

FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUSTEN TOTEUTUMINEN SPORTTIPÄI-
VÄKODISSA LASTEN OMA-ALOITTEISSA TOIMINNASSA

Miia Murtorinne & Suvi Heino

Opinnäytetyö, syksy 2017

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Pieksämäki

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK) + lastentar-

hanopettajan kelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Heino, Suvi & Murtorinne, Miia. Fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutuminen Sporttipäiväkodissa lasten oma-aloitteissa toiminnassa. *Pieksämäki, syksy 2017*, 41 s., 3 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosionomi (AMK) + lastentarhanopettajan kelpoisuus.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää sitä, miten varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset toteutuvat Jyväskylän Palokassa sijaitsevassa Sporttipäiväkodissa lasten oma-aloitteisessa toiminnassa. Lisäksi opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuoda esille, mitä lasten liikunta Sporttipäiväkodissa on. Tutkimus toteutettiin havainnoimalla lapsia Sporttipäiväkodissa 3-5 -vuotiaiden ryhmässä.

Tutkimuksemme käytettiin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää. Aineistonkeruu menetelmänä käytimme systemaattista havainnointia, joka toteutettiin havainnointilomakkeen avulla. Havainnointilomakkeiden kautta saatu aineisto tilastoitiin. Tilastojen pohjalta tarkasteltiin sitä, miten varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden tasot Sporttipäiväkodissa toteutuivat lasten oma-aloitteisessa toiminnassa. Lisäksi lasten oma-aloitteinen toiminta teemoitettiin ja esitettiin tulososiossa.

Tutkimuksemme otos kattoi 3-5 -vuotiaiden ryhmästä 44 %. Tutkimuksemme ilmeni, että tutkittavien lasten fyysisen aktiivisuuden tasoissa oli monipuolista vaihtelua. Lähes kaikki tutkivat lapset saavuttivat kaikkia tasoja. Poikkeuksena oli reipas fyysinen aktiivisuus, jota kolmella lapsella (n=3) ei toiminnassaan ollut ollenkaan. Tutkimuksesta nousi myös ilmi, ettei Sporttipäiväkodissa lasten sukupuolella ollut suurta merkitystä tarkasteltaessa fyysisen aktiivisuuden tasoja. Sporttipäiväkodissa tutkittavat lapset olivat fyysisesti aktiivisia leikkiessään.

Tutkimuksemme pohjalta katsoimme, että lapsilla on Sporttipäiväkodissa hyvät mahdollisuudet saavuttaa eri fyysisen aktiivisuuden tasoja oma-aloitteisessa toiminnassaan. Sporttipäiväkodissa fyysisen aktiivisuuden tasojen saavuttamiseen on hyvät mahdollisuudet niin tilojen kuin aikuisten toiminnankin puolesta. Tutkittavien lasten oma-aloitteinen toiminta vastasi pitkälti sitä, mitä suosituksissa on varhaiskasvatuksessa lasten fyysisestä aktiivisuudesta esitetty.

Asiasanat: Varhaiskasvatus, fyysinen aktiivisuus, oma-aloitteisuus, lapset, kvantitatiivinen tutkimus

ABSTRACT

Heino Suvi & Murtorinne Miia. Fulfillment of physical activity recommendations for children's own-initiative activity in Sporttipäiväkoti. 41 p., 3 appendices.
Language: Finnish. Pieksämäki, Autumn 2017.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Social Services and Education. Degree: Bachelor of Social Services.

The purpose of this thesis was to find out how the recommendations about children's physical activity are fulfilled on children's spontaneous activity at Sporttipäiväkoti in Palokka, Jyväskylä. Also through our thesis, we wanted to bring up what the children's activity is at the Sporttipäiväkoti. The study was executed by observing the children at the Sporttipäiväkoti in a 3-5- year-old children's group.

We used a quantitative research method in our study. As a material collection method, we used systematic observation, which was fulfilled through the observation form. The material obtained through observation forms was analyzed. Based on the statistics, we examined how the levels of physical activity of the early years in the Sporttipäiväkoti were achieved in the children's own initiative active. Also, the children's own-initiative activities were divided into themes and presented in the results section.

The sample of our research covered 44% of the 3-5-year-old group. Our research revealed that the levels of physical activity of the children studied were diversely varied. Nearly all the examined children reached all levels of physical activity. As an exception, there was a brisk physical activity that three ($n = 3$) did not have. The study also showed that the sex of the children did not play a significant role when considering physical activity levels at the Sporttipäiväkoti. The examined children in the Sporttipäiväkoti were physically active while playing.

Based on our research, we found that the children at the Sporttipäiväkoti have good opportunities to reach different levels of physical activity in their own initiative activities. There are good possibilities to reach levels of physical activity at the Sporttipäiväkoti, both from the premises and for an adult's action. The own initiative activities of the children under research largely responded to what the recommendations have on children's physical activity regarding early childhood education.

Key words: Early childhood education, physical activity, own-initiative, children, quantitative research

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO JA TAUSTA	6
2 VARHAISKASVATUS.....	8
2.1 Varhaiskasvatustilain ja velvoittavuus	8
2.2 Varhaiskasvatustasuunnitelman perusteet.....	8
2.3 Liikunta varhaiskasvatustuksessa.....	9
2.3.1 Liikunta varhaiskasvatustasuunnitelman perusteissa.....	9
2.3.2 Varhaiskasvatustustikäisten liikunta.....	9
2.3.3 Motoristen taitojen kehitys	11
3 VARHAISVUOSIEN FYYSINEN AKTIIVISUUS	11
3.1 Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – Uudet liikuntasuositukses.....	12
3.2 Fyysinen aktiivisuuden suositukset varhaiskasvatustukseen	13
3.3 Fyysiseen aktiivisuuden eroja sukupuoli- ja ikätasosissa	14
4 OMAEHTOINEN VAI OMA-ALOITTEINEN LIIKUNTA	15
5 TAVOITTEET.....	16
6 TUTKIMUKSEN YMPÄRISTÖ JA KOHDERYHMÄ	17
7 TUTKIMUSPROSESSIN KUVAUS	18
7.1 Luvat ja sopimukset	18
7.2 Havainnointi tutkimusmenetelmänä	19
7.3 Tutkimusmenetelmämme	19
7.4 Havainnoinnin toteutus	20
7.5 Aineiston analyysi.....	21
8 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	22
9 TULOKSET	23
9.1 Kolmevuotiaiden fyysinen aktiivisuus	24
9.1.1 Fyysinen aktiivisuus määrällisesti	24
9.1.2 Mitä fyysinen aktiivisuus oli?.....	26
9.2 Neljävuotiaiden fyysinen aktiivisuus	27
9.2.1 Fyysinen aktiivisuus määrällisesti	27
9.2.2 Mitä fyysinen aktiivisuus oli?.....	29
9.3 Viisivuotiaiden fyysinen aktiivisuus	30
9.3.1 fyysinen aktiivisuus määrällisesti	30
9.3.2 Mitä fyysinen aktiivisuus oli?.....	32

10 JOHTOPÄÄTÖKSET	32
10.1 Kolmevuotiaiden fyysinen aktiivisuus	33
10.2 Neljävuotiaiden fyysinen aktiivisuus	34
10.3 Viisivuotiaiden fyysinen aktiivisuus	35
10.4 Yhteenveto	36
11 POHDINTA.....	37
11.1 Opinnäytetyömme prosessin arviointia	37
11.2 Jatkotutkimusehdotukset	40
11.3 Oma ammatillinen kasvu	41
LÄHTEET	43
LIITTEET.....	46
LIITE 1.....	46
LIITE 2.....	47
LIITE 3.....	48

1 JOHDANTO JA TAUSTA

Opinnäytetyömme on tutkimuspainotteinen määrällinen opinnäytetyö. Yhteistyökumppanimme on Jyvässeudun hoivapalvelut Oy, ja tutkimuksemme kohdistui sen Jyväskylän Palokassa sijaitsevaan Sporttipäiväkotiin. Yhteistyössä Sporttipäiväkodin kanssa suunnittelimme opinnäytetyötämme syksystä 2016 alkaen. Yhteisten keskustelujen avulla opinnäytetyömme tavoitteeksi tuli tarkastella, miten lasten oma-aloitteinen fyysinen aktiivisuus Sporttipäiväkodissa näkyy.

Varhaisvuosien fyysistä aktiivisuudesta julkaistiin vuonna 2016 uudet suositukset (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016). Varhaisvuosein fyysisen aktiivisuuden suositusten tarkoituksena on antaa ohjeita lasten fyysisen aktiivisuuden laadusta sekä määrästä, mutta myös ohjata liikuntakasvatuksen suunnittelua ja toteutumista. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset tuovat esille liikunnan merkityksen kasvulle ja kehitykselle sekä korostaa aikuisen velvollisuutta huolehtia tämän tukemisesta. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016, 6).

Opinnäytetyössämme lähdimme liikkeelle perehtymällä mitä varhaiskasvatus on ja millaista liikuntaa varhaiskasvatuksessa tulisi suositusten mukaan olla. Erityisesti tarkastelimme varhaisvuosien fyysistä aktiivisuutta. Tuomme esille aiempia tutkimuksia ja meidän tutkimuksen kautta keskeisiä teemoja, kuten tutkittavien lasten iän tai sukupuolen vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen.

Opinnäytetyössämme avaamme prosessia, jossa pohdimme eettisyyttä sekä tutkimukseen luotettavuuteen liittyviä seikkoja. Tuomme opinnäytetyössämme ilmi tutkimusosuuteen liittyneitä käytäntöjä ja kuvaamme varsinaisen tutkimuksen toteutumista ja analysoimista. Esittelemme saamamme tulokset, joita analysoimme suhteuttaen niitä aiempiin tutkimustuloksiin. Arvioimme, miten hyvin fyysisen aktiivisuuden tasot oma-aloitteisessa liikunnassa pääsevät Sporttipäiväkodissa toteutumaan.

Opinnäytetyömme lopuksi pohdimme koko opinnäytetyömme prosessia tuomalla esille, mitä haasteita ja oivalluksia meille syntyi. Lisäksi pohdimme, mitä jatkotutkimusmahdollisuuksia opinnäytetyömme pohjalta voisi syntyä. Päätämme opinnäytetyömme siihen, miten opinnäytetyömme prosessi on vaikuttanut ammatilliseen kasvuamme.

2 VARHAISKASVATUS

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan alle kouluikäisten lasten suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuutta. Varhaiskasvatuksen tarkoituksena on tukea lapsen kasvua ja kehitystä sekä oppimista, mutta myös edistää hyvinvointia. Varhaiskasvatusta järjestetään päiväkodeissa, perhepäivähoidossa tai erilaisina leikki- ja kerhotoimintana. (Opetushallitus i.a.)

2.1 Varhaiskasvatuslaki ja velvoittavuus

Suomessa kunta on velvollinen järjestämään varhaiskasvatusta sen tarpeen mukaan joko itse tai hankkimalla varhaiskasvatuspalveluja julkiselta tai yksityiseltä palvelujen tuottajalta. Palvelut on järjestettävä varhaiskasvatusta koskevien säädösten sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaisesti. Tästä vastaa varhaiskasvatuksen järjestäjä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 14.) Päivähoitoa voivat saada lapset, jotka eivät ole vielä oppivelvollisuusikäisiä. Lisäksi poikkeavissa tilanteissa päivähoitoa voivat saada myös sitä vanhemmat lapset, mikäli heidän hoitoaan ei voida muutoin järjestää. Varhaiskasvatuslaki määrittää varhaiskasvatuksen tavoitteet. Tavoitteissa nousee selkeästi esille kokonaisvaltainen hyvinvointi ja terveys sekä liikunnan merkitys varhaiskasvatuksessa. (Varhaiskasvatuslaki 2015.) Lakia sovelletaan julkisen ja yksityisen sektorin järjestämään varhaiskasvatukseen (Opetus ja kulttuuriministeriö i.a). Varhaiskasvatuslain lisäksi tärkeä varhaiskasvatuksen lainsäädännön osa on asetus lasten päivähoidosta. Asetus sisältää esimerkiksi säädökset päivähoidon hoitoajoista ja hakemusten käsittelystä

sekä päiväkodissa toimivan hoitohenkilökunnan kelpoisuusehdoista. Lisäksi asetuksessa huomioidaan erityistä tukea tarvitsevia lapsia koskevat säädökset. (Opetushallitus i.a.)

2.2 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ovat varhaiskasvatustilain mukainen opetushallituksen antama määräys siitä, miten paikallisesti ja lapsikohtaisesti on tehtävä varhaiskasvatussuunnitelmat ja miten varhaiskasvatusta tulisi toteuttaa. Perusteiden tarkoituksena on luoda edellytykset sille, että kaikki varhaiskasvatukseen osallistuvat lapset olisivat yhdenvertaisessa asemassa kasvun, kehityksen ja oppimisen osalta (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8).

Perusteiden lisäksi asiakirjassa tuodaan esille, mitä paikallisesti ja lapsikohtaisesti olisi varhaiskasvatussuunnitelmissa otettava huomioon. Varhaiskasvatussuunnitelma on kolmitasoinen kokonaisuus, joka koostuu valtakunnallisesta varhaiskasvatussuunnitelman perusteista, paikallisista varhaiskasvatussuunnitelmista sekä lasten varhaiskasvatussuunnitelmista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8-11.)

Varhaiskasvatus on yksi osa suomalaista koulutusjärjestelmää ja näin ollen hyvin tärkeä vaihe lapsen elämässä tukemassa hänen kasvuaan, kehitystään ja oppimistaan. Vaikka lapsen huoltajilla onkin ensisijainen vastuu lasten kasvatuksesta, on varhaiskasvatuksen tehtävänä tukea ja täydentää kotoa saatavaa kasvatusta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8.)

Varhaiskasvatus on tavoitteellista toimintaa, jossa yhdistyvät opetus, hoito sekä kasvatus. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on tukea näitä ja edistää hyvinvointia. (Opetushallitus i.a.) Varhaiskasvatuksen tehtävänä on edistää lasten tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta sekä ehkäistä syrjäytymistä. Lapset oppivat varhaiskasvatuksessa tietoja ja taitoja, jotka vahvistavat lasten osallisuutta, sekä opettaa heitä toimimaan aktiivisesti yhteiskunnassa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 14.) Varhaiskasvatusta järjestetään päiväkodeissa, perhepäivähoidossa sekä kerho- ja leikkitoimintana.

2.3 Liikunta varhaiskasvatuksessa

2.3.1 Liikunta varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa

Varhaiskasvatuksen toimintakulttuurissa tulee varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan näkyä hyvinvointi, turvallisuus ja kestävä elämäntapa. Liikunnalliset elämäntavat kuuluvat osaltaan tähän, ja varhaiskasvatusyhteisössä tuleekin näkyä liikunta monipuolisesti. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 31.)

