

**Kuormittavan fyysisen aktiivisuuden ja osallisuuden  
lisääminen esikoululaisten arjessa**

Juuli Luostarinen ja Maria Luukkonen

Varhaiskasvatustieteen kandidaatintutkielma

Kevätlukukausi 2018

Kasvatustieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

**Luostarinen, Juuli ja Luukkonen, Maria. 2018. Kuormittavan fyysisen aktiivisuuden ja osallisuuden lisääminen esikoululaisten arjessa. Varhaiskasvatustieteiden kandidaatintutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. 59 sivua.**

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten 2016 mukaan lasten tulisi liikkua kolme tuntia päivässä, joista yhden tulisi olla fyysisesti kuormittavaa. Tässä tutkimuksessa kiinnostuksen kohteena oli kuormittavan fyysisen aktiivisuuden lisääminen päiväkodin arjessa. Tutkimuksessa pyrittiin lisäämään fyysistä aktiivisuutta vahvistamalla lasten osallisuutta. Tarkoituksena oli kehittää helposti toteutettava liikuntaohjelma päiväkodin ulkoiluihin.

Tutkimus toteutettiin eräässä Keski-Suomessa sijaitsevan päiväkodin esikouluryhmässä. Liikuntaohjelmaa testattiin viikon ajan. Liikuntaohjelman ideana oli muuttaa päiväkodin tyypillisesti omaehtoinen aamu-ulkoilu ohjatuksi toiminnaksi, jotta lasten kuormittava fyysinen aktiivisuus lisääntyisi. Esikoululaisia ja lastentarhanopettajaa haastateltiin ennen ja jälkeen liikuntaohjelman testauksen. Lisäksi lastentarhanopettaja piti äänipäiväkirjaa viikon ajan. Tutkimuksen aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tutkimuksessa selvisi, että liikuntaohjelmalla pystyttiin lisäämään lasten kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta. Myös lasten osallisuus vahvistui, millä saattoi olla merkitystä lasten sitoutumisessa fyysisesti kuormittavaan toimintaan. Tutkimuksessa tuli myös ilmi, että lapset nauttivat aikuisen ohjauksesta sekä osallistumisesta toimintaan. Kaikki lapset halusivat jatkaa liikuntaohjelmaa, vaikkakin osa heistä kaipasi ulkoiluihin myös omaehtoista leikkiä.

Lastentarhanopettaja koki päivittäisen liikuntaohjelman toteuttamisen kuormittavana ohjaamisen ja ristiriitatilanteiden selvittelyn lisääntymisen myötä. Liikuntaohjelmaa tulee siis vielä kehittää. Kaiken kaikkiaan päiväkodin voidaan kuitenkin nähdä soveltuvan hyvin liikuntaohjelman toteuttamiseen.

Asiasanat: esikoulu, fyysinen aktiivisuus, osallisuus, varhaiskasvatus

# SISÄLTÖ

## TIIVISTELMÄ

## SISÄLTÖ

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b> .....	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>LAPSEN FYYSINEN AKTIIVISUUS</b> .....	<b>7</b>
	2.1 Fyysisen aktiivisuuden hyödyt lapsen hyvinvoinnille .....	8
	2.2 Aikaisemmat liikuntaohjelmat lasten fyysisen aktiivisuuden lisääjänä..	9
	2.3 Päiväkodin rooli lasten kuormittavan fyysisen aktiivisuuden lisääjänä..	10
	.....	10
<b>3</b>	<b>OSALLISUUS VARHAISKASVATUKSESSA</b> .....	<b>14</b>
	3.1 Mitä osallisuus on? .....	14
	3.2 Osallisuuden mallit.....	16
<b>4</b>	<b>TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN</b> .....	<b>19</b>
	4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset .....	19
	4.2 Liikuntaohjelman esittely .....	20
	4.3 Tutkimuskohde ja lähestymistapa.....	21
	4.4 Tutkimukseen osallistujat.....	22
	4.5 Aineiston keruu.....	22
	4.6 Aineiston analyysi.....	25
	4.7 Eettiset ratkaisut.....	26
<b>5</b>	<b>TULOKSET</b> .....	<b>28</b>
	5.1 Lastentarhanopettajan näkemykset liikuntaohjelmasta.....	28
	5.1.1 Kuormittavan fyysisen aktiivisuuden ja osallisuuden muutos aamu-ulkoiluissa.....	29
	5.1.2 Lastentarhanopettajan näkemykset leikinohjaajan roolista .....	31
	5.1.3 Liikuntaohjelman kehitysideat.....	33
	5.2 Esikoululaisten kokemukset liikuntaohjelmasta.....	34
	5.2.1 Esikoululaisten näkemykset leikinohjaajan roolista .....	36
<b>6</b>	<b>POHDINTA</b> .....	<b>37</b>
	6.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	37
	6.2 Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimushaasteet .....	40
	<b>LÄHTEET</b> .....	<b>44</b>

<b>LITTEET</b> .....	<b>48</b>
----------------------	-----------

# 1 JOHDANTO

Nykyisten Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016, 14-15) mukaan lasten tulisi liikkua yhteensä kolme tuntia päivässä, joista yhden tunnin tulisi olla fyysisesti kuormittavaa. Nämä fyysisen aktiivisuuden suositukset eivät kuitenkaan tällä hetkellä toteudu Suomessa (Haapala, Pulakka, Haapala & Lakka 2016, 12-13). Kiinnostus lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen päiväkodissa on noussut, mutta julkaistuja tutkimuksia on tehty vain vähän (ks. Haapala ym. 2016, 13; Mehtälä, Sääkslahti, Inkinen & Poskiparta 2014, 8).

Lasten liikuntaharrastukset ovat lisääntyneet viime vuosikymmenien aikana, mutta spontaani jokapäiväinen fyysinen aktiivisuus on vähentynyt päiväkotikäisten lasten keskuudessa länsimaissa (Haapala ym. 2016, 12; Mehtälä ym. 2017, 90). Vähentyneen fyysisen aktiivisuuden vuoksi varhaislapsuudessa on tärkeää tukea ja edistää fyysistä aktiivisuutta, jotta voidaan varmistaa lasten riittävien motoristen taitojen kehittyminen sekä fyysisesti aktiivisen elämäntavan oppiminen (Mehtälä ym. 2017, 90; Stodden ym. 2008, 291). Erityisesti kuormittavalla fyysisellä aktiivisuudella on havaittu olevan yhteys parempaan elämänlaatuun ja fyysiseen kuntoon (Haapala ym. 2016, 15-16). Lisäksi Gordonin, Tuckerin, Burken ja Carronin (2013, 292) tutkimuskatsauksen mukaan päiväkodilla on nähty olevan merkittävä rooli päiväkotikäisten lasten kuormittavan fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli lisätä päiväkotikäisten lasten kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta uuden liikuntaohjelman (ks. luku 4.2) avulla. Halusimme testata liikuntaohjelman toimivuutta esikoululaisten ja lastentarhanopettajan näkökulmasta. Liikuntaohjelman oli tarkoitus olla mahdollisimman yksinkertainen ja helposti toteutettava, jotta sen voisi ottaa käyttöön missä tahansa päiväkodissa sekä tuoda luontevaksi osaksi päiväkotiarkea.

Liikuntaohjelman toiminta-ajatuksena oli leikinohjaajakäytäntö, jossa leikinohjaaja ohjaa ulkoleikkejä ja -pelejä aamu-ulkoilun aikana. Leikit olivat ryhmässä toteutettavia juoksu- ja sääntöleikkejä. Liikuntaohjelma sisälsi liikuntaleikkilistan, jonka leikit parantavat peruskuntoa ja kehittävät monipuolisesti

motorisia perustaitoja. Pyrimme lisäämään lasten kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta vahvistamalla osallisuuden kokemusta, sillä Reunamon (2016, 28-30) mukaan fyysinen aktiivisuus, vauhdikas liikkuminen sekä lasten osallisuus kytkeytyvät vahvasti toisiinsa.

Tutkimus toteutettiin Keski-Suomessa sijaitsevan päiväkodin esikoulu-ryhmässä, jossa uutta liikuntaohjelmaa testattiin viikon ajan. Haastattelimme esikoululaisia ja lastentarhanopettajaa ennen ja jälkeen liikuntaohjelman käyttöönoton. Lisäksi lastentarhanopettaja piti äänipäiväkirjaa liikuntaohjelman testauksen ajan. Tutkimus rajattiin päiväkodin esikouluryhmään, koska esikouluikäiset lapset kykenevät ilmaisemaan omia ajatuksiaan ja mielipiteitään sanallisesti.

Tutkimuksen kautta saadaan tärkeää tietoa päiväkotikäisten lasten kuormittavan fyysisen aktiivisuuden ja osallisuuden lisäämisestä sekä liikuntaohjelman toimivuudesta. Yksinkertaisen ja helposti toteutettavan liikuntaohjelman avulla päiväkodin henkilökunnan on mahdollista edistää lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Lisäksi lapset saavat vaikuttaa liikuntaohjelman toteuttamiseen. Lisäämällä lasten kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta päiväkodin arjessa voidaan edistää lasten terveyttä, opettaa lapsille motorisia taitoja sekä luoda perusta liikunnalliselle elämäntavalle.

## 2 LAPSEN FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea lihasten tahdonalaista ja energi-ankulutusta lisäävää toimintaa (Caspersen, Powell & Christenson 1985, 126; Vuori 2016a, 19). Fyysisellä aktiivisuudella viitataan ainoastaan fyysisiin ja fysiologisiin tapahtumiin. Suomen kielessä fyysisen aktiivisuuden vastineena käytetään usein sanaa liikkuminen. Fyysisen aktiivisuuden vastakohtana pidetään inaktiivisuutta eli liikkumattomuutta. (Vuori 2016a, 19-20.) Tässä tutkielmassa käytämme käsitettä fyysinen aktiivisuus.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016, 14-15) mukaan lasten tulisi liikkua yhteensä kolme tuntia päivässä, joista yhden tunnin tulisi olla fyysisesti kuormittavaa. Tässä tutkimuksessa keskitymme kuormittavaan fyysiseen aktiivisuuteen. Lapset kuitenkin tarvitsevat myös kuormittavuudeltaan kevyempää fyysistä aktiivisuutta sisältävää toimintaa hyvinvointinsa edistämiseksi (ks. Reunamo & Kyhälä 2016, 54). Lapsen kuormittavalla fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan esimerkiksi kovaa juoksua, kiinniotto-leikkejä, trampoliinilla hyppimistä, ison kuormurin työntämistä, mäen kiipeämistä, painimista, portaissa kävelyä sekä hiihtämistä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 14-15).

Lapsen kuormittavalla fyysisellä aktiivisuudella voidaan ajatella olevan yhteys lapsen oppimisiin motorisiin perustaitoihin. Stoddenin ja muiden tutkijoiden (2008, 291) mukaan perustana lapsen myöhemmälle fyysiselle aktiivisuudelle ja liikunnan harrastamiselle ovat varhaisvuosina opitut motoriset perustaidot. Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoja. Perustaidot yhdistyvät luonnostaan yleisiin liikkumisen muotoihin, kuten juoksemiseen, potkaisemiseen ja heittämiseen. (Iivonen, Laukkanen, Haapala & Reunamo 2016, 32.) Mikäli lapset eivät opi hallitsemaan sujuvasti motorisia perustaitoja, he eivät kykene osallistumaan liikunnallisiin harrastuksiin myöhemmin elämässään, koska heillä ei ole niihin tarvittavia taitoja. Liikuntataitojen karttumista voidaan verrata vuoren valloitukseen, jossa ensim-

mäisenä tärkeänä askeleena on motoristen perustaitojen hallitseminen. (Stodden ym. 2008, 291.)

## 2.1 Fyysisen aktiivisuuden hyödyt lapsen hyvinvoinnille

Fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan monia hyötyjä lapsen hyvinvoinnille. Esimerkiksi Wardin (2010, 499) mukaan jo varhaislapsuudessa fyysisen aktiivisuuden kokemukset mahdollistavat lapselle tutkimisen ja vuorovaikutuksen ympäröivän maailman kanssa. Tämän vuorovaikutuksen kautta lapset oppivat seisomaan, kävelemään ja liikkumaan. Lasten kasvaessa fyysinen aktiivisuus on edelleen tärkeässä roolissa kehittäen esimerkiksi hieno- ja karkeamotorisia taitoja. Vuoren (2016, 145) mukaan fyysisen aktiivisuuden suurin merkitys varhaislapsuudessa liittyy liikuntataitojen oppimiseen ja minäkuvan kehittymiseen. Tämän vuoksi on tärkeä varmistaa, että lapset saavat runsaasti kokemuksia fyysisesti aktiivisesta toiminnasta (Ward 2010, 499).

Fyysisen aktiivisuuden on todettu olevan yhteydessä lukuisiin myönteisiin terveysvaikutuksiin (Haskell, Blair & Hill 2009, 282; Vuori 2016b, 145). Lasten säännöllinen osallistuminen fyysisesti aktiiviseen toimintaan on tärkeää painonnousun sekä kroonisten sairauksien ennaltaehkäisyssä (Goodway & Smith 2005, 154; Haapala ym. 2016, 17; Ward 2010, 499). Lisäksi fyysinen aktiivisuus ennaltaehkäisee erilaisten sairauksien ja oireiden, kuten 2. tyypin diabeteksen, sydän- ja verisuonisairauksien, verenpainetaudin, uniapnean, masennuksen sekä ruoansulatusongelmien, syntyä (Gordon ym. 2013, 287). Aiempien tutkimusten mukaan vähintään yksi tunti kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta päivässä myös parantaa kestävyyskuntoa (Haapala ym. 2016, 17).

Säännöllinen liikunta edistää lasten fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä kehitystä (Ward 2010, 499). Liikuntaohjelmatutkimusten mukaan runsas fyysinen aktiivisuus on ollut lähes poikkeuksetta yhteydessä lasten parempiin motorisiin taitoihin (Haapala ym. 2016, 15). Fyysisellä aktiivisuudella on myös havaittu olevan positiivinen yhteys kielelliseen kehitykseen, toiminnanohjaukseen sekä elämänlaatuun (Haapala ym. 2016, 15-16). Lisäksi runsaasti liikkuvien ja ulkoi-



levien lasten on todettu nukkuvan paremmin kuin sisällä leikkivien (Sääkslahti 2005, 89). Goodwayn ja Smithin (2005, 154) mukaan pienten lasten omaksuma elämäntapa säilyy aikuisuuteen asti. Sen vuoksi liikunnallisen elämäntavan oppiminen varhaislapsuudessa on erityisen tärkeää. Näin ollen erityisesti kuormittavan fyysisen aktiivisuuden hyödyt lapsen hyvinvoinnille ovat kiistatottomat.

## **2.2 Aikaisemmat liikuntaohjelmat lasten fyysisen aktiivisuuden lisääjinä**

Gordonin, Tuckerin, Burken ja Carronin (2013, 288-292) mukaan fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi tarvitaan liikuntaohjelmia, jotka ovat kohdistettu päiväkotikäisten lasten liian vähäiseen fyysisesti aktiiviseen toimintaan. Tutkimuskatsausten mukaan liikuntaohjelmien on nähty lisäävän fyysisesti aktiivista osallistumista alle kouluikäisillä lapsilla (Gordon ym. 2013, 288-292; Mehtälä ym. 2017, 104). Jotta liikuntaohjelmien avulla saataisiin mahdollisimman merkittäviä tuloksia, tulisi opettajajohtoisuutta, lasten osallisuutta korostavaa toimintaa sekä ulkoilumahdollisuuksien ja erilaisten ympäristöjen käyttöä, hyödyntää (Gordon ym. 2013, 288-292). Tämän vuoksi liikuntaohjelmassamme lastentarhanopettaja ottaa päävastuun liikuntaleikkien ohjauksesta. Lisäksi kuormittavan fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen pyritään lasten osallisuutta vahvistamalla sekä hyödyntämällä päiväkotiryhmän ulkoilua.

Myös Soini, Laukkanen, Mäki ja Reunamo (2016, 46) toteavat, että ammattitaitoisesti ohjatuilla liikuntaleikeillä on mahdollista lisätä lasten fyysisen aktiivisuuden määrää päiväkodissa. Tämän vuoksi liikuntaohjelmassamme pyritään lasten kuormittavan fyysisen aktiivisuuden määrän lisäämiseen ohjatuilla liikuntaleikeillä. Toisaalta fyysisen aktiivisuuden lisääminen lasten omaehtoisessa leikissä on liikuntaohjelmassamme haastavampaa toteuttaa, sillä tutkijat eivät itse toteuta liikuntaohjelmaa päiväkodissa. Sääkslahden (2005, 27) mukaan pienetkin teot lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi ovat tärkeitä, sillä esimerkiksi motoristen taitojen on havaittu kehittyvän jo 15 minuutin päivittäisillä, intensiivisillä ja fyysisesti aktiivisilla leikkijaksoilla.

