

# **KOHTI LIIKUNTAMYÖNTEISTÄ TOIMINTAKULTTUURIA**

Varhaiskasvattajien näkemyksiä nykytilasta ja kehittämiskohteista



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Hämeenlinnan korkeakoulukeskus, sosionomikoulutus

kevät, 2020

Johanna Lindholm

Sosionomikoulutus  
Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

---

<b>Tekijä</b>	Johanna Lindholm	<b>Vuosi</b> 2020
<b>Työn nimi</b>	Kohti liikuntamyönteistä toimintakulttuuria. Varhaiskasvat- tajien näkemyksiä nykytilasta ja kehittämiskohteista.	
<b>Työn ohjaaja</b>	Liisa Kokkonen	

---

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää yhteistyötahona toimineen Pälkäneen kunnan varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin nykytilaa ja sen kehittämiskohteita varhaiskasvatustajien näkökulmasta tarkasteltuna. Opinnäytetyön tavoitteena oli mahdollistaa liikuntamyönteisemmän toimintakulttuurin kehittäminen ja sen myötä lasten fyysisen aktiivisuuden lisääminen.

Tietoperustassa tarkasteltiin liikuntaa, fyysistä aktiivisuutta, varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia, varhaiskasvatusta ohjaavia asiakirjoja, liikuntakasvatusta sekä varhaiskasvatuksen liikuntamyönteistä toimintakulttuuria ja sen kehittämistä. Opinnäytetyö toteutettiin monimene-  
telmäisenä kuvailevana tutkimuksena, jossa yhdistettiin sekä kvantitatiivisen että kvalitatiivisen tutkimuksen piirteitä. Tutkimusaineisto kerättiin varhaiskasvatuksen henkilöstöltä sähköisellä kyselylomakkeella, joka sisälsi sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä. Kyselyyn vastasi 26 varhaiskasvatustajaa. Analyysimenetelminä käytettiin kuvailevaa tilastoanalyysia ja sisällönanalyysia.

Tutkimustulosten perusteella toimintakulttuurissa on monia lasten liikunnasta tukevia piirteitä ja lähtökohdat kehittämistyölle ovat hyvät. Tulokset osoittivat selkeimmiksi kehittämiskohteiksi varhaiskasvatustahojen tiedollisen osaamisen lisäämisen, ohjatun liikunnan järjestämisen, sisätilojen hyödyntämisen ja oppimisympäristöjen muokkaamisen. Toimintakulttuurin kehittämistyön haasteeksi voivat tulosten perusteella muodostua yhteisen ymmärryksen ja toimintatapojen löytäminen, yhteisten tavoitteiden laatiminen, vastuun jakaminen ja ottaminen, asenteet liikuntaa kohtaan ja liikunnan integroiminen osaksi arkea.

**Avainsanat** Varhaiskasvatus, liikunta, fyysinen aktiivisuus, toimintakulttuuri, kehittäminen

**Sivut** 55 sivua, joista liitteitä 11 sivua

Degree Programme in Social Services  
Hämeenlinna University Centre

---

<b>Author</b>	Johanna Lindholm	<b>Year</b> 2020
<b>Subject</b>	Towards physically active operational culture. Early childhood educators' views about the current state and development	
<b>Supervisor</b>	Liisa Kokkonieniemi	

---

ABSTRACT

The aim of this thesis was to examine the current state of the operational culture in early childhood education and care (ECEC) in Pälkäne. The aim was also to find ways to develop the operational culture. The thesis was done from early childhood educators' perspective. The objective was to enable the development of a physically active operational culture and by doing that to increase the amount of physical activity of every child.

The theoretical background consists of exercise, physical activity, recommendations for physical activity in early childhood, legislation and other documents guiding ECEC, physical education, physically active operational culture and how to develop it. The thesis was carried out as descriptive research by using mixed methods combining elements from both quantitative and qualitative methods. The data were collected by using an electrical survey. The survey included both structured and open-ended questions. 26 early childhood educators answered the survey. The data were analysed by using statistical analysis and content analysis.

The results show that the operational culture has many qualities supporting children's movement and the basis for development are good. The results show that early childhood educators need more knowledge on physical education; guided exercises need to be organized more often; indoor spaces should be exploited better, and learning environments need modifying. Based on the research results, finding collective understanding and procedures; deciding on collective aims, sharing and taking responsibility; attitudes towards physical activity, and integrating physical activity to every day routines can create a challenge for developing the operational culture.

**Keywords** Early childhood education, exercise, physical activity, operational culture, development

**Pages** 55 pages including appendices 11 pages

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	VARHAISKASVATUSIKÄISTEN LASTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS.....	3
2.1	Fyysinen aktiivisuus ja liikunta .....	3
2.2	Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset .....	4
3	VARHAISKASVATUS LIIKUNNAN NÄKÖKULMASTA.....	5
3.1	Liikunta varhaiskasvatusta ohjaavissa asiakirjoissa .....	5
3.2	Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatus.....	6
3.3	Liikuntamyönteinen toimintakulttuuri.....	7
3.4	Varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin kehittäminen .....	9
4	AIEMMAT TUTKIMUKSET.....	10
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	11
5.1	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset.....	11
5.2	Monimenetelmäinen tutkimus .....	12
5.3	Kysely aineistonkeruumenetelmänä.....	13
5.3.1	Kyselylomakkeen laatiminen.....	14
5.3.2	Kyselylomakkeen testaaminen ja lähettäminen .....	16
5.4	Kuvaileva tilastoanalyysi ja sisällönanalyysi.....	17
5.5	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	19
6	TUTKIMUSTULOKSET .....	21
6.1	Varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin nykytilan kuvaus .....	22
6.1.1	Varhaiskasvattajien oma toiminta ja osaaminen .....	22
6.1.2	Vallitsevat toimintatavat ja ilmapiiri .....	25
6.2	Liikuntamyönteisemmän toimintakulttuurin kehittäminen .....	29
6.2.1	Liikuntamyönteinen toimintakulttuuri varhaiskasvattajien määrittelemänä .....	29
6.2.2	Varhaiskasvattajien ideoita liikunnan lisäämiseksi .....	32
6.2.3	Millaista tukea varhaiskasvattajat kaipaavat? .....	33
7	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	34
8	POHDINTA.....	38
	LÄHTEET.....	41
Liitteet		
Liite 1	Saatekirje	
Liite 2	Kyselylomake	
Liite 3	Toimintakulttuurin nykytilan arvioinnin tulokset	

## 1 JOHDANTO

Lasten liikkumattomuus ja lisääntyneet terveysongelmat herättävät paljon keskustelua. Lasten fyysisestä aktiivisuudesta ja liikunnasta on tehty useita tutkimuksia eri näkökulmista, niin liikunnan merkityksestä terveydelle, oppimiselle kuin hyvinvoinnillekin. Tutkimukset osoittavat, että liikunta ja fyysinen aktiivisuus voivat vähentää monia sairausriskejä, parantaa mielialaa ja oppimistuloksia, lisätä hyvinvointia sekä vähentää stressihormonien määrää (OKM, 2016b). Jos ajatellaan fyysisen aktiivisuuden merkitystä laajemmin, on sillä myös yhteiskunnallinen vaikutus. Aiempien tutkimusten mukaan lapset liikkuvat liian vähän (LIKES, 2018; OKM, 2016b), jota voidaan pitää uhkana suomalaiselle kansanterveydelle. Varhaislapsuudessa luodaan pohjaa myöhemmälle fyysiselle aktiivisuudelle ja liikunnalliselle elämäntavalle, joka puolestaan lukeutuu yhdeksi suomalaisen varhaiskasvatuksen tavoitteista (OPH, 2018).

Varhaislapsuus on tärkeä vaihe jokaisen ihmisen elämässä. Lapsen kehityksen kannalta on olennaista, millaisessa kasvuympäristössä lapsi kasvaa ja kehittyy sekä millaisia arvoja ja käyttäytymismalleja hän omaksuu. (Kronqvist, 2017) Tutkimukset osoittavat, että liikunnallinen elämäntapa omakсутaan jo varhaislapsuudessa (OKM, 2016b). Perheillä on merkittävä rooli liikuntasuhteen muodostumisessa, mutta varhaiskasvatuksella voidaan taasoittaa perheiden välillä vallitsevia eroja ja olla myötä vaikuttamassa myönteisen liikuntasuhteen syntymiseen (Laukkanen ym., 2016, ss. 22–25; Soini ym., 2016, s. 46). Vuonna 2018 varhaiskasvatukseen osallistui noin 74 prosenttia 1–6-vuotiaista lapsista, eli suuri osa lapsista kuului varhaiskasvatuksen piiriin (THL, 2019). Vaikka varhaiskasvatuksella ei tavoiteta kokonaisikäluokkia, voidaan sillä kuitenkin edistää yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa liikuntaan liittyvissä asioissa.

Opinnäytetyö liittyy olennaisesti varhaiskasvatusikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen, sillä se on itselleni tulevana varhaiskasvatuksen ammattilaisena hyvin tärkeä tavoite. Fyysisen aktiivisuuden merkitys lasten kokonaisvaltaiselle kasvulle ja kehitykselle on valtava. Lisäämällä fyysistä aktiivisuutta lasten varhaiskasvatuspäiviin voimme omalta osaltamme olla vaikuttamassa heidän oppimisen prosesseihinsa sekä hyvinvointiinsa pidemmällä tähtäimellä. Tämä edellyttää vallitsevan toimintakulttuurin tarkastelua sekä kehittämistä. Tarve toimintakulttuurin muutokselle on huomioitu jo tieteellisissä perusteissa varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Reunamo ja Kyhälä (2016, ss. 54–58) toteavat avainten toimintakäytäntöjen muuttamiseksi olevan varhaiskasvattajien käsissä.

Opinnäytetyön työelämäyhteytenä toimii Pälkäneen kunnan varhaiskasvatus. Opinnäytetyö toteutetaan kuvailevana tutkimuksena, jonka

tarkoituksena on selvittää yhteistyötahona toimivan kunnan varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin nykytila sekä siinä olevia kehityskohteita varhaiskasvattajien näkökulmasta tarkasteltuna. Opinnäytetyön perimmäisenä tavoitteena on mahdollistaa kunnan varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin kehittäminen liikuntamyönteisempään suuntaan sekä sen kautta fyysisen aktiivisuuden lisääminen lasten varhaiskasvatuspäiviin.

Raportissa esitellään ensin tutkimuksen tietoperustaa, joka koostuu lasten fyysisestä aktiivisuudesta ja liikunnasta, varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista, varhaiskasvatusta ohjaavista asiakirjoista, liikuntakasvatuksesta sekä liikuntamyönteisen toimintakulttuurin määrittelemisestä aiempien tutkimusten sekä kirjallisuuden avulla. Tämän jälkeen perehdytään tutkimuksen toteuttamiseen liittyviin tekijöihin ja tutkimuksen tuloksiin. Lopuksi keskitytään tutkimuksesta tehtyihin johtopäätöksiin ja pohditaan opinnäytetyöprosessia kokonaisuudessaan.

## 2 VARHAISKASVATUSIKÄISTEN LASTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS

Lasten fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa on vuosien varrella tutkittu useista eri näkökulmista niin fyysisen aktiivisuuden merkityksestä terveydelle, oppimiselle kuin hyvinvoinnillekin. Tutkimusten mukaan fyysisellä aktiivisuudella on useita vaikutuksia, joilla voidaan parantaa lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia (OKM, 2016b). Varhaiskasvatusikäisten lasten fyysinen aktiivisuus on hyvin moniulotteinen käsite. Kyse ei ole ainoastaan lasten liikunnasta vaan fyysinen aktiivisuus toimii yläkäsitteenä kaikelle lasten liikkumiselle.

Tässä luvussa avaan lasten fyysiseen aktiivisuuteen olennaisesti liittyviä käsitteitä. Ensimmäiseksi määrittelen käsitteet fyysinen aktiivisuus ja liikunta, sillä vaikka niistä puhutaan usein sekaisin, on niiden tarkemmissa määritelmässä eroja. Seuraavaksi käsittelen lyhyesti varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia, joiden toteutumista voidaan varhaiskasvatuksessa tukea varmistamalla, että varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri, toimintatavat ja oppimisympäristöt muodostavat suotuisan maaperän liikkumiselle.

### 2.1 Fyysinen aktiivisuus ja liikunta

Fyysisestä aktiivisuudesta ja liikunnasta puhutaan usein rinnakkain ja sekaisin, mutta niiden tarkemmat määritelmät kuitenkin eroavat jonkin verran toisistaan. Caspersen, Powell ja Christenson (1985) määrittelevät fyysisen aktiivisuuden tarkoituksen mukaiseksi keholliseksi liikkeeksi, joka kiihdyttää hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa ja täten aiheuttaa ihmiselle energian kulutusta. Tämän määritelmän mukaisesti fyysiseksi aktiivisuudeksi voidaan lukea muun muassa jokapäiväiset arkiaskareet, hyötyliikunta, lasten vauhdikas leikkiminen sekä liikunnan harrastaminen. Näin ollen fyysinen aktiivisuus toimii yläkäsitteenä kaikelle liikkeelle sekä liikkumiselle.

Fyysistä aktiivisuutta pidetään edellytyksenä lapsen normaalille kasvuille ja kehitykselle. Fyysisen aktiivisuuden tiedetään edistävän lasten psyykkistä ja kognitiivista kehitystä, parantavan fyysistä kuntoa ja toimintakykyä, edistävän terveyttä, kehittävän motorisia taitoja sekä lisäävän hyvinvointia. (Sääkslahti, 2018, ss. 123–124; Haapala ym., 2016, ss. 12–21) Fyysinen aktiivisuus voi olla kuormittavuudeltaan hyvin vaihtelevaa. Yleisimmin fyysinen aktiivisuus jaetaan kuormittavuudeltaan kevyeen, reippaaseen ja vauhdikkaaseen tai voimakkaaseen fyysiseen aktiivisuuteen. Lasten fyysinen aktiivisuus ilmenee yleisimmin aktiivisena leikkinä. (OKM, 2016a) Fyysistä aktiivisuutta mitataan tutkimuksissa yleensä kokonaisaktiivisuuden kautta, joka kattaa kaiken päivän aikana kertyvän liikkumisen (LIKES, 2018).

Liikunta puolestaan on hyvin suomalainen käsite, jolle ei täysin saman sisältöistä vastinetta löydy muista kielistä (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2017, s. 12). Caspersen ym. (1985) määrittelevät englanninkielisen termin ”exercise” fyysisen aktiivisuuden alakäsitteeksi. Heidän määritelmänsä mukaan se on suunnitelmallista, strukturoitua, säännöllistä ja tarkoituksenmukaista fyysistä aktiivisuutta. Heidän määritelmänsä termistä ”exercise” on hyvin lähellä meidän käsitettämme liikunta.

Sääkslahti (2018, ss. 141–143) puolestaan määrittelee liikunnan kaikenlaiseksi liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen liittyväksi toiminnaksi sekä käyttäytymiseksi. Myönteiset vaikutukset ovat hänen mukaansa liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella hyvin samankaltaiset, mutta tämän lisäksi Sääkslahti toteaa, että liikunnalla voidaan vaikuttaa lapsen sosioemotionaaliseen kehitykseen. Lapselle liikunta on niin itseensä tutustumista, oman kehon käyttämistä, fyysistä leikkiä kuin ajatteluakin.

## 2.2 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset on julkaistu vuonna 2016. Suositusten kantavana voimana toimii yhdessä tekeminen, ilo ja leikki. Suosituksissa korostuu lasten oikeus monipuoliseen liikkumiseen ja virikkeelliseen toimintaan sekä ympäristöön. Suositusten mukaan lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Lapsia tulisi innostaa aktiiviseen toimintaan ja antaa heille mahdollisuus vaikuttaa liikkumiseensa niin kotona kuin varhaiskasvatuksessa. Lapsille tulisi tarjota monipuolisia mahdollisuuksia omaehtoiseen sekä ohjattuun liikuntaan ja innostaa heitä kokeilemaan uusia välineitä. (OKM, 2016a)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten suositeltava kolme tuntia liikkumista päivässä koostuu kuormittavuudeltaan erilaisista arjen touhuista. Vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta tulisi jokaiselle lapselle kertyä päivän aikana vähintään tunti. Loput kaksi tuntia tulisi koostua reippaasta ulkoilusta tai kevyestä liikunnasta. Suosituksissa on lisäksi huomioitu riittävän unen, levon ja terveellisen ruokavalion merkitys sekä pitkän istumisen välttäminen. (OKM, 2016a)

Viimeisin tulokortti lasten ja nuorten liikunnasta Suomessa ilmestyi vuonna 2018. Tulokortin mukaan varhaiskasvatuksesta lapsista 54–59 prosenttia liikkuvat suositusten minimivaatimusten mukaisesti, eli reipasta liikkumista kertyi vähintään tunti päivässä. Tulokortin mukaan siis vain hieman yli puolet varhaiskasvatuksesta lapsista liikkuvat suositusten mukaisesti. Tutkimuksen mukaan fyysinen kokonaisaktiivisuus lähtee vähenemään iän myötä. (LIKES, 2018) Varhaiskasvatuksen liikuntamyönteisellä toimintakulttuurilla voidaan edesauttaa varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumista.



### 3 VARHAISKASVATUS LIIKUNNAN NÄKÖKULMASTA

Varhaiskasvatus on pedagogisesti painottunut kokonaisuus, joka muodostuu kasvatuksesta, opetuksesta sekä hoidosta. Varhaiskasvatus on suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa, jonka tarkoituksena on tukea lasten huoltajia heidän kasvatustyössään. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on muun muassa lasten kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen tukeminen sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 § 2, § 3; OPH, 2018, s. 7)

Varhaiskasvatuksen liikunta on hyvin moninainen käsite ja se pitää sisällään kaiken lasten liikkumisen varhaiskasvatuspäivän aikana. Liikunta kytkeytyy moniin asioihin varhaiskasvatuksessa ja sen vaikutukset lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja oppimiselle ovat kiistattomat (OKM, 2016b). Varhaiskasvatuksen liikunnan tulee olla hyvin tiivis osa varhaiskasvatuksen arjen pedagogiikkaa, sillä lasten tapa toimia ja oppia on hyvin toiminnallinen (Sääkslahti, 2018, s. 228; OPH, 2018).

#### 3.1 Liikunta varhaiskasvatusta ohjaavissa asiakirjoissa

Varhaiskasvatuksen tavoitteet on määritelty varhaiskasvatuslaissa (540/2018) sekä tarkemmat sisällöt varhaiskasvatuksen toteuttamiseksi Opetushallituksen (OPH, 2018) laatimissa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on velvoittava asiakirja, jonka sisältöihin ja tavoitteisiin jokaisen varhaiskasvattajan tulee sitoutua. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet muodostavat kansallisen normin, joka sisältää varhaiskasvatuksen arvoperustan, tavoitteet, sisällöt sekä yhteistyön muodot. (OPH, 2018) Näiden asiakirjojen lisäksi YK:n lapsen oikeuksien sopimus vaikuttaa olennaisesti varhaiskasvatukseen sekä sen lähtökohtiin.

YK:n lapsen oikeuksien sopimus hyväksyttiin YK:n yleiskokouksessa vuonna 1989. Suomessa sopimus ratifioitiin vuonna 1991. Lapsen oikeuksien sopimuksessa määritellään niin lasten oikeudet kuin aikuisten velvollisuudet. Lasten liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden kannalta olennaisimmat asiat on kirjattu sopimuksen artikloihin 3, 24 sekä 31. Nämä sopimuksen kohdat korostavat lapsen edun ensisijaisuutta kaikessa toiminnassa ja päätöksenteossa sekä takaavat lapselle oikeuden terveelliseen elämään, riittävään lepoon, leikkiin ja vapaa-aikaan. (Unicef, n.d.)

Sama periaate lapsen edun ensisijaisuudesta on kirjattu myös varhaiskasvatuslakiin sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 § 4; OPH, 2018). Lasten liikkumisen ja hyvinvoinnin näkökulmat on huomioitu varhaiskasvatuksen tavoitteissa hyvin vahvasti. Varhaiskasvatuslaki (540/2018 § 3) määrittää varhaiskasvatuksen tavoitteeksi muun muassa lapsen kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen, leikkiin ja liikkumiseen perustuvan pedagogisen

toiminnan toteuttamisen sekä kehittävän, oppimista edistävän, terveellisen ja turvallisen toimintaympäristön varmistamisen.

