelllessamme toimimme luottamuksellisesti ja suojaamme haastateltavien yksityisyyttä. Tuomme opinnäytetyössämme haas-tatteluiden tuloksia esille huomioiden eettiset periaatteet, joista oleellisimpia ovat luottamuksellisuus, seuraukset ja yksityisyys sekä haastateltavien suostu-mus haastatteluun (Hirsjärvi & Hurme 2009, 20).

### 3 KÄSITTEET

#### 3.1 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatuksella pyritään edistämään pienten lasten tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista. Varhaiskasvatus on yhteiskunnan järjestämää, valvomaa ja tukemaa kasvatuksellista vuorovaikutusta, ja se koostuu hoidosta, kasvatuksesta ja opetuksesta. (Stakes 2005, 11.) Kasvatuskumppanuus eli tiivis yhteistyö vanhempien ja varhaiskasvatuksen ammattilaisten välillä on tärkeää, jotta varhaiskasvatus saadaan toteutettua lapsen kannalta parhaalla mahdollisella tavalla (Vilén, Vihunen, Vartiainen, Sivén, Neuvonen & Kurvinen 2011, 186).

Varhaiskasvatus tapahtuu suunnitelmallisessa ja tavoitteellisessa vuorovaikutuksessa sekä yhteistoiminnassa. Koska lapsi oppii leikkiessään, omaehtoinen leikki on merkittävässä osassa varhaiskasvatuksessa. Leikkiessä lapsen sosiaaliset, emotionaaliset, fyysiset ja henkiset taidot kehittyvät ja harjaantuvat, ja leikin avulla lapsi estää turhautumien kasaantumiset. (Koistinen, Ruuskanen & Surakka 2004, 69.) Varhaiskasvatus perustuu kasvatustieteelliseen ja varhaiskasvatukselliseen tietoon ja tutkimuksiin (Stakes 2005, 11, 20).

#### 3.2 Liikunta

Suomalainen käsite ”liikunta” on monipuolinen käsite, eikä sille löydy suoraa vastinetta muista kielistä. Liikunta käsitteenä pitää sisällään kaikenlaisen liikkuamisen, jossa lapsi liikkuu omilla lihasvoimillaan. (Sääkslahti 2015, 18.) Liikunta voi olla esimerkiksi pihaleikkejä, arkiaskareita, hyötyliikuntaa ja koulussa tapahtuvaa liikkumista liikunta- ja välitunneilla. Kuormittavaksi liikunnaksi katsotaan sellainen liikunta, joka kiihdyttää sykettä ja hengitystä. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 17.)

Liikunnallinen toiminta edellyttää yhteistyötä eri aistien välillä ja lisääntyneitä toimintaa lihas- ja hermojärjestelmässä sekä hengitys- ja verenkiertoelimistössä. Liikunta vahvistaa lapsen sosioemotionaalista kehitystä ja siitä saa samat myönteiset vaikutukset kuin fyysisestä aktiivisuudesta. (Sääkslahti 2015, 18, 141.)

### 3.3 Fyysinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus on energiaa kuluttavaa lihaksilla aikaansaatua kehonliikettä (Jaakkola ym. 2013, 17). Liikunta ja fyysinen aktiivisuus ajatellaan usein samana asiana, mutta todellisuudessa fyysinen aktiivisuus on yksi liikunnan alakäsitteistä. Fyysiseksi aktiivisuudeksi luokitellaan sellainen liikkuminen, joka nopeuttaa hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa. (Sääkslahti 2015, 18.) Pienellä lapsella fyysinen aktiivisuus on kokonaisvaltaista käyttäytymistä, joka näkyy usein leikkinä (Soini, Kettunen, Mehtälä, Sääkslahti, Tammelin, Villberg & Poskiparta 2011, 53).

Fyysinen aktiivisuus on edellytys lapsen normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Fyysisellä aktiivisuudella on edistäviä vaikutuksia myös lapsen terveyteen ja päivittäiseen hyvinvointiin, sillä se voi ennaltaehkäistä esimerkiksi ylipainoa ja aineenvaihduntasairauksia, kuten diabetesta sekä sydän- ja verisuonitauteja. (Sääkslahti 2015, 126.)

## 4 LIIKUNNAN VAIKUTUS LAPSEN KEHITYKSEEN

### 4.1 Fyysinen kasvu ja kehitys

Fyysinen kasvu ja kehitys tarkoittavat lapsen kehon koon kasvua. Lisäksi siihen kuuluu kypsyminen eli maturaatio, joka on seurausta hermoston kehittymisestä ja hormonaalisista tekijöistä. Kehon koon kasvu ilmenee lapsen pituuden, painon ja kehon mittasuhteiden muuttumisena. (Sääkslahti 2015, 25.) Seuraavaksi käsittelemme fyysistä kasvua ja liikunnan vaikutusta siihen.

Hermosto koostuu hermosoluista ja niiden muodostamista tiedonkulkuväylistä kehon sisällä. Aivot ohjaavat hermoston toimintaa kolmella eri tasolla, joista alin selkäydintaso laukaisee tiedostamattoman refleksitorisen toiminnan. Keskimäinen taso on aivorunko, jonka osien tarkoitus on eri aisteista tulevan tiedon yhdistäminen ja kehon eri osista tulevan aistitiedon yhteensovittaminen. Tunto-, tasapaino-, lihas-, jänne-, näkö- ja kuuloaistit ovat liikunnan kannalta merkittäviä aistitoimintoja. Aivorunko vastaa myös nopeista valmiista liikemalleista sekä liikkumisen aikana tapahtuvasta liikkeiden koordinaatiosta. Aivojen yläosaan kuuluvat aivokurkiainen, aivolisäke ja isoavokuori. Näistä ensimmäinen vastaa kehon oikean ja vasemman puolen tiedonkulun yhdistämisestä. Aivolisäke säätelee välittäjäaineita, joita tarvitaan hermosolujen väliseen tiedonkulkuun. Liikkeiden säätelystä huolehtii isoavokuori, jossa on jokaista kehonosaa ja sen liikkuttamista varten oma säätelyalueensa. (Sääkslahti 2015, 32.)

Lihakset ja jänteet, kuten ihmisen kaikki kudokset, kehittyvät tarpeen ja käytön mukaan. Lihaksia ja jänteitä tulee käyttää, jotta ne voivat kasvaa, voimistua ja kehittyä. Lihasten tarkoituksena on mahdollistaa liikkuminen tahdonalaisesti, ylläpitää tasapainoa sekä vastustaa maan vetovoimaa. Tasapainon ylläpitäminen vaatii tasapainoainia ja lihasaistien yhteistyön oppimista, jotta voi oppia liikkumaan ja tasapainoilemaan. Jänteet pitävät luut ja nivelet liikuttaessa paikoillaan sekä vaimentavat liikevoimaa esimerkiksi hyppyjen alustulossa. Päivittäinen liikkuminen on tärkeää, jotta jänteiden kehittyminen pysyy muun kehon kehittymisen mukana. (Sääkslahti 2015, 42.)

Luusto tarvitsee kasvaakseen oikeanlaisen ravinnon lisäksi riittävästi painetta ja tärähdyksiä, joita syntyy esimerkiksi hyppimisessä ja juoksemisessa. Luusto tukee kehoa asentojen ylläpitämisessä, antaa rajat nivelten liikkumiselle ja suojaa tärkeitä sisäelimiä. Lapsen ruumiinrakenne muodostuu luustosta ja lihaksista. Monipuolinen liikunta tukee luuston normaalia kasvua ja kehitystä, sillä tärähdykset vahvistavat luukudoksen kasvua. (Sääkslahti 2015, 44–45.)

Kun hengitys- ja verenkiertoelimistö toimii hyvin, se tarkoittaa sydämen ja keuhkojen väsymättä jaksamista jatkuvassa rasituksessa. Hengitys- ja verenkiertoelimistö kuormittuu liikuttaessa, mikä ilmenee hengityksen tihenemisenä ja sydämen lyöntitiheyden nopeutumisenä, eli sykkeen nousuna. Lapsen normaalin kehityksen kannalta ovat riittäviä leikin ja liikkumisen aikana tapahtuvat pienet, lyhyet pyrähdykset. (Sääkslahti 2015, 47.) Tällaisia hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittavia liikuntahetkiä tulisi tapahtua useita kertoja päivässä, yhteensä vähintään kahden tunnin ajan (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 11).

Liikunta on siis suuressa osassa lapsen fyysistä kasvua ja kehitystä. Liikunta on yhteydessä lapsen koko elimistön kehitykseen, sillä hermosto, lihakset, jänteet ja luusto tarvitsevat harjoitusta ja kuormitusta kehittyäkseen oikein. Lisäksi lapsi tarvitsee riittävän kuormittavaa liikuntaa, jotta hengitys- ja verenkiertoelimistö saa kehitykselle tarpeellista rasitusta. Mielestämme päiväkodissa tulisi kiinnittää huomiota lasten riittävän liikunnallisen kuormituksen saavuttamiseen. Koska päiväkodeissa on usein rajalliset tilat sisällä, tulisi lapsia kannustaa liikkumaan päivittäisinä ulkoiluhetkinä. Esimerkiksi hyppiminen ja juokseminen ovat elimistöä monipuolisesti kehittäviä liikunnanmuotoja, ja lapselle tulisi mahdollistaa tällainen liikkuminen.

#### 4.2 Motorinen kehitys

Motorinen kehitys tarkoittaa sitä kehitysprosessia, jossa lapsi oppii ensin tahdonalaisen liikkumisen, joka mahdollistaa motoristen taitojen laadullisen kehittymisen. Geeniperimä ohjaa osittain motorista kehitystä, mutta ympäristö ja sen

sallimat liikkumismahdollisuudet vaikuttavat myös suuresti siihen millaiset motoriset taidot lapselle muodostuu. (Sääkslahti 2015, 51.) Keskushermoston, luuston ja lihaksiston kehitys määrää merkittävästi motorista kehitystä. Uusien motoristen taitojen oppiminen vaatii taitoon tarvittavan kypsyytason saavuttamista. (Vilén ym. 2011, 136.)

Motorisessa kehityksessä lihasten hallinta kehittyy päästä jalkoihin ja keskivartalosta äärialueille. Kehityksessä edetään kokonaisvaltaisista liikkeistä hienomotoriikkaa vaativiin liikkeisiin. Ensimmäinen motoriikan kehityksen vaihe on sensomotoriikka ja refleksit. Synnynnäisiä refleksejä ja kehitysheijasteita ohjaavat aivorunko ja selkäydin. Sensomotorinen kehitys tarkoittaa lapsen aistien avulla ympäristön ärsykkeisiin reagoimisen oppimista. Motoriikan toinen vaihe on kehitysheijasteiden väistyminen ja tahdonalaisten liikkeiden oppiminen. Kehitysheijasteiden väistyminen ensimmäisen elinvuoden aikana on edellytys motoristen taitojen oppimiselle. Lapsi oppii ensin hallitsemaan suuria lihasryhmiä ja koordinoimaan liikkumiseen tarvittavia lihastoimintoja, mitä kutsutaan karkeamotoriikaksi. Motoriikan kehityksen kolmas vaihe koostuu perusliikkumisesta. Liikkumisen perustaidot lapsi oppii suurimmaksi osaksi 2–7-vuotiaana, jolloin opitaan käyttämään lihaksia monipuolisesti erilaisissa arkipäivän askareissa. Lapselle on tärkeää saada harjoitella toistuvasti erilaisia taitoja pystyäkseen oppimaan. (Vilén ym. 2011, 136–144.) Toistuva harjoittelu mahdollistaa motoristen taitojen automatisoitumisen ja niiden käyttämisen monenlaisissa tilanteissa (Sääkslahti 2015, 56).

