

Opinnäytetyö (AMK)
Sosiaalian koulutusohjelma
Lapsi-, nuoriso- ja perhetyö
2015

Rosa Heikkilä

**TURUN ITÄISEN
VARHAISKASVATUSALUEEN
LIIKUNTAKULTTUURIN
TILANNE TOLIVA I JÄLKEEN**
– kyselytutkimus



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma | Lapsi-, nuoriso ja perhetyö

Kevät 2015 | 47 + 8

Ohjaaja Johanna Gadd

Rosa Heikkilä

TURUN ITÄISEN VARHAISKASVATUSALUEEN LIIKUNTAKULTTUURIN TILANNE TOLIVA I JÄLKEEN -KYSELYTUTKIMUS

Lasten liikunta on tärkeä osa-alue varhaiskasvatuksessa. Lasten tulisi saada päivittäin mahdollisuuksia liikkua ja harjoitella motorisia taitojaan. Liikunta on lasten hyvinvoinnin, terveen kasvun ja kehityksen perusta. On tutkittu, että liikunnallinen elämäntapa omaksutaan jo nuorena iässä, josta se kantautuu usein aikuisuuteen asti. Toimintakulttuurin liikunnallistaminen varhaiskasvatuksessa (ToLiVa) –hankkeen tarkoituksena Turun itäisellä varhaiskasvatusalueella oli lisätä ja tukea lasten liikkumista päivähoiton aikana.

Opinnäytetyö on kvantitatiivinen kyselytutkimus, jonka tavoitteena on antaa ajankohtaista tietoa Turun itäisen varhaiskasvatusalueen liikuntakulttuurin tilanteesta ToLiVa –hankkeen jälkeen. Tutkimuksessa tarkastellaan yksiköiden yleisten liikuntakäytänteiden lisäksi ToLiVa –hankkeen vaikutuksia yksiköissä, mitä liikuntamuotoja on käytössä ja kehitetäänkö uusia. Siinä selvitetään myös työntekijöiden motivaatiota ja asennetta lasten liikunnan suhteen.

Toimeksiantajana on ToLiVa –hanke, joka tarvitsee seurantaan toteutetun hankkeen vaikutuksista itäisen alueen päivähoitoyksiköissä. Tutkimus toteutettiin Internet-pohjaisena kyselynä keväällä 2015. Se lähetettiin sähköpostitse kaikille Turun itäisen alueen varhaiskasvatuksen työntekijöille, jotka osallistuivat ToLiVa -hankkeeseen.

Tuloksista ilmenee, että useissa päivähoitoyksiköissä lasten liikuntamahdollisuudet ovat hyvät, mutta parannettavaa on, varsinkin sisätiloissa. Lasten reippaan liikunnan määrää olisi edelleen jonkin verran lisättävä. ToLiVa –hanke antoi työntekijöille lisää motivaatiota lasten liikunnan edistämiseen. Yksiköihin tehtiin myös ympäristöllisiä muutoksia hankkeen innoittamana. Suurimmalla osalla Turun itäisen varhaiskasvatusalueen työntekijöistä oli hyvä asenne ja motivaatio lasten liikunnan edistämiseen ja tukemiseen yksiköissään.

ASIASANAT:

Liikuntakasvatus, varhaiskasvatus, toimintakulttuuri, muutos, ToLiVa -hanke

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme of social services | Child, youth and family work

Spring 2015 | 47 + 8

Instructor Johanna Gadd

Rosa Heikkilä

THE STATUS OF PHYSICAL EDUCATION CULTURE IN EARLY CHILDHOOD EDUCATION OF THE TURKU EASTERN DISTRICT AFTER TOLIVA I -SURVEY

Children's physical activity is an important part of early childhood education. Children should be given versatile opportunities to move and to practice their motoric skills. Physical activity is a cornerstone for children's well-being and healthy growth and development. Researches have shown that physically active lifestyle is often adopted in early years and has transferred to adulthood. ToLiVa-project was carried out in early childhood education settings in eastern district of Turku. Its aims were to increase and support children's physical activity during daycare.

The thesis is a quantitative survey which purpose is to give up-to-date information about the status of physical education culture in early childhood education of Turku eastern district after the ToLiVa –project. In addition to customs of children's physical activity generally in the units, it examines the effects of the ToLiVa –project in the units, the variety of the different physical activities and its development and also the motivation and attitude of early years education workers towards children's sports.

The orderer of the thesis is the ToLiVa –project, which needs monitoring for the long term effects of the project in the units of eastern early years education area. The research was an Internet-based survey which was conducted in spring 2015. It was spread through e-mail to all employees in early years education of Turku eastern district participating the ToLiVa –project.

The research shows that in many daycare units the possibilities for children's physical activity were good, but there are things to improve, for instant at interiors. Children's "brisk" physical activity also needs to be increased. The ToLiVa –project gave the employees more motivation to work for children's physical education. Inspired by the project, surroundings of the units were also adjusted better for sports. Most of the employees of the eastern district have good attitude and motivation towards improving and supporting children's physical activity in their daycare units.

KEYWORDS:

Physical education, early childhood education, operational culture, change, ToLiVa -project

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA	7
2.1 Liikunta tärkeänä osana lapsen kokonaisvaltaista kehitystä	7
2.2 Varhaiskasvatus ja liikunta	10
2.3 Varhaiskasvattajan rooli lasten liikkumisen edistäjänä	12
3 TOIMINTAKULTTUURIN MUUTOS	14
3.1 Toimintakulttuuri ja sen muutosprosessi	14
3.2 Muutoksen haasteita	15
3.3 Vastuu muutoksesta on toimijoilla	17
4 TOLIVA -HANKE	18
4.1 Hankkeen lähtökohdat ja taustat	18
4.2 Hankkeen tavoitteet ja hanke osana valtakunnallista kehittämisprojektia	19
4.3 Hankkeen toteutus	20
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	22
5.1 Tutkimuksen tausta ja tarkoitus	22
5.2 Tutkimuksen tavoite ja tutkimusongelmat	22
5.3 Tutkimuksen menetelmät	23
5.4 Aineiston hankinta ja analyysi	24
6 TULOKSET	26
6.1 Päivähoitoyksiköiden liikuntakulttuuri	26
6.2 ToLiVa -hankkeen vaikutukset	30
6.3 Työyhteisön tuki ja liikunnan edesauttaminen	32
6.4 Työntekijöiden henkilökohtainen motivaatio liikunnan suhteen	34
7 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET	35
7.1 Turun itäisen varhaiskasvatusalueen liikuntakulttuurin tilanne ToLiVa I jälkeen	35
7.2 ToLiVa -hankkeen aikaan saamat muutokset yksiköissä	37
7.3 Päivähoitoyksiköissä omaksutut liikuntamuodot ja uusien kehittäminen	38
7.4 Työntekijöiden motivaatio ja asenne lasten liikkumisen tukemiseen sekä edistämiseen päivähoitoyksiköissä	38

8 TUTKIMUKSEN ARVIOINTIA	41
8.1 Tutkimuksen luotettavuus ja etiikka	41
8.2 Tutkimuksen pohdintaa	43
LÄHTEET	45

LIITTEET

Liite 1. Likert-asteikollisten kysymysten taulukko	
Liite 2. Tutkimuslupa	
Liite 3. Tutkimuksen saatekirje	
Liite 4. Esimiehille lähetetty ohjeistus/saatekirje	
Liite 5. Kyselyn kysymykset	

KUVIOT

Kuvio 1. ToLiVa -hankkeen kolmen tason prosessit (Arvola 2014, 12)	20
Kuvio 2. ToLiVan kehittämisprosessi (Reunamo 2014, 44)	21
Kuvio 3. Käytössä liikuntasuunnitelma tai vuosikello	26
Kuvio 4. Liikunnan lisääminen	27
Kuvio 5. Lasten liikunnan intensiteetti	28
Kuvio 6. Ohjatut liikunnalliset toimintatuokiot	29
Kuvio 7. Liikuntakäytänteet	30
Kuvio 8. ToLiVan aikaansaamat ympäristölliset muutokset	31
Kuvio 9. Työyhteisön yhteinen tavoite ja näkemys lasten liikkumiseen edistämiseksi	33

1 JOHDANTO

Liikunta on lasten hyvinvoinnin, terveen kasvun ja kehityksen perusta. Se on samalla heille luonteva tapa tutkia, tuntea ja oppia itsestään ja ympäristöstään. (Stakes 2005, 22.) Vapaa-ajallaan suomalaiset liikkuvat suhteellisen paljon eri harrastusten parissa, mutta arkiliikunnan määrä on huolestuttavasti vähentynyt niin lasten kuin aikuisten keskuudessa. Istuminen on lisääntynyt huomattavasti ja on merkittävä terveysriski. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 10.) On tutkittu, että liikunnallinen elämäntapa omaksutaan jo varhaislapsuudessa, joka siirtyy pysyvänä myös aikuisuuteen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 17.)

Varhaiskasvatuksella on tärkeä asema lasten liikunnan edistämiseksi. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan varhaiskasvattajien tulee tarjota lapsille monipuolista ja tavoitteellista liikuntakasvatusta päivittäin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 16.) Kehittäminen ja edistäminen yleensä tarkoittavat jonkin asian muuttamista ja muutosta.

Tutkimuksessa kartoitetaan Turun itäisen varhaiskasvatusalueen liikuntakulttuurin tilannetta ToLiVa I jälkeen. Kyseisellä alueella on toteutettu moniammatillinen Toimintakulttuurin liikunnallistaminen varhaiskasvatuksessa –hanke. Tuloksissa tarkastellaan esimerkiksi ToLiVan aikaansaamia muutoksia päivähoitoyksiköissä, sekä työyhteisön asennetta ja motivaatiota lasten liikunnan edistämiseksi. ToLiVa -hankkeen rahoitustahot vaativat hankkeen vaikutusten seurantaa ja tämä tutkimus on tehty täyttämään kyseistä tehtävää.

Tutkimus toteutettiin keväällä 2015 Turun itäisen varhaiskasvatusalueen yksiköissä, käsittäen kunnalliset päiväkodit, avoimen päivähoidon, puistotoiminnan sekä perhepäivähoidon. Kvantitatiivinen kyselylomake lähetettiin sähköisesti kaikille varhaiskasvatuksen työntekijöille. Tutkimuksen teoriaperustan muodostavat liikunta varhaiskasvatuksessa, muutoksen prosessit ja haasteet työyhteisössä sekä ToLiVa-hanke.

2 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

2.1 Liikunta tärkeänä osana lapsen kokonaisvaltaista kehitystä

Piagetin (1976) mukaan lapsen ensimmäinen kommunikoinnin väline on ruumiinkieli (ks. Pietilä 2002, 200). Lapsuudessa liikkumisella on merkittävä rooli. Lapselle se on synnynnäinen tapa tutustua toisiin ihmisiin sekä itseensä ja jäsentää ympäristöään sekä maailmaa, jossa hän elää. (Stakes 2005, 22.) Alle 2-vuotiaalle kaikki leikkiminen on liikuntaa (Sääkslahti 2007, 35). Liikkumistarve on vahvimmillaan 2-6 vuoden iässä, jolloin lapsi haluaa tutkia, löytää, kokeilla ja tuntea kaikkea mahdollista. Tämän suuren toimintatarpeen kautta hän oppii, aistii ja kokee maailmaa kokonaisvaltaisesti tekemisen kautta. Samalla hän alkaa muodostamaan ja ymmärtämään minäkäsitystään. (Zimmer 2001, 13; Autio & Kaski 2005, 54; Numminen 2005, 191.)

Lapsen kehitys on kaiken kaikkiaan kokonaisvaltaista eli holistista. Liikkuminen vaikuttaa lapsen kehityksen kaikkiin osa-alueisiin, motoriseen, kognitiiviseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen (Autio & Kaski 2005, 54). Jokapäiväinen liikunta on lapsen hyvinvoinnin, terveyden ja normaalin kasvun kulmakivi (Stakes 2005, 22).

Lapsen fysiomotorinen kehitys vaatii ennen kaikkea toistuvia mahdollisuuksia harjoitella liikkumistaitoja päivittäin (Sosiaali- ja Terveysministeriö 2005, 10). Motorisessa kehityksessä lapsi kasvaa fyysisesti ja harjoittelun kautta oppii vähitellen toistojen avulla hallitsemaan kehonsa osien toimintoja (Numminen 2005, 94). Lapsi alkaa jo noin kolmen kuukauden ikäisenä hahmottamaan ja tietoisesti liikuttamaan kehoaan (Autio & Kaski 2005, 17). Fyysinen ja motorinen kehitys etenevät jo melko vauhdilla ensimmäisten elinkuukausien aikana (Zimmer 2001, 57).

Lapsen motorinen kehitys etenee pääasiassa kahteen eri suuntaan. Nämä suunnat ovat kefalokaudaalinen eli päästä jalkoihin ja proksimodistaalinen eli keskeltä raajoihin. Vauvan liikkeessa, hän liikuttaa itseään kokonaisuudessaan,

eivätkä liikkeet ole vielä eriytyneitä. Myöhemmin lapsi oppii liikuttamaan eri kehonosiaan erikseen, esimerkiksi liikuttamaan vain kättään ja lopulta hienomotoriikan avulla käyttämään esimerkiksi sormien pinsettioitetta. Tämä kaikki muotoutuu yrityksen, toistojen ja harjoittelun avulla. Avainasemassa ovat myös niin kutsutut latenssi- eli herkkyyskaudet, jolloin lapsi oppii uusia asioita vaivattomammin. Tällöin lapselle pitäisi antaa mahdollisuuksia liikkumiseen ja luoda sopivasti sekä monipuolisesti virikkeitä. (Autio & Kaski 2005, 13.)

Motorisia perustaitoja ovat tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaidot. Tasapainotaitoja on kahdenlaisia, staattisia eli paikallaan pysymistä ja dynaamisia eli liikkeessä olemista. Istuminen, seisominen sekä käveleminen ovat hyviä perusesimerkkejä, joissa tasapainotaidot ovat välttämättömiä. Liikkumistaidot ovat nimensä mukaisesti taitoja, miten lapset voivat liikkua ympäristössä. Näitä ovat kävely, juoksu, hyppely ja laukka. Käsittelytaitojen ansiosta lapsi voi muun muassa käyttää erilaisia välineitä ja kuljettaa asioita kehon eri osilla. Peruskäsittelytaitoja ovat kuljetus, heitto, potku, lyönti ja kiinniotto. Käsittelytaidot vaativat hyvää aistien, etenkin näköaistin ja motoriikan yhteistyötä. Erilaisten perustaitojen kehitys vaatii hermoston kehittymistä, joka on lapsen monipuolisen liikkumisen tulos. (Numminen 1996, 24–26; Karvonen ym. 2003, 47; Numminen 2005, 115–145.)

Liikkuminen edesauttaa myös kognitiivista eli tiedollista kehitystä, joka tarkoittaa havaitsemisen, ajattelun, kielen sekä muistin kehittymistä. Tiedollinen kehitys muotoutuu lapsen liikkuessa, jolloin hän samalla aistii, havainnoi ja tutkii ympäristöään. Kokeilemalla sekä tutkimalla lapsi oppii asioiden ominaispiirteitä ja lainalaisuuksia. Älykkyyden kehittyminen vaatii hermoverkkojen suotuista järjestäytymistä ja aktivoitumista suhteessa tilanteisiin, tekemiseen ja ympäröivään tilaan. Muisti muotoutuu jatkuvasti lapsen kokeillessa, oppiessa uutta ja toistaessa oppimaansa. (Numminen 1996, 12, 64; Zimmer 2001, 33; Numminen 2005, 156, 167.) Liikkuessa aivojen aineenvaihdunta, verenkierto ja hapensaanti tehostuvat. Välittäjäaineiden määrä lisääntyy ja hermosolujen toiminta paranee, jolloin myös aivojen toiminta tehostuu ja yhteyksistä tulee tehokkaammat. (Jaakkola 2013, 260.)