Liikunta kuuluu varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden kasvan, kehityksen ja liikunnan -oppimisalueeseen. Ohjatun liikkumisen lisäksi tulee huolehtia siitä, että lapsilla on riittävästi mahdollisuuksia päivittäiseen omaehtoiseen liikuntaan niin sisällä kuin ulkona. Liikuntakasvatuksen on oltava säännöllistä, lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Varhaiskasvatuksessa on huomioitava lapsen riittävä fyysinen aktiivisuus. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46–47.)

Lasten mahdollisuudet saavuttaa fyysisen aktiivisuuden eri tasoja tulee huomioida oppimisympäristöjä suunniteltaessa ja rakentaessa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 31).

2.3.2 Varhaiskasvatusikäisten liikunta

Lasten liikkuminen on fyysisen kasvun ja kehityksen kannalta välttämätöntä. Kun lapsi on saanut harjoitella liikkumista ja fyysiset edellytykset ovat kehittyneet tarpeeksi, hän oppii motorisia perustaitoja. Näitä taitoja ovat esimerkiksi kävely, juoksu ja hyppiminen sekä heittäminen ja kiinniottaminen, joita lapsi tarvitsee selviytyäkseen tulevaisuudessa itsenäisesti elämästään. Yksi lapsen päivittäisen hyvinvoinnin perusta on riittävän liikunnan tarpeen tyydyttäminen. Liikunnasta lapsi saa hyödyt päivittäiseen hyvinvointiin, mutta liikunnalla on myös positiivisia vaikutuksia pitkälle lapsen tulevaisuuteen. Esimerkiksi liikunnan avulla lapsi kuluttaa paljon energiaa, mikä ennaltaehkäisee ylipainoa. Liikkuminen myös väsyttää lasta, joten hänelle tulee luonnostaan välttämätön unen tarve. Lisäksi jo lapsena aloitettu liikunta ennaltaehkäisee tulevaisuudessa monien sairauksien riskitekijöitä. (Pönkkö & Sääkslahti 2016, 138–140.)

Varhaiskasvatuksen liikunta voidaan sisällöllisesti jakaa alle neljävuotiaiden ja yli neljävuotiaiden lasten kokonaisuuksiin (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 466–469). Alle neljävuotiaiden lasten liikunnassa varhaiskasvatuksessa painottuu sekä havaintomotoristen taitojen että motoristen perustaitojen oppiminen. Oman kehon tuntemus, kehon liikemahdollisuudet ja oman kehon hallinta ovat keskeisiä sisältöjä alle neljävuotiaiden liikunnassa. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 466). On tärkeää, että aikuinen muokkaa ympäristön sellaiseksi, että se välineiden avulla kannustaa lasta liikkumiseen. Eri vuodenaikat tuovat myös vaihtelua ja uusia mahdollisuuksia lasten liikkumiseen. (Pönkkö & Sääkslahti 2016, 142–143.) Yli neljävuotiaat alkavat hallita motoriset perustaidot yhä paremmin. Yli neljävuotiaiden liikunnassa varhaiskasvatuksessa näkyy liikuntamuotojen perustaitojen harjoittelu. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 468.) Tällaisia ovat esimerkiksi voimistelu, pallonkäsittelyleikit ja -pelit, luontoliikunta, talviliikunta sekä vesiliikunta (Pönkkö & Sääkslahti 2016, 144). Lasten liikunnassa on tärkeää, että liikutaan usein ja monella eri tavalla. Täytyy muistaa, että taidot kehittyvät toistoilla, joita usein joudutaan tekemään tuhansia tai kymmeniätuhansia erilaisissa olosuhteissa. (Pulli 2013, 26.)

2.3.3 Motoristen taitojen kehitys

Motorinen liike tarkoittaa opittua ja tahdonalaista liikettä, johon useampi kehon osa osallistuu. Varhaisvuodet ovat tärkeä ikä motoristen taitojen kehittämässä. Taidot kehittyvät erilaisten liikkeiden vaatimusten, biologisten tekijöiden ja ympäristön olosuhteiden välisessä vuorovaikutuksessa. Motorisiksi perustaidoiksi sanotaan taitoja, jotka ovat yleisiä liikkumisen muotoja. Nämä motoriset perustaidot ovat tasapainotaidot, liikkumistaidot ja käsittelytaidot. Jo lapsena opitut hyvät motoriset perustaidot ovat edellytyksenä sille, että myöhemmin elämässä ihminen pystyy selviytymään itsenäisesti erilaisista fyysisistä arjen askareista. Lisäksi lapsena opitut hyvät motoriset taidot ennustavat tulevaisuudelle parempaa fyysistä aktiivisuutta sekä hyvää kuntoa. On tutkittu myös, että hyvillä motorisilla taidoilla on yhteys lasten kognitiivisiin toimintoihin sekä koulu- menestykseen. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukselle 2016, 32, 34.) Hyvien motoristen taitojen voidaan siis sanoa tukevan lapsen fyysisistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016, 20). Eri tutkimukset kuitenkin osoittavat, että nykytilanteessa lasten motoriset taidot ovat heikentyneet huomattavasti aiemmasta (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 33). Jotta päästäisiin tavoitteisiin kehittää ja parantaa lasten motorisia taitoja, nousevat suureen rooliin lasten huoltajat, varhaiskasvatushenkilöstö sekä myös liikuntaa järjestävät yhteisöt. On tärkeää, että lapsen annetaan kokeilla ja haastaa itseään sekä testata omia taitojaan. Aikuisten tulee tukea ja rohkaista lasta sekä opettaa hänelle lapsen ikä- ja kehitystasoa tukevia taitoja lapsilähtöisesti. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016, 22.)

3 VARHAISVUOSIEN FYYSSINEN AKTIIVISUUS

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa liikkumista, jossa energiaa kuluu enemmän kuin lepotilassa. Fyysistä aktiivisuutta kuvataan yleensä kolmella eri fyysisen aktiivisuuden tasolla, jotka ovat kevyt fyysinen aktiivisuus, reipas fyysinen aktiivisuus ja vauhdikas fyysinen aktiivisuus. Alle kouluikäisten lasten fyysinen aktiivisuus ilmenee useimmiten leikkiessä.

Tieteellisissä perusteissa lepo ja uni kuuluvat fyysiseen passiivisuuteen. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 12.)

3.1 Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – Uudet liikuntasuosituks

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat tutkimustietoa, ja ne perustuvat siihen, miten lasten elämänpiirissä olevat aikuiset voivat tukea lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia liikunnan avulla. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ohjeistavat alle kahdeksanvuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrää ja laatua. Lisäksi ne tuovat esille ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnittelun merkityksen varhaiskasvatuksessa. Suosituksissa otetaan huomioon fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016, 6.)

Fyysinen aktiivisuus jaetaan uusissa varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa neljään eri osaan. Tämä lasten päivittäinen, vähintään kolmen tunnin fyysinen aktiivisuus koostuu päivän mittaan kuormittavuudeltaan erilaisista touhuista arjen keskellä. Suosituksissa yhden tunnin osuus on vauhdikasta ja voimakkaasti kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta, johon kuuluvat esimerkiksi hyppelyt, kiipeily, uinti tai hiihto. Kaksi tuntia päivästä suositellaan taas reippaaseen liikuntaan sekä kevyeen liikuntaan. Reipasta liikuntaa ovat muun muassa metsäretket, pyöräily tai luistelu ja kevyttä liikuntaa esimerkiksi kävely tai keinuminen. Päivittäisen liikunnan lisäksi on erittäin tärkeää, että päiviin mahtuu myös rauhallisia arjen touhuiluja kuten esimerkiksi leikkimistä, tutkimista tai pukeutumista. Nämä toiminnot ovat erittäin kevyttä fyysistä aktiivisuutta. Fyysisen aktiivisuuden suosituksissa on otettu huomioon lapsen tarve riittävään uneen ja lepoon, joka on matalin fyysisen aktiivisuuden taso. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016, 13–14.) Otamme tutkimuksessamme huomioon levon ja unen, vaikka se onkin tieteellisten perusteiden mukaan luokiteltu fyysiseksi passiivisuudeksi. Pyrimme kuvaamaan sitä, miten hyvin annetut suositukset ajallisesti toteutuvat Sporttipäiväkodissa.

Kun tarkastellaan varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia, on tärkeää, että sekä liikunnan määrä että sen laatu ovat tasapainossa keskenään. Lapsen tulee saada liikkua

päiväkotipäivän aikana ulkona aamu- ja iltapäivällä sekä myös sisätiloissa monta kertaa päivässä. Täytyy muistaa, että pelkkä liikunnan määrä ei itsessään riitä, vaan on tärkeä panostaa myös sen laatuun. Liikunnan tulee olla monipuolista, erilaisissa ympäristöissä tapahtuvaa ja kestoaltaan vaihtelevaa. Myös liikunnan kuormittavuuden tulee olla vaihtelevaa. Varhaiskasvatuksessa liikunnan tavoitteena on olla sekä osa omaehtoista liikunnasta että perheiden tervettä elämäntapaa. Liikuntaan kuuluu myös positiivisuuden ja hyvinvoinnin jakaminen. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 57.) Lisäksi liikunnan tulee olla lapsilähtöistä toimintaa, jossa lapsi tulee aidosti kuulluksi. Lasten fyysisen aktiivisuuden mahdollistamiseksi tarvitaan useiden tahojen yhteistyötä. Esimerkiksi perheellä on tärkeä rooli ja vastuu lapsen innostamisesta liikkumiseen. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 60.)

3.2 Fyysinen aktiivisuuden suositukset varhaiskasvatukseen

Tieteellisissä perusteissa varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia varten on myös tutkittu varhaiskasvatuksessa tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta. Tieteellisten perusteiden tutkimuksessa tutkittiin varhaiskasvatusikäisten päiväkotipäivää. Tutkimuksessa otettiin mukaan kaikki päivän aikana tapahtunut toiminta, joka ajallisesti sijoittui kello 8-16 välille. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 54.)

Tutkimuksessa käytettiin kolmiportaista mallia fyysisen aktiivisuuden kuvaamiseksi. Matalaan fyysisen aktiivisuuden kuormitukseen kuului istuminen, esimerkiksi paikallaan olo pöydän ääressä. Kohtalaiseen fyysisen aktiivisuuden kuormituksen kuului kävely ja toiminta, jossa koko vartalo on liikkeessä mukana. Korkeaan fyysiseen kuormittavuuteen kuului juoksu ja ripeä liikunta. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 54.)

Tutkimuksessa kävi ilmi, että suurin osa päiväkotipäivästä kului matalassa fyysisen aktiivisuuden kuormituksessa. Korkea fyysinen aktiivisuus sijoittui aamu- ja iltapäiviin ja korkeaa fyysistä aktiivisuutta havaittiin eniten ulkoilutilanteissa. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 55.)

Varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suositukset nojaavat näihin tutkimuksiin. Tavoitteena olisi, että lapsella on mahdollisuus saavuttaa fyysisen aktiivisuuden suositukset myös varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatuksessa tulee huolehtia, että ympäristö ja tilat innostavat lasta leikkiin ja fyysiseen aktiivisuuteen. Lisäksi lapsille tulee olla tarjolla ohjattua liikuntaa ryhmäkohtaisesti viikoittain sekä yksittäisesti päivittäin. Ohjatussa liikunnassa lasten tulee voida kokeilla eri liikuntamuotoja ja -välineitä. Suosituksissa nousee esille myös omaehtoinen leikki, jonka aika lapsilla tulee olla käytössään liikuntaan kannustavia välineitä. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016, 29–30.)

3.3 Fyysiseen aktiivisuuden eroja sukupuoli- ja ikätasoissa

Aiemmissä tutkimuksissa on saatu tuloksia, joiden mukaan pojat ovat tyttöjä fyysisesti aktiivisempia (Jämsén, Villberg, Mehtälä, Soini, Sääkslahti & Poskiparta 2013, 71). Eriytisesti tytöt käyttävät erittäin kevyen fyysisen aktiivisuuden parissa enemmän aikaa kuin pojat ja vähintään keskiraskasta fyysistä aktiivisuutta tytöillä on poikia huomattavasti vähemmän (Jämsén ym. 2013, 72). Tyttöjen ja poikien fyysisen aktiivisuuden eroja on selitetty sillä, että pojat leikkivät isommissa ryhmissä kuin tytöt ja pojat useammin liikkuvat rohkeammin leikkiessään kuin tytöt. Fyysisen aktiivisuuden erojen on myös katsottu syntyvän vapaan toiminnan aikana, sillä sekä tytöt että pojat osallistuvat ohjattuun toimintaan. (Jämsén ym. 2013, 75.)

Aiemmistä tutkimuksista on noussut esiin paljon ristiriitaisia tuloksia, kun tarkastellaan lasten fyysisen aktiivisuuden eroja eri ikätasoissa. Joidenkin tutkimusten mukaan lasten fyysinen aktiivisuus lisääntyisi iän myötä tytöillä sekä pojilla. Toisissa tutkimuksissa taas ei löydetä yhteyttä iän ja fyysisen aktiivisuuden väliltä. (Halmela 2013, 18.) Tätä tukee esimerkiksi Seppälän tutkimus, jonka mukaan tutkittavien 3-6-vuotiaiden ikäryhmässä ei löydetty tilastollisesti merkittäviä eroja fyysisessä aktiivisuudessa (Seppälä 2013, 58).

4 OMAEHTOINEN VAI OMA-ALOITTEINEN LIIKUNTA?

Omaehtoinen liikunta on toimintaa, joka syntyy lapsilla luonnollisesti erilaisissa tilanteissa. Kun lapsille annetaan mahdollisuus ja puitteet liikkua, he liikkuvat mieluusti omaehtoisesti. Omaehtoinen liikkuminen on lapsilähtöistä, sillä lapsi saa liikkua omalla tasollaan ja saa päättää, kenen kanssa ja mitä hän tekee. Aikuisen tehtävä on tarjota omaehtoiselle liikkumiselle hyvät edellytykset ja mahdollisuudet liikkumiseen sekä antaa liikuntavälineitä lasten käyttöön. Aikuisen tehtävä on myös taata lasten turvallisuus omaehtoisen liikkumisen aikana. Tätä edistää se, että lasten kanssa sovitaan yleiset käyttäytymissäännöt. Esimerkiksi on tärkeää muistaa toisen huomioiminen tai välineiden tarkoituksenmukainen käyttäminen. (Nuori Suomi i.a.)

Tutkimuksessamme emme kuitenkaan tarkastele vain lasten omaehtoista liikuntaa, vaan myös kasvattajien toiminnalla on merkitystä. Kasvattajien reaktiot ja lasten aloitteisiin vastaaminen ovat merkityksellisiä ja vaikuttavat siihen, miten lapsi sitoutuu toimintaan (Kalliala 2008, 67). Fyysisen aktiivisuuden kohdalla aikuisen toiminnalla on tutkittu olevan merkitystä siinä, miten lapset toimivat. Kannustaminen ja kehottaminen, mutta myös aikuisen oma aktiivisuus tai passiivisuus, voivat vaikuttaa lasten toimintaan. (Jämsén ym. 2013, 67.)