Lasten fyysinen aktiivisuus on huomioitu kattavasti myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa, joihin varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset on sisäänkirjoitettu. Yksi varhaiskasvatuksen merkittävimmistä arvoperustaan pohjautuvista tehtävistä liittyy lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaan liittyä terveelliseen ja kestävään elämäntapaan. Sen mukaan varhaiskasvatuksen tehtävä on ohjata lapsia terveyttä ja hyvinvointia edistäviin elämäntapoihin. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on lisäksi innostaa lapsia liikkumaan, nauttimaan liikkumisesta sekä kokemaan liikunnan iloa. (OPH, 2018, s. 21)

Kasvan, liikun ja kehityn on yksi varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa määritellyistä oppimisen alueista. Oppimisen alueilla pyritään kuvaamaan varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan keskeisimpiä tavoitteita ja sisältöjä. Tähän oppimisen alueeseen sisältyy tavoitteet liikkumisesta ja terveydestä. Lasten innostaminen liikkumaan monipuolisesti ja kokemaan liikunnan iloa on yksi varhaiskasvatuksen tavoitteista, joihin varhaiskasvatussuunnitelman perusteet velvoittavat jokaisen varhaiskasvattajan sitoutumaan. Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan tulee olla luonteva osa jokaisen lapsen päivää. (OPH, 2018, ss. 47–48) Varhaiskasvatuksessa toteutettavaa liikuntakasvatusta ei voida siis nähdä muista oppimisen alueista irrallisena osana, vaan liikuntakasvatuksen tulisi olla kiinteä osa varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria ja arjen pedagogiikkaa, sillä sen avulla voidaan yhdistää useita oppisisältöjä yhdeksi toimivaksi kokonaisuudeksi.

### 3.2 Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatus

Pönkkö ja Sääkslahti (2017a, s. 139) toteavat, että varhaisvuosien liikuntakasvatuksen tulee perustua tietoon liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kasvulle ja kehitykselle. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tulee olla säännöllistä, lapsilähtöistä sekä monipuolista (OPH, 2018). Aivan kuten kaiken muunkin toiminnan varhaiskasvatuksessa myös liikuntakasvatuksen tulee olla tavoitteellista ja pedagogisesti perusteltua. Keskeisenä tavoitteena liikuntakasvatukselle voidaan pitää lasten kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen tukemista (OPH, 2018). Kokonaisvaltainen kasvu ja kehitys voidaan jakaa fyysisen ja motorisen, kognitiivisen, psyykkisen sekä sosioemotionaalisen kehityksen osa-alueisiin (Sääkslahti, 2018, s. 154).

Liikuntakasvatus on Sääkslahden (2018, s. 153) mukaan liikunnan ilmiöön liittyvää toimintaa, jossa kasvatuksellinen näkökulma on oleellisesti läsnä. Liikuntakasvatuksen välityksellä lapsi oppii liikkumiseen liittyviä arvoja, mielipiteitä, käsityksiä, kokemuksia sekä odotuksia. Nämä kaikki muokkaavat lapsen käsitystä liikunnasta sekä itsestään liikkujana. Myönteisen käsityksen muodostumisen kannalta lapselle olisi tärkeää löytää itselleen

ominaiset tavat liikkua, tämä varhaiskasvattajien tulisi omalla toiminnallaan mahdollistaa heille. (Sääkslahti, 2018, ss. 142–154)

Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksella luodaan elinikäisen fyysisen aktiivisuuden perustuksia. Varhaislapsuudessa kehittyvät taidot toimivat perustana osallistumiselle fyysisesti aktiivisiin toimintoihin aikuisiässä sekä selviytymiselle arjen fyysisesti haasteellisista tilanteista (Iivonen ym., 2016 s. 32; Jaakkola, 2017, s. 147). Pätevyyden ja onnistumisen kokemusten kautta lapsessa syntyy sisäinen motivaatio liikkua ja harrastaa liikuntaa (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2017, ss. 15–16), tästä syystä on hyvin merkityksellistä, millaista liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksessa toteutetaan. Onnistumiset ja myönteiset kokemukset edesauttavat myönteisen liikuntasuhteen syntymistä (Liukkonen & Jaakkola, 2017, ss. 134–136).

Koska liikuntakasvatus on tärkeä osa varhaiskasvatusta, jokainen varhaiskasvattaja toteuttaa liikuntakasvatusta osana työtään sekä tietoisesti että tiedostamattaan. Lapset kasvavat, kehittyvät ja oppivat vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa, jolloin asenteemme sekä tapamme toimia ja suhtautua asioihin välittyy heille (OPH, 2018, ss. 21, 28). Kasvatusnäkemystemme taustalla vaikuttavat omat kokemuksemme kasvatuksesta sekä kasvatettavana olemisesta (Parrila & Fonsén, 2016, s. 61), tämä pitää paikkansa myös liikunnan osalta.

Oma liikuntasuhteemme vaikuttaa siihen, millaista liikuntakasvatusta toteutamme, miten ohjaamme, kannustamme ja kasvatamme lapsia liikkumaan (Kari, 2016). Oma liikuntasuhteemme kuvaa sitä millaisia merkityksiä liikunnalle olemme antaneet sekä asemaa, jonka olemme liikunnalle elämässämme suoneet (Koski, 2017, s. 87). Jaana Kari (2016) tutki väitöskirjassaan luokanopettajaopiskelijoiden kehittymistä liikunnanopettajuuteen koulutuksen aikana. Hän esittelee väitöskirjassaan seitsemän liikkujatyyppiä, joiden avulla voidaan kuvata omaa liikuntasuhdetta. Oman liikuntasuhteen ymmärtäminen ja tiedostaminen on olennaista, kun liikuntakasvatuksen tavoitteena on liikunnalliseen elämäntapaan kasvattaminen sekä lapsen myönteisen liikuntasuhteen synnyttäminen. Vaikka väitöskirja suuntautuu koulumaailmaan, voidaan Karin tutkimuksen tuloksista saada hyötyä myös kaikille, jotka liikuntaa ohjaavat lapsille. Jokainen liikkujatyyppi toteuttaa liikuntakasvatusta omista lähtökohdistaan ja omalla tavallaan, joten eri liikkujatyyppien huomioiminen pohtiessa liikuntakasvatusta on olennaista.

### 3.3 Liikuntamyönteinen toimintakulttuuri

Varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelman avulla pyritään edistämään varhaiskasvatusikäisten lasten liikkumista. Ohjelma julkistettiin vuonna 2015 ja tällä hetkellä se kulkee nimellä Liikkuva varhaiskasvatus. Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman llo kasvaa liikkuen -ohjelma-asiakirjan mukaan liikuntamyönteisessä toimintakulttuurissa jokaisella lapsella on mahdollisuus päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen, liikkumiseen ja

liikunnan iloon aktiivisessa toimintaympäristössä (Liikkuva varhaiskasvatus, n.d.a).

Jos tarkastellaan liikuntamyönteistä toimintakulttuuria varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden valossa, niin varhaiskasvatuksen oppimiskäsitys pohjautuu näkemykseen lapsesta aktiivisena toimijana, joka on luontaisesti utelias ja halukas oppimaan uutta. Lasten oppiminen on hyvin kokonaisvaltaista ja toiminnallista. Lasten oppimista tapahtuu jatkuvasti heidän liikkueessaan, leikkiessään ja tutkiessaan ympäristöään. Varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjen sekä toimintakulttuurin tulisi tukea lasten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä, tukea heille ominaisia tapoja oppia sekä ohjata heitä fyysisesti aktiiviseen toimintaan. (OPH, 2018, ss. 31–32)

Liikuntamyönteisessä toimintakulttuurissa liikkuminen ja hyvinvointi on kiinteä osa arjen pedagogiikkaa. Liikuntamyönteisyydellä tarkoitetaan kannustavaa ja innostavaa ilmapiiriä sekä ympäristöä, jossa jokaisella lapsella on tilaa ja mahdollisuuksia liikkua itselleen ominaisella sekä riittävän haastavalla tavalla. Liikuntamyönteisessä toimintakulttuurissa varhaiskasvattajat ymmärtävät ja kunnioittavat lasten ominaispiirteitä sekä luontaista tapaa oppia liikkuen ja leikkien. Varhaiskasvattajat ohjaavat lapsia omalla toiminnallaan fyysiseen aktiivisuuteen ja pyrkivät välttämään liiallisia paikallaan olon jaksoja. Liikuntamyönteisessä toimintakulttuurissa varhaiskasvattajien toimintakäytännöt ja ympäristö tukevat sekä kannustavat lapsia liikkumaan ja suosivat fyysisesti aktiivista toimintaa. (Liikkuva varhaiskasvatus, n.d.b)

Varhaiskasvattajien toiminnalla on merkittävä rooli liikuntamyönteisessä toimintakulttuurissa. Varhaiskasvattajat voivat toimia sekä liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta edistävinä että estävinä tekijöinä, riippuen siitä miten he liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen suhtautuvat ja sitoutuvat. Varhaiskasvattajien asenteella sekä kannustamisella on tutkitusti vaikutusta lasten fyysisen aktiivisuuden määrään (Alvoittu, 2015; Jämsén, 2013), niinpä se on myös merkittävä tekijä pohtiessa liikuntamyönteistä toimintakulttuuria. Varhaiskasvattajien tehtävä on luoda oppimisympäristöistä liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen innostavia ja kannustavia (Reunamo & Kyhälä, 2016).

Liikuntamyönteistä toimintakulttuuria voidaan tarkastella myös liikuntakasvatuksen kautta, jolloin liikuntamyönteisessä toimintakulttuurissa liikuntakasvatukselle asetetut tavoitteet toteutuvat päivittäin ja varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset toimivat kantavana voimana kaikelle toiminnalle. Tällöin liikuntamyönteisellä toimintakulttuurilla tarkoitetaan toimintakulttuuria sekä varhaiskasvattajien toimintatapoja, joilla pyritään aktiivisesti edistämään liikuntakasvatuksen tavoitteiden toteutumista.

### 3.4 Varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin kehittäminen

*Increasing physical activity requires a whole of society and culturally relevant approach and therefore demands a collective effort (WHO, n.d.).*

Lasten fyysisen aktiivisuuden lisääminen vaatii koko työyhteisön ja toimintakulttuurin tukea, aivan kuten Maailman terveysjärjestön (WHO, n.d.) sivustolla todetaan. Vastuu liikunnan lisäämisestä kuuluu kaikille, jotka ovat lasten kanssa tekemisissä. Tästä syystä liikuntamyönteisen toimintakulttuurin luominen ja kehittäminen vaatii jokaisen varhaiskasvatuksessa työskentelevän panosta. Vastuu fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä ei ole ainoastaan varhaiskasvatuksen opettajilla vaan jokaisen henkilöstön jäsenen esimiestä myöden on sitouduttava sen tavoittelemiseen.

Varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri on kulttuurisesti ja historiallisesti muodostunut tapa toimia. Toimintakulttuuria muokkaavat jatkuvasti niin tiedostetut kuin tiedostamattomatkin asiat. Muokkaamme omalla toiminnallamme toimintakulttuuria myös tahattomasti. Varhaiskasvatuksen henkilöstön tapa toimia välittyy mallina lapsille, jotka oppivat elämän kannalta tärkeitä ja olennaisia arvoja sekä käsityksiä vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin ydin muodostuu oppivasta yhteisöstä, joka tunnistaa vahvuutensa ja ymmärtää oman toimintansa vaikutukset lapsiin. (OPH, 2018, s. 29)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan toimintakulttuurin kehittäminen lähtee toimintakulttuurin ei-toivottujen piirteiden tunnistamisesta sekä korjaamisesta. Toimintakulttuurin kehittämisen kannalta on olennaista ymmärtää toiminnan taustalla vaikuttavia arvoja ja uskomuksia. Tämän lisäksi on osattava huomioida henkilöstön osaaminen ja kehittämistote. (OPH, 2018, s. 29) Opinnäytetyön kannalta tämä varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin kehittämisenäkökulma on olennainen. Liikuntamyönteisemmän toimintakulttuurin kehittäminen vaatii yhteisen toiminta-ajatuksen löytämistä sekä myönteisen ja sallivan ilmapiirin korostamista.

Liikuntamyönteisen toimintakulttuurin kehittäminen lähtee toimintakulttuurin muuttamisesta liikunnallisemmaksi pieni askel kerrallaan (Liikkuva varhaiskasvatus, n.d.b). Pienten askelten ottaminen vaatii kuitenkin yhteistä näkemystä siitä mihin suuntaan ollaan menossa. Toimintakulttuurin kehittäminen vaatii lisäksi toiminnan taustalla olevien ajatusten sekä asenteiden ymmärrystä (OPH, 2018, ss. 28–29), jotta niihin voitaisiin vaikuttaa. Vallitseviin arvoihin ja asenteisiin sekä toimintatapoihin vaikuttaminen on kuitenkin kehittämistyön haasteellisin osuus, sillä ne ovat yleensä hyvin syvällä toimintakulttuurissa (Parrila & Fonsén, 2016, ss. 68–69). Erilaisten hankkeiden sekä projektien avulla voidaan saada aikaiseksi hyviä tuloksia ja ne voivat motivoida henkilökuntaa muuttamaan toimintatapojaan, mutta pysyvien toimintakulttuuri muutosten aikaan saaminen voi

osoittautua haasteellisemmaksi ja vaatia pitkäjänteisempää työtä (Parrila & Fonsén, 2016, s. 67; Alvoittu, 2015).

Lasten fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan edistäminen vaatii liikuntamyönteisten ajattelumallien omaksumista sekä jo olemassa olevien hyvien käytäntöjen hyödyntämistä. Kehittämistyö vaatii yhteistyötä, sitoutumista sekä pitkäjänteisyyttä. Toimintakulttuurin kehittämisen tulee olla suunnitelmallista ja järjestelmällistä, jolloin toiminnan on mahdollista integroitua osaksi arkea. (OKM, 2019) Kehittämistyössä jaetulla pedagogisella johtajuudella voidaan saada aikaan sitoutumista, jolloin jokainen kasvattajayhteisön jäsen ymmärtää oman panoksensa merkityksen sekä vastuunsa kokonaisuuden toteutumisesta (Fonsén & Parrila, 2016, s. 30–31). Myös esimiehellä ja johtajalla on merkittävä rooli toimintakulttuurin muodostumisessa ja kehittämisessä (OPH, 2018, s. 29).

#### 4 AIEMMAT TUTKIMUKSET

Lasten fyysisestä aktiivisuudesta, liikunnasta sekä liikuntakasvatuksesta on tehty lukuisia tutkimuksia, opinnäytetöitä sekä Pro gradu -tutkielmia. Liikuntamyönteisen toimintakulttuurin kehittämisen kannalta on olennaista ymmärtää millaiset tekijät vaikuttavat toimintakulttuurin muodostumiseen (OPH, 2018). Toimintakulttuuri muodostuu useiden eri tekijöiden vuorovaikutuksessa ja täten voi sisältää tekijöitä, jotka edistävät sekä estävät fyysistä aktiivisuutta ja lasten liikunnan iloa. Aiemmista tutkimuksista käy ilmi muun muassa kuinka merkittävä varhaiskasvattajan rooli on fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan mahdollistajana ja lisääjänä (OKM, 2016b; Alvoittu, 2015; Honkanen & Saarimaa, 2017). Varhaiskasvattajien roolin lisäksi lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa myös ympäristöön liittyviä tekijöitä. Opinnäytetyön kannalta olennaisia tutkimustuloksia löytyy muun muassa seuraavista tutkimuksista.

Alvoittu (2015) tutki pro gradu -tutkielmassaan vanhempien sekä varhaiskasvattajien näkemyksiä 3–5-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä. Tutkimuksen hän toteutti laadullisia menetelmiä hyödyntäen osana Dagens tutkimus- ja interventiohanketta, jonka tavoitteena oli edistää varhaiskasvatuksessa olevien lasten elintapoja. Tutkimuksensa aineiston hän keräsi sekä lasten vanhemmilta että varhaiskasvattajilta fokusryhmähaastatteluilla. Hänen tutkimuksensa mukaan kasvattajien asenteet sekä kiinnostus aiheeseen vaikuttavat eniten lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Alvoitun (2015) tutkimuksesta käy ilmi sekä lasten fyysistä aktiivisuutta edistäviä että estäviä tekijöitä. Muun muassa fyysinen ympäristö voi toimia sekä edistävänä että estävänä tekijänä, riippuen siitä miten siihen kasvattajat suhtautuvat sekä miten sitä hyödynnetään. Kasvattajan oma suhtautuminen fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa siihen millaista toimintaa hän tarjoaa lapsille. Fyysisen aktiivisuuden kannalta lasten kannustaminen on olennaista, silti sitä tehdään arjessa hyvin vähän.

Tutkielmasta käy ilmi, että sallivalla ilmapiirillä, luovuudella ja innovatiivisuudella voidaan lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta, vaikka ympäristötekijät eivät sitä suoraan tukisikaan.

Hyvin samansuuntaisia tuloksia omassa tutkimuksessaan ovat saaneet myös Honkanen ja Saarimaa. He tutkivat laadullisessa opinnäytetyössään varhaiskasvattajien roolia liikuntakasvatuksen edistämisessä yhteistyössä Ilmajokisen päiväkodin kanssa. Heidän opinnäytetyöstään käy ilmi kuinka merkittävä varhaiskasvattajien rooli on liikunnan edistäjänä. Erityisesti varhaiskasvattajien asenne liikuntaa kohtaan korostui heidän opinnäytetyönsä tuloksissa. Lasten liikunnan edistäminen lähtee varhaiskasvattajien innostuksesta, heittäytymisestä ja asenteesta. Lapset aistivat varhaiskasvattajien asenteen liikuntaa kohtaan niin hyvässä kuin pahassa, tästä syystä oman asenteen tiedostaminen ja yhteisen ymmärryksen löytäminen työyhteisössä sekä yhteisten toimintatapojen luominen on tärkeää. Arjen liikunnallistaminen vaatii motivaation löytämistä. Oma liikunnallisuus voidaan nähdä voimavarana, mutta myös erilaiset liikuntasuhteet tulisi nähdä rikkautena. Heidän opinnäytetyönsä tuloksista käy ilmi, että vastuun liikuntakasvatuksesta tulisi jakautua kaikkien kasvattajien välillä tasaisemmin. (Honkanen & Saarimaa, 2017)

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimuksen toteuttamiseen sisältyy useita vaiheita ja jokaisessa vaiheessa tutkimuksen tekijän on tehtävä ratkaisuja ja valintoja, jotka tulee perustella huolellisesti. Aiheen valinnan sekä rajaamisen jälkeen on olennaista pohtia mitä aiheesta haluaa tietää ja miten tutkimusta lähdetään tekemään. Tutkimuksen luonne ohjaa olennaisesti tutkimusmenetelmien valintaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2015, ss. 63–66, 81, 123–124) Tässä luvussa kuvaan opinnäytetyön toteutusprosessia sekä siihen liittyviä sisältöjä. Ensimmäiseksi määrittelen tutkimustehtävän sekä sen pohjalta muodostamani tutkimuskysymykset. Tämän jälkeen esittelen tutkimuksessa käytetyt tutkimusmenetelmät sekä aineistonkeruumenetelmäksi valikoituneen kyselylomakkeen laatimiseen liittyviä vaiheita. Lopuksi pohdin tutkimuksen eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyviä tekijöitä.

### 5.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimii Pälkäneen kunnan varhaiskasvatus. Yhteistyökumppanin valinta opinnäytetyölle oli looginen, sillä työskentelen itse Pälkäneen kunnalla varhaiskasvatuksen opettajana ja toimin yhtenä kunnan liikuntavastaavista. Yhteys työelämään oli siis jo valmiiksi olemassa. Työn yhteyshenkilönä toimii toinen kunnan varhaiskasvatuksen aluepäälliköistä, joka tekee myös tiivistä yhteistyötä kunnan liikuntavastaavien kanssa.

Pälkäneen kunta on mukana Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa, jonka tavoitteena on liikuntamyönteisen toimintakulttuurin rakentaminen varhaiskasvatukseen. Liikuntamyönteisen toimintakulttuurin tavoitteena on varmistaa, että jokaisella lapsella on mahdollisuus liikkumiseen ja liikkumisen iloon aktiivisessa toimintaympäristössä (Liikkuva varhaiskasvatus, n.d.a). Ohjelman toteuttaminen ja jalkauttaminen on jo aiemmin aloitettu kunnassa, mutta halusin opinnäytetyöllä tutkia mitä liikuntamyönteisen toimintakulttuurin kehittäminen vaatii sekä millaisista lähtökohdista työtä tehdään.