Lapsen ”minä” kehittyy sekä voimistuu lapsen liikkussa ja ollessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Minällä tarkoitetaan kaikkea, mitä lapsi kokee omana itsenään eli oma keho ja kokemus omasta persoonasta (Numminen 1996, 82; Zimmer 2001, 21.) Minän kehitys alkaa lapsen synnyttyä ja kehittyy jatkuvasti. Liikunnan avulla lapsi määrittelee omaa minäänsä. Oma kehontuntemus yhdistettynä onnistumisiin ja käsitykseen omista taidoista, vaikuttavat merkittävästi lapsen käsitykseen ominaisuuksistaan ja samalla kuvaan itsestään. Lapsi oppii, että hän saa aikaan erilaisia asioita liikkumalla itse, jolloin minä erottuu muista. Hän alkaa myös verrata itseään ja taitojaan muihin lapsiin. Onnistumiset ja epäonnistumisen heijastuvat myös lapsen itsearviointiin, jolloin pyritään selittämään tapahtunutta. (Zimmer 2001, 21–25.)

Tunnetaidot kehittyvät lapsen kasvaessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Pieni lapsi ilmaisee tunteitaan kokonaisvaltaisesti koko kehollaan. Pienen lapsen koko lihaksisto jännittyy, hengitys muuttuu katkonaiseksi ja ilme muuttuu hätäntyneeksi ennen itkuun purskahtamista, jos hänelle tulee esimerkiksi pelontunne yksin jäämisestä. (Numminen 2005, 173.) Tunteet ja niiden kehollinen ilmaisu ruumiinkielen avulla on pienelle lapselle tärkeä tapa kommunikoida ja olla vuorovaikutuksessa. Tunteet ja niiden säätely ovat vahvasti sidoksissa myös minäkuvan kehitykseen, kognitiiviseen kehitykseen sekä sosiaaliseen vuorovaikutukseen. (Numminen 1996, 85.) Liikkumisen ja leikkimisen avulla lapset voivat turvallisesti ilmaista ja käsitellä tunteitaan. Samalla he oppivat milloin mitäkin tunteita on sopivaa ilmaista. (Numminen 2005, 176–177.)

Lapset elävät ja kasvavat tietoisina muista ihmisistä. He kokeilevat kanssakäymisen lainalaisuuksia ja he myös samalla muodostavat vuorovaikutussuhteita ja ystävyysuhteita. (Lindon 1993, 70.) Lapset oppivat muiden kanssa ollessaan muun muassa empatiataitoja, pitämään omia puoliaan, antamaan periksi asioissa, jakamaan ja luopumaan asioista, ottamaan muut huomioon, kyvyn luoda ystävyysuhteita, konfliktitilanteiden selvittämistä ja tunteiden säätelyä. Liikunnan on todettu olevan hyvä tapa harjoittaa sosiaalisia perustaitoja. Liikunta ja erilaiset leikit sisältävät sääntöjä, ongelmatilanteita, erilaisia rooleja ja ennen kaikkea vuorovaikutusta erilaisten ihmisten kanssa. (Zimmer 2001, 26–29.)

Viimeisimpien tutkimusten valossa on todettu, että lasten liikunnallisen aktiivisuuden kulmakivet luodaan jo kolmen ikävuoden tienoilla (Sääkslahti ym. 2013, 28). Tämä tarkoittaa myös sitä, että liikunnallisen elämäntavan perusta luodaan jo lapsena. Liikkuva lapsi on myös usein liikkuva aikuinen (Karvonen 2002, 26; Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 10).

2.2 Varhaiskasvatus ja liikunta

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa määritellään varhaiskasvatus seuraavasti: ”Varhaiskasvatus on pienten lasten eri elämänpiirteissä tapahtuvaa vuorovaikutusta, jonka tavoitteena on edistää lasten tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista.” Se on myös tiivistä yhteistyötä lapsen vanhempien ja ammattitaitoisen kasvatushenkilöstön välillä, jotta kasvatuksesta saadaan aikaan laadukas kokonaisuus. Suomessa varhaiskasvatus perustuu kansainvälisiin lapsen oikeuksien sopimuksiin. Päällimmäisenä tavoitteena on lapsen kokovaltaisen hyvinvoinnin edistäminen, jolloin kaikki muukin hyvä on mahdollista. (Stakes 2005, 11–12, 15.)

Suomessa järjestetään varhaiskasvatusta valtakunnallisten linjausten mukaan pääsääntöisesti päiväkotitoimintana, perhepäivähoitona sekä erilaisena avoimena toimintana (Stakes 2005, 11). Päivähoidon tavoitteena on myös tukea lasten vanhempia heidän kasvatustehtävässään ja edistää kasvatuskumppanuuden voimin lapsen tasapainoista kehitystä. Päivähoidon tulee tarjota lapselle turvalliset vuorovaikutussuhteet sekä monipuolista lapsen kehitystä tukevaa toimintaa, lapsen ikätason ja yksilölliset tarpeet huomioon ottaen. Jokainen alle kouluikäinen lapsi on oikeutettu päivähoitoon. (Finlex 1973/36, 2 §, 2a §.)

Vuonna 2013 päivähoitossa oli 228 981 lasta. Väestön 1-6 –vuotiaista lapsista 63 prosenttia kävi kunnallisessa päivähoitossa tai saivat yksityisen hoidon tukea. Kunnallisessa päivähoitossa yli puolet lapsista oli kokopäivähoitossa. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2014.) Lapset viettävät paljon aikaa varhaiskasvatuksen palveluissa. Arkiliikunnan määrä on vähentynyt ja istuminen on lisääntynyt kaikissa ikäluokissa. Tutkimusten mukaan varhaiskasvatuksessa

lapset viettävät paikallaan noin 60 prosenttia toiminta-ajasta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 10.)

Sosiaali- ja terveysministeriö yhteistyössä Opetusministeriön ja Nuori Suomi ry:n kanssa määrittivät varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset vuonna 2005. Sen mukaan ”lapsi tarvitsee joka päivä vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa.” Lapsen hyvinvointi muodostuu osaltaan säännöllisestä ja monipuolisesta ruoasta sekä levosta ja liikunnasta sopivassa suhteessa sekä myös ulkoilusta. Riittävä päivittäinen liikunta ennaltaehkäisee monia terveyttä uhkaavia ja sitä heikentäviä tekijöitä, kuten ylipainoa, 2-tyyppin diabetesta, sydän- ja verisuonitauteja, osteoporoosia sekä muita tuki- ja liikuntaelinten sairauksia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 10.)

Tutkimusten mukaan varhaiskasvatuksessa lapset eivät lähellekään täytä Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten määrittämää suositusta (Soini ym. 2011, 55; Reunamo & Hausalo 2014, 145). Soini ym. tutkimuksessa selvitettiin kolmevuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta ja sen intensiteettiä sekä toteutuvatko varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Tutkimuksessa mukana olleet lapset käyttivät 10,6 tuntia päivittäin erittäin kevyeen liikuntaan, kevyeen liikuntaan 67 minuuttia ja 58 minuuttia vähintään keskiraskaaseen liikkumiseen. Tutkimuksessa varhaiskasvatussuunnitelman ”reippaaksi” liikunnaksi määriteltiin kyseisessä tutkimuksessa vähintään keskiraskas liikunta. Yksikään tutkimuksiin osallistunut lapsi ei ylittänyt suosituksen rajaa. (Soini ym. 2011, 55-56.)

Helsingin yliopiston Orientaatioprojektin tekemässä tutkimuksessa havainnoitiin lasten liikkumista päivähoidossa kello 8.00-12.00 välisenä aikana. Vähäistä aktiivisuutta (esim. kynän käyttö, istuminen ja syöminen) oli 56 prosenttia ajasta ja kohtuullista aktiivisuutta (esim. kävely ja koko vartalon liike) vain 34 prosenttia. Runsasta aktiivisuutta (esim. juoksu, ripeä liikunta ja fyysinen ponnistelu) oli vain vähäiset 10 prosenttia havainnoitavana aikana. (Reunamo & Hausalo 2014, 145.)

Päivähoidon liikuntakasvatuksen tavoitteena ei siis ole lapsen valmentaminen huippu-urheilijaksi, vaan tukea lapsen tervettä persoonallisuuden muotoutumista ja kokonaisvaltaista kehitystä (Zimmer 2001, 117).

2.3 Varhaiskasvattajan rooli lasten liikkumisen edistäjänä

Varhaiskasvattajalla on keskeinen rooli lasten fyysisen aktiivisuuden edistäjänä ja mahdollistajana. Päivähoidossa lasten tulee saada suunniteltua, tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin. Lapsen pitää saada harjoitella motorisia taitoja joka päivä monipuolisesti eri ympäristöissä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 12, 16.) Tämä suositus ei tarkoita sitä, että lapsilla pitäisi olla ohjattua liikuntaa joka päivä vaan, että lapsella on oltava päivittäin mahdollisuudet monipuoliseen liikkumiseen. Kasvattajien tulee pohtia myös yhteisiä sääntöjä sekä tavoitteita lasten omaehtoisen ja vapaan liikkumisen tukemiseksi. (Pulli 2007, 16.)

Varhaiskasvattajien tulee luoda liikkumisen mahdollistava ja siihen innoittava ympäristö. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 25.) Huonoa ympäristöäkin on mahdollista muuttaa toiminnallisesti sopivammaksi luovilla ratkaisuilla (Koivunen 2009, 180). Lapset pystyvät liikkumaan yllättävänkin pienessä tilassa (Pulli 2013, 19). Liikkumisympäristön tulee olla monipuolinen ja tarjota monipuolisia virikkeitä. Pienet tilat liikkumiselle eivät saa olla liikkumisen esteenä. On hyvä pohtia lähiympäristön tarjoamia liikkumismahdollisuuksia, kuten metsiä. (Karvonen 2002, 16.) Varhaiskasvatusyksiköissä lasten fyysiselle aktiivisuudelle ja liikunnalle tulee luoda sitä tukevat ja turvalliset sisä- sekä ulkotilat (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 22).

Varhaiskasvattajan tulee poistaa liikkumisen estäviä esteitä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 25). Liikkumisen esteenä hyvin yleisesti päivähoidossa ovat aikuisten asenteet ja tottumukset. Erilaiset säännöt ja kiellot, kuten ”ei saa juosta” tai ”älä kiipeä tai putoa” usein estävät lasten luonnollisen liikkumisen. (Pulli 2007, 16; Pulli 2013, 20.)

Varhaiskasvattajan tulee opettaa lapsille turvallista liikkumista eri ympäristöissä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 25). Ratkaisuna turvallisuuden ylläpitämisessä ei ole liikkumisen ja kokeilemisen kieltäminen. Liikkumista tulee tukea ja ohjata. Turvallisuusriski on se, että lapsilta kielletään liikkumisen harjoittelu ja näin hänen taitonsa eivät kehity tarpeeksi. Päiväkodin pihalla oleva kiipeilyteline voi olla usean kasvattajan mielestä vaarallinen, mutta ratkaisuna ei pitäisi olla se, että kiipeäminen kielletään. Päinvastoin tässä tilanteessa aikuisen tulisi olla tukemassa lasta kiipeämisen harjoittelussa. Lasten liikunnan turvaamista on se, että opetellaan ja harjoitellaan yhdessä tarvittavia taitoja. Kiipeämään ei opita kiipeilytelinettä katsomalla. (Pulli 2013, 20.)

Lapset liikkuvat usein mielellään ja mikäli liikunta on hyvin ohjattua sekä lapsen kehitystasoon sopivaa, niin lasten motivoiminen liikkumiseen on harvoin haastavaa (Karvonen 2002, 24). Lapsiryhmän ohjaaminen itsessään saattaa olla haastavaa ja siksi liikunnallistenkin tuokioiden suunnittelussa pitää olla huolellinen (Autio & Kaski 2005, 63). Liikunnan tulisi olla iloinen ja positiivinen kokemus lapselle. Lapsilla on päivittäin suuri liikkumisen tarve, joten kasvattajan tulisi luoda riittävästi mahdollisuuksia siihen. (Karvonen 2002, 24, 26.)

Tilanneherkkyys on keskeinen tekijä pienten lasten liikuntaa ohjattaessa. Aitous, niin mukana olemisessa, kuin ihmisen olemuksessa, ovat tärkeitä asioita liikuntaa ohjattaessa. (Karvonen ym. 2003, 102; Autio & Kaski 2005, 64.) Ohjaajan on tärkeää olla oma itsensä ja löytää itselle sopivin persoonallinen ohjaustyylinsä (Kokljuschkin & Pulli 1998, 22; Autio & Kaski 2005, 64). Hyvä ohjaaja seuraa lasten reaktioita tapahtumiin. Ohjaaja kannustaa ja tukee jokaista lasta sekä tuntee heidän yksilöllisen kehitystasonsa. Yksilöllinen kannustaminen ja rohkaiseminen auttavat lasta jatkamaan ja kiinnostumaan uusista asioista. Liikuntatilanteissa ohjaaja voi omalla esimerkillään ja mallillaan näyttää ja kannustaa lapsia. Toiset lapset tarvitsevat enemmän tukea, ohjausta ja rohkaisua, kuin toiset. (Karvonen ym. 2003, 102–103; Autio & Kaski 2005, 65.)

3 TOIMINTAKULTTUURIN MUUTOS

3.1 Toimintakulttuuri ja sen muutosprosessi

Kulttuuri ilmentyy jonkin yhteisön henkisinä, aineellisina ja sosiaalisina käytänteinä (Knuuttila 1994, 10). Toimintakulttuuria käytetään nimityksenä toimintatavoille, jotka esiintyvät jonkin tietyn organisaation tai tahon sisällä. Jokaisessa esimerkiksi työpaikassa on sille tyypillinen ja ominainen toimintakulttuuri (Salama 2011, 18.) Tämä kulttuuri on usein yhteisön kirjoittamaton toimintatapa (Hakulinen 1992, 42).

Muutosprosessi on moninainen. Ennen muutostarpeen julkistamista, usein tapahtuu ”sulatusvaihe” eli muutosta edeltävä aika, jolloin aistitaan, että jotain on tulossa. Sulatusvaiheen aikana tarkoituksena on saada muutoksen aloitus mahdolliseksi, jolloin halutaan saada aikaan liikkumista ja joustoja suosiva tilanne. Tällöin usein levottomuus ja turvattomuus alkavat lisääntyä ja ilmapiiri saattaa kiristyä. Muutoksesta tiedottamisen jälkeen tulee shokkivaihe. Tätä voisi kuvata eräänlaiseksi kriisikokemukseksi ja näin ollen ihminen saattaa lamaan-tua. Shokkivaiheeseen kuuluu uhan kokemisen aika, joka vaikuttaa ihmisessä, niin kauan, kunnes saadaan sen muuttavaa tietoa. (Ylikoski & Ylikoski 2009, 33–37, 44.)

Shokki- ja uhkavaiheen väistyessä vallan saa usein vastustuksen vaihe, jolloin mennyttä arvostetaan sekä kaivataan. Vahvat tunteet, kuten viha ja suuttumus muutosta kohtaan voivat ovat pinnalla. Uusien asioiden kieltäminen ja vähättely ovat normaaleja suhtautumistapoja. Muutoksen vastustaminen tarkoittaa usein sitä, että muutos on koettu todelliseksi ja käydään vielä ”viimeiseen taisteluun” sitä vastaan. (Ylikoski & Ylikoski 2009, 45–66, 55; Kuusela 2014.)

Muutos ja uudelleen sitoutuminen vaativat usein vanhoista asioista luopumista, johon liittyy läheisesti kaipaus menetettyä asiaa kohtaan ja irtaantuminen (Ylikoski & Ylikoski 2009, 46, 52). Kokemus muutoksesta ja muutoksen prosessin vaiheet ovat jokaiselle yksilölliset ja vievät oman aikansa (Rönkkö & Rytönen

2010, 75). Tätä prosessin osaa voisi myös kutsua passiiviseksi hyväksymisen vaiheeksi (Kuusela 2014).

Tosiasioiden ja muutoksen hyväksymisen jälkeen, kun kysymykset ovat saaneet vastauksia ja työyhteisö on saanut tarpeeksi tietoa muutoksesta ja sen vaikutuksista, alkaa muutoksen aktiivinen hyväksyminen. Tässä vähitellen yksilöt löytävät omat voimavaransa ja ottavat uudet haasteet vastaan ja onnistumisten kautta löydetään uusi työnilo. (Kuusela 2014.) Tärkeää on, että ihminen säilyttää tai löytää uudelleen oman itsevarmuutensa ja hallinnantunteensa. Tällöin hän voi kokea jatkon luotettavana ja turvallisenä. Työntekijöiden keskinäinen tuki auttaa muutoksen toteutumista ja juurtumista kestäväksi toiminnaksi, joka luo mahdollisuuden muutoksen pysyvyyteen. (Ylikoski & Ylikoski 2009, 64–68; Kuusela 2014.)