Motorisilla taidoilla tarkoitetaan tahdonalaisia ja tarkoituksenmukaisia liikkeitä ja liikkeiden yhdistelmiä. Ne voidaan jakaa kolmeen eri ryhmään: tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja käsittelytaitoihin. Tasapainotaidot ovat taitoja, joiden avulla lapsi pyrkii säilyttämään tasapainonsa. Paikoillaan pysymiseen tarvittavia taitoja kutsutaan staattisiksi tasapainotaidoiksi. Liikkumisen aikana tarvittavia taitoja kutsutaan dynaamisiksi tasapainotaidoiksi. Varhaislapsuudessa tasapainotaidot kehittyvät vauhdikkaasti, erityisesti 3–5-vuotiaana. Liikkumistaidot ovat nimensä mukaisesti taitoja, joilla liikutaan paikasta toiseen. Varhaislapsuudessa liikkumistaidot kehittyvät tasaiseen tahtiin, kuitenkin riippuen taitojen harjoitus- ja käyttömahdollisuuksien määrästä. Liikkumistaidoiksi lasketaan esimerkiksi

kävely, juoksu ja hyppiminen. Käsittelytaitoja on karkeamotorisia ja hienomotorisia. Nämä taidot ovat koko vartalon taitoja, joita käytetään esineiden, välineiden ja telineiden käsittelyyn. Hienomotoristen taitojen kehittyminen vaatii ensin karkeamotoristen taitojen saamisen tietylle kehitystasolle ja näiden kehitys jatkuu läpi elämän. (Sääkslahti 2015, 53–55.)

Ihmisen motorisiksi perustaidoiksi luokitellaan käveleminen, juokseminen, hypääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen ja lyöntiliike. Nämä taidot ovat oleellisia, jotta ihminen selviää itsenäisesti arkielämän motoriikkaa vaativista haasteista. Perustaidot tulee oppia lapsuudessa ennen seitsemättä ikävuotta. Kävelytaitoa vahvistetaan harjoittelemalla erilaisilla alustoilla ja vaihtelevassa maastossa kävelemistä. Juokсутaitoa voi harjaannuttaa erilaisilla maaston pinnoilla ja eri nopeuksilla juoksemisella. Samalla lapsi saa monipuolisia aistikokemuksia. (Sääkslahti 2015, 56–61.)

Geeniperimän ohella ympäristöllä ja sen tarjoamilla liikuntamahdollisuuksilla on merkittävä vaikutus lapsen motoristen taitojen kehitykseen. Toistuva harjoittelu auttaa taitojen oppimisessa ja automatisoimisessa. Liikunnan avulla voi harjoitella sekä karkea- että hienomotorisia taitoja. Mielestämme päiväkodeissa tulisi huomioida liikunnan tarjoamat mahdollisuudet motoristen taitojen harjoittamisessa kädentaitojen rinnalla, sillä usein hienomotorisia taitoja keskitytään harjoittamaan vain askartelun avulla. Erilaisissa liikuntaleikeissä tarvitaan esineiden, välineiden ja telineiden käsittelyä, jotka harjoittavat lapsen hienomotorisia taitoja. Päiväkodissa olisi tärkeää huomioida myös motoristen taitojen kypsyystason saavuttaminen, sillä karkeamotoristen taitojen tulee kehittyä tietylle tasolle ennen kuin lapsi voi edetä hienomotorisissa taidoissa. Tämän vuoksi liikuntaleikit ovat hyödyllisiä niiden kehittäessä sekä karkea- että hienomotorisia taitoja.

#### 4.3 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan ajatteluun ja tiedon muodostamiseen liittyviä toimintoja ja niiden kehittymistä. Esimerkiksi havaitseminen, muistaminen ja kieli kuuluvat kognitiivisiin toimintoihin. Kyseiset toiminnot mahdollistavat motoristen taitojen oppimisen ja kehittymisen sekä vaikuttavat lapsen tapaan

liikkua, aistia ja kokea kehollisia tuntemuksia. Geeniperimä on kognitiivisen kehityksen pohjana, mutta lapsen aikaisemmat kokemukset ovat oleellisia kehityksen kannalta. Lapsen uteliaisuus, kokeileva ja tutkiva leikki ja toiminta sekä ongelmanratkaisutilanteet ja -tehtävät vahvistavat kognitiivista kehitystä. Ympäristöllä on myös suuri vaikutus kognitiivisten taitojen kehitykseen, sillä liikunnasta saatavat kokemukset vaikuttavat lapsen kognitiiviseen kehitykseen. (Sääkslahti 2015, 91–92.)

Havaitseminen eli eri aistien kautta saadun aistitiedon yhdistäminen on kognitiivisen kehityksen kannalta hyvin tärkeää. Lihas-jänne- ja tasapainoaistien aistimusten yhdistäminen mahdollistaa tasapainon, lihasjänteiden, asentotunnon ja silmien hallittujen liikkeiden kehittymisen. Lihaksissa oleva jännitys on tärkeää lapsen normaalin kehityksen kannalta, mutta on erityisen tärkeää oppia säätämään jännityksen määrää. Lapsen pystyessä yhdistämään lihas-jänne-, tasapaino- sekä tuntoaistimukset, hänen havaintomotoriset perusvalmiudet kehittyvät, josta esimerkkinä keskittymiskyvyn paraneminen. Erilaisiin tehtäviin keskittyminen helpottuu päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tarpeen täytyttyä. Tasapainoisen tunne-elämän taustalla ovat myönteiset tuntoaistimukset yhdistyneinä lihas- ja tasapainoaistimuksiin. (Sääkslahti 2015, 93–95.)

Muistilla tarkoitetaan aikaisempien kokemusten tallentamisen ja mieleen palauttamisen kykyä. Muistin osa-alueita ovat sensorinen, lyhytkestoinen ja pitkäkestoinen muisti. Saadessaan käyttää useiden aistikanavien aistimuksia opetellessaan uutta asiaa, lapselle jää vahvemmat muistijäljet. Tämä helpottaa asian myöhemmin mieleen palauttamista. Varhaislapsuudessa opitut liikuntataidot on mahdollista palauttaa myöhemmin mieleen, vaikka niitä ei jostain syystä olisi aktiivisesti harjoittanut. (Sääkslahti 2015, 97–98.)

Puhuttu kieli pohjautuu abstrakteihin käsitteisiin eli sanoihin. Usein käytetyt ja lapsen elämään liittyvät sanat lapsi oppii helpoiten. Sanojen opettelua ja kielen kehitystä vahvistaa kehollisuuden ja liikunnan yhdistäminen sanojen havainnollistamiseen, sillä näin lapsi pystyy yhdistämään sanan merkityksen kehollisiin kokemuksiin. Keholliset kokemukset ohjaavat pitkään lapsen tapaa jäsentää maailmaa ja uusiin asioihin tutustumista. Tämän rinnalle tulee vähitellen älylli-

nen päättely eli kielen varassa tapahtuva tietoinen toiminta. Näiden lisäksi kognitiivista toimintakykyä kehittävät syy-seuraussuhteiden pohtiminen, vertailu ja kyseenalaistaminen. (Sääkslahti 2015, 98–100.)

Liikkuminen vaikuttaa kognitiiviseen kehitykseen myös luovuuden ja mielikuvituksen kautta, koska liikkuminen tukee aivojen hyvinvointia. Mielikuvituksen ja luovuuden kehitystä voi vahvistaa luomalla lapselle mielekkäitä leikkiympäristöjä ja tarjoamalla erilaisia perusvälineitä, joita voi käyttää monipuolisesti. Erilaisien ideoiden kokeilemisen ja toteuttamisen salliminen vahvistaa lapsen luovuutta. (Sääkslahti 2015, 100–102.)

Havaitseminen, muistaminen ja kieli ovat kognitiivisia toimintoja, joiden kehittymistä voidaan edistää liikunnan avulla. Toisaalta kognitiiviset toiminnot ovat osana motoristen taitojen kehittymistä ja lapsen tapaa liikkua. Keholliset kokemukset auttavat lasta oppimaan abstrakteja käsitteitä eli sanoja, koska lapsi voi yhdistää kehollisen kokemuksen sanan merkitykseen. Tämän vuoksi päiväkohteissa olisi mielestämme hyvä tietoisesti yhdistää liikuntaa ja uusien asioiden opettelua. Esimerkiksi uusien laulujen opettelemisessa voidaan käyttää säkeistöjä kuvaavia liikkeitä tai numeroiden ja kirjainten opetteluun voidaan yhdistää kehollisia liikkeitä.

#### 4.4 Psyykinen kehitys

Elämönhallinnan ja -tyytyväisyyden sekä mielenterveyden ja psyykkisen hyvinvoinnin kehittyminen kuuluvat psyykkisen kehityksen kokonaisuuteen. Siihen luetaan kuuluvaksi autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteiden muodostuminen. Myönteinen minäkuva, vahva itsetunto, turvallisuuden tunteen syntyminen ja lapsen itsearvostus ovat esimerkkejä psyykkisen kehityksen tavoitteista. (Sääkslahti 2015, 105.) Turvallinen kasvuympäristö, läheiset ihmissuhteet sekä myönteinen ja keskusteleva kasvatusilmapiiri ovat merkittäviä tekijöitä lapsen psyykkisen kehityksen kannalta. Psyykkisen kehityksen pohjana ovat kasvatusympäristön tarjoamat hyvin suunnitellut virikkeet, jotka kannustavat lapsen uteliaisuutta, kiinnostusta ja uusien tarpeiden syntyä. (Arvola & Kuukasjärvi 2014, 25–26.)

Hyvän psyykkisen kehityksen kannalta on tärkeää, että lapselle muodostuu myönteinen minäkuva, joka tarkoittaa lapsen käsitystä omasta itsestään. Minäkuva sisältää fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen osa-alueen. Minäkuva rakentuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa ja siihen vaikuttaa suuresti lapsen itsestään saama palaute. Liikuntatilanteet ovat hyviä mahdollisuuksia vahvistaa lapsen itsetuntoa niistä saatujen onnistumisen ja epäonnistumisen kokemusten kautta. (Sääkslahti 2015, 106.)

Psyykkiseen kehitykseen sisältyvä pätevyys tarkoittaa lapsen käsitystä siitä, miten hyvä ja taitava hän on. Tyytyväisyyden tunne uuden oppimisesta, omissa taidoissa kehittymisestä, tavoitteiden saavuttamisesta ja parhaansa tekemisestä kehittävät pätevyyden tunnetta. Yksi pätevyyden ulottuvuuksista on fyysinen pätevyys, joka tarkoittaa käsitystä itsestä liikkujana. Liikuntatilanteissa saadut kokemukset, viihtyminen sekä palaute itsestä liikkujana edesauttavat fyysisen pätevyyden muovautumista. (Sääkslahti 2015, 107–108.)