Opinnäytetyön tutkimustehtävänä on tuottaa ajantasaista tietoa yhteistyötahona toimivan kunnan varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin nykytilasta sekä kerätä tietoa liikuntamyönteisemmän toimintakulttuurin kehittämistyön pohjaksi. Yksi opinnäytetyön tärkeimmistä tavoitteista on mahdollistaa liikuntamyönteisemmän toimintakulttuurin kehittäminen sekä lasten fyysisen aktiivisuuden lisääminen. Varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin kehittäminen vaatii toiminnan taustalla olevien ajatusten sekä asenteiden ymmärrystä sekä yhteistyötä (OPH, 2018, ss. 28–29), joten on tärkeää tarkastella sitä varhaiskasvattajien näkökulmasta. Tämän pohjalta tutkimuskysymykset muotoutuivat seuraavanlaisiksi:

- Millainen varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin nykytila on varhaiskasvattajien näkemysten mukaan?
- Miten varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria voidaan kehittää liikuntamyönteisemmäksi?

## 5.2 Monimenetelmäinen tutkimus

Opinnäytetyö toteutetaan kuvailevana tutkimuksena, jonka tarkoitus on kuvata ilmiön tai tilanteen, tässä tapauksessa toimintakulttuurin, luonetta sekä keskeisimpiä tunnuspiirteitä. Tutkimuksella pyritään kuvaamaan tosi asioita mahdollisimman todenmukaisesti ja tarkasti. Kuvailevalla tutkimuksella pyritään vastaamaan kysymyksiin mitä, millainen tai miten. (KvantiMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto, n.d.; Vilka, 2007, s. 20)

Opinnäytetyö sisältää tekijöitä sekä määrällisestä että laadullisesta tutkimuksesta. Tällaista useamman eri menetelmän käyttöä yhdessä tutkimuksessa kutsutaan triangulaatioksi, monimenetelmäisyydeksi tai metodien yhdistämiseksi (Eskola & Suoranta, 2014, s. 69; Hirsjärvi ym., 2015, s. 233). Tutkimusmenetelmien yhteiskäytöllä voidaan täydentää sekä laajentaa tutkimuksesta saatavia tuloksia (Hirsjärvi ym., 2015, s. 233). Yhdistämällä tutkimuksessa sekä määrällisiä että laadullisia piirteitä pyrin kuvailemaan yhteistyötahona toimivan kunnan varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria ja muodostamaan siitä laajan kokonaiskuvan sekä löytämään kehittämis-kohteita, joihin puuttumalla toimintakulttuuria voidaan kehittää liikuntamyönteisempään suuntaan. Kanasen (2008a, s. 118) sanoja mukaillen,



kvantitatiivisella tutkimuksella tuon tutkimukseen laajuutta ja kvalitatiivisella tutkimuksella syvyyttä sekä uusia ulottuvuuksia.

Kvantitatiiviselle tutkimukselle on keskeistä, että tutkimus on liitettävissä aiempiin tutkimuksiin ja teoreettisiin lähtökohtiin. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkimuskysymyksen kannalta olennaiset käsitteet on määritelty huolellisesti (Hirsjärvi ym., 2015, s. 140), tämän olen tehnyt opinnäytetyöni raportin alussa avatessani tutkimukseen olennaisesti liittyviä käsitteitä. Kanasen (2008b, ss. 10–13) mukaan kvantitatiivinen tutkimus on perusluonteeltaan määrällistä ja sillä pyritään yleistämään sekä kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä numeerisessa muodossa. Kvantitatiiviselle tutkimukselle on luonteenomaista, että vastaajajoukko on valmiiksi määritelty. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkimuksen kohderyhmästä käytetään nimitystä perusjoukko (Vilka, 2007, s. 51).

Opinnäytetyön tavoitteiden mukaisesti tutkimuksen perusjoukoksi määritelin yhteistyötahona toimivan kunnan varhaiskasvatuksen henkilöstön. Tutkimussuunnitelma vaiheessa rajasin tutkimuksen ainoastaan kunnan päiväkoteihin sekä ryhmäperhepäivähoitoon, mutta yhteistyötahon toiveesta laajensin tutkimuksen kattamaan myös avoimen varhaiskasvatuksen ja perhepäivähoidon. Tutkimuksen ulkopuolelle jäivät kunnan liikuntavastaavat, sillä työn yhtenä tavoitteena on kehittää myös heidän työtään ja koin heidän vastaustensa vääristävän tutkimuksen tuloksia. Tutkimuksen ulkopuolelle rajautui lisäksi esiopetuksessa työskentelevä henkilöstö, sillä heidän toimintaansa ohjaavat varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden lisäksi esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet (OPH, 2016) sekä Perusopetuslaki (628/1998).

Tutkimuksen määrällinen osuus muodostuu toimintakulttuurin nykytilan arvioinnista ja laadullisessa osassa keskitytään toimintakulttuurin kehittämiseen. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on oppia jotakin uutta sekä löytää uusia näkökulmia tutkittavaan aiheeseen (Eskola & Suoranta, 2014, s. 20). Hirsjärven ym. (2015, s. 161) mukaan kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimuksella pyritään saamaan mahdollisimman kokonaisvaltainen kuva tutkittavasta aiheesta. Tästä syystä laadullisen tutkimuksen piirteiden käyttäminen tutkittaessa varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria sekä siellä vallitsevia kehittämiskohteita on hyvin perusteltua. Laadullisuus näkyy lisäksi tutkimuksen kysymysten asettelussa.

### 5.3 Kysely aineistonkeruumenetelmänä

Tutkimusaineiston tehtävä on rakentaa tutkijan ymmärrystä tutkittavana olevasta aiheesta (Eskola & Suoranta, 2014, ss. 61–62). Varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin nykytilan arvioinnin sekä kehittämiskohtien löytämisen vuoksi on olennaista tavoittaa mahdollisimman laaja vastaaja joukko, jolloin erilaiset näkemykset voivat päästä kuuluviin. Näistä

lähtökohdista ja opinnäytetyön tavoitteiden vuoksi valitsin aineistonkeruumenetelmäksi sähköisesti täytettävän kyselylomakkeen.

Kyselylomake on tehokas aineistonkeruumenetelmä, joka mahdollistaa useamman vastaajan tavoittamisen sekä säästää tutkijan aikaa. Kyselylomakkeen avulla on mahdollista saada kasaan kattava tutkimusaineisto ja sen avulla voidaan kerätä tietoa muun muassa vastaajien toiminnasta, asenteista, käsityksistä ja mielipiteistä. Kyselylomakkeen käyttäminen soveltuu sekä laadulliseen että määrälliseen tutkimukseen, mutta yleisimmin sitä käytetään nimenomaan määrällisten aineistojen hankkimiseen. (Hirsjärvi ym., 2015, ss. 194–197)

Opinnäytetyön määrällisen aineiston keräämiseen käytetään kyselylomakkeessa taustakysymyksiä sekä suljettuja kysymyksiä, jotka keskittyvät toimintakulttuurin nykytilan kuvaamiseen. Suljetuissa eli strukturoiduissa kysymyksissä vastausvaihtoehdot ovat valmiiksi määritellyjä (Kananen, 2008b, s. 26; Hirsjärvi ym., 2015, ss. 198–201). Taustakysymysten avulla ei kerätä vastaajien henkilötietoja eikä sellaista tietoa, jonka perusteella vastaajat voitaisiin yksilöidä. Taustakysymysten muodostamat taustamuuttujat toimivat mittareina ja niiden avulla voidaan täsmentää sekä löytää yhteyksiä eri muuttujien välillä (Kananen, 2008b, s. 18–19).

Tutkimuksen avoimet kysymykset liittyvät liikuntamyönteisen toimintakulttuurin kehittämiseen. Avoimissa kysymyksissä vastaaja saa vastata ja ilmaista itseään omin sanoin (Hirsjärvi ym., 2015, ss. 198–201). Avoimilla kysymyksillä pyritään keräämään kehittämissuhteita sekä löytämään uusia ideoita. Avointen kysymysten avulla kerätty aineisto muodostaa tutkimuksen laadullisen aineiston.

### 5.3.1 Kyselylomakkeen laatiminen

Kyselylomakkeen laatimista pidetään kyselytutkimuksen haasteellisimpana osuutena. Kyselylomakkeen kysymysten tulisi antaa vastauksia tutkittavana olevaan ongelmaan ja siitä johdettuihin tutkimuskysymyksiin. Onnistunut kyselylomake vaatii huolellista asiaongelman määrittelyä, kirjallisuuteen ja aiempiin tutkimuksiin tutustumista sekä tutkimuskysymysten kannalta olennaisten käsitteiden määrittelyä. Operationalisoinnin avulla teoreettiset käsitteet muutetaan arkikielen tasolle sekä mitattavaan muotoon. (Vilka, 2007, ss. 36–39)

Kyselylomakkeen suunnittelun aloitin perehtymällä tutkimuksen avainkäsitteisiin sekä määrittelemällä ne huolellisesti teorian ja aiempien tutkimusten avulla. Huolellisen käsitteiden määrittelyn jälkeen pystyin jakamaan liikuntamyönteiseen toimintakulttuuriin liittyvät tekijät yläotsikoiksi ja tarkemmiksi mitattaviksi väittäviksi. Liikuntamyönteiseen toimintakulttuuriin vaikuttavat olennaisesti henkilöstön osaaminen, toimintatavat, asenteet, motivaatio sekä sitoutuminen (Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Lisäksi toimintakulttuuriin vaikuttavat myös toiminnan taustalla vallitsevat

arvot, tavoitteet, toimintaperiaatteet, ilmapiiri, yhteistyö, oppimisympäristö sekä esimiestyö ja johtaminen (OPH, 2018, s. 28). Näiden pohjalta yläotsikoiksi muodostuivat varhaiskasvattajien oma tiedollinen ja taidollinen liikuntakasvatus osaaminen, oma toiminta liikuntakasvattajana, yleinen ilmapiiri ja toimintatavat sekä sisätilojen ja piha-alueen muodostamat oppimisympäristöt.

Kyselylomakkeen teknisen toteutuksen tein suunnitelman mukaisesti Webropol-ohjelmalla, jota olin hyödyntänyt myös aiemmissa opinnoissa. Ohjelman avulla kyselyn luominen onnistui ongelmitta. Kyselylomakkeen alkuun sijoitin taustakysymykset, joista saatavat tiedot toimivat tutkimuksen taustamuuttujina. Muuttujiksi määrittelin työskentely ympäristön ja vastaajien oman liikuntasuhteen. Toimintaympäristön avulla halusin selvittää, onko sillä yhteyttä varhaiskasvattajien näkemykseen toimintakulttuurin nykytilasta. Tämän lisäksi otin taustamuuttujaksi kasvattajien oman liikuntasuhteen, koska aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että kasvattajien omalla liikuntasuhteella on vaikutusta siihen, millaista liikuntakasvatusta toteutamme (Kari, 2016; Alvoittu, 2015). Omaa liikuntasuhdetta kuvaavien väittämien luomisen apuna käytin Jaana Karin (2016) väitöskirjassa esittelemiä liikkujatyyppejä, joiden pohjalta muokkasin väittämät.

Kyselylomakkeen määrällisissä kysymyksissä hyödynsin asenneasteikkoa, jonka avulla on mahdollista mitata vastaajan asennetta tai mielipidettä tutkittavasta aiheesta (Vilkkä, 2007, s. 45). Asteikkoihin perustuvassa kysymystyyppissä vastaajalle esitetään väittämä, johon vastaaja valitsee asteikolta, kuinka voimakkaasti hän on eri tai samaa mieltä esitetyn väittämän kanssa (Hirsjärvi ym., 2015, s. 200). Asenneasteikkona käytin Likertin 4-portaista asteikkoa, jossa vastausvaihtoehdot ovat täysin eri mieltä, jokseenkin eri mieltä, jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä. Harkitsin myös neutraalin vastausvaihtoehdon tai ”en osaa sanoa” -vaihtoehdon lisäämistä, sillä vastaajia ei tulisi pakottaa vastaamaan kysymykseen (Kananen, 2008b, s. 31), mutta en kokenut sen antavan riittävästi tietoa vastaajien mielipiteestä ja asenteesta. Lisäksi ”en osaa sanoa” vastausvaihtoehdo voidaan analyysivaiheessa tulkita puuttuvaksi vastaukseksi (Vilkkä, 2007, ss. 108–110).

Toimintakulttuurin nykytilan arviointiin painottuvissa kysymyksissä lähdin liikkeelle vastaajien omasta osaamisesta ja toiminnasta liikuntakasvattajana. Se on toimintakulttuurin kannalta erittäin merkittävä asia, koska lapset oppivat vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa, jolloin oman toimintamme kautta välitämme lapsille omia käsityksiämme ja asenteitamme liikuntaa kohtaan (OPH, 2018, ss. 21, 28; Sääkslahti, 2018, s. 142). Aiemmat tutkimukset ovat myös osoittaneet, että varhaiskasvattajien rooli liikunnan mahdollistajana ja fyysisen aktiivisuuden lisääjänä on valtava (OKM, 2016b; Alvoittu, 2015; Honkanen & Saarimaa, 2017). Keskittymällä ensimmäisissä kysymyksissä vastaajien omaan osaamiseen sekä toimintaan saadaan tietoa henkilöstön tiedollisesta ja taidollisesta osaamisesta,

kiinnostuksesta aiheeseen, sitoutumisesta liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen sekä halukkuudesta kehittää ja kehittyä työssään.

Kyselylomakkeessa tuodaan esiin myös toimintakulttuuriin vaikuttavia muita tekijöitä. Toimintakulttuuri muodostuu vuorovaikutuksessa ja siihen vaikuttavat muun muassa ilmapiiri, toimintatavat sekä johtamiskäytänteet (OPH, 2018, s. 28). Tämän pohjalta loin väittämiä, joilla selvitetään, millainen varhaiskasvatuksessa vallitseva ilmapiiri sekä toimintatavat ovat. Yleisesti ilmapiiriin ja toimintatapoihin liittyvillä väittämillä selvitetään kannustavatko ne lapsia fyysiseen aktiivisuuteen, onko henkilöstö sitoutunut, tehdäänkö työtä yhdessä ja aktiivisella otteella sekä tukevatko toimintakäytännöt liikunnalle asetettuja tavoitteita.

Myös oppimisympäristöt sekä niiden hyödyntäminen vaikuttavat lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Lasten liikkumiseen sekä sisätiloissa että ulkona vaikuttavat niin fyysinen, psyykinen kuin sosiaalinen ympäristö (Soini ym., 2016, ss. 44–48). Lasten liikkumiseen sisätiloissa ja ulkona liittyvillä väittämillä selvitetään, miten lasten liikkumiseen suhtaudutaan eri ympäristöissä, tuetaanko lapsille ominaisia tapoja oppia ympäristöstä riippumatta sekä hyödynnetäänkö oppimisympäristöjä monipuolisesti lapsia kuunnellen.

Kyselylomakkeen viimeisen osan muodostin avoimista kysymyksistä, joilla selvitetään, miten toimintakulttuuria voidaan kehittää liikuntamyönteisempään suuntaan. Koska toimintakulttuurin kehittäminen vaatii yhteisen ymmärryksen lisäämistä ja yhteisen toiminta-ajatuksen löytämistä (OPH, 2018), oli tärkeää sisällyttää tutkimukseen avoimia kysymyksiä, joihin vastaajat voivat vastata omin sanoin. Avointen kysymysten avulla voidaan löytää myös uusia ideoita kehittämistyön pohjaksi. Halusin antaa tutkimukseen osallistuville mahdollisuuden määritellä liikuntamyönteisen toimintakulttuurin, sillä määritelmä muuttuu vuorovaikutuksessa ihmisten välillä ja se antaa myös kuvan siitä, miten vastaajat ymmärtävät liikuntamyönteisen toimintakulttuurin. Muilla avoimilla kysymyksillä selvitetään miten fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa voitaisiin lisätä lasten varhaiskasvatuspäiviin sekä millaista apua ja tukea henkilöstö tähän työhön kaipaisi niin liikuntavastavien kuin esimiesten taholta.

### 5.3.2 Kyselylomakkeen testaaminen ja lähettäminen

Onnistuneen kyselylomakkeen laatiminen vaatii tarkkaa suunnittelua, kysymysten muotoilua sekä testaamista. Testaus vaiheessa testaajaksi valitut henkilöt tekevät kyselyn sekä mittavat vastaamiseen kuluneen ajan. Testausvaiheessa kiinnitetään huomiota lomakkeen virheisiin ja korjataan ne ennen varsinaista aineiston keruuta. Testaamisessa on tärkeää kiinnittää huomiota lomakkeen kysymysten selkeyteen, tarkoituksen mukaisuuteen, lomakkeen pituuteen sekä tarkastellaan, sisältääkö lomake kaiken olennaisen tutkimuskysymysten kannalta. (Vilkkä, 2007, ss. 78–79)

Opinnäytetyön kyselylomakkeen testaajina toimivat Pälkäneen kunnan muut liikuntavastaavat, joita kunnassa on itseni lisäksi kolme. Kunnan liikuntavastaavia toimii sekä varhaiskasvatuksen lastenhoitajan että varhaiskasvatuksen opettajan tehtävissä. Kyselylomakkeen ensimmäisen eli raa-kaversion luki ja kommentoi kaksi liikuntavastaavista. Heidän palautteensa pohjalta jatkoin kyselylomakkeen muokkaamista, selkiyttämistä sekä väittämien hiomista ja muotoilua. Viimeisimmän version liikuntavastaavat ja yhteyshenkilönä toiminut aluepäällikkö saivat täytettäväkseen ennen kyselylinkin lähettämistä vastaajille. Heidän tekemänsä testauksen perusteella kyselylomakkeen täyttämiseen kului noin 15 minuuttia.

Kyselylomakkeen valmistuttua laadin saatekirjeen (liite 1). Saatekirjeen tarkoitus on antaa vastaajille tietoa tutkimuksesta ja sen perusteella vastaaja päättää osallistumisestaan (Vilka, 2007, s. 80). Kyselylomakkeen lähettämässä vastaajille hyödynsin opinnäytetyön yhteyshenkilön kontakteja. Saatekirjeen (liite 1) ja linkin avoimena olevaan kyselyyn (liite 2) lähetin yhteyshenkilölle, joka jakoi ne sähköpostitse kunnan varhaiskasvatuksen henkilöstölle.

#### 5.4 Kuvaileva tilastoanalyysi ja sisällönanalyysi

Koska opinnäytetyö sisältää tekijöitä sekä määrällisestä että laadullisesta tutkimuksesta myös tutkimuksen analyysivaihe on jaettu kahteen osaan. Varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin nykytilan arvioimiseen käytetty strukturoitu kyselylomake on tehty Webropol-ohjelmalla, joka antaa kyselyn vastaukset valmiiksi määrälliseen analyysiin soveltuvassa muodossa. Webropol antaa kyselyn tulokset koontina, josta niitä on helppo lähteä tulkitsemaan. Tutkimustulokset osiossa esitellyt tulokset ovat tulkintojani Webropol-ohjelman antamista tuloksista. Kyselylomakkeen avulla saatuja avoimia vastauksia puolestaan analysoin hyödyntäen laadullista analyysimenetelmää. Laadullisella aineiston analyysillä luon aineistoon selkeyttä tiivistämällä sitä, kadottamatta kuitenkaan sen sisältämää informaatiota (Tuomi & Sarajärvi, 2002, s. 110).

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa analyysimenetelmän valintaan vaikuttaa tarkastellaanko tuloksia yhden vai useamman muuttujan avulla. Jos tarkastelun kohteena on ainoastaan yksi muuttuja, keskitytään analyysissa muuttujan arvojen jakaumaan. Tällöin jakaumaa voidaan kuvailla keskilukujen tai hajontalukujen avulla. Kuvailevalla tilastoanalyysillä kuvaillaan määrällisen muuttujan arvojen jakaumaa asenneasteikolla. Useamman muuttujan tarkastelussa hyödynnetään ristiintaulukointia, jonka avulla voidaan tarkastella muun muassa yhteyksiä muuttujien välillä. (Vilka, 2007, ss. 118–120; Kananen, 2008b, ss. 41–44, 51)

Opinnäytetyön kyselyssä on hyödynnetty Likertin 4-portaista asenneasteikkoa, joka on järjestysasteikko. Vilkan (2007, s. 49) mukaan järjestysasteikoissa vastausten jakauman tarkastelussa hyödynnetään yleisimmin mediaania eli keskilukua, jolloin vastaukset asetetaan

suuruusjärjestykseen ja mediaanin molemmille puolille jää yhtä monta havaintoa. Tulosten tarkastelun yhteydessä havaitsin, että keskiluku ei kerro riittävästi vastausten jakaumasta, joten tarkastelin tuloksia vastausten suoran jakauman avulla. Suora jakauma on Kanasen (2008b, s. 41) mukaan yksinkertainen tapa kuvata yhden muuttujan ominaisuuksia havainnollistamalla tietoa käyttämällä muuttujan arvojen suhteellisia osuuksia koko aineistosta. Yhden muuttujan lisäksi opinnäytetyössä on hyödynnetty ristiintaulukointia etsiessäni yhteyksiä muuttujien välillä. Ristiintaulukoinnilla tarkastelin sekä toimintaympäristön että vastaajien oman liikuntasuhteen yhteyttä vastausten jakaumaan asenneasteikolla.