Mehtälän ja muiden tutkijoiden (2014, 5-8) tekemän tutkimuskatsauksen mukaan liikuntaohjelmatutkimuksissa leikkitilan laajentamisen on todettu nostavan lasten fyysisen aktiivisuuden tasoa. Koska kaikissa päiväkodeissa ei ole liikuntasalia tai liikuntaleikkejä mahdollistavia tiloja käytössä, toteutamme liikuntaohjelman ulkona. Näin ollen tilanpuute ei nouse esteeksi liikuntaohjelman käyttöönottamiselle. Mehtälän ym. (2004, 5-8) mukaan myös uusien liikuntavälineiden käyttöönotto lisäsi lasten fyysistä aktiivisuutta hetkellisesti. Liikuntaohjelmassamme lapsille hankitaan joukkueliivit lasten innostamiseksi. Tutkimuskatsauksen mukaan aikuisten ohjaus ja rohkaisu kasvattivat kuormittavan fyysisen aktiivisuuden määrää. Lisäksi lapset liikkuivat innokkaammin ja vauhdikkaammin aikuisten osallistuessa toimintaan, kuten hippaan. (Mehtälä ym. 2014, 5-8.) Liikuntaohjelmassamme lastentarhanopettaja ohjaa leikkejä ja osallistuu toimintaan, jotta lasten kuormittavan fyysisen aktiivisuuden määrä kasvaa. Ohjatessaan ja osallistuessaan lastentarhanopettajan on myös helpompi rohkaista lapsia. Liikuntatutkimuksissa ilmeni myös, että opettajan persoona ja kokemus vaikuttavat lasten fyysisen aktiivisuuden määrään toisinaan merkittävästi päiväkodissa. (Mehtälä ym. 2014, 5-8.)

Poikkileikkaustutkimusten mukaan kuormittavan fyysisen aktiivisuuden on nähty olevan yhteydessä parempaan elämänlaatuun. Lisäksi liikuntaohjelmatutkimusten mukaan runsas fyysinen aktiivisuus on ollut lähes poikkeuksetta yhteydessä lasten parempiin motorisiin taitoihin. Erityisesti kuormittavalla fyysisellä aktiivisuudella on havaittu olevan positiivinen yhteys kestävyyskunnon sekä lihasvoiman ja -kestävyyden paranemiseen. (Haapala ym. 2016, 15-16.) Koska liikuntaohjelmamme tarkoituksena on lisätä lasten kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta, sen avulla on mahdollista parantaa heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan.

### **2.3 Päiväkodin rooli lasten kuormittavan fyysisen aktiivisuuden lisääjänä**

Fyysisen aktiivisuuden suositukset eivät tällä hetkellä toteudu Suomessa (Haapala ym. 2016, 12-13). Lisäksi kansainvälisessä tutkimuskatsauksessa on todet-

tu, että päiväkotikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden määrä ei ole riittävä (Gordon ym. 2013, 287). Myös Soinin (2015) tutkimuksen mukaan päiväkotikäisten lasten fyysinen kokonaisaktiivisuus oli erittäin kevyttä. Lisäksi tutkimuksessa havaittiin sukupuolten välillä selkeä ero fyysisen aktiivisuuden kuormittavuudessa: pojat olivat selkeästi aktiivisempia kuin tytöt. Lasten havaittiin olevan fyysisesti aktiivisempia aamupäivällä kuin iltapäivällä. Lisäksi lasten leikki oli kuormittavampaa ulkona kuin sisällä, sillä ulkona lasten toimintaan sisältyi juoksua, kiipeilyä sekä leikkivälineiden työntämistä ja vetämistä. Tällaista toimintaa oli harvoin sisätiloissa. (Soini 2015, 96-97.) Myös muiden tutkimusten mukaan lasten ulkoleikeillä on havaittu olevan yhteys kuormittavan fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen päiväkodissa (Gordon ym. 2013, 292; Soini ym. 2016, 45). Eräessä tutkimuksessa selvisi myös, että lapset ovat kesäkuukausina fyysisesti aktiivisempia kuin talvikuukausina (Jämsen, Villberg, Mehtälä, Soini, Sääkslahti & Poskiparta 2013, 75). Vaikka päiväkodin ulkoiluissa lasten fyysisen aktiivisuuden on todettu olevan kuormittavampaa kuin sisällä, toteutimme liikuntaohjelman ulkoiluiden aikana, sillä juoksu- ja sääntöleikkejä ei ole useinkaan mahdollista leikkiä päiväkotien sisätiloissa. Vaikka päiväkodissa olisi liikuntasali, on sen käyttö usein rajoitettu. Lisäksi fyysisen aktiivisuuden suositukset eivät vielä toteudu Suomessa, joten haluamme kehittää liikuntaohjelman, jolla voidaan vaikuttaa kaikkien päiväkotikäisten lasten hyvinvointiin.

Vuonna 2016 Suomen varhaiskasvatuspalveluiden piirissä oli noin 68 % 1-6-vuotiaista lapsista (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2017). Suomessa esikouluun osallistui 98 % lapsista vuonna 2017 (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017, 13). Myös kansainvälisissä tutkimuksissa on tullut ilmi, että monet päiväkotikäiset lapset viettävät huomattavan suuren ajan päivästä varhaiskasvatuksen piirissä (Gordonin ym. 2013, 292) ja että heidän fyysisen aktiivisuutensa tasot ovat hoitopäivien aikana todella alhaisia (Ward 2010, 500). Kuitenkin Wardin (2010, 500) mukaan varhaiskasvatuspalveluilla on ainutlaatuinen mahdollisuus opettaa fyysisesti aktiivinen elämäntyyli sekä tasa-arvoistaa päiväkotikäisten lasten mahdollisuuksia fyysisesti aktiiviseen toimintaan, sillä esimerkiksi Rintalan, Sääkslahden ja Iivosen (2016, 54) mukaan vanhempien osoittaman tuen vä-

häisyys voi johtaa jo varhain lasten eriarvoistumiseen. Päiväkodissa toteutettavan liikuntaohjelman kautta voidaan siis tasa-arvoistaa lasten mahdollisuuksia fyysisesti aktiivisen elämäntavan oppimiseen, sillä suurin osa lapsista osallistuu varhaiskasvatukseen. Lisäksi varhaiskasvatusympäristössä toteutetulla liikuntakasvatuksella on tärkeä rooli motorisia taitoja kehittävien harjoitteiden tarjoamisessa. Suomalaisten tieteellisiin tutkimuksiin perustuvien suositusten mukaan lapsen tulisi koulun alkaessa osata seuraavat taidot: käveleminen, juokseminen, hyppiminen, loikkiminen, kiipeäminen, rappusissa kulkeminen, pallon käsitteleminen, pyöriäminen, hiihtäminen, luisteleminen sekä matalassa vedessä liikkuminen (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 20).

Myös Soinin (2015, 99) mukaan päiväkotiympäristöllä on suuri merkitys lasten fyysisen aktiivisuuden muotoutumisessa ennen kouluikää. Gordonin ym. (2013, 292) tutkimuskatsauksen mukaan päiväkodilla havaittiin olevan merkittävä rooli päiväkotikäisten lasten kuormittavan fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. Tutkimuksessa ilmeni, että opettajat saivat kuormittavan liikunnan lisäämisessä parempia tuloksia kuin vanhemmat. Toisessa tutkimuksessa päiväkodilla todettiin olevan voimakas vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tässä tutkimuksessa varhaiskasvattajien tarjoamien liikuntamahdollisuuksien nähtiin lisäävän lasten yleistä aktiivisuutta. (Finn, Johannsen & Specker 2002, 85.) Tutkimusten mukaan lastentarhanopettajilla on siis enemmän valmiuksia lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen kuin vanhemmillä, joten on perusteltua toteuttaa liikuntaohjelma päiväkotiympäristössä.

Paten, Pfeifferin, Trostin, Zieglerin ja Dowdan (2004, 1261) tutkimuksessa saatiin selville, että päiväkodin toimintakulttuuri ja käytännöt vaikuttavat merkittävästi lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tämän vuoksi varhaiskasvattajien tulisi tarjota tilaa ja aikaa lasten fyysiselle aktiivisuudelle (Finn ym. 2002, 85). On myös tärkeää tarjota mahdollisuuksia ryhmäleikkeihin, sillä lasten fyysisen aktiivisuuden on todettu olevan kuormittavampaa ryhmäleikeissä kuin yksin leikkiessä (Soini ym. 2016, 45). Sen vuoksi liikuntaohjelmassamme pyrittiin kuormittavan fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen ryhmässä toteutettavilla juoksu- ja sääntöleikeillä.

Varhaiskasvattajien antamalla rohkaisulla on myös havaittu olevan yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Soini 2015, 97-99). Kasvattajien on tärkeää innostaa ja rohkaista lapsia toiminnallisiin leikkeihin ja runsaaseen ulkoiluun (Soini 2015, 99; Soini ym. 2016, 46; Sääkslahti 2005, 100). Kuitenkin aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että päiväkodin työntekijät rohkaisevat lapsia sanallisesti liikkumaan vain harvoin (Soini ym. 2016, 45). Liikuntaohjelmamme avulla on mahdollista rohkaista lapsia sanallisesti enemmän, sillä kasvattaja on mukana fyysisesti aktiivisessa toiminnassa.

### 3 OSALLISUUS VARHAISKASVATUKSESSA

Varhaiskasvatuslain (36/1973, 2 a § kohta 9) tavoitteena on “varmistaa lapsen mahdollisuus osallistua ja saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin”. Lisäksi YK:n lapsen oikeuksien sopimus korostaa lasten oikeutta vapaaseen näkemystensä ilmaisuun (Lapsenoikeudet.fi). Myös Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016, 24, 30) sekä Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014, 18-19) painotetaan lasten kuulluksi tulemisen sekä osallisuuden merkitystä. Lasten aloitteita, mielipiteitä ja näkemyksiä tulee arvostaa päiväkodin toiminnassa. Molempien opetussuunnitelmien mukaan lasten osallistumisen ja vaikuttamisen taidot vahvistuvat yhdessä toisten kanssa toimimalla. Ollessaan mukana vaikuttamassa, lapsi oppii luottamuksen, yhteisten sääntöjen sekä sopimusten merkityksen. Tutkimuksiin perustuvissa suosituksissa on todettu, että osallisuuden kautta lapsi voi kokea itsensä päteväksi toimijaksi sekä oppia vuorovaikutustaitoja ja vastuun kantamista (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 18).

#### 3.1 Mitä osallisuus on?

Osallisuus merkitsee mukanaoloa, vaikuttamista ja positiivisia kokemuksia (Reunamo 2016, 30). Piironen (2007, 5) mukaan osallisuus tarkoittaa sitoutumista toimintaan, halua vaikuttaa tapahtumien etenemiseen sekä vastuun kantamista seurauksista. Käytännössä vastuun kantaminen näkyy mahdollisuutena ottaa vastuuta erilaisista tehtävistä (Aerila, Rönkkö, Korhonen, Liimola & Nora 2010, 309). Orasen (2008, 9) mukaan osallisuus voidaan laajasti ymmärrettyinä määritellä yhteisöön liittymisenä, yhteisöön kuulumisena sekä siihen vaikuttamisena. Osallisuutta rakennetaan vastavuoroisen toiminnan kautta. Se edellyttää yhteisöltä jäsenten huomioimista sekä jäseniltä aktiivista mukaan tuloa. Myös Hotarin ja muiden tutkijoiden (2009, 118) mukaan osallisuuden kokemus syntyy vuorovaikutuksen tuloksena. Lisäksi osallisuutta ja sen toteutumista on

mahdollista tarkastella osallistuvan ihmisen kokemuksena. Tällöin on kyse hänen subjektiivisesta kokemuksesta liittyen omiin vaikutusmahdollisuuksiin tiettyssä yhteisössä tai prosessissa. (Gretschel 2002, 94.) Aerilan ja muiden tutkijoiden (2010, 309) mukaan yhteisöllisyys tulee ilmi osallisuudessa ja vastuun kantamisessa.

Tällä hetkellä Suomessa vallitsee näkemys lapsesta aktiivisena toimijana, joka hakee valtaa ja omaa tilaa vuorovaikutuksessa. Aikuisjohtoisesta kasvatustavasta on siirrytty jokaisen lapsen yksilönä huomioivaan lapsilähtöiseen kasvatukseen. (Turja 2017, 39-40.) Piironen (2007, 6) mukaan lasten osallisuudessa toiminnan kasvatuksellinen vastuu säilyy kuitenkin aina aikuisella. Aikuisen rooli on asettaa rajat ja arvioida lapselle sopiva vastuun määrä. Antamalla lapselle hänen kehitystasonsa mukaista vastuuta lapsi saa mahdollisuuden kartuttaa tärkeitä osallistumisen ja vaikuttamisen taitoja. Kokemus osallisuudesta voi syntyä joskus ilman näkyvää osallistumista tai se voi joskus jäädä kokonaan syntymättä aikuisten osallistamisyrittämisistä huolimatta. Lisäksi Thomasin mukaan on tärkeää huomioida, että myös aivan pienillä lapsilla on oikeus osallisuuteen. Tällöin aikuisten rooli erityisesti korostuu osallisuuden edellytysten luojana. (Hotari ym. 2009, 118-119.)

Myös Vennisen, Leinosen ja Ojalan (2010, 62) mukaan lapsen oikeus osallisuuteen vaatii toteutuakseen aikuisen tukea. Heidän mukaansa osallisuutta tukeva varhaiskasvatustoiminta rakentuu neljän kulmakiven päälle. Kulmakivet ovat osallisuutta tukevien olosuhteiden ja ilmapiirin luominen, kasvattajan ammattitaito havainnoida ja ymmärtää lasta, lapsilta saadun tiedon hyödyntäminen yhteisen toiminnan suunnittelussa sekä osallisuutta tukevien toimintatapojen kehittäminen. Aerilan ja muiden tutkijoiden (2010, 309) mukaan kasvattajan roolina on olla oppimisprosessin ohjaajana, oppimisympäristön rakentajana sekä tukijana ja kannustajana. Lapsille on myös tärkeää antaa mielekkäitä ja heidän elämäänsä liittyviä tehtäviä. Lisäksi tärkeä näkökulma osallisuuteen on lasten jokapäiväinen osallisuus, jossa lapset aktiivisesti tekevät aloitteita ja osallistuvat toimintaan (Percy-Smith & Thomas 2010, 359).

Osallisuuden ja toimijuuden käsitteet tulevat esiin limittäin kirjallisuudessa. Hollandin, Lachiocotten, Skinnerin sekä Cainin mukaan lapsen toimijuus

tulee ilmi osallisuutena, aloitteellisuutena, taitona pyytää apua, kykynä esittää mielipiteitä, taitona luoda uusia ajatuksia ja ideoita sekä lapsen tunteena siitä, että hän kykenee vaikuttamaan omaan oppimiseensa ja oppimisympäristöönsä (Virkki 2015, 7). Emirbayerin ja Mischen (1998, 962) mukaan toimijuuteen liittyy tahto toimia aktiivisesti. Sen lisäksi toimijuuteen liittyy myös intentionaalisuus, osallisuus, vaikutus- ja valinnanmahdollisuus, vapaaehtoisuus sekä taito ja voima valita itse toimintatavat. Virkin (2015, 7) mukaan erityisesti lasten leikki mahdollistaa nämä ilmiöt. Varhaiskasvatuksessa lasten toimijuus voidaan nähdä ryhmäilmiönä. Tällä tarkoitetaan sitä, että yksilölle ja koko ryhmälle tulee tunne siitä, että minä itse tai me yhdessä teemme asioita ja vaikutamme niihin, eivätkä ne vain tapahdu meille. Näin ollen lapsen kokemuksella toimijuudesta on suuri merkitys hänen identiteetin muodostuksessa. (Virkki 2015, 7.) Brunerin (1996, 35) mukaan toimijuus voidaan nähdä osana yksilön itsenäisyyttä. Siihen kuuluu tunne, että kykenee aloittamaan ja suorittamaan toimintoja itsenäisesti.