3.2 Muutoksen haasteita

Muutokset eivät ole maailmassamme uusi asia, vaan arkipäivää. Muutoksia tapahtuu työyhteisöissä, toimintatavoissa ja melkein kaikessa mahdollisessa. Muutoksiin liittyy usein paljon tunteita ja melko usein muutos mielletään negatiiviseksi asiaksi, vaikka positiivisia muutoksia tapahtuu ympärillämme koko ajan. (Pirinen 2014, 13.)

Muutosvastarinta on yleinen ilmiö. Se on automatisoitunut reaktio, jolla ihminen pyrkii suojelemaan omaa itsetuntoaan, sen tasapainoa ja yleistä hallinnan tunnetta, toisin sanoen välttämään stressiä. (Ylikoski & Ylikoski 2009, 51; Halinen & Jakonen 2011, 21.) Ihmisten epävarmuus, pelko ja tietämättömyys ovat usein muutosvastarinnan aiheuttajia. Vastarinta ilmenee usein kolmella eri tavalla. Äänekäs ja näkyvä vastarinta on usein muutoksen avointa kritisointia ja huhujen levittämistä. Toiset ihmiset ovat hiljaisia vastarinnan harjoittajia, jotka kaikessa hiljaisuudessaan estävät muutosta. Kolmas ryhmä ovat passiiviset vastustajat, jotka sabotoivat muutosta tekemisillään ja eivät ota osaa muutosprosessiin. (Pirinen 2014, 98–99.)

Onnistunut viestintä ja vuorovaikutus ovat muutoksen avaintekijöitä, jotka tarjoavat omat haasteensa. Muutosvastarintaa ja sen ilmiöitä voi lieventää antamalla monipuolista tietoa muutoksesta, sen vaikutuksista sekä tulevaisuudesta. Oikeanlaisella tiedottamisella poistetaan ennakkoluuloja, pelkoja ja huhupuheita. (Ylikoski & Ylikoski 2009, 39–43.) Parhaimmillaan se myös motivoi ja kannustaa. Viestinnällä voidaan luoda turvallisuutta, tahtoa, uskoa sekä luottamusta työntekijöissä. Hyvällä muutosviestinnällä mahdollistetaan yhteinen todellisuus ja tulevaisuus keskinäisen ymmärryksen kautta. (Pirinen 2014, 117.)

Johtajat kokevat omat haasteensa muutoksessa ja sen eteenpäin viemisessä. Muutoksen keskellä eletään poikkeavissa olosuhteissa. Muutosjohtajat joutuvat usein olemaan muiden työntekijöiden tunteiden, kuten vihan ja vaatimusten kohteena. Johtajalta odotetaan tilanteen hallintaa ja johtamista. Välillä työntekijöiden odotukset johtajan kaikkivoipaisuudesta vaikeassa tilanteessa voivat ajaa johtajan jaksamisen ja itseluottamuksen alas. Mahdolliset vastoinkäymiset voivat ajaa johtajan epävarmuuden kierteeseen. Muutoksessa johtajan tulisi osata viisaasti jakaa vastuuta työyhteisön kanssa. (Ylikoski & Ylikoski 2009, 73–75.)

Työyhteisön yhteisöllisyyden sekä motivaation ylläpitäminen saattavat muodostua hyvinkin haastavaksi erilaisissa muutoksissa. Muutoksen keskellä työntekijöiden erilaiset lähtökohdat, stressi ja eriävät mielipiteet saattavat jakaa työyhteisöä ja näin ollen haitata työyhteisön ilmapiiriä. Epäluuloisuus muita työntekijöitä kohtaan saattaa muodostua työn muutostilan vuoksi. (Ylikoski & Ylikoski 2009, 60.) Muutos tuo mukanaan usein epävarmuutta ja turvattomuutta, jotka osaltaan aiheuttavat haasteita motivaation ylläpitämiseen. Johtajan on kyettävä uusien käytäntöjen omaksumiseen, asioiden opetteluun ja asettamaan oikeantasoiset tavoitteet, sillä liian vaativat tavoitteet aiheuttavat usein epäonnistumisen ja motivaation laskun. (Pirinen 2014, 194.)

3.3 Vastuu muutoksesta on toimijoilla

Johtajilla on keskeinen asema muutoksen eteenpäinviemisessä. Läpi muutosprosessin heidän tulee ohjata työntekijöitään niin toiminnan kuin tunteidenkin tasolla (Nurmi 2012, 122). Johtajuuteen kuuluu keskeisesti taito lukea työyhteisöä ja sen ilmapiiriä (Ylikoski & Ylikoski 2009, 73). Työyhteisön muutokseen sitouttamisessa ja motivoinnissa hän voi käyttää apunaan muutokseen positiivisesti suhtautuvia sekä aktiivisia työntekijöitä, jotka vievät asioita eteenpäin ja innoittavat muita muutoksen prosessissa. (Pirinen 2014, 194–195).

Muutokseen osallistuvilla toimijoilla on kokonaisuudessaan kaikki vastuu muutoksen toteutumisessa ja onnistumisessa. Muutoksen johtajat eivät voi pakolla sitouttaa muita työntekijöitä, mutta hän voi toimia itse esimerkkinä muille. Ilman sitoutumista päätökset ja hyvätkin suunnitelmat muuttuvat hyödyttömiksi. Näin ollen jokaisen työntekijän on hyvä itse pohtia omaa asennettaan sekä työpanostaan muutoksen suhteen ja työyhteisön hyväksi. Sitoutuminen vaatii jokaiselta oman aikansa. Se vaatii myös hyvää vuorovaikutusta ja viestintää työyhteisössä. Toimijoiden pitää saada informaatiota ja ymmärtää muutoksen luonne sekä tavoite, koska sitoutuminen tuntemattomaan asiaan on mahdotonta. (Nurmi 2012, 128–133, 139.)

Loppupeleissä sitoutumisen tulee olla myös näkyvää ja tulla esille teoissa (Nurmi 2012, 131). Muutos on ennen kaikkea lähtöisin toimijoista, joiden kautta muutos tulee konkreettiseksi. Ilman tekoja kaikki puheet muutoksesta ja sen uskottavuudesta tehdään tyhjiksi. Onnistumisten kautta saadaan lisävoimaa ja uutta motivaatiota uuden toiminnan ylläpitämiseen. (Jokipelto 1992, 89.) Jokainen toimija käy kohdallaan lävitse sisäisen muutosprosessin kolme vaihetta, jotka ovat vanhasta luopuminen, uuteen sopeutuminen ja uuden alkua. Tutustumalla muutoksen prosessin vaiheisiin ja tuntemalla edellytykset sen onnistumiselle, toimijat voivat paremmin varautua tuleviin haasteisiin. (Pirinen 2014, 216.)

4 TOLIVA -HANKE

4.1 Hankkeen lähtökohdat ja taustat

Varhaiskasvatuksen liikunta, kansanterveys sekä fyysinen aktiivisuus ovat olleet yleisiä puheenaiheita viime vuosina. Liikunnan vaikutukset lasten terveyteen ja hyvinvointiin ovat olleet yleisessä tiedossa, mutta lasten fyysinen aktiivisuus on silti selvästi vähentynyt (Valo). Nykyisen aikuisten ja lasten vähäisen fyysisen aktiivisuuden haastamana ja innoittamana Turun kaupungin varhaiskasvatus, Turun ammattikorkeakoulu, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry eli Liiku ry sekä Helsingin yliopiston Orientaatioprojekti lähtivät yhdessä edesauttamaan sekä monipuolistamaan lasten liikuntaa varhaiskasvatuksessa. (Arvola 2014, 6–7.)

ToLiVa -hanke eli Toimintakulttuurin liikunnallistaminen varhaiskasvatuksessa - kehittämistyö toteutettiin Turun itäisellä varhaiskasvatusalueella, johon kuuluu yhteensä kaksitoista päivähoitoyksikköä (Turun kaupunki 2014). Hanke aloitettiin lokakuussa 2013 ja se kesti kesäkuun 2014 loppuun. ToLiVa -hankkeessa oli monia toimijoita ja yhteistyötahoina toimivat LiikU ry.; Turun kaupunki/Sivistystoimiala, Varhaiskasvatus, Valo ry.; EVIVA -hanke, Helsingin yliopiston Orientaatioprojekti, Liikuntapalvelukeskus ja VKK (Pääkaupunkiseudun Varhaiskasvatuksen kehittämissyksikkö). (Turun ammattikorkeakoulu 2014a.) ToLiVa -hankkeen rahoituksesta vastasivat Euroopan sosiaalirahasto (ESR), Turun ammattikorkeakoulu ja LiikU ry. (Arvola 2014, 7).

Kehittämistyön keskipisteessä olivat kiinteästi monialaisuus ja kolmannen sektorin toimijat. Kolmannen sektorin toimijat tuottavat paljon erilaisia liikuntapalveluita ja ToLiVan kautta haluttiin avartaa näitä mahdollisuuksia. Monialaisuus näkyi selvästi eri alojen toimijoista, jotka tulivat muun muassa liikunnan ja kulttuurin alalta sekä kasvatus-, terveys- ja sosiaalialan piireistä. (Arvola 2014, 7.)

4.2 Hankkeen tavoitteet ja hanke osana valtakunnallista kehittämisprojektia

Hankkeen tavoitteena oli kartoittaa lasten liikkumisen määrää hoitopäivän aikana sekä tutkia, luodaanko liikkumiselle hyvät puitteet. Tavoitteena oli myös yhdessä tuoda uusia, innostavia menetelmiä ja keinoja lasten liikunnallisemman päiväkotipäivän aikaansaamiseksi. Samalla haluttiin kartoittaa kolmannen sektorin mahdollisuuksia olla tukemassa lasten liikuntakulttuuria päiväkodeissa. (Arvola 2014, 10.) Tärkeää on myös saada varhaiskasvatuksen ammattilaiset ymmärtämään liikunnan tärkeys ja innostaa heitä sen kehittämisessä (Palosaari ym. 2014, 3). Voidaan sanoa, että ToLiVa -hankkeessa tapahtui liikunnallisemman varhaiskasvatuksen idun juurruttaminen. Sen avulla päivähoitoyksiköt voivat myös itsenäisesti kulkea kohti liikunnallisempaa toimintakulttuuria.

ToLiVa -hanke toimi pilottina Valtakunnallisen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry:n (VALO:n) tuottamalle valtakunnalliselle Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumisen käytäntöihin –ohjelmatyölle. Tämä ohjelmatyö on kahden ja puolen vuoden ajan valmistanut varhaiskasvatuksen valtakunnallista liikumis- ja hyvinvointiohjelmää, jolla on ollut tarkoitus tukea varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta. Ohjelmatyön pilotointiprosessi tuli päätökseen vuoden 2014 lopulla ja siinä oli mukana 15 kuntatasoista ja vähän alle 70 yksikötason toimijaa, kuten päiväkoteja. (Valo 2014.)

Nuoren Suomen vuonna 2012 perustama asiantuntijaverkosto, jonka tavoitteena oli valtakunnallisen liikkumis- ja hyvinvointiohjelman suunnitteleminen, oli alkusysäys myös Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumisen käytäntöihin –ohjelmatyölle. Asiantuntijaverkoston avulla vahvistetaan liikunnan ja liikkumisen asemaa varhaiskasvatuksessa ja sitä koskevissa määräyksissä. (Valo.)

ToLiVa I -hanke ei suinkaan päättynyt sen ensimmäiseen osaan vaan sitä on lähdetty jatkamaan Turun läntisellä varhaiskasvatusalueella. Tällä kertaa hanke toimii nimellä ToLiVa II – Turun liikkuva varhaiskasvatus. Hanke kokonaisuudessaan alkoi syyskuussa 2014 ja päättyy toukokuun lopulla 2017, jonka aikana se on käynyt läpi koko Turun alueen varhaiskasvatuksen palvelualueet. Länti-

sen varhaiskasvatusalueen jälkeen syksyllä 2015 se siirtyy eteläiselle alueelle ja siitä vuoden päästä pohjoiselle alueelle. Samalla ToLiVa I:sestä saatua palautetta ja tuloksia käytetään hyväksi ToLiVa II:ssa sekä seurataan alueiden itsenäistä kehitystä, muun muassa tämän tutkimuksen kautta. (Turun ammatti-
korkeakoulu 2014b, 3–4.)

4.3 Hankkeen toteutus

ToLiVa -hankkeessa oli mukana monia eri toimijoita. Kuten kuvioista 1. näkyy, hanke toteutettiin kolmella eri tasolla, jotka työskentelivät tiiviissä yhteistyössä.



Kuvio 1. ToLiVa -hankkeen kolmen tason prosessit (Arvola 2014, 12)

Turun kaupungin itäisen alueen varhaiskasvattajat toimivat omilla alueillaan, kehittämällä ja havainnoiden varhaiskasvatuksen liikkumisen käytäntöjä. He toteuttivat tehtäviä arjessaan, tekivät arviointia ja pyrkivät edesauttamaan sekä ideoimaan uusia asioita, jotka tukisivat lasten fyysistä aktiivisuutta. Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry antoi tukensa varhaiskasvattajille mentorointi-työskentelyn kautta. He kokosivat mentoriverkoston, joka koostui varhaiskasvatuksen ammattilaisista ja liikunnan asiantuntijoista. Mentorien tehtävänä oli olla tukemassa liikuntakasvatusta päiväkodeissa. Kolmas taso koostui kolmannen sektorin taide- ja kulttuuripalveluista, joita olivat muun muassa SirkusUnionin järjestämät sirkustyöpajat ja Läntisen tanssin aluekeskuksen tarjoamat luovat

tanssityöpajat. Jokaisella tasolla yhdistävä tekijä, yhteisen päämäärän lisäksi, oli muun muassa Turun ammattikorkeakoulu, joka koordinoi ja oli myös opiskelijoiden kautta mukana prosessin eri tasoilla tuottaen erilaisia opiskelijatöitä hankkeen eri vaiheissa. (Arvola 2014, 11–12; Arvola ym. 2014, 19–20; Blomroos ym. 2014, 50–51.)

Hankkeen keskiössä olivat päiväkodit ja niiden liikuntakulttuurin edistäminen. Turun itäisen alueen varhaiskasvattajat osallistuivat hankkeen aikana kolmeen koulutuspäivään ja niiden välillä he toteuttivat yksiköissään annettuja tehtäviä. Aluksi heidät ohjeistettiin liikkumisen havainnointiin, jonka jälkeen kaikki koontuivat prosessoimaan sen hetkistä liikkumisen tilannetta. Jokaisessa yksikössä valittiin lasten liikkumista edistävä kehitystehtävä, jota he lähtivät suunnittelemaan ja toteuttamaan. Toimintamalleja ja kehittämisideoita testattiin ja lopuksi ne esiteltiin liikuntamessuilla. (Reunamo 2014, 44.) Kuvio 2. nähdään prosessin eteneminen ajanjaksoissa.



Kuvio 2. ToLiVan kehittämisprosessi (Reunamo 2014, 44)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimuksen tausta ja tarkoitus

Tutkimukseni sijoittuu varhaiskasvatuksen toimintaympäristöön ja tutkimukseni asiakasryhmän muodostavat varhaiskasvatuksen työntekijät. Tutkimukseni ei sijoitu mihinkään tiettyyn varhaiskasvatuksen yksikköön, vaan Turun koko itäisen varhaiskasvatusalueen päiväkoteihin, avoimeen päivähoitoon, perhepäivähoitoon sekä puistotoimintaan, jotka olivat mukana ToLiVa -hankkeessa. Tutkimukseni on toimeksianto ToLiVa -hankkeelta ja hankkeen rahoitustahot vaativat sille seurantaa ja tutkimukseni on tehty täyttämään tätä tehtävää.

Kysely lähetettiin 187:lle Turun itäisen alueen varhaiskasvatuksen työntekijälle, jotka olivat mukana ToLiVa -hankkeessa. Vastauksia tuli 84 henkilöltä. Tällöin vastausprosentti on noin 45 %.

5.2 Tutkimuksen tavoite ja tutkimusongelmat

Tutkimukseni tavoitteena on kartoittaa ja antaa ajankohtaista tietoa siitä, mikä on Turun itäisen varhaiskasvatusalueen liikuntakulttuurin tilanne ToLiVa -hankkeen jälkeen? Olen määritellyn neljä tutkimusongelmaa.

