

Rosa Parkkinen ja Sanna Rusi

**“LIKKUA VOI OIKEESTAAN MISSÄ VAAN”**  
Lasten liikuntaympäristöt ja niiden monipuolisuus varhais-  
kasvatuksen opettajien kokemina

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta  
Kandidaatintutkielma  
Joulukuu 2020

# TIIVISTELMÄ

Rosa Parkkinen ja Sanna Rusi: "Liikkua voi oikeestaan missä vaan" -Lasten liikuntaympäristöt ja niiden monipuolisuus varhaiskasvatuksen opettajien kokemina.

Kandidaatintutkielma, 34 sivua + 9 liitesivua

Tampereen yliopisto

Kasvatustieteiden tutkinto-ohjelma

Joulukuu 2020

---

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, minkälaisina varhaiskasvatuksen opettajat kokevat lapsiryhmänsä liikuntaympäristön ja sen monipuolisuuden. Tutkimuksen pyrkimyksenä oli kartoittaa, miten varhaiskasvatuksen opettajat operationalisoivat entuudestaan määrittelemättömän liikuntaympäristön käsitteen. Tavoitteena oli myös selvittää, mitä liikuntaympäristön monipuolistavia elementtejä opettajat ilmaisivat, ja millaisena he kokevat omat ja lasten vaikutusmahdollisuudet ympäristön monipuolisuuden suhteen.

Aineisto koostui 46 anonyymistä haastattelulomakkeella kerätystä vastauksesta. Lomake lähetettiin kahden eri varhaiskasvatuksen opettajien Facebook-ryhmään. Kerätyt vastaukset värikoodattiin ja teemoiteltiin teoriaohjautuneesti.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että liikuntaympäristöihin koettiin kuuluvan päiväkodin sisäisiä ja ulkoisia sisä- ja ulkoympäristöjä. Liikuntaympäristöä kuvailevissa vastauksissa korostui toimintaympäristön fyysinen ulottuvuus. Liikuntaympäristön monipuolisuuden kuvauksissa ilmeni monipuolisuutta mahdollistavia ja rajoittavia tekijöitä, jotka voitiin jakaa monipuoliseen liikuntaan sekä fyysiseen ja psyykkiseen liikuntaympäristöön. Tulokset olivat pääasiassa myönteisiä, mutta myös kielteisiä ja ristiriitaisia kuvauksia ilmeni.

Vaikka tutkimustulokset osoittivat, että päiväkodin liikuntaympäristöt koettiin monipuolisina ja liikkumista mahdollistavina, kielteisiä piirteitä kuvaavia vastauksia oli huomattava määrä. Monissa vastauksissa kehoja ja puutteellisia tiloja kompensoitiin joko omalla asenteella tai päiväkodin ulkopuolisilla tiloilla. Jos nämä kompensoinnit jätettäisiin tutkimustulosten tarkastelun ulkopuolelle, näyttäytyisivät päiväkodin liikuntaympäristöt huomommassa valossa. Lapsiryhmien liikuntaympäristöissä osoittautui siis olevan vielä parantamisen varaa.

Avainsanat: Liikuntaympäristö, fyysinen ympäristö, psyykkinen ympäristö, liikuntakasvatus

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

# SISÄLLYS

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA</b> .....	<b>6</b>
2.1	Liikkuminen varhaiskasvatuksessa .....	6
2.2	Terveysvaikutukset .....	8
2.3	Perusliikuntataidot ja motoriset perustaidot.....	8
<b>3</b>	<b>VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNTAYMPÄRISTÖT</b> .....	<b>10</b>
3.1	Fyysinen, psyykinen ja sosioemotionaalinen liikuntaympäristö.....	11
3.2	Rakennettu ja rakentamaton ympäristö .....	13
3.3	Aiempi tutkimus varhaiskasvatuksen liikuntaympäristöistä .....	14
<b>4</b>	<b>TUTKIMUKSEN TOTEUTUS</b> .....	<b>16</b>
4.1	Tutkimustehtävät .....	16
4.2	Tutkimustapa .....	16
4.3	Aineistonkeruu ja analysointi .....	17
<b>5</b>	<b>TULOKSET</b> .....	<b>20</b>
5.1	Kokemukset liikuntaympäristöistä .....	20
5.2	Ympäristön monipuolisuus.....	21
5.2.1	<i>Monipuolinen liikunta</i> .....	22
5.2.2	<i>Fyysinen ympäristö</i> .....	24
5.2.3	<i>Psyykinen ympäristö</i> .....	27
<b>6</b>	<b>POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET</b> .....	<b>29</b>
6.1	Tulosten pohdinta ja johtopäätökset .....	29
6.2	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	34
	<b>LÄHTEET</b> .....	<b>37</b>
	<b>LIITTEET</b> .....	<b>42</b>
	Liite 1: Haastattelulomake .....	42
	Liite 2: Avointen kysymysten teemoittelu.....	43

# 1 JOHDANTO

Aiempien tutkimusten tulokset viittaavat siihen, että päiväkotien liikuntaympäristöt eivät ole toivotulla tasolla. Nuori Suomi ry:n vuonna 2009 toteutetussa tutkimuksessa selvisi, että suuressa osassa suomalaisista päiväkodeista on kehittämistarpeita lasten liikkumisolosuhteissa. Keskeisimpiä olivat toimintapuitteiden heikkoudet ja välineiden riittämättömyys. Tutkimus kattoi 40 % suomalaisista päiväkodeista, joten tulokset ovat merkittäviä. (Ruokonen ym. 2009.) Tutkimus tuo esiin laajan varhaiskasvatuksen puitteiden riittämättömyyden liikuntakasvatukselle. Mitä kaikkea nähdään kuuluvaksi päiväkodin toimintapuitteisiin ja liikkumisolosuhteisiin? Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 2018, s.33) varhaiskasvatuksen oppimisympäristöihin luokitellaan kuuluvaksi muun muassa luonto, pihat ja muut rakennetut ympäristöt. Suuri osa lapsista viettää merkittävän osan valvellaoloajastaan päiväkodissa, joten on tärkeää, millaiset puitteet päiväkotitoiminta luo lasten liikkumiselle.

Varhaiskasvatuksessa tulisi olla käytössä riittävästi ja monipuolisesti erilaisia välineitä (Opetushallitus 2018, s.33), mutta Nuori Suomi ry:n tutkimuksessa nousi esiin myös välineiden riittämättömyys. Lisäksi oppimisympäristöjä pitäisi suunnitella yhdessä lasten kanssa heidän fyysistä aktiivisuuttaan sekä monipuolista liikkumista tukeviksi. Oppimisympäristöjen tulee olla muunneltavissa. (Opetushallitus 2014, s.24; Opetushallitus 2018, s.32.) Näin ollen on tärkeää tutkia, kuinka paljon päiväkodin henkilökunta kokee pystyvänsä vaikuttamaan liikuntaympäristöihin, niiden muokattavuuteen ja välineisiin.

Vaikka lasten liikuntaa ja päiväkotien liikuntaympäristöjä on tutkittu paljon, varhaiskasvattajien omat kokemukset ovat jääneet varsinkin kotimaisen tutkimuksen kentällä sivurooliin. Jos tutkimuksissa puhutaan varhaiskasvatuksen opettajista tai muusta päiväkodin henkilökunnasta, keskitytään usein heidän rooliinsa pelkästään lasten aktivoijina (ks. Opetushallitus 2018, s.47; Sääkslahti 2018, s.174; van Zandvoort ym. 2010). Isossa-Britanniassa ja Kanadassa toteutetussa tutkimuksessa selvitettiin, mitä päiväkodin henkilökunta kuvailee esteiksi

lasten fyysiselle aktiivisuudelle päiväkodissa. Henkilökunta koki esteiksi aktiivisuudelle puutteelliset välineet ja tilat, päivähoidon edellytykset, turvallisuusasiat sekä kehnon sään. (van Zandvoort ym. 2010.) Varhaiskasvatuksen opettajien kokemusten kuuleminen on tärkeää, koska he ovat pedagogisen johtajuutensa vuoksi merkittävässä roolissa toiminnan suunnittelussa ja arvioinnissa (ks. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018). Toimintaympäristö voi osaltaan mahdollistaa laadukkaamman pedagogiikan ja liikuntakasvatuksen tuottamisen.

Edellä esiteltyjen seikkojen pohjalta kandidaatintutkielmamme aiheeksi valikoitui, millaiseksi varhaiskasvatuksen opettajat itse kokevat lapsiryhmänsä liikuntaympäristöt. Lisäksi omat intressimme ja kokemuksemme ovat vaikuttaneet tutkimusaiheemme valikoitumiseen. Koulutuksessamme korostetaan toistuvasti yllä esittelemiämme seikkoja lasten liikuntaympäristöistä ja –kasvatuksesta. Omat käytännön kokemuksemme päiväkotimaailmasta ovat antaneet osviittaa siitä, että päiväkodin luoma konteksti ei ole tarpeeksi salliva lasten riittävälle liikunnalle, ja liikkumista rajoitetaan joko liioin käskyin tai fyysisen ympäristön rajoittein.

# 2 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

Liikunta on ohjattua, omaehtoista tai spontaania fyysistä aktiivisuutta, jota voi harastaa joko tavoitteellisesti tai ilman tavoitetta. Liikunta on kasvamisen ja kehityksen kannalta välttämätöntä. (Jaakkola ym. 2017, s.12–13.) Fyysinen aktiivisuus on kuormitukseltaan monen tasoista liikuntaa, ja se voi olla esimerkiksi leikkimistä tai ohjattuja liikuntahetkiä (Opetushallitus 2018, s.48). Sekä Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 2018) että Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 2014) kehoitetaan kannustamaan lapsia monipuoliseen liikuntaan, ulkoiluun ja liikunnallisiin leikkeihin vuodenajasta riippumatta. Varhaiskasvatuksessa liikunnan tavoitteena on kehittää lasten motorisia taitoja ja kehontuntemusta. Kehitys tapahtuu eri ympäristöissä säännöllisen ohjatun liikunnan avulla. Säännöllisen ohjatun liikunnan ohella varmistetaan lasten omaehtoinen liikkuminen ja riittävä fyysinen aktiivisuus päivän aikana. (Opetushallitus 2014, s.37–38; Opetushallitus 2018, s.47–48.)

Tässä kappaleessa keskitymme lasten liikuntaan liittyviin suosituksiin ja liikkumisen määriin varhaiskasvatuksen näkökulmasta. Sen lisäksi esittelemme liikunnan terveysvaikutuksia, motorisia perustaitoja sekä perusliikuntataitoja.

## *2.1 Liikkuminen varhaiskasvatuksessa*

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan lapsen tulisi saada vähintään kolme tuntia monipuolisesti kuormittavaa liikuntaa päivässä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, s.9). Suositus perustuu laajoihin tutkimuksiin, jotka liittyvät lasten fyysiseen aktiivisuuteen, terveyteen ja hyvinvointiin (ks. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b). Haapala ym. (2016, s.17–18) tuovat esiin useita tutkimuksia, joissa todetaan, että lasten fyysinen aktiivisuus toteutuu käytännössä lasten leikkiessä. Leikki on tärkeässä roolissa, kun lasten hyvinvointia tarkastellaan kattavammin (Haapala ym. 2016, s.17–18). Lasten omaehtoisen liikunnan

määrä on vähentynyt, mutta toisaalta urheiluseuroissa tapahtuvan liikunnan määrä on kasvanut (Jaakkola 2014, s.17).

Lasten liikkumista päiväkodeissa on tutkittu paljon. McWilliams ym. (2009) toteuttivat 96 päiväkotia kattaneen tutkimuksen Pohjois-Carolinassa. Tutkimuksessa selvisi, että vain noin 14 % päiväkodeista liikuttiin kaksi tuntia päivän aikana. Kuudessa päiväkodissa aktiivisuutta oli vain 15 minuuttia päivässä. Tutkimuksessa ilmeni myös, että 30 % päiväkodeista ei ollut lainkaan opettajan ohjaamaa liikuntaa. (McWilliams ym. 2009.) Samankaltaisia tutkimustuloksia ilmeni Brownin ym. (2006) tutkimuksessa, joka osoitti, että lasten päiväkotipäivästä jopa 80 % kuluu fyysisesti passiivisemmissä toimissa. Myös Paten ym. (2008) tutkimuksessa havaittiin, että suurimman osan päiväkotipäivän ajasta lapset eivät ole aktiivisia.

Vastaavia tuloksia on ilmennyt Suomessa, sillä Orientaatioprojekti keräsi 165 päiväkodissa lasten fyysistä aktiivisuutta kuvaavan tutkimusaineiston (Reunamo & Kyhälä 2016, s.54–58). Aineisto kerättiin havainnoimalla lapsia päiväkotipäivän ajan. Havaittu fyysinen aktiivisuus pystyttiin jaottelemaan matalaan, kohtuulliseen ja korkeaan kuormittavuuteen. (Reunamo & Kyhälä 2016, s.54.) Tutkimuksessa ilmeni, että päiväkotipäivästä suurin osa (61,1 %) kuluu matalasti kuormittavassa fyysisessä aktiivisuudessa, kun taas korkeaa fyysistä kuormittavuutta oli vain noin 10 % päivästä. Ulkoilu kattoi päiväkotipäivästä noin viidesosan, mutta sen aikana toteutui suurin osa korkeasta fyysisestä aktiivisuudesta (68,6 %). Päiväkotipäivästä eniten aikaa (22,9 %) kului perushoitotilanteisiin, mutta korkeasta kuormituksesta niissä toteutui vain 1,7 %. Erilaiset opetus- ja toimintatilanteet kattoivat päiväkotipäivästä 12,2 % ja niissä tapahtui vain 8,0 % päiväkotipäivän korkean kuormituksen liikkumisesta. (Reunamo & Kyhälä 2016, s.55.)