Turvallinen ja virikkeellinen kasvuympäristö on lapsen psyykkisen kehityksen pohjana, ja sitä voidaan tukea päiväkodissa monella eri tavalla. Erilaisten virikkeiden tarjoaminen on mielestämme tärkeää, sillä se lisää lapsen uteliaisuutta ja kannustaa häntä kokeilemaan uusia asioita. Psyykkisen kehityksen kannalta on tärkeää, että lapselle kehittyy myönteinen minäkuva ja vahva itsetunto. Näitä voidaan vahvistaa esimerkiksi antamalla lapselle kannustavaa palautetta sekä onnistumisista että epäonnistumisista. Päiväkodissa esimerkiksi liikuntaleikeissä lapsen itsetunto vahvistuu niistä saatujen kokemusten kautta.

#### 4.5 Sosioemotionaalinen kehitys

Sosioemotionaalinen kehitys on yhteydessä psyykkiseen kehitykseen, eikä niitä voi täysin erottaa toisistaan. Sosioemotionaalinen kehitys sisältää tunne-elämän ja sosiaalisten taitojen kehittymisen, eli yksilön oman tasapainoisen tunne-elämän, tarkoituksenmukaisen toiminnan ja myönteisten sosiaalisten tavoitteiden saavuttamisen sekä vuorovaikutustaitojen parantumisen. Sosioemotionaalisten taitojen kehittyminen vaatii muun muassa toisten kuuntelemisen, kontaktin

ottamisen, yhteistyön tekemisen, empatian tuntemisen ja häviämisen sietämisen oppimista. Liikunta vaikuttaa myönteisesti sosioemotionaaliseen kehitykseen, sillä se vahvistaa kaikkien edellä mainittujen taitojen oppimista. (Sääkslahti 2015, 113, 141.)

Lapsen sosiaaliseen kehitykseen vaikuttaa hänen lähipiirinsä tarjoamalla kiintymyssuhteita ja kotoa opittavia käyttäytymismalleja. Kotoa lapsi omaksuu arvot ja asenteet, jotka vaikuttavat lapsen kohtaamisiin muiden ihmisten kanssa. Varhaiskasvatuksen piirissä lapsi pääsee harjoittelemaan omaksumiaan taitoja muiden ikäistensä lasten kanssa. Lisäksi hän oppii erilaisia toimintamalleja muilta lapsilta ja pystyy hahmottamaan hyväksyttävän vuorovaikutuksen. (Vilén ym. 2011, 156.) Vuorovaikutustaitoihin kuuluu esimerkiksi selkeä itseilmaisu, kuunteleminen, ongelmanratkaisutaidot sekä taidot tunnistaa, nimetä ja säädellä tunteita (Sääkslahti 2015, 118). Eri liikuntatilanteissa ryhmään tai joukkueeseen kuuluminen vahvistaa yhteenkuuluvuudentunnetta ja auttaa tunteiden ilmaisun säätelyssä (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 138). Ryhmässä toimiminen, erityisesti leikki, kehittää lapsen ihmissuhdetaitoja ja sosiaalisia taitoja (Arvola & Kuukasjärvi 2014, 27).

Sosiaalisissa tilanteissa kuten liikuntaleikeissä lapset oppivat käsittelemään omia ja toisten lasten tunteita sekä ymmärtämään ihmisten välisiä yhtäläisyyksiä ja eroja. Leikin kautta kehittyvät myös sosiaaliset taidot, esimerkiksi toisten kuunteleminen ja havainnoiminen, toisten käyttäytymisen tulkitseminen, ristiriitatilanteiden selvittäminen sekä empatian ilmaiseminen. Liikunnallisissa tilanteissa lapsella on mahdollisuus verbaalisesti ja liikkeen kautta ilmaista itseään sekä tunteitaan, jolloin lapsen itsetuntemus vahvistuu. Tämä mahdollistaa tasapainoisen ryhmässä toimimisen. Liikuntatilanteet ovat hyvä mahdollisuus vuorovaikutustaitojen harjoittamiseen ja tällaisissa ryhmätilanteissa kyse onkin toisten ihmisten kohtaamisesta ja yhteenkuuluvuuden tunteen luomisesta ja vahvistamisesta. Sosiaalisten taitojen kehittämisessä oleellinen rooli on myös ohjatulla liikunnalla, sillä aikuinen luo tilanteita, kuten sääntöleikit ja pelit, joissa lapsi pääsee harjoittamaan sosiaalisia taitojaan. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 89–90; Luukkonen & Sääkslahti 2003, 7.)

Liikunnalla on vaikutusta sosioemotionaalisten taitojen, kuten yhteistyön tekemisen, empatian tuntemisen ja häviämisen sietämisen, kehittymiseen. Päiväkodissa tulisi mahdollistaa erilaiset joukkuepelit tai liikuntaleikit, jotta lapset pääsevät harjoittamaan sosioemotionaalisia taitojaan. Esimerkiksi sääntöleikeissä ja peleissä lapsi voi harjoittaa sosiaalisia taitojaan, jolloin aikuisen rooli on tärkeä sääntöjen määrittäjänä ja niiden toteutumisen valvojana. Aikuisen läsnäolo leikeissä ja peleissä auttaa tukemaan lasten vuorovaikutusta ja itseilmaisua. Mielestämme erityisesti häviämisen sietämisen oppimiseen tulisi kiinnittää enemmän huomiota päiväkodissa.

## 5 3–5-VUOTIAIDEN LIIKUNTA

### 5.1 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

Nuori Suomi ry:n kokoama varhaiskasvatuksen liikunnan asiantuntijaryhmä on yhdessä Sosiaali- ja terveysministeriön sekä Opetusministeriön kanssa vuonna 2005 laatinut Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Kyseiset suositukset ovat Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden eli Vasun tukena ja niiden avulla tuetaan lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja hyvinvointia. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 3.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa määritetään kasvattajayhteisön toiminnan tavoitteeksi tarjota lapsille monipuolisia mahdollisuuksia liikkua päivittäin virikkeellisessä ympäristössä ja kannustaa lapsia liikkumaan (Stakes 2005, 22). Liikunnan suosituksissa annetaan ohjeita esimerkiksi lasten liikunnan määrään, laatuun, ympäristöön ja välineistöön liittyvissä asioissa. Suosituksista on myös mahdollista saada ohjeita liikuntakasvatuksen suunnitteluun ja toteuttamiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 3.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan lapsi tarvitsee liikkumista ja leikkimistä päivittäisen hyvinvointinsa tueksi. Lapsen hyvinvoinnin takaamiseksi tarvitaan lepoa ja räsitusta sopivassa suhteessa, päivittäistä ulkoilua sekä säännöllistä ja monipuolista ravintoa. Päivittäinen riittävä fyysinen aktiivisuus vähentää monia terveyttä heikentäviä tekijöitä ja edesauttaa liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Reipasta ja riittävän kuormittavaa liikuntaa tulee suositusten mukaan olla vähintään kaksi tuntia päivässä. Kuormittavalla liikunnalla tarkoitetaan hengästyttävää liikuntaa, jolloin lapsen hengitys- ja verenkiertoelimestön toiminta kiihtyy. 3–5-vuotiaiden liikkumisesta suurin osa on omaehtoista liikuntaa ja tämän vuoksi aikuisen tulee varmistaa, että lapsella on päivän aikana useita, monipuolisia mahdollisuuksia liikkua. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 10–11.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa laadukas liikkuminen esitetään liikuntana, josta lapsi saa mahdollisimman paljon positiivisia kehityksellisiä ja terveydellisiä vaikutteita. Liikunta harjaannuttaa lapsen hermoston toimintaa ja

hermoston kehittyminen puolestaan vaikuttaa lapsen aistihavainto-, ajattelu- ja muistitoimintojen kehittymiseen. Monipuolinen ja hyvin suunniteltu liikuntakasvatus, havaintomotoriset ja motoriset taidot huomioiden, ovat siis keino harjaannuttaa näitä hermostollisia prosesseja. Lapselta vaaditaan vastavuoroista toimintaa ympäristön kanssa kehon tahdonalaiseen liikuttamiseen ja tämä aktiivinen vuorovaikutus edesauttaa lapsen hermostollista kehitystä. Liikkumisen ansiosta harjaantuneet hermostolliset prosessit vaikuttavat siis lapsen kehonhallintaan, mikä puolestaan on havaittavissa hyvinä motorisina perustaitoina ja taitona muunnella niitä. Kun lapsi saa liikuntatilanteissa olla vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa aikuisten ja muiden lasten kanssa, tukee se hänen sosiaalisen kanssakäymisen eri muotojen omaksumista. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 13–14.)

Liikunnallisen toiminnan suunnittelua käsitellään Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa. Varhaiskasvatuksessa toiminnan huolellisella suunnittelulla varmistetaan toiminnan monipuolisuus ja lapsilähtöisyys, sekä lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä kannattava vaikutus. Liikuntakasvatuksen tulee olla tavoitteellista, jotta sillä voidaan tukea lapsen kehitystä. Jokaisen toimintakauden alussa työyhteisön tulisi suunniteltujen liikuntatuokioiden lisäksi miettiä keinoja, miten lasten omaehtoista liikuntaa voitaisiin tukea ja lisätä. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa listataan useita eri kysymyksiä ja huomioita, joita työyhteisö voi käyttää apunaan liikunnan toteuttamisen suunnittelussa. Liikuminen ja leikkiminen ovat lapselle ominaisia tapoja toimia ja oppia, joten suositukset kehottavat jakamaan liikunnan suunnittelun eri vaiheisiin; vuosi-, kausi- ja tuokiosuunnitelmiin mahdollisimman suuren hyödyn saamiseksi. Liikunnallisissa tilanteissa voidaan toimintaan yhdistää matemaattisten, luonnontieteellisten, esteettisten, eettisten ja uskonnollis-katsomuksellisten asioiden ja taitojen opettelu. Esimerkiksi luonnontieteellisiä asioita voidaan tutkia metsässä liikkuen ja havainnoiden. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 16–19.)

Arvioinnin tärkeyttä korostetaan Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa, sillä liikuntakasvatuksen suunnittelussa tulee ottaa huomioon lasten kehityksessä ilmenevät yksilölliset erot. Jokaisen varhaiskasvatuksen henkilöstöön kuuluvan tulee pystyä havainnoimaan lasten liikkumisen määrää ja laatua, sekä las-

ten havaintomotoristen ja motoristen taitojen kehittymistä. Suosituksissa muistutetaan vähäisten liikunnan kokemusten olevan usein syy lapsen puutteellisiin motorisiin taitoihin. Tämän vuoksi useiden toistojen ja liikuntaan kannustamisen korostetaan olevan merkittävässä osassa oikean taitotason saavuttamisessa. Liikunnan suosituksissa listataan ohjeita siitä, mitä 3–5-vuotiaiden lasten liikkumisessa tulisi havainnoida, kattaen sosiaalisen, havaintomotorisen, motorisen ja fyysisen aktiivisuuden osuuden. Esimerkiksi havaintomotorisissa ja motorisissa taidoissa tulisi huomioida lapsen kehonhahmotus, tasapainon hallinta ja itsenäisen toiminta. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 21–24.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa korostetaan liikuntaympäristön merkitystä lapsen liikuntamotivaatioon. Perustaitojen kehittymisen kannalta on tärkeää, että lapsi saa harjoitella ja toistaa eri toimintoja useita kertoja. Ympäristön vaihtuminen vaatii lapselta jo omaksuttujen perustaitojen mukauttamista, mikä taas puolestaan vaatii uusien hermoverkkojen kehittymistä. Monipuolisissa ympäristöissä liikkuminen ja toimiminen siis lisäävät uusien hermoverkkojen kehittymistä ja mahdollistavat uusien taitojen oppimista. Suositukset tuovat esiin Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissakin mainitun tilojen suunnittelun ja muunneltavuuden. Liikuntaympäristöissä tulisi huomioida, että lapsilla olisi yhtä paljon mahdollisuuksia liikkua niin sisällä kuin ulkonakin. Vauhdikkaamman liikkumisen ei pitäisi rajoittua ainoastaan ulkotiloihin. 3–5-vuotiaille on järjestettävä monipuolinen liikunta- ja leikkiympäristö, jossa voi toimia ilman välineitä ja välineiden kanssa. Suosituksista löytyy myös päiväkodin piha-alueita määrittelevä ohjetiedosto. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 25–27.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset mukailevat Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden kantaa lasten liikunnan välineistöön. Suositusten mukaan perusvälineistöä tulisi olla riittävästi, jotta ohjatuissa tuokioissa jokaiselle lapselle riittäisi oma väline. Perusvälineistöön katsotaan kuuluvaksi sisäliikunnassa esimerkiksi erikokoisia ja -painoisia palloja, hernepusseja, trampoliini (n.1–2 m), patjoja, renkaita, leikkivarjo ja erilaisia mailloja. Ulkona tulisi olla myös perusvälineistöä monipuolisesti käytettävissä, esimerkiksi mailloja, palloja, hyppynaruja, renkaita ja vanteita. Liikuntavälineiden tulisi myös olla helposti lasten saatavilla,

eikä niiden käytön tulisi rajoittua pelkästään ohjattuihin tuokioihin. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 28–30.)

Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa yhteistyö vanhempien kanssa on tärkeässä osassa, sillä vanhemmilla ja perheellä on suuri merkitys lapsen liikumisessa. Yhteistyöstä käytetään nimitystä kasvatuskumppanuus, jonka tarkoituksena on vastavuoroinen ja aktiivinen vuorovaikutus päiväkodin ja vanhempien välillä. Varhaiskasvatuksen työntekijöiden tulee antaa vanhemmille riittävästi tietoa liikunnan vaikutuksesta lapsen terveydelle ja kehitykselle, sekä kannustaa perheitä liikkumaan yhdessä. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 32.)

## 5.2 Lapsen liikunnallisuuden kehittyminen

Kolmevuotiaana fyysisen aktiivisuuden määrä alkaa asettua ja tapa toimia ja olla muokkautua pysyvämmäksi. Tyypillisin fyysisen aktiivisuuden muoto kolmevuotiaalle ovat ulkoleikit, jotka ovat lapsen elimistölle kuormittavampaa toimintaa kuin sisäleikit. Ulkoleikeissä lapsella on enemmän tilaa toteuttaa vauhdikkaampia leikkejä ja hän pystyy käyttämään monipuolisemmin motorisia taitojaan. Parhaiten tämän ikäisten ja vanhempien lasten fyysistä aktiivisuutta tuetaan huolehtimalla runsaasta päivittäisestä ulkoilusta. (Sääkslahti 2015, 128–129.)

4–5-vuotiailla lapsilla fyysinen aktiivisuus lisääntyy edelleen, koska heidän motoriset taitonsa kehittyvät ja monipuolistuvat jatkuvasti sekä fyysisen aktiivisuuden mahdollisuudet lisääntyvät. Taitojen kehittyessä lapsi kokeilee innokkaasti uusia liikunnallisia asioita. Tässä iässä erot lasten fyysisessä aktiivisuudessa alkavat näkyä, joten kasvattajien tulee huomioida lasten yksilölliset tarpeet. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2016; Sääkslahti 2015, 129.)

Lapsella on synnynnäinen tarve liikkua. Hän tarvitsee liikuntaa saadakseen elimistölleen luonnollista ja monipuolista kuormitusta. Lapsen liikunnallisuuden tukeminen on varhaislapsuudessa tärkeää, sillä se on aktiivisen elämäntavan perusta. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 10, 17.) Vanhempien asenteet

ja perheen liikkuminen yhdessä vaikuttaa lapsen liikuntatottumuksiin ja liikuntaa arvostavan elämäntavan oppimiseen. Liikunnalliset tottumukset jatkuvat usein lapsuudesta aikuisuuteen. Arkiliikunnalla on merkittävä osa lapsen hyvinvoinnissa, sillä se ylläpitää kuntoa luonnollisesti. (Vilén ym. 2011. 510.)

### 5.3 Liikuntataitojen oppiminen

Liikuntataitojen oppiminen tapahtuu harjoittelulla ja useilla toistoilla, jotka mahdollistavat liikkeiden automatisoitumisen. Oppiminen on kehon sisällä tapahtuva prosessi, sillä siihen on vahvasti kytköksissä koko elimistö. Liikuntataitojen harjoittelu muodostaa aivoihin uusia hermoyhteyksiä, joista tulee toistuvan harjoittelun myötä pysyviä. Pysyvyydestä huolimatta opitut taidot voivat heikentyä harjoittelutauon pidentyessä, mutta ne ovat kuitenkin helposti palautettavissa mieleen. Taidon oppiminen näkyy suoritusten paranemisena, yhdenmukaistumisena ja pysyvyytenä sekä kykynä soveltaa taitoa muissa ympäristöissä. (Jaakkola 2013, 163.)

Lapsen ominaisuudet ja erilaiset harjoittelutavat tekevät liikuntataitojen oppimisesta hyvin yksilöllistä. Oppimiseen vaikuttaa myös opittavien taitojen ominaisuudet, sillä osa taidoista on yksinkertaisia ja osa puolestaan monimutkaisia. Koska oppimiseen vaikuttaa monet tekijät, voi oppiminen edetä neljällä eri tavalla. Suoraviivainen eli lineaarinen oppiminen tarkoittaa, että oppiminen on suoraan verrannollinen harjoittelun määrään. Oppimisen ollessa harjoittelun alussa nopeaa, mutta sen myöhemmin hidastuessa, puhutaan positiivisesti kääntyneestä oppimiskäyrästä. Päinvastaisessa tilanteessa oppimisen ollessa aluksi hidasta on kyseessä negatiivisesti kääntynyt oppimiskäyrä. Oppimiskäyrä on S-muotoinen kun oppimisen tahti vaihtelee nopeasta hitaaseen, esimerkiksi monimutkaisia sarjataitoja harjoitellessa. (Jaakkola 2013, 164.)

Liikuntataitojen oppiminen tapahtuu tietoisesti ja tiedostamattomasti. Tietoinen eli eksplisiittinen oppiminen on suunnitellun opetuksen mukaista oppimista. Tiedostamaton eli implisiittinen oppiminen on luonnollista oppimista, joka ei tapahdu valmiiden suunnitelmien mukaisesti. Harjoitellessa suunnitelman mukaisia taitoja, opitaan paljon muita taitoja myös tiedostamatta. Liikuntataitojen oppimi-

sen usein ollessa tiedostamatonta, on monipuolisen ja virikkeellisen toimintaympäristön luominen tärkeää. (Jaakkola 2013, 167–168.)

Liikuntataitojen oppiminen on havaitsemisen, päätöksenteon ja toiminnan kokonaisuus, sillä ennen varsinaista liikuntasuoristusta tapahtuu havaitsemiseen ja ajatteluun liittyviä prosesseja. Oppimisen ensimmäinen vaihe on aistimusten kautta saatavan tiedon kerääminen. Aivot käsittelevät vastaanottamaansa tietoa etsiäkseen tilanteeseen sopivan toimintatavan, joka ilmenee sitten liikunnallisena toimintana. Päätöksenteon ohella muilla kognitiivisilla tekijöillä on vaikutus oppimiseen. Etenkin motivaatio on merkittävä tekijä oppimisen alkuvaiheessa. Taitojen oppimisprosessissa lyhyt- ja pitkäkestoinen muisti ovat aina läsnä ja vaikuttavat opittavan taidon sisäistämiseen. Lyhytkestoisen muistin ollessa rajallinen, tulisi uuden tiedon määrä pitää sopivana ja positiiviset kokemukset auttavat tiedon siirtämistä pitkäkestoiseen muistiin. (Jaakkola 2013, 169–171.)

Liikuntataitojen oppimisessa on havaittavissa kolme eri vaihetta, joiden avulla voidaan kuvata suorituksen kehittymistä, automatisoitumista sekä taidon kehittymisen myötä tapahtuvaa tarkkaavaisuuden ja havaintotoimintojen kohdentumisen muuttumista. Nämä kolme vaihetta ovat alkuvaihe eli kognitiivinen vaihe, harjoitteluvaihe eli assosiatiivinen vaihe ja lopullinen vaihe eli automaatiovaihe. Kognitiivisessa vaiheessa lapsi pyrkii luomaan opeteltavasta toiminnasta kokonaiskuvan ja harjoittelee taitoa tietoisesti. Harjoittelussa ilmenee epävarmuutta ja vaihtelevuutta, sillä alkuvaiheessa kokonaisuuden hahmottaminen voi olla vaikeaa. Kognitiiviset ongelmat ratkaistuaan lapsi siirtyy harjoitteluvaiheeseen, jossa hän on hyvin motivoitunut taidon harjoitteluun. Assosiatiiviselle vaiheelle on ominaista runsas toistojen määrä ja tarkkaavaisuuden vapautuminen esimerkiksi tehokkaamman suoritusstrategian löytämiseen. Harjoitteluvaiheessa liikuntatoiminnot automatisoituvat, mutta tarkkaavaisuus ja havainnointi ovat pääasiallisesti sidottuja oppimistilanteeseen. Lopullisessa vaiheessa taidot ovat täysin automatisoituneet, jolloin esimerkiksi samanaikainen ympäristön tarkkailu mahdollistuu. Tässä automaatiovaiheessa suoritusten toteutus on hyvin samankaltaista ja sujuvaa. Automatisoituneen taidon rinnalla voidaan suorittaa toista tehtävää samanaikaisesti. (Jaakkola 2013, 171–173.)

## 6 LIIKUNNAN TOTEUTUMINEN PÄIVÄKODEISSA

### 6.1 Liikuntapainotteinen päiväkot

Haastattelimme liikuntapainotteisen päiväkodin lastenhoitajaa saadaksemme näkemyksen siitä, miten lasten liikkuminen huomioidaan kyseisessä päiväkodissa. Haastattelu toteutettiin päiväkodin tiloissa haastateltavalle sopivana ajankohtana työpäivän aikana. Puolistrukturoitu teemahaastattelu käytiin keskustelumaisesti ja se nauhoitettiin litterointia varten. Seuraavaksi kerromme haastattelussa esiin tulleista asioista.

Ensimmäiseksi kysyimme, miten Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset on huomioitu tässä päiväkodissa ja onko niihin perehdytystä. Haastateltavan mukaan suositukset huomioidaan päiväkodin jokapäiväisissä toimissa mahdollisimman monipuolisesti. Työntekijöitä ei varsinaisesti perehdytetä liikunnan suositukseen, mutta heidän ohjeenaan on mahdollistaa lapsille suosituksissakin mainittu kahden tunnin päivittäinen liikunta. Päiväkodissa huomioidaan myös lapsen omaehtoinen liikkuminen ja työntekijät pyrkivät tarjoamaan siihen monenlaisia mahdollisuuksia.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset huomioidaan päiväkodin vuosi-, kuukausi- ja viikkosuunnitelmia tehdessä, sillä liikkuminen sisällytetään monipuolisesti arjen tekemiseen. Päiväkodilla on käytössään myös oma liikuntakalenteri, johon on kirjattu koko vuoden liikuntatavoitteet. Päiväkodin toimintaa suunnitellaan kyseisen kalenterin pohjalta. Suositusten tavoitteellista kahden tunnin päivittäisen liikunnan toteutumista ei kirjata varsinaisesti päiväkodin suunnitelmiin, mutta se kuitenkin ohjaa päiväkodin toimintaa ja se pyritään saavuttamaan päivittäin. Haastateltavan mielestä tähän tavoitteeseen päästään jo pelkästään kahdesti päivässä tapahtuvalla ulkoilulla.