Tutkimusongelmat:

1. Mikä on Turun itäisen varhaiskasvatusalueen liikuntakulttuurin tilanne ToLiVa | jälkeen?
2. Onko ToLiVa -hanke saanut aikaan muutoksia yksiköissä?
3. Millaisia liikuntamuotoja päivähoitoyksiköissä on omaksuttu ja kehitetäänkö uusia?

4. Mikä on työntekijöiden motivaatio ja asenne lasten liikkumisen tukemiseen sekä edistämiseen päivähoitoyksiköissä?

5.3 Tutkimuksen menetelmät

Tutkimukset voidaan jaotella karkeasti teoreettisiin ja empiirisiin tutkimuksiin. Empiirisillä eli havainnoivilla tutkimuksilla tavoitellaan itsenäistä ja yksilöllistä tiedon etsintää, jolla tavoitellaan käytännöllisyyttä. Niillä pyritään muun muassa ongelmanratkaisuun, vaikutusten ennustamiseen ja syiden selvittämiseen. Empiiriset tutkimukset ovat jaettavissa kvalitatiivisiin ja kvantitatiivisiin tutkimuksiin. Opinnäytetyöni on kvantitatiivinen tutkimus. Kvantitatiivinen eli tilastollinen tutkimus on ajankohtainen silloin, kun tutkittavia ominaisuuksia voidaan kuvata numeraalisesti. Kvantitatiivisella tutkimuksella pyritään vastaamaan kysymyksiin ”mikä?”, ”missä?”, ”kuinka usein?” ja ”kuinka paljon?” Tutkimusjoukko on usein suuri ja aineistoa kerätään laajalti, kuten omassa tutkimuksessani. (Holopainen & Pulkkinen 2008, 20–21; Heikkilä 2014, 12, 15.)

Aineistonkeruumenetelmäkseni valitsin survey-tutkimustyyppisen kyselyn, jonka toteutin sähköisen lomakkeen muodossa. Tämä oli mielestäni tarkoituksenmukainen keino kerätä aineistoa suhteellisen suurelta tutkimusjoukolta. Survey-tutkimus on suunnitelmallinen tapa kerätä tietoa standardoidussa muodossa tutkimuksiin osallistuvilta joukolta. Kerätyllä aineistolla pyritään usein vertailemaan kuvailemaan ja selittämään tutkittavaa ilmiötä (Holopainen & Pulkkinen 2008, 21; Hirsjärven 2010, Robson 1995, 134 mukaan).

Keräsin aineistoni standardoidussa ja strukturoidussa muodossa. Strukturoinnissa tutkittava asia sekä sen ominaisuudet vakioidaan ja suunnitellaan. Asiat kirjoitetaan sellaiseen muotoon, että ne voidaan kysyä muuttamattomina eri ihmisiltä ja ne ovat myös ymmärrettävissä samalla tavalla. Vakioinnissa muuttujille annetaan arvot, joiden pohjalta ne ovat luokiteltavissa. (Vilka 2007, 14; Vilka 2007, Tuomi & Sarajärvi 2002, 15 mukaan.)

Kyselyni koostui siis monivalintakysymyksistä ja likert-asteikosta. Likert-asteikolla tarkoitetaan järjestysasteikkoa, jossa vastaaja ilmoittaa mielipidettään

vastaavan vaihtoehdon. Asteikon ääripäitä ovat usein esimerkiksi, täysin samaa mieltä ja täysin eri mieltä. (Heikkilä 2014, 51.) Kyselylomakkeen ja kysymysten suunnittelussa on oltava huolellinen, koska ne pitkälti määrittävät tutkimuksen onnistumisen. Kysymysten asettelu ja muoto tulee olla tarkkaan harkittu ennen lomakkeen lähettämistä, jotta vältetään muun muassa väärinymmärrykset ja motivoidaan vastaajia parhaansa mukaan vastaamaan totuudenmukaisesti. (Valli 2001, 100.)

Kyselyn etuina voidaan pitää sitä, että voidaan kerätä aineistoa suurelta määrältä tutkittavia, jotka ovat suhteellisen hajallaan. Kyselyn avulla voidaan kysyä myös monia asioita yhdellä kertaa. Kysely pitää sisällään myös haasteita. Tutkittavien vastaaminen kyselyyn saattaa viedä kauankin ja muistutuksia kyselyyn vastaamisesta joutuu lähettämään perään myöhemmin. Kyselyssä ei nähdä henkilökohtaisesti vastaajia, jolloin ei myöskään voida tietää, millä vakavuudella vastaajat ovat antaneet vastauksensa kyselyyn. Emme voi olla myöskään varmoja, että vastaajat ymmärtävät kaikkia kysymyksiä täydellisesti. Viimeisenä haasteena on yleensä vastaajakadon minimointi. (Hirsjärvi ym. 2010, 195.)

5.4 Aineiston hankinta ja analyysi

Keräsin aineistoni sähköisellä kyselyllä (Liite 5.), jonka laadin Internetissä Webropol-ohjelmalla. Tämä tapa on hyvä kustannuksien minimoimiseksi, kun budjettia tutkimukselleni ei ollut. Tutkimuksen jakamista vaikeutti se, että jouduin lähettämään sen johtoportaiden kautta Turun itäisen alueen varhaiskasvattajille. Linkki kyselyyn toimitettiin kohdejoukolle sähköpostitse.

Kukaan ei tiennyt tarkasti, ketkä olivat olleet mukana ToLiVa -hankkeessa. Sain ohjeistuksen lähettää kyselyni ensiksi saatekirjeineen itäisen varhaiskasvatusalueen esimiehelle, joka lähettäisi tutkimukseni yksiköiden esimiehille, jotka välittäisivät kyselyni saatekirjeineen yksiköiden työntekijöille. Laadin siis kaksi saatekirjettä, toinen esimiehille (Liite 4), jossa annoin ohjeistuksen heille ja toinen oli varsinainen tutkimukseni saatekirje (Liite 3). Esimiehet lähettivät kiittauksen kyselyni välittämisestä ja määrän kuinka monelle he olivat kyselyni lähettäneet,

jolloin sain tietooni otokseni suuruuden. Saatekirjeen tarkoituksena on antaa tutkimuksesta sekä vastaamisesta tietoa ja ennen kaikkea motivoida kohdejoukkoa vastaamaan kyselyyn (Heikkilä 2014, 59).

Pyrin parhaani mukaan suunnittelemaan kyselyni selkeäksi ja helposti ymmärrettäväksi. Päivähoitoympäristö on usein melko kiireinen, joten kyselyn täyttämiseen ei saisi mennä paljoa aikaa. Suunnittelin kyselyni niin, että sen täyttämiseen menisi noin 10 minuuttia. Esitetasin kyselylomakettani harjoittelupaikallani ja pyysin palautetta ennen varsinaisen kyselyn lähettämistä, sekä tein tarvittavat muutokset. Vastaajan kannalta ajateltuna kyselylomake mielletään usein varsin vaivattomaksi täyttää (Holopainen & Pulkkinen 2008, 42).

Laitoin kyselyni vireille 13.1.2015 ja annoin vastausaikaa noin kaksi viikkoa. Vähäisen vastausprosentin ja esimiesten lähettämien kuittausten vähäisyyden takia annoin kyselylleni kaksi viikkoa lisäaikaa. Kyselyni päättyi virallisesti 6.2.2015. Lähetin kolmesti muistutuksen kyselyyn vastaamisesta. Kaikki viestini kulkivat aiemmin kuvaamani lähetysverkoston kautta, mikä tietenkin vaikeutti viestien tavoitavuutta.

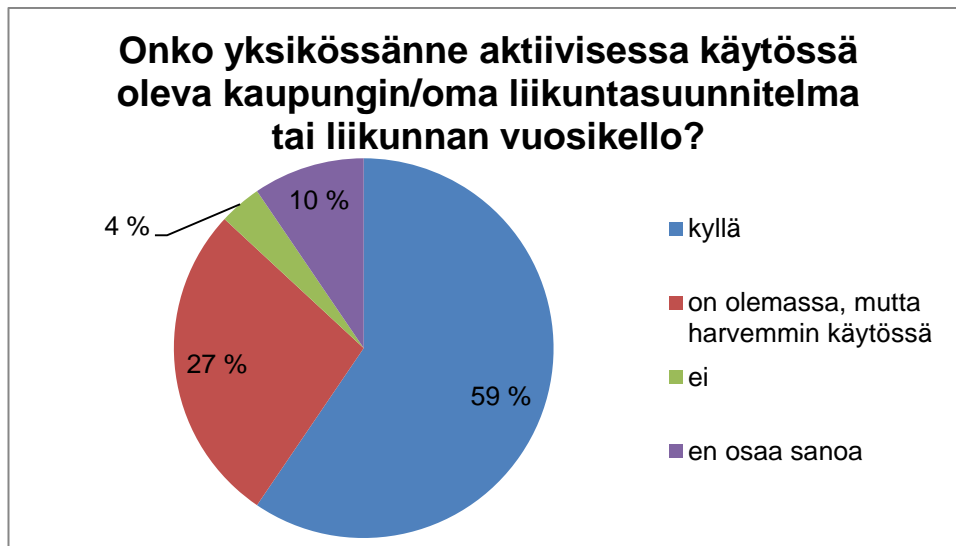
Vastausajan päätyttyä siirsin vastaukset SPSS tilasto-ohjelmaan. Kyselyni siirtäminen oli varsin vaivatonta, koska kysymykset olivat strukturoituja ja monivaihtokysymyksiä. Tarkistin vastaukset virheiden varalta. Suoritin ensimmäiseksi SPSS-ohjelmalla muuttujien määrittelyn, jonka jälkeen tein vielä kokonaisuuden tarkistuksen. Virheelliset selitteet ja määritelmät voivat aiheuttaa virheitä käsittelyssä. Muuttujien tarkastaminen ennen analysointia on tärkeää (Heikkilä 2014, 127–128).

Olen luokitellut vastaukset tulososiossa ja esitän ne vastausten prosentti- ja kaumiensa avulla. Esitän kuvioilla graafisesti keskeisimmät tulokset jokaiselta aihealueelta. Kuviot tukevat, havainnollistavat ja korostavat tehokkaasti esitettävää asiaa. Yksi hyvä kuvio voi antaa selkeämpää informaatiota kuin pelkät sanat ja numerot. (Holopainen & Pulkkinen 2002, 53; Hirsjärvi ym. 2010, 328; Heikkilä 2014, 148–149.)

6 TULOKSET

6.1 Päivähoitoyksiköiden liikuntakulttuuri

Kuten kuviosta 3. näemme, päivähoitoyksiköistä 59 %:lla oli aktiivisessa käytössä oleva kaupungin tai yksikön oma liikuntasuunnitelma tai liikunnan vuosikello. Seuraavaksi suurin joukko eli 27 %:a ilmoitti, että sellainen on olemassa, mutta ei kovinkaan aktiivisessa käytössä. Neljä prosenttia vastaajista ilmoitti, että heidän yksikössään ei ole liikuntaa määrittelevää suunnitelmaa tai vuosikelloa. Noin kymmenen prosenttia ilmoitti, etteivät osaa sanoa onko kyseisiä suunnitelmia tai vuosikelloa olemassa.



Kuvio 3. Käytössä liikuntasuunnitelma tai vuosikello

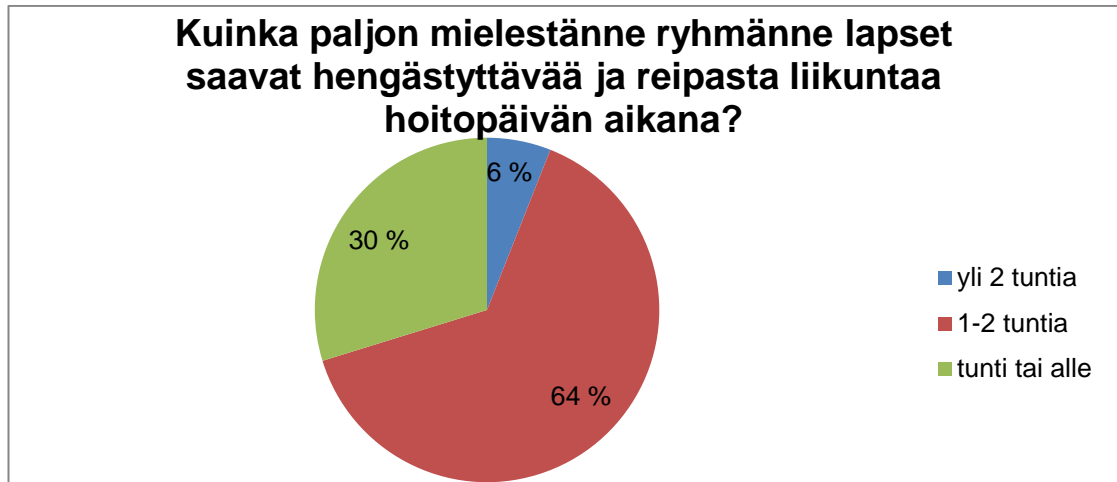
Lähes puolet vastaajista, 46 %, oli täysin sitä mieltä, että heidän yksikkönsä säännöt tukevat lasten liikkumista. 37 % oli osittain sitä mieltä, että heidän sääntönsä tukevat lasten liikkumista. Noin 8 % vastaajista oli lievästi tätä mieltä. Lievästi eri mieltä väitteen kanssa oli 2 % vastanneista. 6 % vastanneista oli osittain erimieltä siitä, että heidän yksikkönsä säännöt tukisivat lasten liikkumista. (Liite 1.)

Seitsemän prosenttia ilmoitti, että lasten liikuntaa pitäisi lisätä heidän yksikössään paljon. Valtaosa kyselyyn osallistuneista kasvattajista eli 69 % oli sitä mieltä, että lasten liikuntaa pitäisi lisätä jonkin verran. Vastaajista 14 % ilmoitti, että heidän yksikössään liikutaan riittävästi ja vastasivat kohtaan ”ei yhtään”. Kymmenisen prosenttia vastasi, etteivät osaa sanoa pitäisikö lasten liikuntaa lisätä heidän yksikössään. (Kuvio 4.)



Kuvio 4. Liikunnan lisääminen

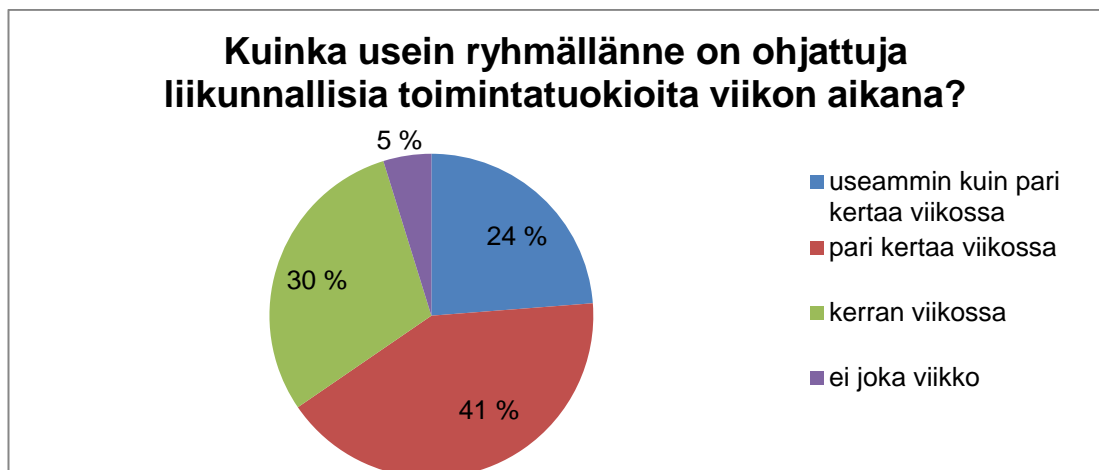
Yli puolet vastaajista 52 %, olivat täysin sitä mieltä, että heidän yksikössään lapsilla on monipuoliset mahdollisuudet liikkumiseen ulkona. Väitteeseen lapsilla mahdollisuudet monipuoliseen liikuntaan sisällä, suurin prosentti vastaajista oli osittain samaa mieltä eli 32 %. (Liite 1.) Enemmistö vastaajista eli 88 % vastasi, että heidän ryhmänsä lapset liikkuvat eniten ulkona. Eniten liikuntasalissa ja ryhmätiloissa liikkuvia ryhmiä oli saman verran, eli molempia kuusi prosenttia. Vastausvaihtoehtoissa ”aulassa tai käytävillä” ja ”kaupungin liikuntapaikoissa” ei kenenkään vastaajan ryhmä liikkunut eniten.