Huomion arvoinen seikka on se, että vaikka edellä mainitun mukaisesti lasten liikkumien painottuu leikkiin (ks. Haapala ym. 2016, s.17–18), Reunamon ja Kyhälän (2016, s.55) mukaan vapaassa sisäleikissä toteutui vain 15,1 % lasten korkean kuormituksen liikkumisesta, vaikka vapaa sisäleikki kattoi päiväkotipäivästä noin viidesosan. Voisi siis päätellä, että vaikka lasten päivittäinen liikunta toteutuu enimmäkseen leikkiessä, sisällä lasten vapaat leikit ovat esimerkiksi ulkoleikkeihin verrattuna passiivisempia. Voiko sisätilojen ympäristö vaikuttaa epäsuotuisasti lasten liikunnan määrään ja leikkeihin sisätiloissa? On myös pohdittava, onko ongelmallista, että lasten saama liikunta painottuu eniten ulkoilutilanteisiin, jotka kattavat päiväkotipäivästä vain 19,0 % (ks. Reunamo & Kyhälä 2016,

s.55). Soinin (2015) tutkimuksessa havaittiin samankaltaisia tuloksia, sillä ilmeni, että lapset ovat fyysisesti aktiivisempia ulkona. Tutkimuksen mukaan kolmevuotiaiden fyysinen aktiivisuus oli erittäin kevyttä, ja vain noin 2 % havainnointiajasta tapahtui kohtuullisesti kuormittavassa leikissä. Sisällä havainnoidusta tutkimusmateriaalista selvisi, että jopa 86 % päivästä oli erittäin kevyttä aktiviteettia, eli esimerkiksi askartelua tai opettajajohtoisia ryhmähetkiä. Sama ilmiö näkyi ulkoleikeissä, joiden kuormittavuus oli suurelta osin kevyttä, ja siitä vain 2 % oli kohtuullisesti kuormittavaa toimintaa. (Soini 2015, s.96–97.)

## *2.2 Terveysvaikutukset*

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa todetaan, että ”riittävä fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen terveelle kasvulle, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille” (Opetushallitus 2018, s.47). Liikunnalla tiedetään olevan myönteinen vaikutus terveyteen, kehon rakenteisiin, ja myönteiseen minäkuvaan (Jaakkola 2014, s.17; Jaakkola ym. 2017, s.15). Vastaavasti liikkumattomuuden vaikutukset terveyteen ovat kielteisiä. Ilmiö on todettu globaalilla tasolla, sillä lapsuuden liikkumattomuudella on todettu olevan korrelaatio myöhemmän iän ylipainoon kansainvälistä kirjallisuutta sisältävissä kirjallisuuskatsauksissa (ks. Craigie ym. 2011; Singh ym. 2008). Varhaislapsuuden ylipaino voi johtaa sydän- ja verisuonisairauksiin sekä aineenvaihdunnansairauksiin. Lisäksi ylipaino voi lisätä riskiä sairastua uniapneaan ja diabetekseen. Ylipainolla on vaikutuksia myös psyykkiin ongelmiin. (Daniels 2006.)

Yllä esitellyistä seikoista huolimatta suuri osa suomalaisista ei liiku tarpeeksi. Tutkimuksesta ja sen tuloksista riippuen vain noin 20–50 % lapsista ja nuorista liikkuu tarpeeksi ylläpitääkseen terveyttänsä. (Jaakkola 2014, s.17; Jaakkola ym. 2017, s.18.) Myös lasten käyttämä aika ruutujen edessä on lisääntynyt (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, s.13), ja fyysistä aktiivisuutta on yhä vähemmissä määrin (Jaakkola 2014, s.9). Viime vuosina lasten fyysinen aktiivisuus on siis kehittynyt kehnompaan suuntaan.

## *2.3 Perusliikuntataidot ja motoriset perustaidot*

Perusliikuntataidot, eli juokseminen, heittäminen, kiinni ottaminen ja hyppääminen, ovat pohja motoristen taitojen oppimiselle. Niiden omaksuminen lapsena



edistää aktiivista elämäntapaa, ja näin ollen ehkäisee tulevaisuuden vähäistä fyysistä aktiivisuutta. (Jaakkola 2016, s.19.)

Myös motorisia perustaitoja, joihin yllä esiteltyt perusliikuntataidot sisältyvät, on hyvä opetella jo lapsena. Motoriset perustaidot ovat perusta ihmisen myöhemmän elämän aktiivisuudelle, joten niitä tulisi harjoitella monipuolisesti jo varhaiskasvatuksessa. Varsinkin pienillä lapsilla motoristen perustaitojen monipuolinen harjoittelu on tärkeä osa liikuntakasvatusta. Motoriset perustaidot jaetaan kolmeen luokkaan, jotka ovat tasapaino-, välineenkäsittely- ja liikkumistaidot. (Jaakkola 2014, s.13–14; Pönkkö & Sääkslahti 2017b, s.490.)

Koska motoriset perustaidot luovat pohjaa myöhemmälle liikkumiselle, on tärkeää, että varhaiskasvatuksen liikuntaympäristöt luovat puitteet, joissa motoristen perustaitojen monipuolinen harjoittelu mahdollistuu. Sekä sisä- että ulkoympäristöt tulee rakentaa varmistaen, että tarpeeksi virikkeitä ja välineitä lasten omaehtoiseen harjoitteluun löytyy.

### 3 VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNTAYMPÄRISTÖT

Varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjä määrittävät varhaiskasvatuslaki, Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 2014, s.23) kerrotaan konkreettisella tasolla, mitä kaikkea oppimisympäristöt pitävät sisällään. Oppimisympäristöihin kuuluvat esimerkiksi paikat, tilat, välineet, yhteisöt ja käytännöt (Opetushallitus 2014, s.23). Varhaiskasvatuslaissa oppimisympäristö määritellään seuraavalla tavalla:

“Varhaiskasvatusympäristön on oltava kehittävä, oppimista edistävä sekä terveellinen ja turvallinen lapsen ikä, kehitys ja muut edellytykset huomioon ottaen. -- Toimitilojen ja toimintavälineiden on oltava terveellisiä, turvallisia ja asianmukaisia, ja niissä on huomioitava esteettömyys.” (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 10§)

Varhaiskasvatuslain lisäksi Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 2014, s.24) viitataan turvalliseen ja terveelliseen oppimisympäristöön, jossa kiinnitetään huomiota muun muassa esteettömyyteen, viihtyvyyteen sekä ekologisuuteen ja ilman laatuun. Ympäristössä tulee kiinnittää huomiota lasten kiinnostuksen kohteisiin ja yksilöllisiin tarpeisiin (Opetushallitus 2014, s.24; Opetushallitus 2018, s.33).

Liikunnan oppiminen on usein tiedostamatonta sekä tilanne- ja paikkasidonnaista (Jaakkola 2014, s.11), jolloin ympäristön vaikutus korostuu. Ympäristöstä tulee saada virikkeellinen, jotta lapsi luonnostaan harjoittaa erilaisia taitoja ympäristössä toimiessaan. Kasvattaja voi toiminnallaan vaikuttaa lasten havaintomotorisiin ja motorisiin perustaitoihin esimerkiksi muuntelemalla tilaa ja käyttämällä apunaan eri välineitä. (Pönkkö & Sääkslahti 2017b, s.490–491.) Päivän rakenne tulee suunnitella niin, että lapset saavat monipuolista liikkumista sekä sisällä että ulkona erilaisissa tilanteissa (Opetushallitus 2018, s.39).

### 3.1 *Fyysinen, psyykkinen ja sosioemotionaalinen liikuntaympäristö*

Liikuntaympäristö voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosioemotionaaliseen ulottuvuuteen (ks. Sääkslahti 2018, s.173–175). Hyvä liikuntaympäristö ottaa kaikki kolme ulottuvuutta huomioon. Luetellut oppimisympäristön ulottuvuudet ovat esillä varhaiskasvatusta ja esiopetusta ohjaavissa asiakirjoissa, sillä fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen ympäristö ovat esillä sekä Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 2018, s.32) että Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 2014, s.60).

Varhaiskasvatuksessa käytettävä fyysinen liikuntaympäristö on moninainen. Siihen kuuluvat sisä- ja ulkotilat, joiden liikuntamahdollisuuksia tulisi arvioida yksilöllisesti. Sisätilojen kohdalla tärkeitä liikuntaympäristöön liittyviä ratkaisuja tehdään jo suunnitteluvaiheessa. Tilojen ei tulisi olla liian sokkeloisia tai ahtaita, eikä niissä saisi olla liikaa tilaa vieviä sisustuksellisia esineitä. Nämä seikat saattavat asettaa toiminnalle tietyt fyysiset raamit, jotka ajavat päiväkodin henkilökuntaa tekemään lasten liikuntaa rajoittavia sääntöjä. (Sääkslahti 2018, s.173–174.) Päiväkodin henkilökunta on tärkeässä asemassa, sillä heillä on vastuu ympäristön kehittämisestä. Kehittämisen päämääränä tulisi olla se, ettei ympäristö aseta rajoitteita lasten liikkumiselle, ja että motorisia perustaitoja pystytään kehittämään. (Pönkkö & Sääkslahti 2017b, s.145.) Liikuntaympäristön sisätiloissa esimerkiksi juoksemisen ja pelailun tulisi mahdollistua, joten siihen soveltuvat tilat tulisi löytyä (Pönkkö & Sääkslahti 2017a, s.145). Soinin (2015) tutkimuksessa ilmeni, että sisällä liikutaan vain vähän juosten, kiipeillen sekä vetoja tai työntöjä tehden. Tutkimustulosten syynä arveltiin olevan käyttämissäännöt ja turvallisuussyyt. (Soini 2015, s.72.) McWilliams ym. (2009) selvittivät tutkimuksessaan Pohjois-Carolinan päiväkotien sisätilojen sopivuutta juoksuun ja muihin motorisiin perustaitoihin. Osallistuneista päiväkodeista vain 16 % sisätilat mahdollistivat juoksemisen. (McWilliams ym. 2009.) Tämä osoittaa, että samankaltainen ilmiö on havaittavissa myös muualla kuin suomalaisissa päiväkodeissa.

Ulkotiloissa liikkumisen kannustimia ovat muun muassa maan tasaisuus, korkeuseroja tuovat mäki-alueet sekä tasapainoilun, kiipeilyn ja roikkumisen mahdollistavat telineet ja muu välineistö (Sääkslahti 2018, s.173). Mahdolliseen sisätilojen ahtauteen saadaan helpotusta ulkotiloista, joissa on liikuntaan houkuttelevia vaihtoehtoja riehakkaammasta juoksemisesta rauhallisempiin leikkeihin hiekkalaatikolla (Pönkkö & Sääkslahti 2017b, s.497).

Psyykkisellä ympäristöllä puolestaan tarkoitetaan tutkimuksemme yhteydessä kasvattajien asenteita ja asettamia sääntöjä. Ne joko mahdollistavat tai rajoittavat lapsen mahdollisuuksia käyttää fyysisen liikuntaympäristön tarjoamia ärsykeitä. Lasten aloitteille sekä toimijuudelle avoin toimintakulttuuri ilman tarpeettoman tiukkoja rajoitteita luo suotuisan pohjan psyykkiselle liikuntaympäristölle. (Sääkslahti 2018, s.174.) Myös päiväkodin henkilökunnan tapa valvoa lasten toimintaa esimerkiksi leikkikentällä vaikuttaa lasten liikkumiseen (ks. Cardon ym. 2008).

Lapset eivät liiku yhtä paljon, jos liikunnallisen leikin aloittaja on kasvattaja tai jos aikuinen osallistuu leikkiin (Soini 2015, s.71). Sen lisäksi liikunnan määrä vähenee suhteessa osallistuvien aikuisten määrään (Soini 2015, s.97). Sama ilmiö esiintyi Gubbelsin ym. (2011) tutkimuksessa kaksivuotiaiden lasten kohdalla. Aikuisten määrä ei kuitenkaan vaikuttanut aktiivisuuteen enää kolmevuotiailla. Tutkimuksissa huomattiin, että aikuisen kannustamisella on positiivinen vaikutus lasten aktiivisuuteen. (Gubbels ym. 2011.) Suomessa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (Opetushallitus 2018, s.47) ohjaa kasvattajaa aktiiviseen rooliin liikuntaan motivoimisessa. Lisäksi Sääkslahti (2018, s.174) tuo esiin kasvattajan roolin kannustajana ja aktivoijana. Aikuisten tärkeys lasten fyysiselle aktiivisuudelle nähtiin myös van Zandvoort ym. (2010) päiväkodin henkilökunnan näkökulmasta tehdyssä tutkimuksessa. Tutkimuksessa päiväkodin aikuiset nähtiin kannustajina ja roolimalleina lapsille. (van Zandvoort ym. 2010.) Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa kuitenkin selvisi, että vain 30 %:ssa Pohjois-Carolinan päiväkodeista henkilökunnan jäsenet osallistuivat lasten leikkiin. Vain 40 % päiväkodeista henkilökunta kannusti lapsia havainnoinnin aikana kolme kertaa tai useammin. (McWilliams ym. 2009.)

Liikunnan sosioemotionaaliossa ympäristössä keskeistä on lasten taipumus opetella sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja toimiessaan sekä liikkeessään yhdessä muiden kanssa (Sääkslahti 2018, s.175). Sosiaalisessa ympäristössä lasten vanhemmat ovat tärkeässä roolissa, ja he luovat fyysisen ympäristön kanssa vuorovaikutteisesti lapsen liikuntaympäristöä (Soini 2015, s.21). Nähdäksemme vanhempien lisäksi sosioemotionaalisen ympäristön muodostumiseen vaikuttaa myös päiväkodin henkilökunta. Myönteisen sosioemotionaalisen ympäristön luomisen kannalta on tärkeää, että lasten liikuntaleikeille annetaan tarpeeksi tilaa ja aikaa päiväkodissa (ks. Sääkslahti 2018, s.175). Sosioemotionaalisen ympäristön kannalta on tärkeää huomata, että lasten fyysinen aktiivisuus on

korkeimmillaan päiväkotipäivän aikana, kun lapsi kohdistaa huomionsa lapsiryhmään tai toiseen yksittäiseen lapseen (ks. Reunamo & Kyhälä 2016, s.56). Tämän perusteella vertaissuhteet ja liikkumisen sosiaalinen luonne ovat merkittävässä roolissa lasten liikunnassa.

### 3.2 *Rakennettu ja rakentamaton ympäristö*

Fyysisen, psyykkisen sekä sosioemotionaalisen ympäristön lisäksi liikuntaympäristöä voidaan jakaa rakennetun ja rakentamattoman tilan käsitteiden avulla. Rakentamaton tilaan kuuluvat esimerkiksi pellot, metsät ja muut koskemattomat ympäristöt. Rakennettuun ympäristöön kuuluvat esimerkiksi kodin ja päiväkodin rakennetut elementit sekä leikkipuistot. Rakennetuissa ympäristöissä liikuntaan kannustavia ärsykeitä ovat esimerkiksi tasapainoiluun kannustavat reunukset, kiipeilyn mahdollistavat telineet sekä juoksemiseen kannustavat tasaisuus, tilavuus ja esteettömyys. (Sääkslahti 2018, s.203.) Päiväkodin pihan suuruus vaikuttaa lasten liikkumiseen myönteisesti (Dowda ym. 2009, s.265). Rakentamattomien tilojen liikuntaylykkeet liittyvät tilan rajaamattomuuteen, ja siihen, että lapsi pystyy ympäristössä toimiessaan käyttämään mielikuvitustaan luovemmin. Lapset itse suosivat eniten rakentamattomia liikuntapaikkoja. (Sääkslahti 2018, s.203.)