Haastateltavan mukaan päiväkodissa omaehtoista liikuntaa on yleisesti enemmän kuin ohjattua liikuntaa. Ohjattua liikuntaa on päivittäin noin puolesta tunnista tuntiin ja sitä toteutetaan muun muassa jokapäiväisenä aamujumppana, viikoittaisen liikuntapäivän toimintoina, sääntöleikkeinä, tempuratoina, retkeilynä

ja liikkumisena lähiliikunta-alueilla. Lasten omaehtoinen liikunta toteutuu enimmäkseen ulkona pihapeleinä ja -leikkeinä. Pihalla on käytössä kiipeilyteline, keinut ja pieni mäki. Lapsilla on myös mahdollisuus päästä lähipuistoon ja metsään. Ulkoilun lisäksi omaehtoista liikuntaa on mahdollista toteuttaa myös sisätiloissa, esimerkiksi tehden lasten kanssa temppuratoja ja antaen lasten käyttöön trampoliinin ja sisäliikuntavälineitä. Päiväkodilla ei ole varsinaista liikuntasalia, vaan toiminta toteutetaan yleisissä tiloissa. Viikoittaisille liikuntapäiville on käytettävissä isompi nukkari, jossa on enemmän tilaa liikkua.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin kuuluu määritelmät tarvittavista liikuntavälineistä ja olemme haastattelussa kartoittaneet päiväkodissa olevaa välineistöä. Haastateltavan mukaan välineistöä on tarpeeksi, sillä heillä on käytössä perusvälineistöä, kuten palloja, hernepusseja, sählymaalit ja -mailat, tasapainovälineitä, hulavanteita, tunneleita, erilaisia esteitä ja leikkivarjoja. Vaikka välineistöä on tarpeeksi, haastateltava kokee, että aina niitä voisi olla enemmän ahkeran käytön vuoksi. Hänen mielestään uudet, erilaiset välineet mahdollistavat monipuolisemman liikunnan.

Kuten olemme aiemmin tuoneet esille, liikkuminen edistää lapsen taitojen kehittymistä. Haastattelemassamme liikuntapainotteisessa päiväkodissa tämä on huomioitu siten, että harjoitusta vaativia asioita toistetaan useammin. Esimerkiksi pallon käsittelytaitoja harjoitellaan useasti. Taitoja harjoitellessa kuunnellaan myös lapsia ja tehdään asioita, jotka ovat heille mieluisia. Liikuntaan yhdistetään myös muita toimintoja, kuten riittelyä ja laskemista. Sääntöleikeissä harjoitellaan sosiaalisia taitoja ja leikin ohessa lapset oppivat toisten huomioon ottamista, jakamista ja odottamista.

Kysyimme myös, miten liikunta tai lasten energian purkaminen on järjestetty silloin, kun ulkoilu ei ole esimerkiksi sään vuoksi mahdollista. Kyseisessä päiväkodissa huonon sään sattuessa pyritään kuitenkin käymään pihalla edes vähän aikaa, esimerkiksi kävelyllä. Jos ulos ei voi mennä, energian purkaminen korvataan muun muassa sisäliikuntaradoilla, temppuradoilla tai sählyn pelaamisella.

Lopuksi tiedustelimme haastateltavan käsitystä lasten liikkumisesta kotona ja liikunnan kehittamisestä päiväkodissa. Päiväkodin työntekijöillä ei ole selkeää käsitystä siitä, miten paljon lapset liikkuvat vapaa-ajallaan. Haastateltava kokee, että olisi mielenkiintoista tehdä vanhemmille kysely lasten liikkumisesta ja mahdollisista harrastuksista. Haastateltavan mielestä päiväkodissa voisi parantaa esimerkiksi piha-aluetta, jotta saataisiin monipuolisempia mahdollisuuksia liikua. Lisäksi liikuntavälineitä olisi hyvä olla enemmän ja esimerkiksi kiipeilyseinä olisi hyvä lisä päiväkotiin. Lähiliikuntapaikkoja, kuten salivuoro tai jäähallivuoro, voisi myös olla enemmän, jotta lapsille mahdollistuisi monipuolisempi liikkuminen.

## 6.2 Kunnallinen päiväkotiki

Toisena haastateltavana meillä oli kunnallisen päiväkodin lastentarhanopettaja. Hänelle tehdyssä haastattelussa oli myös tavoitteena saada yleiskuva lasten liikunnan huomioinnista päiväkodin arjessa. Haastattelu toteutettiin päiväkodin tiloissa sopivana ajankohtana työpäivän aikana. Kävimme keskustelumaisesti puolistrukturoidun teemahaastattelun kysyen samat kysymykset (Liite 1.) kuin liikuntapainotteisen päiväkodin haastattelussa. Seuraavaksi kerromme tässä haastattelussa esiin nousseet asiat.

Haastattelun alussa tuli ilmi, että haastateltava ei ollut selvillä, mitä Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin kuuluu. Kyseisessä päiväkodissa ei ole perehdytystä Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten sisällöstä ja niiden hyödyntämisestä. Koska haastateltava ei ollut tietoinen suositusten sisällöstä, kerroimme hänelle niistä pääpiirteittäin, jotta pystyimme esittämään haastattelukysymyksemme suosituksiin liittyen.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia ei varsinaisesti huomioida päiväkodin vuosi-, kuukausi- ja viikkosuunnitelmia tehdessä. Kyseisessä päiväkodissa on viikoittain liikuntapäivä, jolloin liikkumisen järjestäminen on suunniteltua. Viikoittaiset liikuntatuokiot suunnitellaan viikko- ja kuukausisuunnitelmissa. Suunnitelmat perustuvat varhaiskasvatussuunnitelmaan, esiopetussuunnitelmaan ja ikäkohtaisiin tavoitteisiin. Haastateltavan mukaan kahden tunnin hengästyttävä

liikkuminen toteutuu suurimmaksi osaksi ulkoiluna. Kuitenkin ulkona lapsen toiminnan kuormittavuus riippuu lapsen itse valitsemasta leikistä.

Haastateltava kertoi omaehtoisen liikunnan olevan suuremmassa osassa kuin ohjattu liikunta. Ohjattua liikuntaa toteutetaan muun muassa liikuntaleikkeinä ryhmän yhteisten toimintatuokioiden ohessa ja viikoittaisena liikuntapäivänä. Päivittäin ohjattua liikkumista lapsille kertyy muutamista noin kymmenen minuutin liikunnallisista toiminnoista. Omaehtoista liikuntaa kyseisessä päiväkodissa tapahtuu enemmän ulkona kuin sisällä. Haastateltavan mukaan sisätiloissa liikunta on minimaalista, sillä päiväkodin tilat ovat rajalliset ja sisällä ei saa juosta. Sisällä työntekijät mahdollistavat liikunnan rakentamalla lapsille seikkailu- ja esteratoja. Kyseisessä päiväkodissa liikuntaa tulee toteuttaa ryhmätiloissa, sillä liikuntasalivuoroa koulun liikuntasalissa ei ole kuin esiopetusryhmälle. Päiväkodilla on käytössään kellarissa sijaitseva aistihuone liikunnan järjestämiseen. Ulkona päiväkodilla on koulun pihan yhteydessä oma aidattu piha-alue, jossa on liukumäet, keinut, pieni ruohoalue ja kiipeilyteline, jossa on myös hienomoto-riikkaan tarkoitettuja tehtävätauluja. Lisäksi kyseinen päiväkotikäyttö käyttää lähialueen urheilukenttää hiihtämiseen ja luistelemiseen.

Haastateltavan mielestä päiväkodissa on liikuntaan tarvittavaa välineistöä riittävästi ja monipuolisesti, eikä hän koe, että toimintojen järjestämisessä olisi milloinkaan puuttunut oleellista välineistöä. Kyseisessä päiväkodissa löytyy esimerkiksi hernepusseja, palloja, jumppamattoja, renkaita ja tuntolaattoja. Jos jotain välineitä puuttuu, niitä voidaan lainata koulun liikuntasalista tai tilanteen mukaan toimintoja tai välineitä sovelletaan.

Haastattelemamme lastentarhanopettajan omassa päiväkotiryhmässä on paljon eritasoisia lapsia, joten toiminnan suunnittelussa jokaisen lapsen taidot huomioidaan tarkoin. Liikunnan järjestämisessä toimintaa muokataan lasten taitojen mukaisesti, jotta jokainen lapsi saisi harjoittaa omaa osaamistaan. Joidenkin lasten terapeuteilta saatuja harjoitteita hyödynnetään esimerkiksi koko ryhmän toiminnassa. Taitojen kehityksen huomioidusta puhuessamme, kysyimme myös sosiaalisten taitojen kehittämisestä liikkumisen ohessa. Haastateltava toi esille,

että lasten sosiaaliset taidot kehittyvät toimintojen ohessa, eikä niitä suunnitelmallisesti kehitetä liikunnallisella toiminnalla.

Kuten toisessa haastattelussa, kysyimme tässäkin päiväkodin käytäntöä sellaisessa tilanteessa, kun esimerkiksi sään vuoksi ei voi mennä ulos. Haastateltavan mukaan ulkoilu jätetään välistä, jos sää on huono. Ulkoilun sijasta ei yleensä järjestetä liikuntaa sisällä, sillä tilojen rajallisuuden vuoksi liikunnan tulisi olla ennalta suunniteltua, jotta sitä voidaan toteuttaa.

Kysyimme jälleen haastateltavan käsitystä lasten liikkumisesta kotona sekä mahdollisia kehittämistarpeita liikunnan suhteen päiväkodissa. Haastateltavan mukaan noin puolet ryhmän lapsista liikkuu kotona paljon, mutta ryhmässä on myös sellaisia lapsia, jotka eivät liiku ollenkaan päiväkotiajan ulkopuolella. Tämän tiedostaminen ei kuitenkaan vaikuta päiväkodissa suunniteltavaan liikuntaan tai lasten liikunnallisuuden huomiointiin. Kehittämistarpeiksi haastateltava näki tilan puutteen sisällä liikkumiseen. Tähän hän haluaisi esimerkiksi liikuntasalivuoron kaikille ryhmille.

### 6.3 Haastattelutulokset

Haastatteluista ilmeni liikuntapainotteisen ja kunnallisen päiväkodin liikunnan toteutumisessa yhtäläisyyksiä, mutta myös useita eroavaisuuksia. Merkittävin ero oli se, että liikuntapainotteisessa oltiin tietoisia Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten sisällöstä, kun taas kunnallisessa tiedettiin niiden olemassa olosta, mutta niihin ei oltu tutustuttu. Tämän vuoksi liikuntapainotteisessa päiväkodissa liikkumiseen ja liikuntamahdollisuuksiin panostetaan monipuolisesti. Tämä ilmenee esimerkiksi siten, että pyritään antamaan lapsille mahdollisimman paljon tilaisuuksia liikkua omaehtoisesti. Lisäksi heidän ollessaan tietoisia suosituksista, työntekijät pitävät huolta kahden tunnin kuormittavan liikunnan toteutumisesta päivittäin.