Kuvio 5. Lasten liikunnan intensiteetti

Kuviosta 5. näemme, että 6 % vastaajista arvioi, että hänen ryhmänsä lapset saava yli kaksi tuntia päivässä reipasta ja hengästyttävää liikuntaa hoitopäivän aikana. Yli puolet vastaajista, 64 %, vastasi, että heidän lapsensa liikkuvat 1-2 tuntia kysymyksessä annetun määritelmän mukaan. 30 % vastaajista arvioi, että hänen ryhmänsä lapset saavat reipasta ja hengästyttävää liikuntaa tunnin tai alle.

Vastaajista 42 % oli täysin sitä mieltä, että heidän yksikössään on saatavilla monipuolisesti erilaisia liikuntavälineitä. 40 % oli asiasta osittain samaa mieltä. 8 % oli taas asiasta osittain eri mieltä. (Liite 1.) Ohjattuja liikunnallisia toimintatuokioita lapsiryhmät saivat 41 %:n mukaan pari kertaa viikossa. Useammin kuin pari kertaa viikossa vastauksia tuli 24 %:n edestä. 30 % vastasi, että heidän ryhmänsä saavat ohjattuja liikunnallisia toimintatuokioita kerran viikossa. Vastauksia ”ei joka viikko” vastattiin 5 %. (Kuvio 6.)



Kuvio 6. Ohjatut liikunnalliset toimintatuokiot

Sisällöllisistä orientaatioalueista selkeästi useimmin liikuntaan olivat sisällytettyinä luonto ja ympäristö 92,9 % ja matematiikka ja looginen ajattelu 78,6 %. Kolmanneksi eniten liikuntaan oli yhdistettynä taide ja kulttuuri 28,6 %. Loput orientaatioalueista olivat melko tasaisesti sisällytettyinä liikuntaan. Vastaajista oli valinnut etiikan 11,9 %, ruokakasvatuksen 10,7 % ja historian ja yhteiskunnan 7,1 %, olevan sisällytettyinä usein liikuntaan. Vaihtoehdot mediakasvatus ja globaalikasvatus oli vastaajista valinnut 4,8 %. Vähiten liikuntaan sisällytettyinä oli uskonto- ja elämäntasvatusorientaatioalueet, jotka oli valinnut vain 2,4 % vastaajista. Kysymys oli monivalinta eli vastaajat saivat valita enemmän kuin yhden vaihtoehdon.

Monivalintakysymyksessä erilaisista liikunnallisista käytänteistä (Kuvio 7.) eniten vastauksia oli saanut lapsiryhmän kanssa tehdään metsäretkiä 82,1 %. Jaetulle toiselle sijalle tulivat käytänteet, ulkoillaan mahdollisimman paljon ja ohjattu liikuntahetki, jotka oli valinnut 81 % vastanneista. 64,3 %:lla aamupiirissä oli usein liikunnallinen osio. Liikunnallisuuden vapaanleikin aikana vastaajista valitsi 59,5 %. Vastaajista 58,3 % vastasi, että heillä on yksikössä käytössä siirtymis- ja ryhmätilanteissa liikunnallisia tehtäviä. 25 % valitsi, että he lasten kanssa välttävät paikallaan istumista. Vastaajista 7,1 % valitsi vaihtoehdon ”jokin muu” ja antoivat oman vastauksensa. Nämä muut aktiivisessa käytössä olevat liikunnalliset käytänteet olivat sauvakävelyretket, luistelu jäähallissa, liikuntavä-

linekorit lasten vapaassa käytössä, musiikkiliikunta, jooga ja ryhmät, jotka keksivät erilaisia toimintatapoja käyttöönsä. (Kuvio 7.)



Kuvio 7. Liikuntakäytännöt

Päivähoitoyksiköiden lähellä olevia liikunta- ja leikkipaikkoja hyödyntää useita kertoja viikossa 19 % vastaajista ryhmänsä kanssa. 1-2 kertaa viikossa niitä käyttää 35,7 % vastaajista. 32,1 % hyödyntää yksikön lähellä olevia leikki- ja liikuntapaikkoja 1-3 kertaa kuukaudessa. Harvemmin vastanneita oli 11,9 %. Ei koskaan vastauksia tuli 1,2 %.

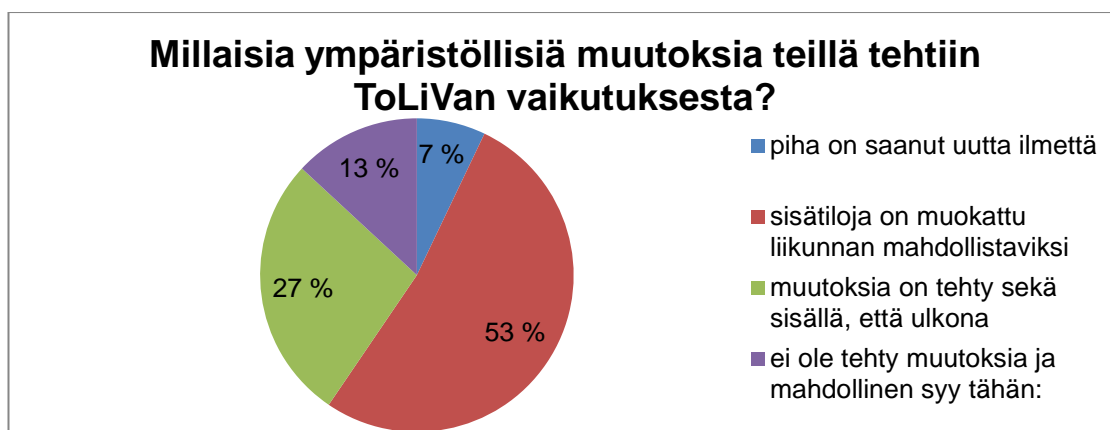
6.2 ToLiVa -hankkeen vaikutukset

Varhaiskasvatuksen työntekijöistä 24 % vastasi, että ToLiVa -hanke antoi selvästi lisää motivaatiota liikkumisen edistämiseen yksikössään. Yli puolet vastaajista, 73 % vastasi, että ToLiVa -hanke lisäsi jonkin verran motivaatiota lasten liikkumisen edistämiseen yksikössään. 3 % vastasi, että ToLiVa -hanke ei antanut ollenkaan lisää motivaatiota liikkumisen edistämiseksi. Työntekijöistä 89 % oli sitä mieltä, että ToLiVa toi jollakin tasolla lisää puhtia liikunnan ohjaamiseen. Jossain määrin myös varhaiskasvatuksen työntekijöiden asenne liikuntaa kohtaan muuttui myönteisemmäksi. 81 % mielestä hankkeella oli positiivisia

vaikutuksia asenteeseen liikuntaa kohtaan, kun taas 19 % ei kokenut hankkeen vaikuttaneen asenteeseen liikuntaa kohtaan myönteisemmäksi. (Liite 1.)

Vastaajista 41 % oli lievästi sitä mieltä, että ToLiVan jälkeen liikunnan suunnitteluun ja toteutukseen paneudutaan huolellisimmin. 39 % vastaajista oli hieman enemmän sitä mieltä, että ToLiVa -hankkeella oli positiivisia vaikutuksia liikunnan suunnitteluun ja toteutukseen. Noin 3 % oli sitä mieltä, että ToLiVa muutti täysin heidän liikunnan suunnittelun paremmaksi. Noin 17 % oli eri mieltä siitä, että hanke olisi vaikuttanut liikunnan huolellisempaan suunnitteluun ja toteutukseen. (Liite 1.)

Kysymykseen ToLiVa -hankkeesta koetuista hyödyistä varhaiskasvatuksen työntekijät vastasivat seuraavasti: 6 % vastasi, että saivat hankkeesta paljon ja yksikön/ryhmän käytänteisiin tehtiin selviä muutoksia. Enemmistö eli 82 % vastasi, että saivat hankkeesta ideoita ja käytänteisiin tuli yksittäisiä muutoksia. 8 % vastasi, että hanke oli hyvä, mutta yksikön käytänteisiin ei tehty muutoksia. Pieni osa vastanneista, 4 %, vastasi, että hanke ei hyödyttänyt yksikköä millään tavalla. Syiksi he antoivat, että ToLiVa -hanke vei liikaa aikaa, joka oli sitten pois kaikesta muusta liikunnasta ja tekemisestä; entuudestaan liikuttiin jo paljon, joten ToLiVa ei tuonut muutosta ja viimeisenä selityksenä oli, että hanke ei ulottunut kunnolla kyseiseen yksikköön.



Kuvio 8. ToLiVan aikaansaamat ympäristölliset muutokset

Kysymykseen ToLiVan aikaansaamista ympäristöllisistä muutoksista 7 % vastasi, että piha on saanut uutta ilmettä. Noin puolet, 53 % vastasi, että sisätiloja

on muokattu liikunnan mahdollistaviksi. Varhaiskasvatuksen työntekijöistä 27 % vastasi, että muutoksia on tehty sekä sisällä, että ulkona. 13 % vastasi, että ei ole tehty ympäristöllisiä muutoksia. (Kuvio. 8.) Syiksi he antoivat, että entiset tilat olivat jo hyvät, lisätiloja otettiin käyttöön, käytettiin hyväksi liikuntapaikkoja ja liikuttiin paljon hankkeesta riippumatta sekä liikkumista on lisätty muilla tavoin esimerkiksi yhteistyön avulla. Lisäksi listattuna olivat, että yksikkö oli purettavien listalla, ympäristön muuttaminen vaikuttaisi viihtyvyyteen negatiivisesti tai uudistusten tekeminen muuten olisi mahdotonta.

Noin 41 % vastaajista oli osittain samaa mieltä, että ToLiVa -hanke jätti pysyviä käytänteitä heidän yksikköönsä. 16 % oli asiasta täysin samaa mieltä. Vastaajista 29 % oli lievästi samaa mieltä väitteen, ”ToLiVa -hanke jätti pysyviä käytäntöjä yksikköömme”, kanssa. Väitteen kanssa lievästi, osittain tai täysin eri mieltä oli 17 % työntekijöistä. (Liite 1.) ToLiVa -hankkeeseen liittyvä kehittämistehtävä oli vielä aktiivisessa käytössä 32 %:n mukaan vastanneista. Noin yli puolet, 57 %, vastasi, että kehittämistehtävä on alkanut vähitellen hiipumaan. Kehittämistehtävä ei ollut enää käytössä 11 %:lla vastanneista.

Liikunnan edistämistä on jatkettu ToLiVan jälkeenkin 16 % mielestä täysin. Yli puolet 55 %, oli osittain sitä mieltä, että liikunnan edistämistä on jatkettu. Liikunnan edistämisen jatkamisesta lievästi samaa mieltä olevia vastaajia oli 16 %. Noin 14 % vastaajista oli sitä mieltä, että liikunnan edistäminen ToLiVa -hankkeen jälkeen ei jatkunut.

6.3 Työyhteisön tuki ja liikunnan edesauttaminen

Kysymykseen työyhteisön yhteisestä näkemyksestä ja tavoitteesta lasten liikkumisen eteenpäin viemiseksi, 52 % vastasi heillä olevan yhteiset linjaukset ja päämäärät, joihin pyrkivät. 36 vastaajaa eli 43 % vastasi ”ei, jokainen määrittelee omat tavoitteensa ja toimintansa”. 5 % vastasi, että ei osaa sanoa. (Kuvio 9.)



Kuvio 9. Työyhteisön yhteinen tavoite ja näkemys lasten liikkumiseen edistämiseksi

Työyhteisön tuesta lasten liikunnan tavoitteiden saavuttamisen suhteen 61 % varhaiskasvatuksen työntekijöistä vastasi, että kyllä, työntekijät innostavat toisiinsa ja jakavat ideoita keskenään. 37 % vastasi, että liikunnan tavoitteista keskustellaan yhdessä, mutta toteutus jää usein yksin omalle kontolle. Kaksi vastaajaa, 2,4 %, oli sitä mieltä, että työyhteisö ei anna tukea jäsenilleen.

Kysymykseen ”tukeeko johtamistyöskentely mielestänne lasten liikunnan edistämistä?”, vastattiin seuraavasti. Kyselyyn osallistuneista 26 % oli sitä mieltä että kyllä, johtajat osallistuvat liikunnan suunnitteluun. 19 % vastasi, että resursipulan takia liikunnan tukeminen on heikkoa. 24 % varhaiskasvatuksen työntekijöistä vastasi, että ei, johtajille kuuluvat mm. talous- ja henkilöhallinnolliset asiat. Enemmistö vastanneista, 31 % vastasivat, että eivät osaa sanoa.

Työpaikassaan varhaiskasvatuksen liikunnan täydennyskoulutukseen olisi mahdollisuus 48 %:lla vastaajista. 9 % ilmoitti, että varhaiskasvatuksen liikunnan täydennyskoulutukseen ei olisi mahdollisuutta heidän työpaikallaan. 43 % ei osannut sanoa täydennyskoulutusmahdollisuudesta.

6.4 Työntekijöiden henkilökohtainen motivaatio liikunnan suhteen

Varhaiskasvatuksen työntekijöistä yli 90 % oli kiinnostunut lasten liikunnasta joko osittain tai täysin. 96 % oli täysin tai osittain sitä mieltä, että liikkumisen on oltava hauska kokemus lapselle. Enemmistö vastaajista, 74 % oli myös täysin sitä mieltä, että lapset nauttivat aikuisen osallistumisesta liikuntaan. 24 % oli osittain tätä mieltä. Samalla 68 % oli kokemuksen mukaan sitä mieltä, että lapset ovat aktiivisempia liikkujia aikuisen osallistuessa toimintaan. 24 % vastaajista oli osittain sitä mieltä, että lapset ovat aikuisen osallistuessa aktiivisempia liikkujia. Näistä eriäviä mielipiteitä oli noin alle 5 % kutakin. (Liite 1.)

Liikuntakasvatuksen määrästä kysyttäessä 20 % oli sitä mieltä, että sitä saisi olla vieläkin enemmän. Selvä enemmistö, 74 %, oli sitä mieltä, että liikuntakasvatus on sopivasti esillä tänä päivänä. Kolme vastaajaa 4 %, oli sitä mieltä, että sitä on liikaa. Kaksi vastaajaa, 2 % ei osaa sanoa onko liikuntakasvatus liian paljon esillä tänä päivänä.

Varhaiskasvatuksen työntekijöistä, jotka vastasivat kyselyyn, 65 % olisi kiinnostunut osallistumaan mielellään varhaiskasvatusliikunta -aiheiseen lisäkoulutukseen. 35 % vastaajista ei olisi kiinnostunut osallistumaan kyseiseen koulutukseen.

Toimeksiantajani pyynnöstä kysyin kyselyssä myös mahdollisista toiveista lasten liikunta -koulutusten aiheiden suhteen, vaikka tämä ei suoranaisesti liittynyt tutkimusongelmiini. Tämä oli avoin kysymys, joten kaikki eivät vastanneet. Yleisin aihetoivomus oli sisä- ja ulkoliikuntaa 1-3 -vuotiaille lapsille myös pieniin tiloihin. Käytännön vinkkejä toivottiin arkiliikuntaan, siirtymätilanteisiin ja vapaaseen toimintaan. Toivomuslistalla oli myös kaikille työntekijöille ilmaiseksi tarjottavat kurssit työajan ulkopuolella. Aihetoivomuksena olivat myös ihan uudet leikit ja ideat, joita voitaisiin lähteä kokeilemaan. Uutuuksien rinnalla myös perinteisille asioille pyydettiin kertausta ja mahdollisia ideoita niiden kehittämiseksi. Toivottiin myös koulutusta lapsen motoristen taitojen havainnointiin.

7 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

7.1 Turun itäisen varhaiskasvatusalueen liikuntakulttuurin tilanne ToLiVa I jälkeen

Kyselyyn vastanneiden varhaiskasvatuksen työntekijöiden enemmistön mukaan heillä oli käytössä yksikössään kaupungin tai yksikön oma liikuntasuunnitelma tai liikunnan vuosikello. Noin yksi neljäsosa vastaajista ilmoitti, että sellainen on olemassa, mutta ei ole aktiivisessa käytössä. Vain neljä prosenttia ilmoitti, että sellaista ei ole ollenkaan. Yksi kymmenesosa ei osaa sanoa onko kyseisiä suunnitelmia olemassa heidän yksikössään.