Rakennetuissa ja rakentamattomissa liikuntaympäristöissä keskeisessä roolissa ovat liikuntavälineet, joiden tulisi olla lasten saatavilla erilaisissa ympäristöissä (Pönkkö & Sääkslahti 2017a, s.145; Sääkslahti 2018, s.173; Opetushallitus 2018, s.39). Käytettävät välineet voivat olla arkisia, ja siten kustannuksiltaan halpoja. Niiden ei välttämättä tarvitse olla alkuperäiseltä käyttötarkoitukseltaan liikuntavälineitä. (Sääkslahti 2018, s.174.) Leikkivälineitä voidaan luoda arjessa käytettävistä esineistä ja huonekaluista varhaiskasvattajien ja lasten mielikuvitusta hyödyntäen. Esimerkiksi tempuradan voi rakentaa käyttäen apuna tuoleja ja pöytiä.

Dowda ym. (2009) totesivat tutkimuksessaan, että lapset liikkuvat enemmän, jos käytössä on esimerkiksi palloja ja muita liikutettavia liikuntaesineitä. Mikäli esineet ja välineet ovat kiinteitä, kuten esimerkiksi pihalla olevat liukumäet ja kiipeilytelineet, lasten liikkuminen ei ole yhtä aktiivista (Dowda ym. 2009, s.265). Myös Gubbelsin ym. (2012) tutkimuksessa huomattiin lasten olevan aktiivisempia, kun heillä oli käytettävissään sisällä esimerkiksi hyppimiseen, heittämiseen

ja tasapainoiluun tarkoitettuja monipuolisia välineitä. McWilliamsin ym. (2009) tutkimuksen tuloksissa 96 % päiväkodeista oli liikuntavälineitä, mutta välineiden määrä ja laatu kuitenkin vaihteli päiväkodista riippuen. Esimerkiksi hyppimiseen ja pyörimiseen kannustavia välineitä oli vain kolmasosalla päiväkodeista. (McWilliams ym. 2009.)

Vaikka määrittelemme teoreettisessa viitekehyksessämme liikuntaympäristön eri ulottuvuuksia sekä rakennettua ja rakentamatonta ympäristöä, emme kuitenkaan tee niin varsinaisessa haastattelulomakkeessamme. Annamme lomakkeeseen vastaavien itse operationalisoida liikuntaympäristön käsitteen. Koke-musta tutkittaessa on tärkeää antaa tilaa vastaajien omille kokemuksille määrit-telemättä niille tarkkoja raameja ennakkoon. On mielenkiintoista nähdä, ottavatko varhaiskasvatuksen opettajat liikuntaympäristöä kuvaillessaan huomioon myös sosioemotionaalisen ja psyykkisen ympäristön. Esittelemme tutkimukseen liitty-viä valintoja ja käytetyn haastattelulomakkeen myöhemmin osiossa 4. *Tutkimuk-sen toteutus* ja osiossa 6.2 *Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus*.

### *3.3 Aiempi tutkimus varhaiskasvatuksen liikuntaympäristöistä*

Ulla Salovaara (1999) selvittää väitöskirjassaan toimintaympäristön vaikutuksia lasten liikkumiseen ja peruskuntoon. Päiväkotiympäristön lisäksi tärkeässä ase-massa olivat vanhempien näkemykset ja kodin ympäristö, sillä lapsen liikunta-mahdollisuudet muodostuivat kodista, päiväkodista ja niiden luomista rajoittavista tekijöistä (Salovaara 1999, s.65).

Salovaara kartoitti tutkimuksessaan ulkopuolisten liikuntapaikkojen ja -pal-veluiden käyttöä. Kolme neljästä tutkimukseen osallistuneesta päiväkotiryhmästä käytti päiväkodin ulkopuolisia liikuntapaikkoja ja -palveluita aktiivisesti. Yksi ryhmä käytti niitä vain toisinaan. Vastaukset painottuivat monitoimisalien sekä päiväkodin ulkopuolisten ohjaajien käyttöön. (Salovaara 1999, s.50.) Lisäksi kar-toitettiin päiväkodin ulkoympäristöä, eli pihapiiriä ja lähiympäristöä. Vastaukset eivät olleet täysin yhteneviä, mutta niissä kuitenkin toistui kokemus pienestä pi-hasta, jota lähellä oleva metsä kompensoi. Ulkotiloissa rajoittaviksi tekijöiksi esi-tettiin esimerkiksi päiväkodin pihan tilan puute, liikenne, aidattomat puistot ja pi-hojen keho kunto. (Salovaara 1999, s.53.)

Kolmessa päiväkodissa sisätiloja kuvailevia vastauksia yhdisti tilanpuute. Kahdella päiväkodilla ei ollut salia lainkaan. (Salovaara 1999, s.51). Myös sisätiloihin liittyviä haasteita ilmeni, kun selvitettiin liikkumiseen liittyviä ympäristöllisiä rajoitteita. Tässäkin yhteydessä kolmessa vastauksessa sisätilojen haasteeksi esitettiin tilan puute. Sen lisäksi maininnan saivat esimerkiksi liukkaat lattiat ja juoksemisen kieltävät säännöt. (Salovaara 1999, s.53.) Salovaaran mukaan lasten liikuntamahdollisuudet päiväkodeissa olivat kohtuulliset, mutta monissa päiväkodeissa kiellot rajoittivat sisällä liikkumista ja ohjatun liikunnan määrä oli riittämätöntä (Salovaara 1999, s.65–66). Tutkimuksen lopputulema oli siis hyvinkin samansuuntainen aiemmin esittelemiemme tutkimustulosten kanssa. Tilat olivat osin riittämättömiä (ks. Ruokonen ym. 2009) ja säännöt rajoittivat toimintaa (ks. Sääkslahti 2018, s.173–174; Soini 2015, s.72). Salovaaran (1999, s.51; s.65–66) päiväkotiympäristön rajoitteita koskevat tulokset ovat samassa linjassa aiemmin todettujen ympäristön haasteiden kanssa (ks. Soini 2015, s.72; Sääkslahti 2018, s.173–174).

# 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

## 4.1 Tutkimustehtävät

Tällä tutkimuksella on kaksi tarkoitusta. Ensinnäkin haluamme selvittää, mitä varhaiskasvatuksen opettajat itse kokevat kuuluvan päiväkotiryhmänsä liikuntaympäristön kokonaisuuteen. Toiseksi haluamme selvittää, kokevatko varhaiskasvatuksen opettajat kuvaamansa ympäristöt tarpeeksi monipuolisiksi liikuntakasvatukselle. Kehyksen liikuntaympäristölle luo se työympäristö, eli lapsiryhmä ja päiväkotiympäristö, jossa varhaiskasvatuksen opettaja tällä hetkellä työskentelee. Näiden tutkimusintressien pohjalta tutkimuskysymyksiksi muotoutui kaksi kysymystä:

1. Mitä päiväkodissa työskentelevät varhaiskasvatuksen opettajat kokevat kuuluvan tämänhetkisen lapsiryhmänsä liikuntaympäristöön?
2. Millaiseksi varhaiskasvatuksen opettajat kokevat määrittelemänsä liikuntaympäristön monipuolisuuden?

## 4.2 Tutkimustapa

Tutkimuksemme on laadullinen ja tutkimussuuntaukseltaan hermeneuttis-fenomenologinen. Laadullinen tutkimus on muodoltaan hyvin prosessimainen, eli tutkimukseen, menetelmiin ja analyysiin liittyvät seikat voivat hyvinkin selkiytyä vasta matkan varrella (Kiviniemi 2018). Tutkijat päättävät tutkimusasetelmasta oman tietopohjansa varassa, ja esimerkiksi eri tutkimukselliset valinnat vaikuttavat tutkimuksen suuntaan. Tieto on siis tältä osin subjektiivista. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Näin ollen tutkijoiden oma rooli korostuu, ja esimerkiksi tehdyt tutkimukselliset valinnat tulee perustella. Lisäksi tulisi antaa tilaa aineistosta nouseville ilmiöille, mikä mahdollistaa vuorovaikutuksellisuuden teorian ja kerätyn aineiston välillä. (Kiviniemi 2018, s.64–65.) Tämänkaltainen teoriaohjaavuus taas on keskeistä omassa tutkimuksessamme, jossa pyrimme antamaan tilaa aineis-



tosta nouseville ilmiöille esimerkiksi liikuntaympäristöä määriteltäessä. Teoriaohjaavassa analyysissä analyysi ei mukaudu teorian perusteella, mutta teoriasta voidaan saada analyysiin apua ja ohjausta (Tuomi & Sarajärvi 2018).

Hermeneuttis-fenomenologinen tutkimusote mahdollistaa rikkaat ja monipuoliset aineistot, koska se keskittyy tutkimukseen osallistuvien subjektiivisiin kokemuksiin. Keskeistä on, että yksilöiden kokemusten kautta saadaan tärkeitä informatiivisia välähdyksiä tutkittavasta aiheesta. (ks. Crowther ym. 2017.) Fenomenologisen tutkimussuuntauksen ihmiskäsityksessä kokemuksella on kaksisuuntainen vuorovaikutus ympäröivän maailman kanssa. Ihmisen kokemus toisaalta rakentuu ympäristön mukaan, mutta yksilö myös vaikuttaa ympäristöönsä. Tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita kuvaamaan tutkittua ilmiötä kiinteästi yksittäisten toimijoiden omasta perspektiivistä. (Laine 2018, s.25–26.) Tässä tapauksessa tutkimme varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia liikuntaympäristöistä ja niiden monipuolisuudesta. Opettajien omien kokemusten selvittäminen on olennaista, koska he ovat vastuussa pedagogiikan toteutuksesta päiväkodissa. Näin ollen heillä on vastuu, että lapset oppivat päiväkodissa liikuntataitoja monipuolisesti. (ks. Opetushallitus 2018, s.10–18.)

Fenomenologisessa tutkimuksessa on tärkeää pohtia tutkijan omia käsityksiä aiheesta ja sen vaikutuksista esimerkiksi tulkintojen tekemiseen. Tästä muodostuu fenomenologisen tutkimuksen hermeneuttinen puoli, jossa korostuu tutkijan rooli tehdä tulkintoja tutkittavan yksilön kokemuksista ja niiden merkityksistä. (Laine 2018, s.25–28.) Oman tutkimuksemme kohdalla pyrimme tekemään omat käsityksemme näkyviksi teoriaosuudessa, sillä omat tulkintamme liikuntaympäristöistä ovat hyvin samansuuntaisia esittelemämme teoreettisen viitekehyksen kanssa. Pohdimme tutkimuksemme metodisia valintoja enemmän osiossa 6. *Pohdinta ja johtopäätökset.*

### 4.3 Aineistonkeruu ja analysointi

Keräsimme tutkimuksen aineiston Facebookissa jaetulla haastattelulomakkeella (liite 1), vaikka tutkimuksemme on otteeltaan hermeneuttis-fenomenologinen. Tutkimusotteemme ja kysymystemme puolesta parempi aineistonkeruumenetelmä olisi ollut esimerkiksi haastattelu, jolloin tutkimukseen osallistuvan kokemusmaailmaan olisi päästy lähemmäs hänen ilmeidensä ja eleidensä kautta. Li-

säksi haastattelu olisi mahdollistanut tarkentavien kysymysten esittämisen. Valitseva COVID-19-pandemia toi kuitenkin aineistonkeruuseen omat haasteensa, joten jouduimme tyytymään haastattelulomakkeen käyttämiseen. Pohdimme käytetyn aineistonkeruumenetelmän valintaa tarkemmin osiossa 6.2 *Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus*.

Vaikka haastattelulomakkeella kerätystä aineistosta ei välttämättä välity yhtä hyvin siihen vastanneiden kokemukset ja elämänsä maailma, omassa aineistossamme vastaajien kokemukset tulivat kuitenkin selkeästi ilmi. Lisäksi haastattelulomakkeen käyttöön liittyy yleisiä haasteita, kuten saako lomake tarpeeksi vastauksia ja ovatko saadut vastaukset liian niukkoja (Tuomi & Sarajärvi 2018). Vastauksen niukkuus saattaisi omassa tutkimuksessamme hankaloittaa kokemusten tulkintaa.

Aineistonkeruun tekemiseen verkossa liittyy monia ominaispiirteitä ja eettisiä kysymyksiä. Esimerkiksi tutkimukseen osallistujien vapaaehtoisuus on tärkeää huomioida jo aineistonkeruuvaiheessa (Turtiainen & Östman 2013, s.48–49). Haasteellista on myös aineistonkeruuseen käytettävän alustan tunteminen, ja tutkimuskysymyksen tarkoituksenmukainen asettaminen sen perusteella (ks. Turtiainen & Östman 2013, s.51). Verkossa tehtävässä tutkimuksessa on tärkeää huomioida konteksti ja tutkimukseen osallistuvien oikeudet. Tällä tarkoitetaan tutkimusten päämääristä tiedottamista sekä arkaluonteisten tietojen ja vastaajien toiveiden kunnioittamista. (ks. Turtiainen & Östman 2013, s.52–54.) Olemme oman tutkimuksemme kohdalla tietoisia, että ryhmät, joihin haastattelulomake jaettiin, ovat suunnattu varhaiskasvatuksen opettajille. Pyrimme vastaamaan muihin esiteltyihin haasteisiin korostamalla lomakkeen anonymiteettia ja tutkimuksen tavoitteita sekä lomakkeen esitiedoissa että Facebook-julkaisuissa, joiden yhteydessä lomake jaettiin. Näiden lisäksi lisäkysymyksiä ja –toiveita varten lomakkeessa ilmoitettiin yhteystietomme. Huomioitavaa on myös, käytetäänkö verkkoa välineenä tutkimukseen vai onko se tutkimuksen kohde (ks. Turtiainen & Östman 2013, s.59–61). Omassa tutkimuksessamme verkkoa käytetään välineellisenä keinona tutkimusaineiston keruuseen.