Otanta (N) merkataan yleensä tuloksissa näkyviin, sillä se antaa tietoa tutkimukseen liittyvistä mittasuhteista. Tilastolliselle päättelylle on keskeistä, että saadut tulokset pystytään yleistämään koskemaan koko perusjoukkoa. (Kananen, 2008b, ss. 41–43, 51) Määrällisen aineiston esittelyn aloitin kuvaamalla ja esittelemällä taustamuuttujat ja niiden tilastollisen jakauman. Tutkimuksen määrällisiä tuloksia kuvaan sekä numeerisesti, graafisesti että sanallisesti. Tärkeimmät tutkimustulokset olen kerännyt taulukoiden muotoon, joista käy selkeästi ilmi vastausten prosentuaalinen jakauma asenneasteikolla. Käyttämäni graafiset kuviot antavat yleiskuvan vastausten jakautumisesta.

Kvalitatiivisen analyysimenetelmän avulla luodaan aineistoon selkeyttä ja tuotetaan uutta tietoa tutkittavasta asiasta (Eskola & Suoranta, 2014, s. 138). Sisällönanalyysillä voidaan kuvata aineistoa yleisellä tasolla sekä analysoida aineistoa järjestelmällisesti ja objektiivisesti. Sisällönanalyysin avulla aineistoa tiivistetään ja selkeytetään kadottamatta sen informaatiota. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä lähdetään liikkeelle aineiston huolellisesta läpikäymisestä, redusoinnista eli pelkistämisestä ja vastausten luokittelusta. Pelkistämällä karsitaan aineistosta kaikki epäolennainen pois. (Tuomi & Sarajärvi, 2002, ss. 105–113)

Laadullisen aineiston sisällönanalyysin aloitin perehtymällä vastauksiin huolellisesti ja lukemalla ne läpi useampaan kertaan. Pelkistämisvaiheessa alleviivasin tulostetusta aineistosta erivärisillä kynillä samankaltaisia ilmauksia etsien vastauksista samankaltaisuuksia. Pelkistetyistä ilmauksista loin luokkia, joiden avulla sain selkeyttä aineistoon. Aineistosta luodut luokat esittelen tulosten yhteydessä. Aineiston selkeyttäminen helpottaa myös tuloksista myöhemmässä vaiheessa tehtävien johtopäätösten tekoa (Tuomi & Sarajärvi, 2002, s. 110). Luokittelun avulla pystyin myös kvantifioimaan aineistoa ja laskemaan kuinka usein määrittelemäni luokat esiintyivät vastauksissa. Tutkimustuloksissa hyödynnetään lisäksi suoria lainauksia kyselyyn vastanneiden vastauksista.

## 5.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen toteutuksessa tulee ottaa huomioon hyvä tieteellinen käytäntö (TENK, 2012). Tutkimuksen suunnittelussa sekä toteutuksessa on noudatettu rehellisyyttä, huolellisuutta sekä tarkkuutta. Tutkimusprosessiin liittyvät vaiheet on raportoitu tarkasti ja totuudenmukaisesti. Tutkimuksen eettisyyteen liittyen tutkimuksen toteutuksessa on huomioitu tutkimuksen tekijän ja vastaajien aiemmat suhteet sekä työskenteleminen samalle työnantajalle. Tutkimuksen teon haasteena oli huolehtia vastaajien anonymiteetista sekä varmistaa ettei tutkimuksen tekijän työsuhde sekä läsnäolo työpaikalla vaikuta vastaajien valintoihin ja vastauksiin.

Vastaajien anonymiteetin varmistamiseksi kysely toteutettiin käyttäen julkista nettilinkkiä. Nettilinkin avulla voidaan kerätä vastauksia internetin kautta käyttäen samaa linkkiä kaikille vastaajille. Nettilinkki on automaattisesti anonyymi ja vastaajat voidaan tunnistaa ainoastaan, jos kysely sisältää yhteystietolomakkeen. (Webropol, 2019) Opinnäytetyöni kyselyyn ei sisällynyt yhteystietolomaketta ja tämän lisäksi linkin jakelussa hyödynnettiin opinnäytetyön yhteyshenkilön kontakteja, jolloin minulle opinnäytetyön tekijänä ei tallentunut vastaajien yhteystietoja.

Tutkimuksen luotettavuuden arviointi on olennaista varsinkin määrälliselle tutkimukselle. Luotettavuuden arvioinnin yhteydessä puhutaan reliabiliteetin ja validiteetin käsitteistä. Reliabiliteetilla tarkoitetaan mittauksen eli saatujen tulosten pysyvyyttä. Tällä tarkoitetaan sitä, että mikäli tutkimus suoritettaisiin uudelleen samalle kohderyhmälle tulos olisi sama. Validiteetilla puolestaan tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä. Tutkimuksessa käytetyt mittarit ovat valideja, jos ne mittaavat tutkimuksen kannalta oikeita asioita ja tutkimuksen menetelmät on valittu huolella. (Kananen, 2008b, ss. 79–81)

Tässä opinnäytetyössä tutkimuksen reliabiliteetin takaamiseksi opinnäytetyön vaiheet on dokumentoitu tarkasti ja ratkaisut perusteltu huolella. Opinnäytetyössä on huomioitu, että reliabiliteetin kannalta otoksen tulee olla tarpeeksi suuri edustaakseen perusjoukkoa (Vilkka, 2007, ss. 149–150). Tutkimuksen perusjoukoksi määrittelin yhteistyötahona toimineen kunnan varhaiskasvatuksen henkilöstön, josta tehty otos oli riittävä edustamaan koko perusjoukkoa. Kyselyyn vastanneiden määrä oli riittävä ja vastausprosentti tarpeeksi korkea (65 %) takaamaan tutkimuksen reliabiliteetin. Tutkimuksen tulokset on pysyviä, mutta niitä ei voida yleistää opinnäytetyön yhteistyötahona toimineen kunnan varhaiskasvatuksen ulkopuolelle. Tutkimustulokset kuvastavat kunnan varhaiskasvatuksen nykytilaa tutkimuksen teko hetkellä, joten se on sidoksissa aikaan, jolloin tutkimus on tehty.

Opinnäytetyössä teoreettisten käsitteiden operationalisointi on tehty huolella, joka on olennaista tutkimuksen validiteetin kannalta. Liikuntamyönteisen toimintakulttuurin määritelmä rakentuu oman käsitykseni ympärille

korostaen varhaiskasvattajien näkökulmaa. Tarkkaa määritelmää liikuntamyönteisestä toimintakulttuurista ei ole olemassa ja jouduin rakentamaan käsitteen määrittelyn palasista. Määritelmäni liikuntamyönteisestä toimintakulttuurista nostaa työntekijän keskiöön, jolloin lasten osallisuus ja johtaminen jää vähemmälle huomiolle. Opinnäytetyössä on pyritty huomioimaan, että teoriasta muodostetuilla väittämillä mitataan tutkimuksen kannalta oikeita asioita. Väittämien muotoilussa on onnistuttu yleisellä tasolla hyvin eikä systemaattisia virheitä ole. Tutkimukseen valittu Likertin 4-portainen asenneasteikko antoi riittävää laajuutta ja tietoa vastaajien samanimielisyyden asteesta, mutta laajemmalla asenneasteikolla vastausten hajonta olisi voinut olla suurempaa.

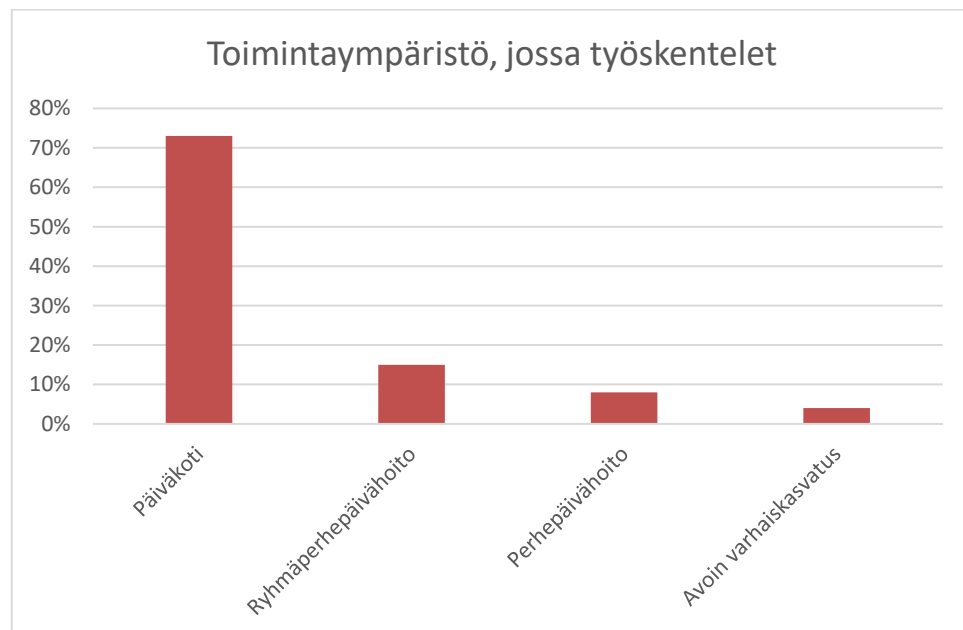
Opinnäytetyössä on huomioitu myös laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen liittyvät tekijät. Eskolan ja Suorannan (2014, s. 211) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kannalta on olennaista arvioida tutkimusprosessia kokonaisuutena. Luotettavuuden arvioinnissa tulee pohtia, onko tutkimus pätevä ja perusteellisesti tehty sekä onko saadut tulokset ja päätelmät ”oikeita”. Tässä opinnäytetyössä on pyritty ottamaan kaikki nämä tekijät huomioon. Tutkimus on kokonaisluotettavuudeltaan hyvä, sillä tutkimusprosessi on kuvattu raportissa hyvin tarkasti ja avoimesti, tutkimustulokset ovat päteviä ja vastaavat tutkimuskysymyksiin, vastausprosentti oli hyvä ja tutkimus mahdollisti kaikkien vastaajaryhmien näkemysten esiin tuomisen. Tutkimuksen luotettavuutta lisää myös tutkimusmenetelmien yhdistäminen, jonka avulla on saatu tutkimukseen laajuutta ja syvyyttä.



## 6 TUTKIMUSTULOKSET

Pälkäneen kunnan varhaiskasvatuksessa työskentelevästä henkilöstöstä linkki kyselyyn lähetettiin yhteensä 40 henkilölle tekemieni rajausten perusteella. Kyselylinkki oli avoinna 27.3.2020 asti, jolloin henkilöstöllä oli yhteensä kolme viikkoa vastausaikaa. Vastaajille lähetettiin kaksi muistutus viestiä yhteyshenkilön kautta ja vastausaikaa jatkettiin alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen viikolla.

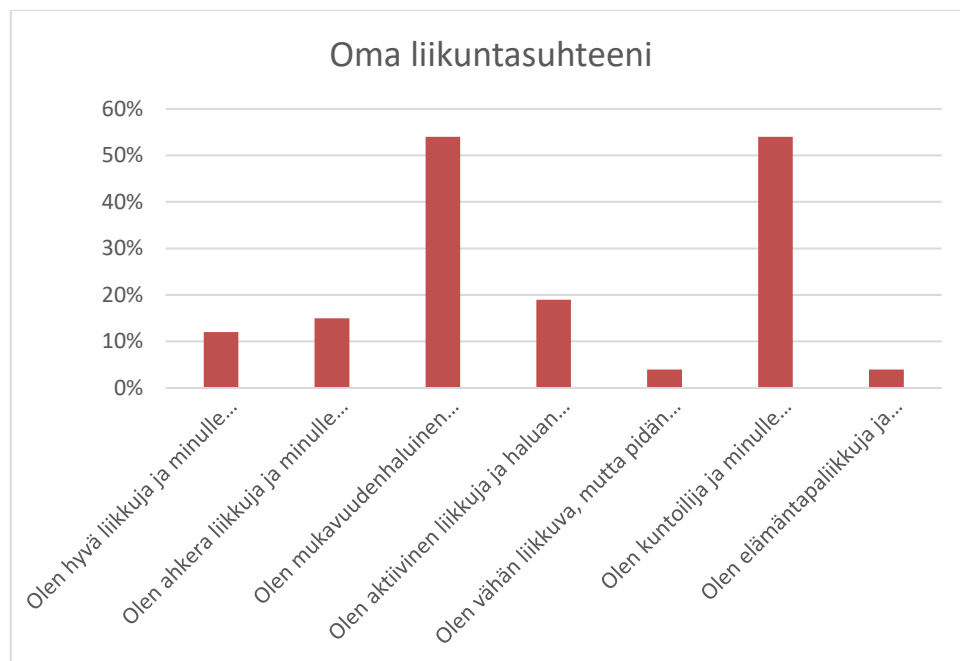
Kaiken kaikkiaan kysely avattiin vastaajien toimesta 57 kertaa ja vastaaminen aloitettiin 32 kertaa. Vastauksia kyselyyn kertyi lopulta 26 (N) kappaletta. Vastausprosentiksi muodostui täten 65 prosenttia, joka on tutkimuksen luotettavuuden kannalta riittävä. Kyselyyn vastanneista 73 prosenttia (N 19) eli suurin osa työskentelee päiväkodissa, 15 prosenttia (N 4) ryhmäperhepäivähoidossa, kahdeksan prosenttia (N 2) perhepäivähoidossa sekä neljä prosenttia (N 1) avoimessa varhaiskasvatuksessa (kuvio 1.).



Kuvio 1. Vastaajien määrät prosentteina toimintaympäristön mukaan.

Kyselyn toisena taustakysymyksenä kysyttiin vastaajien omaa liikuntasuhdetta, heidän omaa kokemustaan itsestään liikkujana sekä mikä heille on liikkumisessa tärkeää. Yli puolet vastaajista (54 %) kokevat itsensä mukavuudenhaluisiksi liikkujiksi, jotka arvostavat liikunnan tuomia elämyksiä ja tykkäävät liikkua omaan tahtiinsa. Yhtä suuren kannatuksen (54 %) sai kuntoilija, jolle liikkumisessa on tärkeää hyvinvointi ja terveys. Heille liikunta antaa hyvää oloa sekä energiaa. Nämä kaksi liikkujatyyppiä erottuivat selvästi muista, sillä kolmanneksi eniten vastauksia (19 %) sai väittämä aktiivisesta liikkujasta, joka haluaa jakaa myönteisiä liikuntakokemuksia myös muille. Kysyttäessä omasta liikuntasuhteesta vastaajien oli mahdollista valita väittämistä useampi vaihtoehto kuvaamaan omaa liikuntasuhdettaan.

Kaikki vastaajat valitsivat joko mukavuudenhaluisen liikkujan tai kuntoilijan yhdeksi omaa liikuntasuhdettaan kuvaavaksi väittämäksi. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Varhaiskasvattajien oma liikuntasuhde, vastausten prosentuaalinen jakauma väittämien välillä. Vastausten kokonaismäärä 42.

## 6.1 Varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin nykytilan kuvaus

Kyselylomakkeen ensimmäisessä osassa keskityttiin varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin nykytilan selvittämiseen erilaisten väittämien avulla. Asenneväittämiä oli yhteensä 50 ja väittämät oli jaettu viiden yläotsikon alle. Ensimmäiset kaksi kysymystä liittyivät varhaiskasvattajien omaan toimintaan ja osaamiseen liikuntakasvattajina. Seuraavassa kysymyksessä selvitettiin toimintakulttuurin yleistä ilmapiiriä sekä toimintatapoja. Viimeisissä kysymyksissä painotettiin sisä- ja ulkotilojen vaikutusta liikunta- ja toimintakulttuuriin ja toimintatapoihin. Vastauksia toimintakulttuurin nykytilan arviointiosaan kertyi yhteensä 26, mutta joidenkin väittämien kohdalla osa vastaajista oli jättänyt vastauskentän tyhjäksi. Vastausten jakautumista asenneasteikolla on kuvattu sekä sanallisesti, numeerisesti että graafisesti. Graafiset kuviot on tulosten luettavuuden vuoksi sijoitettu liitteeseen 3.

### 6.1.1 Varhaiskasvattajien oma toiminta ja osaaminen

Varhaiskasvattajien tiedolliseen osaamiseen liittyvistä väittämistä käy ilmi, että varhaiskasvatuksen henkilöstö ymmärtää liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden merkityksen lasten kasvulle ja kehitykselle, 88 prosenttia (N 23) vastaajista oli väittämän kanssa täysin samaa mieltä. Varhaiskasvatussuunnitelman liikuntasisällöistä täysin selvillä on 56 prosenttia (N 14) vastaajista. 36 prosenttia (N 9) oli väittämän kanssa jokseenkin samaa mieltä.

Parhaiten perillä varhaiskasvatussuunnitelman sisällöistä ovat itsensä kuntoilijoiksi mieltävät vastaajat. He arvioivat myös tuntevensa lasten motorisen kehityksen vaiheet hyvin. Kaikista vastaajista 46 prosenttia (N 12) vastasi olevansa hyvin perillä lasten motorisen kehityksen vaiheista.

Eniten hajontaa vastauksissa oli väittämässä, jotka koskivat varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia sekä oman tiedollisen osaamisen riittävyyttä, kuten käy ilmi taulukosta 1. Vastaajista 40 prosenttia (N 10) kokee oman tiedollisen osaamisen olevan joko täysin tai jokseenkin riittämätöntä tavoitteellisen ohjatun liikunnan toteuttamiseksi. Suurin osa mukavuudenhaluisista liikkujista kuuluu heihin, jotka kokevat tiedollisen osaamisensa puutteelliseksi. Ainoastaan 16 prosenttia (N 4) kaikista vastaajista kokee oman tiedollisen osaamisen olevan täysin riittävää.

Taulukko 1. Minä liikuntakasvattajana. Oma tiedollinen osaaminen liikuntakasvattajana. Vastausten prosentuaalinen jakauma.

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Yhteensä (N)
Tunnen vasuperusteet sekä sen sisällöt liittyen lasten fyysiseen aktiivisuuteen	0 %	8 %	36 %	56 %	25
Ymmärrän liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden merkityksen lapsen kasvulle ja kehitykselle	0 %	0 %	12 %	88 %	26
Tunnen lasten motorisen kehityksen vaiheet	0 %	4 %	50 %	46 %	26
Olen tutustunut varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin	4 %	8 %	56 %	32 %	25
Minulla on riittävästi tietoa tavoitteellisen ohjatun liikunnan toteuttamiseksi	4 %	36 %	44%	16 %	25

Varhaiskasvattajien omaan taidolliseen osaamiseen liittyvien väittämien vastauksissa on huomattavissa eroja. Varhaiskasvattajat havainnoivat lasten motorisia taitoja, mutta ainoastaan 38 prosenttia (N 10) vastanneista oli väittämän kanssa täysin samaa mieltä ja koki havainnoinnin säännölliseksi. Suunnitellun liikunnan suhteuttaminen lasten kehitykseen ja taitoihin tuottaa jonkin asteisia haasteita suurimmalle osalle vastaajista, sillä 61 prosenttia (N 16) valitsi vastausvaihtoehdoista jokseenkin samaa mieltä. Vastaajat kokivat myös toimintaympäristön monipuolisen hyödyntämisen liikunnan suunnittelussa vaikeaksi, sillä ainoastaan 24 prosenttia (N 6) piti omaa osaamistaan riittävänä ja valitsi täysin samaa mieltä. 38 prosenttia (N 9) vastaajista ei anna fyysisen ympäristön rajoittaa lasten liikkumista, kun taas 62 prosentille (N 15) vastaajista fyysinen ympäristö toimii jonkin asteisena rajoittavana tekijänä.

Eniten hajontaa oli väittämässä, jotka koskivat itsensä kehittämistä liikuntakasvattajana, ohjatun liikunnan suunnittelemista ja pitämistä sekä liikkumisasioiden jakamista muille, kuten esitetty taulukossa 2. Vastaajista 31 prosenttia (N 8) ei pidä itsensä kehittämistä liikuntakasvattajana kovin tärkeänä, ja hieman reilulle kolmasosalle vastaajista (N 9) ohjatun liikunnan suunnittelemisen ja pitäminen ei ole helppoa eikä mieleistä. Näistä vastaajista suurin osa luokittelee itsensä mukavuudenhaluisiksi liikkujiksi. Ainoastaan kaksi vastaajista (8 %) kokee heillä olevan paljon liikuntaideoita ja olisivat valmiita myös jakamaan niitä muille.