Lisäksi Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille tuovat esille sen, kuinka osallisuus liittyy fyysiseen aktiivisuuteen (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 28). Vuorovaikutuksella on siis suhde fyysiseen aktiivisuuteen, joten otamme sen huomioon tutkimuksessamme. Tällöin tutkimuksessa huomioidaan myös se toiminta, johon aikuinen osallistuu ja jota hän ohjaa, jos toiminta on lapsen ehdottamaa tai aloittamaa. Näin ollen käytämme tutkimuksessamme käsitettä oma-aloitteinen liikunta, joka kuvaa mielestämme paremmin, mitä toimintaa tutkimme.

5 TAVOITTEET

Oppinäytetyömme tavoitteena on selvittää, miten varhaisvuosien fyysisyyden aktiivisuuden tasot näkyvät ajallisesti Sporttipäiväkodin oma-aloitteissa liikunnassa. Lisäksi tarkoituksenamme on selvittää, mitä oma-aloitteinen liikunta Sporttipäiväkodissa on. Tutkimuskohteenamme oli Sporttipäiväkodin 3-5 -vuotiaiden ryhmä. Tutkimme, mitä eroja fyysisen aktiivisuuden tasojen saavuttamisessa on ajallisesti sukupuolten ja eri-ikäisten lasten kesken, kun kyseessä on lasten oma-aloitteinen liikunta. Pyrimme saamaan tietoa sekä päiväkodin henkilökunnan että lasten vanhempien käyttöön. Sporttipäiväkodin henkilökunnan toive oppinäytetyöllemme oli, että vanhemmille syntyisi käsitys siitä, miten Sporttipäiväkodissa liikunta näyttää muuten kuin ohjattuna liikuntana.

Haluamme kehittää osaamistamme lasten liikunnan tuntemuksen suhteen ja oppia ymmärtämään paremmin, millaista lasten fyysisen aktiivisuuden tulisi olla varhaiskasvatuksessa. Tästä on meille hyötyä tulevana ammattilaisina, sillä meitä kiinnostaa suuntautua varhaiskasvatukseen tai muuhun lasten kanssa tehtävään työhön.

Tutkimuskysymyksemme ovat:

1. Millaisia liikuntamuotoja päiväkodissa toteutuu oma-aloitteisena?
2. Mitä fyysisen aktiivisuuden tasoja lapsen oma-aloitteisessa liikunnassa ilmenee päiväkotipäivän aikana?
3. Eroavatko tyttöjen ja poikien oma-aloitteisessa liikunnassa fyysisen aktiivisuuden tasot toisistaan?
4. Mitä eroja oma-aloitteisessa liikunnassa saavutetuissa fyysisen aktiivisuuden tasoissa on eri-ikäisten lasten päiväkotipäivän aikana?

6 TUTKIMUKSEN YMPÄRISTÖ JA KOHDERYHMÄ

Jyväskylän Palokassa sijaitseva Sporttipäiväkoti tarjoaa päivähoitoa keskellä Palokan urheilupuistoa. Päiväkodissa on tilaa 49 lapselle, ja lapset on jaettu kahteen ryhmään. Pienten lasten 1-3 -vuotiaiden ryhmä Vesselit on 12-paikkainen ryhmä ja isompien lasten 3-5 -vuotiaiden ryhmä Vilperit on 28-paikkainen ryhmä. Lisäksi päiväkodissa toimii myös esikouluryhmä, jossa on seitsemän paikkaa. Opinnäytetyömme kohderyhmäksi valitsimme yli 3-5 -vuotiaiden ryhmän, jolloin päiväkodin 1-3 -vuotiaiden ryhmä ja esikouluryhmä jäivät tutkimuksemme ulkopuolelle. Sporttipäiväkodin toiminnan keskeisin tavoite on pienestä pitäen kannustaa liikunnalliseen ja terveelliseen elämäntapaan ja luoda liikunnallisia mahdollisuuksia. Päiväkodissa saa liikkua, juosta ja kiipeillä, eikä lasten liikunnan riemua tarpeettomasti rajoiteta. (Sporttipäiväkodin perehdytyskansio 2017.)

Sporttipäiväkoti on liikuntapainotteinen päiväkotikoti, mikä näkyy päiväkodissa resursseina, puitteina ja erilaisena toimintana. Lasten luonnollista tarvetta liikkua tuetaan ja sille luodaan mahdollisuuksia. Lapsia myös kannustetaan harjoittelemaan ja purkamaan energiaa. Päiväkodissa on oma liikuntasali, joka on lasten käytössä koko päivän ja toimintaympäristö on muokattu liikunnallisuus huomioiden. Liikunnallisuus näkyy Sporttipäiväkodin ohjatussa toiminnassa, jossa tutustutaan eri lajeihin, retkeillään, pelataan ja leikitään. Vaikka päiväkodissa tehdään paljon muutakin kuin liikutaan, on liikunnallinen asenne mukana koko ajan. Sporttipäiväkodissa liikunnan ohella painotetaan myös terveellistä elämäntapaa, johon kuuluvat esimerkiksi toisten kunnioittaminen, hyvät käytöstavat, siisteys ja hygieniasta huolehtiminen. Myös laadukas ruoka on tärkeä osa terveellistä elämää. Päiväkodin toiminta-ajatukseen kuuluu myös tiivis yhteistyö lasten vanhempien kanssa. Ajatuksena on, että laadukas kasvatuskumppanuus ja yhteen hiileen puhaltaminen takaavat tasapainoisen ja johdonmukaisen varhaiskasvatuksen. (Sporttipäiväkodin perehdytyskansio 2017.)

7 TUTKIMUSPROSESSIN KUVAUS

7.1 Luvat ja sopimukset

Kävimme yhteistyö keskusteluja Sporttipäiväkodilla syksyllä 2016, missä selvitimme, millaisia lupia ja sopimuksia tarvitsimme tutkimustamme varten. Saimme Sporttipäiväkodilta tiedon, että meidän ei tarvitse hakea opinnäytetyön tekemiseen varsinaista lupaa eettiseltä lautakunnalta. Solmimme yhteistyösopimuksen Sporttipäiväkodin sekä Diakonia-ammattikorkeakoulun kanssa (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 44). Tutkimustamme varten meidän tuli kuitenkin hankkia suostumus tutkimukseen osallistumisesta (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 12–13).

Pyysimme vanhemmilta kirjalliset suostumukset heidän lastensa osallistumisesta tutkimukseemme (Nieminen 2010, 33). Lisäksi kerroimme ennen havainnointimme aloittamista kaikille ryhmän lapsille, mitä aioimme tulevina päivinä heidän päiväkodissaan tehdä ja mihin käytämme tietoja, joita saamme. Yritimme kertoa tutkimuksemme tarkoituksen mahdollisimman lapsilähtöisesti. Esittelimme jokaiselle pienryhmälle kerrallaan, mitä olemme tekemässä. Esittelimme jokaiselle pienryhmän lapselle sekä ajanottovälineemme että havainnointilomakkeemme. (Nieminen 2010, 37.) Kerroimme lapsille, että olemme katsomassa, mitä he päivän aikana tekevät, ja otamme siitä aikaa. Emme kertooneet lapsille, että otamme aikaa tietyistä toiminnoista tai liikunnasta, sillä pyrimme siihen, että lapset toimisivat mahdollisimman normaalisti (Vilka 2006, 57).

Vanhemmilta pyytämässämme suostumuksessamme selvensimme, mitä aioimme tehdä, mihin tietoja käytetään ja miten keräämämme aineisto tullaan hävittämään asianmukaisesti, kun tutkimus on saatu valmiiksi. Lisäksi toimme esille sen, että kaikista tutkimukseen luvan saaneista lapsista tutkimuksen osallistujat valittaisiin arpomalla. Suostumuslomakkeessa oli lisäksi yhteystietomme, mikäli vanhemmilla ilmenisi kysyttävää (Liite 1).

7.2. Havainnointi tutkimusmenetelmänä

Tutkimuksen toteuttamista varten menetelmämäeksemme valikoitui havainnointi. Havainnointi eli observointi tarkoittaa menetelmää, jossa tutkija systemaattisesti tarkkailee tutkittavia pyrkien selvittämään miten ihmiset toimivat. Havainnoinnin avulla voidaan tutkia tapahtumia, käyttäytymistä sekä fyysisiä kohteita. (Saarainen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Havainnointia voidaan toteuttaa hyvin eri tavalla riippuen siitä, mikä on tutkimuksen tarkoitus. Havainnointi tehdessä tutkija voi olla aktiivinen osallistuja ja tutkimus voi olla strukturoimatonta. Toisaalta tutkija voi olla ei aktiivinen ja havaintojen tekeminen on selkeästi strukturoitua ja hyvin systemaattista. Tutkimusta tehdessä havainnointi voi olla jonkinlainen variaatio näiden ääripäiden väliltä. (Jyväskylän yliopisto i.a.)

Tutkimusta suunnitellessa tutkijan on, oman roolinsa määrittelemisen lisäksi, perehdyttävä tutkimuksensa taustatietoihin, jotta hän voi oivaltaa mitä hänen tekemänsä havainnot tarkoittavat (Saarainen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Tutkimusmenetelmänä havainnoin ongelmaksi voi muodostua miten havainnoitsija vaikuttaa tutkittaviin sekä miten tutkija pystyy pitäytymään objektiivisena suhteessa tutkittaviin (Saarainen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

7.3 Tutkimusmenetelmämme

Tutkimuksessamme painottui kvantitatiiviseen tutkimukseen. Tarkoituksemme oli havainnoida lasten oma-aloitteista liikuntaa. Havainnointimme oli systemaattista ja pyrimme tekemään ja kirjaamaan havainnot mahdollisimman tarkasti. Tutkimusmenetelmässämme näkyi kuitenkin myös osallistuvaa havainnointia, sillä jonkin verran olimme vuorovaikutuksessa ryhmässä. Koimme, että näin saamme kokonaisvaltaisemman kuvan tutkittavan toiminnasta sekä siitä, mitä Sporttipäiväkodissa fyysinen aktiivisuus on. (Hirsjärvi & Remes, Sajavaara 2007, 210–212.)

Havainnointia toteutimme kirjaamalla lasten päivittäistä liikkumista eri tilanteissa. Havainnointia varten loimme havainnointilomakkeen (Liite 2). Havainnointilomaketta työstäessä perehdyimme jo olemassa oleviin havainnointilomakkeisiin (Koivunen & Lehtinen

2015, 210–228). Havainnointilomakkeemme oli itse täytettävä, johon kirjattavaksi jätimme sen, mitä lapsen toiminta oli, miten pitkään toiminta kesti ja mikä fyysisen aktiivisuuden taso oli toiminnassa. Loimme fyysisen aktiivisuuden tasoille asteikon, joita käytimme havainnoinnissamme. Asteikossamme nimesimme jokaiselle fyysisen aktiivisuuden tasolle sitä kuvaavan luvun. Näin ollen matalin fyysinen aktiivisuuden taso sai luvukseen 1 ja erittäin kevyt fyysinen aktiivisuus luvukseen 2. Koska kevyt fyysinen aktiivisuus ja reipas fyysinen aktiivisuus ovat suosituksissa samaa tasoa, asetimme kevyen fyysisen aktiivisuuden luvuksi 3K ja reippaan fyysisen aktiivisuuden luvuksi 3R. Vauhdikas ja voimakkaasti kuormittava fyysinen aktiivisuus sai luvukseen 4.

Varsinaisen havainnointilomakkeen lisäksi meidän oli luotava itsellemme ohjeistus siitä, mitkä toiminnot sijoittuvat millekin fyysisen aktiivisuuden tasolle (Liite 3). Tässä käytimme apuna varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia, jossa tuodaan esille kattavasti, miten erilaiset toiminnot kuormittavat lasta fyysisesti (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016, 14–15).

Tiedostamme, ettemme voi välttämättä nähdä aivan kaikkea ryhmässä tapahtuvaa oma-aloitteista liikuntaa. Havainnointi kuitenkin tapahtui useana eri päivänä ja päivän eri aikoina. Tällä pyrimme siihen, että saimme tietoa mahdollisimman laajasti siitä, miten lapset päivän aikana oma-aloitteisesti liikkuvat.

7.4 Havainnoin toteutus

Toteutimme havainnointimme Sporttipäiväkodissa toukokuussa 2017. Havainnointi päivien valinnan haasteeksi muodostui, miten valita päivät niin että, lapsilla olisi mahdollisimman samat mahdollisuudet oma-aloitteiseen toimintaan. Valitsimme havainnointiin päivät, joiden rakenne oli samankaltainen. Näin pyrimme varmistamaan, että tutkimustulokset kuvaisivat mahdollisimman hyvin Sporttipäiväkodin normaalia arkea.

Sporttipäiväkodin 3-5 -vuotiaiden ryhmässä oli tutkimuksen tekohetkellä 27 lasta keväällä 2017. Tutkimukseen saatiin lupa 19 lapsesta. Luvan saaneista valitsimme arpoamalla tutkimukseen osallistuvat lapset (N=12) niin, että jokaisesta kolmesta pienryhmästä tutkimukseen osallistui neljä lasta (n=4), joista tyttöjä oli kaksi (n=2) ja poikia kaksi (n=2). Havainnointimme kattoi jokaisen tutkittavan lapsen koko päiväkotipäivän. Alo-

timme havainnoinnin tutkittavien lasten saapuessa päiväkotiin ja lopetimme sen, kun heidät haettiin kotiin. Havainnointimme kattoi lasten oma-aloitteisen fyysisen aktiivisuuden päiväkotipäivän aikana. Lisäksi tutkimuksessamme otimme huomioon lasten lepoaikat sekä siirtymätilanteet, kuten esimerkiksi pukeutumistilanteet. Tutkimuksen ulkopuolelle jätimme vain ohjatut toimintahetket, joita kuitenkin seurasimme päivän aikana.

Havainnoinnin toteutimme käyttäen ajanottoon sekuntikelloa. Mittasimme lasten oma-aloitteisen fyysisen aktiivisuuden määrää ajallisesti, käyttäen mittayksikköinä minuutteja. Pyörästimme toiminnan keston aina lähimpään minuuttiin. Lisäksi tutkittavien lasten oma-aloitteinen fyysinen aktiivisuus, joka jäi kestoiltaan alle minuuttiin, jäi tutkimuksen ulkopuolelle, koska niiden mittaaminen ei olisi ollut mielekäästä.

7.5 Aineiston analysointi

Aineiston keräsimme havainnoimalla päiväkodissa lasten oma-aloitteisen liikkumisen toteutumista. Aineistoa kävimme läpi tarkastelemalla, kuinka paljon oma-aloitteista liikkuamista on ajallisesti ja millä fyysisen aktiivisuuden tasolla oma-aloitteinen liikunta on verrattuna varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukseen. Arvioimme sitä, toteutuvatko varhaiskasvatukseen suunnatut fyysisen aktiivisuuden suositukset Sporttipäiväkodissa.