### **3.2 Osallisuuden mallit**

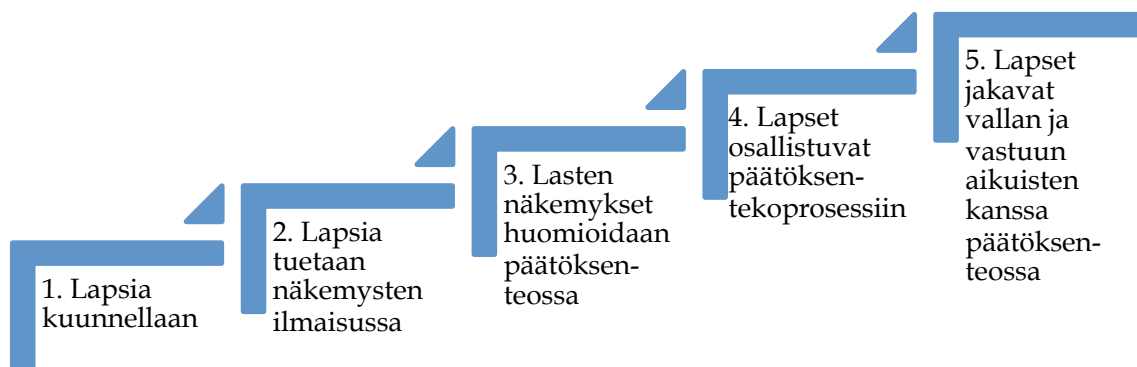
Useat teoreetikot ovat kuvanneet osallisuutta tikapuita muistuttavilla malleilla, joissa yksilön osallisuuden nähdään lisääntyvän samassa suhteessa vallan kanssa (Hart 1992; Hotari ym. 2009; Shier 2001). Thomasin mukaan osallisuuden voidaan nähdä rakentuvan kuudesta eri ulottuvuudesta. Ensimmäinen ulottuvuus on mahdollisuus valita. Tällä tarkoitetaan lapsen mahdollisuuksia valita, haluaako hän osallistua johonkin prosessiin. Lapsella tulisi olla mahdollisuus myös kieltäytyä osallistumisesta - tämäkin on osallisuutta. Toinen ulottuvuus on Thomasin mukaan mahdollisuus saada tietoa. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi tietoa tilanteesta, omista oikeuksista sekä omasta roolista. Kolmas osallisuuden ulottuvuus on mahdollisuus vaikuttaa päätöksentekoprosessiin. Tällä voidaan tarkoittaa esimerkiksi sitä, ketä osallistuu lasten asioita koskevaan palaveriin. Neljäntenä ulottuvuutena on mahdollisuus ilmaista itseään. Tämä viittaa lapsen mahdollisuuteen puhua omista ajatuksistaan ja mielipiteistään. Viides ulottuvuus on Thomasin mukaan mahdollisuus saada apua ja tukea itsensä ilmaisemiseen. Lapsilla voi olla vaikeuksia ilmaista itseään niin, että aikuiset ymmär-



tävät heitä, ja tämän vuoksi he tarvitsevat tukea mielipiteensä ilmaisussa. Kuudes osallisuuden ulottuvuus on mahdollisuus itsenäisiin päätöksiin. (Hotari ym. 2009, 121.)

Hartin (1992) kehittämässä tikapuumallissa on kahdeksan askelmaa, joilla kuvataan lasten osallisuuden tasoja sekä aikuisten roolia päätöksenteossa. Lasten mahdollisuudet osallisuuteen kasvavat tikkaita korkeammalle noustessa. Kolmella alimmalla tasolla lapsilla on vain vähän mahdollisuuksia osallisuuteen eivätkä he ymmärrä toiminnan tarkoitusta. Tasoilla 4-6 lasten mahdollisuudet osallisuuteen kasvavat sekä aikuiset kunnioittavat lasten näkemyksiä. Tasoilla 7-8 lasten osallisuus lisääntyy merkittävästi ja aikuisten rooli muuttuu pienemmäksi. Näillä tasoilla lapset ymmärtävät täysin toiminnan tarkoituksen sekä ovat mukana toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Aikuiset ovat koko ajan lasten saatavilla. Lapset ja aikuiset ovat tasa-arvoisia toimijoita ja osallisuus on tuotu käytännön tasolle. (Hart 1992, 8-14; Oranen 2008, 10-11.)

Shier on lisännyt Hartin tikapuumalliin ulottuvuuden, joka kuvaa aikuisten valmiuksia, mahdollisuuksia ja velvollisuuksia suhteessa lasten osallisuuteen. Samalla saadaan konkreettisia toimintamalleja aikuisille. (Oranen 2008, 10.) Shierin (2001, 110-112) mallissa osallisuus jaetaan viiteen eri tasoon (ks. Kuvio 1). Ensimmäisellä tasolla lapsia kuunnellaan. Aikuiset ovat valmiita kuuntelemaan lasten näkemyksiä sekä järjestämään aikaa ja tilanteita, joissa lasten on luontevaa kertoa omia ajatuksiaan ja mielipiteitään. Aikuisten tulee keskittyä kuuntelemaan lapsia. Toisella tasolla lapsia tuetaan aktiivisesti omien näkemysten ja mielipiteiden ilmaisussa. Lapsilla on todettu olevan monia esteitä näkemystensä kertomiselle, kuten luottamuksen puute, ujous tai aikaisemmat negatiiviset kokemukset, joten aikuisten on sitouduttava edistämään avointa kulttuuria sekä luomaan konkreettisia tilanteita, joissa lapset uskaltavat kertoa mielipiteensä.



KUVIO 1. Shierin malli

Mallin kolmannella tasolla lasten näkemykset huomioidaan päätöksenteossa. Lasten mielipiteet siis otetaan huomioon aidosti päätöksentekoprosessissa ja toteutetaan, mikäli mahdollista. Kuitenkin myös muut asiat vaikuttavat päätöksiin, joten mikäli lasten ideoita ei voida toteuttaa, on hyvä perustella lapsille, miksei heidän ideoitensa tällä kertaa voitu laittaa käytäntöön. Neljännellä tasolla lapset ovat mukana päätöksentekoprosessissa. Tällä tarkoitetaan, että heidän näkemyksiään ei ainoastaan huomioida vaan he siirtyvät konsultoivasta roolista aktiivisiksi päätöksentekijöiksi. Tällä muutoksella on nähty olevan monia hyötyjä, kuten lasten itsetunnon kohoaminen, empatian lisääntyminen ja vastuun kantaminen. Viidennellä tasolla lapset jakavat aikuisten kanssa vallan ja vastuun päätöksenteossa. Tällä tasolla erona edelliseen tasoon on varsinaisesti osallisuuden määrän lisääntyminen. Aikuiset siis jakavat omaa valtaansa lasten kanssa päätöksenteossa. (Shier 2001, 113-115.)

Kaikissa näissä osallisuutta kuvaavissa malleissa painotetaan lasten mahdollisuuksia osallistua aidosti päätöksentekoon. Lisäksi kaikissa malleissa tuodaan esille, että aikuisten on tärkeää tukea lapsia itsensä ilmaisemisessa. Verrattuna Hartin tikapuumalliin Shierin tikapuumallissa korostetaan aikuisen roolia lasten osallisuuden mahdollistamisessa. Tässä tutkimuksessa lasten osallisuutta tarkastellaan erityisesti Shierin malliin peilaten, sillä malli käsittelee osallisuutta laajasti lapsen ja aikuisen näkökulmista.

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa kerromme tutkimuksen toteuttamisesta. Aluksi esittelemme tutkimustehtävän ja tutkimuskysymykset. Tämän jälkeen esittelemme liikuntaohjelman. Liikuntaohjelman esittelyn jälkeen kuvaamme tutkimuskohdetta sekä tutkimukseen osallistujia. Seuraavaksi kerromme aineiston keruusta ja analyysistä. Lopuksi pohdimme tutkimuksen eettisiä ratkaisuja.

### 4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli lisätä esikoululaisten kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta uuden liikuntaohjelman avulla. Pyrimme tavoitteeseen vahvistamalla lasten osallisuutta. Selvitimme liikuntaohjelman toimivuutta lastentarhanopettajan ja esikoululaisten näkökulmasta. Ensimmäisellä tutkimuskysymyksellä haettiin vastausta lastentarhanopettajan näkemyksiin liikuntaohjelmasta. Alatutkimuskysymyksillä selvitettiin liikuntaohjelman lisäämää kuormittavan liikunnan määrää, osallisuuden ilmenemistä aamu-ulkoiluissa sekä opettaja- ja lapsijohtoisen leikinohjaamisen etuja ja haasteita. Lisäksi halusimme saada tietoa lastentarhanopettajan kehitysideoista liikuntaohjelmaa koskien. Toisella tutkimuskysymyksellä haettiin vastausta esikoululaisten näkemyksiin liikuntaohjelmasta. Alatutkimuskysymyksillä selvitettiin lasten kokemuksia liikuntaohjelmasta sekä heidän näkemyksiään opettaja- ja lapsijohtoisen leikinohjaamisen eduista ja haasteista.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaisia näkemyksiä lastentarhanopettajalla on liikuntaohjelmasta?
  - Millä tavalla lasten kuormittava fyysinen aktiivisuus ja osallisuus ilmenivät aiemmin ja liikuntaohjelman aikana?
  - Millaisia olivat opettaja- ja lapsijohtoisen leikinohjaamisen edut ja haasteet opettajan näkökulmasta?

- Millaisia kehitysideoita lastentarhanopettajalla on liikuntaohjelmasta?
2. Millaisia näkemyksiä esikoululaisilla on liikuntaohjelmasta?
- Miten lapset kokivat liikuntaohjelman?
  - Millaisia olivat opettaja- ja lapsijohtoisen leikinohjaamisen edut ja haasteet lasten näkökulmasta?

## 4.2 Liikuntaohjelman esittely

Kehittelimme liikuntaohjelman, jonka tarkoituksena oli lisätä esikoululaisten kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta. Pyrimme tavoitteeseen vahvistamalla lasten osallisuuden kokemusta. Liikuntaohjelman oli tarkoitus olla mahdollisimman yksinkertainen ja helposti toteutettava, jotta sen voisi ottaa käyttöön missä tahansa päiväkodissa. Liikuntaohjelma toteutettiin päiväkodin aamu-ulkoilujen aikana, sillä aamuisin kaikki esikoululaiset olivat paikalla. Tutkimuspäiväkodissämme aamu-ulkoilut kestivät tunnista puoleentoista tuntiin, jonka aikana liikuntaohjelmaa toteutettiin lasten innokkuuden mukaan. Tavoitteena oli tuoda kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta lisäävä toiminta luontevaksi osaksi päiväkotiarkea. Liikuntaohjelman toiminta-ajatus on kuvattu taulukossa 1.

Liikuntaohjelman toiminta-ajatuksena oli leikinohjaajakäytäntö, jossa leikinohjaaja ohjasi ulkoleikkejä ja -pelejä aamu-ulkoilun aikana. Leikit olivat ryhmässä toteutettavia juoksu- ja sääntöleikkejä, joiden tarkoituksena oli parantaa kestävyyskuntoa sekä kehittää monipuolisesti motorisia perustaitoja. Liikuntaohjelman alkaessa lastentarhanopettaja vastasi leikinohjaajan roolista. Myöhemmin myös lapsilla oli mahdollisuus toimia tuttujen leikkien leikinohjaajina. Leikinohjaaja käytti punaista urheiluliiviä, jotta kaikki tunnistivat hänet. Lisäksi leikkijöille hankittiin joukkueliivit. Lastentarhanopettaja ohjasi lapsille joka aamu yhden uuden leikin, jonka jälkeen leikittiin lasten toiveleikkejä.

TAULUKKO 1. Liikuntaohjelma

Liikuntaohjelma	
Toiminta-ajatus	Yksinkertainen, helposti toteutettava, sovellettavissa
Tavoite	Kuormittavan fyysisen aktiivisuuden ja osallisuuden lisääminen
Aika	Esikouluryhmän aamu-ulkoilut
Paikka	Päiväkodin piha
Keinot	
Leikinhajaajakäytäntö	Lastentarhanopettaja ohjaa liikuntaleikkejä Lapset voivat ohjata tuttuja leikkejä
Leikkilista	Leikit ovat sääntö- ja juoksuleikkejä Leikit parantavat kestävyyskuntoa Leikit kehittävät motorisia perustaitoja Leikeissä huomioitu lasten kiinnostuksen kohteet
Leikkivälineet	Leikinhajaajaliivit, joukkueliivit, merkkikartiot ja pallot
Toteutus	Joka ulkoilussa leikitään yksi uusi leikki, jonka jälkeen leikitään lasten toiveleikkejä lasten jaksamisen ja innokkuuden mukaan

Tarkoituksena oli, että jokainen lapsi osallistuisi ensimmäisiin yhteisleikkeihin, mutta ketään ei kuitenkaan pakotettu olemaan mukana. Tämän jälkeenkin lastentarhanopettaja kannusti ja rohkaisi lapsia osallistumaan toiveleikkeihin. Tavoitteena oli saada ryhmän vähemmänkin liikkuvat lapset mukaan pitkäkestoiseen ja fyysisesti aktiiviseen toimintaan. Lisäksi teimme lastentarhanopettajan avuksi liikuntaleikkilistan, joka sisälsi monipuolisesti motorisia perustaitoja kehittäviä liikuntaleikkejä ja -pelejä (ks. Liite 1). Liikuntaleikkilistan kokoamisessa hyödynnettiin Krokotiilijuoksu -teosta (ks. Jaakkola 2014). Leikeissä huomioitiin myös lasten haastatteluissa esiin nousseita mielenkiinnon kohteita.

### 4.3 Tutkimuskohde ja lähestymistapa

Toteutimme tutkimuksen laadullista menetelmää käyttäen. Laadullisessa tutkimuksessa ei tavoitella tilastollisia yleistyksiä vaan tavoitteena on tutkittavan ilmiön kuvaaminen ja ymmärtäminen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85). Tämän tutkimuksen tutkittavana ilmiönä oli esikoululaisten kuormittava fyysinen aktiivisuus ja siihen liittyvä osallisuus. Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että

tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä on tietoa tai kokemusta tutkittavasta asiasta. Sen vuoksi tutkittavia ei kannata valita satunnaisesti vaan harkitusti ja tarkoituksenmukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85-86.) Tähän tutkimukseen valitsimme päiväkodin, jonka esikouluryhmä edustaa tyypillistä esikouluryhmää. Tyypillisellä esikouluryhmällä tarkoitamme, että heitä ei ole valittu liikunnallisten tottumusten tai motoristen taitojen perusteella, eikä ryhmällä ole myöskään liikunnallista painotusta.

#### **4.4 Tutkimukseen osallistujat**

Toteutimme tutkimuksen eräässä Keski-Suomessa sijaitsevassa päiväkodissa, jossa oli 50-60 lasta. Rajasimme tutkimuksen koskemaan päiväkodin esikouluryhmää, koska haastattelimme tutkimuksessa myös lapsia ja uskoimme esikouluikäisten lasten kykenevän ilmaisemaan omia ajatuksiaan ja mielipiteitään sanallisesti paremmin kuin nuorempien. Esikouluryhmään kuului yksi lastentarhanopettaja sekä 11 esikoululaista. Lastentarhanopettaja oli 30-vuotias kasvatustieteiden maisteri. Lapsista kuusi oli poikia ja viisi tyttöä. Kaikki lapset olivat kuusivuotiaita. Lapsista kolme poikaa ja yksi tyttö harrastivat vapaa-ajallaan jalkapalloa, yksi poika harrasti parkouria, yksi tyttö tanssia, yksi tyttö ratsastusta ja yksi tyttö cheerleadingia. Näin ollen suurimmalla osalla esikoululaisista oli liikunnallinen harrastus. Ainoastaan kolme esikoululaista ei maininnut mitään liikunnallista vapaa-ajan harrastusta.