Haastattelulomake jaettiin lokakuussa 2020 Itut kautta aikojen –Facebook-ryhmään, jossa on 267 jäsentä. Ryhmä on Tampereen yliopiston varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden alumneille, eli jo valmistuneille opettajille, suunnattu ryhmä. Aineistonkeruun alkuvaiheessa totesimme saavamme liian vähän vas-

tauksia (seitsemän vastausta) Itut kautta aikojen –ryhmästä, joten päätimme jakaa sen Varhaiskasvatuksen opettajat –Facebook-ryhmään. Ryhmässä on 11 200 jäsentä, jotka ovat koulutukseltaan ammattikorkeakoulu- tai yliopistotaustaisia. Haastattelulomake oli molemmissa ryhmissä avoinna noin kahden viikon ajan, ja saimme haastattelulomakkeellamme yhteensä 46 vastausta.

Haimme tutkimuskysymyksiimme vastauksia kolmella avoimella kysymyksellä, joista ensimmäinen kysymys kartoitti, miten varhaiskasvatuksen opettajat kuvailevat lapsiryhmänsä liikuntaympäristöä. Toinen selvitti, kokevatko varhaiskasvatuksen opettajat kuvaamansa liikuntaympäristöt tarpeeksi monipuolisiksi. Viimeisellä avoimella kysymyksellä pyrimme kartoittamaan, millaisiksi varhaiskasvatuksen opettajat kokevat omat ja ryhmän lasten vaikutusmahdollisuudet liikuntaympäristöönsä. Kysyimme haastattelulomakkeessa myös suljettuja kysymyksiä. Osa niistä koski vastaajien perustietoja, joilla kartoitettiin tietoa työskentelyvuosista ja lapsiryhmän ikähaitarista. Muut suljetut kysymykset kartoittivat lasten omaehtoista ja ohjattua liikuntaa päiväkotipäivän aikana tuntimääräisesti. Jätimme kuitenkin suljetut kysymykset pois analyysistä, sillä halusimme keskittyä avointen kysymysten välittämiin kokemuksiin liikuntaympäristöistä ja niiden monipuolisuudesta. Suljettuja kysymyksiä pyritään hyödyntämään myöhemmin pro gradu –tutkielmaa tehdessä.

Käsittelimme kerätyn aineiston kysymykset värikoodauksella. Koodauksen aikana aineistosta nousi esiin selkeitä toistuvia teemoja, josta luonnollisena jatkumona valitsimme analyysimenetelmäksi teemoittelun. Siinä aineisto pilkotaan ja ryhmitellään erilaisiin aiheisiin eli teemoihin. Teemoittelussa tuodaan esiin, mitä kustakin teemasta on sanottu, ja ilmaistaan teemoihin kuuluvat maininnat sekä näkemykset. (ks. Tuomi & Sarajärvi 2018.) Teemoittelimme jokaisen avoimen kysymyksen vastaukset erillisinä osina huomioimatta saman vastaajan muita avointen kysymysten vastauksia. Teemoittelun edetessä huomasimme, että toisen ja kolmannen avoimen kysymyksen vastauksista muodostuvat teemat olivat osin yhteneviä, joten yhdistimme niiden analyysit toisiinsa. Teoriaosuudessa esitellyt käsitteet nousivat monien vastausten teemoissa esille, joten analyysi eteni teoriaohjautuneesti. Listasimme värikoodauksessa nousseet teemat, alateemat ja pelkistetyt ilmaukset omiksi listoikseen (ks. liite 2, taulukko 1 ja taulukko 2).

# 5 TULOKSET

Tässä luvussa esittelemme tutkimuksemme keskeiset tulokset. Käsittelemme aluksi ensimmäistä tutkimuskysymystä, johon haimme vastauksia haastattelulomakkeen ensimmäisestä avoimesta kysymyksestä. Sen jälkeen käsittelemme toista tutkimuskysymystämme toisen ja kolmannen avoimen kysymyksen vastauksien perusteella.

## *5.1 Kokemukset liikuntaympäristöistä*

Kun varhaiskasvatuksen opettajia pyydettiin kuvailemaan ryhmiensä liikuntaympäristöjä, vastausten teemoittelussa syntyi kolme pääteemaa. Ensimmäinen pääteema koskee päiväkodin sisäliikuntaympäristöjä, jotka pystyttiin jakamaan edelleen päiväkodin sisätiloihin ja sisäväliseisiin. Päiväkodin sisätiloihin liittyvissä vastauksissa mainittiin esimerkiksi ryhmän tilat, liikuntasalit, eteiset ja käytävät. Sisäväliseisiin taas lukeutuivat esimerkiksi mopot, pallot, renkaat, penkit, tuolit ja patjat.

Toinen pääteema koski päiväkodin omia ulkoliikuntaympäristöjä, joiden kohdalla alateemat voitiin jakaa rakennettuihin ulkotiloihin, rakentamattomiin ulkotiloihin ja ulkoväliseisiin. Rakennetun ulkotilan kuvaukset koskivat esimerkiksi pihvoja, kenttiä ja ulkoilualueita. Rakentamattoman ulkotilan kuvauksissa mainittiin, että päiväkodin pihalla on oma metsäkaistale. Vastauksissa ulkoväliseiksi luokiteltavia mainintoja olivat esimerkiksi kiipeilytelineet, keinut, liukumäet ja pyörät.

Kolmas pääteema pitää sisällään päiväkodin ulkopuoliset liikuntaympäristöt, jotka voitiin jakaa edelleen kolmeen alateemaan, jotka ovat ulkopuoliset sisäliikuntatilat, ulkopuoliset rakennetut ulkoliikuntatilat ja ulkopuoliset rakentamattomat ulkoliikuntatilat. Päiväkodin ulkopuolisia sisäliikuntatiloja olivat muun muassa uimahallit, jäähallit ja lähellä oleva liikuntakampus. Ulkopuoliseiksi rakennetuiksi ulkoliikuntatiloiksi koettiin esimerkiksi puistot, leikkikentät ja pururadan ladut, ja

rakentamattomiksi ulkoliikuntatiloiksi esimerkiksi metsät sekä jokien ja järvien rannat.

Vastauksien luoma kuva varhaiskasvatuksen opettajien kokemista liikuntaympäristöistä on hyvin moninainen, ja vastauksissa otettiin monipuolisesti huomioon ympäristön eri osa-alueita, kuten välineitä ja päiväkodin ulkopuolisia tiloja:

“Piha, jossa portaat, kiipeilyteline x2, tilaa leikeille ja peleille, keinuja, hämähäkkikeinu. Metsät monine mahdollisuuksineen. Pikkusali, jossa palloja, renkaat, erilaisia välineitä muutenkin paljon, Temppurata, puolapuut. Mopoja ja niin edelleen. Koulun sali, jossa enemmän juoksuutilaa”. (Vastaja 9)

Huomion arvoista on se, että Sääkslahden (2018, s. 203) tekemä ympäristön erottelu rakennettuun ja rakentamattomaan ympäristöön ilmenee omassa aineistossamme. On myös huomioitava, että kaikki aineistosta nousseet teemat koskivat pelkästään fyysistä ympäristöä (ks. esimerkiksi Sääkslahti 2018, s. 173–174). Sääkslahden (2018, s. 174–175) esittelemiä seikkoja psyykkisestä ja sosioemotionaaliseen ympäristöön ei siis esiintynyt liikuntaympäristön kuvauksissa lainkaan. Liikunnan psyykkiset ja sosiaaliset aspektit ilmenivät kuitenkin jossakin määrin ympäristön monipuolisuutta tarkastelevien kysymysten kohdalla. Vastajat eivät siis vaikuttaneet tulosten perusteella kokevan, että sosioemotionaaliset ja psyykkiset puolet kuuluisivat liikuntaympäristöön, mutta ottivat ne kuitenkin huomioon ympäristön monipuolisuudessa. Vaikka varhaiskasvatuksen opettajat kokivat liikuntaympäristön pitkälti fyysisenä ulottuvuutena, aineiston perusteella vaikuttaisi, että kuvattua fyysistä ympäristöä osattiin tarkastella monipuolisesti ja kattavasti.

## *5.2 Ympäristön monipuolisuus*

Aineistostamme nousi ympäristön monipuolisuuteen liittyen kolme pääteemaa, jotka ovat monipuolinen liikunta, fyysinen ympäristö ja psyykinen ympäristö. Teemojen sisäisistä maininnoista löytyi selkeitä ympäristön monipuolisuutta rajoittavia ja mahdollistavia tekijöitä. Edellä lueteltuihin pääteemoihin voitiin sisällyttää myös aikuisten ja lasten vaikutusmahdollisuudet.

Ympäristöön liittyvien vaikutusmahdollisuuksien vastauksissa korostuivat erityisesti yleiset kokemukset vaikutusmahdollisuuksista, eli niin sanotut laatukuvaukset, jotka oli mahdollista jakaa myönteisiin ja kielteisiin kuvauksiin. Myönteiset kokemukset ilmenivät lyhyinä ilmaisuina, kuten esimerkiksi “ihan hyvin” ja

“paljon”. Ne eivät siis eritelleet, mitä myönteiset vaikutusmahdollisuudet tarkalleen olivat. Sama koski kielteisiä vaikutusmahdollisuuksien laatumukauksia, joissa lyhyitä kuvauksia olivat esimerkiksi “melko vähän” ja “kehnosti”. On huomattava, että jopa kolmasosa vaikutusmahdollisuuksista koskevista kuvauksista oli kielteisiä. Haimme kuitenkin tutkimuksellamme konkreettisia kuvauksia koetusta liikuntaympäristöjen monipuolisuudesta ja vaikutusmahdollisuuksista, joten emme nostaneet esiteltyjä laatumukauksia omaksi teemakseen.

### 5.2.1 Monipuolinen liikunta

Nostimme ensimmäiseksi pääteemaksi ympäristöjen monipuolisuuteen liittyen monipuolisen liikunnan. Aineistossa kuvattiin laajasti sekä ohjattua että lasten omaehtoista liikuntaa ja erilaisia liikkumistyyliä. Kuvauksia oli lasten iän tuomista mahdollisuuksista ja rajoitteista, lasten mielipiteiden huomioinnista ja lasten ottamisesta mukaan suunnitteluun. Vastauksissa kuvattiin myös liikuntatoiminnan suunnittelua ja toteuttamista. Koimme tärkeäksi nostaa erilaiset liikunnan kuvaukset omaksi pääteemakseen, koska ne ilmensivät liikunnan monipuolisuutta, ja kuinka eri ympäristöjen koettiin mahdollistavan monimuotoista liikuntaa. Lisäksi ne auttavat näkemään, mitä kaikkea varhaiskasvatuksen opettajat kokevat kuuluvan lasten liikuntaan. Varhaiskasvatuksessa tulee kannustaa lapsia monipuoliseen liikuntaan (Opetushallitus 2018; Opetushallitus 2014), joten tarve monipuolisen liikunnan pääteemalle liikuntaympäristön monipuolisuuden kokemuksia tutkittaessa on tärkeä. Tämän lisäksi monipuoliseen liikuntaan liittyvät kuvaukset esiintyivät aineistossamme useaan otteeseen, mikä osoittaa, että ne ovat kiinteä osa varhaiskasvatuksen opettajien kokemaa liikuntaympäristöjen monipuolisuutta.

Liikkumistyyleinä mainittiin konttaus, juoksu, kehonhallinta, hyppiminen, tasapainoilu, pyöriminen ja ajelu. Sen lisäksi mainittiin erilaisia piha- ja liikuntaleikkejä ja musiikkiliikuntaa. Teoriaosuudessa esittelemistämme perusliikuntataidoista (ks. Jaakkola 2016, s.19) juokseminen ja hyppääminen mainittiin vastauksissa suoraan, mutta esimerkiksi kiinni ottamista tai heittämistä ei mainittu. Toisaalta emme myöskään suoraan kysyneet, mitä liikkumismuotoja varhaiskasvatusrhythmissä harrastetaan. Useissa vastauksissa kuitenkin toistui, että ryhmällä on välineinä palloja, joten ainakin mahdollisuus heittelyyn ja kiinni ottamiseen vaikuttaisi löytyvän. Motoristen perustaitojen osalta kuvauksista löytyi jokaiseen eri

luokkaan (ks. Jaakkola 2014, s.14) kuuluvia taitoja, joten myös niiden osalta kokemukset olivat hyvinkin monipuolisia.

“-- Lelujen, pallojen perässä kuljetaan kontaten, isommat juosten. Kiipeillään tuoleille, mennään laululeikkejä, köröttelyt, keuhonhallinta sylissä --” (Vastaja 2)

Kuten esimerkiksi Jaakkola ym. (2017, s.12–13) toteavat, liikunta on ohjattua, omaehtoista, tavoitteellista tai muuten vain tapahtuvaa toimintaa. Varhaiskasvatuksen opettajat tuovat vastauksissaan esiin lasten liikkumista monipuolistavina tekijöinä edellä mainittuja piirteitä. Ohjatussa liikunnassa mainittiin ohjatut liikuntahetket, toiminnan tavoitteellisuus ja liikunnan toteuttaminen siirtymätilanteissa. Lisäksi mainittiin koko perheelle yhteinen liikunta ja toiminnan liikunnallistaminen, jolla tarkoitettiin esimerkiksi matematiikan harjoittelua toiminnallisesti. Vastauksissa mainittiin, että liikuntaa ohjataan sekä sisällä että ulkona. Omaehtoinen liikunta ilmeni mainintoina lasten omista leikeistä. Omaehtoiseen liikuntaan vaikuttivat mahdollistavasti välineistä ja tiloista kumpuava innostus. Ulkotiloissa liikunta koettiin vapaampana ja omaehtoisempana. Vastauksissa mainittiin myös ohjatun toiminnan tuomat virikkeet, jotka siirtyvät lasten omiin vapaisiin leikkeihin.

Lasten ikä koettiin muutamassa vastauksessa joko monipuolisuutta rajoittavana tai mahdollistavana tekijänä. Pienten lasten kanssa toimivat opettajat mainitsivat ohjattujen hetkien lyhyen keston ja toimintojen yksinkertaisuuden, pärjäämisen vähillä välineillä ja sen, että pienillä uusien taitojen opettelua tapahtuu joka hetkessä. Lisäksi kyseisissä vastauksissa mainitaan, että uuden opettelussa otetaan huomioon lasten taitotaso.