Aineiston analysoinnissa käytimme tilastollisia menetelmiä. (Jyväskylän yliopisto i.a.) Analysoimme lasten fyysisen aktiivisuuden tasoja käyttäen tilastollisesti kuvaavaa analysointimenetelmää (Jyväskylän yliopisto i.a). Aineiston analysoinnin alussa loimme keräämäästämme aineistoista tilastot Excel-taulukkolaskentaohjelmaan. Tilastojen pohjalta teimme kaaviot, joissa jokaisen tutkittavan lapsen fyysisen aktiivisuuden tasot näkyvät kokonaisuutena. Kaavioista käy ilmi, minkä verran kutakin fyysisen aktiivisuuden tasoa tutkittavat lapset saavuttivat ajallisesti päiväkotipäivänsä aikana, sekä keskiarvot, joita ilmeni eri-ikäisten ja eri sukupuolten edustavien lasten kesken.

Käydessämme läpi, mitä lasten oma-aloitteinen fyysinen aktiivisuus päiväkotipäivän aikana oli, käytimme analysointimenetelmänä teemoittelua (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Kokosimme havainnointilomakkeista yhteensopivat toiminnot yläkäsitteiden alle. Myös tämän teimme ikä- ja sukupuoliryhmittäin. Tämän pohjalta teimme havaintoja ja johtopäätöksiä siitä, mitä lasten fyysinen aktiivisuus Sporttipäiväkodissa on. Teemoista tarkastelimme vielä sitä, mitä toimintoja näkyi eniten.

8 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tutkimuksessamme pyrimme kunnioittamaan jokaisen lapsen ihmisarvoja. Sitouduimme noudattamaan vaitiolovelvollisuutta koko tutkimuksemme aikana asioista, jotka nousivat esiin koskien Sporttipäiväkodin lapsia, heidän vanhempiaan ja päiväkodin henkilökuntaa. Keräsimme tutkimustietoa vain omaa opinnäytetyötämme varten ja säilytimme tiedot vain itsellämme. Kun emme tarvitse enää keräämäämme aineistoa, hävitämme sen asianmukaisesti. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 11–12).

Sporttipäiväkoti tulee olemaan meille molemmille koulun harjoittelujen kautta tuttu paikka. Näin ollen pyrimme olemaan luomatta taustaoletuksia päiväkodin toiminnasta. Toiminnassamme huomioimme saamamme informaation luotettavuuden ja suhtaudumme aineistoomme pohdiskelevasti. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 13–14.)

Olemme käyneet Sporttipäiväkodillä esittämässä työskentelyideamme päiväkodin henkilökunnalle syksyllä 2016. Ennen aineistonkeruun alkamista meidän oli esiteltävä suunnitelmamme vanhemmille ja lapsille. Vanhemmilta pyysimme kirjallisen suostumuksen ja lapsille kerroimme lapsen tasoisesti, mitä olemme tulossa tekemään. Lisäksi otimme toiminnassamme huomioon toimintaa ohjaavan varhaiskasvatuslain sekä lasten oikeudet.

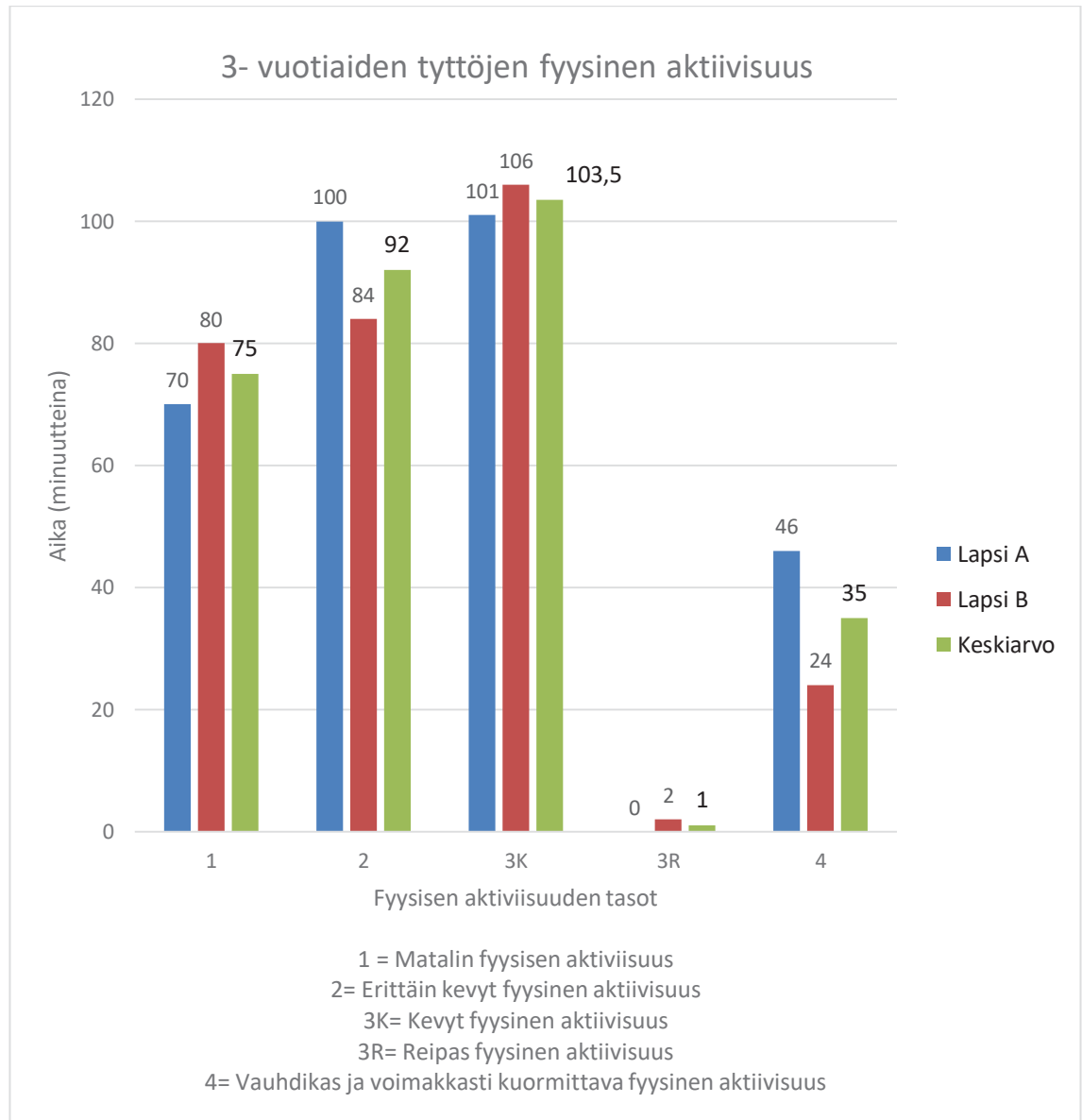
Havainnointia tehdessämme tiedostimme, että meidän toimintamme tutkijoina voi vaikuttaa tutkittavien toimintaan (Vilka 2006, 56–57). Havainnoinnin aikana meillä oli pyrkimys siihen, että emme ohjaa tutkittavien toimintaa, ja mietimme tarkasti, onko meidän tekemällämme toiminnalla merkitystä tutkimuksen tulosten luotettavuuteen.

9 TULOKSET

Tutkimuksen kohdehenkilöitä oli kaksitoista lasta (N=12), joista kuusi (n=6) oli tyttöjä ja (n=6) oli poikia. Sporttipäiväkodin 3-5 -vuotiaiden ryhmässä oli keväällä 2017 27 lasta, joista 15 oli tyttöjä ja 12 poikia. Tutkimuksemme otos ryhmästä oli 44 %, tyttöjen otos oli 40 % ja poikien 50 % ryhmästä.

9.1 Kolmevuotiaiden fyysinen aktiivisuus

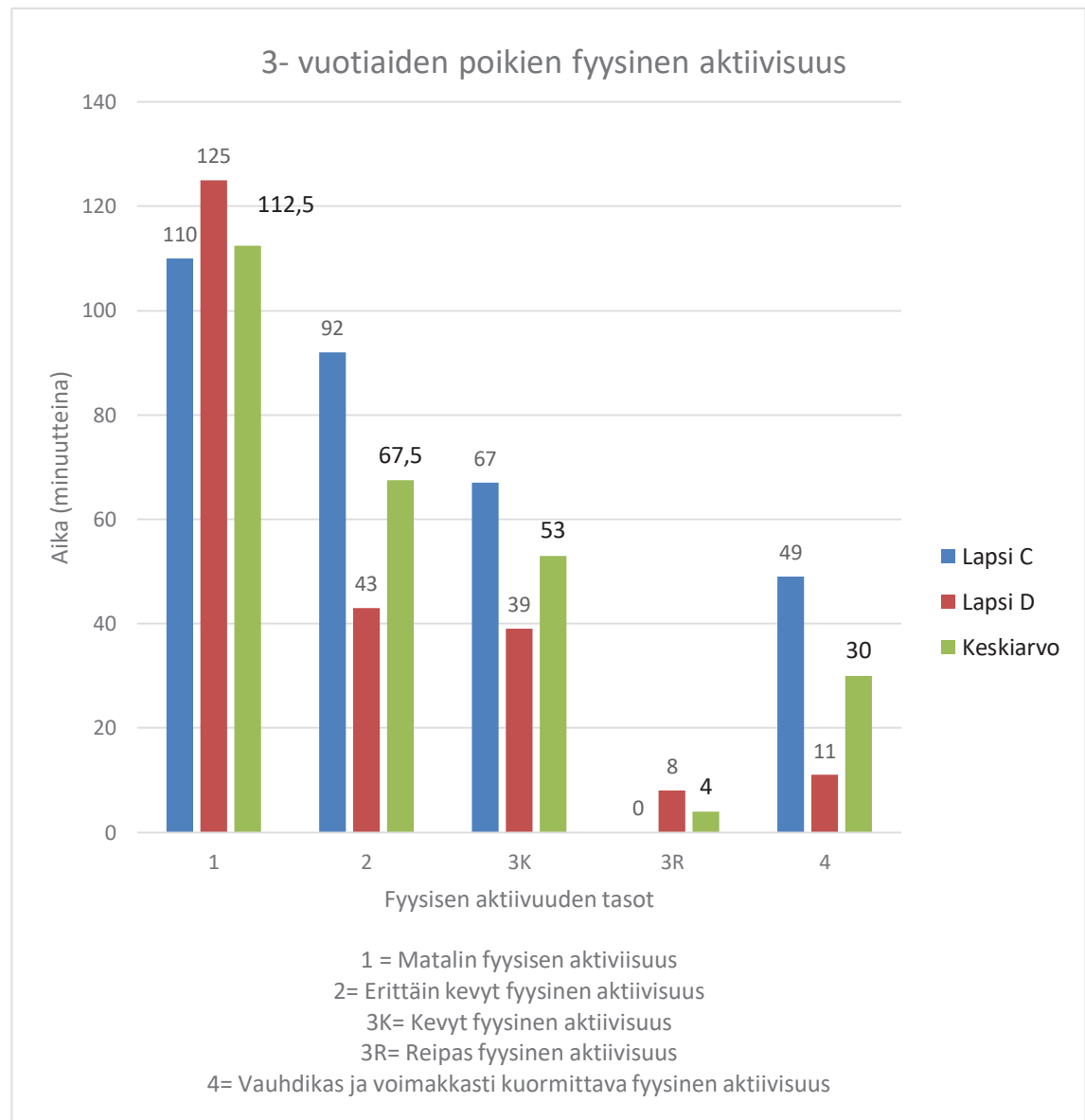
9.1.1 Fyysinen aktiivisuus määrällisesti



Kuvio 1. Kolmevuotiaiden tyttöjen fyysinen aktiivisuus

Kolmevuotiaiden tyttöjen (n=2) fyysisen aktiivisuuden matalimmalla tasolla (1) käytetyn ajan keskiarvo oli 75 minuuttia. Erittäin kevyttä fyysistä aktiivisuutta (2) kolmevuotiaiden tyttöjen päiväkotipäivässä oli keskiarvoltaan 92 minuuttia. Kevyen fyysisen aktiivisuuden (3K) tasoa oli kolmevuotiaiden tyttöjen päiväkotipäivässä keskiarvoltaan 103,5

minuuttia, mikä oli keskiarvollisesti pisin käytetty aika katsottaessa kolmevuotiaiden tyttöjen fyysisen aktiivisuuden tasoja. Reipasta fyysistä aktiivisuutta (3R) oli kolmevuotiailla tytöillä taas vähiten keskiarvoltaan vain 1 minuutti. Vauhdikasta ja kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta (4) oli kolmevuotiaiden tyttöjen päiväkotipäivässä keskiarvoltaan 36 minuuttia.



Kuvio 2. Kolmevuotiaiden poikien fyysinen aktiivisuus

Kolmevuotiaiden poikien (n=2) fyysisen aktiivisuuden matalimmalla tasolla (1) käytetyn ajan keskiarvo oli 118 minuuttia, mikä oli kolmevuotiaiden poikien pisin keskiarvoltaan

käytetty aika tarkasteltaessa fyysisen aktiivisuuden tasoja. Erittäin kevyttä fyysistä aktiivisuutta (2) kolmevuotiaiden poikien päiväkotipäivässä oli keskiarvoltaan 67,5 minuuttia. Kevyen fyysisen aktiivisuuden (3K) tasoa oli kolmevuotiaiden poikien päiväkotipäivässä keskiarvoltaan 53 minuuttia. Reipasta fyysistä aktiivisuutta (3R) puolestaan kolmevuotiailla pojilla oli vähiten, keskiarvoltaan 4 minuuttia. Vauhdikasta ja kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta (4) päiväkotipäivän aikana kertyi kolmevuotiaille pojille keskiarvoltaan 30 minuuttia.