#### **4.5 Aineiston keruu**

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä käytettiin haastattelua sekä päiväkirjaa. Haastattelussa tavoitellaan tietoa tutkittavien näkemyksistä ja kokemuksista (Leinonen, Otonkorpi-Lehtoranta & Heiskanen 2017, 89). Tutkimuksemme haastatteluissa oli eniten piirteitä teemahaastattelusta, joka asettuu strukturoimattomien ja strukturoitujen haastatteluiden välimaastoon. Teemahaastattelussa ajatellaan olevan tärkeintä, että käsitellään tiettyjä teemoja, mutta kysymykset ja niiden järjestys voivat vaihdella. (Leinonen ym. 2017, 89). Tutkimuksem-

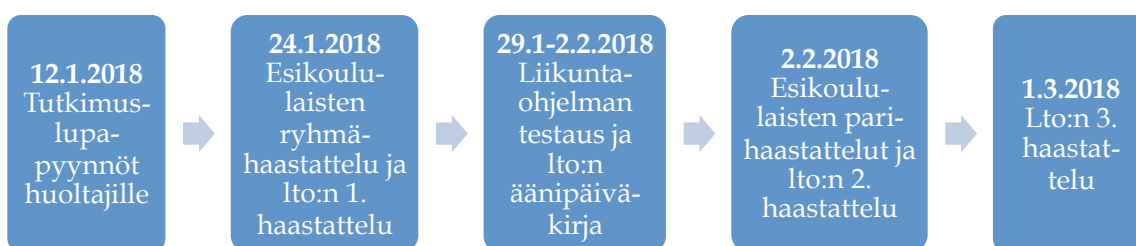
me haastatteluita varten ei oltu eritelty tarkkaan rajattuja teemoja etukäteen, mutta tietyt teemat olivat kuitenkin löydettävissä kysymyksistä. Olimme tehneet valmiiksi haastattelurungot, joissa oli huolella mietityt kysymykset, mutta kysymysten järjestys eteni keskustelun mukaan.

Haastattelimme tutkimuksessamme sekä esikoulunopettajaa että esikoululaisia. Toteutimme kaikki haastattelut tammi-maaliskuun 2018 aikana. Aluksi keräsimme tietoa esikoulunopettajalta ja esikoululaisilta kartoittavilla haastatteluilla (ks. liite 2 ja 3). Tavoitteena oli saada tietoa lasten sen hetkisistä liikuntatottumuksista, liikuntaan liittyvistä kokemuksista, liikuntataidoista sekä osallisuudesta aamu-ulkoilujen aikana. Lisäksi halusimme tietää lasten kiinnostuksen kohteista, jotka huomioimme liikuntaohjelman suunnittelussa. Esikoululaisien haastattelut toteutettiin kahdessa ryhmässä, jotta tilanne pysyi rauhallisena ja jokainen lapsi sai äänensä kuuluviin. Haastattelimme esikoulunopettajaa ja esikoululaisia uudestaan liikuntaohjelman testausviikon viimeisenä päivänä, jolloin liikuntaohjelmaan liittyvät ajatukset ja kokemukset olivat tuoreessa muistissa (ks. liite 4 ja 5). Halusimme saada tietoa liikuntaohjelman toimivuudesta sekä aikuisten että lasten näkökulmista. Esikoululaisia haastateltiin pareittain ja yhdessä kolmen hengen ryhmässä, jotta jokainen lapsi sai tilaa kertoa omista ajatuksistaan ja kokemuksistaan. Päädyimme parihaastatteluun, koska ajattelimme, että lasten on mukavampi tulla yhdessä kuin yksin haastattelutilanteeseen. Esikoulunopettajaa haastattelimme vielä kolmannen kerran muuttaman viikon päästä liikuntaohjelman käyttöönotosta, sillä halusimme saada tietoa liikuntaohjelman käytöstä ja toimivuudesta varsinaisen testausviikon jälkeenkin (ks. liite 6).

Haastattelut ovat yleisesti ottaen tutkijan aloitteesta syntyneitä vuorovaiikutustilanteita (Raittila, Vuorisalo, Rutanen 2017, 312). Tämä on hyvä huomioida lasten haastatteluissa, joissa Raittilan ja muiden tutkijoiden (2017, 312) mukaan voitaisiin haastattelun sijaan puhua yhteisestä keskustelusta lasten kanssa. Lisäksi lapsille tulisi antaa tilaa kertoa omista ajatuksistaan ja näkemyksistään omalla tavallaan. Tässä tutkimuksessa pyrimme muotoilemaan lasten haastattelukysymykset mahdollisimman selkeiksi ja yksinkertaisiksi, jotta ne olisivat mahdollisimman ymmärrettäviä. Tuomen ja Sarajärven (2009, 73) mukaan haas-

tattelun etuna on mahdollisuus kysymysten toistamiseen ja ilmausten sanamuotojen selventämiseen. Lasten haastatteluissa kysymysten uudelleen muotoilu olikin joissakin kohdissa hyödyllistä. Lisäksi pyrimme luomaan rauhallisen ja turvallisen ilmapiirin. Ennen haastattelujen alkamista lapsille kerrottiin haastatteluista alkupiirissä. Esikoulunopettaja jakoi sekä kartoittavien haastattelujen että parihaastattelujen kokoonpanot, koska tunsivat lapset paremmin. Testasimme etukäteen sekä esikoululaisten että esikoulunopettajan haastattelukysymyksiä, jotta pystyimme tekemään tarvittavaa pientä hienosäätöä kysymyksiin.

Esikoulunopettajan kaikki haastattelut toteutettiin esikoulupäivän jälkeen rauhallisessa huoneessa lasten lepoaikaan. Olimme lähettäneet haastattelukysymykset etukäteen esikoulunopettajalle tutustuttavaksi. Tuomen ja Sarajärven (2009, 73) mukaan haastattelussa on tärkeää saada mahdollisimman paljon informaatiota tutkittavasta ilmiöstä, joten haastattelukysymysten antaminen etukäteen luettavaksi on perusteltua. Lisäksi esikoulunopettaja piti liikuntaohjelman testausviikon aikana äänipäiväkirjaa, jotta päivittäiset kokemukset olivat tuoreessa muistissa. Päiväkirjan tarkoituksena oli taltioida muistiin aamulla leikityt pelit ja leikit sekä esikoulunopettajan ajatukset liikuntaohjelman toimivuudesta. Aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui äänipäiväkirja, sillä esikoulunopettaja koki päiväkirjan kirjoittamisen työläämpänä vaihtoehtona. Hän myös ajatteli voivansa raportoida laajemmin ja monipuolisemmin käytännöllisemmän menetelmän avulla. Tämä sopi tutkijoille hyvin. Seuraavaan kuvioon on koottu tutkimuksen eteneminen (ks. kuvio 2).



KUVIO 2. Tutkimuksen eteneminen



Ennen tutkimuksen toteuttamista hankimme luvat kaupungilta sekä suostumukset päiväkodilta ja lasten huoltajilta. Myös lapsilta kysyttiin luvat ensimmäisten haastattelujen yhteydessä. Tutkimus pyrittiin toteuttamaan ja aikatauluttamaan siten, että se häiritsi päiväkodin arkea ja rutiineja mahdollisimman vähän.

#### **4.6 Aineiston analyysi**

Tutkimuksemme aineiston analyysimenetelmänä käytettiin sisällönanalyysia. Tuomen ja Sarajärven (2009, 108) mukaan tutkimusaineistolla kuvataan tutkittavaa ilmiötä ja analyysillä pyritään luomaan sanallinen, selkeä ja yhtenäinen kuvaus siitä. Sisällönanalyysin tavoitteena on järjestää aineisto selkeään ja tiiviiseen muotoon kadottamatta olennaista informaatiota. Näin ollen aineistosta voidaan tehdä perusteltuja ja luotettavia johtopäätöksiä.

Tutkimuksemme haastatteluaineisto koostui kolmesta lastentarhanopettajan haastattelusta, kahdesta esikoululaisten ryhmähaastattelusta sekä viidestä esikoululaisten parihaastattelusta. Lisäksi aineisto sisälsi lastentarhanopettajan viiden päivän mittaisen äänipäiväkirjan. (ks. Taulukko 2.)

TAULUKKO 2. Haastatteluiden ja päiväkirjojen kestot

24.1.2018	29.1-2.2.2018	2.2.2018	1.3.2018
<b>Ryhmähaastattelu 1:</b> kesto 13:24	<b>Päiväkirja 1:</b> kesto 5:05	<b>Parihaastattelu 1:</b> kesto 10:32	<b>Lto:n 3. haastattelu:</b> kesto 18:23
<b>Ryhmähaastattelu 2:</b> kesto 15:13	<b>Päiväkirja 2:</b> kesto 3:50	<b>Parihaastattelu 2:</b> kesto 10:56	
<b>Lto:n 1. haastattelu:</b> kesto 37:08	<b>Päiväkirja 3:</b> kesto 5:07	<b>Parihaastattelu 3:</b> kesto 6:42	
	<b>Päiväkirja 4:</b> kesto 2:40	<b>Parihaastattelu 4:</b> kesto 4:29	
	<b>Päiväkirja 5:</b> kesto 1:45	<b>Parihaastattelu 5:</b> kesto 5:58	
		<b>Lto:n 2. haastattelu:</b> kesto 33:51	

Haastatteluaineiston ja äänipäiväkirja-aineiston analyysi aloitettiin kuuntelemalla ja litteroimalla aineisto. Litteroinnin jälkeen perehdyimme aineistoon huolella lukemalla sen läpi moneen kertaan. Tämän jälkeen etsimme ja alleviivasimme tutkimuskysymysten kannalta olennaisia ilmaisuja. Listasimme ja jaottelimme nämä ilmaiset tutkimuskysymysten mukaan sekä etsimme ilmaisuita samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia. Lopuksi kirjoitimme tulokset auki tutkimuskysymyksittäin sekä poimimme aineistoa parhaiten kuvaavat aineisto-esimerkit. (ks. Tuomi & Sarajärvi 2009, 108-117.)

#### 4.7 Eettiset ratkaisut

Ennen tutkimuksen aloittamista kysyimme suostumuksen tutkimukseen päiväkodin johtajalta ja lastentarhanopettajalta sekä hankimme tutkimusluvan kaupungilta. Lisäksi informoimme perheitä tutkimuksen tarkoituksesta ja kulusta sekä pyysimme kirjalliset luvat huoltajilta. Ennen ensimmäisiä haastatteluja kerroimme lyhyesti tutkimuksesta lapsille sekä kysyimme suullisen luvan tutkimukseen. Kaikki ryhmän lapset halusivat osallistua tutkimukseen ja haastatteluihin. Osa lapsista jopa odotti seuraavaa haastattelukertaa innolla. Haastattelun aikana lapsia kiinnosti myös tutkijoiden ääninauhurit. Tuomen ja Sarajärven (2009, 131) mukaan tutkimukseen osallistuminen perustuu vapaaehtoisuu-

teen ja tutkittaville tulee kertoa, mistä tutkimuksessa on kyse niin, että he pystyvät sen ymmärtämään. Tässä tutkimuksessa oli tärkeää, että lapsille sanoitettiin tutkimusta heidän ikätasonsa mukaisesti. Tämä huomioitiin myös lasten haastattelukysymysten muotoilussa.

Koska tutkimukseen osallistui lapsia, oli erityisen tärkeää huomioida tutkimukseen osallistujien hyvinvointi. Tuomen ja Sarajärven (2009, 131) mukaan tutkittavien oikeuksien ja hyvinvoinnin turvaaminen on oleellista. Tutkittavien hyvinvointi tulee asettaa kaiken edelle eikä heille saa aiheuttaa vahinkoa. Tutkimus toteutettiin päiväkodin tiloissa, sillä päiväkotito oli lapsille tuttu ja turvallinen paikka. Lasten turvallisuuden tunnetta pyrittiin vahvistamaan toteuttamalla haastattelut pari- ja ryhmähaastatteluina sekä testaamalla liikuntaohjelmaa niin, että tuttu lastentarhanopettaja ohjasi leikit. Liikuntaohjelman olisi voinut toteuttaa myös siten, että tutkijat olisivat toimineet leikinohjaajina. Toinen tutkija oli osalle lapsista entuudestaan tuttu. Lisäksi tutkimus pyrittiin toteuttamaan siten, että se häiritäisi mahdollisimman vähän päiväkodin arkea. Lasten haastattelut toteutettiin muun toiminnan ohessa ja lastentarhanopettajan haastattelut lasten lepoajan aikana.

Tutkimuksen kaikissa vaiheissa on tärkeää noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Oleellisia toimintatapoja ovat muun muassa avoimuus, rehellisyys ja huolellisuus. (HTK 2012, 6.) Tässä tutkimuksessa aineisto kerättiin tutkijoiden puhelinten ääninauhureilla. Haastatteluaineistot litteroitiin tutkijoiden tietokoneilla. Ainoastaan tutkijat pääsivät käsiksi tutkimusaineistoon ja tutkimuksen päätyttyä tutkimusaineisto tuhottiin. Aineistoa ei käytetty muuhun kuin sovitun tarkoitukseen. Tuomen ja Sarajärven (2009, 131) mukaan tutkimustiedot ovat luottamuksellisia, tutkimusaineistoa ei luovuteta muille eikä käytetä muuhun kuin luvattuun tarkoitukseen. Tutkimusraportissamme ei mainita lasten tai lastentarhanopettajan nimiä, päiväkodin nimeä tai tarkkaa paikkakuntaa. Tuomen ja Sarajärven (2009, 131) mukaan on tärkeää, että kaikki osallistujat jäävät nimettömiksi.

## 5 TULOKSET

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää liikuntaohjelman toimivuutta sekä lastentarhanopettajan että esikoululaisten näkökulmasta. Selvitimme, lisäksi liikuntaohjelma lasten kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta sekä osallisuutta aamu-ulkoilujen aikana. Lisäksi halusimme tietää opettaja- ja lapsijohtoisen leikinohjaamisen etuja, haasteita ja kehitysideoita sekä lastentarhanopettajan että lasten näkökulmasta. Kartoitimme tutkimuksessamme lastentarhanopettajan sekä lasten kokemuksia, näkemyksiä ja kehitysideoita liikuntaohjelmasta. Lastentarhanopettajan haastatteluista käytetään lyhenteitä LTO, H1 (lastentarhanopettajan ensimmäinen haastattelu), LTO, H2 (lastentarhanopettajan toinen haastattelu) ja LTO, H3 (lastentarhanopettajan kolmas haastattelu). Lastentarhanopettajan äänipäiväkirjasta käytetään lyhennettä LTO, PKM.

### 5.1 Lastentarhanopettajan näkemykset liikuntaohjelmasta

Lastentarhanopettajan ensimmäisessä ja toisessa haastattelussa tuli ilmi, että tämä esikouluryhmä on hyvin liikkuvainen ja kaikilla on myönteinen asenne liikkumista kohtaan. Esikouluryhmän liikunnallinen kulttuuri alkoi muodostua jo syksyn liikunnallisesta ryhmäytymisteemasta. Ryhmäytymisleikkinä leikittyä Kuka pelkää opettajaa -leikkiä leikittiin syksyllä lähes jokaisessa aamu-ulkoilussa. Lastentarhanopettajan ensimmäisen haastattelun mukaan esikoululaisten fyysisen aktiivisuuden määrä aamu-ulkoilussa kuitenkin vaihteli jonkin verran. Yleensä esikoululaisten aktiivisuus ulkoilun aikana oli vähintäänkin reipasta ulkoilua. Lastentarhanopettajan mukaan paikallaan oloa oli aika vähän kuten seuraavasta katkelmasta käy ilmi: *Ihan sellasta et olis ihan paikallaan on aika vähän* (LTO, H1). Paikallaan ololla tarkoitettiin esimerkiksi kotileikkiä ja keinumista.

### 5.1.1 Kuormittavan fyysisen aktiivisuuden ja osallisuuden muutos aamu-ulkoiluissa

Lastentarhanopettajan mukaan aamu-ulkoiluissa ennen liikuntaohjelmaa oli keskimäärin puoli tuntia kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta, kuten seuraavasta käy ilmi: *Että kyllä mä sanoisin, että ainakin puol tuntia keskimäärin siitä ulkoilusta on semmosta kuormittavaa liikuntaa* (LTO, H1). Kuormittavalla fyysisellä aktiivisuudella lastentarhanopettaja tarkoitti kiipeilyä, mäenlaskua jyrkässä mäessä sekä yhteisleikkejä, kuten hippaa. Myös siirtymät lapset liikkuvat juosten.

Liikuntaohjelman testausviikon jälkeen lastentarhanopettaja arvioi, että liikuntaohjelma lisäsi esikoululaisten fyysistä aktiivisuutta ja erityisesti kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta, kuten seuraavasta tulee esille: *Et siinä on paljon hyvää ja et onhan se lisänny sitä liikunnan määrää ja kuormittavan liikunnan määrää* (LTO, H2). Useammalla lapsella kuormittavan fyysisen aktiivisuuden määrä nousi jopa tuntiin asti liikuntaohjelman aikana.

Mutta kyllä mä ajattelen, että joillakin se tunti kuormittavaa tai oikeesti, että ne on ollu niinku liikkeessä ja juossu, ni kyllä se on mennä sinne tuntiin asti. Et varmaan niinku puolesta tunnista tuntiin. Et on se varmasti ollu aikamoista tai niinku enemmän ku muuten. (LTO, H2.)