Tästä voimme päätellä, että liikunnan suunnitteleminen on ainakin osassa Turun itäisen varhaiskasvatusalueen päivähoitoyksiköistä hyvällä mallilla. Parannettavaa kuitenkin löytyy, sillä noin 40 %:lla suunnitelmaa ei ole aktiivisessa käytössä tai ei käytössä ollenkaan, jos osalla ei siitä ole edes tietoa. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa annetaan ohjeet varhaiskasvatuksen liikunnan suunnittelulle. Se tulee jopa jakaa kolmeen erilaiseen osa-alueeseen. Vuosisuunnitelmalla luodaan toteutussuunnitelma koko vuodelle, juhlat sekä vuodenajat huomioiden. Kausi- tai viikkosuunnitelmalla taataan monipuolinen liikkuminen ja viimeiseksi tuokiosuunnitelmalla määritellään tuokiokohtaiset elementit (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 18.)

Melkein kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että heidän yksikkönsä säännöt tukevat lasten liikkumista. Tilanne on tältä osin hyvä ainakin tutkimustulosten perusteella, sillä usein varhaiskasvatuksessa aikuisten asenteet ja määrittelemät säännöt ovat esteitä lasten aktiiviselle ja monipuoliselle liikkumiselle (Pulli 2013, 20).

Kuten jo aikaisemmin mainitsin, varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan lapset tarvitsevat joka päivä reipasta ja hengästyttävää liikuntaa vähintään kaksi tuntia joka päivä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 9). Kyselyyn vastanneiden varhaiskasvatuksen työntekijöiden enemmistön (64 %) mielestä heidän

ryhmänsä lapset saavat reipasta ja hengästyttävää liikuntaa 1-2 tuntia hoitopäivän aikana. 30 % arvioi lasten saavan liikuntaa vain tunnin tai vähemmän hoitopäivän aikana. Vain 6 % varhaiskasvatuksen työntekijöistä arvioi ryhmänsä lasten saavan yli 2 tuntia reipasta liikuntaa hoitopäivän aikana. Tästä voimme tulkitella, että vain murto-osa päivähoitossa tapahtuvasta lasten liikkumisesta ylittää suositusten mukaisiin arvoihin, jos sitäkään. Samansuuntaisia tuloksia lasten liian vähäisestä liikunnasta on saanut muun muassa Soini ym. (2011) tutkissaan kolmivuotiaiden lasten liikunnan määrää.

Lasten liikuntaa pitäisi lisätä 69 %:n mielestä jonkin verran heidän yksikössään. 7 % oli sitä mieltä, että liikuntaa pitäisi lisätä paljon. Yli puolet vastanneista koki, että heidän päivähoitoyksikkönsä tarjoaa lapsille monipuoliset mahdollisuudet liikkua ulkona. Kokemukseen liikkumisen monipuolisesta mahdollisuudesta sisätiloissa, vastaajat eivät olleet yhtä tyytyväisiä (Liite 1). Suuri enemmistö varhaiskasvatuksen työntekijöistä ilmoitti, että heidän ryhmänsä lapset liikkuvat eniten ulkona.

Tästä voimme päätellä, että osassa päivähoitoyksiköjä lasten liikkumismahdollisuudet ovat paikoin todella hyvät, mutta osassa paikoista olisi parantamisen varaa. Sisätilojen suhteen pieniä muutoksia tulisi tehdä. Selvästi myös yksiköiden soveltuvuus lasten liikkumiseen monipuolisesti sisällä vaihtelee. Tilojen ollessa epätarkoituksenmukaiset, varhaiskasvattajien tulisi parhaansa mukaan yrittää muokata niitä liikuntaan kannustaviksi ja poistaa mahdollisia esteitä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 25).

Työntekijöistä 82 % oli täysin tai osittain sitä mieltä, että heillä on yksikössä monipuolisesti erilaisia liikuntavälineitä. Jossakin määrin eri mieltä asiasta olevia oli 13 %. Liikuntavälineistön tulisi pitää sisällään perusvälineistön, kuten mailoja, hernepusseja, palloja jne. Välineiden tulisi olla myös lasten vapaasti saatavilla vapaan toiminnan aikana. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 28.)

7.2 ToLiVa -hankkeen aikaan saamat muutokset yksiköissä

Lähes kaikki vastaajista olivat sitä mieltä, että ToLiVa -hanke lisäsi motivaatiota lasten liikkumisen edistämiseen heidän yksikössään. Suuri osa oli sitä mieltä, että hanke antoi lisää puhtia lasten liikunnan ohjaamiseen. Enemmistö vastaajista oli myös sitä mieltä, että hanke muokkasi heidän asennoitumistaan liikuntaa kohtaan myönteisemmäksi. Noin yksi viidesosa vastaajista ei kokenut hankkeen vaikuttaneen heidän asenteeseensa liikuntaa kohtaan positiivisemmaksi. Tästä voimme päätellä, että hankkeella oli positiiviset vaikutukset työntekijöiden asenteeseen ja motivaatioon liikuntaa kohtaan ja sen edistämiseen.

Tuloksista käy ilmi, että hankkeella oli myös muita positiivisia vaikutuksia ja se lisäsi osaltaan huolellisuutta liikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa. 83 % vastaajista vastasi, että hanke vaikutti jollakin tasolla myönteisesti huolellisuuteen. Vastaajista 17 % oli asiasta kuitenkin eri mieltä, eli he eivät kokeneet hankkeella olleen vaikutuksia liikunnan huolelliseen suunnitteluun ja toteutukseen.

Enemmistö kyselyyn vastanneista varhaiskasvatuksen työntekijöistä totesi, että hanke toi ideoita lasten liikuntaan ja sen ohjaamiseen sekä heidän yksikkönsä käytänteisiin tehtiin yksittäisiä muutoksia hankkeen innoittamana. Melkein kaikki kyselyyn vastanneista olivat sitä mieltä, että ToLiVa -hanke oli ollut hyvä. ToLiVan vaikutuksesta, noin puolet ilmoitti, että yksikön sisätiloja on muokattu lasten liikunnan paremmin mahdollistaviksi. Myös muutaman vastaajan mukaan heidän yksikkönsä piha oli saanut uutta ilmettä. Noin yksi neljäsosa vastaajista vastasi, että heidän yksikössään oli tehty muutoksia niin sisällä kuin ulkonakin lasten liikkumisen tukemiseksi.

Suurin osa vastaajista oli jollakin tasolla sitä mieltä, että ToLiVa -hanke jätti heidän yksikkönsä uusia pysyviä käytänteitä lasten liikunnallisemman päivähoitopäivän aikaansaamiseksi. Vain noin yksi viidesosa vastaajista koki, että hanke ei tuonut mukanaan pysyviä käytänteitä. ToLiVa -hankkeessa tehty kehittämis-tehtävä oli aktiivisessa käytössä vielä osalla yksiköistä. Noin puolella se oli alkanut jo vähitellen hiipumaan.

7.3 Päivähoitoyksiköissä omaksutut liikuntamuodot ja uusien kehittäminen

Päivähoitoyksiköissä erilaiset metsäretket, ulkoilu ja ohjatut liikuntahetket muodostivat vastausten mukaan suosituimmat liikuntamuodot. Aamupiirit sisältävät vastaajien mukaan myös usein liikunnallisen osion. Yli puolet oli sitä mieltä, että liikuntaan annetaan mahdollisuus myös lasten vapaan leikin aikana. Siirtymä- ja ryhmätilanteissa oli myös yli puolella vastaajien mukaan usein käytössä liikunnallisia tehtäviä. Yksi neljäsosa vältti lasten paikallaan istuttamista. Yksittäisissä yksiköissä oli käytössä myös sauvakävelyretket, luistelu jäähallissa, liikuntavälinekorit lasten käytössä, musiikkiliikunta, jooga sekä ryhmät jotka keksivät erilaisia toimintatapoja yksikön sekä ryhmien käyttöön.

Lasten liikunnan edistämistä on jatkettu vastaajaenemmistön mielestä ToLiVa -hankkeen jälkeenkin. Kuitenkin osa työntekijöistä oli sitä mieltä, että liikunnan edistämistä ei ole jatkettu hankkeen jälkeen. Liikuntaa tulisi edistää jokaisessa päiväkodissa. Suomessa Valo ry. on valtakunnallinen varhaiskasvatuksen liikuntaa edistävä taho, joka antaa erilaisia vinkkejä lasten liikuntaan (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 24).

7.4 Työntekijöiden motivaatio ja asenne lasten liikkumisen tukemiseen sekä edistämiseen päivähoitoyksiköissä

Kyselyyn osallistuneista varhaiskasvatuksen työntekijöistä melkein poikkeuksetta kaikki olivat sitä mieltä, että liikunnan on oltava ennen kaikkea hauska kokemus lapselle. Lähes kaikki olivat myös itse kiinnostuneita lasten liikunnasta. Vastaajat yhtyivät myös väitteisiin, että lapset nauttivat aikuisen osallistumisesta liikuntaan ja yli puolet vastasi kokemuksestaan, että lapset ovat aktiivisempia liikkujia aikuisen osallistuessa toimintaan.

Puolet vastaajista oli sitä mieltä, että heidän työyhteisössään lasten liikuntaa viedään tavoitteellisesti ja näkemyksellisesti yhteisesti eteenpäin. Heillä on yhteiset tavoitteet ja päämäärät, joita kohti kaikki kulkevat. Noin kaksi viidesosaa totesi, että jokaisella työntekijällä on vastuullaan määritellä omat tavoitteet ja

samalla itse toteuttaa ne. Liikuntamyönteinen toimintakulttuuri työyhteisössä luodaan pohtimalla yhdessä lasten liikunnan merkitystä lapsen kasvulle ja kehitykselle (Stakes 2005, 23).

Työntekijöiden keskinäinen tuki on tärkeä voimavara tavoitteiden saavuttamiseksi varsinkin muutosten keskellä (Ylikoski & Ylikoski 2009, 59). Vastaajista 61 % oli sitä mieltä, että työntekijät innoittavat toisiaan liikunnan tavoitteiden saavuttamisessa, sekä jakavat ideoita keskenään. Lähes kaksi viidesosaa vastasi, että tavoitteet on otettu puheeksi, mutta niiden saavuttaminen jää usein omille harteille. Kaksi vastaajaa oli sitä mieltä, että he eivät saa työyhteisöltä tukea liikunnan tavoitteiden saavuttamiseksi. Tuloksista voi päätellä, että suurin osa työntekijöistä on työyhteisöissään samoilla linjoilla lasten liikunnan suhteen ja antavat toisilleen tukensa sen edistämiseksi. Osa taas jää melko yksin liikunnan suunnittelun ja tavoitteiden kanssa.

ToLiVa eli Toimintakulttuurin Liikunnallistaminen Varhaiskasvatuksessa -hankkeella haettiin nimensä mukaisesti toimintakulttuurin muutosta. Muutoksessa kaikkien työpanos on välttämätön - niin työntekijöiden, esimiesten kuin ylimmän johdonkin. Muutos tarvitsee onnistuakseen johtajaa ja tekoja, jotka kannustavat ja tukevat työntekijöitä muutoksessa. (Pirinen 2014, 21.) 30 % varhaiskasvatuksen työntekijöistä ei osannut sanoa, tukeeko johtamistyöskentely lasten liikunnan edistämistä. Noin viidesosa totesi, että johtajat tukevat ja osallistuvat lasten liikunnan edistämiseen. Sama määrä oli sitä mieltä, että nämä asiat eivät kuulu johdolle. Tuloksista voimme todeta, että muutosjohtamista voisi olla enemmänkin, jolloin saataisiin kestävämpiä muutoksia.

Liikuntakasvatus on vastausten mukaan sopivasti esillä tänä päivänä ja noin viidesosa oli sitä mieltä, että sitä voisi olla enemmänkin. Enemmistö vastanneista (65 %) olisi kiinnostunut ja osallistuisi mielellään varhaiskasvatusliikunta-aiheiseen lisäkoulutukseen. Lähes puolet vastaajista totesi, että heidän työpajassaan olisi mahdollisuus saada varhaiskasvatusliikuntaan täydennyskoulutusta. Melko suuri prosentti (43 %), ei osannut sanoa, onko tämänkaltaista koulutusta saatavilla. Murto-osa vastaajista ilmoitti suoraan, että siihen ei ole mahdollisuutta.

Yhteenvetona edellisestä voimme todeta, että suurimmalla osalla vastanneista työntekijöistä on hyvä asenne ja motivaatio lasten liikunnan edistämiseen sekä tukemiseen yksiköissään. Työyhteisöissä työntekijät tukevat pääosin toisiaan, mutta osassa yksiköistä yksilöiden tukeminen on heikompaa, johon tulisi saada muutosta. Yhteen hiilleen puhaltaminen ja yhteisöllisyys ovat muutoksessa voimavaroja (Ylikoski & Ylikoski 2009, 59). Johtajien osallistuminen on osassa yksiköistä hyvällä mallilla, mutta tähän asiaan kaivattaisiin enemmän näkyvää toimintaa, joka näkyisi myös paremmin työntekijöille. Suurin osa työntekijöistä olisi myös motivoitunutta lisäkouluttamaan itseään lasten liikuntaan liittyen.

8 TUTKIMUKSEN ARVIOINTIA

8.1 Tutkimuksen luotettavuus ja etiikka

Tutkimukseni tavoitteena oli antaa tietoa Turun itäisen varhaiskasvatusalueen liikuntakulttuurin tilanteesta ToLiVa I:n jälkeen, ja selvittää millaisia muutoksia ToLiVa -hanke oli saanut aikaan kyseisissä päivähoitoyksiköissä. Tarkastelussa oli myös millaisia liikuntamuotoja yksiköissä on omaksuttu, sekä mikä on työyhteisön ja yksittäisten työntekijöiden motivaatio ja asenne lasten liikunnan tukemisen sekä edistämisen suhteen. Mielestäni saavutin tutkimukseni tavoitteen ja sain vastaukset määrittelemiini tutkimusongelmiin, jolloin onnistuin antamaan ajankohtaista tietoa aiheista.

Kyselyni vastausprosentti, noin 45 %, jäi alle tavoitteen, joka oli vähintään 50 %. Tämä vaikuttaa tutkimukseni tulosten yleistettävyyteen. Tutkimukseeni osallistui 84 henkilöä, joten koen, että sain kyseisestä määrästä vastauksia kuitenkin vahvoja viitteitä koko Turun itäisen alueen yksiköiden liikunnan tilanteesta. Kokonaisotannassani, 187 henkilöä, on olemassa epätarkkuusriski, koska en itse päässyt lähettämään tutkimustani suoraan kohdejoukolleni. Näin ollen sain lähetettyjen kyselyiden määrästä vain toisen käden tietoa yksiköiden esimiehiltä.

Kyselylomakkeen laadinta oli haastavaa, mutta lopulta se mielestäni mittasi hyvin sitä, mitä sen oli tarkoituskin. Heikkilä (2014, 45–47) kirjoittaa, että hyvä kyselylomake on kaiken perusta. Sen tulisi olla muun muassa selkeä, looginen ja kysymysten tulisi edetä helpoista vaikeisiin. Hyvä kysely ei myöskään ole liian pitkä. Halusin mitoittaa kyselyni päivähoitoympäristöön sopivaksi ajallisesti ja sisällöllisesti helppotäytteiseksi. Menetelmävalintani lähtökohtana oli osaltaan se, että halusin otokseni suurelta joukolta, jolloin kysely muodostuisi tarkoituksenmukaiseksi. Mielestäni Internet-pohjainen kysely oli tässä tutkimuksessa parempi vaihtoehto paperiseen lomakkeeseen verrattuna, koska ToLiVa -hankkeeseen osallistuneet yksiköt eivät olleet kenelläkään tarkasti tiedossa.

Tutkimusetiikka on tutkimuksen tekemisen perusta. Ennen tutkimuksen aloittamista hankin tutkimukselleni tutkimusluvan (Liite 2) Turun varhaiskasvatuksen tulosalueen johtajalta, koska tutkimukseni koski useampaa päivähoitoyksikköä. Kyselylomaketta laatiessani ja tutkimuksen suunnittelussa tein yhteistyötä toimeksiantajani kanssa ja he myös arvioivat tuotokseni.