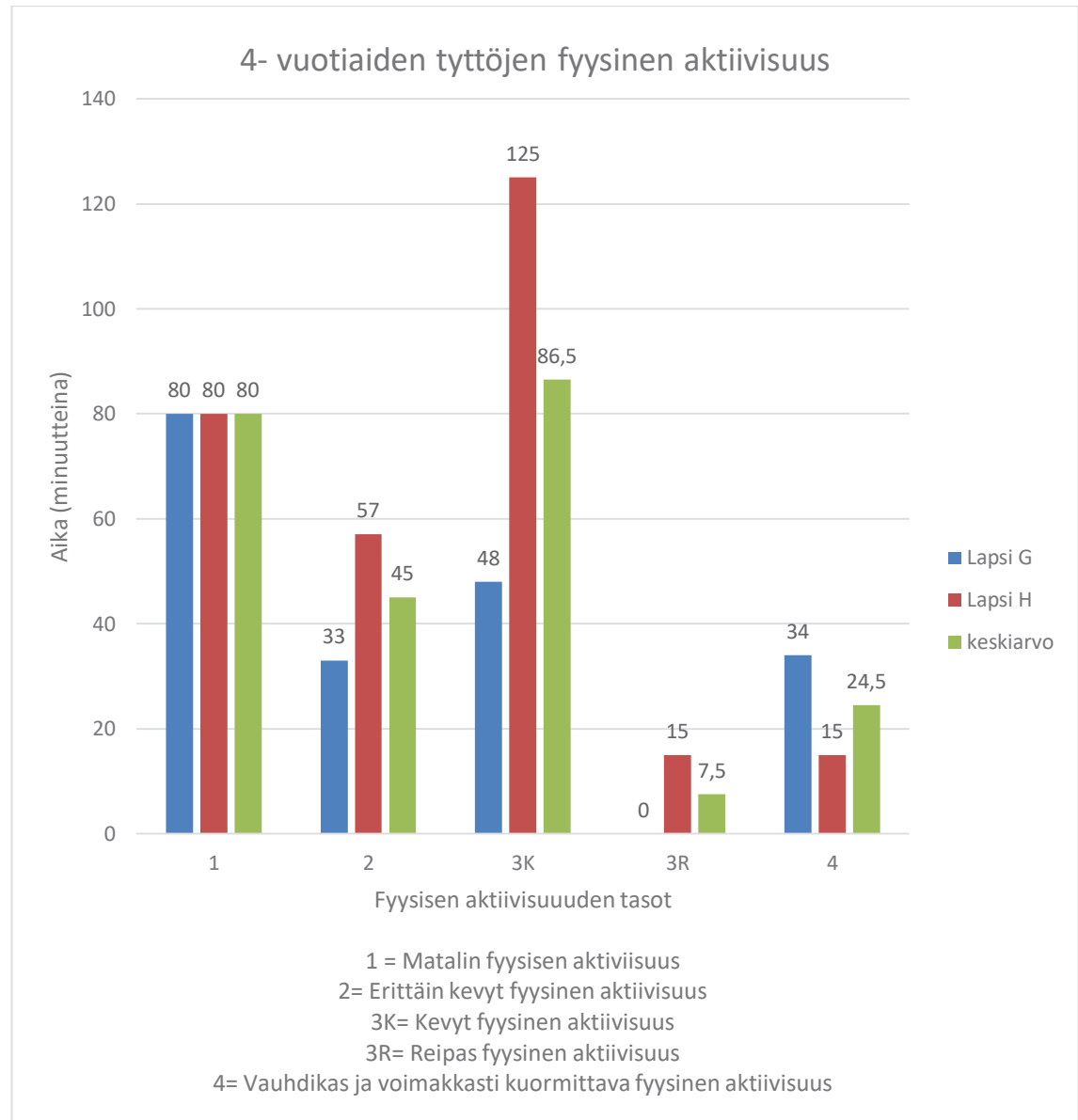
9.1.2 Mitä fyysinen aktiivisuus oli?

Kolmevuotiailla tytöillä oma-aloitteinen fyysinen aktiivisuus päiväkotipäivän aikana koostui selkeästi eniten erilaisista roolileikeistä ja leluilla leikkimisistä. Myös keinuminen, kiipeileminen kiipeilytelineessä ja hiekkalaatikkoleikit olivat merkittävässä roolissa tarkastellessa kolmevuotiaiden tyttöjen oma-aloitteista fyysistä aktiivisuutta. Kävely, seisokelu ja oleilu olivat myös tärkeitä tyttöjen toimintaa. Lisäksi oma-aloitteisena päivään kuuluivat pukemistilanteet sekä yhteinen lepoaika.

Kolmevuotiailla pojilla oma-aloitteinen fyysinen aktiivisuus päiväkotipäivän aikana rakentui taas selkeästi eniten hiekkalaatikkoleikkien varaan. Poikien päiväkotipäivässä näyttäytyivät suuresti myös kiipeilyleikit, keinuminen ja rauhalliset ulko- ja sisäleikit kuten esimerkiksi palikoilla rakentaminen. Myös kolmevuotiailla pojilla näyttäytyi oma-aloitteisena päiväkotipäivän aikana paljon erinäistä oleskelua ja pukeutumiseen liittyviä toimintoja. Lisäksi yhteinen lepoaika kuului myös päivään.

9.2 Neljävuotiaiden fyysinen aktiivisuus

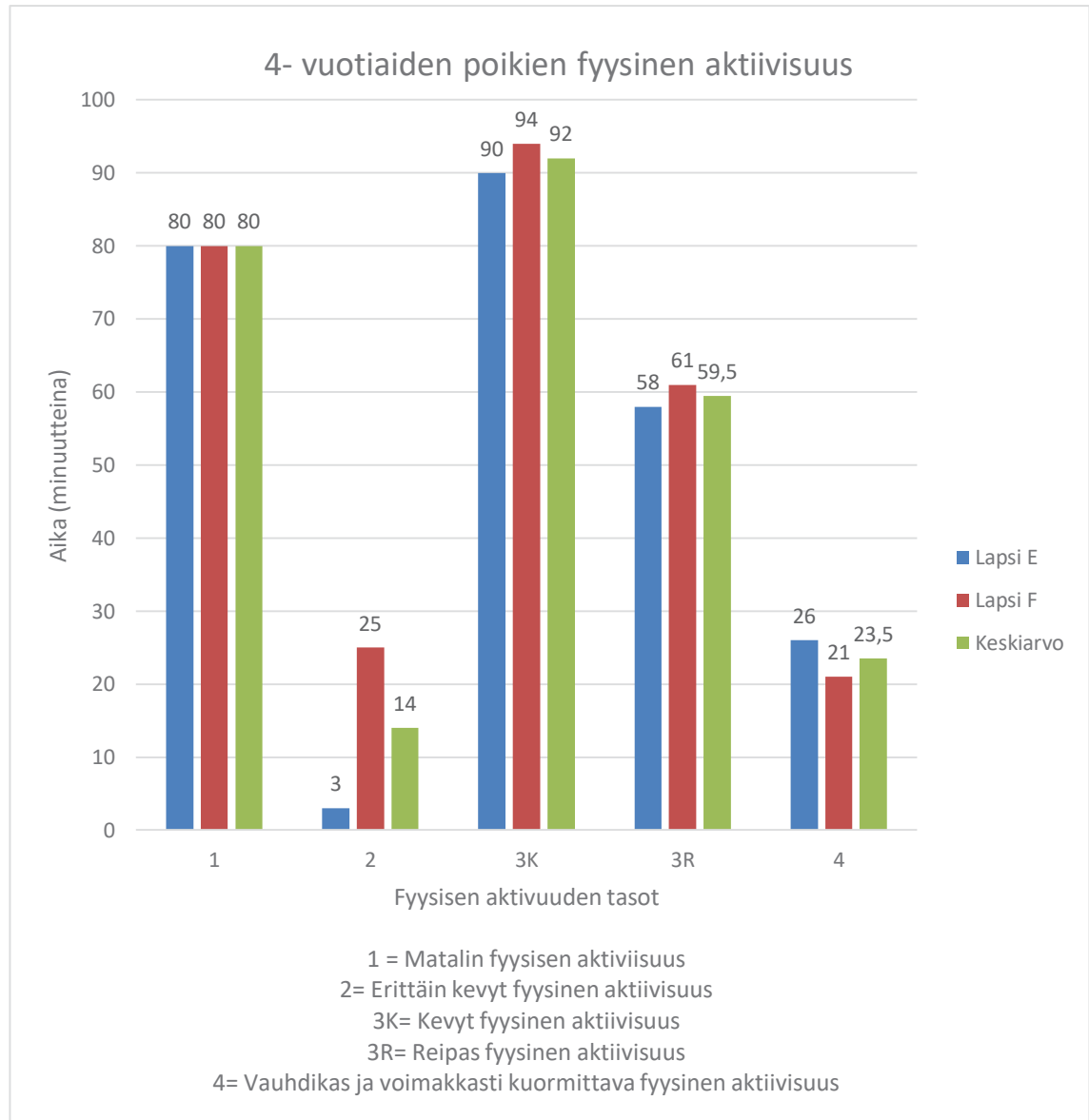
9.2.1 Fyysinen aktiivisuus määrällisesti



Kuvio 3. Neljävuotiaiden tyttöjen fyysinen aktiivisuus

Neljävuotiaiden tyttöjen (n=2) fyysisen aktiivisuuden matalimmalla tasolla (1) käytetyn ajan keskiarvo oli 80 minuuttia. Erittäin kevyttä fyysistä aktiivisuutta (2) neljävuotiaiden tyttöjen päiväkotipäivässä oli keskiarvoltaan 45 minuuttia. Kevyen fyysisen aktiivisuuden (3K) tasoa neljävuotiaiden tyttöjen päiväkotipäivässä oli keskiarvoltaan eniten, 86,5

minuuttia. Reipasta fyysistä aktiivisuutta (3R) neljävuotiailla tytöillä puolestaan oli keskiarvoltaan vähiten, 7,5 minuuttia. Vauhdikasta ja kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta (4) neljävuotiaiden tyttöjen päiväkotipäivästä oli 24,5 minuuttia.



Kuvio 4. Neljävuotiaiden poikien fyysinen aktiivisuus

Neljävuotiaiden poikien (n=2) fyysisen aktiivisuuden matalimmalla tasolla (1) käytetyn ajan keskiarvo oli 80 minuuttia. Erittäin kevyttä fyysistä aktiivisuutta (2) neljävuotiaiden poikien päiväkotipäivässä oli vähiten keskiarvoltaan 14 minuuttia. Kevyen fyysisen aktiivisuuden (3K) tasoa neljävuotiaiden poikien päiväkotipäivässä oli taas eniten keskiar-

voltaan 92 minuuttia. Reipasta fyysistä aktiivisuutta (3R) neljävuotiailla pojilla oli keskiarvoltaan 59,5 minuuttia. Vauhdikasta ja kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta (4) oli neljävuotiailla pojilla päiväkotipäivän aikana keskiarvoltaan 23,5 minuuttia.

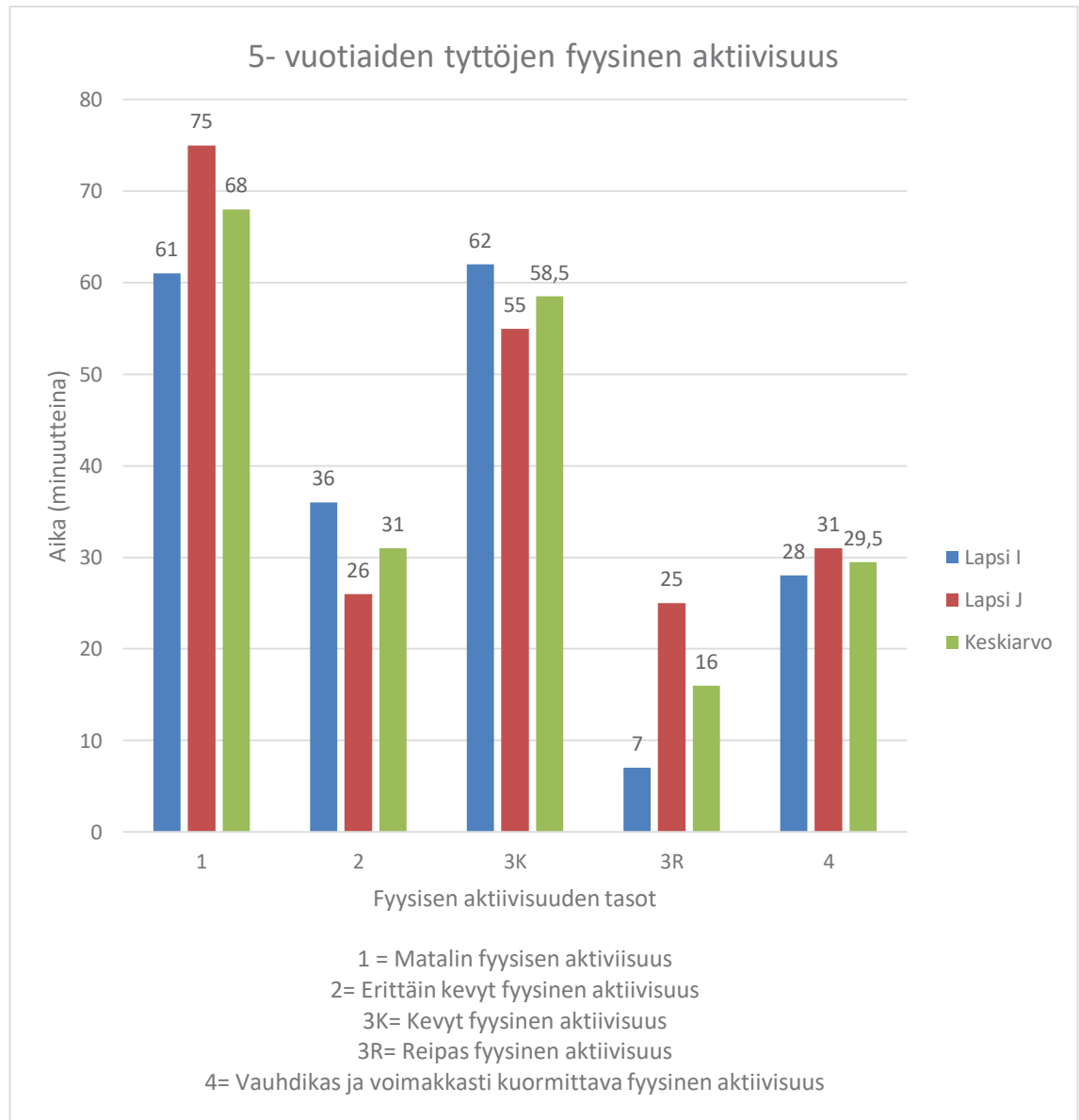
9.2.2 Mitä fyysinen aktiivisuus oli?

Neljävuotiaiden tyttöjen päiväkotipäivän oma-aloitteinen fyysinen aktiivisuus koostui pitkälti leikin varaan. Neljävuotiaiden tyttöjen päiväkotipäivässä näkyivät niin rooli-, juoksu- kuin kiipeilyleikit. Keinumista ilmeni neljävuotiaiden tyttöjen yksittäisistä toiminnoista eniten. Myös oma-aloitteisen toiminnan aikana erilaiset siirtymätilanteet näkyivät päivän toiminnoissa muun muassa pukeutumisena ja paikallaan olona ja odotteluna. Yhteisen lepo hetken lisäksi päivään mahtui myös omat lepo hetket pötköttelynä ja paikallaan olemisena.

Neljävuotiaiden poikien oma-aloitteinen fyysinen aktiivisuus päiväkotipäivän aikana koostui eniten erilaisten roolileikkien ympärille kuten esimerkiksi kaivuutyömaa- ja jätteiden lajitteluleikkeihin sekä vakoiluleikkeihin. Lisäksi heidän oma-aloitteisessa fyysisessä aktiivisuudessaan päivän aikana näkyivät myös hiekkalaatikkoleikit ja salibandyn pelaaminen niin sisällä jumppasalissa kuin ulkonakin. Isoilla leikkiautoilla ajaminen ympäri eteistä kuului myös yhdeksi osaksi poikien fyysistä aktiivisuutta. Myös neljävuotiailla pojilla siirtymätilanteet näkyivät toiminnoissa pukeutumisina, riisumisina sekä paikallaan olona ja odotteluna. Päiväkotipäivään kuului myös yhteinen lepo hetki.