Lastentarhanopettajan arvion mukaan kaikki esikouluryhmän lapset liikkuvat liikuntaohjelman aikana aiempaa enemmän. Myös ne lapset, jotka yleensä väsähtävät ensimmäisinä liikuntaleikeissä, antoivat hyvää palautetta liikuntaohjelmasta sekä kertoivat vanhemmilleenkin opetelleensa kivoja leikkejä. Kuitenkin ryhmän yksilölliset erot näkyivät siten, että osa lapsista kaipasi liikunnallisten leikkien ja pelien lisäksi omaehtoisia mielikuvitusleikkejä. Lastentarhanopettajan haastattelussa tuli myös ilmi, että toisinaan mielikuvitusleikkejä leikkineet lapset palasivat takaisin liikuntaleikkien pariin.

Noo, kyllä mä ajattelisin, että ne on niitä, jotka helpoiten lähtee istumaan tai nyt tuli liian huono olo tai liian kuuma ja kaikkee. Mut sitte, että niitten palaute on ollu hyvää ja ne on niinku sanonu vanhemmilleenkin, että ollaan opeteltu kivoja leikkejä. Että kyllä mä luulen että ne on varmaan sillä omalla tasollaan sitten kiriny. Että jokainen on varmaan kehittänyt omalla tasollaan tai niinku tsempannu. --- mut sitten ne on justinsa ne samat, jotka ei oo niin motivoituneita, jotka jää pois --- Mä luulen että ne kaipaa sitä muuta sitä leikkimistä tavallaan sitä mielikuvitusjuuttua. (LTO, H2.)

Lastentarhanopettajan mukaan ulkoilun lähtökohtana oli aikaisemmin ollut, että se on lasten omaehtoista toimintaa. Erilaiset liikuntaleikit olivat alkaneet

lasten aloitteista. Liikuntaleikkeihin osallistuminen oli ollut lapsille täysin vapaaehtoista, eikä lapsia juurikaan oltu houkuteltu osallistumaan leikkeihin. Näin ollen liikuntaleikkeihin osallistuminen ja sitoutuminen oli vaihdellut suuresti. Toiset pelit olivat olleet suositumpia kuin toiset. Esimerkiksi jalkapalloon kaikki olivat halunneet osallistua. Välillä leikkiin osallistujat olivat myöskin vaihdelleet, sillä joku lapsista lähti pois kesken ja joku toinen taas huomasi leikin näyttävän kivalta ja tuli mukaan.

Jo ennen liikuntaohjelmaa lastentarhanopettaja oli antanut vastuuta toiminnasta myös lapsille. Toisinaan lastentarhanopettaja oli antanut lasten mennä keskenään nurmikentälle pelaamaan jalkapalloa ja toisinaan lastentarhanopettaja oli rohkaissut esikoululaisia itse etsimään pelikavereita mukaan peliin. Jo ennen liikuntaohjelman toteuttamista lastentarhanopettaja oli pitänyt erityisen tärkeänä aina reagoida lapsen aloitteeseen. Hänen mukaansa olisi vaikeaa perustella itselleen, minkä takia liikuntaleikkitoivetta ei voitaisi toteuttaa.

#### Aineistoesimerkki 1:

H: Jos eskarit ehdottaa leikkiä tai peliä, ni lähdetkö sä mukaan? Otatko aina toiveen huomioon, jos ne vaikka pyytää banaanihippaa?

LTO: Oikeestaan se menee niin, että mä reagoin siihen aina jotenkin. Jos sanon nyt ei, niin kerron, milloin voidaan olla.

Lasten osallisuuden havaittiin lisääntyneen liikuntaohjelman toteutuksen aikana. Liikuntaohjelman aamu-ulkoiluissa oli hyvä ilmapiiri ja lapset osallistuivat innokkaasti liikuntaleikkeihin. Ennen liikuntaohjelmaa osalle lapsista oli ollut tyypillistä ilmaista haluttomuutta olla mukana yhteisissä liikuntaleikeissä ja -peleissä, mutta tällä viikolla tällaisia ilmaisuja oli erityisen vähän.

--- oli kyllä tosi kiva ilmapiiri ja lapset oli innokkaita. Että tosi liikkuvaisia ja leikkiväisiä ja tykkäävät olla. Ja oikeestaan osallistuminen on ollu nyt sillai tosi hyvää, että tosi vähän on ollu sellaista "ei jaksa", "onko pakko", "saako vaihtaa kengät", että se on ollut kyllä mukavaa. Ja heti eilen, kun lapset näki, että meillä on luistelua tänäänkin, ni ne kysy, että onko niitä taas niitä kivoja leikkejä. (LTO, PKM2)

Kuitenkin lastentarhanopettajan mukaan liikuntaohjelmaviikon lopussa muutamia lapsia kaipaivat ulkona liikuntaleikkien lisäksi myös mielikuvitusleikkejä, kuten lumilintojen rakentelua. Lastentarhanopettajan mukaan jotkut lapset

huomasivat olevansa fyysisesti väsyneempiä viikon loppupuolella, mikä näkyi hengähdystaukoina liikuntaleikkien aikana.

Sit ku oli kolmas päivä, ku kaks päivää luisteltiin, ni kolmantena päivänä pelattiin noita hippaleikkejä just alkuun, ni sitten tuli ne yhet sanno, että me ollaan vaan koko viikko oltu näitä ulkoleikkejä, että eikö sais välillä leikkiä. Sit mä ajattelin, että saa leikkiä, ja sit ne meni sinne kasalle rakentaa lumilinnoja. Mut ne on ollu just ne lapset, ketä mä mielänkin, että on kovia leikkimään ja sit ne, jotka on aikasemminkin halunnu olla jotain ulkoleikkiä tai ohjattua, ni ne sit on loppuun asti leikkiny. Ja sit on ne muutamat, jotka vähän syrjähtelee siinä, käy välillä leikkimässä ja tulee takasin. (LTO, H2.)

Liikuntaohjelman aikana lasten osallisuus tuli ilmi myös niin, että lastentarhanopettaja kuunteli lasten toiveita ja pyrki tietoisesti mahdollistamaan sellaista toimintaa, jota lapset pyysivät. Esimerkiksi lasten toivoessa kolmea leikkiä, niitä kaikkia leikittiin. Lastentarhanopettaja myös tarjosi lapsille mahdollisuuden ohjata leikkejä, mutta siihen ei ollut juurikaan halukkuutta. Liikuntaohjelmavii-kolla esikoululaiset ulkoilivat eri aikaan kuin pienemmät lapset, joten suunniteltu pienempien lasten ohjaus ei onnistunut. Esikoululaiset saivat kuitenkin selittää leikkien ja pelien sääntöjä toisilleen sekä tehdä keskenään joukkuejakoja.

No ainaki mä oon tietoisesti pyrkiny mahollistamaan niitä toimintoja, mitä ne on pyytänny. Että aina jos on tullu kolme leikkiä, mitä lapset on toivonu, ni kyllä me ollaan niitä kaikkia kolmea toiveleikkiä leikitty. Että kovasti oon kuunnellu niitä toiveita. Ja oisin antanu ohjataki niitä leikkejä, mutta sitte ei oo ollu halukkuutta. --- Mut ovat saaneet selittää sääntöjä ja tota ja just on sit pyrkiny siihen, että selvittäisivät keskenään niitä riitoja. Jos toinen väittää, että sain sut kii, ni että käy juttelemassa, että niinku miten hän perustelee, että missä kohtaa ja sillai. --- nii no joo ainakin, että saavat itse olla aktiivisia toimijoita siinä. Oikeestaan sitten se ne liivien jako eli ryhmien jako on aina menny sillai, että mä oon heittäny sen liivikasan tohon lattialle, ja ne on sitten keskenään ottanu ne liivit, ja mä oon aatellu että ja sit mä oon kysyny lapsilta, että näyttääkö nää puolet reiluilta, että menkääpäs turkoosit tonne ja keltaset tonne ja kattokaa, että onks nää hyvät ryhmät. Ja sit ne on sanonu, et joo on. (LTO, H2.)

Lisäksi lastentarhanopettaja rohkaisi lapsia selvittämään ristiriitoja keskenään. Hän myös tuki lapsia ratkaisujen keksimisessä. Lastentarhanopettajan mielestä oli tärkeää, että lapset olivat aktiivisia toimijoita.

### 5.1.2 Lastentarhanopettajan näkemykset leikinhjaajan roolista

Lastentarhanopettajan mukaan aikuisen rooli leikinhjaajana oli merkittävä. Lastentarhanopettaja toi esille, että esikoululaiset nauttivat erityisesti siitä, että lastentarhanopettaja ohjasi leikkejä sekä osallistui niihin. Lisäksi lapset oivalsivat, että lastentarhanopettaja oli ikään kuin velvoitettu osallistumaan liikunta-

leikkeihin. Lastentarhanopettaja myös oivalsi liikuntaohjelman aikana, kuinka pienellä vaivalla liikuntaleikkejä voidaan mahdollistaa lapsille.

--- se (liikuntaviikko) varmasti niinku muistutti minua siitä liikunnan tärkeydestä ja siitä, että kuitenkin se on aika pieni asia mahdollistaa niitä leikkejä. Ja sitten taas lapsillehan se oli ihan tosi tosi kiva, vaikka osa väsähtikin siihen, et aina vaan liikuntaleikkejä, mut ku suurin osa nautti. Ni jotenki ne hoksas sen, et ope nyt leikkiikin ja open on vähän "pakko" leikkiä. Ne on joskus sanonu, että otatko se punasen liivin mukaan, ja sit mä oon sanonu jostain syystä, että mä en ota punasta liiviä, mut me voiaan leikkiä. (LTO, H3)

Lastentarhanopettajan mukaan esikoululaiset eivät juurikaan ohjanneet leikkejä toisilleen. He kuitenkin mielellään selittivät sääntöjä ja avustivat yksinkertaisissa tehtävissä. Lastentarhanopettaja arveli, että esikoululaisen ollessa vastuussa koko leikin ohjaamisesta muut esikoululaiset eivät välttämättä olisi kuunnelleet hänen ohjeitaan tai tuomarointiaan.

#### Aineistoesimerkki 2:

H: Sanoitkos sä jo siitä, onko ne lapset ohjannu leikkejä?

LTO: Ei oikeestaan. Selittäny sääntöjä, ja siitähän ne on kauheesti tykänny. --- Ja siitähän ne kauheesti tykkää, että saa olla tommosessa yksinkertaisessa asiassa avustamassa. Mut sitten taas mä luulenki, että jos joku eskarilainen ois ollu niinku mun tilalla ohjaamassa, ni eihän ne tottele toisiaan niin hyvin. Että jos mä sanon, että kyllä sä jäit, mä huomasin. Ni kyllähän ne tottelee paremmin mun sanomista, ku sitä, että toinen sanoo.

Lastentarhanopettajan mukaan lapset nauttivat uudesta leikinohjaajakäytännöstä, sillä he toivoivat leikkejä melkein joka ulkoilussa liikuntaohjelmaviikon jälkeen, kuten seuraavasta katkelmasta käy ilmi: *Lapset on pyytänny, että ollaanko jo, ja varmaan jokaisessa ulkoilussa olemme leikkineet liikuntaleikkejä, mutta ei sillä tavalla, että minä olisin ottanu sen punasen liivin mukaan (LTO, H3).* Liikuntaohjelman leikinohjaajakäytännön myötä lapset oppivat myös uusia leikkejä, sillä liikuntaohjelma sisälsi joka päivä yhden uuden leikin opettelun. Lapset innostuivat oppimisestaan leikeistä, sillä he toivoivat niitä uudestaan leikittäviksi.

--- aina kun on esitelty se uus leikki, ni ne on innostunu siitä, mut sit ne on toivonu jotain just vaikka nyt ollaan sitä kuka pelkää opettajaa tai ollaan tervapataa. Mut seuraavana päivänä sit ku on taas uus leikki, ni sit ne on saattanu toivoa sitä edellisen päivän leikkiä, et hei ollaan nyt sitä. (LTO, H2)

Liikuntaohjelmaviikon päätyttyä tuli esille lastentarhanopettajan väsymys. Liikuntaleikkien ohjaaminen päivittäin lisäsi huomattavan paljon lastentarhanopettajan kuormitusta, sillä hänen täytyi ohjata toimintaa liikuntaviikon aikana sekä sisällä että ulkona. Lisäksi liikuntaleikit aiheuttivat erityisen paljon ristirii-



tatilanteita lasten välille. Nämä välien selvittelyt vaativat lastentarhanopettajan tukea, mikä myös lisäsi lastentarhanopettajan kuormitusta.

Mä ite oon vähän väsyny tähän touhuun, koska nyt ku ollaan monena päivänä pelattu, ni lapsille tulee aika paljon riitoja just säännöistä, ja jäikö kiinni vai ei, ja kuka toimi reilusti ja ei. Huomaa, että ehkä niinku semmosta röyhkeyttä on tullu päivä päivältä enemmän näihin leikkeihin, ja se työllistää vähän enemmän opea, ja vaikea välillä tietää, onko koskettanu toista vai ei. Sellasta möksähtelyä ja itkua on ollu tänään paljon näissä leikeissä. Toisaalta nyt tunnin jälkeen toiset on vielä pelaamassa polttopalloa. Osa lähti kyllä hyvin äkkiä lumikasaleikkeihin, mut se ydinporukka, joka nauttii liikunnasta, ni ne kyllä jaksaa pelata. (LTO, PKM5)

Toki oon kokenu, että se on lisänny työtä ja just niinku kuormittanu, siis henkisesti erityisesti, koska sitä ohjaamista ja selvittelyä on tullu niin paljon enemmän. Minkä mä koen, että sitä selvittelyä on eskariryhmässä muutenki niin paljon, et ne ulkoiluajat on opelle vähän sellaisia hengähdyshetkiä, et siellä ku ne menee leikkimään keskenään ja yleensä sujuu hyvin, ni siinä sit saa iteki vähän puhaltaa ja aivot sillai rauhottua. (LTO, H2)

Lastentarhanopettajan mukaan ohjattujen aamu-ulkoilujen etuna on lasten havainnoinnin uusi näkökulma. Lastentarhanopettaja kykeni havainnoimaan lapsia tarkemmin ohjattaessaan leikkejä sekä osallistuessaan niihin. Hän teki havainnointoja muun muassa lasten taidoista ja sinnikkyudesta, joista hän oli positiivisesti yllätynyt.

### 5.1.3 Liikuntaohjelman kehitysideat

Tutkimuksessa tuli esiin useita hyviä liikuntaohjelman kehitysideoita. Lastentarhanopettajan mukaan leikkejä ohjaavan aikuisen tulisi vaihtua välillä, jotta leikinohjaaja jaksaisi olla innostava ja motivoitunut. Mikäli päiväkodin aikuiset toimisivat leikinohjaajina vuorotellen, lastentarhanopettaja haluaisi ehdottomasti jatkaa liikuntaohjelmaa. Lastentarhanopettaja toimisi mielellään leikinohjaajana joitain kertoja viikossa.

No tota, no vois olla se motivoitunu aikuinen aina eri, että tavallaan, että just, että jos on innostunut aikuinen, ni saahan ne lapsetkin siitä enemmän. --- Ihan ehtottomasti siis sillä tavalla, et jos oltais vuorotellen muitten aikuisten kanssa leikinohjaajina, ni kyllä mä ehdottomasti oisin valmis olee kerran tai kaks viikossa se leikinohjaaja, että ehkä oisin kaivanu, että oisin vaikka joka toinen päivä voinu huilata, että oli raskas sillai ittelle, mutta kylhän se meni ja ulkoilut meni nopeasti. Ei siinä. Tykkäsin kovasti tästä ja tää oli tosi kiiva kokeilla. Ja mä luulen, että lapset ei päästä mua jatkossa helpolla, että mä saisin hengaila siihen malliin, miten ehkä haluaisin, mut sehän on nyt ihan positiivinen ongelma. (LTO, H2.)

Lastentarhanopettajan mukaan liikuntaohjelmaa voitaisiin laajentaa muihin päiväkodin ryhmiin sekä muihin päiväkoteihin. Laajentamista muihin päiväkoteihin voisi toteuttaa esimerkiksi liikuntahaasteiden kautta. Liikuntahaasteiden

tavoitteena voisi olla mahdollisimman monen eri liikuntaleikin leikkiminen ja kyseessä voisi olla päiväkotien välinen leikkimielinen kilpailu.