Tutkimuksen validiteetilla eli pätevyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkimus mittaa sitä mitä sen oli tarkoituskin mitata (Hirsjärvi ym. 2010, 231; Heikkilä 2014, 27.) Pätevyyttä voivat heikentää esimerkiksi erilaiset menetelmän tai aineiston käsittely- ja mittausvirheet (Heikkilä 2014, 176.) Tutkimuksessani onnistuin mielestäni mittaamaan juuri niitä asioita, joita olin sen suunnitellutkin mittaavan. Tutkimuksen reliabiliteetilla eli luotettavuudella tarkoitetaan puolestaan sitä, että tulokset eivät ole sattumanvaraisia ja tutkimus on toistettavissa saaden samansuuntaiset tulokset. (Hirsjärvi ym. 2010, 231; Heikkilä 2014, 28.)

Tutkijan objektiivisuus eli puolueettomuus tutkimusta tehdessä on tärkeää. Tutkija ei saa esimerkiksi tulosten analysoinnissa vääristellä tuloksia tai antaa omien mielipiteidensä tai vakaumuksensa vaikuttaa tutkimuksen. Tähän teemaan liittyy myös avoimuus tutkimusta tehdessä. Tutkimukseen osallistuville on selvitettävä tarkkaan tutkimuksen tarkoitus ja mihin sitä tullaan käyttämään. Tuloksista tuodaan esille kaikki keskeiset asiat ilman, että otettaisiin esille vain esimerkiksi toimeksiantajalle suotuisat tulokset. (Heikkilä 2014, 28–29.) Tutkimukseni saatekirjeessä (Liite 3) kerroin tutkimukseen osallistuville kaikki tiedot tutkimuksesta.

Toteutin tutkimukseni anonymisti eli nimettömästi, jolloin tutkimukseen osallistuvia ei ole mahdollista tunnistaa. En missään vaiheessa kerännyt henkilötietoja ja päätin jättää tuloksista pois kyselyni (Liite 5) ensimmäiset kolme kysymystä, koska vastausten jälkeen niiden perusteella olisi saattanut voida kartoittaa mahdolliset vastaajat. Tutkimusvastaukset ovat salassa pidettäviä ja hallussani vain tutkimukseni valmistumiseen asti, jonka jälkeen hävitän kaikki kyselyni vastaukset ja vastaustiedot.

8.2 Tutkimuksen pohdintaa

Heti alussa tutkimuksen tekoon aiheutti haastetta se, että kukaan ei tiennyt tarkkaa määrää Turun itäisen varhaiskasvatusalueen ToLiVa -hankkeeseen osallistuneista henkilöistä. Vastausprosentin pienuus, toisin sanoen vastaajakato, oli valitettava elementti tutkimuksessani, vaikka tutkimusjoukko käsitti 187 henkilöä ja sain 84 vastausta. Vastausten määrään todennäköisesti vaikuttivat vahvasti välikädet kyselyni sekä muistutusten lähettämässä. Missään vaiheessa en voinut olla täysin varma, ovatko kaikki saaneet lähettämäni muistutukset kyselyyni vastaamisesta. Haittana ja haasteena oli siis se, että en itse saanut yksiköiden työntekijöiden sähköpostilistaa haltuuni, jolloin olisin voinut lähettää tutkimuksen tutkimusjoukolleni ilman välikäsiä.

Vastaajakatoon vaikutti varmasti myös se, että varhaiskasvatuksen henkilöstö on saattanut jonkin verran muuttua ToLiVan jälkeen, jolloin henkilöt, jotka eivät ole olleet alkujaan mukana ToLiVassa, todennäköisesti eivät myöskään vastanneet kyselyyni. Hankkeessa mukana olleita työntekijöitä on voinut olla kyselyn aikana esimerkiksi sairaus- tai äitiyslomalla, jolloin he eivät ole vastanneet kyselyyn. Kyselyni ajoitus oli mielestäni hyvä, koska heti joulun jälkeen työntekijöillä on useammin enemmän aikaa kuin esimerkiksi ennen joulua ja kevätkiireisiin on vielä aikaa.

Tutkimukseni antaa, vähäisestä vastausprosentista huolimatta, tietoa itäisen varhaiskasvatusalueen liikuntakulttuurin tilanteesta ja ToLiVa -hankkeen vaikutuksista yksiköissä. Se kartoittaa myös työntekijöiden ja työyhteisön asennetta ja motivaatiota lasten liikunnan tukemiseen sekä edistämiseen. Toivon, että tutkimukseni herättäisi keskustelua lasten liikunnasta ja toimia sen kehittämiseksi päivähoitoyksiköissä.

Tutkimukseni avulla voidaan edelleen kehittää varhaiskasvatusliikuntaa Turun itäisellä alueella, koska se antaa ajantasaista tietoa lasten liikunnan tilanteesta. Tutkimustani ja kyselyäni voi mahdollisesti myös soveltaa ToLiVa -hankkeen muihin osiin, esimerkiksi tehdessä samantyyppistä arviointia hankkeen pitkäaikaisvaikutuksista ja liikuntakulttuurien tilanteesta. Tällöin voitaisiin vertailla saa-

tuja tuloksia Turun eri alueiden kesken ja nähdä missä on edelleen parannettavaa.

Sosionomin (AMK) osaamiseen kuuluu myös tutkimuksellinen kehittämisosaaminen, joka tarkoittaa, että on valmiuksia kehittää ja arvioida toimintaansa muutostenkin keskellä (Hovi-Pulsa ym. 2010, 21). Tutkimuksen tekeminen itsessään oli opettavainen prosessi. Se on parantanut tutkivaa työtettäni sekä kehittämisosaamistani. Tutkimuksen teossa olen oppinut myös kriittistä lähestymistapaa sen toteuttamiseen. Oppiminen on elinikäinen prosessi, mutta niin on myös toimintatapojen kehittäminen vauhdilla muuttuvassa maailmassa. Tutkimusta tehdessäni ovat korostuneet myös tutkimuksen teon eettiset näkökulmat.

Varhaiskasvatus on yksi sosiaalialan ammattilaisten osa-alueista. Lasten hyvinvointi ja terveys ovat kaikkien varhaiskasvatuksessa työskentelevien ammattilaisten työn lähtökohta. Lasten liikunnan ja sen vaikutusten ymmärtäminen on lapsen tasapainoisen ja terveen kehityksen kannalta erittäin tärkeää. Opinnäytetyöni tuo aiheesta hyödyllistä tietoa ja olen varma, että pystyn hyödyntämään tämän kautta oppimaani teoriaa tulevassa työssäni. Liikunta on aina ollut minulle tärkeä asia ja tämän kautta pystyin syventämään osaamistani lasten liikunnan suhteen. Kuten tutkimukseni tuloksista voimme todeta, aina on tilaa toimintamallien kehittämiselle ja edistämiseksi. Lasten liikunnan kehittäminen on kasvatustieteen primääriasioita. Lasten ja nuorten liikuntatottumukset ovat viimeaikaisten tutkimusten valossa romahtaneet hälyttävästi tietotekniikan vallattua ajankäytön.

LÄHTEET

Arvola, O. 2014. Paikoillanne, valmiit, hep! Teoksessa: Arvola, O. & Kuukasjärvi, A. (toim.) 2014. Lähtötelineissä; Kohti liikunnallisempaa varhaiskasvatusta. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 198. Turun ammattikorkeakoulu.

Arvola, O.; Blomroos, A.; Campomanes, R.; Kulmala, A. & Vaalimaa, M. 2014. Kolmas sektori varhaiskasvatuksen tukena. Teoksessa: Arvola, O. & Kuukasjärvi, A. (toim.) 2014. Lähtötelineissä; Kohti liikunnallisempaa varhaiskasvatusta. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 198. Turun ammattikorkeakoulu.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.

Blomroos, A.; Salo, K. & Turunen, E. 2014. Mentoriointityöskentely varhaiskasvatuksen liikunnallistamisessa. Teoksessa: Arvola, O. & Kuukasjärvi, A. (toim.) 2014. Lähtötelineissä; Kohti liikunnallisempaa varhaiskasvatusta. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 198. Turun ammattikorkeakoulu.

Finlex. 1973/36. Laki lasten päivähoitosta. Viitattu 29.1.2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>.

Hakulinen, P. 1992. Työyhteisön kulttuuri ja ihmisten tunteet. Teoksessa: Virkkunen, P. 1992. Voimaa muutokseen julkishallinnosta. Helsinki: WSOY.

Halinen, K. & Jakonen J. 2011. Kukoistavan johtamisen käsikirja. Helsinki: Basam Books.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Holopainen, M. & Pulkkinen, P. 2008. Tilastolliset menetelmät. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Hovi-Pulsa, R.; Rantanen, T.; Rouhiainen-Valo & Tietäväinen, S. 2010. Konpetenssit ”sosiaalisen” puolustamisessa. Teoksessa: Viinamäki (toim.) 2010. Sosionomin ammatti ja työ 2010-2025. Havaintoja ja päätelmiä sosionomien (AMK & ylempi AMK) profiilista Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 3/2010. Saatavana: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/54727/viinamaki%20A%203%202010.pdf?sequence=1>.

Jaakkola, T. 2013. Liikunta, kognitiivinen suoriutuminen ja koulumenestys. Teoksessa: Jaakkola, T.; Liukkonen J. & Sääkslahti A. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jokipelto, S. 1992. Muutokseen pyrkivä organisaatio on kuin urheilija. Teoksessa: Virkkunen, P. 1992. Voimaa muutokseen julkishallinnosta. Helsinki: WSOY.

Karvonen, P. 2002. Hyppää pois! Lasten motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi.

Karvonen, P. Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus.

Knuuttila, S. 1994. Kaiken kattava kulttuuri? Teoksessa: Kupiainen, J. & Sevänen, E. (toim.) 1994. Kulttuuritutkimus. Johdanto. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Koivunen, P-L. 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Kokljuschkin, M. & Pulli, E. 1998. Liiku ja kehity. Helsinki: Lasten Keskus Oy.
- Kuusela, M. 2014. ”Miten innostaa toiset mukaan”. Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumiskäytäntöihin –työseminaari. Helsinki. Viitattu 6.2.2015. http://extranet.nuorisuomi.fi/download/attachments/18154405/Miten+innostaa+toiset+mukaan_4.12.14.pdf.
- Lindon, J. 1993. Child Development from Birth to Eight: A Practical Focus. London: National Children’s Bureau.
- Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-Kustannus Oy.
- Numminen, P.1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten Keskus Oy.
- Nurmi, K. 2012. Kipeän muutoksen lääkkeet. Kohti parempia muutoksia. Helsinki: Infor.
- Palosaari, T.; Korhonen, N. & Vaisto-Lampi, P. 2014. VALO. Pilotointitahojen kehittämishankkeiden raportti syksy 2013. Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumisen käytäntöihin – kohti uutta liikkumis- ja hyvinvointiohjelmää. Valo-julkaisusarja 4/2014. Saatavissa: <http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDIvMjcvMDIvMjVfNDJfOTQ3X1ZhcmlhaXN-rYXN2YXR1a3Nlbi9waWxvdG9pbmRpaGFua2tlaWRlbi9yYXBvcnR0aV8yMDEzLnBkZiJdXQ/Va%20haishkasvatuksen%20pilotointihankkeiden%20raportti%202013.pdf>.
- Piaget, J. 1976. An introduction to Jean Piaget through his own words. Teoksessa: Serah, F. (toim.) Piaget Sampler. New York: Wiley, 71-78.
- Pietilä, M. 2002. Liikunta pienten lasten maailmassa. Teoksessa: Helenius, A.; Karila, K.; Munter, H. Mäntynen, P. & Siren-Tiusanen, H. 2002. Pienet päivähoidossa. Alle kolmivuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita. Helsinki: WSOY.
- Pirinen, H. 2014. Esimies muutoksen johtajana. Helsinki: Talentum.
- Pulli, E. 2007. Temppuja taaperoilte. Liikuntaleikkejä 1-3 –vuotiaalle. Helsinki: Tammi.
- Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja –tuokioita varhaiskasvatukseen. Helsinki: Lasten Keskus.
- Reunamo, J. & Hausalo, H. 2014. Lasten fyysinen aktiivisuus päivähoidossa. Teoksessa: Reunamo, J. (toim.) 2014. Varhaiskasvatuksen kehittäminen. Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Reunamo, J. 2014. Lisää liikettä päiviin – henkilöstön kehittämistyön ohjaaminen Teoksessa: Arvola, O. & Kuukasjärvi, A. (toim.) 2014. Lähtötelineissä; Kohti liikunnallisempaa varhaiskasvatusta. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 198. Turun ammattikorkeakoulu.
- Robson, C. 1995. Real world research. A resource for social scientists and practioner-researchers. Oxford: Blackwell.
- Rönkkö, L. & Rytönen, T. 2010. Monisäikeinen perhetyö. Helsinki: WSOYpro.
- Salama, A. 2011. Creating and Re-Creating Corporate Entrepreneurial Culture. Farnham: Gower.
- Soini, A.; Kettunen, T.; Mehtälä, A.; Sääkslahti, A.; Tammelin, T.; Villberg, J. & Poskiparta, M. 2011. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. Liikunta ja tiede. Liikuntatieteellinen seura ry 49 1/12, 52-58.

Sosiaali- ja Terveysministeriö. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17 Saatavissa: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suositukses_fi.pdf.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013 Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Tampere: Juvenes Print. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110504/URN_ISBN_978-952-00-3412-2.pdf?sequence=1.

Stakes. 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Oppaita 56. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1>.

Sääkslahti, A. 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen T. (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Sääkslahti, A.; Soini, A.; Mehtälä, A.; Laukkanen, A. & Iivonen S. 2013. Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkotiyössä. Liikunta ja tiede. Liikuntatieteellinen seura ry 50 2-3/13, 27-31.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2014. Lasten päivähoidon 2013. Tilastoraportti. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125389/Tr33_14.pdf?sequence=2 Viitattu 3.2.2015.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002 Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Turun ammattikorkeakoulu. 2014a. ToLiVa. Toimintakulttuurin liikunnallistaminen varhaiskasvatuksessa. Viitattu 30.12.2014 <http://www.turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-palvelut/tutkimus-kehittaminen-ja-innovaatiot/hae-projekteja/toliva-toimintakulttuurin-liikunnallistaminen-varh/>.

Turun ammattikorkeakoulu. 2014b. Projektisuunnitelma. ToLiVa II – Turun liikkuva varhaiskasvatus.

Turun kaupunki. 2014. Itäinen varhaiskasvatusalue. Viitattu 30.12.2014 <http://www.turku.fi/public/default.aspx?contentid=277285>.

Valli, R. 2001. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa: Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

VALO. 2014. Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumisen käytäntöihin ohjelmatyö esittäytyi Varhaiskasvatusmessuilla. Viitattu 1.1.2015 <http://www.sport.fi/uutiset/uutinen/tutkimusmatkalla-varhaiskasvatuksen-uusiin-liikkumisen-kaytantoihin-ohjelmatyo-esittaytyi-varhaiskasvatusmessuilla>.