9.3 Viisivuotiaiden fyysinen aktiivisuus

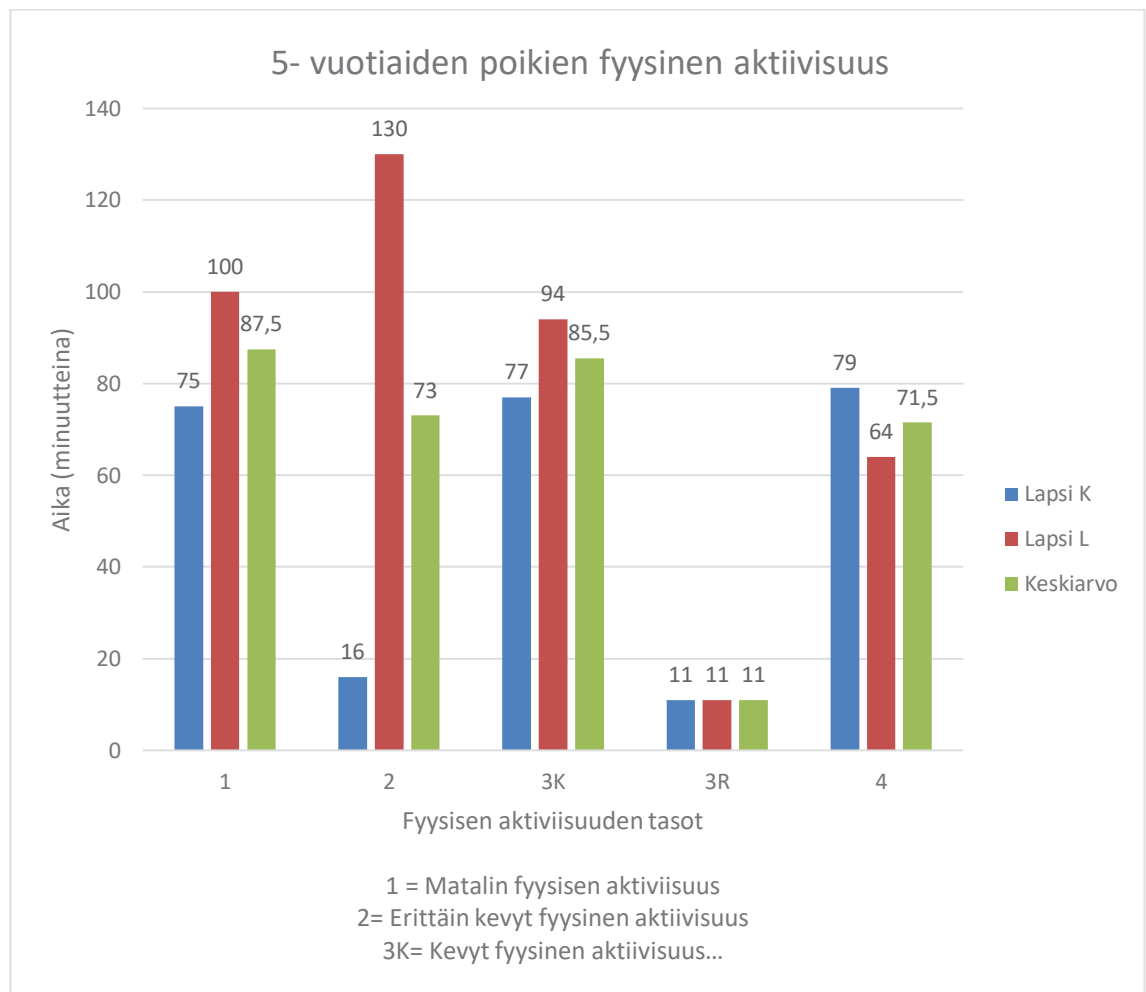
9.3.1 fyysinen aktiivisuus määrällisesti



Kuvio 5. Viisivuotiaiden tyttöjen fyysinen aktiivisuus

Viisivuotiaiden tyttöjen (n=2) fyysisen aktiivisuuden matalimmalla tasolla (1) käytetyn ajan keskiarvo oli 68 minuuttia, mikä oli keskiarvoltaan pisin käytetty aika katsottaessa viisivuotiaiden tyttöjen fyysisen aktiivisuuden tasoja. Erittäin kevyttä fyysistä aktiivisuutta (2) heillä oli keskiarvoltaan 31 minuuttia päiväkotipäivän aikana. Kevyen fyysisen

aktiivisuuden (3K) keskiarvo viisivuotiaiden tyttöjen päiväkotipäivässä oli 58,5 minuuttia. Reipasta fyysistä aktiivisuutta (3R) näkyi viisivuotiaiden tyttöjen päiväkotipäivässä fyysisen aktiivisuuden tasoista vähiten, keskiarvoltaan 16 minuuttia. Vauhdikasta ja voimakkaasti kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta (4) viisivuotiaiden tyttöjen päiväkotipäivässä näkyi keskiarvollisesti 29,5 minuuttia.



Kuvio 6. Viisivuotiaiden poikien fyysinen aktiivisuus

Puolestaan viisivuotiaiden poikien (n=2) matalimmalla fyysisen aktiivisuuden tasolla (1) käyttämä aika oli keskiarvoltaan 87,5 minuuttia, mikä oli myös pisin käytetty aika katsottaessa viisivuotiaiden poikien fyysistä aktiivisuutta. Erittäin kevyttä fyysistä aktiivisuutta (2) viisivuotiaiden poikien fyysisestä aktiivisuudesta oli keskiarvoltaan 73 minuuttia. Kevyen fyysisen aktiivisuuden (3K) keskiarvo viisivuotiaiden poikien päiväkotipäivässä oli 85,5 minuuttia. Reipasta fyysisistä aktiivisuutta (3R) näkyi viisivuotiaiden poi-

kien päiväkotipäivässä keskiarvoltaan vähiten, 11 minuuttia. Vauhdikasta ja voimakkaasti kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta (4) viisivuotiaiden poikien päiväkotipäivässä oli keskiarvoltaan 71,5 minuuttia.

9.3.2 Mitä fyysinen aktiivisuus oli?

Viisivuotiaiden tyttöjen oma-aloitteinen fyysinen aktiivisuus päiväkotipäivässä rakentui leikkien ja pelien ympärille. Toiminnassa näkyi roolileikkien lisäksi yhteisiä pallo- ja juoksupelejä. Voimistelu ja jumppasalissa toimiminen näkyi viisivuotiaiden tyttöjen yksittäisistä toiminnoista eniten. Siirtymät ja odottelu sekä pukeutumistilanteet olivat myös osa oma-aloitteisia päivän toimintoja, ja niin ikään päivään mahtui myös paikallaan oloa sekä yhteinen lepoaika.

Myös viisivuotiaiden poikien oma-aloitteinen fyysinen aktiivisuus koostui leikeistä ja peleistä. Toiminnassa näkyi rooli- ja juoksuleikit ja yksittäisistä toiminnoista eniten näkyi salibandyn pelaaminen. Lisäksi siirtymät ja odottelu näkyivät viisivuotiaiden poikien päivässä. Päivään mahtui myös yhteinen lepoaika ja paikallaan oloa.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tehdessämme johtopäätöksiä meidän tuli muistaa, että tutkimuksemme kuvasivat määrällisesti, miten tutkittavat käyttivät aikaa eri fyysisen aktiivisuuden tasojen parissa. Tutkimuksemme perusteella emme saaneet suoraan vastausta tutkittavien energian kulutuksesta ja fyysisestä kuormituksesta, jota varten meidän olisi pitänyt toteuttaa mittaus eri tavalla (Kutinlahti 2015).

Tutkimustuloksemme kuvaavat sitä, millaisia mahdollisuuksia lapsilla on oma-aloitteisen toiminnan puitteissa saavuttaa fyysisen aktiivisuuden eri tasoja Sporttipäiväkodissa. Tulosten tulkinnassa on otettava huomioon, että lasten päiväkotipäivän pituus vaikuttaa siihen, minkä verran heillä on ollut aikaa käytettävissä fyysisen aktiivisuuden eri tasojen

saavuttamiseen. Tämän lisäksi tutkimustulostemme luotettavuuteen vaikutti se, että tutkimme jokaista tutkittavaa lasta vain yhden päivän ajan, jolloin päivittäinen vireys ja mielentila voivat vaikuttaa tutkimustuloksiin (Heikkilä 2014, 28).

Käytimme opinnäytetyössämme varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa esillä olevaa fyysisen aktiivisuuden jakautumista (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016). Päädyimme tekemään asteikon, jossa mukana oli myös matalin fyysisen aktiivisuuden taso. Aiemmissa tehdyissä tutkimuksissa on kuitenkin käytetty kolmetasoista jakoa fyysisen aktiivisuuden kuvaamiseksi. Päädyimme tulosten analysointi vaiheessa yhdistämään matalimman ja erittäin kevyen fyysisen aktiivisuuden tason, jotta tuloksia on mielekkäämpää pohtia huomioiden aiemmat tutkimustulokset. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 54; Jämsén ym. 2013, 70–71.)

10.1 Kolmevuotiaiden fyysinen aktiivisuus

Kolmevuotiaat tytöt käyttivät suurimman osan oma-aloitteisesta toiminnastaan matalan fyysisen aktiivisuuden (1) tai erittäin kevyen fyysisen aktiivisuuden (2) parissa, mikä vastaa aiemmin tehtyjä tutkimuksia (Jämsén ym. 2013, Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016). Kevyttä ja reipasta fyysistä aktiivisuutta (3K ja 3R), jota suositusten mukaan tulisi olla kaksi tuntia päivässä, oli kolmevuotiailla tytöillä oma-aloitteisessa toiminnassaan kuitenkin reilusti yli puolet vaaditusta. Samoin vauhdikasta ja voimakkaasti kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta (4) oli kolmevuotiailla tytöillä yli puolet päiväkohtaisesta tunnin suosituksesta oma-aloitteisessa toiminnassa. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016.)

Myös kolmevuotiaat pojat käyttivät suurimman osan oma-aloitteisesta toiminnastaan matalan fyysisen (1) tai erittäin kevyen fyysisen aktiivisuuden toimintojen parissa (2) (Jämsén ym. 2013, Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016). Reipasta ja kevyttä fyysistä aktiivisuutta kolmevuotiailla (3K ja 3R) pojilla oli huomattavasti tyttöjä vähemmän. Tästä fyysisen aktiivisuuden tasosta pojat eivät saavuttaneet puoltakaan päivän aikana oma-aloitteisessa toiminnassaan. Puolestaan vauhdikasta ja voimakkaasti kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta (4) näkyi kolmevuotiailla pojilla

puolet päiväkohtaisesta tunnin suosituksesta (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016).

Kolmevuotiaiden fyysisessä aktiivisuudessa ei meidän tutkimuksessamme tullut esille poikien suurempaa aktiivisuutta. Ajallisesti katsottuna kolmevuotiaat tytöt olivat tutkimuksessa fyysisesti aktiivisempia kuin pojat, kun kyse oli oma-aloitteisesta toiminnasta. Tämä eroaa aiemmista tutkimuksista. Myös sisällöllisesti kolmevuotiaiden oma-aloitteinen toiminta oli lähellä toisinaan, eikä poikien leikeissä näkynyt juurikaan enemmän rohkeampaa liikkumista kuin tytöillä. (Jämsén ym. 2013.)

10.2 Neljävuotiaiden fyysinen aktiivisuus

Neljävuotiaat tytöt käyttivät kolmevuotiaiden tyttöjen tapaan suurimman osan oma-aloitteisen toiminnan ajastaan fyysisen aktiivisuuden matalimmalla (1) ja erittäin kevyellä fyysisen aktiivisuuden tasolla (2), mikä edelleen on linjassa aiempien tutkimusten kanssa (Jämsén ym. 2013, Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016). Kevyttä (3K) ja reipasta fyysistä aktiivisuutta (3R) oli neljävuotiaiden tyttöjen oma-aloitteisessa toiminnassa reilusti yli puolet kahden tunnin suosituksesta. Vauhdikasta ja voimakkaasti kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta (4) neljävuotiaiden tyttöjen oma-aloitteisesta toiminnasta ilmeni hieman alle puolet päiväkohtaisesta tunnin suosituksesta. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016.)

Neljävuotiaat pojat olivat tutkimuksessamme ainoita, jotka eivät viettäneet eniten oma-aloitteisesta ajastaan matalan (1) ja erittäin kevyen fyysisen aktiivisuuden (2) parissa. Kevyttä (3K) ja reipasta fyysistä aktiivisuutta (3R) neljävuotiaat pojat saavuttivat reilusti yli päiväkohtaisen kahden tunnin suosituksen verran oma-aloitteisessa toiminnassaan. Kuten neljävuotiaat tytöt myös neljävuotiaat pojat saavuttivat vauhdikasta ja voimakkaasti kuormittavasta fyysisestä aktiivisuudesta (4) hieman alle puolet päiväkohtaisesta tunnin suosituksesta. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016.)

Neljävuotiaiden poikien ja tyttöjen kohdalla pojat olivat tutkimuksessamme fyysisesti aktiivisempia kevyen (3K) ja reippaan (3R) fyysisen aktiivisuuden tasolla. Tässä tulee esille

aiempien tutkimusten tapaan poikien suurempi fyysinen aktiivisuus (Jämsén ym. 2013, 72). Neljävuotiaiden fyysisessä aktiivisuudessa näkyi tutkimuksessamme sisällöllisesti se, että pojat liikkuivat monipuolisemmin kuin tytöt, mutta meidän mielestämme eroa ei syntynyt niinkään siinä, miten rohkeasti lapset liikkuivat (Jämsén ym. 2013, 75).

10.3 Viisivuotiaiden fyysinen aktiivisuus

Viisivuotiaiden tytöt viettivät niin ikään suurimman osan oma-aloitteisen toimintansa ajasta matalimman fyysisen aktiivisuuden (1) ja erittäin kevyen fyysisen aktiivisuuden (2) tasoilla (Jämsén ym. 2013, Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016). Kevyttä fyysistä aktiivisuutta (3K) ja reipasta fyysistä aktiivisuutta (3R) tasoa viisivuotiaat tytöt saavuttivat oma-aloitteisessa toiminnassaan hieman yli puolet päiväkohtaisesta kahden tunnin suosituksesta. Vauhdikasta ja voimakkaasti kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta (4) viisivuotiailla tytöillä oli lähes puolet päiväkohtaisesta tunnin suosituksesta. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016.)