--- tää oli kauheen kiva kyllä ja jotenki suosittelisin, että niinku tätä liikunnan ilosanomaa vois mennä muihinki ryhmiin ja jotenki, että haastetaan ne tekemiseen, ni se on aina hyvä asia. Ja jotenki, että muihinki päiväkoteihin, että ois jotain liikuntahaasteita, että kerätään jotain rasteja, että pelataan erilaisia liikuntaleikkejä, että kuinka monta erilaista liikuntaleikkiä voi leikkiä. Sehän vois olla ihan semmonen kilpailu vaikka. (LTO, H2.)

Lisäksi lastentarhanopettajan kehitysideoina olivat eriyttäminen ja pienten tehtävien jakaminen lapsille. Tällä lastentarhanopettaja tarkoitti esimerkiksi rohkaisijan roolia, jossa lapsen tehtävänä olisi sanoa kannustava lause toisille lapsille. Näin lapset oppisivat rohkaisemaan muita sekä luomaan hyvää ryhmähenkeä. Joukkuepeleissä näitä taitoja olisi luontevaa harjoitella.

--- tai just eriytettynä, että leikkikää te sitä ja te leikkikää te tätä --- vois just lapsille antaa pieniä rooleja, että huolehi sää, että kaikilla on kivaa tai, että jotenki ehkä jotenki ehkä, että ei sillai, että oo sää se tuomari vaan, että pystyisitkö sä tänään vaikka kannustaa tai sanomaan kannustavan lauseen jokaiselle, joka sun joukkueessa on, et semmosta tsemppaamista vois vielä harjotella. (LTO, H2.)

Osa liikuntaohjelman kehitysideoista liittyi tutkimuspäiväkodin puitteisiin. Lastentarhanopettaja toivoi esimerkiksi liikuntavälinevarastoa liikunta-alueen yhteyteen, jotta leikeissä ja peleissä tarvittavat välineet olisivat lähettyvillä. Ilman puiston yhteydessä sijaitsevaa välinevarastoa spontaaneita toiveleikkejä olisi haastavampi toteuttaa, mikäli niihin tarvitsee välineitä. Vähintäänkin iso varustekassi, jossa olisi useissa leikeissä ja peleissä tarvittavat välineet, olisi lastentarhanopettajan mielestä käytännöllinen.

## 5.2 Esikoululaisten kokemukset liikuntaohjelmasta

Lasten parihaastatteluissa tuli ilmi, että kaikki lapset pitivät uudesta liikuntaohjelmasta. Lapset nauttivat, kun lastentarhanopettaja ohjasi leikkejä ja pelejä. Lapset uskalsivat myös ehdottaa toiveleikkejä ja niitä kaikkia leikittiin. Lisäksi lapset halusivat jatkaa liikuntaohjelmaa. Lasten haastatteluissa nimettiin liikuntaohjelman parhaiksi asioiksi tiettyjä leikkejä ja pelejä. Kahden lapsen mielestä liikuntaohjelmassa kaikki oli ollut yhtä kivaa eivätkä he maininneet yksityiskohtaisempia asioita. Lasten nimeämät parhaat asiat liikuntaohjelmassa on koottu taulukkoon 3.

TAULUKKO 3. Liikuntaohjelman parhaat asiat

Lapsi	Liikuntaohjelmassa parasta
L1	Polttopallo
L2	Kaikki oli yhtä kivaa
L3	Nopanryöstö
L4	Kuninkaallinen rosvo ja poliisi ja tavallinen rosvo ja poliisi
L5	Rosvo ja poliisi
L6	Kaikki oli yhtä kivaa
L7	Lipunryöstö
L8	Kuninkaallinen rosvo ja poliisi ja tavallinen rosvo ja poliisi
L9	Polttopallo
L10	Nopanryöstö
L11	Valokuvaaja

Suurin osa lapsista ei kokenut liikuntaohjelmassa mitään asiaa tylsäksi. Jopa kolmessa parihaastattelussa lapsille ei tullut mieleen yhtään ikävää asiaa liikuntaohjelmasta. Kaksi esikoululaista kokivat tietyt leikit, hipan ja rapupolttopallon, liikuntaohjelman tylsimmiksi asioiksi. Toiset kaksi esikoululaista nimesivät useamman ikävän asian, kuten liikuntaohjelman kuormittavuuden ja lumisaateen.

#### Aineistoesimerkki 3:

H: Oliko jotain mikä oli kaikkein tylsintä? Tai jotain mistä te ette tykänny?

L7: No se, että piti tehdä koko viikko.

L3: Se, että tuli lunta naamaan.

L7: Ja äiti unohti laittaa vielä hanskat päälle tai se ei unohtanut vaan se ei vaan laittanut.

Minä muistutin, mutta se ei laittanut.

Haastatteluiden mukaan esikoululaiset kokivat useita fyysiseen aktiivisuuteen viittaavia tekijöitä liikuntaohjelman aikana. Suurin osa lapsista liikkui liikuntaohjelmaviikon aikana aamu-ulkoiluissa enemmän kuin aikaisemmin. Lisäksi suurimmalle osalle ryhmän lapsista tuli hiki ja he hengästyivät liikuntaleikkien ja -pelien aikana. Lasten kokemukset liikuntaohjelman vaikutuksista on koottu taulukkoon 4.

TAULUKKO 4. Lasten kokemukset liikuntaohjelman vaikutuksista

	Kyllä	Ei	En osaa sanoa
Liikuin liikuntaohjelmaviikon aikana enemmän	8	3	
Minulle tuli hiki liikuntaleikkien aikana	9	2	
Hengästyin liikuntaleikkien aikana	9	1	1

Yhteenvedona voidaan todeta, että lasten kokemusten mukaan heidän fyysinen aktiivisuutensa kasvoi liikuntaohjelman myötä. Lapset eivät myöskään nimenneet yhtään liikuntaohjelman kehitysideoita. Näin ollen liikuntaohjelma oli lasten näkökulmasta toimiva.

### 5.2.1 Esikoululaisten näkemykset leikinohjaajan roolista

Lasten parihaastatteluissa tuli selkeästi esille, että lapset nauttivat, kun lastentarhanopettaja toimi leikinohjaajana. He eivät kuitenkaan itse halunneet toimia leikinohjaajana yhtä lasta lukuun ottamatta. Leikinohjaajana toiminut lapsi viihtyi ohjaajan roolissa vain hetken, sillä hän koki ulkoleikkeihin ja -peleihin osallistumisen mielekkäämpänä.

Aineistoesimerkki 4:

H: Muistatteko, ohjasiko joku muu lapsi leikkejä?

L7: Minä. Mutta minä en enää halunnu.

H: Minkä takia sä et enää halua ohjata?

L7: Koska mä mielummin tykkäsinkin juosta tai pelata kuin olla ohjaaja.

Liikuntaohjelmaa testattiin ainoastaan viikon ajan. Saattaa olla, että myöhemmin lasten innokkuus toimia leikinohjaajana olisi kasvanut, kun leikinohjaajakäytäntö olisi tullut tutuksi ja liikuntaohjelmasta olisi tullut luonteva osa aamuulkoiluita. Lisäksi myöhemmin olisi saattanut olla mahdollista testata sitä, kuinka esikoululaiset ohjaavat päiväkodin nuorempia lapsia.

## 6 POHDINTA

Tutkimuksessa tarkastelimme liikuntaohjelman toimivuutta esikoululaisten kuormittavan fyysisen aktiivisuuden sekä osallisuuden lisäämisessä. Tavoitteenamme oli selvittää lastentarhanopettajan sekä esikoululaisten näkemyksiä ja kokemuksia liikuntaohjelmasta sekä sen kehittämisestä. Aiempien tutkimusten (ks. Gordon ym. 2013, 287; Haapala ym. 2016, 12-13; Soini 2015, 96-97) mukaan päiväkotikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset eivät toteudu, eikä kuormittavan fyysisen aktiivisuuden määrä ole riittävä lasten hyvinvoinnin kannalta. Tämän vuoksi kiinnostuimme keinoista lisätä kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta päiväkotiarjessa. Lisäksi halusimme tutkimukseen mukaan osallisuuden näkökulman, sillä osallisuus lisää sitoutumista toimintaan (Piiroinen 2007,5; Reunamo 2016, 30).

### 6.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että esikoululaisten kuormittava fyysinen aktiivisuus lisääntyi liikuntaohjelman myötä. Lastentarhanopettajan arvion mukaan myös ryhmän vähemmän liikkuvien lasten fyysisen aktiivisuuden määrä kasvoi liikuntaohjelman aikana. Tämä tutkimustulos tukee myös aiempia tutkimuksia, joiden mukaan liikuntaohjelmien on todettu lisäävän lasten fyysisen aktiivisuuden määrää päiväkotikäisillä lapsilla (Gordon ym. 2013, 288-292; Mehtälä ym. 2017, 104).

Lisäksi tutkimuksessa tehdyissä haastatteluissa tuli vaikutelma, että lasten osallisuus oli ollut merkittävämpää kuin aiemmin. Tutkimuksessamme selvisi, että lasten mielipiteitä oli huomioitu jo ennen liikuntaohjelman käyttöönottoa. Kuitenkin liikuntaohjelman aikana osallisuuden määrä lisääntyi, sillä lastentarhanopettaja tarjosi tietoisesti ja systemaattisesti mahdollisuuksia lasten näkemysten ilmaisulle sekä aidolle vaikuttamiselle päätöksenteossa. Myös Reunamon (2016, 28) mukaan fyysinen aktiivisuus, vauhdikas liikkuminen ja lasten osallisuus kytkeytyvät vahvasti toisiinsa. Tulosten mukaan liikuntaohjelman aikana lapset osallistuivat innokkaammin sekä tekivät enemmän aloitteita yh-

teisessä toiminnassa. Osallisuudessa tavoitettiin selkeästi Shierin tikapuumallin kolme ensimmäistä tasoa. Tikapuumallin kolmella ensimmäisellä tasolla lapsia tuetaan ajatusten ja mielipiteiden ilmaisussa, heille luodaan konkreettisia tilanteita kertoa näkemyksensä sekä heidän näkemyksensä huomioidaan aidosti päätöksentekoprosessissa (Shier 2001, 113-115).

Liikuntaohjelman eräänä toiminta-ajatuksena oli, että leikinohjaajana toimii sekä lastentarhanopettaja että lapset. Tässä tutkimuksessa tuli kuitenkin ilmi, että lapset eivät halunneet toimia leikinohjaajina. Lapsilla oli mahdollisuus kieltäytyä leikinohjaajan roolista, sillä osallisuuden periaatteisiin kuuluu vahvasti osallistumisen vapaaehtoisuus (ks. Hotari ym. 2009, 121). Lisäksi tutkimuksen tuloksista ilmeni, että lapset nauttivat erityisesti, kun lastentarhanopettaja toimi leikinohjaajana. Tämä tulos vahvistaa Mehtälän ja muiden tutkijoiden (2014, 5-8) tutkimuskatsausta, jossa tuli esille, että lapset liikkuvat innokkaammin ja vauhdikkaammin aikuisen osallistuessa toimintaan. Tutkimuksen mukaan lapset pitivät uudesta liikuntaohjelmasta sekä halusivat jatkaa liikuntaohjelmaa myöhemminkin aamu-ulkoiluissa.

Tutkimuksen tuloksista kuitenkin ilmeni, että lastentarhanopettaja koki päivittäisen liikuntaohjelman toteuttamisen kuormittavana, sillä liikuntaohjelma lisäsi ohjaamisen ja ristiriitatilanteiden selvittelyjen määrää. Näin ollen liikuntaohjelman toteuttaminen tällaisenaan ei toimi pitkällä aikavälillä. Lastentarhanopettaja esittikin kehitysidean, jonka mukaan leikinohjaajan roolissa toimiva aikuinen voisi olla vaihtuva. Lastentarhanopettaja ajatteli yhden tai kahden leikinohjaajavuoron viikossa olevan mielekäs määrä ohjausta. Siten aikuisen jaksaisi säilyttää motivaationsa ja innostuksensa välittäen sen lapsille. Myös aiemman kirjallisuuden mukaan aikuisen on tärkeää innostaa ja rohkaista lapsia, sillä innostamisella ja rohkaisemisella on havaittu olevan yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen (ks. Soini 2015, 99; Soini ym. 2016, 46; Sääkslahti 2015, 100).

Tutkimuksemme tavoitteena oli kuormittavan fyysisen aktiivisuuden ja osallisuuden lisääminen yksinkertaisen ja helposti toteutettavan liikuntaohjelman avulla. Halusimme kehittää liikuntaohjelman, jota voidaan soveltaa missä

tahansa päiväkodissa. Koska kaikissa päiväkodeissa ei ole käytössä liikuntasalia, kehitimme ulkona toteutettavan liikuntaohjelman. Tällöin vuodenaika ja sääolosuhteet on hyvä huomioida toiminnassa, sillä lasten on todettu olevan talvikuukausina vähemmän fyysisesti aktiivisia, mikä saattaa johtua esimerkiksi kylmyydestä (ks. Jämsen ym. 2013). Liikuntaohjelman toteuttaminen on kuitenkin mahdollista säällä kuin säällä, kun sopivista varusteista ja riittävästä liikkumisesta huolehditaan.

Tutkimuspäiväkodissamme liikuntamahdollisuudet olivat erilaiset talvela ja kesällä. Päiväkodin puiston yhteydessä oleva nurmikenttä oli kesäisin päivittäisessä käytössä, kun taas talvisin jäädytettynä sen käyttö rajoittui luistelupäiviin. Tämä vaikutti leikkitilan laajuuteen, sillä talvisin juoksuleikit oli leikitävä puiston puolella, kun taas muina vuodenaikoina nurmikenttää oli mahdollista hyödyntää. Myös Mehtälän ja muiden tutkijoiden (2014, 5-8) tutkimuskatsouksessa havaittiin leikkitilan laajuuden vaikuttavan positiivisesti lasten fyysisen aktiivisuuden tasoon. Toisaalta talvella monia juoksuleikkejä voisi soveltaa leikkiä luistelemalla, vaikka luisteluvauhti olisi taitojen vuoksi hitaampi kuin juoksuvauhti. Lisäksi pakkasilla ja kurakeleillä paksut toppavaatteet tai kuravaatteet saattaisivat hankaloittaa liikkumista, mikä voisi vähentää lasten halua ja jaksamista liikuntaleikkeihin. Talvisin myös esimerkiksi pallon käsittely saattaa vaikeutua rukkasten vuoksi ja pallot voivat olla jäätymisen vuoksi kovia.

Lastentarhanopettajan kokemaan kuormittavuuteen pohdimme useampia mahdollisia ratkaisukeinoja. Ensinnäkin liikuntaohjelmaa ei välttämättä tarvitsisi toteuttaa joka päivä. Lisäksi liikuntaohjelman toteutuspäivinä muu ohjattu toiminta voitaisiin jättää pois. Esikoululaiset voisivat olla joko koko aamupäivän ulkona tai sisällä toteutettava toimintatuokio voitaisiin korvata vapaalla leikillä tai muulla vapaamuotoisella toiminnalla. Tässä tutkimuksessa osa lapsista jaksoi leikkiä liikuntaleikkejä koko aamu-ulkoilun ajan, mutta lastentarhanopettajan kuormittavuuden vuoksi liikuntaleikkiaikaa voisi vähentää. Lastentarhanopettaja voisi ohjata lapsille päivittäin ”teholiikuntaa” esimerkiksi ulkoilun viimeisen puolen tunnin ajan. Lisäksi lasten omaehtoisen liikunnan

kuormittavuutta voisi lisätä esimerkiksi liikuntaleikkivälineillä, kuten hypynaruilla ja palloilla. Lapsille voisi myös rakentaa ulos kuvitetun liikuntaradan, jossa lasten tulisi tehdä erilaisia liikuntatehtäviä. Lapset voisivat kiertää rataa itsenäisesti alkuohjeistuksen jälkeen. Lapsilla voisi olla käytössä myös liikuntapassit, joihin he voisivat kerätä leimoja tai tarroja liikuntatehtävien suorittamisesta.

Tutkimukselle asetetut tavoitteet saavutettiin lyhyellä aikavälillä. Pidemmällä aikavälillä toteutettavana liikuntaohjelmaa tulisi kuitenkin kehittää, jotta liikuntaohjelma ei kuormittaisi kasvattajia liikaa. Liikuntaohjelman toteuttamisessa tulisi huomioida myös lasten yksilölliset erot fyysisessä aktiivisuudessa. Tutkimuksessamme ilmeni, että toiset lapset jaksoivat osallistua ohjattuihin leikkeihin ja peleihin jopa koko ulkoilun ajan, kun taas toiset lapset kaipasivat myös omaa aikaa esimerkiksi mielikuvitusleikkien parissa. Jotta liikunnallinen elämäntapa muotoutuisi varhaislapsuudessa (ks. Goodway & Smith 2005, 154), tulisi liikunnan olla mielekästä ja perustua vapaaehtoisuuteen.