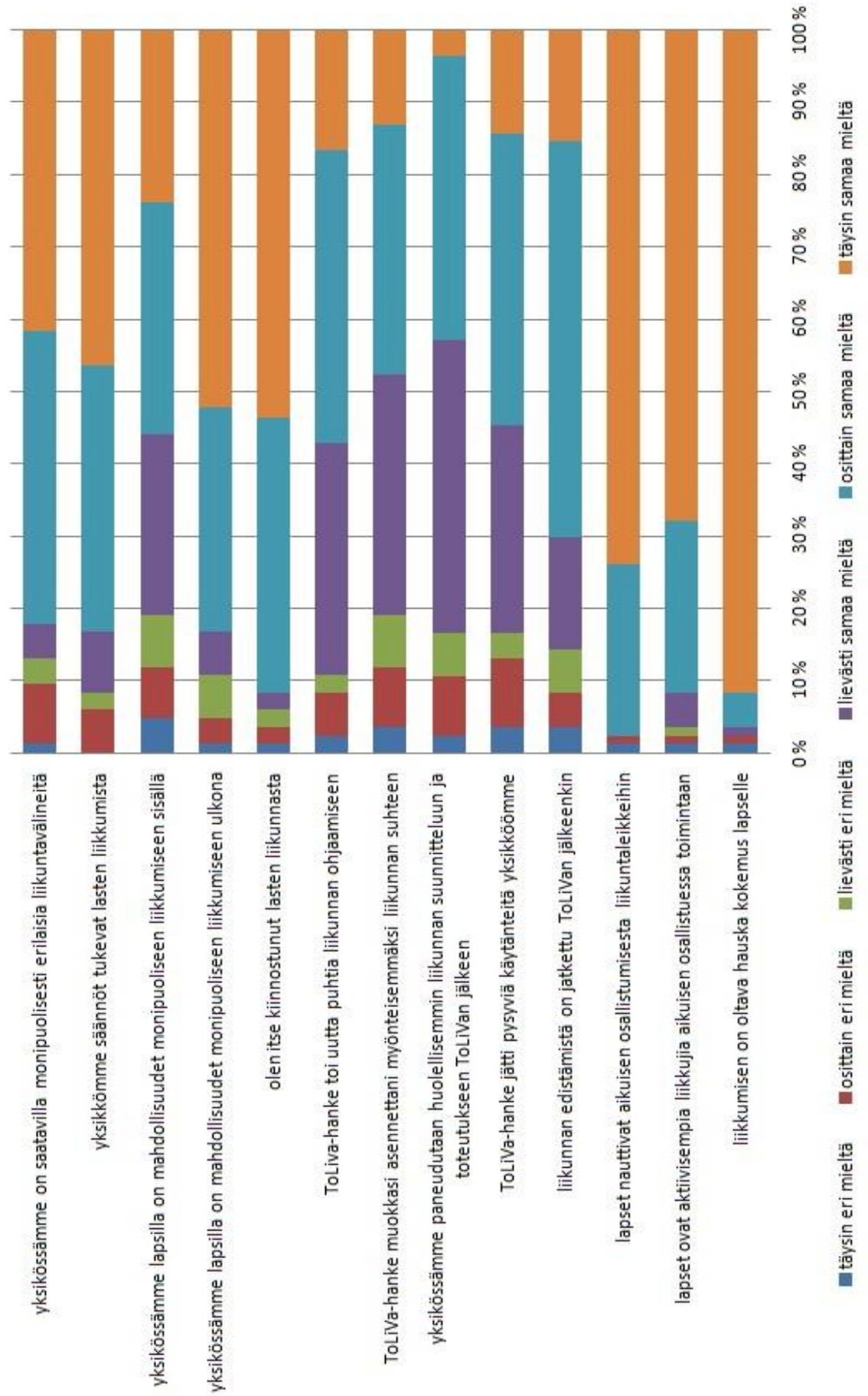
VALO. Verkosto. Viitattu 28.12.2014 <http://www.sport.fi/varhaiskasvatus/liikkumis-ja-hyvinvointiohjelma/verkosto>.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

Ylikoski, K. & Ylikoski, M. 2009. Työyhteisö muutosmurroksessa. Ihmisyys muutoksen kohtaamisessa ja johtamisessa. TTK Työturvallisuuskeskus.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-KIRJAT.

Valitse väitteeseen oman mielipiteenne ja kokemuksenne mukainen vaihtoehto



Turun kaupunki	§	Päätöspöytäkirja	1
Sivistystoimiala, varhaiskasvatus Tulosaluejohtaja/sarja 10	5	26.11.2014	

11979-2014 (421)

Luvan myöntäminen opinnäytetyön tekemiseksi - Rosa Heikkilä

Sihteeri Anne Grönroos 25.11.2014:

Sosiaalialan opiskelija Rosa Heikkilä Turun ammattikorkeakoulusta anoo kirjjeellään 24.11.2014 tutkimuslupaa opinnäytetyöhönsä liittyvän kyselyn suorittamiseen.

Opinnäytetyönsä Heikkilä tekee ToLiVa –hankkeen (Toimintakulttuurin liikunnallistaminen varhaiskasvatuksessa) vaikutuksista Turun itäisellä varhaiskasvatusalueella. Hankkeen tavoitteena oli kartoittaa lasten liikkuminen hoitopäivän aikana ja miten hyvin sille luodaan puitteet. Tavoitteena oli myös tuoda uusia innostavia menetelmiä ja keinoja lasten liikunnallisemman päiväkotipäivän aikaansaamiseksi. Hanke on toteutettu 1.10.2013 - 31.5.2014 välisenä aikana.

Heikkilän tarkoituksena on selvittää mikä on Turun itäisen varhaiskasvatusalueen liikuntakulttuurin tilanne ToLiVa I:sen jälkeen.

Tutkimuksen aineisto koostuu Turun itäisen alueen kaikkien varhaiskasvatuksessa työskentelevien osallistumisesta webropol -kyselyyn. Linkki lomakkeeseen lähetetään sähköpostitse kaikille kyselyyn osallistuville kuten myös kyselyn saatekirje. Kyselyyn vastataan nimettömästi.

Kyselyt on tarkoitus lähettää tammikuun 2015 alussa ja vastaukset kerätä tammi-helmikuun vaihteessa.

Liite 1 Opinnäytetyösuunnitelma

Yhteystiedot: Rosa Heikkilä

Päätös Päätän myöntää Rosa Heikkilälle luvan opinnäytesuunnitelman mukaisen tutkimuksen tekemiseen.



Maija-Liisa Rantanen
Tulosaluejohtaja
390 012

Jakelu

ao Heikkilä Rosa
tied Hurme-Turakka Tuula
tied Lehti Kristiina
tied Lumikangas-Haaristo Sari
tied Miettinen Sinikka

Turun kaupunki	§	Päätöspöytäkirja	2
Sivistystoimiala, varhaiskasvatus Tulosaluejohtaja/sarja 10	5	26.11.2014	

tied Mänttari Milla
tied Nyström Mervi
tied Oksanen Anu
tied Rytöhonka Klaus
tied Takala Tuija
tied Valli Kalervo
tied Vesanen Merja
tied Viherkoski Marja
tied Yrttiaho Kirsti

Kyselytutkimus Turun itäisen varhaiskasvatusalueen liikuntakulttuurin tilanteesta ToLiVa I jälkeen

Hyvät päivähoiton varhaiskasvattajat

Olen sosionomiopiskelija Turun ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyökseni tutkimusta Turun itäisen varhaiskasvatusalueen liikuntakulttuurin tilanteesta ToLiVa -hankkeen jälkeen. Tutkimukseni toimeksiantajana toimii ToLiVa -hanke, jolle kokoan tutkimuksestani tuotoksen. Tutkimus on suunnattu koko Turun itäisen varhaiskasvatuksen palvelualueen varhaiskasvattajille ja heidän esimiehilleen, jotka ovat olleet mukana ToLiVa -hankkeessa. Tarkoitukseni on kartoittaa lasten liikkumisen tilannetta päiväkodeissa ja samalla selvittää, miten ToLiVa -hanke on jättänyt jälkensä päiväkotien liikuntakulttuuriin.

Vastaamalla kyselyyn annatte korvaamattoman tärkeää tietoa tämän hetken lasten liikkumisen tilanteesta teidän yksikössänne/ryhmässänne ja tilanteesta yleisesti Turun itäisellä varhaiskasvatusalueella. Kysely on täysin anonyymi, eikä työntekijöiden tai yksikköjen tunnistetietoja kysytä. Tutkimustulokset ja aineistot käsitellään ja säilytetään luottamuksellisesti ja hävitetään tutkimuksen päätyttyä.

Kysely on yksinkertainen ja vastaamiseen menee korkeintaan 10-15 minuuttia. Vastausaikaa on 6.2.2015 asti. Kyselyn saatte auki alla olevasta linkistä.

Kiitos vastauksistanne ja yhteistyöstänne jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin

Rosa Heikkilä

Mikäli teillä on kysymyksiä tutkimukseen liittyen, voitte ottaa minuun yhteyttä sähköpostitse.

Ohjeistus esimiehille kyselytutkimukseni välittämisestä eteenpäin

Hyvät päivähoidon esimiehet

Olen tekemässä opinnäytetykseni tutkimusta Turun itäisen varhaiskasvatusalueen liikuntakulttuurin tilanteesta ToLiVa -hankkeen jälkeen. Kirsti Yrttiahon kanssa sovimme, että hän välittää teille kaksi viestiäni, joista te välitätte toisen eteenpäin kaikille ToLiVa -hankkeessa mukana olleiden yksiköiden kaikille varhaiskasvatuksen työntekijöille (viesti, joka sisältää kyselyni ja yleisen saatekirjeen).

Tämä viesti on siis vain ohjeistukseksi teille ja pyydän teitä, että kyselyni välittämisen jälkeen voisitte ystävällisesti:

1. lähettää minulle kiittauksen, että olette lähettäneet sen eteenpäin
2. kertoa määrän kuinka monelle työntekijälle sen lähetitte.

Voisitteko myös itse vastata toisessa viestissäni olevaan kyselytutkimukseen ja muistuttaa kaikkia yksiköiden työntekijöitä vastaamisesta, kun heitä näette.

Kiitos yhteistyöstänne jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin

Rosa Heikkilä
sosionomiopiskelija, Turun ammattikorkeakoulu

Kyselyn kysymykset

1. Oletko
 - työntekijä
 - esimies
 - liikuntakoordinaattori?
2. Työskenteletkö
 - perhepäivähoidossa
 - avoimessa päiväkodissa
 - päiväkodissa
 - puistotoiminnassa?
3. Minkä ikäisten kanssa pääasiassa työskentelette?
 - 0-2
 - 3-5
 - 6
 - kaikenikäiset
- **Yksikön liikuntakulttuuri**
4. Onko yksikössänne aktiivisessa käytössä oleva kaupungin/oma liikuntasuunnitelma tai liikunnan vuosikello?
 - Kyllä
 - On olemassa, mutta harvemmin käytössä
 - Ei
 - En osaa sanoa
5. Miten paljon liikuntaa pitäisi lisätä yksikössänne?
 - paljon
 - jonkin verran
 - ei yhtään
 - en osaa sanoa
6. Missä ryhmänne lapset liikkuvat eniten?
 - ryhmätiloissa
 - ulkona
 - aulassa tai käytävillä
 - liikuntasalissa
 - kaupungin liikuntapaikoissa
 - muualla, missä _____
7. Kuinka paljon mielestänne ryhmänne lapset saavat hengästyttävää ja reipasta liikuntaa hoitopäivän aikana?
 - yli 2 tuntia
 - 1-2 tuntia
 - tunti tai alle
 - ei yhtään
8. Kuinka usein ryhmällänne on liikunnallisia toimintatuokioita viikon aikana?
 - useammin kuin pari kertaa viikossa
 - pari kertaa viikossa
 - kerran viikossa
 - ei joka viikko
9. Kuinka usein hyödynnätte yksikkönne lähistöllä olevia liikunta- ja leikkipaikkoja?
 - Useita kertoja viikossa
 - 1-2 kertaa viikossa

- 1-3 kertaa kuukaudessa
- Harvemmin
- En koskaan

10. Mitkä sisällölliset orientaatioalueet ovat useimmiten sisällytettynä liikuntaan ja toisinpäin? (voit valita useamman)

- Matematiikka ja looginen ajattelu
- Luonto ja ympäristö
- Historia ja Yhteiskunta
- Taide ja kulttuuri
- Etiikka
- Uskonto ja elämäkatsomus
- Mediakasvatus
- Globaalikasvatus
- Ruokakasvatus

11. Mitä näistä käytänteistä on yksikössänne aktiivisessa käytössä? (voit valita useamman)

- Siirtymis- ja odottelutilanteissa liikunnallisia tehtäviä
- Aamupiirissä on liikunnallinen osio
- Ulkoillaan mahdollisimman paljon
- Ohjattu liikuntahetki
- Tehdään metsäretkiä ryhmän kanssa
- Vältetään istumista
- Liikunnallisuus vapaan leikin aikana
- Jokin muu, _____

• ToLiVa-hanke

12. Antoiko ToLiVa-hanke lisää motivaatiota liikkumisen edistämiseen yksikössänne?

- Selvästi
- Jonkun verran
- Ei ollenkaan

13. Miten koet ToLiVa -hankkeen hyödyttäneen teitä?

• Selite: Vastauksissa käytänteillä tarkoitetaan: sääntöjä, toimintamalleja, -tapoja ym.

- Saimme hankkeesta paljon ja käytänteisiimme tuli selviä muutoksia
- Saimme hankkeesta ideoita ja käytänteisiimme tuli yksittäisiä muutoksia
- Hanke oli hyvä, mutta yksikkömme käytänteisiin ei tehty muutoksia
- Hanke ei hyödyttänyt yksikköämme millään tavalla, koska _____

14. Millaisia ympäristöllisiä muutoksia teillä tehtiin ToLiVan vaikutuksesta?

- Piha on saanut uutta ilmettä
- Sisätiloja on muokattu liikunnan mahdollistaviksi
- Muutoksia on tehty sekä sisällä, että ulkona
- Ei ole tehty muutoksia ja mahdollinen syy tähän _____

15. Onko ToLiVa -hankkeeseen liittyvä kehittämistehtävä edelleen käytössä?

- On aktiivisessa käytössä
- On alkanut vähitellen hiipumaan
- Ei ole käytössä

• **Työyhteisö ja henkilökohtainen motivaatio**

16. Onko työyhteisöllänne yhteinen näkemys ja tavoite lasten liikkumisen eteenpäin viemiseksi?
- Kyllä, meillä on yhteiset linjaukset ja päämäärät, joihin pyrimme
 - Ei, jokainen ryhmä määrittelee omat tavoitteensa ja toimintansa
 - En osaa sanoa
17. Tukeeko työyhteisö jäseniään päämäärien saavuttamiseksi lasten liikunnan suhteen?
- Kyllä, työntekijät innoittavat toisiaan ja jakavat ideoita keskenään
 - Liikunnan tavoitteista keskustellaan yhdessä, mutta toteutus jää usein yksin omalle kontolle
 - Ei anna tukea
18. Tukeeko johtamistyöskentely mielestänne lasten liikunnan edistämistä?
- Kyllä, johtajat osallistuvat liikunnan suunnitteluun
 - Resurssipulan takia, liikunnan tukeminen on heikkoa
 - Ei, johtajille kuuluvat talous- ja henkilöhallinnolliset asiat
 - En osaa sanoa
19. Onko liikuntakasvatus mielestänne liian paljon esillä tänä päivänä?
- Ei, sitä saisi olla vieläkin enemmän
 - Sopivasti
 - Kyllä, sitä on liikaa
 - En osaa sanoa
20. Onko työpaikallanne mahdollisuutta varhaiskasvatuksen liikunnan täydennyskoulutukseen?
- Kyllä
 - Ei
 - En osaa sanoa
21. Kuinka halukas olisitte osallistumaan varhaiskasvatusliikunta-aiheiseen lisäkoulutukseen?
- Olisin kiinnostunut ja osallistuisin mielelläni
 - En olisi kiinnostunut

22. Millaisia sisältöjä koulutuksissa olisi hyvä olla tulevaisuutta ajatellen? (AVOIN KYSYMYS)

23. **Valitse väitteeseen oman mielipiteenne ja kokemuksenne mukainen vaihtoehto. (LIKERT)**

- Päiväkodissamme on saatavilla monipuolisesti erilaisia liikuntavälineitä
- Päiväkotimme säännöt tukevat lasten liikkumista
- Päiväkodissamme lapsilla on mahdollisuudet monipuoliseen liikkumiseen sisällä
- Päiväkodissamme lapsilla on mahdollisuudet monipuoliseen liikkumiseen ulkona
- Olen itse kiinnostunut lasten liikunnasta
- ToLiVa-hanke toi uutta puhtia liikunnan ohjaamiseen
- ToLiVa-hanke muokkasi asennettani myönteisemmäksi liikunnan suhteen
- Päiväkodissamme paneudutaan huolellisemmin liikunnan suunnitteluun ja toteutukseen ToLiVan jälkeen
- ToLiVa-hanke jätti pysyviä käytänteitä päiväkotiiimme
- Liikunnan edistämistä on jatkettu ToLiVan jälkeekin
- Lapset nauttivat aikuisen osallistumisesta liikuntaleikkeihin
- Liikkumisen on oltava hauska kokemus lapselle
- Lapset ovat aktiivisempia liikkujia aikuisen osallistuessa toimintaan

Skaala: Täysin eri mieltä, osittain eri mieltä, lievästi eri mieltä, lievästi samaa mieltä, osittain samaa mieltä, täysin samaa mieltä