Toinen ero päiväkotien välillä oli liikunnan suunnittelussa. Kunnallisessa päiväkodissa Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia ei hyödynnetty toimintaa suunnitellessa, mutta varhaiskasvatus- ja esiopetussuunnitelma ohjaavat suun-

nitelmien tekemistä. Liikunnallista toimintaa suunnitellaan ainoastaan viikoittaiselle liikuntapäivälle. Liikuntapainotteisessa päiväkodissa liikunnan suositukset otetaan huomioon kaikessa päiväkodin toiminnan suunnittelussa. Päiväkodilla on myös oma liikuntakalenteri, josta selviää mitä tehdään ja milloin.

Molemmissa päiväkodeissa lasten omaehtoista liikuntaa on enemmän kuin ohjattua. Ohjattu liikunta on enimmäkseen tuokioiden ohessa tapahtuvaa toimintaa erityisesti kunnallisessa päiväkodissa. Ulkoilu on molemmissa päiväkodeissa iso osa lasten päivittäisen liikunnan toteutumista. Ero tässä päiväkotien välillä on se, että huono ilma ei niin helposti rajoita liikuntapainotteisen päiväkodin ulkoilua toisin kuin kunnallisessa päiväkodissa. Liikuntapainotteisessa päiväkodissa liikuntaa pyritään huomioimaan monipuolisesti eri tilanteissa, kuten siirtymätilanteissa, kun taas kunnallisessa päiväkodissa sen tulee olla suunniteltua. Lisäksi liikuntapainotteisessa päiväkodissa tehdään usein retkiä lähiliikuntapaikoille tai käydään kävelyllä.

Perusvälineistö tuntui molemmista päiväkodeista haastattelun perusteella löytyvän. Kuitenkin kokemus välineistön riittävydestä erosi merkittävästi. Kunnallisessa päiväkodissa haastateltava koki välineitä olevan riittävästi, kun taas liikuntapainotteisessa päiväkodissa haastateltavan mielestä välineistöä voisi olla enemmän ja monipuolisemmin.

Molemmissa päiväkodeissa lasten taitotasot otetaan huomioon suunnitellessa liikuntaa. Kunnallisessa päiväkodissa haastateltava kertoi ryhmässä olevan monen tasoisia lapsia, joten heillä huomioidaan taitotasot erityisen tarkkaan. Merkittävää kunnallisessa päiväkodissa oli myös terapeuteilta saatujen liikuntaharjoitteiden huomioiminen koko ryhmän toiminnan suunnittelussa. Liikuntapainotteisessa päiväkodissa liikuntaan yhdistetään erilaisia taitoja, kuten riittelyä. Sosiaalisia taitoja molemmissa päiväkodeissa harjoitellaan liikunnan ohessa, esimerkiksi sääntöleikeissä.

Haastattelun lopussa kartoitimme haastateltavien käsitystä lasten liikkumisesta kotona. Kunnallisessa päiväkodissa haastateltava oli tietoinen lasten liikuntatottumuksista ja harrastuksista, kun taas liikuntapainotteisessa ei tiedetty tarkkaan

miten lapset liikkuvat kotona. Kysyessämme mahdollisista kehittämistarpeista liikunnan suhteen, molemmissa päiväkodeissa nousi esiin tilojen rajallisuus. Sekä kunnallisessa että liikuntapainotteisessa päiväkodissa haluttaisiin enemmän tilaa liikunnan järjestämiselle esimerkiksi liikuntasalissa. Liikuntapainotteisessa päiväkodissa kehitettävää oli haastateltavan mielestä myös pihalueessa ja välineistössä.

Haastatteluista saimme vastauksen tutkimuskysymykseemme: ”Saavatko lapset päiväkodissa tarpeeksi kuormittavaa liikuntaa?” Molemmissa päiväkodeissa tarvittava kahden tunnin kuormittavan liikunnan määrä toteutuu yleensä päivittäin. Haastatteluiden mukaan päivittäinen kaksi tuntia kertyy pääosin ulkoilusta, mutta huono sää voi rajoittaa ulkoilun määrää, jolloin tarvittava määrä ei välttämättä täyty aina. Mielestämme ulkoilun rinnalla tulisi liikuntaa pystyä toteuttamaan myös sisätiloissa, jotta lapset saisivat päivittäin monipuolista liikuntaa. Kuten aiemmin opinnäytetyössämme olemme tuoneet esille, lapsi tarvitsee kokonaisvaltaisen kehityksensä kannalta monipuolista liikunnallista kuormitusta.

## 7 VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNNAN SUOSITUSTEN TOTEUTUMINEN

### 7.1 Liikuntapainotteinen ja kunnallinen päiväkot

Kuten aiemmin olemme tuoneet esille, on olemassa Nuori Suomi ry:n, Sosiaali- ja terveysministeriön sekä Opetusministeriön laatima Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Suositukset on katsottu tarpeelliseksi laatia, koska lasten päivittäisen liikunnan määrä on vähentynyt suuresti yhteiskunnallisten muutosten vuoksi. Seuraavaksi käsittelemme haastattelujen pohjalta suositusten toteutumista liikuntapainotteisessa ja kunnallisessa päiväkodissa.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten lisäksi yliopistotutkija Arja Sääkslahti on teoksessaan Liikunta varhaiskasvatuksessa tuonut esille liikunnan monipuolista vaikutusta lapsen kehitykseen. Aiemmin työssämme olemme käsitelleet näitä vaikutuksia fyysiseen kasvuun ja kehitykseen sekä motoriseen, kognitiiviseen, psyykkiseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen. Liikunta vaikuttaa esimerkiksi lihasten, jänteiden, luuston sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kehitykseen, sillä näiden kehitys vaatii toistuvaa käyttämistä ja kuormittamista. Lapsen hyvinvoinnin takaamiseksi levon ja rasituksen tulee olla tasapainossa. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset määrittelevät tarpeelliseksi kahden tunnin reippaan liikunnan päivittäin. Tekemiemme haastatteluiden perusteella suositusten mukainen kahden tunnin vähimmäismäärä täyttyy kunnallisessa päiväkodissa melkein kokonaan ja liikuntapainotteisessa päiväkodissa se jopa ylittyy pelkästään päiväkodissa vietettynä aikana. Haastattelun perusteella kunnallisessa päiväkodissa ei kuitenkaan aktiivisesti huolehdita kahden tunnin kuormittavan liikunnan täyttymisestä, vaan tarpeellisen liikuntamäärän vain oletetaan kertyvän päivän aikana.

Lasten tarvitsemasta kahden tunnin päivittäisestä liikunnan vähimmäismäärästä suurin osa muodostuu lapsen omaehtoisesta liikunnasta. Tämän vuoksi kasvattajien on tarjottava lapsille monipuolisia mahdollisuuksia toteuttaa omaa itseään ja luovuuttaan liikunnan avulla. Omaehtoinen liikunta on lapsille luonnollinen tapa toimia, jolloin se on yleensä kuormittavampaa kuin ohjattu liikunta. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan lasten kasvuympäristön tulee

olla riittävän virikkeellinen motivoitakseen lapsen omaehtoista liikkumista. Kasvattajien tulee suunnitelmallisesti kannustaa lapsia jokapäiväiseen liikkumiseen. Ympäristön tulee olla sellainen, että vauhdikkaat liikuntaleikit ovat mahdollisia niin sisällä kuin ulkonakin. Haastatteluiden perusteella kävi ilmi, että molemmissa päiväkodeissa tilat ovat rajalliset ja tämän vuoksi vauhdikkaamman liikunnan toteuttaminen ei ole sisätiloissa mahdollista ja omaehtoinen liikunta painottuu ulkoiluihin. Ulkona lapsille on myös enemmän vapaasti käytettävissä olevia välineitä omaehtoiseen liikuntaan.

Ohjattu liikunta on myös merkittävä osa lapsen tarvitsemaa liikuntaa Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan sekä yleisesti lapsen kehityksen kannalta. Ohjatussa liikunnassa tärkeää on toiminnan suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus, jotta se tukee lapsen kehitystä parhaalla mahdollisella tavalla. Huolellinen suunnittelu takaa toiminnan olevan monipuolista ja lapsilähtöistä. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa kehoitetaan ottamaan liikunnan suunnittelun osaksi vuosi-, kausi- ja tuokiosuunnitelmia. Näin ei kuitenkaan esimerkiksi kunnallisessa päiväkodissa haastattelun perusteella tapahdu, vaan suunnittelu painottuu vain yhden viikoittaisen liikuntapäivän toimintaan. Suosituksissa tuodaan esille myös mahdollisuuksia yhdistää eri taitoja liikuntaan. Tämä toteutuu haastattelun mukaan liikuntapainotteisessa päiväkodissa yhdistämällä riimittelyä ja laskemista liikunnalliseen toimintaan. Ohjatulla liikunnalla voidaan vaikuttaa esimerkiksi lapsen psyykkiseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen. Kuten aiemmin opinnäytetyössämme olemme tuoneet esille, liikunta vahvistaa sosioemotionaaliseen kehitykseen liittyviä taitoja, esimerkiksi toisten huomiointi, yhteistyön tekeminen ja häviämisen sietämisen oppiminen. Ohjatussa liikuntatilanteessa saatu palaute edistää lapsen itsetunnon ja minäkuvan kehitystä, jolloin psyykkinen kehitys vahvistuu.

Haastatteluiden perusteella molemmista päiväkodeista löytyy lähes kaikki tarvittava perusvälineistö, joka on määritelty niin Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa kuin Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa. Välineet eivät kuitenkaan ole lasten saatavilla esimerkiksi kunnallisessa päiväkodissa sisätiloissa, vaikka suosituksissa välineitä kehoitetaan pitämään lasten saatavilla. Liikuntaympäristö vaikuttaa monesti lasten liikuntamotivaatioon, minkä vuoksi päivä-

kodissa tulisi kiinnittää huomiota ympäristön tarjoamiin liikuntamahdollisuuksiin. Virikkeellinen ympäristö vahvistaa lapsen psyykkistä kehitystä, sillä se kannustaa lapsen uteliaisuutta, kiinnostusta ja uusien tarpeiden syntyä. Erilaisissa ympäristöissä toimiminen vaatii lapselta omien perustaitojen soveltamista, jolloin uusien taitojen oppiminen mahdollistuu. Haastateltavien mukaan tilaa on liian vähän päiväkodeissa liikunnan toteuttamiseen ideaalisella tavalla. Molemmissa päiväkodeissa liikunnallinen toiminta toteutetaan suurimmaksi osaksi päiväkodin yleisissä tiloissa, jolloin toimintaa täytyy soveltaa.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa tuodaan esille lasten liikunnan arvioinnin tärkeys. Lasten yksilöllisten kehitystarpeiden huomioiminen on merkittävää yksittäisen lapsen kehityksen kannalta. Lasten liikunnan määrää ja laatua tulee havainnoida jatkuvasti koko varhaiskasvatushenkilöstön toimesta, jotta liikuntaa voidaan tarvittaessa lisätä tai muokata kehityksellisiä tarpeita vastaavaksi. Havainnoinnilla mahdollistetaan suunnitelmallinen motoristen taitojen kehittäminen, jolloin lapsen motoriset taidot kehittyvät oikeassa järjestyksessä. Esimerkiksi liikuntapainotteisessa päiväkodissa lasten taitotasoihin kiinnitetään huomiota, jotta voidaan toistaa lapsille haastavia asioita enemmän. Kunnallisessa päiväkodissa haastattelun mukaan lasten liikkumattomuuteen ei kiinnitetty erityistä huomiota eikä lapsia patistettu varsinaisesti liikkumaan.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa päiväkodin ja vanhempien välistä yhteistyötä eli kasvatuskumppanuutta pidetään tärkeänä lapsen liikkumisen kannalta, sillä vanhemmat vaikuttavat paljon lapsen liikuntatottumuksiin. Varhaiskasvatuksen henkilöstöllä on tärkeä rooli kasvatuskumppanuuden toteutamisessa ja heidän tulisi antaa vanhemmille neuvoja lasten liikkumisen suhteen. Vaikka kasvatuskumppanuus on olemassa molemmissa haastateltavina olleissa päiväkodeissa, yhteistyössä ei ole huomioitu liikunnallista puolta kovin tarkkaan. Esimerkiksi liikuntapainotteisessa päiväkodissa haastateltava ei ollut tietoinen lasten liikuntatottumuksista päiväkodin ulkopuolella.