Monipuolisen liikunnan osana koettiin toiminnan suunnittelu ja sen toteuttaminen. Vastauksissa nousi esiin suunnittelussa huomioon otettavia seikkoja, kuten toiminnan tekeminen houkuttelevaksi, mielikuvituksellisesti ja mahdollisuuksia luovaksi. Lisäksi toiminnan suunnitteluun liitettiin aikataulutukseen liittyviä seikkoja. Suunnittelulla koettiin voivan vaikuttaa monipuolistavasti toiminnan sisältöön, muttei toiminnan puitteisiin. Lisäksi mainittiin liikuntataitojen kartoitus ja toiminnan toteuttaminen toiminnallisesti.

“-- Suositetaan ulkoilua esimerkiksi varhaisaamuissa klo 6–8, muun ulkoilun lisäksi.” (Vastaja 34)

“-- Liikuntataidot kartoitetaan kaikilta lapsilta havainnointilomakkeen avulla. Päiväkodissamme on liikunnan vuosisuunnitelma eri ikäryhmille tarkoitettuun liikuntaan, jota noudatamme.” (Vastaja 45)

## 5.2.2 Fyysinen ympäristö

Toinen liikuntaympäristön monipuolisuuden pääteema, eli fyysinen ympäristö, koostuu tiloista ja välineistä (ks. *5.1 Kokemukset liikuntaympäristöistä*). Fyysisen ympäristöä ja siihen liittyviä tekijöitä kuvattiin liikunnan monipuolisuutta mahdollistavina tai rajoittavina. Fyysisen ympäristön monipuolisuutta kuvattiin nykyisten tilojen ja välineiden hyödyntämisenä, tilojen ja sisustuksen suunnittelumahdollisuutena sekä mahdollisuutena vaikuttaa välinehankintoihin.

Fyysisen ympäristön tiloihin liittyvissä vastauksissa korostuivat myönteiset kuvaukset. Tilat ja välineet koettiin useammin liikunnan monipuolistajina kuin sen rajoittajina. Nykyisten tilojen ja välineiden hyödyntämisestä nousi esiin enemmän myönteisiä kuin kielteisiä kuvauksia. Sama havaittiin tilan suunnittelussa ja välinehankinnoissa. Vastauksissa kuvattiin myös varhaiskasvatuksen opettajien kokemaa vaikutusmahdollisuuksia fyysiseen tilaan. Ryhmän aikuisten vaikutusmahdollisuuksiin liittyvät maininnat olivat pelkästään myönteisiä, kun taas lasten vaikutusmahdollisuuksia kuvattiin sekä myönteisinä että kielteisinä.

Fyysinen ympäristö nähtiin siis usein monipuolisen liikunnan edesauttajana. Jos tilassa tai välineissä nähtiin rajoittavia tekijöitä, ilmeni samassa vastauksessa kuitenkin myös myönteisiä asioita ikään kuin kompensoimassa. Pieniä sisätiloja voitiin esimerkiksi kompensoida suurilla ulkotiloilla (ks. Pönkkö & Sääkslahti 2017b, s.497), ja omia pieniä ulkotiloja läheisillä retkikohteilla.

“Ahtaat ja sokkeloiset sisätilat eivät innosta liikkumaan. Ulkona liikkumiseen on ihan hyvät mahdollisuudet. --” (Vastaaaja 46)

“Kun lähdetään pois pihamaalta, niin on monipuolisia paikkoja.” (Vastaaaja 7)

“-- Ulkotilat eivät ole kovin liikuntaan innostavat, eikä pienten pihalla ole esimerkiksi kiipeilymahdollisuuksia. Välinehankinnoilla esimerkiksi polku- ja potkupyörillä olemme kuitenkin saaneet pihaankin liikuntavirikkeitä. Lähistön retkikohteet (metsä ja puistot) monipuolistavat liikkumista.” (Vastaaaja 11)

Fyysisen ympäristön tilojen mahdollistavina tekijöinä kuvailtiin ympäristön innostavuutta, houkuttelevuutta, tilavuutta ja monipuolisuutta. Mahdollistavina tekijöinä koettiin ulkotilojen hyödyntäminen, tilojen muokattavuus, omat jumppatilat sekä mahdollisuus koulun salin, kenttien ja metsän käyttöön. Välineiden mahdollistavina piirteinä koettiin monipuoliset välineet ja materiaalit. Välineet olivat lasten saatavilla ja näkyvillä koko ajan, ja niitä pystyi käyttämään leikeissä. Huonekaluja



hyödynnettiin esimerkiksi osana tempurataa, ja tilojen kiinteitä välineitä, kuten puolapuita ja keinoja, käytettiin monipuolisena osana ympäristöä.

Fyysisen ympäristön tiloja rajoittavissa kokemuksissa kerrottiin sisä- ja ulkotilojen ahtaudesta, yksipuolisuudesta ja puutteesta. Rajoittavina koettiin välineiden puuttuminen ja vähäisyys sekä kehnot materiaalit. Ympäristöä ei myöskään pidetty houkuttelevana. Rajoittavat kuvaukset ovat linjassa johdannossa esitellyn tutkimuksen kanssa, jossa päiväkodeissa ilmeni kehoja toimintapuitteita ja välineiden riittämättömyyttä (ks. Ruokonen ym. 2009). Yhteneväisyyksiä löytyi samoin Salovaaran (1999, s.51) tutkimuksen kanssa, sillä varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksissa korostui tilan puute. Lisäksi mainittiin COVID-19-viruksen asettamat rajoitukset: normaalisti tiloja on käytössä enemmän, mutta korona-aikana sali tai välineistö eivät ole ollenkaan käytössä. Varhaiskasvatustlain (540/2018, 10§) ja Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus 2014, s.24) mukaan tilojen tulee olla esteettömiä ja viihtyisiä, mutta edellä kuvatuissa kielteisissä kokemuksissa nämä suositukset eivät pääse kuitenkaan täyttymään.

Vastajaat kokivat, että heillä on monia tapoja hyödyntää jo olemassa olevia välineitä ja ympäristöjä, jotta ympäristöstä saadaan monipuolinen. Näitä tapoja olivat esimerkiksi välineiden sijoittaminen lasten saataville sekä koko päiväkodin tilojen ja olemassa olevien välineiden monipuolinen hyödyntäminen mahdollisuuksien mukaan. Pieniä tiloja kompensoitiin muiden tilojen käytöllä ja luonnossa olemisella. Vain muutamissa vastauksissa ilmeni mahdollisuus käyttää kaupungin liikuntapalveluita, -välineitä tai -tiloja hyödyksi omien rajallisten liikuntapuitteiden kompensoinniksi.

Tilojen ja sisustuksen suunnittelu sekä välineiden hankinta nousi esiin vastauksissa sekä myönteisenä että kielteisenä. Myönteisenä vaikutusmahdollisuutena koettiin tilojen suunnittelu yhdessä koko tiimin kanssa. Huonekaluja siirtelemällä tiloja saatiin monipuolistettua. Sisätiloihin koettiin voivan vaikuttaa enemmän kuin ulkotiloihin, ja välinehankintoihin koettiin olevan jonkin verran vaikutusmahdollisuuksia. Vastauksissa kuitenkin ilmeni, että välineisiin liittyviä toiveita saa esittää, mutta budjettisyydestä hankintoja ei läheskään aina voida toteuttaa. Tilojen suunnittelussa pienet tilat koettiin haastavana tekijänä, eikä osaa päiväkodeista ole vastausten perusteella suunniteltu päiväkotikäyttöön.

Vaikka suurimmassa osassa vastauksista vaikutusmahdollisuudet koettiin hyväksi tai kohtalaisiksi, oli myös vastauksia, joissa vaikutusmahdollisuuksia ei

koettu olevan lainkaan. Tämä ilmenee esimerkiksi alla olevassa sitaatissa, jonka kirjoittaja toimii pienempien lasten ryhmässä:

“Kehnosti. Päiväkoti on uusi ja muka päiväkotikäyttöön suunniteltu, mutta täysin toimimaton. Piha on pieni, koko ryhmä (12 lasta) ei mahdu ulos kerralla järkevästi. Ulkoillaan toki pienryhmissä. Välineitä sisällä liikkumiseen on kyllä hyvin, mutta ne ovat toisen ryhmän tiloissa, eikä sinne juurikaan pääse, koska tarvitsevat sitä tilaa myös itse. Meillä on nukkarissa kuitenkin hyvin tilaa juosta ja liikkua silloin, kun sängyt on kaapeissa - eli käytännössä ihan aamulla. Nukkaria ei voi käyttää leikkutilana iltapäivällä, koska silloin lapsia jo lähtee ulkoilemaan, ja päiväkodin pihalle menevä ulko-ovi on nukkarissa. Retket ei tällä hetkellä juurikaan onnistu, koska on vielä niin monta sen ikäistä, että tarvitsee rattaat, mutta ensi keväänä varmaan retkeillään jo.” (Vastaaja 43)

Aikuisten vaikutusmahdollisuuksia kuvaavissa vastauksissa aikuisilla kuvattiin olevan mahdollisuus vaikuttaa toimintaympäristöön. Hankinnoissa otetaan työntekijöiden toiveet huomioon, ja jo suunnitteluvaiheessa on mahdollista esittää toiveita. Ylipäätään omat vaikuttamismahdollisuudet koettiin usein hyväksi.

Vastauksissa nousi esiin lasten vaikutusmahdollisuudet fyysisessä ympäristössä toteutettavaan liikuntaan. Lapset saavat muun muassa vaikuttaa retkien sisältöön ja niiden kohteisiin. Heillä on mahdollisuus vaikuttaa siihen, mitä välineitä käytetään, ja mitä leikitään. Lapset saavat toteuttaa liikuntaa haluamallaan tavalla, ja heidän mielenkiinnon kohteensa huomioidaan. Yhdessä vastauksessa mainittiin, että lapsilla on vaikutusmahdollisuuksia myös siihen, mitä välineitä päiväkodille tilataan. Rajoittavina tekijöinä ilmeni kuitenkin tilan tuomat rajoitukset ja esimerkiksi saliin ei ole mahdollista päästä niin usein kuin lapset haluaisivat:

“-- Sisällä liikkumistilat ovat hyvin rajalliset, koska ylimääräisiä tiloja ei ole. Meillä on liikuntasali, johon pääsemme kerran viikossa jumppaamaan ynnä muuta sellaista. Jumppasalin yhteydessä on myös iso liikuntavälinevarasto, jossa on paljon erilaisia liikuntavälineitä, joiden kanssa touhuta. Lapset haluaisivatkin usein mennä saliin jumppaamaan, mutta se ei ole aina mahdollista, koska päiväkodin muut ryhmät käyttävät salia myös. Ryhmämme omat tilat ovat lapsimäärään nähden pienet, joten liikkumista on pakko rajoittaa kaikkien lasten ollessa sisällä. --” (Vastaaja 35)

Edellä olevassa sitaatissa näkyy fyysisen ympäristön ulottuvuus, jossa kuitenkin on ajan tuoma rajoite. Saliin pääsee vain kerran viikossa, vaikka lapset toivoisivat pääsyä sinne useammin. Tässä vastauksessa ilmenee myös ryhmän omat rajalliset fyysiset tilat, joita käytettävissä oleva sali on silloin tällöin kompensoimassa.

### 5.2.3 Psyykkinen ympäristö

Varhaiskasvatuksen opettajien kokemasta liikuntaympäristön monipuolisuudesta voitiin nostaa kolmas pääteema: psyykkinen ympäristö. Psyykkiseen ympäristöön liittyvät vastaukset voitiin jakaa vielä edelleen aikuisen antamaan kannustukseen ja toimintaa mahdollistaviin sekä toimintaa rajoittaviin sääntöihin. Aikuisen antamaan kannustukseen sisältyvät esimerkiksi maininnat mahdollisuuksien tarjoamisesta, positiivisesta puheesta ja esimerkkinä toimimisesta. Toimintaa mahdollistavia sääntöjä sisältävät maininnat olivat usein epäsuoria, esimerkiksi “annetaan lasten liikkua”, “sisällä saa juosta” ja “saa villiintyä”, mutta ne kuvasivat yleisen ilmapiirin sallivuutta lasten liikuntaa kohtaan. Tämä taas on pitkälti linjassa Sääkslahden (2018, s.174–175) määrittelemän psyykkisen toimintaympäristön kanssa. Toisaalta suoria ilmauksia rajoittavien sääntöjen puuttumisesta oli:

“-- Turhat kiellot on jätetty pois ja lapsilla on kaikki välineistö saatavilla, joten he voivat toteuttaa liikkumista haluamallaan tavalla. --” (Vastaaja 33)

Toimintaa rajoittaviin sääntöihin liittyvät maininnat sisälsivät esimerkiksi turvallisuusnäkemymiä ja ahtaan tilan vuoksi asetettuja sääntöjä. Tämä on hyvin rinnastettavissa Sääkslahden (2018, s.173–174) esittelemään ilmiöön, jossa fyysisen ympäristön puitteet ajavat päiväkodin henkilökuntaa tekemään liikuntaa rajoittavia sääntöjä. Aineiston perusteella liikkumista rajoittavia sääntöjä vaikuttaisi olevan asetettu juuri fyysisen ympäristön luomien puitteiden vuoksi.

Vaikka toisen ja kolmannen avoimen kysymyksen analyysissä oli mahdollista muodostaa psyykkisen ympäristön pääteema, on silti huomion arvoista, että siihen liittyviä kokemuksia oli mainittu huomattavasti vähemmän verrattuna fyysiseen ympäristöön. Myöskään Sääkslahden (2018, s.175) kuvaamaa sosioemotionaalista toimintaympäristöä ei esiintynyt vaikutusmahdollisuuksia tai monipuolisuutta kuvaavissa vastauksissa juurikaan, joten siitä ei saatu luotua omaa teemaa. Vastauksissa kuitenkin oli yksittäisiä mainintoja sosioemotionaalisista ympäristöistä, joissa ilmenee lasten vertais- ja mallioppiminen:

“--Lapset ovat iältään 3–7, joten isot harjoittelevat jo vaikeampia asioita kuin pienet. Pienet saavat myös hyvää esimerkkiä ja opetusta isoilta. --” (Vastaaja 10)

“--Lapset voivat toimia ohjaajina aikuisten rinnalla. --” (Vastaaja 45)

Tulosten perusteella varhaiskasvatuksen opettajien kokemukset liikuntaympäristöistä ja niiden monipuolisuudesta painottuvat siis kokemuksiin tilan fyysisestä ulottuvuudesta.