## **6.2 Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimushaasteet**

Tutkimuksemme luotettavuutta vahvisti tutkijoiden toiminnan rehellisyys, avoimuus ja huolellisuus koko tutkimusprosessin aikana (ks. HTK 2012, 6). Kiviniemi (2010, 83) toteaa, että tutkimusraporttia voidaan pitää tutkimuksen luotettavuuden keskeisenä mittarina. Myös Tuomen ja Sarajärven (2009, 141) mukaan lukijoille tulee antaa riittävästi tietoa tutkimuksen toteuttamisesta ja analysoinnista. Pyrimme raportissamme kuvaamaan mahdollisimman rehellisesti ja yksityiskohtaisesti tekemiämme ratkaisuja sekä tutkimuksemme etenemisestä. Lisäksi raportoimme tulokset ja johtopäätökset mahdollisimman seikkaperäisesti, jotta raportin lukija kykenee arvioimaan niitä. Perusteellinen tutkimuksen raportointi mahdollistaa tutkimuksen siirrettävyyden. Tutkimuksen uskotavuutta parannettiin keräämällä aineisto niin sanotusta tyypillisestä esikoulu-ryhmästä, sillä tutkittavia ei valittu liikunnallisuuden perusteella. Lisäksi uskotavuutta vahvistettiin tutkittavien tarkalla kuvailulla.



Tutkimuksen luotettavuutta voidaan lisätä myös triangulaation avulla. Triangulaatiolla viitataan muun muassa metodiseen triangulaatioon tai tutkimusaineistoon liittyvään triangulaatioon. Metodisella triangulaatiolla tarkoitetaan useiden aineistonkeruumenetelmien käyttöä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 144-145.) Pattonin (2002, 306) mukaan toisen menetelmän vahvuus saattaa kompensoida toista menetelmää. Tutkimuksessamme käytettiin sekä haastatteluja että lastentarhanopettajan pitämää äänipäiväkirjaa aineistonkeruumenetelminä. Tutkimuksen aineistoon liittyvällä triangulaatiolla tarkoitetaan tiedon keräämistä usealta eri taholta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 144). Tämän tutkimuksen tutkittavaan ilmiöön saatiin kaksi näkökulmaa keräämällä tietoa sekä esikoululaisilta että lastentarhanopettajalta. Lisäksi tutkimuksen luotettavuutta paransi se, että tutkimuksen toteutti kaksi tutkijaa. Usean henkilön toimiessa tutkijana puhutaan tutkijatriangulaatiosta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 144).

Tutkimuksemme luotettavuutta heikensi tutkimusotoksen suppeus. Tutkimuksemme aineisto kerättiin yhden päiväkodin yhdestä lapsiryhmästä. Lisäksi tutkimuksen rajoituksena voidaan pitää sitä, että tutkimuksen tulokset perustuvat lastentarhanopettajan ja lasten näkemyksiin eikä esimerkiksi kuormittavan fyysisen aktiivisuuden lisääntymistä mitattu kiihtyvyyksmittareilla. Lasten haastatteluiden luotettavuutta saattoi heikentää muiden lasten vaikutus vastauksiin, sillä lapsia haastateltiin pareittain ja ryhmissä. Lapset saattoivat vastata sen perusteella, mitä toinen lapsi oli juuri sanonut. Tämä tuli esille lasten vastauksissa niin, että useampi lapsi oli monesti samaa mieltä. Toisaalta monissa tilanteissa lapset olivat spontaanisti samaa mieltä huutamalla yhteen ääneen vastauksen. Tutkimuksen luotettavuutta saattoi heikentää myös tutkijoiden kysymysten asettelu lasten haastatteluissa. Tutkijat kysyivät välillä liian johdattelevia kysymyksiä, kuten "Oliko sinun mielestä mukava aamu-ulkoilu?" tai kysymyksiä, joihin oli mahdollista vastata ainoastaan "kyllä" tai "ei". Toisaalta monet kysymyksistä oli kuitenkin avoimia tai lapset osasivat vastata laajemmin kuin "kyllä" tai "ei".

Tutkimuksen luotettavuuteen saattoi vaikuttaa myös, että toinen tutkijoista oli suurimmalle osalle lapsista sekä lastentarhanopettajalle entuudestaan tut-

tu. Koska tutkimuksen aihe ei ollut arkaluonteinen, tämä ei todennäköisesti heikentänyt luotettavuutta. Päinvastoin se saattoi parantaa luotettavuutta, sillä ilmapiiri oli todennäköisesti rennompaa ja lapset uskalsivat kertoa mielipiteitään rohkeammin. Myös lastentarhanopettajan haastatteluun syntyi keskustelunomainen ja rento ilmapiiri luontevasti. Tämä saattoi vaikuttaa lastentarhanopettajan näkemysten ja pohdintojen rikkauteen.

Liikuntaohjelman tutkimista voisi jatkaa testaamalla sitä siten, että koko päiväkodin aikuiset olisivat mukana liikuntaohjelman toteutuksessa. Tällöin useampi päiväkodin aikuinen voisi kantaa ohjausvastuuta, mikä vähentäisi yksittäisen leikinohjaajan kuormitusta. Näin ollen myös pienemmätkin lapset saataisiin mukaan liikuntaleikkeihin sekä esikoululaiset saisivat mahdollisuuden toimia leikinohjaajina heille. Liikuntaohjelmaa voisi lisäksi kehittää eri vuodenaikat huomioivalla liikuntaleikkilistalla, esikoululaisten ohjaamista helpottavilla apukuvilla sekä välinekassilla, johon olisi koottu liikuntaohjelmassa tarvittavat leikki- ja pelivälineet.

Lisäksi liikuntaohjelman toimivuutta voitaisiin tutkia selvittämällä, kuinka liikuntaohjelman toteutuspäivien tai muun ohjatun toiminnan vähentäminen vaikuttaisi lastentarhanopettajan kokemaan kuormittavuuteen. Voitaisiin myös tutkia, kuinka ulkoilujen aikana toteutetut lyhyet ”teholiikuntahetket” toimisivat päiväkodin arjessa. Lisäksi olisi kiinnostavaa selvittää lasten omaehtoisten liikkumismahdollisuuksien vaikutuksia lastentarhanopettajan kokemaan kuormittavuuteen sekä lasten kuormittavaan fyysiseen aktiivisuuteen.

Olisi siis tärkeää tutkia, kuinka nämä kehitysideat vaikuttaisivat liikuntaohjelman toimivuuteen, lastentarhanopettajan kokemaan kuormittavuuteen, kuormittavan fyysisen aktiivisuuden määrään sekä lasten osallisuuteen. Tutkimusmenetelmänä voisi käyttää haastatteluiden lisäksi havainnointia, sillä havainnoinnin avulla olisi todennäköisesti mahdollista saada lasten ääni paremmin kuuluviin. Liikuntaohjelman testaaminen voitaisiin toteuttaa myös niin, että tutkija toimisi leikinohjaajana. Näin ollen lastentarhanopettaja saisi mallin liikuntaohjelman käytännön toteutuksesta. Jotta liikuntaohjelman toteuttami-

seen saataisiin laajempaa näkökulmaa, tulisi liikuntaohjelmaa testata myös muissa päiväkodeissa, erilaisissa ympäristöissä sekä pidemmällä aikavälillä.

## LÄHTEET

- Aerila, J-A., Rönkkö, M-L., Korhonen, R., Liimola, S. & Nora, T-T. 2010. Esiopetus freinetkoulussa - tärkeämpää kuin numerot ja viisarit kellotaulussa on lasten jaksaminen ja kiinnostus. Teoksessa R. Korhonen, M-L. Rönkkö & J-A. Aerila (toim.). Pienet oppimassa: kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Turku: Uniprint, 306-317.
- Bruner, J. S. 1996. *The culture of education*. Cambridge: Harvard University Press.
- Caspersen, C., Powell, E. & Christenson G. 1985. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Report* 100 (2), 126-131.
- Emirbayer, M. & Mische, A. 1998. What is agency? *American Journal of Sociology* 103, 962-1023.
- Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2016:1. Opetushallitus.
- Finn, K., Johannsen, N., & Specker, B. 2002. Factors associated with physical activity in preschool children. *Journal of Pediatrics* 140, 81-85.
- Goodway, J. D. & Smith, D. W. 2005. Keeping all children healthy: Challenges to leading an active lifestyle for preschool children qualifying for at-risk programs. *Family & Community Health* 28, 142-155.
- Gordon, E., Tucker, P., Burke, S. & Carron, A. 2013. Effectiveness of physical activity interventions for pre-schoolers: A meta-analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sports* 84 (3), 287-294.
- Gretschel, A. 2002. Kunta nuorten osallisuusympäristönä. Nuorten ryhmän ja kunnan välisen vuorovaikutussuhteen tarkastelu kolmen liikuntaraken-tamisprojektin laadunarvioinnin keinoin. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 85. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Haapala, E. A., Pulakka, A., Haapala, H. L. & Lakka, T. A. 2016. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuri-ministeriön julkaisuja 2016:22, 12-21.
- Hart, R. 1992. Children's participation -from tokenism to citizenship. *Innocenti Esseys* 4. UNICEF International Child Development Centre.
- Haskell, W., Blair, S.N., & Hill, J.O. 2009. Physical activity: health outcomes and importance for public health policy. *Preventive Medicine* 49, 280-282.

- Hotari, K-E., Oranen, M. & Pösö, T. 2009. Lapset lastensuojelun osallisina. Teoksessa M. Bardy (toim.). Lastensuojelun ytimissä. Helsinki: Yliopistopaino Oy, 149-164.
- HTK-ohje. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki.
- Iivonen, S., Laukkanen, A., Haapala, E. & Reunamo, J. 2016. Motoristen taitojen kehitys. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, 32-37.
- Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jämsen, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A. & Poskiparta, M. 2013. 3-4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. *Journal of Early Childhood Education Research* 2 (1), 63-82.
- Kiviniemi, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin* □□. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 74-88.
- Lapsenoikeudet.fi. 2017. Lapsen näkemysten kunnioittaminen. <https://www.lapsenoikeudet.fi/lapsen-oikeuksien-sopimus/sopimuksen-yleisperiaatteet/1955-2/> Luettu 20.12.2017.
- Leinonen, M., Otonkorpi-Lehtoranta, K. & Heiskanen, T. 2017. Kyselyhaastattelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvoori (toim.). *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere: Vastapaino, 87-110.
- Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Inkinen, M. & Poskiparta, M. 2014. A socio-ecological approach to physical activity interventions in childcare: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 11 (22).
- Mehtälä, M., Sääkslahti, A., Soini, A., Tammelinen, T., Kulmala, J., Villberg, J., Nissinen, K., Poskiparta, M. 2017. The effect of the cluster randomized HIPPA intervention on childcare children's overall physical activity. *Baltic Journal of Health and Physical Activity* 9 (4), 89-111 .
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2017. Finnish Country Note on Transitions in ECEC. Review of Policies and Practices for Transitions from Early Childhood Education and Care to Primary Education. Publications of the Ministry of Education and Culture, Finland 2017:27.

- Oranen, M. 2008. Mitä mieltä? Mitä mieltä! Lasten osallisuus lastensuojelun kehittämisessä. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto ry.
- Pate, R. R., Pfeiffer, K. A., Trost, S. G., Ziegler, P., & Dowda, M. 2004. Physical activity among children attending preschools. *Pediatrics* 114, 1258–1263.
- Patton, M. Q. 2002. *Qualitative Research & Evaluation Methods*. 3. painos. California: Sage Publications.
- Percy-Smith, B. & Thomas, N. 2010. Conclusion: Emerging themes and new directions. Teoksessa B. Percy-Smith & N. Thomas (toim.). *A Handbook of Children and Young People's Participation: Perspectives from theory and practice*. London: Routledge, 356-366.
- Piironen, T. 2007. Ohjaajan opas lasten osallistavien ryhmien ohjaamiseen. Helsinki: Kuunnelkaa meitä - Lasten osallisuushanke 2006-2007/Mun vuoro - Lasten osallisuushanke 2009-2011.
- Raittila, R., Vuorisalo, M. & Rutanen, N. 2017. Lasten haastattelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvoori (toim.). *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere: Vastapaino, 312-335.
- Reunamo, J. 2016. Lapsilähtöinen toimintakulttuuri edellyttää lapsen kuunte-  
lua. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö. *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22.
- Reunamo, J. & Kyhälä, A-L. 2016. Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö. *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22.
- Rintala, P., Sääkslahti, A. & Iivonen, S. 2016. 3-10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. *Liikunta & Tiede* 53 (6).
- Shier, H. 2001. Pathways to Participation: Openings, Opportunities and Obligations: A New Model for Enhancing Children's Participation in Decision-making, in line with Article 12.1 of the United Nations Convention on the Rights of the Child. *Children and Society* 15, 107–117.
- Soini, A. 2015. Always on the move? : measured physical activity of 3-year-old preschool children. University of Jyväskylä. *Studies in sport, physical education and health* 216.
- Soini, A., Laukkanen A., Mäki, P. & Reunamo, J. 2016. Fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista edistävä ympäristö. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö. *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, 44-48.

- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. A., Gudsill, M. E., Garcia, C. & Garcia, L. E. 2008. A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest* 60, 290-306.
- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. University of Jyväskylä. *Studies in sport physical education and health* 104.
- Sääkslahti, A., Soini, A., Mehtälä, A., Laukkanen, A. & Iivonen, S. 2013. Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkotikässä. *Liikunta & Tiede* 50 (2-3), 27-31.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Varhaiskasvatus 2016. Tilastoraportti 29/2017, 6.9.2017. <https://www.thl.fi/fi/tilastot/tilastot-aiheittain/lasten-nuorten-ja-perheiden-sosiaalipalvelut/lasten-paivahoito> Luettu 10.11.2017.
- Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Turja, L. 2017. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa E. Hujala & L.Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 38-55.
- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.
- Venninen, T., Leinonen, J. & Ojala, M. 2010. "Parasta on, kun yhteinen kokemus siirtyy jaetuksi iloksi". Lasten osallisuus pääkaupunkiseudun päiväkodeissa. Helsinki: Socca, Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus.
- Virkki, P. 2015. Varhaiskasvatus toimijuuden ja osallisuuden edistäjänä. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto. Publications of the University of Eastern Finland Dissertations in Education, Humanities, and Theology 66.
- Vuori, I. 2016a. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori., S. Taimela & U. Kujala (toim.). Liikuntalääketiede. 3.-8. painos. Helsinki: Duodecim, 16-29.
- Vuori, I. 2016b. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori., S. Taimela & U. Kujala (toim.). Liikuntalääketiede. 3.-8. painos. Helsinki: Duodecim, 145-170.
- Ward, D. 2010. Physical activity in young children: the role of childcare. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 42 (3), 499-501.

## LIITTEET

### Liite 1. Liikuntaleikkilista

#### Liikkumistaidon pelit ja leikit

##### Jonohippa

Määritellään leikkialue. Valitaan 1-2 hippaa. Muut valitsevat itselleen parin. Toinen parista asettuu toisen taakse ja ottaa tätä vyötäröltä kiinni. Hippa yrittää ottaa parin taaempaa leikkijää kiinni. Parin etummainen yrittää suojella taaempaa. Hipan saadessa leikkijän kiinni, parin etummaisesta tulee uusi hippa. Vanha hippa menee toisen aiemmin takana olleen leikkijän taakse ja ottaa häntä vyötäröltä kiinni.

##### Kyykkyhippa

Määritellään leikkialue. Valitaan hippa. Kyykkyhippassa leikkijä on turvassa ollessaan kyykyssä. Kyykyssä saa olla 3 sekuntia, hippa ei saa jäädä kyseisen leikkijän viereen odottamaan. Kiinni otetusta tulee myös hippa. Hippa loppuu, kun kaikki leikkijät on saatu kiinni.

##### Liikehippa

Määritellään leikkialue. Valitaan 1-2 hippaa. Kun joku leikkijöistä jää kiinni, hippa näyttää hänelle jonkin liikkeen, jota kiinni jäänyt leikkijä alkaa toistaa. Hänet voidaan pelastaa toisen leikkijän tekemällä samaa liikettä 5 sekunnin ajan. Hippaa vaihdetaan riittävän usein.

##### Ketjuhippa

Määritellään leikkialue. Valitaan hippa. Kun hippa saa jonkun leikkijän kiinni, he jatkavat yhdessä käsi kädessä toisten kiinniottamista. Ketjun tulee pysyä ehjänä. Ainoastaan ketjun uloimmat leikkijät saa ottaa toisia kiinni. Leikki loppuu, kun kaikki leikkiin osallistujat ovat saatu kiinni.