## 8 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessimme alkoi aiheen ideointivaiheesta, jossa puntaroimme useiden eri aiheiden välillä. Koska olemme kiinnostuneita liikunnasta ja lasten liikkumisesta, valitsimme aiheeksemme liikunnan varhaiskasvatuksessa. Aiheen ollessa erittäin laaja ja moniulotteinen, suunnitteluvaiheessa päätimme aiheeseen liittyvään aineistoon tutustuttuamme keskittyä Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin ja niiden toteutumiseen päiväkodissa. Lisäksi halusimme perehtyä lapsen kehitykseen ja selvittää liikunnan vaikutuksia siihen.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset valikoituivat opinnäytetyömme pohjaksi, sillä perehdyttyämme niihin koimme niiden olevan nykyaikana tarpeellisia varhaiskasvatuksessa. Lasten liikkumisen ollessa yhä vähäisempää, aloimme pohtia miksi suositukset ovat pelkästään suosituksia. Jos suositusten laatiminen katsottiin tarpeelliseksi, miksi ne eivät kuitenkaan velvoita varhaiskasvatuksen toteuttamista mitenkään. Mielestämme päiväkotien työntekijät tulisi velvoittaa lukemaan Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, jotta he tietäisivät vähintään niiden sisällön ja voisivat huomioida ne toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa. Mielestämme suosituksissa on paljon hyviä ja toteutuskelpoisia ideoita päivittäiseen varhaiskasvatustyöhön. Suositusten laatimisessa on myös hyvin huomioitu lapsen kehitykselliset tarpeet.

Varsinainen opinnäytetyön tekeminen aloitettiin etsimällä ja lukemalla monipuolista lähdemateriaalia. Perehdyimme etenkin liikunnan vaikutuksiin lapsen kasvuun ja kehitykselle, jotta saisimme kattavan käsityksen siitä, miksi lapsi tarvitsee päivittäistä liikuntaa. Teoriaan paneutuminen osoittautui erittäin mielenkiintoiseksi, sillä saimme paljon uutta tietoa liikunnan kokonaisvaltaisista vaikutuksista. Tulevassa työssämme lastentarhanopettajina voimme hyödyntää tätä opimaamme tietoa ja opinnäytetyöprosessimme aikana saatuja ideoita. Päätimme tuoda opinnäytetyössämme esille lapsen kasvun ja kehityksen pääkohdat.

Päädyttyämme laadulliseen tutkimusmenetelmään, halusimme aineistonkeruumenetelmäksi teemahaastattelun. Haastattelukysymykset muodostuivat sen mukaan, millaisia asioita näimme tarpeelliseksi selvittää. Koska halusimme sel-

vittää lasten saaman liikunnan kuormittavuutta ja määrää, käytimme kysymysten laadinnassa tukena Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia. Haastattelutilanteissa havaitsimme, että haastattelut olisi ollut helpompi toteuttaa, jos olisimme esimerkiksi pyytäneet haastateltavia tutustumaan Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin etukäteen. Näin olisimme voineet varmistaa, että he ovat tietoisia suositusten sisällöstä. Toisaalta olisimme myös voineet muotoilla kysymykset niin, ettei niihin vastaamiseen olisi vaadittu niin tarkkaa tietoa suosituksista. Haastatteluvastauksia analysoidessamme huomasimme kysymysten muotoilun tärkeyden. Käydessämme haastatteluita läpi, vastaan tuli useita kohtia joissa olisi näin jälkikäteen ajateltuna ollut hyvä esittää tarkentavia kysymyksiä. Tästä huolimatta kuitenkin koemme, että saimme haastatteluista vastaukset niihin kysymyksiin, joita halusimme työssämme pohtia.

Opinnäytetyöprosessissamme koemme yhdessä tekemisen olevan kohdallamme hyvä ratkaisu. Yhdessä pohtiminen ja ajatusten vaihtaminen tekivät aiheen sisäistämistä helpompaa ja työskentely on tehokkaampaa. Koska olemme koko sosionomiopintojemme ajan tehneet tehtäviä yhdessä, työskentelytavoittemme on muotoutunut melko samanlaisia. Yhteistyö on tämän vuoksi ollut sujuvaa ja teimmekin koko opinnäytetyön yhdessä kirjoittaen. Prosessin aikana emme ole jakaneet kirjoittamisesta vastuualueita vaan olemme työstäneet opinnäytetyötä koko ajan yhdessä.

Teoreettista ja haastatteluista saatua aineistoa käsitellessämme on meillä herännyt paljon ajatuksia aiheeseen liittyen. Meille tuli uutena tietona, miten laaja vaikutus liikunnalla on lapsen kasvuun ja kehitykseen. Pohdimme opinnäytetyötä tehdessämme, että Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten ja käytännön toteutumisen välillä on ristiriitaa. Samalla kun lapsia tulisi kannustaa liikkumaan, saatetaan niin päiväkodissa kuin kotonakin rajoittaa lasten liikkumista. Kotona lapsille annetaan mahdollisuus pitkiin ruutuaikeihin ja toisaalta päiväkodissa leikit täytyy usein toteuttaa paikallaan istuen. Pohdimme, pitäisikö varhaiskasvatuksikäisille lapsille asettaa myös aikarajat paikallaan istumiselle. Mielestämme liian pitkät paikallaanoloajat voivat vähentää lasten liikunnan määrää ja heikentää liikuntatottumuksia. Jos lapsille tässä iässä opetetaan, ettei hänen tarvitse liikkua, voi liikunnan aloittaminen myöhemmälläkin iällä olla haastavaa.

Opinnäytetyössämme on tullut esille ulkoilun tärkeys liikunnan toteutumisessa, sen mahdollistaessa monipuolisen omaehtoisen liikkumisen. Kuitenkaan liikunnan järjestäminen ei saisi rajoittua pelkästään ulos, vaan päiväkotien perustamisessa tulisi huomioida myös sisätilojen monipuolinen hyödyntäminen. Sisätilojen rajallisuus tuntuu olevan yleinen ongelma päiväkodeissa ja tekemissämme haastatteluissakin tilojen puute nousi esiin. Toisaalta olemassa olevienkin tilojen hyödyntämisessä tulisi käyttää mielikuvitusta ja opetella soveltamaan tiloja erilaisten toimintojen toteuttamiseen. Esimerkiksi liikuntatuokioita varten vaadittaisiin vain tilojen järjestelyä ja raivaamista. Vauhdikkaampi liikkuminen on yleensä sisätiloissa kiellettyä, mutta mielestämme esimerkiksi käytäviä voisi valvotusti hyödyntää liikunnan toteuttamiseen, kuten juoksemiseen tai hyppimiseen. Sekä ulkona että sisällä lapsille tulisi olla virikkeellinen toimintaympäristö, joka kannustaisi omaehtoiseen liikkumiseen. Kuten Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissakin määritellään, tulisi liikuntavälineiden olla lasten saatavilla myös sisällä.

Liikunnallisen toiminnan suunnitteluun pitäisi mielestämme panostaa yleisesti enemmän. Kuten olemme aiemmin tuoneet esille, liikunnallisen toiminnan suunnittelu painottuu liiaksi kerran viikossa tapahtuviin niin sanottuihin liikuntatunteihin. Liikunnan tavoitteellinen suunnittelu tulisi ottaa osaksi toimintakausittaisia suunnitelmia, jolloin olisi hyvä pohtia myös keinoja lasten omaehtoisen liikunnan tukemiseksi ja lisäämiseksi. Kyseinen asia on nostettu esiin Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissakin. Mieleemme nousi idea, että toimintakauden alussa voisi suunnitella valmiiksi lyhytkestoisempia liikuntaleikkejä, joita voisi toteuttaa tarvittaessa suunnittelematta. Näitä leikkejä voisi hyödyntää esimerkiksi odotustilanteissa tai vapaan leikin aikana. Pohtiessamme liikunnallisten toimintojen suunnittelun toteutumista, vilkaisimme eri kaupunkien varhaiskasvatussuunnitelmia ja havaitsimme niissä olevan isoja eroja liikunnan toteutuksen suhteen. Toisissa varhaiskasvatussuunnitelmissa liikunnalliset tavoitteet ja suunnitelmat on kuvattu hyvinkin tarkkaan, toisissa vain luetellaan liikunnalliset toimintamuodot. Mielestämme Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset voitaisiin huomioida valtakunnallisissa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteis-

sa ja sitä kautta paikallisissa varhaiskasvatussuunnitelmissa. Näin varhaiskasvatuksessa liikuntakasvatukseen saataisiin yhteneväiset tavoitteet.

Opinnäytetyötä tehdessämme pohdimme päiväkotien liikunnan suunnittelua ja mietimme, pitäisikö päiväkodeissa laatia tarkemmat suunnitelmat taitojen kehittämisestä toimintakausittain ja toisaalta ikäryhmittäin. Meidän mielestämme liikunnallisen toiminnan suunnittelun tulisi olla tavoitteellista, jotta jokainen lapsi voisi saavuttaa oman ikäkohtaisen taitotasonsa. Suunnitelmasta tulisi käydä ilmi mitä liikuntataitoja tulisi kehittää ja osata sekä millä tavoin näitä taitoja kehitetään. Tekemistämme haastatteluista saimme sellaisen käsityksen, että tällaisia tarkkoja suunnitelmia ei tehdä. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa tuodaan myös esille suunnittelun tärkeys toimintakauden alussa jakaen suunnitelmat vuosi-, kausi- ja tuokiosuunnitelmiin sekä annetaan esimerkkejä lapsilähtöisen liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. Suositusten ja tekemiemme haastattelujen perusteella saimme sellaisen käsityksen, että liikunnan suunnittelu ei ole sillä tasolla, millä se voisi suositusten mukaan olla.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa ja Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa korostetaan kasvatuskumppanuuden tärkeyttä päiväkodin henkilökunnan ja vanhempien välillä. Kasvatuskumppanuus on myös meidän mielestämme tärkeää, sillä se tukee lapsen tasapainoista kasvua ja kehitystä. Koska vanhemmilla on merkittävä rooli lapsen liikuntatottumusten muodostumisessa, olisi tärkeää, että päiväkodin työntekijät tiedottaisivat vanhempia myös liikunnan tärkeydestä lapsen arjessa. Kasvatuskumppanuus ei kuitenkaan mielestämme toteudu aivan liikunnan suositusten mukaisesti, sillä vuorovaikutus päiväkodin työntekijöiden ja vanhempien välillä on enemmänkin lapsen päivästä kertomista. Asiaa pohdittuamme tulimme siihen tulokseen, että tämä voi johtua työntekijöiden tietämättömyydestä liikunnan positiivisista vaikutuksista tai yleisesti vähäisestä panostuksesta liikuntakasvatukseen.