# 6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä kandidaatintutkielmassa tutkimme varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia heidän lapsiryhmiensä liikuntaympäristöistä. Keskeiset tutkimusintressit olivat, miten varhaiskasvatuksen opettajat itse määrittelevät kokemansa liikuntaympäristöt, ja kokevatko he ne tarpeeksi monipuolisina.

Tutkimuksemme keskeisenä antina on, että varhaiskasvatuksen opettajien kokemukset liikuntaympäristöistä olivat moninaiset ja ne pitivät sisällään luonnehdintoja sekä päiväkodin sisäisistä että ulkopuolisista tiloista. Kuvattujen liikuntaympäristöjen monipuolisuutta luonnehdittiin pääosin myönteisesti. Monipuolisuutta ilmentäviä vastauksia yhdistivät hyvät tilat, välineistö ja psyykkisen ympäristön kuvaukset, missä korostui salliva ilmapiiri ja päiväkodin henkilökunnan oma asenne. Ympäristöjen monipuolisuutta kuvasi myös niiden tarjoama mahdollisuus monipuoliselle liikunnalle.

## *6.1 Tulosten pohdinta ja johtopäätökset*

Tutkimuksessamme ilmenneet tulokset olivat pitkälti samassa linjassa teoreettisen viitekehiksemme ja siellä esittelemiemme aiempien tutkimustulosten kanssa. Tämä mahdollisti analyysivaiheessa teoriaohjautuneen otteen (ks. Tuomi & Sarajärvi 2018). Esimerkiksi psyykkiseen ympäristöön liittyvissä kokemuksissa korostui varhaiskasvatuksen opettajan näkemys itsestään kannustajana (ks. Sääkslahti 2018, s.174; van Zandvoort ym. 2010). Myös sisä- ja ulkotiloihin sekä niiden välineisiin liittyviä kokemuksia ja niiden monipuolistavia vaikutuksia kuvaavat vastaukset olivat yhteneviä aiempien tutkimusten kanssa. Lasten liikuntaympäristöä monipuolistavina välineinä nähtiin esimerkiksi pallot, kiipeilytelineet ja tasaiset pinnat. (ks. Dowda ym. 2009, s.265; Gubbels ym. 2012; Sääkslahti 2018, s.203). Tutkimuksemme ja varhaiskasvatuksen opettajien kokemukset sijoittuvat siis luontevaksi osaksi liikuntaympäristöjen tutkimusten jatkumoa.

Toisaalta on huomioitava, että myönteisten kokemusten tavoin ympäristön rajoitteita koskevat kokemukset olivat samankaltaisia aiempien tutkimustulosten kanssa. Rajoitteita olivat esimerkiksi tilojen ja välineiden puutteellisuus ja kieltävät säännöt (ks. Ruokonen ym. 2019; Salovaara 1999, s.51–66; Sääkslahti 2018, s.173–174). Teoreettisessa viitekehyksessä käyttämämme liikuntaympäristöön ja aktiivisuuteen liittyvät tutkimukset ovat vanhimmillaan yli 20 vuoden takaa (ks. Salovaara 1999), ja uusimmat käyttämämme tutkimukset olivat noin viiden vuoden takaa (ks. Soini 2015). Myös yli kymmenen vuotta vanha Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista (Ruokonen ym. 2009) kuvasi suomalaisten päiväkotien puitteiden riittämättömyyttä. Mikäli puutteita päiväkotien fyysisissä ja psyykkisissä liikuntaympäristöissä on todettu jo pidemmältä ajalta, miksei niihin olla tehty tarvittavia muutoksia? On huolestuttavaa, että liikuntaympäristöissä ilmenee samoja haasteita jopa vuosikymmenien läpi lähes muuttumattomina.

Vaikka fyysistä ympäristöä koskevissa kokemuksissa sisätiloja kuvailtiin paljon, ryhmien omat tilat mainittiin vain harvakseltaan. Suuri osa päiväkotipäivästä kuitenkin vietetään ryhmien omissa tiloissa, joten on pohdittava, miksi näitä tiloja ei mainittu samalla tavalla liikuntatiloina. Mahdollistuuko tarpeeksi monipuolisen liikuntakasvatuksen toteuttaminen, mikäli ryhmän omissa tiloissa liikkuminen ei onnistu tai tiloja ei edes nähdä osana liikuntaympäristöä? Mikä on syynä sille, etteivät ryhmän omat tilat olleet usein osana varhaiskasvatuksen opettajien kokemaa liikuntaympäristöä? Myös kuvaukset ulkopuolisista liikunnantarjoajista olivat esillä vain muutamissa vastauksissa. Eikö siis ulkopuolisia toimijoitakaan osata lukea omiin liikuntaympäristöihin? Toisaalta tämän hetken poikkeustilanne voi vaikuttaa siihen, että ulkopuolisia palveluntarjoajia ei osata ottaa huomioon, sillä palveluita ei tällä hetkellä ehkä pääse käyttämään. Voikin olla, että varhaiskasvatuksen opettajat eivät koe ulkopuolisia liikunnantarjoajia osaksi nykyistä liikuntaympäristöä, sillä tällä hetkellä ne eivät sitä ole.

Annoimme tutkimukseen osallistuvien itse operationalisoida liikuntaympäristön käsitteen, ja havaitsimme aiemmin esitellyn mukaisesti, että kokemukset keskittyivät pääosin fyysiseen ympäristöön. Psykkiseen ja sosioemotionaaliseen ympäristöön liittyvät kokemukset olivat fyysiseen ympäristöön nähden hyvin pienessä roolissa. Varsinkin sosioemotionaaliseen ympäristöön liittyviä kokemuksia oli esitelty epäsuorasti yksittäisiä kertoja. Mistä ilmiö voisi johtua? Arkieleessä sana ”ympäristö” tuntuisi pitkälti linkittyvän juuri sen fyysisiin aspekteihin,

joten on mahdollista, että haastattelulomakkeen täyttäneet opettajat lähestyivät haastattelulomaketta hyvin konkreettisista lähtökohdista. Psyykkinen ja sosioemotionaalinen ympäristö ovat käsitteinä jokseenkin abstrakteja, mikä voi osaltaan vaikeuttaa niiden huomioimista osana liikuntaympäristöä. Olisikin siis kiintoisaa nähdä, miten tutkimustuloksiin olisi vaikuttanut, jos olisimme määritelleet liikuntaympäristöön kuuluvat ulottuvuudet ennalta. Psyykkiset ja sosioemotionaaliset liikuntaympäristöt varhaiskasvatuksen opettajien kokemina olisivat siis kiintoisia jatkotutkimuskohteita.

Omassa tutkimuksessamme psyykkistä ja sosioemotionaalista ympäristöä koskevat kuvaukset olivat pääosin myönteisiä, joten olisi hyödyllistä tutkia niiden luomia rajoitteita enemmän. Olisi myös kiintoisaa käyttää tutkimukseen eri tutkimusotteita. Hermeneuttis-fenomenologisessa tutkimusotteessa korostuu puhtaasti varhaiskasvatuksen opettajien omat kokemukset (ks. Laine 2018), joiden kautta ei taas voida saada objektiivista kuvausta liikuntaympäristöistä. Toisaalta tulee pohtia, ovatko sosioemotionaalinen ja psyykkinen ympäristö käsitteinä ylipäätään sellaisia, että niistä olisi mahdollista tai edes tarpeellista löytää empiiriseen havaintoon perustuvaa objektiivisempaa tietoa.

Vaikka tutkimustulosten yleisvire on pitkälti myönteinen, on kuitenkin huomattavaa, että liikuntaympäristöä, sen monipuolisuutta sekä opettajien ja lasten vaikutusmahdollisuuksia kielteisesti kuvaavia vastauksia oli merkittävästi. Kielteisissä kokemuksissa korostui tilojen ja välineistön köyhyys ja se, ettei vaikutusmahdollisuuksia yksinkertaisesti ole. Vastauksissa oli suurta jakautuneisuutta eri ääripäihin. On huolestuttavaa, että monissa vastauksissa ilmeni puutteita sekä fyysisissä tiloissa että vaikutusmahdollisuuksissa.

“Päiväkoti on alle vuoden vanha, joten ollaan tehty hankintoja pitkälti henkilökunnan ja lasten toiveiden perusteella. Kuitenkin esimerkiksi jumppasalin välinevarastoon kaivattaisiin vielä monipuolisempia välineitä, mutta raha on ollut esteenä niiden hankinnassa.” (Vastaaja 37)

“Ympäristö ei valitettavasti houkuttele liikkumaan. Liikuntavälineitä ei ole investoitu lainkaan (olemme "väliaikainen" ryhmä). Vieressä on uusi iso liikunta-Areena uusine välineineen, mutta se on vain koululaisten käytössä. Pääsemme sinne vain koulun loma-aikoina, mutta silloinhan ei ole esikouluakaan, eli emme pääse sinne koskaan. Tämä kertoo koulun ja varhaiskasvatuksen esikoulun arvostuksesta esimiesten ja päättäjien ajatusmaailmassa. Koulujen pihat rimpuilutelineineen ja kiikkuineen ovat myös vieressä, mutta emme saa korona-aikana mennä sinnekään koulujen aukioloaikoina... --” (Vastaaja 30)

Vaikuttaisi siis, että vaikka osassa päiväkodeista ei ole suurempia puutteita liikuntaympäristöissä, ja että varhaiskasvatuksen opettajat kokevat ympäristöt monipuolisina ja riittävinä, osalla tilanne on päinvastainen. Ristiriitaisiakin kuvauksia oli. Yhtäältä kuvattiin ympäristön ja sen luomien liikuntakasvatuksen raamien heikkouksia, mutta toisaalta sen myönteisiä ominaisuuksia. Vaikka osassa vastauksista fyysinen tila kuvattiin hyvin rajallisena, vastauksissa löytyi usein keinoja kompensoida niitä. Tulee kuitenkin ottaa huomioon, ettei pitäisi ylipäättään olla tilanteita, joissa varhaiskasvatuksen opettajien tarvitsisi paikata fyysisen ympäristön aukkoja esimerkiksi omalla myönteisellä asenteellaan. Jos vastauksissa nousseita myönteisen asenteen ja luovuuden kuvauksia ei otettaisi huomioon, voisivat tulokset näyttäytyä huomattavasti kielteisempinä.

Vaikka emme suoraan kysyneet eri liikuntalajeista tai liikkumistavoista, ne nostettiin monissa vastauksissa esiin. Sama päti ohjattuun ja lasten omaehtoiseen liikuntaan, sillä nekin ilmenivät useissa kokemuksissa, vaikka niitä ei erikseen kysytty. Tämän perusteella voidaan olettaa, että varhaiskasvatuksen opettajat osaavat toiminnassaan huomioida liikunnan monet ulottuvuudet, ja kokevat monipuolisen liikunnan tärkeänä osana liikuntakasvatusta. Tuloksissamme monipuolinen liikunta linkittyi vahvasti fyysisen tilan luomiin raameihin, ja näin ollen siihen, mitä fyysinen tila mahdollistaa tai rajoittaa. Tämä osoittaa, ettei tulostemme perusteella voida liikuntaympäristöistä puhuttaessa erottaa niissä tuotettavaa toimintaa, eli monipuolista liikuntaa, irralliseksi osakseen. Tutkimuksen tulosten perusteella ympäristön toimintamahdollisuudet ovat siis kiinteä osa fyysisistä ympäristöä.

Varhaiskasvatuksen opettajat toivat kokemuksissaan esille motorisia perustaitoja kehittäviä liikuntalajeja. Liikuntalajikuvauksissa korostuivat liikkumistaidot, mutta välineenkäsittely- ja tasapainotaitojen kuvaukset olivat vähäisiä. Perusliikuntataidoista heittämistä ja kiinniottamista ei mainittu kuvauksissa lainkaan. Koska motoriset perustaidot ja sen sisältämät perusliikuntataidot ovat tärkeä osa varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta (Jaakkola 2014, s.13–14; Pönkkö & Sääkslahti 2017b, s.490), on taitojen monipuolinen harjoittaminen tärkeää. Omassa tutkimuksessamme ei selvinnyt, kuinka monipuolisesti näitä taitoja harjoitellaan varhaiskasvatusympäristöissä, joten jatkotutkimus tästä näkökulmasta olisi hyödyllinen.

Varhaiskasvatuksen opettajat osaavat tulostemme perusteella ottaa hyvin huomioon lasten fyysisen aktiivisuuden tarpeet (ks. Opetus- ja kulttuuriministeriö



2016a, s.9). Vastausten perusteella varhaiskasvatuksessa monipuolisen liikunnan harjoittaminen on mahdollista. Vastaajat näkevät oman tärkeytensä kannustajina, mikä on linjassa teoriassa esitettyjen tutkimusten kanssa (ks. Gubbels ym. 2011; Opetushallitus 2018, s.47; Sääkslahti 2018, s.174; van Zandvoort ym. 2010). Vastaajat kokevat oman roolinsa lasten fyysisen aktiivisuuden suhteen tärkeänä. Aikuisen tärkeänä tehtävänä on tukea lapsen fyysistä aktiivisuutta, ja vastauksissa ilmenneiden kokemusten perusteella tämä vaikuttaisi toteutuvan tutkimuksemme osallistuneiden varhaiskasvatuksen opettajien päiväkotiryhmissä. Kuitenkin McWilliamsin ym. (2009) tutkimuksessa ilmeni, että kannustamista tapahtuu vain alle puolessa päiväkodeista. Yhdysvalloissa tehty tutkimus ei kuitenkaan ole suoraan verrattavissa suomalaiseen päiväkotikontekstiin. Näin ollen olisi aiheellista toteuttaa vastaavanlainen tutkimus Suomessa, koska kannustaminen on tärkeä osa psyykkistä liikuntaympäristöä ja fyysisen aktiivisuuden lisäämistä (ks. Opetushallitus 2018, s.47; Sääkslahti 2018, s.173–174).

Jätimme tulostemme teemoittelun ulkopuolelle vaikutusmahdollisuuksia kuvaavat yleiset laatu-kuvaukset, koska pyrimme saamaan konkreettisempia vaikutusmahdollisuuksien kuvauksia. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että laatu-kuvaukset tulisi jättää kokonaan tarkastelun ulkopuolelle. Vaikutusmahdollisuuksia koskevat kuvaukset ”ihan hyvin” ja ”huonosti” ovat molemmat vastaajiensa subjektiivisia kokemuksia, jotka ovat arvokkaita sellaisenaan. Olisi kuitenkin ollut tutkimuksemme kannalta mielenkiintoista kuulla perusteluita, miksi näin vastanneet kokiivat vaikutusmahdollisuutensa joko hyväksi tai huonoiksi. Olisimme voineet saada enemmän konkreettisia vastauksia tarkemmalla kysymysten muotoilulla. Tämä tekijä tulee siis ottaa huomioon mahdollisia jatkotutkimuksia tehdessä.