Taulukko 2. Minä liikuntakasvattajana. Oma taidollinen osaaminen liikuntakasvattajana. Vastausten prosentuaalinen jakauma.

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Yhteensä (N)
Itseni kehittäminen liikuntakasvattajana on minulle tärkeää	4 %	27 %	42 %	27 %	26
Ohjatun liikunnan suunnittelu ja pitäminen on minulle helppoa ja mieleistä	4 %	33 %	33 %	29 %	24
Minulla on paljon liikkumisasi- oita ja jaan niitä mielelläni myös muille	8 %	52 %	32 %	8 %	25

Varhaiskasvattajien omaan toimintaan liittyvistä väittämistä käy ilmi, että suurin osa varhaiskasvattajista kannustaa lapsia liikkumaan, vastaajista 48 prosenttia (N 12) oli väittämän kanssa jokseenkin samaa mieltä ja 36 prosenttia (N 9) täysin samaa mieltä. Aktiivisimpia lasten kannustamisessa ovat itsekin aktiivisesti liikkuvat. Lapsia rohkaistaan kokeilemaan uusia asioita sekä haastamaan itseään, sillä vastaajista 92 prosenttia (N 24) oli väittämän kanssa joko täysin tai jokseenkin samaa mieltä. Parhaiten lapsia rohkaisevat itsensä aktiivisiksi liikkujiksi sekä kuntoilijoiksi mieltävät vastaajat.

Vastausten perusteella lapsia saadaan innostumaan liikkumisesta omalla positiivisella asenteella, näyttämällä esimerkkiä ja tarjoamalla mahdollisuuksia fyysisesti aktiivisiin leikkeihin, näihin väittämiin vastanneista yli 80 prosenttia oli väittämien kanssa joko täysin tai jokseenkin samaa mieltä. Vastaukset jakautuivat kuitenkin hyvin tasaisesti molempien vastausvaihtoehtojen välille, joten tulosten perusteella ei voi sanoa väittämien toteutuvan täysin kaikissa tilanteissa. Ainoastaan 27 prosenttia (N 7) vastaajista antaa lasten osallistua aktiivisesti liikunnan suunnitteluun, kun puolestaan 62 prosenttia (N 16) vastaajista oli väittämän kanssa jokseenkin samaa mieltä. Yli puolet (54 %) vastaajista kokee motivoivansa vähän liikkuvia lapsia riittävästi osallistumaan. Aktiiviset liikkujat sekä kuntoilijat näyttäisivät

tulosten mukaan motivoivan vähän liikkuvia lapsia eniten sekä näyttävän lapsille parhaiten esimerkkiä omalla asenteellaan sekä osallistumisellaan.

Vastaajat antavat lapsille palautetta heidän liikkumisestaan, mutta ainoastaan 24 prosenttia (N 6) vastaajista kokee tekevänsä sitä säännöllisesti. 52 prosenttia (N 13) vastaajista oli väittämän kanssa jokseenkin samaa mieltä ja 24 prosenttia (N 6) jokseenkin eri mieltä, eli palautteen antaminen toteutuu ainoastaan osittain. Myös lasten aloitteista innostumisessa ja osallistumisessa on havaittavissa vaihtelua. 20 prosenttia (N 5) ei innostu lasten aloitteista eikä osallistu aktiivisesti heidän liikunnallisiin leikkeihinsä. Ainoastaan 38 prosenttia (N 9) vastaajista kokee osallistuvansa aktiivisesti lasten ehdottamiin liikuntaleikkeihin.

Tarkastellessa tuloksia toimintaympäristön muodostaman muuttujan valossa tuloksista käy ilmi, että päiväkodin toimintaympäristössä työskentelevät kokevat ohjatun liikunnan suunnittelun ja toteuttamisen helpommaksi kuin muissa toimintaympäristöissä työskentelevät. 85 prosenttia (N 6) ryhmäperhepäivähoidon, perhepäivähoidon ja avoimen varhaiskasvatuksen vastaajista pitää ohjatun liikunnan suunnittelua ja pitämistä jokseenkin vaikeana. 71 prosenttia (N 5) heistä kokee, että heillä ei ole riittävästi tietoa tavoitteellisen ohjatun liikunnan toteuttamiseksi. Lisäksi eniten liikkumisideoita ja halukkuutta niiden jakamiseen näyttäisi olevan päiväkodissa työskentelevillä. Tuloksista käy ilmi, että myös palautteen anto on päiväkodeissa aktiivisempaa ja säännöllisempää kuin muissa toimintaympäristöissä.

Yleisesti ottaen päiväkodeissa työskentelevien vastauksissa oli eniten hajontaa. Heidän vastauksensa jakautuivat tasaisimmin asenneasteikolla lähes kaikissa väittämässä. Tasaisempaa jakaumaa voi selittää vastaajien suurempi määrä. Toimintaympäristöllä ei kuitenkaan näytä olevan vaikutusta varhaiskasvattajien omaan näkemykseen itsestään liikuntakasvattajana. Oman liikuntasuhteen vaikutus puolestaan on huomattavissa joissakin vastauksissa. Omaa liikuntasuhdetta ei voi kuitenkaan pitää täysin selittävänä tekijänä, sillä vastaajista lähes kaikki olivat valinneet enemmän kuin yhden väittämän kuvaamaan omaa liikuntasuhdettaan, ja osa vastaajista oli valinnut sekä mukavuudenhaluisen liikkujan että kuntoilijan.

### 6.1.2 Vallitsevat toimintatavat ja ilmapiiri

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että fyysisen aktiivisuuden lisäämistä pidetään yleisesti tärkeänä tavoitteena, 58 prosenttia (N 15) vastaajista oli väittämän kanssa täysin samaa mieltä, kuten käy ilmi taulukosta 3. Kysyttäessä tavoitteista tarkemmin vastauksista käy kuitenkin selväksi, että tarkempia tavoitteita lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisen saavuttamiseksi ei ole laadittu yhdessä. Ainoastaan 27 prosenttia (N 7) kaikista vastaajista oli sitä mieltä, että tavoitteista fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi on sovittu yhdessä. 88 prosenttia (N 21) vastaajista oli jollakin tasolla tyytyväisiä henkilöstön sitoutumiseen liikunnan lisäämiseksi, ainoastaan

kolme (12 %) vastaajista oli väittämän kanssa jokseenkin eri mieltä eikä pitänyt sitoutumista riittävänä. Vastuu lasten liikuttamisesta ei kuitenkaan sitoutumisesta huolimatta jakaudu tällä hetkellä tasapuolisesti kaikille, sillä 32 prosenttia (N 8) vastaajista oli väittämän kanssa joko jokseenkin tai täysin eri mieltä ja ainoastaan neljä vastaajaa (16 %) oli täysin samaa mieltä. 40 prosenttia (N 10) vastaajista piti henkilöstön asennetta liikku- mista kohtaan myönteisenä, mutta yli puolet (60 %) vastaajista olivat sitä mieltä, että asenteessa on jokseenkin parantamisen varaa.

Taulukko 3. Yhteiset tavoitteet, sitoutuminen ja vastuu. Vastausten prosentuaalinen jakauma.

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Yhteensä (N)
Lasten fyysisen aktiivisuuden lisääminen nähdään yleisesti tärkeänä tavoitteena	0 %	4 %	38 %	58 %	26
Tavoitteet fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi on sovittu yhdessä	4 %	15 %	54 %	27 %	26
Henkilöstö on sitoutunut lisäämään liikettä lasten varhaiskasvatuspäiviin	0 %	12 %	54 %	34 %	26
Vastuu lasten liikuttamisesta jakautuu tasapuolisesti	4 %	28 %	52 %	16 %	25
Henkilöstön asenne liikku- mista kohtaan on myönteinen	0 %	12 %	48 %	40 %	25

Kysyttäessä ilmapiiristä vastauksista käy ilmi, että hieman yli puolet vastaajista (52 %) pitää varhaiskasvatuksessa vallitsevaa ilmapiiriä jokseenkin liikkumaan ja kokeilemiseen innostavana, mutta 20 prosenttia (N 5) ei pidä ilmapiiriä kovin innostavana. Vastaajista 68 prosenttia (N 17) kokee, että lapsia ohjataan fyysisesti aktiiviseen leikkiin ja toimintaan, mutta ohjausta saisi olla enemmän. Ainoastaan viisi (20 %) vastaajista kokee lasten ohjausta tapahtuvan tarpeeksi. Lähes kaikki (92 %, N 23) vastaajista kokee toimintatapojen sallivan ja mahdollistavan lasten päivittäisen liikkumisen jollakin tavalla, heistä hieman yli puolet (52 %) ovat sitä mieltä, että toimintatavat mahdollistavat täysin lasten päivittäisen liikkumisen.

Esimiehen toimintaan liittyvien väittämien vastausten jakaumassa oli havaittavissa selkeää hajontaa. Vastaajista kuitenkin melkein puolet (46 %) kokevat, että esimies tukee ja rohkaisee kehittämään toimintatapoja liikuntamyönteisempään suuntaan. Vastaajista 35 prosenttia (N 8) on täysin tyytyväisiä esimiesten sitoutumiseen lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. Tuloksista käy kuitenkin ilmi, että melkein 20 prosenttia (N 4) vastaajista on sitä mieltä, että esimiehen tulisi tukea ja rohkaista enemmän sekä sitoutua toimintaan paremmin.

Väittämät, jotka käsittelevät lasten liikkumista sisätiloissa, keräsivät selkeästi eniten myös eri mieltä vastauksia, vastausten jakautuessa asenneasenteikolla tasaisemmin, kuten havaitaan taulukosta 4. Yli puolet vastaajista (52 %) kokivat, että sisäsääntöjä ei ole luotu tukemaan lasten fyysisesti aktiivista leikkiä. Silti sääntöjen joustavuuden koetaan mahdollistavan monipuolisen liikkumisen sisätiloissa, sillä 64 prosenttia (N 16) vastaajista oli väittämän kanssa samaa mieltä. Ainoastaan 27 prosenttia (N 7) kaikista vastaajista oli sitä mieltä, että lapset saavat liikkua sisätiloissa omaehtoisesti. 31 prosenttia (N 8) vastaajista oli väittämän kanssa jokseenkin eri mieltä.

Taulukko 4. Lasten liikkuminen sisätiloissa. Vastausten prosentuaalinen jakauma.

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Yhteensä (N)
Sisäsäännöt on luotu tukemaan lasten fyysisesti aktiivista leikkiä	4 %	48 %	24 %	24 %	25
Oppimisympäristöjä muokataan yhdessä lasten kanssa	4 %	17 %	50 %	29 %	24
Liikuntavälineet ovat lasten saatavilla ja vapaassa käytössä	15 %	31 %	39 %	15 %	26
Ohjattua liikuntaa järjestetään sisällä päivittäin	19 %	35 %	46 %	0 %	26
Sisätiloja hyödynnetään monipuolisesti liikkumiseen	16 %	20 %	52 %	12 %	25
Lasten annetaan keksiä ja kokeilla erilaisia tapoja liikkua esim. siirtymätilanteissa	16 %	19 %	46 %	19 %	26

Ohjatun liikunnan järjestämistä sisällä voidaan pitää puutteellisena, sillä vastaajien mukaan ohjattua liikuntaa ei järjestetä sisällä päivittäin missään toimintaympäristössä (taulukko 4). Päiväkodeissa ohjattua liikuntaa järjestetään kuitenkin useammin kuin muissa toimintaympäristöissä. Kaikista vastaajista ainoastaan neljän (15 %) mukaan liikuntavälineet ovat lasten saatavilla ja vapaassa käytössä. Vastauksista käy ilmi myös, että liikuntavälineet ovat paremmin lasten saatavilla päiväkodeissa, sillä ryhmäperhepäivähoidon vastaajista kukaan ei vastannut välineiden olevan lasten saatavilla. Mieliä sisätilojen hyödyntämisestä jakautui myös voimakkaasti. Vastaajista neljä (16 %) kokivat, ettei sisätiloja hyödynnetä lainkaan ja ainoastaan kolme (12 %) vastaajista oli sitä mieltä, että sisätilojen hyödyntäminen on monipuolista. Päiväkodeissa sisätiloja hyödynnetään liikkumiseen muita toimintaympäristöjä paremmin, sillä vastaajista 83 prosenttia (N 15) oli väittämän kanssa samaa mieltä. Siirtymätilanteita hyödynnetään kuitenkin liikkumiseen vain harvoin. 19 prosenttia (N 5) vastaajista hyödyntää siirtymätilanteita antaen lasten keksiä ja kokeilla erilaisia tapoja liikkua

niissä. Neljän vastaajan (16 %) mielestä lasten ei anneta itse päättää miten he siirtymätilanteissa liikkuvat.

Kyselyyn vastanneista kaikki olivat sitä mieltä, että lapset liikkuvat tällä hetkellä ulkona riittävästi ja monipuolisesti. Vastaajat olivat myös sitä mieltä, että ulkoilut ovat lasten omaehtoista liikkumista varten, joka näkyi myös ohjattuun liikuntaan liittyvän väittämän vastauksissa. 56 prosenttia (N 14) vastaajista olivat sitä mieltä, että ohjattua liikuntaa ei järjestetä ulkona säännöllisesti. Lasten liikkumista ulkona lisätään kuitenkin osallistamalla ajoittain lasten leikkeihin sekä kannustamalla vähän liikkuvia lapsia liikkumaan. 88 prosenttia (N 23) vastaajista oli sitä mieltä, että lapsia innostetaan ja kannustetaan liikkumaan enemmän ulkona.

Tulokset osoittavat, että liikuntaan innostavien välineiden saatavuudessa on myös ulkona vaihtelua, 28 prosenttia (N 7) vastanneista pitää välineiden saatavuutta riittämättömänä. Välineet ovat kuitenkin ulkona paremmin lasten saatavilla kuin sisällä. Päiväkodeissa liikuntavälineiden saatavuus on parempi kuin muissa toimintaympäristöissä. Ulkosäännöissä lasten liikkuminen ja motorisen kehityksen tukeminen on paremmin huomioitu kuin sisäsäännöissä. Yli puolet (60 %) vastanneista oli sitä mieltä, että ulkosäännöt tukevat täysin lasten liikkumista ja 28 prosenttia (N 7) kokee että lasten liikkuminen on huomioitu säännöissä osittain, loput vastaajista olivat väittämän kanssa eri mieltä. Vastaajista kolmas osa (31 %) on sitä mieltä, että yksiköiden pihaja hyödynnetään monipuolisesti liikkumiseen, mutta vastaajista kuitenkin suurin osa (69 %) oli sitä mieltä, että niitä voitaisiin hyödyntää enemmän. Vastaajista 65 prosentin (N 17) mielestä lähiympäristöä hyödynnetään säännöllisesti liikkumiseen.

Toimintaympäristön vaikutus tulee selvästi esille väittämässä, jotka liittyvät lasten liikkumiseen sisätiloissa. Päiväkodeissa lasten omaehtoiseen liikkumiseen sisätiloissa suhtaudutaan sallivammin kuin muissa toimintaympäristöissä. Mukavuudenhaluiset liikkujat näyttäisivät suhtautuvan lasten omaehtoiseen liikkumiseen sisällä muita negatiivisemmin sekä sääntöihin tiukimmin, muuten oma liikuntasuhde ei näy tuloksissa merkittävänä tekijänä. Lasten liikkuminen on huomioitu paremmin päiväkotien oppimisympäristöissä, joissa vastaajat kokevat niiden tukevan lasten fyysisesti aktiivista leikkiä. 71 prosenttia (N 5) muiden toimintaympäristöjen vastaajista kokevat, ettei oppimisympäristöt tue tällä hetkellä fyysisesti aktiivista toimintaa. Kaikista vastaajista 25 prosenttia oli väittämän kanssa täysin samaa mieltä, kun taas 75 prosenttia heistä oli väittämän kanssa jokseenkin eri tai jokseenkin samaa mieltä. Oppimisympäristöjä muokataan päiväkodeissa aktiivisemmin yhdessä lasten kanssa kuin muissa toimintaympäristöissä. Kaikista vastaajista kuitenkin ainoastaan 29 prosenttia (N 7) oli sitä mieltä, että väittäjä toteutuu täysin.



## 6.2 Liikuntamyönteisemmän toimintakulttuurin kehittäminen

Kyselyn viimeinen osa sisälsi avoimia kysymyksiä, joiden avulla selvitettiin, miten toimintakulttuuria voitaisiin kehittää liikuntamyönteisempään suuntaan. Avoimiin kysymyksiin 26 vastaajasta vastasi 21 henkilöä, joten vastausprosentti oli avoimissa kysymyksissä huonompi kuin suljetuissa kysymyksissä. Vastaamista ei ollut yhdenkään kysymyksen kohdalla pakotettu, joten vastaajien oli mahdollista tehdä valinta vastaamatta jättämisestä jokaisen kysymyksen kohdalla erikseen. Vastausprosentteissa oli myös kysymysten välistä vaihtelua. Avointen kysymysten avulla saatu laadullinen aineisto oli kuitenkin tutkimuksen kannalta riittävän kattava ja monipuolinen.

Avoimiin kysymyksiin saadut vastaukset muodostavat tutkimuksen laadullisen aineiston, josta saadut tulokset on jaettu hyödyntäen jo kysymysten asettelussa käytettyä jaottelua. Liikuntamyönteisemmän toimintakulttuurin kehittämisen kannalta olennaisiksi asioiksi nousi varhaiskasvattajien näkemys liikuntamyönteisen toimintakulttuurin määritelmästä, heidän omat liikuntaideansa sekä tuki, jota he toivoisivat saavansa lasten liikunnan lisäämiseksi. Osa analyysissä käytetyistä luokista on esitelty tulosten yhteydessä ja tuloksissa on lisäksi hyödynnetty lyhyitä suoria lainauksia vastauksista.

### 6.2.1 Liikuntamyönteinen toimintakulttuuri varhaiskasvattajien määrittelemänä

Varhaiskasvattajat määrittivät liikuntamyönteistä toimintakulttuuria hyvin monipuolisesti, mutta vastauksissa oli havaittavissa selkeitä painotus ja sisältö eroja. Vastaukset olivat myös pituudeltaan hyvin eri mittaisia. Eroavaisuuksien huomaamiseksi luokittelin vastausten sisältöjä etsien vastauksista samankaltaisia ilmaisuja. Aineistosta löytyi yhteensä 12 luokkaa, jotka on esitelty taulukossa 5.

Taulukko 5. Vastauksista muodostetut luokat sekä niiden esiintyvyys vastauksissa.

Luokka	Esiintyvyys
Säännöt	9
Ympäristö	9
Yhdessä tekeminen	8
Liikunnan ilo	5
Asenne	7
Mahdollistaminen	13
Kannustaminen	7
Liikunnan hyödyt	9
Säännöllisyys	7
Välineet	5
Monipuolisuus	8
Vastuu	5

Vastauksissa korostui selvästi liikunnan mahdollistaminen lapsille varhaiskasvattajien oman toiminnan kautta. Suurimmassa osassa vastauksia mainittiin, miten tärkeää liikuntamyönteisessä toimintakulttuurissa on antaa lapsille mahdollisuus liikkua. Vastaajien mukaan liikuntamyönteisessä toimintakulttuurissa lasten annetaan kokeilla ja liikkua oma-ehtoisesti, heitä kannustetaan, rohkaistaan ja motivoidaan liikkumaan. Varhaiskasvattajien tehtäväksi mainitaan myös riittävästä liikkumisesta huolehtiminen sekä turhan istumisen vähentäminen. Vastaajien mielestä liikuntamyönteisessä toimintakulttuurissa lapsia ohjataan aktiivisesti liikkumaan ja autetaan lapsia toteuttamaan omia liikunnallisia ideoita sekä tarjotaan lapsille virikkeitä.

Useissa vastauksissa mainittiin asioita, joita varhaiskasvattajien ei tulisi tehdä, nämä vastaukset kuuluvat luokkaan säännöt. Vastaajien mielestä lapsia ei tulisi estää liikkumasta eikä kieltää ja rajoittaa. Vastaajien mukaan turhat kiellot sekä säännöt tulisi poistaa ja liikunnan merkitys tulisi ottaa huomioon sääntöjä laatiessa. Vastaajat, jotka toivat vastauksissaan esille kieltojen poistamisen ja säännöt, mainitsivat kuitenkin lähes aina myös turvallisuuden. Heidän mielestään lasten tulisi antaa liikkua, mutta siten että se on turvallista lapsille.