Viisivuotiailla pojilla oma-aloitteinen fyysinen aktiivisuus jakautui melko tasaisesti suositusten eri tasoille lukuun ottamatta reipasta fyysistä aktiivisuutta (3), jota pojilla oli huomattavasti muita tasoja vähemmän. Viisivuotiaat pojat käyttivät suurimman osan oma-aloitteisen toimintansa ajasta matalimman fyysisen aktiivisuuden (1) sekä erittäin kevyen fyysisen aktiivisuuden (2) tasoilla. Tämä vastaa aiempia tutkimuksia (Jämsén ym. 2013, Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016). Kevyttä fyysistä aktiivisuutta (3K) ja reipasta fyysistä aktiivisuutta (3R) viisivuotiaat pojat saavuttivat oma-aloitteisessa toiminnassaan reilusti yli puolet päiväkohtaisesta kahden tunnin suosituksesta. Vauhdikasta ja voimakkaasti kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta (4) oli viisivuotiailla pojilla jo yli kymmenen minuuttia enemmän kuin sen päiväkohtainen tunnin suositus on. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016.)

Viisivuotiaiden poikien ja tyttöjen kohdalla pojat olivat tutkimuksessamme fyysisesti aktiivisempia kevyen (3k) ja reippaan (3R) fyysisen aktiivisuuden tasolla. Lisäksi viisivuo-

tiilla pojilla oli oma-aloitteisessa toiminnassaan vauhdikasta ja voimakkaasti kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta (4) huomattavasti enemmän kuin viisi vuotiailla tytöillä. Viisivuotiaidenkin kohdalla nousee siis esiin aiempien tutkimusten mukaan poikien suurempi fyysinen aktiivisuus (Jämsén ym. 2013, 72). Tutkimuksessamme viisivuotiailla pojilla fyysinen aktiivisuus oli sisällöllisesti vauhdikkaampaa ja rohkeampaa kuin viisivuotiailla tytöillä.

10.4 Yhteenveto

Iän merkitystä lasten fyysiseen aktiivisuuteen on tutkittu useissa eri tutkimuksissa. Joidenkin tutkimusten mukaan lasten iällä ei ole yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. (Halmela 2013, 18.) Huomasimme myös meidän tutkimuksessamme, että tutkimukseen osallistuvien lasten fyysisen aktiivisuuden ja kasvavan iän välille ei juuri löytynyt yhteyttä. Toisaalta taas osassa tutkimuksista ilmenee, että iän myötä lasten fyysinen aktiivisuus lisääntyy sekä tytöillä että pojilla (Halmela 2013, 18). Meidän tutkimuksessamme tuloksista ei erotu se, että iän myötä lasten fyysinen aktiivisuus lisääntyisi. Tutkimuksessamme kiinnitimme kuitenkin huomiomme erityisesti viisivuotiaiden poikien fyysiseen aktiivisuuteen. Viisivuotiailla pojilla fyysistä aktiivisuutta oli kokonaisuudessaan muita enemmän, ja varsinkin vauhdikasta ja voimakkaasti kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta (4) oli heillä huomattavasti suurin määrä muihin tutkimukseen osallistuviin lapsiin verrattuna. Erityisesti viisivuotiaat pojat olivat todella innostuneita salibandyn pelaamisesta ja he olivat jatkuvasti mailat kädessään, kun heillä oli aikaa oma-aloitteiselle liikkumiselle. Tämä osittain selittää sen, miksi viisivuotiailla pojilla oli niin suuri määrä vauhdikasta ja voimakkaasti kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta (4).

Tutkimustuloksista nousi esiin myös se, että jokainen ikäryhmä riippumatta sukupuolesta saavutti päiväkotipäivän aikana kaikkia fyysisen aktiivisuuden eri tasoja. Tasojen vaihtelu oli siis monipuolista kaikilla tutkimukseen osallistuneilla lapsilla. Kun lapsi liikkuu monipuolisesti käyttäen eri fyysisen aktiivisuuden tasoja, toimii liikunta hyvinvoinnin edistäjänä. Monipuolinen liikunta on välttämätöntä elimistölle, toimii motoristen taitojen perustana ja auttaa lasta oppimaan. Lisäksi monipuolinen liikunta rakentaa lasten itsetuntoa ja tukee tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen kehittymistä. (Valo 2015, 19–21.) On erittäin tärkeää, että päiväkodissa lapsille luodaan liikuntaan houkutteleva ympäristö ja päiväkodin henkilökunnan tulee poistaa esteet, jotka hankaloittavat lasten oma-aloitteista

liikkumista (Valo 2015, 24). Mielestämme Sporttipäiväkoti mahdollistaa erityisen hyvin lapsille oma-aloitteisen liikkumisen tarjoten lapsille monipuolisesti erilaisia liikuntapaikkoja ja liikuntavälineitä. Tämä on mielestämme yksi syy siihen, että tutkimustuloksissa sekä liikkuminen että fyysisen aktiivisuuden eri tasojen vaihtelu oli niin monipuolista. Lisäksi tutkittavien lasten liikunta oli sisällöllisesti hyvin samankaltaista kuin varhaiskasvatusikäisten liikunnan tulisikin olla. Eri fyysisen aktiivisuuden tasojen vaihteluun ja monipuolisuuteen vaikutti varmasti myös se, että Sporttipäiväkodin työntekijät lähtivät hyvin mukaan lasten ehdottamiin toimintoihin, erityisesti yhteisiin peleihin ja leikkeihin. Oma-aloitteisen liikunnan lisäksi Sporttipäiväkodissa oli päivittäin lyhyitä ohjattuja liikunnallisia toimintoja sekä kolme kertaa viikossa lapsille järjestettiin pidempikestoista ohjattua liikuntaa. Lasten oma-aloitteinen fyysinen aktiivisuus rakentui suurelta osin leikin avulla, ja varhaiskasvatusikäisillä liikkumisen tulisikin tarkoittaa fyysisesti aktiivista leikkiä. Leikki on erittäin merkityksellistä lapsen kehitykselle, sillä leikkiessä lapsi oppii sekä työskentelemään ryhmässä että olemaan vuorovaikutuksessa muiden lasten kanssa. Lisäksi lapsi oppii tekemään päätöksiä ja ratkaisemaan ongelmia leikin ohella. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 18.)

11 POHDINTA

11.1 Opinnäytetyömme prosessin arviointia

Aloitimme opinnäytetyön prosessin syksyllä 2016. Yhteistyökumppanin kanssa kävimme keskusteluja siitä, mikä olisi opinnäytetyömme tarkoitus. Pääsimme hyvin yhteiseen näkemykseen opinnäytetyömme tavoitteista. Keskeisten tavoitteiden löydyttyä ryhdyimme rakentamaan opinnäytetyöllemme teoriapohjaa. Prosessin alkuvaiheissa koimme haasteelliseksi oikean tutkimusmenetelmän löytämisen. Vielä senkin jälkeen, kun olimme päätyneet havainnointiin menetelmänä, mietimme pitkään videokuvaamisen mahdollisuutta. Samoin pohdimme pitkään, miten mittaamme fyysistä aktiivisuutta ennen kuin päädyimme mittaamaan fyysistä aktiivisuutta ajallisesti.

Toinen haaste meille oli määrällisen tutkimuksen tekeminen. Määrällinen tutkimus tuntui meille molemmille vieraalta ja haastavalta. Kun kuitenkin uskaltauduimme tarkastelemaan määrällistä tutkimustyötä tarkemmin, havaitsimme sen olevan meidän opinnäytetyömme tavoitteiden kannalta juuri oikea. Määrällinen tutkimustyö osoittautui yllättävän positiiviseksi kokemukseksi.

Ennen varsinaisen opinnäytetyön aloittamista koimme haasteeksi valitun tutkimusmenetelmän toteuttamisen. Mietimme pitkään mahdollisuutta videohavainnointiin. Videohavainnoinnin avulla meidän olisi ollut mahdollisuus saada kattavampi otos päiväkodin ryhmän lapsista ja olisimme mahdollisesti voineet havainnoida useamman päivän ajan. Nämä seikat olisivat parantaneet tutkimuksemme luotettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2007, 226.) Videoinnin toteuttaminen käytännössä osoittautui meille kuitenkin liian haastavaksi.

Analysoidessamme tuloksiamme tiedostimme, että tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat monet eri tekijät (Heikkilä 2014, 28). Havainnoimme jokaista tutkittavaa lasta vain yhden päivän ajan, mikä tarkoittaa, että tutkittavien lasten mielialat, vireystila sekä päiväkotipäivän pituus saattavat vääristää tutkimustuloksiamme. Mikäli tutkittavia lapsia olisi tutkittu useamman päivän ajan, olisimme saaneet luotettavamman kuvan tutkittavan lapsen fyysisen aktiivisuuden toiminnoista. Lisäksi päiväkodissa tapahtuva muu toiminta voi vaikuttaa tutkimustuloksiimme. Päivän rakenne ja sen kulku vaikuttivat siihen, minkä verran oma-aloitteiselle toiminnalle päivästä jäi aikaa. Myös vuodenajalla voi olla merkitystä tutkimukseemme. Tutkimuksemme sijoittui kevääseen, toimintakauden loppupuolelle, jolloin päiväkodin ryhmillä oli selkeät rutiinit ja toimintatavat. Jäimmekin miettimään, millaisia tuloksia tutkimuksesta olisi saatu eri vuodenaikana tehtynä, esimerkiksi aivan toimintakauden alussa.

Opinnäytetyö vastasi mielestämme asettamiimme tutkimuskysymyksiin ja saavutimme tutkimuksellamme sen tavoitteet (Hirsjärvi ym. 2007, 226–227). Onnistuimme mielestämme luomaan kuvaa siitä, millaista lasten fyysinen aktiivisuus Sporttipäiväkodissa on ja millaisia mahdollisuuksia lapsilla on oma-aloitteisessa toiminnassaan saavuttaa fyysisen aktiivisuuden suosituksia. Opinnäytetyössämme tarkastelimme vain ajallisesti sitä, kuinka kauan lapset käyttivät aikaa jonkin fyysisen aktiivisuuden tason parissa. Tutkimuksen pätevyyttä olisimme voineet parantaa, jos meillä olisi ollut mahdollisuus mitata

lasten todellista fyysistä aktiivisuutta heidän kulutuksensa kautta tai esimerkiksi tarkastelemalla lasten oma-aloitteista fyysistä aktiivisuutta henkilökunnan näkökulman avulla (Hirsjärvi ym. 2007, 228).

Tulosten analysointivaiheissa meille tuotti haasteita se, että aiemmissa tutkimuksissa oli käytetty kolmetasoista jakoa fyysisen aktiivisuuden kuvaamiseksi. Tästä syystä mekin tarkastelimme fyysistä aktiivisuutta yhdistämällä matalimman ja erittäin kevyen fyysisen aktiivisuuden tason yhdeksi. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 54; Jämsén ym. 2013, 70–71.) Prosessin jälkeen pohdimme, että olisi ollut helpompi tehdä tutkimusta samalla asteikolla kuin aiemmissakin tutkimuksissa oli käytetty.

Opinnäytetyötä tehdessämme kohtasimme jonkin verran haasteita havainnoitsijoina. Jouduimme pohtimaan, vaikuttaako oma toimintamme tutkimustuloksiimme. (Vilka 2006, 56–57.) Olimme päiväkodille molemmat entuudestaan tuttuja harjoittelujen kautta. Mietimme paljon miten voimme olla vuorovaikutuksessa lasten kanssa ohjaamatta heidän toimintaansa. Tässä tehtävässä meitä auttoi erityisesti se että esittelimme lapsille mitä olimme tekemässä heidän päiväkodissaan. Lisäksi Sporttipäiväkodin henkilökunta tuki tutkimustyötämme ja antoi meille tilaa havainnoitsijan roolissa eikä meillä ollut tarvetta puuttua mihinkään päiväkodissa tapahtuvaan toimintaan. Toimintaan osallistuimme vain avustamalla henkilökuntaa. Toimimme esimerkiksi apuna siirtymätilanteissa sekä havainnoitimme ulkopuolelle jääneessä ohjatuissa toimintahetkissä. Lasten kanssa vuorovaikutus tuntui luontevalta, emmekä koe että meidän toiminnalla olisi ollut juurikaan vaikutusta tutkimustuloksiin. Koimme, että Sporttipäiväkodin tunteminen kääntyi tutkimuksen kannalta eduksi, sillä pystyimme arvioimaan lasten käyttäytyneet lähes samalla tavalla kuin normaalina päiväkotipäivänä.

Havainnointien lisäksi sillä, mitä tutkittavista toimme opinnäytetyössämme esille, on heidän tietosuojansa kannalta suuri merkitys (Vilka 2006, 61). Emme missään tutkimuksen vaiheessa kertoneet muille, keitä tutkimme, ja käytimme tutkittavista lapsista jokaiselle ennalta sovittua kirjainkoodia. Pyrimme varmistamaan, ettei tutkittavia lapsia voi tunnistaa tutkimuksestamme, vaikka tutkimuksessa käykin ilmi, missä tutkimus on tehty ja mikä ryhmä tutkimukseemme osallistui (Vilka 2006, 114).

11.2 Jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyötä tehdessämme meille molemmille nousi mieleemme ideoita jatkotutkimusehdotuksista koskien omaa tutkimustamme. Mielestämme näihin olisi todella mielenkiintoista tarttua, ja jatkotutkimusten avulla lasten fyysistä aktiivisuutta voitaisiin tutkia syvemmin ja eri näkökulmien kautta. Pohdimme esimerkiksi sitä, millaisia tuloksia olisimme saaneet, jos vuodenaika olisi ollut jokin muu. Joidenkin tutkimusten mukaan vuodenajalla on merkitystä varsinkin vanhempien lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Osasta tutkimuksista taas ilmenee, että pienten lasten fyysisen aktiivisuuden määrällä ja vuodenaikojen vaihtelulla ei olisi yhteyttä toisiinsa. (Jämsén ym. 2013, 68.) Suoritimme oman opinnäytetyömme havainnoinnin keväällä, joten olisi erittäin mielenkiintoista toteuttaa samanlainen tutkimus esimerkiksi talviaikaan ja vertailla saatuja tuloksia keskenään. Vielä mielenkiintoisemman jatkotutkimuksesta tekisi se, että voisi havainnoida samoja lapsia kuin tässä opinnäytetyössämme havainnoimme, mutta vuodenaika olisi vain toinen.

Mietimme omaa opinnäytetyötämme tehdessään, että olisivatko tulokset olleet vielä pätevämpiä, jos tutkittavia lapsia olisi ollut vielä enemmän. Tämä tietenkin olisi vaatinut meiltä paljon enemmän aikaa toteuttaa lasten havainnointia. Tällainen tarkastelu kuitenkin jatkotutkimusehdotuksena olisi myös varsin mielenkiintoinen. Pohdimme myös sitä, kuinka erilaisia tulokset olisivat, jos havainnoisi lasten fyysistä aktiivisuutta koko päiväkotipäivän ajalta eikä vain heidän oma-aloitteista liikuntaa.