On myös huomattava, että tutkimuksemme keskittyi kuvaamaan pelkästään varhaiskasvatuksen opettajien kokemusten näkökulmaa. Kuten johdannossa toimme ilmi, kokemuksen tutkiminen liikuntaympäristöjen kontekstissa on vähäisesti tutkittu aihe. Olisi siis hyödyllistä tutkia enemmän kokemuksia liikuntaympäristöistä esimerkiksi lasten omasta perspektiivistä. Tämä olisi linjassa esimerkiksi Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus 2018, s.21) kanssa, jossa korostetaan lasten mielipiteiden ja näkemysten tärkeyttä. Lapsi on varhaiskasvatuksen ydin, joten hänen kokemuksensa omasta ympäristöstään ovat tärkeitä, ja niiden pitäisi siksi tulla kuuluiksi.

Koska oma tutkimuksemme on keskittynyt kokemuksiin, eikä kata laajuudeltaan kaikkia opettajia tai päiväkotia, tutkimustulosten ulkopuolelle jää päiväkotien sijaintiin liittyvät seikat. Näin ollen tutkimuksessa ei selviä, sijoittuvatko kaikki puutteellisia piirteitä ilmentävät vastaukset maantieteellisesti samalle alueelle. Ei myöskään selviä, ovatko puutteelliseksi koetut päiväkodit sijainniltaan samankaltaisia suhteessa kaupungin keskuksiin. Jatkotutkimuksena voitaisiinkin selvittää, onko eri kuntien välillä eroja, ja eroaako lähempänä kaupungin keskustaa olevien päiväkotien puitteet niistä päiväkodeista, jotka ovat kauempana keskustasta.

## *6.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus*

Tutkimusprosessimme on noudattanut hyvää tieteellistä käytäntöä jokaisessa tutkimuksen tekemisen vaiheessa (ks. Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, s.6). Ennen tutkimuksen lähettämistä Facebook-ryhmiin molempien ryhmien ylläpitäjiltä kysyttiin lupa aineiston keräämiseen heidän ylläpitämiltään sivuilta. Korostimme sekä julkaisussa että haastattelulomakkeessa vapaaehtoisuutta ja vastaajien anonymiteettiä. Anonymiteettisuoja tuo lisäksi se, että aineisto on lähetetty suurelle joukolle, joten riski yksittäisen vastaajan tunnistettavuudesta pienee. Sekä julkaisussa että haastattelulomakkeessa kerroimme, mitkä tutkimuksemme tavoitteet, ja mihin vastauksia kerättyjä käytetään. Molemmista löytyi omat yhteystietomme, jotta vastaajilla oli mahdollisuus halutessaan kysyä lisätietoja. (ks. Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, s.8–9.)

Oman haasteensa tutkimuksemme luotettavuudelle ja uskottavuudelle tuo tutkimusotteemme sopivuus valitsemaamme aineistonkeruumenetelmään (ks. Aaltio & Puusa 2020, s.174; Puusa & Julkunen 2020, s.181, 186). Hermeneuttis-fenomenologiselle tutkimusmenetelmälle osuvampi aineistonkeruutapa olisi ollut esimerkiksi haastattelu, koska siten voitaisiin päästä aidommin käsiksi tutkimukseen osallistuvien elämysmaailmaan. On tärkeää, että tutkija varmistaisi ymmärtäneensä tutkimukseen osallistuvan kokemuksen oikein. (ks. Crowther 2017.) Haastattelulomake jättää paljon tulkinnan varaan, eikä sen anonymiteetin vuoksi voida varmistaa, tulivatko tutkimukseen osallistuvat varmasti kuulluiksi oikealla tavalla. Tutkijan vastuu tehdyistä tulkinnoista siis kasvaa merkittävästi.

Toisaalta käyttämämme haastattelulomake mahdollisti aineistonkeruun menetelmänä laajemman vastausmäärän kuin esimerkiksi haastattelu. Koska Facebook-ryhmät, joihin haastattelulomake lähetettiin, ovat tarkoitettuja vain varhaiskasvatuksen opettajille, oletus on, että kaikki vastanneet olivat varhaiskasvatuksen opettajia. Korostimme, että haastattelulomakkeen kysymyksiin vastataan nykyisen ryhmän perusteella, joten pystymme olettamaan, että kaikki vastaajat toimivat tällä hetkellä ammatissaan. Varmuutta esittelemiimme oletuksiin ei kuitenkaan voida saada. Lomakkeessa tuli myös kiinnittää erityistä huomiota kysymysten asetteluihin, koska esimerkiksi mahdollisuutta tarkentaviin kysymyksiin ei ole. Näin ollen vasta vastausten läpikäyntivaiheessa pystyimme näkemään, ovatko kysymykset ymmärretty tarkoituksenmukaisella tavalla.

Jätimme lomakkeessa määrittelemättä liikuntaympäristön käsitteen, ja annoimme opettajien operationalisoida käsitteen itse. Määrittelemättömyyden seurauksena voi olla, että osa vastaajista ei ole osannut huomioida kokonaisuudessaan lapsiryhmänsä liikuntaympäristöä. Olisiko esimerkiksi kolmannen sektorin liikuntapalvelut osattu ottaa paremmin huomioon, jos olisimme itse määrittäneet, mitä kaikkea liikuntaympäristöihin voi sisältyä? Käsitteiden määrittelemättömyys voisi pahimmillaan johtaa validiteetin ongelmiin, koska mahdolliset väärinymmärrykset voivat aiheuttaa sen, etteivät vastaukset enää kuvaakaan sitä, mitä alun perin kysyttiin. Siitä huolimatta tulee kuitenkin ottaa huomioon, ettei laadullisessa tutkimuksessa validiteettiin liittyviin kriteereihin ja kysymyksiin kuitenkaan ole olemassa yhtä yksiselitteisiä vastauksia kuin määrällisessä tutkimuksessa (Aaltio & Puusa 2020, s.170–171; Puusa & Julkunen 2020, s.181–183). Laadullisessa tutkimuksessa validiteettia voidaan kuitenkin tarkastella esimerkiksi sisäisen validiteetin kautta. Kun tutkija tuo aktiivisesti julki omia päättelyprosessejaan ja pysyy tuloksissaan tutkittavan ilmiön sisällä, hän vahvistaa tutkimuksensa sisäistä validiteettia. (Aaltio & Puusa 2020, s.170–171.) Tällä tavoin pyrimme itse osoittamaan tekemiemme tulkintojen ja tutkimuksemme validiteetin.

Koska tutkimuksemme oli laadullinen ja hermeneuttis-fenomenologinen, omat käsityksemme tutkittavasta aiheesta ovat tärkeässä asemassa tutkimuksen eri vaiheissa. Varsinkin aineistoa analysoidessa tutkijan oma tulkinta korostuu, ja näin ollen omat esiymmärryksemme on tuotava julki. (ks. Kiviniemi 2018; Laine 2018; Tuomi & Sarajärvi 2018.) Tämä osaltaan lisää tutkimuksemme objektiivisuutta, koska teemme näkyväksi oman subjektiviteettimme, ja siten pyrimme erottamaan sen tutkimuksestamme (ks. Aaltio & Puusa 2020, s.169–170). Kuten

teoriaosuudessaamme ilmaisimme, oma esiymmärryksemme liikuntaympäristöistä oli pitkälti käyttämämme käsitteistön mukainen.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta tutkijan on tärkeää tuoda ilmi yllä mainitun esiymmärryksen lisäksi tutkimuksen kaikkiin vaiheisiin liittyviä valintoja ja ratkaisuja perusteluineen. Näin vahvistetaan tutkijan subjektiviteettia ja lisätään tutkimuksen arvioitavuutta sekä uskottavuutta. (Aaltio & Puusa 2020, s.169–172; Puusa & Julkunen 2020, s.181–187.) Pyrimme ilmaisemaan ja perustelemaan aktiivisesti tutkimuksemme eri vaiheissa tehtyjä ratkaisuja ja reflektiota läpi koko tutkimusprosessin. Tämä näkyy esimerkiksi tavassa, jolla raportoimme tutkimuksemme tulokset, sillä pyrimme mahdollisimman yksityiskohtaisiin kuvauksiin, ja käytimme suoria sitaatteja aineistostamme. (ks. Aaltio & Puusa 2020, s.176.) Pyrimme myös lisäämään tutkimuksemme läpinäkyvyyttä sisällyttämällä tutkimuksemme liitteisiin analyysivaiheessa tehdyn teemoittelun (ks. liite 2, taulukko 1 & taulukko 2).

# LÄHTEET

- Aaltio, I. & Puusa, A. (2020). *Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon?* Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (s.169–180). Gaudeamus. (E-kirja).
- Brown, W. H., Pfeiffer, K. A., McIver, K. L. & Dowda, M. (2006). *Assessing preschool children's physical activity: The observational system for recording physical activity in children-preschool version*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77(2), (s.167–176).  
<http://dx.doi.org.libproxy.tuni.fi/10.1080/02701367.2006.10599351> (Viitattu 26.11.2020).
- Cardon, G., Van Cauwenberghe, E., Labarque, V., Haerens, L. & De Bourdeaudhuij, I. (2008). *The contribution of preschool playground factors in explaining children's physical activity during recess*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(11).  
<https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-11> (Viitattu 27.11.2020).
- Craigie, A. M., Lake, A. A., Kelly, S. A., Adamson, A. J. & Mathers J. C. (2011). *Tracking of obesity-related behaviors from childhood to adulthood: A systematic view*. *Maturitas*, 70(3), (s.266–284). <https://doi.org.libproxy.tuni.fi/10.1016/j.maturitas.2011.08.005> (Viitattu 26.11.2020).
- Crowther, I., Ironside, P., Spence, D. & Smythe, L. (2016). *Crafting Stories in Hermeneutic Phenomenology Research: A Methodological Device*. *Qualitative Health Research*, 27(6), (s.826–835).  
<https://doi.org/10.1177/1049732316656161> (Viitattu 22.11.2020).
- Daniels, S. R. (2006). *The Consequences of Childhood Overweight and Obesity*. *The Future of Children* 16(1).  
<http://dx.doi.org.libproxy.tuni.fi/10.1353/foc.2006.0004> (Viitattu 26.11.2020).
- Dowda, M., Brown, W. H., McIver, K. L., Pfeiffer, K. A., O'Neill, J. R., Addy, C. L. & Pate, R. R. (2009). *Policies and Characteristics of the Preschool*

- Environment and Physical Activity of Young Children. Pediatrics*, 123(2), (s.261–266). <https://doi.org/10.1542/peds.2008-2498> (Viitattu 26.11.2020).
- Gubbels, J. S., Kremers, S. P., van Kann, D. H., Stafleu, A., Candel, M. J., Dagnelie, P. C., Thijs, C. & de Vries, N. K. (2011). *Interaction Between Physical Environment, Social Environment, and Child Characteristics in Determining Physical Activity at Child Care. Health Psychology*, 30(1), (s.84–90). <https://doi.org/10.1037/a00215866> (Viitattu 27.11.2020).
- Gubbels, J. S., Van Kann, D. H. H. & Jansen, M. W. J. (2012). *Play Equipment, Physical Activity Opportunities, and Children's Activity Levels at Childcare Journal of Environmental and Public Health*. <https://doi.org/10.1155/2012/326520> (Viitattu 27.11.2020).
- Haapala, E., Pulakka, A., Haapala, H. & Lakka, T. (2016). *Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla*. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö (toim.) *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016: 22*. (s.12–21). <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Viitattu 14.10.2020).
- Jaakkola, T. (2014). *Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi*. PS-kustannus.
- Jaakkola, T. (2016). *Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni. Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille*. PS-kustannus.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). *Johdatus liikuntapedagogiikkaan*. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. (2., uudistettu painos, s.12–21). PS-kustannus.
- Kiviniemi, K. (2018). *Laadullinen tutkimus prosessina*. Teoksessa Valli, R., & Aaltola, J. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (5., uudistettu ja täydennetty painos, s.62–74). PS-kustannus.
- Laine, T. (2018). *Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma*. Teoksessa Valli, R., & Aaltola, J. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen*

- teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin (5., uudistettu ja täydennetty painos, s.25–42). PS-kustannus. (E-kirja).
- McWilliams, C., Ball, S. C., Benjamin, S. E., Hales, D., Vaughn, A. & Ward, D. S. (2009). *Best-practise guidelines for physical activity at child care. Pediatrics December 2009*, 124(6). <https://doi.org/10.1542/peds.2009-0952> (Viitattu 26.11.2020).
- Opetushallitus (2014). *Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet*. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/esiopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf) (Viitattu 10.11.2020).
- Opetushallitus (2018). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet*. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf) (Viitattu 27.11.2020).
- Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016a). *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21*. Lönnberg Print & Promo.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016b). *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22*. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Viitattu 4.11.2020).
- Pate, R. R., McIver, K., Downa, M., Brown, W. H. & Addy, C. (2008). *Directly Observer Physical Activity Levels in Preschool Children. Journal of School Health*, 78(8). <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1111/j.1746-1561.2008.00327.x> (Viitattu 26.11.2020).
- Puusa, A. & Julkunen, S. (2020). *Uskottavuuden arviointi laadullisessa tutkimuksessa*. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (s.181–193). Gaudeamus. (E-kirja).
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. (2017a). *Liikkuva lapsi*. Teoksessa Hujala, E., Turja, L., & Alijoki, A. (toim.) *Varhaiskasvatuksen käsikirja* (4., uudistettu painos, s.134–148). PS-kustannus.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. (2017b). *Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. Teoksessa Jaakkola, J., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka* (2. painos, s.486–504). PS-kustannus.