Turhat kiellot liikkumiselle poistetaan, muistaen kuitenkin turvallisuus.

Ei estetä lapsia liikkumasta heille ominaisella tavalla. Tarkoitetaan että ei kielletä juoksemasta ja kiipeämästä. Vaikka aikuinen yleensä ajattelee ensimmäisenä turvallisuutta.

Seitsemässä vastauksessa mainittiin henkilökunnan asenne liikuntaa kohtaan. He pitivät toimintakulttuurin kannalta tärkeänä, että kaikenlaiseen liikunnalliseen toimintaan suhtauduttaisiin myönteisesti, jolloin oma asenne voi kannustaa ja innostaa lapsia liikkumaan. Kahdeksan vastaajista korosti vastauksissaan myös yhdessä tekemisen tärkeyttä. Omalla esimerkillä voidaan saada lapset liikkumaan ja innostumaan. Myös lasten osallistaminen ja yhteinen pohdinta oli otettu vastauksissa huomioon.

Lapset ja aikuiset liikkuvat yhdessä --- Liikkuva aikuinen mallintaa lapsille positiivista kuvaa liikunnasta.

Kyselyyn vastanneista seitsemän mainitsi vastauksessaan liikunnan säännöllisyyden. Heidän vastauksistaan käy ilmi, että liikunnan ja liikkumisen tulisi olla päivittäistä ja osa arjen toimintaa. Liikuntaa ei pitäisi nähdä ainoastaan ohjattuna toimintana vaan siihen luetaan myös lasten omaehtoinen liikkuminen. Liikkumisen tulisi olla monipuolista ja sitä tulisi hyödyntää monenlaisissa tilanteissa mahdollisuuksien mukaan. Lapsille tulisi lisäksi mahdollistaa uusien taitojen opettelu sekä tarjota riittävästi haasteita. Erilaisia

liikuntamuotoja tulisi kokeilla lasten kanssa rohkeasti, myös sellaisia, jotka herkästi mielletään aikuisten lajeiksi kuten keppijumppa.

Jokaisella lapsella on oikeus liikkua pitkin päivää mahdollisuuksien mukaan.

Liikuntaa hyödynnetään siirtymä ym. tilanteissa. Liikunta ei rajoitu pelkästään ohjattuun liikuntaan.

Liikunnan hyödyt oli mainittu yhteensä yhdeksässä vastauksessa. Hyödyistä mainittiin muun muassa motoristen taitojen oppiminen sekä liikunnan tuomat positiiviset asiat ja mahdollisuudet, sen tarkemmin niitä kuitenkaan erittelemättä. Osa vastaajista koki, että liikuntamyönteisessä toimintakulttuurissa tulisi käydä keskustelua liikunnan tarpeellisuudesta ja hyödyistä myös lasten kanssa sekä ottaa liikunnan tuomat positiiviset asiat huomioon kaikessa toiminnassa.

Nähdään liikunnan hyödyt ja mahdollisuudet.

--- hyötyliikunta, liikunnan tuomat positiiviset asiat.

Vastauksista yhdeksässä mainittiin ympäristö jollakin tavalla. Vastaajien mukaan liikuntamyönteisessä toimintakulttuurissa liikutaan ympäristöstä ja tiloista riippumatta. Lasten annetaan liikkua joka puolella päiväkotia sekä sisällä että ulkona. Yksi vastaajista kuitenkin mainitsi vastauksessaan myös, että lasten liikkumisen mahdollisuudet ovat riippuvaisia tiloista. Myös lähiympäristöä tulisi heidän mukaansa hyödyntää liikkumiseen. Viisi vastaajista mainitsi lisäksi, että lasten saatavilla tulisi olla riittävästi asianmukaisia välineitä.

Annetaan lapsille tilaa ja välineitä liikkua päivittäin ja harjoitella motorisia taitoja.

--- annetaan lapsille virikkeitä ja tarjontaa.

Vastuu lasten liikuttamisesta oli mainittu viidessä vastauksessa. Vastauksissa mainittiin koko henkilökunnan sitoutuminen lasten liikuttamiseen, myös heidän, jotka eivät luontaisesti ole kiinnostuneita toivottiin olevan aktiivisia liikuttajia ja kehittäjiä. Osa vastaajista toivoi, että vastuu lasten liikuttamisesta jakautuisi tasapuolisesti kaikkien ryhmän aikuisten kesken, kun taas osa vastaajista piti hyvänä, että innokkaimmat ottaisivat vastuuta enemmän. Ainoastaan kahdessa vastauksessa oli mainittu lasten luontainen tarve liikkua ja oppia sen avulla. Myöskään liikunnan tuomaa iloa ja positiivisia kokemuksia ei ollut mainittu kovin monessa vastauksessa. Viidessä vastauksessa mainittiin, että liikuntamyönteisessä toimintakulttuurissa lasten tulisi saada iloa sekä positiivisia kokemuksia liikkumisesta.

Jokainen lapsi pääsee nauttimaan liikkumisen ilosta päiväkodissa sisällä ja pihalla.

## 6.2.2 Varhaiskasvattajien ideoita liikunnan lisäämiseksi

Kysyttäessä, miten liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta voitaisiin lisätä lasten varhaiskasvatuspäiviin, vastaajat mainitsivat vastauksissaan lukuisia helpoja keinoja liikunnan lisäämiseksi. Vastausten perusteella voidaan todeta, että varhaiskasvattajilla on itsellään runsaasti ideoita ja jo valmiiksi tiedossa millaisiin tilanteisiin sekä mihin kohtiin päiviä liikettä tulisi lisätä. Vastauksien perusteella luokkia muodostui yhteensä 7 (taulukko 6). Vastaajien mukaan liikettä voitaisiin lisätä ottamalla varhaiskasvatustyksikköjen tiloja paremmin käyttöön sekä muokkaamalla ja kehittämällä ympäristöstä liikuntaan innostava ja kannustava paikka. Myös lisäämällä liikuntavälineitä jokaiseen ryhmään voitaisiin liikettä lisätä helposti lasten päiviin.

Taulukko 6. Varhaiskasvattajien ideat liikunnan lisäämiseksi.

Luokka	Esiintyvyys
Arjen tilanteet	4
Oppimisympäristöt	5
Liikuntapäivät	4
Ohjattu liikunta	6
Varhaiskasvattajien oma toiminta	4
Liikuntavälineet	4
Retket	4

Vastaajat luettelevat useita jokapäiväisiä tilanteita, joihin liikettä tulisi lisätä. Heidän mukaansa liikuntaa voitaisiin lisätä ottamalla aamupiireille sekä lyhyille toimintatuokioille erilaisia liikunnallisia juttuja ja lisäämällä liikettä odotushetkiin sekä siirtymiin. Lasten liikkumista voitaisiin lisätä järjestämällä enemmän erilaista ohjattua liikuntaa ja liikuntaleikkejä niin sisällä kuin ulkona. Liikunnan lisäämiseksi vastaajat ehdottivat liikunnan teemapäivien käyttöön ottamista sekä erilaisten ulkoilutapahtumien järjestämistä. Teemapäiviä he ehdottivat pidettäväksi joko jokaisessa yksikössä erikseen tai yhdessä muiden yksiköiden kanssa. Varhaiskasvattajat lisäsivät liikettä lasten päiviin myös tekemällä enemmän retkiä luontoon ja metsään sekä läheiseen liikuntakeskukseen.

Vastaajat ovat ottaneet huomioon myös oman toimintansa vaikutuksen lasten liikkumisen määrään, sillä heidän vastauksissaan mainitaan muun muassa kannustamisen lisääminen. Lasten liikkumisen lisäämiseksi lapsia tulisi heidän mukaansa kannustaa, innostaa, tukea ja kehua entistä enemmän. Yksi vastaajista mainitsi, että myös toisiaan aktivoimalla ja osallistamalla heidän on mahdollista lisätä lasten liikkumista. Seuraavassa yhden

vastaajan vastauksessa kiteytyy hyvin se, miten omalla asenteella ja suhtautumisella voitaisiin lasten liikkumista lisätä.

Että lapsia innostetaan, tuetaan ja kehdutaan liikkumaan. Kehitetään lasten kanssa yhdessä päiväkodin sisätiloista ja ulkotiloista mielekkäitä liikkumista innostavia paikkoja. Mennään lasten omiin ideoihin mukaan ja kehitetään niitä eteenpäin. Annetaan lapsille liikuntaan virittäviä välineitä ja tehdään tiloista liikkumiseen kannustavia tiloja.

### 6.2.3 Millaista tukea varhaiskasvattajat kaipaavat?

Useat vastaajista kokivat, etteivät tarvitse minkäänlaista apua liikunnan lisäämiseksi eikä heillä ole ollut tilanteita, joissa apua olisi tarvittu. Vastaajista ne, jotka vastasivat kaipaavansa tukea ja apua lasten liikunnan lisäämiseksi, mainitsivat muun muassa kaipaavansa apua eri-ikäisten lasten liikunnan järjestämiseen. Lisäksi he kaipaisivat apua virikkeellisen ja turvallisen liikkumisympäristön luomiseen. Lasten liikunnan lisäämiseksi tarvittaisiin myös hyvin konkreettista apua, kuten toimintamenetelmiä sekä tarinoita ja musiikkia satuliikuntaan ja lisää liikuntavälineitä. Yhdessä vastauksessa mainittiin myös, että haastavassa ryhmässä tarvittaisiin lisää aikuisia, jotta lasten kanssa voitaisiin turvallisemmin liikkua.

Kysyttäessä liikuntavastaavien roolista ja tuesta lähes kaikki kysymykseen vastanneista olivat sitä mieltä, että liikuntavastaavien rooli on erittäin tärkeä. Vastausten pohjalta luokittelin liikuntavastaavien roolin ja tuen viiteen luokkaan taulukon 7 mukaisesti. Osa vastaajista koki saaneensa liikuntavastaavilta jo tähän mennessä apua ja olivat tyytyväisiä liikuntavastaavien antamaan panokseen ja siihen, että on joku huolehtimassa, ettei liikunta jää arjen jalkoihin. Vastaajat odottavat kuitenkin saavansa liikuntavastaavilta vielä enemmän tukea. Ainoastaan yhdessä vastauksessa mainittiin, ettei tukea tarvita ollenkaan oman kokemuksen vuoksi. Vastaaja ei myöskään ollut tietoinen, millaista tukea tai millaisia asioita liikuntavastaavat ovat aiemmin hoitaneet.

Taulukko 7. Liikuntavastaavien tuki ja rooli.

Luokka	Esiintyvyys
Ideoita ja vinkkejä	8
Tapahtumien järjestäminen	6
Vierailuja ja yhteydenpitoa	4
Motivointityö	4
Tiedon lisääminen	3

Vastaajien mukaan liikuntavastaavien rooli liikuntamyönteisen toimintakulttuurin kehittämistyössä on jakaa ideoita sekä vinkkejä, järjestää erilaisia tapahtumia, vierailta ja pitää yhteyttä eri varhaiskasvatyüksiköihin, motivoida ja lisätä tietoa. Selvästi eniten vastaajat toivoivat saavansa liikuntavastaavilta vinkkejä eri-ikäisten lasten liikuntatuokioiden järjestämiseen sekä ideoita siihen, miten liikunnan saisi osaksi jokapäiväistä toimintaa. Vastaajat olivat tyytyväisiä aiemmin järjestettyihin yhteisiin tapahtumiin ja toivoivat niitä järjestettävän myös lisää. Liikuntavastaavilta toivottiin myös yksiköiden välisen yhteistyön lisäämistä sekä ohjattujen tuokioiden pitämistä eri yksiköissä. Vastaajat toivoivat, että liikuntavastaavat pitäisivät säännöllisesti yhteyttä eri yksiköihin ja mahdollisuuksien mukaan kävisivät myös vieraillemassa paikan päällä.

Motivointityötä pidettiin yhtenä liikuntavastaavien tehtävistä. Heidän toivottiin innostavan ja tsemppaavan muita liikunnan lisäämiseen ja järjestämiseen. Yksi vastaajista toivoi, että liikuntavastaavat kävisivät muistuttamassa heitä, että liikunta on iloinen asia eikä väkisin puurtamista. Vastaajat pitivät tärkeänä, että liikuntavastaavat jakavat muille tietoa ja ideoita ja lisäävät sen kautta muun henkilöstön tietotaitoa. Liikuntavastaavien roolia kehittämistyössä pidettiin selvästi tärkeämpänä kuin esimiesten. Esimiehen rooliksi jäi mahdollistaa kehittämistyö ja järjestää muun muassa liikuntavastaaville aikaa palavereihin. Esimiesten tehtäväksi ja rooliksi luettiin hankintojen, liikuntakeskuksen käytön ja koulutusten mahdollistaminen koko varhaiskasvatuksen väelle. Osa vastaajista toivoi myös esimiehen osallistuvan aktiivisemmin yksiköiden järjestämiin liikuntatapahtumiin kuten pelipäiviin. Usean vastaajan mukaan kuitenkin riittää, että esimies on liikuntamyönteinen, kannustava ja innokas kehittämään toimintakulttuuria.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että monet asiat ovat jo valmiiksi hyvin kunnan varhaiskasvatuksessa. Toimintakulttuurissa on kuitenkin tekijöitä, joihin puuttumalla sitä voidaan kehittää entistä liikuntamyönteisemmäksi. Sekä nykytilan arvioinnista että avoimien kysymysten vastauksista nousevat kehittämiskohteet ovat hyvin samankaltaisia. Tuloksista selkeimmiksi kehittämiskohteiksi osoittautuivat varhaiskasvatushenkilöstön tiedollisen osaamisen lisääminen, ohjatun liikunnan järjestäminen, sisätilojen hyödyntäminen sekä oppimisympäristöjen muokkaaminen. Haasteita toimintakulttuurin kehittämistyölle voi muodostua yhteisen ymmärryksen löytämisestä, yhteisten toimintatapojen ja tavoitteiden laatimisesta, vastuun jakamisesta ja ottamisesta, asenteista sekä liikunnan saamisesta osaksi arjen pedagogiikkaa. Erinomaisena lähtökohtana kehittämistyölle voidaan kuitenkin pitää sitä, että liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden merkitys lasten kokonaisvaltaiselle kasvulle ja kehitykselle ymmärretään

hyvin, sillä juuri se tieto toimii Pönkön ja Sääkslahden (2017a, s. 139) mukaan pohjana kaikelle liikuntakasvatukselle.

Tällä hetkellä useat varhaiskasvatuksen henkilöstöstä kokevat oman liikuntakasvatusosaamisensa puutteelliseksi ja toivoivat saavansa lisää tietoa niin liikunnan hyödyistä kuin keinoista liikunnan toteuttamiseksi. Varhaiskasvattajien tiedollista osaamista voidaan lisätä mahdollistamalla erilaisiin koulutuksiin osallistuminen koko henkilöstölle sekä aktivoimalla niitä, joilla on ideoita ja tietotaitoa liikunnasta, jakamaan sitä myös muille. Tiedon lisäämisessä liikuntavastaavien rooli korostuu, sillä muu henkilöstö luottaa saavansa heiltä uusia ideoita ja vinkkejä omaan työhönsä. Liikuntavastaavien avulla voidaan myös saada jo olemassa olevat hyvät käytännöt kaikkien käyttöön. Tiedollisen osaamisen lisääntyessä liikunnan suunnittelemisen ja toteuttamisen sekä ohjatun liikunnan järjestämisen muuttuu helpommaksi myös niille, jotka tällä hetkellä kokevat liikuntakasvatuksen vaikeaksi osa-alueeksi toteuttaa. Varhaiskasvattajia on myös hyvä herätellä pohtimaan oman liikuntasuhteensa vaikutusta siihen, millaista liikuntakasvatusta he toteuttavat. Sillä jokainen toteuttaa liikuntakasvatusta omista lähtökohdistaan ja oma liikuntasuhde voidaan nähdä myös rikkautena työyhteisössä, kuten käy ilmi Honkasen ja Saarimaan (2017) opinnäytetyöstä.

Honkasen ja Saarimaan (2017) opinnäytetyöstä ilmenee, kuinka tärkeää lasten liikuttamisen kannalta on löytää työyhteisössä yhteinen ymmärrys sekä yhteiset toimintatavat. Toimintakulttuurin kehittämisessä on olennaista ymmärtää, että lasten fyysisen aktiivisuuden lisääminen vaatii koko yhteisön panosta sekä yhdessä tekemistä (Liikkuva varhaiskasvatus, n.d.b.). Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan todeta, että yhteisen ymmärryksen aikaan saamiseksi on tarpeellista määritellä liikuntamyönteinen toimintakulttuuri sekä luoda yhteiset tavoitteet varhaiskasvatusyksiköissä. Varhaiskasvattajat määrittelivät liikuntamyönteistä toimintakulttuuria monipuolisesti ja kattavasti, mutta vastauksissa oli selviä eroavaisuuksia. Yhteisten ja selkeiden tavoitteiden avulla vastuun jakaminen ja ottaminen sekä sitoutuminen on helpompaa, kun kaikki tietävät, mitä heiltä odotetaan. Honkasen ja Saarimaan (2017) opinnäytetyön haastatteluihin osallistuneet varhaiskasvattajat toivoivat vastuun jakautuvan tasaisemmin kasvattajien välillä, tutkimukseeni vastanneet olivat heidän kanssaan hyvin samoilla linjoilla. Tällä hetkellä vastuu lasten liikuttamisesta ei kuitenkaan jakaudu täysin tasapuolisesti.

Alvoitun (2015) pro gradu -tutkielmasta käy ilmi, että fyysinen ympäristö voi toimia herkästi lasten fyysistä aktiivisuutta estävänä tekijänä, mikäli kasvattajat näkevät sen rajoittavan liikkumista. Suhtautumisessa lasten liikkumiseen on selkeä ero sisä- ja ulkotilojen välillä. Lasten liikkuminen ulkona nähdään monipuolisempana, ympäristöä osataan hyödyntää paremmin ja liikkuminen on otettu säännöissä paremmin huomioon. Sisätiloissa säännöt eivät puolestaan tue lapsille ominaisia tapoja toimia. Sisätiloja ja siirtymätilanteita ei myöskään osata hyödyntää liikkumiseen monipuolisesti. Soinin ym. (2016) mukaan yksi varhaiskasvattajien tehtävistä on

liikkumisen esteiden ratkominen. On siis tärkeää ratkaista ne ongelmat, jotka tällä hetkellä estävät lasten liikkumista sisätiloissa. Jotta lasten liikkumista sisätiloissa voitaisiin lisätä, tulisi kiinnittää huomiota erityisesti sääntöihin. Sisäsääntöjä muuttamalla ja turhia kieltoja poistamalla voidaan myös sisätilojen muodostamat oppimisympäristöt saada aktiivisempaan käyttöön. Muun muassa Alvoitun (2015) pro gradu -tutkielmassa ilmenee, että sallivalla ilmapiirillä voidaan vaikuttaa lasten fyysisen aktiivisuuden määrään merkittävästi.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan oppimisympäristöjen tulee kannustaa lapsia fyysiseen aktiivisuuteen, mahdollistaa lapsille monipuolinen ja vauhdikaskin liikkuminen sekä antaa virikkeitä (OPH, 2018 ss. 32–33). Liikuntamyönteisessä toimintakulttuurissa oppimisympäristöjen tulisi tukea lapsille ominaisia tapoja oppia liikkuen ja leikkien (Liikkuva varhaiskasvatus, n.d.b). Tulosten perusteella oppimisympäristöjen kehittämiseen tulee panostaa, jotta nuo tavoitteet täyttyvät. Ehdottoman olennaista oppimisympäristöjen muokkaamisessa on saada liikuntavälineet lasten saataville ja vapaaseen käyttöön sekä poistaa selkeät esteet lasten liikkumiselle. Tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että ohjattua liikuntaa ei järjestetä lapsille tarpeeksi säännöllisesti, joten myös sitä tulisi lisätä. Soinin ym. (2015, ss. 46–47) mukaan oppimisympäristöjen rikastuttamisella voidaan kuitenkin lisätä lasten liikkumista jopa enemmän kuin ohjaamalla lapsille liikuntaa, joten tällä hetkellä toimintakulttuurin kannalta tärkeämpää olisi keskittyä oppimisympäristöjen muokkaamiseen. Tuloksista käy ilmi, että päiväkodeissa oppimisympäristöt tukevat lasten liikkumista paremmin kuin muissa toimintaympäristöissä, joten kehittämistyön haasteena on saada myös ryhmäperhepäivähoidon, perhepäivähoidon ja avoimen varhaiskasvatuksen oppimisympäristöt vastaamaan lasten tarpeisiin. Liikuntavälineiden saatavuus täytyy lisäksi taata kaikkien näiden toimintaympäristöjen lapsille.