Mielestämme jatkotutkimuksissa voisi keskittyä lisää myös lasten fyysisen aktiivisuuden eroihin eri ikätaasoissa. Kuten aiemmin jo todettiin, aikaisemmista tutkimuksista on saatu todella ristiriitaisia tuloksia, kun tutkitaan lasten fyysisen aktiivisuuden yhteyttä lasten ikään (Halmela 2013, 18). Tutkimuksesta saataisiin luotettavampi, jos tutkittavia lapsia olisi useampi eri ikäryhmistä. Lisäksi luotettavuutta tuloksiin toisi se, että lasten fyysistä aktiivisuutta mitattaisiin monilla menetelmillä ja mittareilla.

Pohdimme myös, että olisi todella mielenkiintoista toteuttaa täysin samanlainen tutkimus tavalliseen päiväkotiin. Tällöin voisi vertailla tuloksista, onko lasten fyysinen aktiivisuus määrällisesti erilaista tavallisessa päiväkodissa verrattuna liikuntaa painottavaan päiväkotiin. Lisäksi olisi kiinnostavaa nähdä, millaisia fyysisen aktiivisuuden tasoja tavallisen

päiväkodin lapset saavuttaisivat ja mitä fyysinen aktiivisuus siellä olisi. Uskomme, että myös päiväkotaja ja esimerkiksi lasten vanhempia kiinnostaisi nähdä tällaisia tuloksia.

11.3 Oma ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön tekeminen oli välillä todella työlästä, mutta prosessin aikana esiin nousi myös paljon positiivisia asioita. Koko prosessi oli lopulta todella antoisa ja opettavainen kokemus, vaikka työ vei paljon aikaa ja aiheutti vaivaa. Varsinkin opinnäytetyön alkuvaiheissa oli välillä usko loppua, kun emme tahtoneet löytää opinnäytetyöhömmä sopivaa tutkimusmenetelmää. Mietimme jossain vaiheessa aiheen vaihtoa, mutta onneksi pysyimme alun perin valitsemassamme aiheessa. Kuitenkin pikku hiljaa saimme selkeyden siihen, kuinka alamme rakentamaan opinnäytetyötämme.

Opinnäytetyön tekeminen parin kanssa voi olla hyvinkin antoisaa, mutta siinä on myös omat haasteensa. Mielestämme työskentely yhdessä sujui todella hyvin, vaikka välillä tuli joistain asioista pieniä erimielisyyksiä. Haasteina olivat esimerkiksi työt ja harrastukset, jolloin opinnäytetyölle ei aina riittänyt tarpeeksi aikaa. Saimme kuitenkin aina ratkaistua erimielisyydet keskustelemalla. Mielestämme tämä on tulevaisuudessakin todella tärkeä taito työelämässä. Työelämässä on välttämätön taito osata myös ratkaista erimielisyyksiä, joita tulee varmasti vastaan jokaisessa työpaikassa. Haasteina meillä oli eri paikkakunnalla asuminen, mikä hankaloitti opinnäytetyön tekemistä yhdessä. Saimme kuitenkin sovittua hyvin työnjaosta ja olimme yhteyksissä toisiimme todella paljon. Koimme kuitenkin, että parin kanssa työskentely oli antoisampaa kuin se, jos olisimme tehneet opinnäytetyön yksin. Saimme tukea toisiltamme, kun koimme työn liian haastavaksi tai toinen ei päässyt millään eteenpäin. Myös molempien erilaiset näkemykset ja mielipiteet toivat opinnäytetyöhön erilaista näkökulmaa ja saimme näin mielestämme rakennettua kattavan kokonaisuuden.

Opimme valtavasti uusia asioita opinnäytetyöprosessin aikana ja uskomme, että prosessi kasvatti meitä molempia ihmisinä. Lisäksi koemme, että koko prosessin aikana kasvoimme ammatillisesti taas askeleen eteenpäin ja opimme paljon hyödyllisiä asioita, joita sosionomin työssä tulemme tulevaisuudessa tarvitsemaan. Työskennellessämme oli

pakko oppia aikatauluttamaan vielä paremmin omaa elämää, jotta aikaa jää opinnäytetyölle, mutta myös kaikelle muulle. Oli tärkeää pysyä sovitussa aikatauluissa, jotta työ eteni sopivalla tahdilla. Opinnäytetyöprosessi opetti myös olemaan mahdollisimman sinnikäs sekä joustamaan tarvittaessa. Muutosten sietäminen ja niihin sopeutuminen oli yksi tärkeimmistä taidoista, joita opimme. Prosessin alussa oli hankala sopeutua suunnitelmien muutoksiin, mutta työn edetessä suhtauduimme erilaisiin muutoksiin enemmän huumorilla ja keksimme lopulta ratkaisut muutoksiin. Mielestämme työelämässäkkin on todella tärkeä taito osata sopeutua muuttuviin suunnitelmiin ja osata toimia niiden ehdoilla.

Opinnäytetyötämme tehdessä meillä molemmilla vain vahvistui ajatus siitä, että tahdomme tulevaisuudessakin työskennellä varhaiskasvatusikäisten lasten parissa. Haluamme tuoda esiin sitä, kuinka tärkeää lapsille on saavuttaa riittävä fyysinen aktiivisuus päivän aikana. Haluamme myös työssämme tarjota lapsille mahdollisuuden toteuttaa fyysistä aktiivisuutta monella eri tavalla. Monella päiväkodin työntekijällä sekä myös meillä on vielä opittavaa siinä, että lasten ei tarvitse aina vain olla paikallaan, vaan heidän tulee mahdollisimman paljon päästä toteuttamaan itseään liikkumisen avulla. Lisäksi mielestämme on tärkeää, että lapsille opetetaan jo pienestä pitäen sekä monipuolisen liikunnan tärkeyden merkitys että terveelliset elämäntavat

LÄHTEET

- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Tampere: Juvenes Print Oy.
[https://fronter.com/diak/links/files.phtml/57d791fb13a89.1075489525\\$787815159\\$/Arkisto/Materiaaleja/Kohti_tutkivaa_ammattikaytanta.pdf](https://fronter.com/diak/links/files.phtml/57d791fb13a89.1075489525$787815159$/Arkisto/Materiaaleja/Kohti_tutkivaa_ammattikaytanta.pdf).
- Halmela, Petteri 2013. Lasten korkea fyysinen aktiivisuus päivähoidossa. Mitkä tekijät lisäävät tyttöjen ja poikien fyysistä aktiivisuutta? Helsingin yliopisto. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 18.10.2017. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/153008/Petteri_Halmela_Pro_Gradu_2014.pdf?sequence=2
- Heikkilä, Tarja 2014. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita
- Hirsijärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä 2016. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016: 21. Viitattu 4.12.2016. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM21.pdf?lang=fi>
- Jyväskylän yliopisto i.a. Koppa. Menetelmäpolkuja humanisteille. Määrällinen analyysi. Viitattu 2.10.2017. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/maarallinen-analyysi>
- Jyväskylän yliopisto i.a. Koppa. Menetelmäpolkuja humanisteille. Tilastollisesti kuvaava analyysi. Viitattu 2.10.2017 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/tilastollisesti-kuvaava-analyysi>
- Jyväskylän yliopisto i.a. Koppa. Menetelmäpolkuja humanisteille. Havainnointi eli observointi. Viitattu 22.11.2017. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/havainnointi-eli-observointi-osallistuminen-ja-kenttaetyoe>

- Jämsén, Anna; Villberg, Jari; Mehtälä, Anette; Soini, Anne; Sääkslahti, Arja; Poskiparta, Marita 2013. 3- 4 -vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. *Varhaiskasvatuksen Tiedelehti Journal of Early Childhood Education Research* Vol. 2, No. 1, 2013, 63–82. Viitattu 14.10.2017. <http://jecer.org/wp-content/uploads/2013/11/Jamsen-et-al-issue2-4.pdf>
- Kalliala, Marjatta 2008. *Kato mua! kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa?* Gaudeamus Helsinki University Press: Helsinki
- Koivunen, Pirjo- Leena; Lehtinen, Taisto 2015. *Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille.* PS- Kustannus: Jyväskylä.
- Kutinlahti, Eija 2015. MET - energiankulutuksen ja fyysisen aktiivisuuden mittari. *Terveyskirjasto* i.a. Viitattu 15.11.2017. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01039
- Nieminen, Liisa 2010. *Lasten ja nuorten tutkimus: Oikeudellinen tarkastelu.* Teoksessa Hannu Langström, Tarja Pösö, Niina Rautanen & Kaisa Vehkalahti (toim.) *Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka.* Nuorisotutkimusseura ry.
- Nuori Suomi i.a. *Suunnittelen liikuntaa–palvelun perusta.* Viitattu 17.8.2017. http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Tietoa_palvelusta/nuori-suomi/Palvelun+perusta/
- Opetus ja kulttuuriministeriö i.a. *Varhaiskasvatus. Varhaiskasvatusta koskeva lainsäädäntö.* Viitattu 23.8.2017. <http://minedu.fi/varhaiskasvatuslait>
- Opetushallitus i.a. *Kasvatus, koulutus ja tutkinnot. Varhaiskasvatus.* Viitattu 24.10.2017. http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/varhaiskasvatus
- Opetushallitus i.a. *Säädökset ja ohjeet. Varhaiskasvatuksen lainsäädäntö.* Viitattu 23.8.2017. http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/lainsaadanto/varhaiskasvatus
- Pulli, Elina 2013. *Lupa Liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen.* Saarijärvi: Saarijärven Offset
- Pönkkö, Anneli & Sääkslahti, Arja 2016. *Liikkuva lapsi.* Teoksessa Eeva Hujala & Leena Turja (toim.) *Varhaiskasvatuksen käsikirja.* PS-kustannus. Bookwell Oy, Juva.

- Pönkkö, Anneli; Sääkslahti, Arja 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Timo Jaakkola; Jarmo Liukkonen; Arja Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä:PS- kustannus 462-481.
- Saarainen-Kauppinen, Anita; Puusniekka, Anna 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 22.11.2017. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/viittausohje.html>
- Saaranen-Kauppinen, Anita; Puusniekka, Anna, 2006. Teemoittelu. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 2.10.2017. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html
- Seppälä, Anni 2013. Päiväkoti-ikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden mittaaminen Suomessa Osrac-p mittarilla. Jyväskylän yliopisto. Pro-gradu tutkielma. Viitattu 29.10.2017. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/26870/URN_NBN_fi_jyu-2011050410728.pdf?sequence=4
- Sporttipäiväkodin perehdytyskansio 2017. Viitattu 15.4.2017.
- Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Viitattu 2.10.2017. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>
- Valo 2015. Ilo kasvaa liikkuen. Varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Ohjelma-asiakirja. Viitattu 22.10.2017. http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjI-wMTUvMDMvMTAvMDhfMjZfMDNfNTM0XzE1MDMxMF9JbG9fa2FzdmFhX2xpaWtrdWVuX29oamVsbWFfYXNpYWtpcmphLnBkZiJ-dXQ/150310%20Ilo_kasvaa_liikkuen_ohjelma-asiakirja.pdf
- Varhaiskasvatuslaki 2015. 580/2015. Finlex-ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 22.9.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Viitattu 1.12.2016. http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf
- Vilkkä, Hanna 2006. Tutki ja havainnoi. Kustannusosakeyhtiö Tammi: Helsinki.

LIITTEET

LIITE 1. Tutkimuksen suostumuslomake vanhemmille

Olemme viimeisen vuoden sosionomiopiskelijoita Pieksämäen ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyömme Sporttipäiväkotiin. Opinnäytetyömme tarkoituksena on tutkia, mitä oma-aloitteinen liikunta on Sporttipäiväkodissä (poislukien ohjatut toimin-
tatuokiot) ja mitä fyysisen aktiivisuuden tasoja saavutetaan päiväkotipäivän aikana.

Havainnoimme lastenne oma-aloitteista liikkumista kirjaten ja mahdollisesti videoiden. Kaikki saamamme materiaali on vain meidän tutkimuskäyttöömme eikä videoita julkaista missään, vaan hävitetään asianmukaisesti heti opinnäytetyön valmistuttua. Lisäksi kaikki tutkittavat pysyvät anonyymeinä eikä nimiä tai muita tunnistetietoja julkaista missään. Meitä sitoo sama vaitiolovelvollisuus kuin Sporttipäiväkodin työntekijöitäkin. Saamamme tutkimustulokset julkaistaan Sporttipäiväkodin sekä lasten vanhempien käyttöön. Tutkimukseen luvan saaneista arvomme tutkimukseen osallistujat, tämä lisää tutkimuksen pätevyyttä.

Lisätietoja voi kysellä suoraan opinnäytetyön tekijöiltä Miia Murtorinteeltä ja Suvi Heinoilta:

Sähköpostit: miia.murtorinne@student.diak.fi ja suvi.heino@student.diak.fi

Annan luvan lapseni osallistua tutkimukseenne Kyllä _____ Ei _____

Annan luvan lapseni videokuvaamiseen Kyllä _____ Ei _____

Aika ja paikka:

Allekirjoitus ja nimenselvennys:

Yhteistyöterveisin Miia Murtorinne ja Suvi Heino :)

LIITE 3. Ohjeistus fyysisen aktiivisuuden tasoille sijoittamista varten

Esimerkkejä liikunnasta, kuormittavuudeltaan

eritasoisesta fyysisestä aktiivisuudesta: (Vähintään kolme tuntia liik-
kumista joka päivä)

4 Lapsen fyysinen aktiivisuus on vauhdikasta ja voimakkaasti
kuormittavaa, kun hän:

- juoksee kovaa
- leikkii kiinniottoleikkejä
- hyppii trampoliinilla
- työntää isoa kuormuria,
- kiipeää mäkeä ylös
- painii/nujuua,
- ui
- hiihtää
- kävelee portaita

3 Lapsen fyysinen aktiivisuus on reipasta kun hän (3R):

- kävelee ripeästi
- metsäretkeilee
- potkulautailee
- ajaa polkupyörällä,
- luistelee
- tanssii nopean ja rytmikkään musiikin tahtiin

-leikkii ja pelaa pallolla

-lapioi isolla lapiolla

3 Lapsen fyysinen aktiivisuus on kevyttä, kun hän (3K):

-kävelee hitaasti

-leikkii rauhallisia liikuntaleikkejä

-heittää ja ottaa palloa kiinni

-keinuu

- tasapainoilee

-tanssii tai liikkuu hitaan ja rauhallisen musiikin tahtiin

-matkii koko kehollaan kirjaimia tai erilaisia muotoja

-leikkii roolileikkejä

-tekee tavallisia lasten arkeen kuuluvia asioita, kuten pukee, riisuu tai järjestelee tavaroitaan.

2 Lapsen fyysinen aktiivisuus on erittäin kevyttä, lähes fyysisesti passiivista toimintaa, kun hän:

-istuu paikoillaan

-piirtää, katselee kuvia ja lukee,

-tekee hiekkalaatikolla hiekkakakkuja

-seuraa televisiota tai käyttää tietokonetta

-rakentelee palikoilla

-kokoaa palapeliä

-leikkii pienillä esineillä

-syö.

1 Lapsen fyysisen aktiivisuuden kuormittavuus on matalin hänen ollessa makuulla ja toiseksi matalin hänen

istuessaan