##### Hassut hatut (tarvitaan paljon merkkikartioita)

Heitetään kartioita laajalti ympäri leikkialuetta. Jaetaan lapset kahteen joukkueeseen. Toisen joukkueen tehtävä on kääntää kartiot oikein päin ja toisen nurinpäin. Jossain vaiheessa ohjaaja huutaa pelin poikki ja katsotaan, kummin päin kartioita on enemmän. Otetaan uusi erä ja vaihdetaan joukkueiden rooleja (oikeinpäin kääntäneet alkavat kääntää nurinpäin).

##### Paritöpselihippa



Määritellään leikkialue. Kaikki valitsevat parin. Valitaan hippapari. Kaikki leikkijät ovat leikin aikana käsikynkässä. Kiinniotettu pari jää seisomaan paikoilleen laittaen vapaan käden lanteelle (pistorasiaksi). Toinen pari voi pelastaa heidät työntämällä vapaat kädet töpseliksi pistorasiaan.

### **Heppahippa**

Määritellään leikkialue. Valitaan yksi tai kaksi hippaa. Kiinnijääneestä tulee toinen hippa. Hippojen määrä siis kasvaa koko ajan. Leikitään kunnes kaikki ovat jääneet kiinni. Pelissä kaikki liikkuu laukaten.

### **Kompostihippa**

Määritellään leikkialue ja komposti. Valitaan yksi hippa. Pelissä kiinnijäänyt jää paikalleen "maatumaan" (vaipuu hitaasti alaspäin huutaen samalla "maatuu, maatuu"). Kiinnijääneen pelastus tapahtuu kottikärrämällä (kottikärrykävely) maatuva pelaaja kompostiin. Kompostissa täytyy suorittaa tehtävä esim. kyykyhyppy, jonka jälkeen saa jatkaa peliä.

### **Legohippa**

Määritellään leikkialue. Valitaan hippa. Kaikki liikkuvat kuten lego-ukot, eli hiihtohypyillä: vastakkainen käsi ja jalka ovat edessä, hyppy ja toisinpäin.

### **Luisteluhippa**

Määritellään leikkialue. Valitaan hippa (yleensä aikuinen). Lapsi on kaatuessa/jäällä makuulla turvassa. Jos hippa saa kiinni, täytyy jähmettyä johonkin asentoon ja kiinnijäänyt voidaan pelastaa ottamalla sama asento.

### **Porkkanahippa** (hyvä erityisesti luisteluun)

Määritellään leikkialue. Valitaan hippa (aluksi voi olla aikuinen), joka on maanviljelijä. Hippaa kannattaa vaihtaa riittävän usein. Muut leikkijät ovat siemeniä. Maanviljelijän saadessa siemenen kiinni, asettuu siemen porkkanaksi (kyykyssä kämmenet yhdessä ja kädet suorana ylös). Porkkanan voi pelastaa nostamalla hänet käsistä ylös maasta.

### **Aurinko ja jää**

Määritellään leikkialue. Valitaan yksi jää ja yksi aurinko. Jään kosketus jähmettää leikkijän paikoilleen, kun taas auringon sulattaa, jolloin leikkijä voi jatkaa liikkumista. Koskettamiseen voidaan käyttää myös huivia, jonka väristä toiset lapset voivat tunnistaa kuka on jää ja kuka aurinko. Voidaan myös valita useampia jäitä ja aurinkoja.

### **Väri tai muoto** (tarvitaan eri värisiä merkkikartioita)

Asetutaan piiriin ja jokainen ottaa eteensä yhden värillisen kartion. Kartioita voi olla kolmea eri väriä. Ohjaaja huutaa yhden värin. Tällöin kaikki leikkijät, joilla on kyseisen värinen kartio, lähtevät juoksemaan myötä päivään piirin ympäri. Se leikkijä, joka ehtii ensimmäisenä omalle paikalleen, on voittaja. Tämän jälkeen ohjaaja huutaa toisen värin. Liikkumistapoja voi vaihdella.

### **Kosketa**

Osallistujat jaetaan kahteen joukkueeseen. Leikkialueen keskelle merkataan ympyrä, jonka keskelle kaikki leikkijät asettuvat. Ohjaaja huutaa jonkin värin (esim. vihreä). Tällöin kaikkien leikkijöiden on juostava mahdollisimman nopeasti jonkin leikkialueella olevan esineen luokse, joka on kyseisen värinen (esim. pensas). Nopeimmin tällaisen esineen luokse päässeen leikkijän joukkue saa pisteen. Leikki on joukkuekilpailu, joka loppuu ennalta sovittuun pistemäärään. Leikkiä voi soveltaa huutamalla tietyn esineen (esim. liukumäki).

### **Kenguruviesti** (tarvitaan 2 kartiota ja 2 palloa)

Osallistujat jaetaan kahteen joukkueeseen. Joukkueet asettuvat jonoon lähtöviivan taakse. Joukkueille viedään kartiot noin 15 metrin päähän lähtöviivasta. Jonon ensimmäinen laittaa pallon polvien väliin. Ohjaajan merkistä jonojen ensimmäiset lähtevät hyppimään tasajalkaa kartion ympäri. Palattuaan leikkijä antaa pallon seuraavalle. Pallon tippuessa leikkijän tulee palata siihen missä pallo on tippunut. Leikin voittaa nopein joukkue.

### **Krokotiilijuoksu** (merkkikartiot)

Sovitaan kaksi juoksurataa. Jaetaan leikkijät kahteen joukkueeseen. Joukkueet asettuvat jonoon lähtöviivalle ja ottavan toisiaan vyötäisiltä kiinni. Ohjaajan merkistä joukkueet lähtevät pomppimaan tasajalkaa rataa pitkin yrittäen pitää letkan yhtenäisenä. Mikäli krokotiili katkeaa, se on yhdistettävä uudelleen siten, että irronnut etupää peruuttaa takapäen luokse. Kilpajuoksun voittaa se krokotiili, joka on maalissa ensimmäisenä. Voidaan soveltaa etenemällä esim. kyykkyhyppäin tai yhden jalan hyppäin.

## **Tasapainotaidon pelit ja leikit**

### **Rapuhippa**

Määritellään leikkialue. Valitaan 1-2 hippaa. Hippa saa kulkea karhukävelyllä ja karkuun menijät rapukävelyllä. Kun karhu saa ravun kiinni, on ravun pysähdyttävä rapuasentoon. Kiinnijääneen voi pelastaa menemällä hänen viereen rapuasentoon, jonka jälkeen molemmat tekevät yhtä aikaa kaksi karhu-rapu käännöstä. Rapua, joka pelastaa toista, ei saa ottaa kiinni.

### **Vaakahippa**

Määritellään leikkialue. Valitaan 1-2 hippaa. Kiinni jääneet asettuvat paikoilleen seisomaan vaaka-asennossa, kunnes joku tulee pelastamaan heidät. Pelastaminen tapahtuu painamalla ylhäällä oleva jalka alas. Tukijalkaa voi vaihtaa. Hippa vaihdetaan riittävän usein.

### **Tasapainopatsaat**

Osallistujat jaetaan kahteen ryhmään. Ryhmille annetaan tehtäviä muodostaa yhdessä ryhmäpatsaita, joissa osallistujat ovat kiinni toisissaan. Ohjaaja kannustaa osallistujia menemään haastaviin ja tasapainoa vaativiin asentoihin, joissa osallistujalla voi olla esim. yksi jalka maassa tai yksi jalka ja käsi.

### **Viisi kättä kolme jalkaa**

Jaetaan lapset 3-4 hengen ryhmiin. Ryhmien tehtävä on luoda itsestään mahdollisimman nopeasti yhtenäinen rykelmä, jossa täsmälleen ohjeen mukainen määrä ruumiinosia koskettaa maahan tai lattiaan. Nopein ryhmä voittaa kierroksen. Tavallisesti vaikeusaste kasvaa joka kierroksella.

- 4 jalkaa ja 4 kättä
- 2 jalkaa, 2 peppua ja 2 kättä
- 5 jalkaa, 2 päätä ja 4 kättä
- kaikki ryhmän peput
- 4 jalkaa, 3 polvea ja 1 käsi

### **Valokuvaaja**

Valitaan kaksi valokuvaajaa. Valokuvaajan tehtävänä on ottaa yhtä leikkijää kerrallaan kädestä kiinni, pyörittää häntä muutaman kerran itsensä ympäri ja päästää sitten irti. Pyöritettävän leikkijän tehtävänä on tämän jälkeen asettua mahdollisimman nopeasti hassuun asentoon. Molemmat valokuvaajat valitsevat lopuksi yhden hassuimman asennon ja näistä leikkijöistä tulee uudet valokuvaajat.

## **Välineenkäsittelytaidon pelit ja leikit**

### **Peffapallo (tarvitaan pallo)**

Yksi pelaajista valitaan polttajaksi, jonka ympärille muut pelaajat asettuvat. Leikki alkaa sillä, että polttaja heittää pallon mahdollisimman korkealle ilmaan ja tällöin muut leikkijät saavat liikkua rapukävelyllä polttajaa karkuun. Kun polttaja saa pallon kiinni, hän huutaa seis ja tällöin kaikki pysähtyvät. Polttaja yrittää polttaa leikkijän heittämällä häntä vartaloon. Leikkijät saavat kääntyä polttajaan päin. Poltettava voi yrittää torjua heiton jalallaan potkaisemalla. Tällöin polttaja yrittää hakea pallon itselleen mahdollisimman nopeasti ja yrittää polttaa uudelleen lähintä leikkijää. Mikäli polttaja saa jonkun poltettua, pala- neesta tulee uusi polttaja ja vanhasta polttajasta poltettava. Samoin tapahtuu,

mikäli polttaja saa jonkun potkaiseman pallon ilmasta kiinni.

**Pallohippa** (tarvitaan 2 palloa)

Määritellään leikkialue. Valitaan 1-2 hippaa. Hipat ottavat leikkijöitä kiinni heittämällä palloa vyötärön alapuolelle. Kiinni jäänyt leikkijä voi pelastautua kiertämällä ennalta sovitun esineen, kuten kiipeilytelineen. Hippoja tulee vaihtaa riittävän usein.

**Luisteluviesti** (tarvitaan paljon kartioita)

Jaetaan lapset kahteen joukkueeseen. Asetetaan toiseen päähän yhtä monta kartiota kuin on lapsia. Jokaisen lapsen pitää hakea vuorollaan yksi kartio.

## Liite 2. Lastentarhanopettajan 1. haastattelu

1. Arvio nykyhetkestä (pohjana varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia): Miten arvioit eskareiden tämänhetkisen liikunnan määrän viikossa? Entä kuormittavan liikunnan määrä viikossa? Miten arvioit liikunnan ja kuormittavan liikunnan määrän aamu-ulkoilujen aikana?
2. Miten arvioit eskareiden keskinäisiä eroja motorisissa perustaidoissa?
3. Miten arvioit eskareiden keskinäisiä eroja liikunnan määrässä? Onko monta erityisen vähän liikkuvaa lasta?
4. Mitä ulkoleikkejä ja -pelejä olette pelanneet?
5. Millaisia lempileikkejä eskareilla on?
6. Mistä eskarilaiset ovat kiinnostuneet yleisesti ottaen?
7. Lähtevätkö eskarit innokkaasti mukaan tuttuihin leikkeihin ja peleihin? Entä uusiin?
8. Miten esikoululaisten osallisuus tulee esiin aamu-ulkoilussa (pohjana Shierin 5 tasoa)?
9. Millä tavoilla kannustat esikoululaisia liikkumaan?
10. Onko aamu-ulkoilussa tällä hetkellä ohjattua liikuntaa? Jos on, millaista?
11. Osallistutko                      itse                      ohjattuun                      liikuntaan?

**Liite 3. Esikoululaisten ryhmähaastattelu:**

1. Mikä teitä kiinnostaa? Mistä te tykkäätte? Miksi?
2. Mitä te yleensä teette aamu-ulkoilujen aikana? Miksi?
3. Mikä on teistä aamu-ulkoiluissa kaikkein mukavinta? Tylsintä?
4. Mitä ulkoleikkejä ja -pelejä olette pelanneet aamu-ulkoilujen aikana?
5. Mitkä muut ulkoleikit ovat teille tuttuja?
6. Mitä leikkejä ja pelejä toivoisitte aamu-ulkoiluihin? Miksi?
7. Onko teistä kiva, kun saatte valita itse toiveleikkejä? Miksi?
8. Haluaisitteko, että ope osallistuu leikkeihin? Miksi?

#### Liite 4. Lastentarhanopettajan 2. haastattelu

1. Taustatiedot: ikä, sp, koulutus, liikunnalliset harrastukset
2. Mitä ulkoleikkejä ja -pelejä olette pelanneet tällä viikolla?
3. Mitkä ovat olleet tämän viikon lempileikit?
4. Ovatko eskarit lähteneet innokkaasti mukaan leikkeihin ja peleihin tällä viikolla? Onko eroa tutuissa ja uusissa leikeissä?
5. Miten arvioit liikunnan ja kuormittavan liikunnan määrän aamuulkoiluissa tällä viikolla? (peilattuna suosituksiin ja aiempaan arvioon)
6. Oletko huomannut muutosta eskareiden motorisissa perustaidoissa?
7. Miten arvioit eskareiden eroja liikunnan määrässä tällä viikolla? Ovatko erot tasoittuneet liikuntaohjelman myötä?
8. Miten lasten osallisuus on tullut ilmi tämän viikon aikana (peilataan Shierin malliin)? Onko lasten osallisuudessa ollut eroa aiempaan?
9. Ovatko lapset ehdottaneet leikkejä? Millaisia? Onko niitä leikitty?
10. Ovatko lapset ohjanneet leikkejä? Millaisia?
11. Ovatko kaikki eskarit osallistuneet liikuntaohjelmaan?
12. Millä tavoilla olet rohkaissut esikoululaisia liikkumaan?
13. Oletko itse osallistunut leikkeihin? Millä tavalla?
14. Miten koet eskareiden ottaneen vastaan uuden liikuntaohjelman?
15. Miten itse koet uuden liikuntaohjelman? Toimivuus? Hyvät ja huonot puolet? Leikinohjaajaliivit?
16. Haluaisitko itse jatkaa tätä liikuntaohjelmaa?
17. Onko jotain mitä muuttaisit liikuntaohjelmassa?
18. Haluaisitko vielä sanoa jotakin muuta liittyen uuteen liikuntaohjelmaan?

## Liite 5. Esikoululaisten parihaastattelut

1. Taustatiedot: ikä, sp, harrastukset
2. Oliko sinun mielestä mukava aamu-ulkoilu?
3. Mitä sinä teit?
4. Mitä olette tehneet viikon aikana aamu-ulkoiluissa?
5. Olitko mukana leikeissä ja peleissä, joita leikinohjaaja veti?
6. Mitä mieltä olet leikinohjaaja-käytännöstä aamu-ulkoiluissa tällä viikolla? Mikä oli kivaa? Mikä kaikkein parasta? Mikä tylsintä?
7. Onko ollut kivaa, kun ope on ollut leikinohjaajana?
8. Ohjasitko itse leikkejä? Miltä se tuntui?
9. Ohjasiko joku muu lapsi leikkejä? Miltä se tuntui?
10. Ehdotitko jotain leikkiä? Leikittiinkö sitä?
11. Olisitko halunnut leikkiä jotain, mutta et uskaltanut ehdottaa sitä?
12. Oletko liikkunut enemmän aamu-ulkoiluissa tällä viikolla kuin aiemmin?
13. Onko tullut hiki? Tai hengästynyt olo?
14. Haluaisitko, että uutta leikinohjaaja-käytäntöä jatkettaisiin?
15. Haluaisitko muuttaa uudessa leikinohjaaja-käytännössä jotakin?
16. Onko vielä jotakin muuta mitä haluaisit sanoa uudesta käytännöstä?



**Liite 6. Lastentarhanopettajan 3. haastattelu**

1. Onko liikuntaohjelma jäänyt eskareiden/päiväkodin käyttöön?
2. Miten sitä on toteutettu? (Kenen aloitteesta? Miten usein? Osallistujat? Eriyttäminen?)
3. Miten olette kokeneet ohjelman jatkumisen?
4. Aiotko edelleen jatkaa ohjelman toteuttamista?
5. Onko tullut uusia muutosehdotuksia liikuntaohjelmaan?
6. Onko liikuntaohjelma näkynyt muussa eskarin arjessa?