Vähäinen panostus liikunnan suunnitteluun ja toteutukseen päiväkodissa voi johtua siitä, että työntekijät eivät ole tietoisia liikunnan tärkeydestä lapsen kehitykselle. Kuten aiemmin olemme tuoneet esille, liikunnalla on monipuolisia vaikutuksia lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Lisäksi kehityksen ja uuden

oppimisen kannalta on tärkeää, että lapsi saa harjoitella ja toistaa uusia taitoja useaan otteeseen. Tarjoamalla lapselle monipuolisen ja virikkeellisen toimintaympäristön, voidaan varmistaa liikuntataitojen tietoinen ja tiedostamaton oppiminen. Mielestämme, jos päiväkodissa oltaisiin tietoisia kaikista näistä liikunnan vaikutuksista, liikunnan järjestämiseen panostettaisiin luultavasti enemmän. Oletettavasti erilaisia taitoja harjoitettaisiin myös useammin, jotta lapset harjaantuisivat käyttämään niitä monipuolisesti eri tilanteissa.

Opinnäytetyötä tehdessämme pohdimme useaan otteeseen, miksi Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset ovat pelkästään suosituksia eivätkä velvoita varhaiskasvattajia mitenkään. Jos lasten liikkuminen on todettu niin vähäiseksi, että on nähty tarpeelliseksi laatia liikunnan suositukset, miksi kyseisiä suosituksia ei tule toteuttaa varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyöhömmä tehdyissä haastatteluissa kävi ilmi suositusten mukaisen kahden tunnin kuormittavan liikunnan täyttyvän suurimmaksi osaksi ulkoilujen aikana. Pohdimmekin, luoteaanko liikunnan toteutumisessa liikaa ulkoiluun, eikä tämän vuoksi panosteta sisäliikuntamahdollisuuksiin. Käsityksemme mukaan lapset eivät pääse aina ulkoilemaan tai liikkumaan enää päiväkotipäivän jälkeen, sillä vanhemmat oletavat lasten saavan tarpeeksi liikuntaa päiväkodissa. Tämän vuoksi Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksista tulisi mielestämme tiedottaa laajemmin, jotta ihmiset olisivat tietoisia niiden sisällöstä ja siitä, miksi ne on nähty tarpeelliseksi laatia.

Syyskuussa 2016 Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi uudet liikunnan suositukset, jotka kantavat nimeä: Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Uusissa suosituksissa lasten tarvittavan liikunnan määrä on nostettu kolmeen tuntiin päivässä aiemman kahden tunnin sijasta. Näissä uusissa suosituksissa kuvataan lasten liikunnan nykytilaa, määritetään ihanteellisen liikunnan tavoitteet ja annetaan neuvoja näiden tavoitteiden saavuttamiseen. Fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat aiempia suosituksia selkeämmät ja laajemmat. Ne velvoittavat niin varhaiskasvatushenkilöstöä kuin vanhempia ja muita lasten liikuntaa järjestäviä yhteisöjä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Uudet Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset tukevat pohdintaamme siitä, että suositusten tulisi velvoittaa aikuisia toimimaan niiden mukaisesti. Lasten liikkuminen on yhä edelleen vähentynyt ja jos ammattilaisten työryhmä on nähnyt tarpeelliseksi nostaa tarvittavan päivittäisen liikunnan määrää tunnilla, niin tulisiko suositusten nyt olla enemmän varhaiskasvatustakin velvoittavia. Toivomme uusien suositusten uutisoinnin lisäävän varhaiskasvatushenkilöstön ja vanhempien tietoisuutta liikunnan positiivisista vaikutuksista lasten kasvuun ja kehitykseen sekä lisäämään liikunnan huomioimista. Uusien suositusten kautta ihmiset toivottavasti havahtuvat lasten liikkumisen heikkoon nykytilaan ja ryhtyvät toimimaan enemmän suositusten mukaisesti.

Tarkoituksenamme opinnäytetyössämme oli myös pohtia liikuntapainotteisen päiväkodin tarpeellisuutta tavallisen päiväkodin rinnalla. Valitsimme liikuntapainotteisen päiväkodin toiseksi haastattelukohteeksi juuri siksi, että näkisimme, onko päiväkotien liikunnan järjestämisessä suurta eroa. Haastattelun perusteella kyseisessä liikuntapainotteisessa päiväkodissa liikunta on monipuolisesti läsnä päivän eri toiminnoissa ja haastateltava oli myös tietoinen Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksista. Haastatteluiden perusteella liikuntavälineistössä ei kuitenkaan ollut päiväkotien välillä suurta eroa, mutta liikuntapainotteisessa päiväkodissa erilaisia välineitä sovelletaan monipuolisemmin. Liikuntapainotteisuus korostaa liikunnan tärkeyttä lapsen kehitykselle yhtä merkittävänä kuin se kuvataan Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissakin. Pohdimme kuitenkin, onko liikuntapainotteisuus tarpeellinen lisä päiväkoteihin, sillä kuten liikunnan suosituksissa tulee esille, liikunta tulisi huomioida samalla tavalla kaikissa päiväkodeissa.

Opinnäytetyötä tehdessämme saimme paljon uutta tietoa liikunnan vaikutuksesta lapsen kehitykselle sekä liikunnan tärkeydestä varhaiskasvatuksessa. Haastattelut vahvistivat aiempien kokemustemme kautta tullutta käsitystämme siitä, että liikuntaan panostetaan päiväkodeissa melko vähän. Haastatteluiden kautta saimme vastauksen tutkimuskysymykseemme eli lapset saavat päiväkotipäivän aikana tarvittavan määrän kuormittavaa liikuntaa. Opinnäytetyötä tehdessä meille heräsi kuitenkin uusia kysymyksiä aiheeseen liittyen, kuten: ”Onko liikunta tarpeeksi monipuolista lasten kehityksen kannalta?” ja ”Onko liikunnan suun-

nittelussa huomioitu tarpeeksi lasten yksilöllisiä kehitystarpeita?”. Näiden kysymysten lisäksi aiheesta herää jatkuvasti uusia pohdinnan aiheita ja opinnäytetyömme aihetta voi lähestyä monesta eri näkökulmasta. Aiheesta olisi myös mahdollista tehdä laajempi tutkimus, kartoittaen esimerkiksi eri mittareilla liikunnan toteutumista päiväkodeissa tai havainnoiden lasten liikuntatottumuksia päiväkotipäivän aikana. Kaiken kaikkiaan koemme, että oman ammatillisen osaamisemme kannalta tämän opinnäytetyön tekeminen oli todella hyödyllistä, sillä nyt voimme itse hyödyntää saamaamme tietoa tulevassa lastentarhanopettajan työssä.

## LÄHTEET

- Arvola, O. & Kuukasjärvi, A. 2014. Lähtötelineissä. Kohti liikunnallisempaa varhaiskasvatusta. Tampere: Suomen yliopistopaino – Juvenes Print Oy. Viitattu 24.3.2016.  
<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165022.pdf>
- Eskola, J. 2007. 6–8? (Teema)haastattelututkimuksen toteuttamisesta. Teoksessa L. Viinamäki & E. Saari (toim.) Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 32–46.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.
- Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 162–184.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 17–27.
- Jyväskylän yliopisto 2015. Vertaileva tutkimus. Viitattu 26.4.2016.  
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/vertaileva-tutkimus>
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. 2004. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Luukkonen, E. & Sääkslahti, A. 2003. Liikunnan salaisuudet 2. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2016. Liikunnallinen kehitys. Viitattu 3.4.2016.  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/4\\_5-vuotias/liikunnallinen\\_kehitys/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/4_5-vuotias/liikunnallinen_kehitys/)
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Helsinki: Lönnberg Print & Promo.  
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM21.pdf?lang=fi>
- Pohjola, A. 2007. Eettisyyden haaste tutkimuksessa. Teoksessa L. Viinamäki & E. Saari (toim.) Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 11–31.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 136–150.

Ruokonen, R., Norra, J. & Karvinen, H. 2009. Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista. Helsinki: Reptotalo Lauttasaari Oy. Viitattu 23.3.2016.  
[http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Paivakotiselvitys\\_nettilaatu.pdf](http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Paivakotiselvitys_nettilaatu.pdf)

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 2.4.2016.  
[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3\\_2.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html)

Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. *Liikunta & tiede* 1/2012, 52–58. Viitattu 26.3.2016.  
<http://www.lts.fi/julkaisut/liikunta-ja-tiede/julkaisut/liikunta-ja-tiede/2012/1/tutkimusartikkelit/kolmevuotiaiden>

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus. 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy. Viitattu 18.1.2016.  
[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf?sequence=1)

Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki: Yliopistopaino Oy. Viitattu 18.1.2016.  
[http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen\\_liikunnan\\_suosituks\\_2005.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks_2005.pdf)

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Juva: Bookwell Oy.

Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2011. Lapsuus erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOYpro Oy.

## LIITTEET

Liite 1. Haastattelukysymykset

## Liite 1. Haastattelukysymykset

### **Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten huomioiminen**

1. Miten varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset huomioidaan päiväkodissanne?
  - Onko perehdytystä tms.?
2. Miten liikunnan suositukset toteutuvat päiväkodissanne? (Kuormittavuus, aika, välineistö yms.)
3. Miten merkittävässä osassa varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset ovat vuosi-, kuukausi- ja viikkosuunnitelmia tehdessä?
  - Miksi/miksi ei?
4. Miten lapsen päivittäin tarvitsema kahden tunnin hengästyttävä liikunta huomioidaan suunnitelmia tehdessä?
  - Onko lasten liikkuminen kuormittavaa liikuntaa?
5. Miten suunnitelmissa jakautuu ohjattu ja omaehtoinen liikkuminen?

### **Varhaiskasvatuksen liikunnan toteutuminen**

6. Kuinka paljon lapset liikkuvat päivittäin ohjatusti?
  - Minkälaista ohjattu liikunta on?
7. Minkälaiset mahdollisuudet lapsilla on omaehtoiseen liikkumiseen?
  - Minkälaista omaehtoinen liikkuminen on?
8. Minkälaiset tilat päiväkodissanne on lasten liikunnan järjestämiseen ulkona ja sisällä?
9. Jos ette voi mennä lasten kanssa ulos, miten liikuntaa järjestetään?
  - Lasten energian purkaminen?
10. Minkälaista välineistöä päiväkodissanne on liikuntaan?
  - Onko välineistöä mielestänne tarpeeksi lasten liikunnan toteutumiseen?
11. Miten lapsen taitojen kehittäminen huomioidaan päiväkodissanne järjestettävässä liikunnassa?
12. Minkälainen käsitys teillä on siitä, kuinka paljon lapset liikkuvat kotona?
  - Jos lapset eivät liiku paljon kotona, lisätäänkö liikuntaa päiväkodissa?

**Liikunnan kehittäminen päiväkodissa**

13. Onko päiväkodissanne mielestänne lapsille tarpeeksi mahdollisuuksia liik-  
kua?

14. Miten haluaisitte kehittää liikkumisen mahdollisuuksia päiväkodissanne?