Liikuntamyönteisemmän toimintakulttuurin kehittämisessä on olennaista saada liikunta osaksi arjen pedagogiikkaa (Liikkuva varhaiskasvatus, n.d.b). Avointen kysymysten perusteella varhaiskasvattajilla on ideoita ja tietoa siitä, miten liikunta saadaan osaksi arkea, mutta he tarvitsevat keinoja ja ulkopuolisen tukea sen toteuttamiseen ja integroimiseen. Liikunnan integroiminen osaksi arkea vaatii myönteistä suhtautumista ja lasten liikkumisen mahdollisuuksien näkemistä kaikissa arjen tilanteissa. Varhaiskasvattajien asenteella, suhtautumisella ja innovatiivisuudella voidaan merkittävästi vaikuttaa lasten fyysisen aktiivisuuden määrään (Alvoittu, 2015; Honkanen & Saarimaa, 2017). Asenne liikuntaa kohtaan on ratkaisevaa, kun lähdetään muuttamaan toimintakulttuuria. Alle puolet vastaajista arvioi henkilöstön asenteen liikuntaan täysin myönteiseksi ja ilmapiirin liikkumiseen innostavaksi. Tämän vuoksi asenteet voivat muodostua haasteeksi lähdettäessä vaikuttamaan ja hakemaan pysyviä muutoksia toimintakulttuuriin. Muun muassa Parrila ja Fonsén (2016, ss. 68–69) ovat maininneet asenteiden muuttamisen olevan kehittämistyön haasteellisimpia osuuksia, koska ne ovat niin syvällä toimintakulttuurissa.



Tutkimuksen tulosten perusteella kunnan varhaiskasvatuksessa lapsia kannustetaan liikkumaan. Kannustamisella on tutkitusti suuri merkitys lasten liikkumiseen ja fyysisen aktiivisuuden määrälle (Alvoittu, 2015; Soini ym., 2016; Jämsén, 2013). Varhaiskasvattajat mainitsivat kannustamisen tekijänä, jolla voidaan lisätä lasten liikkumista, joten kasvattajia tulisi aktivoida tekemään sitä useammin. Kannustamisen lisäksi lasten liikkumisesta tulisi antaa aktiivisemmin palautetta. Positiivisella palautteella ja kannustamisella lapset saavat onnistumisen kokemuksia, jotka puolestaan vaikuttavat myönteisen liikuntasuhteen syntymiseen (Liukkonen & Jaakkola, 2017, ss. 134–136). Onnistumiset ja myönteiset kokemukset auttavat löytämään liikkumisen ilon, joka on yksi keskeisimmistä tavoitteista liikuntamyönteiselle toimintakulttuurille (Liikkuva varhaiskasvatus, n.d.a).

Toimintakulttuurin kehittäminen liikuntamyönteisemmäksi vaatii suurta panosta liikuntavastaavilta ja heidän osaamisensa hyödyntämistä. Tutkimukseen vastanneet näkevät heidän roolinsa hyvin merkittävänä ja odottavat saavansa heiltä tukea arjen liikunnallistamiseen. Liikuntavastaavien työn tuloksellisuuden arvioimiseksi heidän työnsä tulee tehdä näkyväksi. Tällä hetkellä osa liikuntavastaavien työstä on jäänyt muilta varhaiskasvattajilta huomaamatta. Koska liikuntavastaavien rooli nähdään paljon suurempana kuin esimiesten rooli, heille tulisi antaa mahdollisuus ottaa enemmän vastuuta toimintakulttuurin muutoksesta. Jaetun pedagogisen johtajuuden periaatteiden mukaisesti esimiehet voivat jakaa heille vastuun toimintakulttuurin muutoksesta mahdollistamalla ja luomalla raamit kehittämistyölle. Fonsénin ja Parrilan (2016) mukaan jaettu pedagoginen johtajuus voidaan nähdä ensisijaisesti varhaiskasvatuksen perustehtävän laadusta vastaamisena. Tällöin on tärkeää, että jokainen työyhteisössä ymmärtää oman vastuunsa ja toimintansa merkityksen. Työyhteisössä jokaisen olisi siis otettava vastuu toimintakulttuurin muutoksesta, eikä sitä voi työntää ainoastaan liikuntavastaavien harteille. He voivat kuitenkin tukea muita ja toimia motivaattoreina, tiedon ja ideoiden jakajina, tapahtumien järjestäjinä sekä yhteyden pitäjinä, kuten vastaajat olivat toivoneet.

## 8 POHDINTA

Kokonaisuutenaan opinnäytetyöprosessi on ollut opettavainen. Tutkimuksen tekoon on liittynyt niin onnistumisen kokemuksia kuin tuskailemista. Tutkimuksen yksin tekeminen on ollut haastavaa. Omia valintojaan sekä ratkaisujaan on joutunut pohtimaan ja punnitsemaan useampaan otteeseen. Lopulta omien ratkaisujen tekeminen on kuitenkin ollut opinnäytetyöprosessin antoisin osa, sillä se on opettanut luottamaan omaan vaitoon, pysymään omien päätöksien takana sekä perustelemaan omia ratkaisujaan. Opinnäytetyön aihe on minulle henkilökohtaisesti tärkeä, mikä on auttanut eteenpäin prosessissa. Aiheen omakohtainen merkitys on kuitenkin tuonut myös haasteita pitää tutkijan rooli objektiivisena koko prosessin ajan. Koen kuitenkin onnistuneeni siinä hyvin. Pystyin jättämään omat mielipiteeni taustalle kirjatessani tuloksia ja tehdessäni niistä johtopäätöksiä.

Tutkimuksen toteuttamisen ja lopputuloksen kannalta tekemäni ratkaisut olivat oikeita ja veivät tutkimusta oikeaan suuntaan. Sähköisen kyselylomakkeen valitseminen aineistonkeruumenetelmäksi mahdollisti tarpeeksi laajan tutkimusaineiston keräämisen ja antoi jokaiselle työntekijälle mahdollisuuden osallistua. Lisäksi se antoi tutkimukseen osallistuneille mahdollisuuden vastata vapaammin ja anonyymisti. Jos tutkimus olisi toteutettu haastatteluilla, olisi myös tutkimuksesta saadut tulokset olleet varmasti toisenlaiset. Kyselylomakkeen käytössä oli kuitenkin omat riskinsä, sillä vastausten saamisesta ei ole koskaan takuita. Lisäksi ei ole varmuutta siitä, ovatko vastaajat vastanneet rehellisesti vai siten kuin he olettavat, että heidän tulisi vastata. Otin lisäksi kyselylomaketta laatiessani tietoisesti riskin ja jätin vastaajille myös mahdollisuuden olla vastaamatta kaikkiin kysymyksiin. Pakottamalla vastaukset olisin voinut saada avoimiin kysymyksiin useampia vastauksia. Siitä, olisivatko vastaukset kuitenkaan antaneet tutkimuksen kannalta lisäarvoa, en voi olla varma.

Koska kysely toteutettiin sähköisessä muodossa, minun on vaikea lähteä arvioimaan, miksi osa varhaiskasvatuksen henkilöstöstä on jättänyt vastaamatta kyselyyn. Kyselytutkimukseen liittyy kuitenkin aina katoa, ja kyselyyn vastaamattomuuden syynä voi olla vallitseva ajanjakso tai tutkimuksen aihe. Kyselylomake oli avattu huomattavasti useammin kuin mitä vastauksia kertyi, joten yhtenä selittävänä tekijänä voidaan pitää kyselyn pituutta. Kyselylomake oli laaja, ja sitä olisi näin jälkikäteen arvioituna voinut hieman tiivistää. Tarkastellessani kyselylomakkeen väittämiä tulosten analysoinnin yhteydessä huomasin myös joitakin korjattavia asioita. Muutamat väittämistä sisälsivät kaksi erillistä osaa, mikä on varmasti vaikuttanut siihen, miten väittämiin on vastattu. Laajemmalla asenneasteikolla olisi voinut myös saada enemmän hajontaa vastauksiin sekä paremman kuvan siitä, kuinka voimakas samanmielisyyden tai erimielisyyden aste on.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa ajantasaista tietoa yhteistyötahona toimivan kunnan varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin nykytilasta sekä kerätä tietoa liikuntamyönteisemmän toimintakulttuurin kehittämistyön pohjaksi. Yksi opinnäytetyön tärkeimmistä tavoitteista oli mahdollistaa liikuntamyönteisemmän toimintakulttuurin kehittäminen sekä lasten fyysisen aktiivisuuden lisääminen kunnan kaikissa varhaiskasvatusyksiköissä. Tutkimus antoi vastauksen tutkimuskysymyksiin, ja minun oli tulosten avulla mahdollista kuvailla, millainen varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri on varhaiskasvattajien näkemyksen mukaan. Sekä nykytilan arviointi että kehittämiseen liittyvät kysymykset tuottivat tietoa siitä, miten varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria voidaan kehittää liikuntamyönteisempään suuntaan. Seuraava askel toimintakulttuurin kehittämistyössä on ottaa tutkimuksen tulokset huomioon pohdittaessa ja valittaessa toimenpiteitä.

Opinnäytetyöprosessin alussa minulla oli ajatus toteuttaa opinnäytetyö toiminnallisena. Ajatuksena oli ensin kerätä kyselyn avulla tietoa siitä, millaista tukea ja apua varhaiskasvattajat tarvitsevat lasten liikunnan lisäämiseksi, ja sen jälkeen kyselyn pohjalta koota heille materiaalia sen toteuttamiseksi. Päädyin kuitenkin tekemään opinnäytetyöni täysin tutkimuksellisenä. Olen erittäin tyytyväinen tästä valinnasta, sillä alkuperäisen suunnitelman mukaisesti toteutettuna opinnäytetyölläni olisi voitu vaikuttaa ainostaan yhteen osaan toimintakulttuuria. Nyt opinnäytetyöni tulosten avulla toimintakulttuuria voidaan kehittää paljon monipuolisemmin ja kokonaisvaltaisemmin. Opinnäytetyöstäni on hyötyä yhteistyötahona toimineelle kunnalle, mutta se antaa samalla ajatuksia myös muille toimijoille, jotka pyrkivät luomaan toimintakulttuuristaan liikuntamyönteisempää. Opinnäytetyön tekeminen on antanut myös itselleni entistä laajemman kuvan varhaiskasvatuksen liikunnasta sekä siitä, miten lasten fyysinen aktiivisuus tulisi nähdä kiinteänä osana arjen pedagogiikkaa ja toimintaa.

Toimintakulttuurin kehittäminen on pitkä prosessi, joka vaatii aktiivista työtettä, suunnitelmallisuutta ja sitoutumista koko henkilökunnalta (OPH, 2018, s. 29). Toimintakulttuurin kehittämisprosessi on vasta alussa, ja sitä tulee jatkossakin arvioida säännöllisesti. Opinnäytetyön tekeminen on antanut minulle myös uusia näkökulmia siihen, miten aiheetta olisi voinut lähestyä. Toimintakulttuuria olisi voinut arvioida ja tutkia myös lasten tai heidän vanhempiansa näkökulmasta. Jatkotutkimuksina voisi olla hyödyllistä ja mielenkiintoista selvittää, mikä heidän näkemyksensä on toimintakulttuurista. Näkykö liikuntamyönteisyys vanhemmille? Tai kokevatko lapset, että he saavat liikkua varhaiskasvatuksessa riittävästi ja monipuolisesti ja kannustetaanko heitä siellä liikkumiseen? Jatkotutkimuksena voitaisiin lisäksi selvittää, miten toimintakulttuurin kehittäminen on onnistunut ja onko kehittämistyöllä saatu toimintatapoihin selkeitä muutoksia.

Kuten jo raportin alussa mainitsin, lasten liikkumattomuus on herättänyt huolta pidemmän aikaa ja lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet, miten tärkeää on lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta. Kaikilla lapsilla ei ole samankaltaisia mahdollisuuksia liikkua, mutta varhaiskasvatuksella voidaan

tasoittaa perheiden välistä kuilua ja tarjota kaikille toimintakulttuuri ja ympäristö, jossa jokaisella lapsella on oikeus ja yhtäläiset mahdollisuudet liikua. Varhaiskasvattajien velvollisuus on taata, että edes yhdessä lasten kasvuympäristössä fyysinen aktiivisuus nähdään heille luonnollisena tapana toimia ja mahdollistetaan heille ne hyödyt, joita fyysisestä aktiivisuudesta saadaan. Liikuntamyönteisellä toimintakulttuurilla ja lisäämällä fyysistä aktiivisuutta voidaan parantaa lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia pidemmällä aikavälillä. Opinnäytetyön tekeminen on vahvistanut minulle entisestään, kuinka tärkeää on muuttaa toimintakulttuuri liikuntamyönteisemmäksi ja miksi meidän jokaisen tulisi pyrkiä edistämään sen muodostumista.

## LÄHTEET

Alvoittu, E. (2015). *Vanhempien ja varhaiskasvattajien näkemyksiä 3-5-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä*. Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto. Haettu 26.11.2019 osoitteesta

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201505292100>

Caspersen, C., Powell, K. & Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), ss. 126–131. Haettu 23.11.2019

osoitteesta <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>

Eskola, J. & Suoranta, J. (2014). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Fonsén, E. & Parrila, S. (2016). Johtajuuden käsitteet ja lähtökohdat. Teoksessa S. Parrila & E. Fonsén (toim.) *Varhaiskasvatuksen pedagoginen johtajuus. Käsikirja käytännön työhön*. Jyväskylä: PS-kustannus, ss. 23–41.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2015). *Tutki ja kirjoita*. 20. painos. Helsinki: Kustannusyhtiö Tammi.

Honkanen, E. & Saarimaa, E. (2017). *”Ei ne lapset sit ainakaan mitään tee, jos aikuiset vain kököttää” Varhaiskasvattajien rooli liikuntakasvatuksen edistämässä päiväkodissa*. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Haettu 2.2.2020 osoitteesta

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201704205026>

Iivonen, S., Laukkanen, A., Haapala, E. & Reunamo, J. (2016). Motoristen taitojen kehitys. Julkaisussa *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016:22, ss. 32–37. Haettu 25.1.2020 osoitteesta

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5>

Jaakkola, T. (2017). Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, ss. 147–169.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, ss. 12–21.

Jämsén, 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. *Varhaiskasvatuksen Tiedelehti, Journal of Early Childhood Education Research*, Vol 2(1), 2013, ss. 63–82. Haettu 26.11.2019 osoitteesta <https://jecer.org/wp-content/uploads/2013/11/Jamsen-et-al-issue2-4.pdf>

Kananen, J. (2008a). *Kvali. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytännöt*. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 93. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Kananen, J. (2008b). *Kvantti. Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun*. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 89. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Kari, J. (2016). *Hyvä opettaja: luokanopettajaopiskelijat liikuntakokemusten ja opettajuutensa tulkitsijoina*. Väitöskirja. *Studies in sport, physical education and health* 233. Jyväskylän yliopisto. Haettu 2.2.2020 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6523-5>

Koski, P. (2017). Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, ss. 87–113.

Kronqvist, E.-L. (2017). Varhaispedagogiikan kehityspsykologinen perusta. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. Jyväskylä: PS-kustannus, ss. 10–28.

KvantiMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto (n.d.). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Haettu 23.11.2019 osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>

Laukkanen, A., Määttä, S., Reunamo, J., Roos, E., Soini, A. & Mäki, P. (2016). Perheen tärkeä rooli. Julkaisussa *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, ss. 22–26. Haettu 25.1.2020 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5>

LIKES. (2018). *Tuloskortti 2018*. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 345. Haettu 24.10.2019 osoitteesta [https://www.likes.fi/filebank/2776-tuloskortti2018\\_FI\\_PDF\\_150.pdf](https://www.likes.fi/filebank/2776-tuloskortti2018_FI_PDF_150.pdf)

Liikkuva varhaiskasvatus. (n.d.a). Varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Haettu 25.1.2020 osoitteesta <https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/ilokasvaaliikkuen>

Liikkuva varhaiskasvatus. (n.d.b). Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma-asiakirja. Valtakunnallinen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 357. Haettu 25.1.2020 osoitteesta

[https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/sites/www.ilokasvaaliikkuen.fi/files/tiedostot/ilo\\_ohjelma-asiakirja\\_www.pdf](https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/sites/www.ilokasvaaliikkuen.fi/files/tiedostot/ilo_ohjelma-asiakirja_www.pdf)

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikunta-harrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, ss. 130–146.

OKM. (2016a). *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Haettu 24.10.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8>

OKM. (2016b). *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Haettu 24.10.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5>

OKM. (2019). Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämisavustukset. Liikkuva varhaiskasvatus. Liite 1. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Haettu 25.1.2020 osoitteesta [https://minedu.fi/documents/1410845/4269043/LIITE\\_Vaka+2020.pdf/e73dbcb6-8a18-6c6d-48e8-25a1b21828c1/LIITE\\_Vaka+2020.pdf](https://minedu.fi/documents/1410845/4269043/LIITE_Vaka+2020.pdf/e73dbcb6-8a18-6c6d-48e8-25a1b21828c1/LIITE_Vaka+2020.pdf)

OPH. (2016). *Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Opetushallituksen määräykset ja ohjeet 2016:1. 3. muutettu painos. Haettu 16.2.2020 osoitteesta [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/esiopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)

OPH. (2018). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018*. Määräykset ja ohjeet 2018:3a. Opetushallitus. Haettu 24.10.2019 osoitteesta [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf)

Parrila, S. & Fonsén, E. (2016). Pedagogisen johtamisen prosessi. Teoksessa S. Parrila & E. Fonsén (toim.) *Varhaiskasvatuksen pedagoginen johtajuus. Käsikirja käytännön työhön*. Jyväskylä: PS-kustannus, ss. 59–90.

Perusopetuslaki 628/1998. Haettu 16.2.2020 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. (2017a). Liikkuva lapsi. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. Jyväskylä: PS-kustannus, ss. 136–149.

Reunamo, J. & Kyhälä, A.-L. (2016). Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana. Julkaisussa *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22,

ss. 54–58. Haettu 25.1.2020 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5>

Soini, A., Laukkanen, A., Mäki, P. & Reunamo, J. (2016). Fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista edistävä ympäristö. Julkaisussa *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, ss. 44–48. Haettu 25.1.2020 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5>

Sääkslahti, A. (2018). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.

TENK. (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Haettu 18.4.2020 osoitteesta [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

THL. (2019). *Varhaiskasvatus 2018*. Tilastoraportti: 32/2019. Terveys ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 25.1.2020 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019091728511>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2002). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Unicef. (n.d.). *YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista*. Haettu 23.11.2019 osoitteesta [https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS\\_A5fi.pdf](https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf)

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. Haettu 25.1.2020 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

Vilka, H. (2007). *Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Webropol. (2019). *3.0-käyttöopas*. Versio 26.8.2019 JL. Haettu 5.4.2020 osoitteesta [https://new.webropolsurveys.com/content/manuals/Manuaali\\_3.0.pdf](https://new.webropolsurveys.com/content/manuals/Manuaali_3.0.pdf)



SAATEKIRJE

## Hyvä varhaiskasvatuksen työntekijä,

Olen viimeisen vuoden sosionomi opiskelija Hämeen ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötäni yhteistyössä Pälkäneen kunnan varhaiskasvatuksen kanssa. Opinnäytetyöni aiheena on **liikuntamyönteisen toimintakulttuurin kehittäminen ja lasten fyysisen aktiivisuuden lisääminen**.

Opinnäytetyöni **tavoitteena on tuottaa ajantasaista tietoa kunnan varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin nykytilasta sekä kerätä tietoa liikuntamyönteisemmän toimintakulttuurin kehittämistyön pohjaksi**. Varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin kehittäminen vaatii toiminnan taustalla olevien ajatusten sekä asenteiden ymmärrystä (OPH, 2018). Jokaisen varhaiskasvatuksen työntekijän panoksella on merkitystä kehittämissä työssä, siksi myös teidän vastauksenne on arvokkaita.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja anonyymisti. Yksittäisiä vastaajia ei voida tunnistaa vastausten perusteella. Tutkimusaineistoa käytetään ainoastaan tutkimuksessa, johon tällä saatekirjeellä viitataan. Tutkimusaineisto hävitetään tutkimuksen valmistumisen jälkeen, ainoastaan lopullinen opinnäytetyö on julkinen ja tullaan tallentamaan osoitteeseen [www.theseus.fi](http://www.theseus.fi).

**Kyselyyn vastaaminen** vie noin **15 minuuttia**. Kyselyyn vastaamisesta **työajalla** on sovittu aluepäällikön kanssa. Kysely on suunnattu kaikille Pälkäneen kunnan varhaiskasvatuksessa työskenteleville, lukuun ottamatta esiopetusta sekä kunnan liikuntavastavia. Kyselyyn vastaamalla annat luvan käyttää vastauksiasi opinnäytetyössä.

Kyselyyn pääset vastaamaan oheisen linkin kautta

<https://link.webropolsurveys.com/S/175979A2F49C8BC8>

Kysely on avoinna **22.3.2020** asti.

Muistathan tallentaa vastauksesi painamalla lopuksi "Lähetä".

Mikäli teillä on kysyttävää liittyen opinnäytetyöhön tai kyselyyn, voitte ottaa yhteyttä sähköpostitse osoitteeseen [etunimi.sukunimi@student.hamk.fi](mailto:etunimi.sukunimi@student.hamk.fi)

Ystävällisin terveisin,

sosionomi opiskelija

Johanna Lindholm

Hämeen ammattikorkeakoulu

## KYSELYLOMAKE

## Liikuntamyönteinen toimintakulttuuri

Tämä kysely liittyy opinnäytetyöhön, jonka aiheena on liikuntamyönteisen toimintakulttuurin kehittäminen ja lasten fyysisen aktiivisuuden lisääminen.

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa ajantasaista tietoa Pälkäneen kunnan varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin nykytilasta sekä kerätä tietoa liikuntamyönteisemmän toimintakulttuurin kehittämistyön pohjaksi. Varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin kehittäminen vaatii kasvattajien toiminnan taustalla olevien ajatusten sekä asenteiden ymmärrystä (OPH, 2018).

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Kyselyyn vastaamalla annat luvan käyttää vastauksiasi opinnäytetyössä, jonka lopullinen raportti on julkinen.

Jokainen vastaus on arvokas ja auttaa kehittämään varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria liikuntamyönteisempään suuntaan.

Kyselyyn vastaaminen vie noin 15 minuuttia.

### 1. Toimintaympäristö, jossa työskentelet

- Päiväkoti
- Ryhmäperhepäivähoito
- Perhepäivähoito
- Avoin varhaiskasvatus

### 2. Oma liikuntasuhteesi, oma kokemuksesi itsestäsi liikkujana sekä mikä liikkumisessa on sinulle tärkeää? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Olen hyvä liikkuja ja minulle liikkuminen on keino saavuttaa menestystä. Liikunnalliset vahvuuteni motivoivat minua liikkumaan.
- Olen ahkera liikkuja ja minulle liikkumisessa tärkeää on jonkin hyödyn saavuttaminen. Tunnen syyllisyyttä liikkumattomuudesta.
- Olen mukavuudenhaluinen liikkuja ja arvostan liikunnan tuomia elämyksiä. Tykkään liikkua omaan tahtiini.
- Olen aktiivinen liikkuja ja haluan jakaa myönteisiä liikuntakokemuksia myös muille. Nautin muiden ohjaamisesta ja innostamisesta.
- Olen vähän liikkuva, mutta pidän joistakin liikuntamuodoista. Aiemmat kielteiset liikuntakokemukset vaikuttavat liikkumiseeni.

## KYSELYLOMAKE

- Olen kuntoilija ja minulle liikkumisessa on tärkeää hyvinvointi ja terveys. Liikunta antaa minulle hyvää oloa sekä energiaa.
- Olen elämäntapaliikkuja ja liikkuminen on minulle välttämättömyys. Liikunta on elämässäni ensimmäisellä sijalla.

**Toimintakulttuurin nykytilan arviointi****3. Minä liikuntakasvattajana. Valitse vastausvaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa tiedollista ja taidollista osaamistasi liikuntakasvattajana.**

1=täysin eri mieltä, 2=jokseenkin eri mieltä, 3=jokseenkin samaa mieltä, 4=täysin samaa mieltä

	1	2	3	4
Tunnen vasuperusteet sekä sen sisällöt liittyen lasten fyysiseen aktiivisuuteen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ymmärrän liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden merkityksen lapsen kasvulle ja kehitykselle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen lasten motorisen kehityksen vaiheet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tutustunut varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on riittävästi tietoa tavoitteellisen ohjatun liikunnan toteuttamiseksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Havainnoin lasten motorisia taitoja säännöllisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osaan suhteuttaa suunnittelemani liikunnan lasten kehityksen ja taitojen mukaisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osaan hyödyntää toimintaympäristöä monipuolisesti liikunnan suunnittelussa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Itseni kehittäminen liikuntakasvattajana on minulle tärkeää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ohjatun liikunnan suunnitteleminen ja pitäminen on minulle helppoa ja mieleistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on paljon liikkumisideoita ja jaan niitä mielelläni myös muille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## KYSELYLOMAKE

**4. Minä liikuntakasvattajana. Valitse vastausvaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa toimintaasi liikuntakasvattajana.**

1=täysin eri mieltä, 2=jokseenkin eri mieltä, 3=jokseenkin samaa mieltä, 4=täysin samaa mieltä

	1	2	3	4
Kannustan lapsia sanallisesti liikkumaan niin sisällä kuin ulkona	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rohkaisen lapsia kokeilemaan uusia asioita sekä haastamaan itseään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Näytän lapsille esimerkkiä osallistumalla liikunnalliseen toimintaan itse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan lapset innostumaan liikunnasta omalla positiivisella asenteellani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Motivoin vähän liikkuvia lapsia osallistumaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En anna fyysisen ympäristön rajoittaa lasten liikkumista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tarjoan lapsille mahdollisuuksia toiminnallisiin ja fyysisesti aktiivisiin leikkeihin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Annan lapsille säännöllisesti palautetta heidän liikkumisestaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Innostun lasten aloitteista ja osallistun aktiivisesti heidän liikunnallisiin leikkeihinsä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Annan lasten osallistua liikunnan suunnitteluun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**5. Varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri. Valitse vastausvaihtoehto, joka kuvaa mielestäsi parhaiten varhaiskasvatuksessa tällä hetkellä vallitsevaa toimintakulttuuria, ilmapiiriä sekä toimintatapoja.**

1=täysin eri mieltä, 2=jokseenkin eri mieltä, 3=jokseenkin samaa mieltä, 4=täysin samaa mieltä

	1	2	3	4
Lasten fyysisen aktiivisuuden lisääminen nähdään yleisesti tärkeänä tavoitteena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tavoitteet fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi on sovittu yhdessä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## KYSELYLOMAKE

	1	2	3	4
Henkilöstö on sitoutunut lisäämään liikettä lasten varhaiskasvatuspäiviin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vastuu lasten liikuttamisesta jakautuu tasapuolisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Henkilöstön asenne liikkumista kohtaan on myönteinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsia ohjataan fyysisesti aktiiviseen leikkiin ja toimintaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ilmapiiri innostaa lapsia liikkumaan, kokeilemaan ja tekemään omia ehdotuksia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toimintatavat sallivat ja mahdollistavat lasten liikkumisen päivittäin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esimies tukee ja rohkaisee kehittämään toimintatapoja liikuntamyönteisempään suuntaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esimies on sitoutunut lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**6. Lasten liikkuminen sisätiloissa. Valitse vastausvaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omia ajatuksiasi sekä mielipidettäsi lasten liikkumisesta sisätiloissa sekä sisätilojen muodostamasta oppimisympäristöstä tällä hetkellä.**

1=täysin eri mieltä, 2=jokseenkin eri mieltä, 3=jokseenkin samaa mieltä, 4=täysin samaa mieltä

	1	2	3	4
Lapset saavat liikkua sisätiloissa omaehtoisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sisäsäännöt on luotu tukemaan lasten fyysisesti aktiivista leikkiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sääntöjen joustavuus mahdollistaa monipuolisen liikkumisen sisätiloissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lasten toiminnallinen oppiminen on huomioitu oppimisympäristössä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppimisympäristöt tukevat lasten fyysisesti aktiivista leikkiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppimisympäristöjä muokataan yhdessä lasten kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## KYSELYLOMAKE

	1	2	3	4
Liikuntavälineet ovat lasten saatavilla ja vapaassa käytössä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ohjattua liikuntaa järjestetään sisällä päivittäin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sisätiloja hyödynnetään monipuolisesti liikkumiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lasten annetaan keksiä ja kokeilla erilaisia tapoja liikkua esim. siirtymätilanteissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**7. Lasten liikkuminen ulkona. Valitse vastausvaihtoehto, joka kuvaa parhaiten näkemystäsi ja ajatuksiasi lasten liikkumisesta ulkona sekä ympäristön toimivuudesta tällä hetkellä.**

1=täysin eri mieltä, 2=jokseenkin eri mieltä, 3=jokseenkin samaa mieltä, 4=täysin samaa mieltä

	1	2	3	4
Lapset liikkuvat ulkona riittävästi ja monipuolisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ulkoilut ovat lasten omaehtoista liikkumista varten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ohjattua liikuntaa järjestetään ulkona säännöllisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lasten liikkumista lisätään osallistamalla heidän leikkeihinsä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vähän liikkuvia lapsia innostetaan ja kannustetaan liikkumaan enemmän	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lasten saatavilla on riittävästi liikuntaan innostavia välineitä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yksikön pihaa hyödynnetään monipuolisesti liikkumiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lähiympäristöä hyödynnetään säännöllisesti lasten liikkumiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ulkosäännöt on luotu tukemaan lasten motorista kehitystä sekä liikkumista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

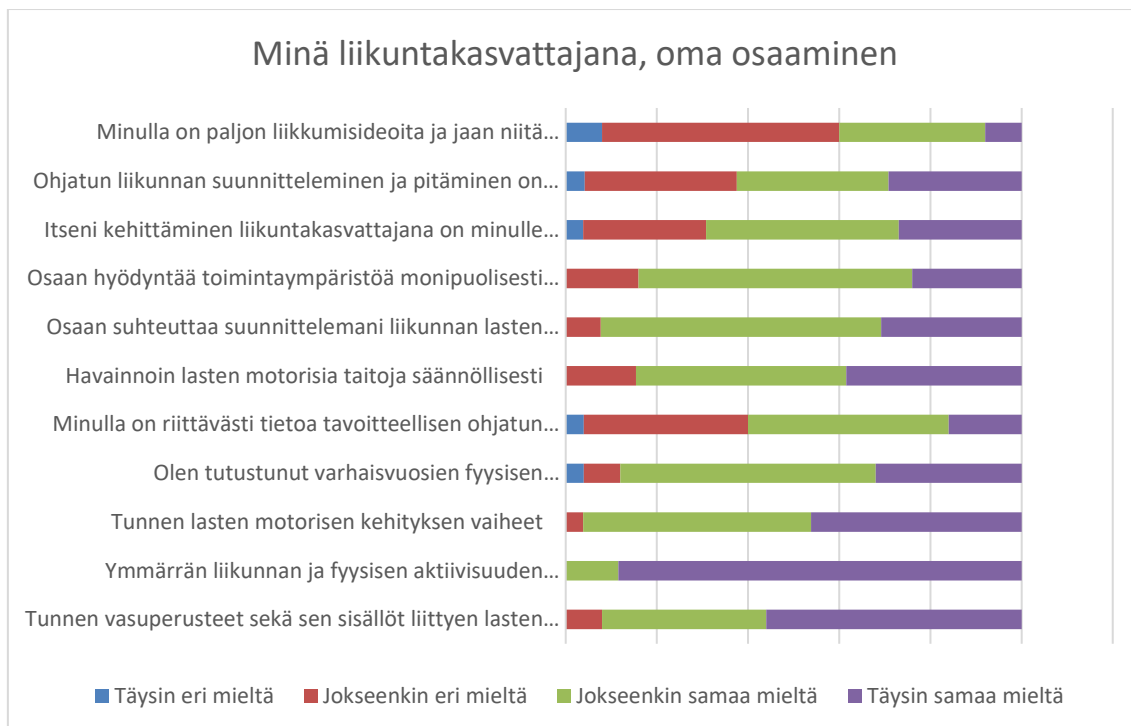
**Liikuntamyönteisen toimintakulttuurin kehittäminen**



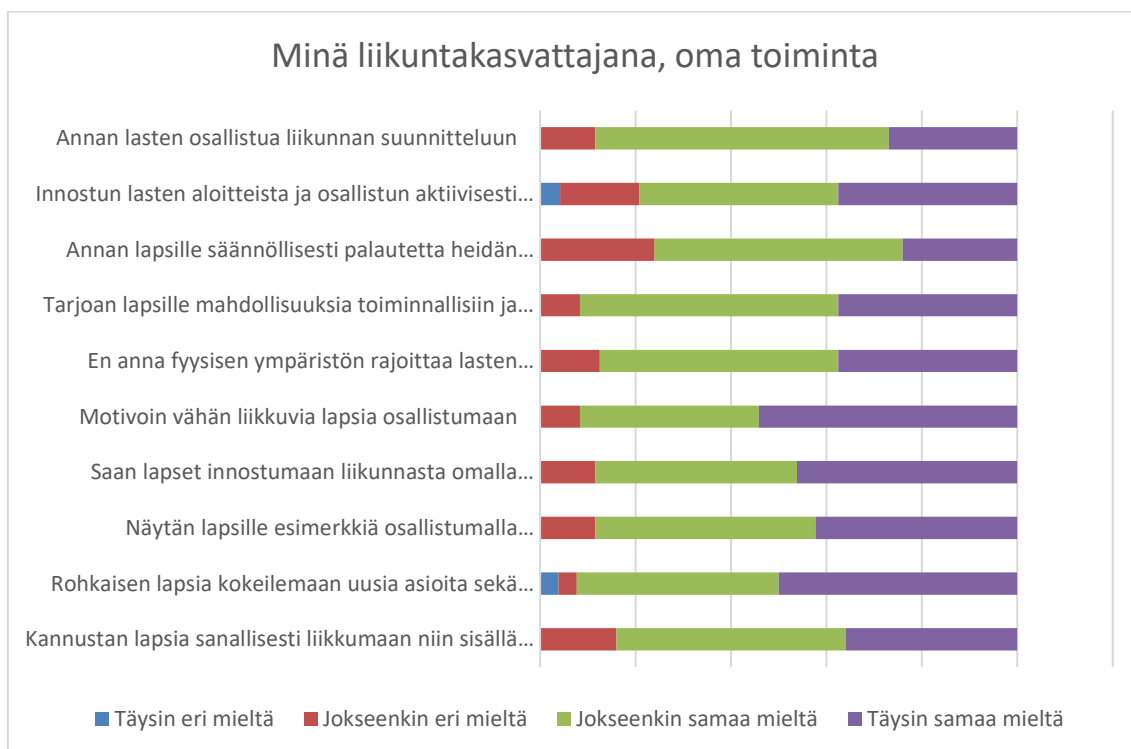




## TOIMINTAKULTTUURIN NYKYTILAN ARVIOINNIN TULOKSET

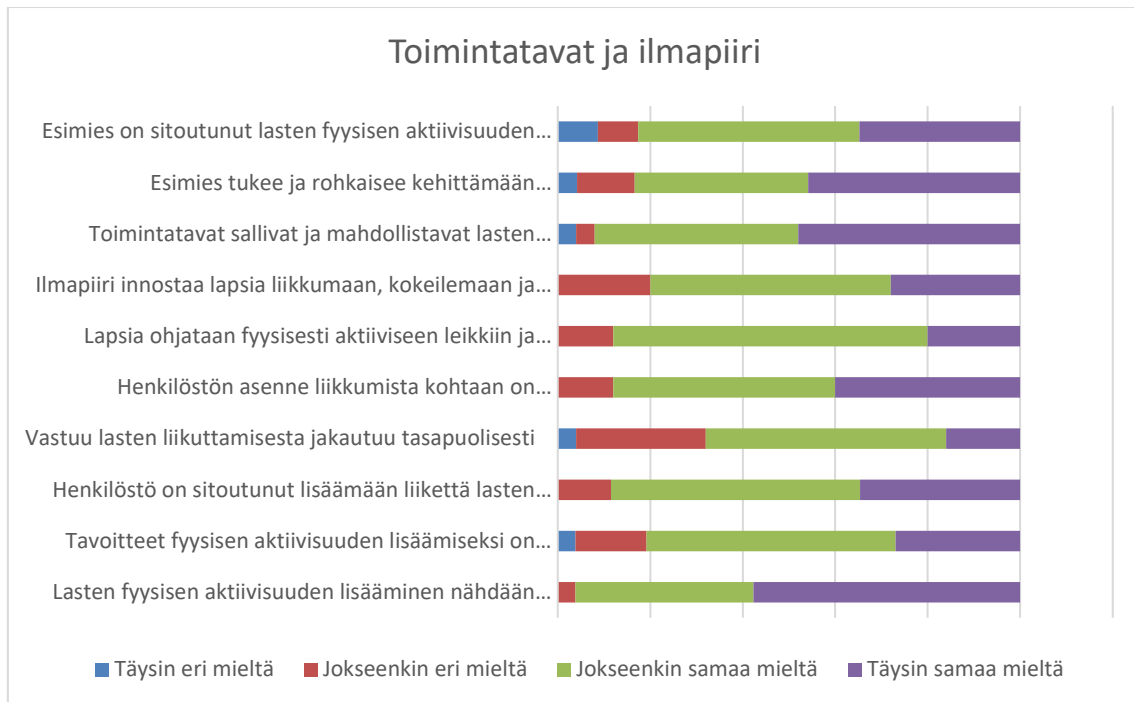


Kuvio 3. Minä liikuntakasvattajana, oman osaamisen arviointi. Vastausten prosentuaalinen jakauma.



Kuvio 4. Minä liikuntakasvattajana, oman toiminnan arviointi. Vastausten prosentuaalinen jakauma.

## TOIMINTAKULTTUURIN NYKYTILAN ARVIOINNIN TULOKSET

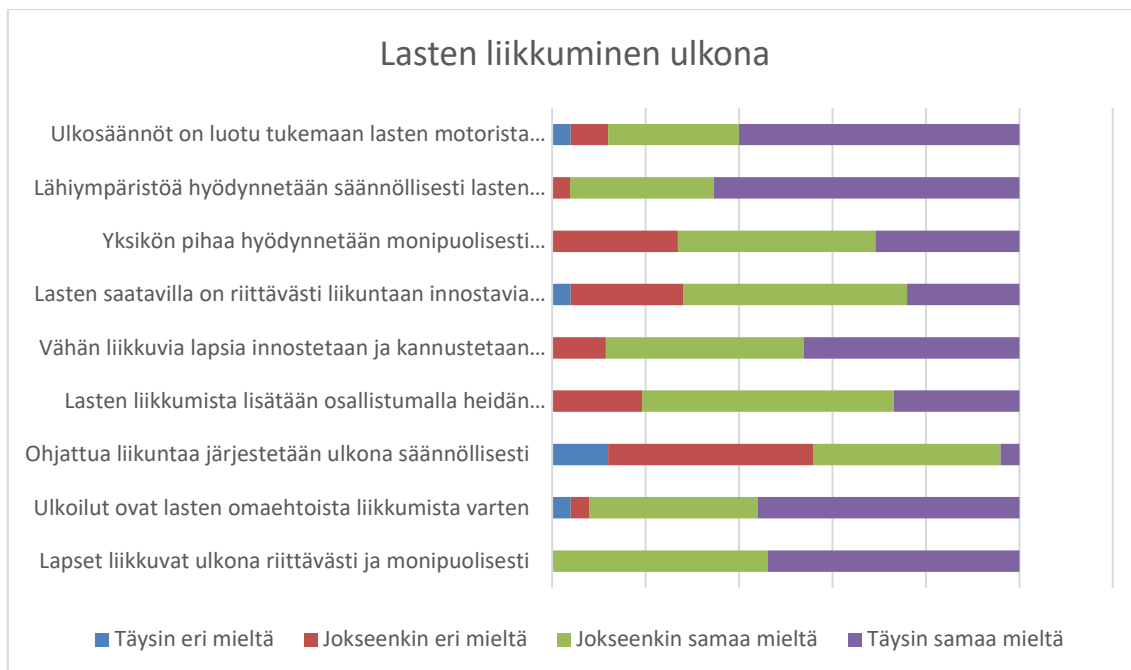


Kuvio 5. Vallitsevat toimintatavat ja ilmapiiri. Vastausten prosentuaalinen jakauma.



Kuvio 6. Lasten liikkuminen sisätiloissa. Vastausten prosentuaalinen jakauma.

## TOIMINTAKULTTUURIN NYKYTILAN ARVIOINNIN TULOKSET



Kuvio 7. Lasten liikkuminen ulkona. Vastausten prosentuaalinen jakauma.