- Reunamo, J. & Kyhälä, A-L. (2016). *Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana*. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö (toim.) *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016: 22. (s.54–61).  
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Viitattu 14.10.2020).
- Ruokonen, R., Norra, J. & Karvinen, H. (2009). *Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista*. Nuori Suomi ry.  
<https://1563260.166.directo.fi/@Bin/49ebf5946205db1d205b26e9d82b931c/1604389234/application/pdf/124665/Valtakunnallinen%20selvitys%20päiväkotien%20liikuntaolosuhteista.pdf> (Viitattu 3.11.2020).
- Salovaara, U. (1999). *Ympäristön vaikutukset alle kouluikäisen lapsen liikkumismahdollisuuksiin ja peruskunnan kehittymiseen*. Tampereen yliopisto.
- Singh, A. S., Mulder, C., Twisk, J. W. R., Van Mechelen, W. & Chinapaw, M. J. M. (2008). *Tracking of childhood overweight into adulthood: a systematic review of the literature*. *Obesity Reviews*, 9(5). <https://onlinelibrary-wiley-com.libproxy.tuni.fi/doi/full/10.1111/j.1467-789x.2008.00475.x> (Viitattu 26.11.2020).
- Soini, A. (2015). *Always on the Move? Measured Physical Activity of 3-Year-Old Preschool Children*. Jyväskylän yliopisto.  
[https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44987/978-951-39-6029-2\\_vaitos15012015.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44987/978-951-39-6029-2_vaitos15012015.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (Viitattu 10.11.2020).
- Sääkslahti, A. (2018). *Liikunta varhaiskasvatuksessa* (2., uudistettu painos). PS-kustannus.
- Tuomi, J. & Sarajarvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos). Kustannusosakeyhtiö Tammi. (E-kirja).
- Turtiainen, R. & Östman, S. (2013). *Verkkotutkimuksen eettiset haasteet: Armi ja anoreksia*. Teoksessa Laaksonen, S., Matikainen, J., & Tikka, M. (toim.) *Otteita verkosta: verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät* (s. 48–64). Vastapaino. (E-kirja).
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012*.  
[https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf) (Viitattu 13.11.2020).



Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2019). *Ihmiseen kohdistuvat tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu 3/2019.*

[https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf) (Viitattu 13.11.2020).

Varhaiskasvatuslaki, 540 (2018).

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540> (Viitattu 10.11.2020).

van Zandvoort, M., Tucker, P. Irwin, J. D. & Burke S. M. (2010). *Physical activity at daycare: issues, challenges and perspectives. An International Research Journal*, 30(2), (s.175–188). <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1080/09575141003667282> (Viitattu 27.11.2020).

# LIITTEET

## *Liite 1: Haastattelulomake*

- 1. Montako vuotta olet ollut varhaiskasvatuksessa töissä?**  
A) 0-5 vuotta B) 6-10 vuotta C) 11-15 vuotta D) 16 vuotta tai enemmän
- 2. Tämänhetkisen lapsiryhmäsi ikähaitari**  
A) 1-3 vuotta B) 3-5 vuotta C) Sisarusryhmä D) Esiopetusryhmä  
E) Jokin muu
- 3. Kuvaile, mitä ryhmäsi liikuntaympäristöön kuuluu.**
- 4. Kuinka paljon koet sinulla/lapsilla olevan vaikutusmahdollisuuksia liikuntaympäristöön? (Mukaan lukien mm. Käytettävissä olevat välineet ja ympäristön suunnittelu)**
- 5. Kuvaile ryhmäsi liikuntaympäristön monipuolisuutta ja houkuttelevuutta.**
- 6. Kuinka paljon ryhmässänne on keskimäärin liikunnallista ohjattua toimintaa päivän aikana?**  
A) 0–1 tuntia B) 1–2 tuntia C) 2–3 tuntia D) 3–4 tuntia E) 4 tuntia tai enemmän F) En osaa sanoa
- 7. Kuinka paljon ryhmässänne on keskimäärin lasten omaehtoista liikuntaa päivän aikana?**  
A) 0–1 tuntia B) 1–2 tuntia C) 2–3 tuntia D) 3–4 tuntia E) 4 tuntia tai enemmän F) En osaa sanoa

*Liite 2: Avointen kysymysten teemoittelu*

**Taulukko 1. Käsitukset liikuntaympäristöistä (kysymys 3 vastaukset)**

<b>Teema</b>	<b>Alateema</b>	<b>Pelkistetyt maininnat</b>
Teema 1, Päiväkodin Sisäliikuntaympäristöt (n=43)	Päiväkodin sisätila (n=43)	Sisätilat / koko talo
		Ryhmän tilat Liikuntasali / jumppasali Koulun sali (päiväkoti koulun yhteydessä) Käytävä Nukkari Eteinen Uimahuone Koulun luokkatilat Peuhuone Muu ryhmätila
	Päiväkodin sisävälineet (n=9)	Jumppavälineet / liikuntavälineet
		Mopo Liikuntaväline kärry Pallot Renkaat Temppurata / esteet Erilaisia välineitä Keilat Läpyskät Patjat Penkit Tuolit Liikuntakuvat Tunneli Pehmopalikat Tasapaino kivet Lattiateippaus Pehmeä lattia Kiipeilyseinä Vanteet Hyppynaru Hernepussi Sähly välineet Keppihevokset
Teema 2, Päiväkodin ulkoliikuntaympäristöt	Rakennettu ulkotila	Piha / pihamaa
		Sisäpiha Koulun kenttä Urheilukenttä

		Jalkapallokenttä
		Ulkoilualueet / ulkotilat
		Tekonurmikenttä
		Nurmialue
		Leikki-tila
		Hiihtolatu
		Pulkkamäki
	Rakentamaton ulkotila	Metsä / metsäalue
	Ulkovälineet	Portaat
		Kiipeilyteline
		Keinu / hämähäkkeinu
		Pallot
		Maalit
		Pyörät
		Liukumäki
		Liikuntavälineet / leikkivälineet
		Hiekkalaatikko
		Autonrenkaat
Teema 3, Päiväkodin ulkopuoliset liikuntaympäristöt	Ulkopuoliset sisäliikuntatilat	Koulun sali (ei päiväkodin yhteydessä)
		Jäähalli
		Uimahalli
		Liikuntahalli
		Liikuntakampus
		Kaupungin liikuntapaikat
	Tanssikoulun sali	
	Ulkopuoliset ulkoliikuntatilat, rakennettu	Urheilukenttä, lähikenttä, hiekkakenttä
		Puistot
		Kaukalo
		Leikkikenttä
		Lenkipolku
		Lähikoulun piha
		Pelto
		Kaupungin kadut
		Pururadan ladut
		Koripallokenttä, jalkapallokenttä, jääkenttä
		Liikennepuisto
		Metsäpolku
		Ulkoilualue
Ulkopuoliset rakentamattomat tilat	Metsä	
	Lähiympäristö	

	Joen ranta
	Järven ranta

**Taulukko 2. Ympäristön monipuolisuus (kysymysten 4 ja 5 vastaukset)**

Teema	Alateema	Pelkistetyt maininnat
Teema 1, Monipuolinen liikunta	Liikkumistyyli	Konttaus
		Juoksu
		Kehonhallinta
		Pihaleikit, liikuntaleikit
		Musiikkiliikunta
		Perusliikuntataidot
		Lajikokeilut
		Hyppiminen
		Tasapainoilu
		Pyöriminen
		Ajelu
	Ohjattu liikunta	Ohjattu liikunta (päivän mittaan eri pituisia hetkiä)
		Ohjatut liikuntaleikit
		Tavoitteellinen liikunta
		Toiminnan liikunnallistaminen (esimerkiksi matematiikan yhteydessä)
		Liikunnalliset siirtymät
		Ulkoilussa ja sisällä tapahtuva
		Koko perheen liikuntapäivät
	Omaehtoinen liikunta	Omaehtoinen liikunta
		Vapaaleikki / omaehtoinen leikki
		Omaehtoinen juoksu ja liikkuminen
		Ohjatusta toiminnasta virikkeitä vapaaseen leikkiin
		Välineistä kumpuava innostus
		Ulkona vapaa liikkuminen
		Eri paikoista kumpuava innostus
	Lasten iän tuomat mahdollisuudet ja rajoitteet	Lapset pieniä: pärjätään vähillä välineillä, ohjatut tilanteet lyhyitä, toiminta yksinkertaista, uusia taitoja joka hetkessä
		Lasten ikä huomioon taitojen harjoittelussa

		Pienet saa esimerkkiä isoilta
	Lapset mukana suunnittelussa ja lasten mielenkiinnon kohteet huomioitu	Huomioon lasten kiinnostuksen kohteet
		Leikki- ja liikuntavälineiden vaihtelu kiinnostuksen kohteiden mukaan
		Lapset saa vaikuttaa retkien sisältöön
		Lapset saa vaikuttaa välineiden tilaamiseen
		Lapset saa toteuttaa liikumista haluamallaan tavalla
		Tilojen saatavuuden rajoitukset vaikuttavat
	Toiminnan suunnittelu ja toteuttaminen	Houkuttelevuutta jo suunnitteluvaiheessa
		Liikunnan vuosisuunnitelma
		Mielikuvituksellisuus
		Toiminnan perusteltavuus
		Vaikuttaminen sisältöön, ei toiminta puitteisiin
		Toteutetaan toimintaa toiminnallisesti
		Aikataulukus
		Mahdollisuuksien luominen
		Liikuntataitojen kartoitus
		Lasten iän huomioiminen
Teema 2, Fyysinen ympäristö	Tilat, monipuolistava	Innostava ympäristö
		Tilat mahdollistavat omaehtoisen liikunnan
		Houkuttelevat tilat (sisä- ja ulko)
		Ulkotilojen hyödyntäminen (oma piha, puistot, pyöräilyalueet ja niin edelleen)

	Salin käyttömahdollisuus (vaihtelevassa määrin)
	Monipuoliset tilat / paikat
	Metsän käyttö ja läheisyys
	Lähistön retkipaikat ja tilat
	Pitkät käytävät
	Tilojen monipuoliset käytötavat (esim. nukkari ja eteinen)
	Tilojen tilavuus
	Omat jumppatilat
	Etäisyydet
	Eri kenttien käyttö (esim. Pelikenttä)
	Kallioset metsät
	Uudet ja modernit tilat
	Liikkua voi missä vaan
Tilat, rajoittava	Tylsät ulkotilat
	Pihamaa keho
	Ulkotilat ei liikuntaan innostavat
	Oma ryhmätila rajallinen
	Huonot sisätilat
	Sali ei houkutteleva
	Salin käytössä rajoituksia
	Ympäristö ei houkuttele liikkumaan
	Korona estää koulun tilojen käytön
	Ulkotilojen tilapuute
	Sisällä rajallisesti tilaa
	Tiloja ei suunniteltu päiväkodiksi
	Yksipuoliset maastot
	Ei ylimääräisiä tiloja

	Ahtaat ja sokkeloiset sisätilat
Välineet, monipuolistava	Monipuoliset välineet (esimerkiksi pallot, tasapainoiluvälineet ja mailat)
	Monipuoliset materiaalit
	Saatavuus ja tietyt paikat
	Näkyvyys
	Käyttö myös leikeissä
	Vuokravälineet
	Kiinteät välineet (esimerkiksi puolapuut, keinut, liukumäki kiipeilyseinä ja niin edelleen)
	Huonekalujen hyödyntäminen välineinä
Välineet, rajoittavat	Ei välineitä / ei tarpeeksi välineitä
	Kehnot maastot / materiaalit
	Välineet vain koululaisten käytössä
	Huonekalut rajoittavat liikukumistilaa
Ympäristön ja välineiden hyödyntäminen, myönteinen	Välineitä riittävästi
	Pieniä tiloja kompensoidaan muilla tiloilla
	Olemassa olevien materiaalien ja tilojen monipuolinen hyödyntäminen
	Luonnossa oleminen
	Päiväkodin sijainti
	Välineet lasten ulottuvilla
	Välineet vapaassa käytössä
	Huonekalu siirtelyt
	Tiloja riittävästi
	Koko päiväkodin tilojen hyödyntäminen



	<p>Koulun tilojen hyödyntäminen (päiväkoti koulun yhteydessä)</p> <p>Aikuisen rooli kannustajana / suunnittelijana</p> <p>Luovuus ja mielikuviutus</p>
Ympäristön ja välineiden hyödyntäminen	<p>Sokkeloiset tilat</p> <p>Varastotilojen riittämättömyys</p> <p>Välineitä vähän / välineitä voisi olla lisää</p> <p>Välineitä ei ole / välineitä ei kaikkien ryhmien käyttöön tarkoitettu</p> <p>Tilat täysin toimimattomat</p> <p>Pieni piha</p> <p>Ei tiloja käytössä</p>
Tilojen / sisustuksen suunnittelu, myönteinen	<p>Huonekalujen siirtelyt</p> <p>Lattiateipeillä aktivointeja</p> <p>Sisätiloihin pystyy vaikuttamaan (enemmän kuin ulkotiloihin)</p> <p>Tiimeissä suunnittelu ja kehittäminen</p>
Tilojen / sisustuksen suunnittelu, kielteinen	<p>Ulkotiloihin ei pysty vaikuttamaan (niin paljon kuin sisätiloihin)</p> <p>Pieni koko rajoittaa</p> <p>Tiloja ei ole suunniteltu päiväkodiksi</p>
Välinehankinnat, myönteinen	<p>Uusia välineitä hankitaan tarpeen mukaan</p> <p>Välineiden hankintaan hieman päätösvaltaa</p> <p>Välineiden hankintaan voi vaikuttaa</p> <p>Lainausmahdollisuus kaupungilta</p>
Välinehankinnat, kielteinen	<p>Saa toivoa, mutta harvoin ostetaan</p> <p>Budjetti rajoittaa</p>

		Vaikutusmahdollisuudet välineiden hankintaan on pienet
	Aikuisen vaikutusmahdollisuudet	Hankinnoissa otetaan huomioon toiveet
		Esimies vastaanottavainen, toteutetaan usein toiveet/ideat
		Mahdollisuuksia vaikuttaa toimintaympäristöön
		Jo suunnitteluvaiheessa toiveet huomioon
		Päätösmahdollisuus missä liikutaan ja miten liikutaan
		Koetaan omat vaikuttamismahdollisuudet hyväksi
	Lasten vaikutusmahdollisuudet, myönteiset	Huomioidaan toiveet ja ehdotukset toiminnassa ja välineissä
		Kuullaan mm. Liikuntaväline valinnoissa
		Toiveet leikkipaikoista
		Lapsilla jonkin verran vaikutusmahdollisuuksia
	Lasten vaikutusmahdollisuudet, kielteiset	Lasten iän vaikutus vaikutusmahdollisuuksiin
		Lapsilla ei koeta olevan niin paljoa vaikutusmahdollisuuksia kuin aikuisella
Teema 3, Psyykinen ympäristö	Aikuisen antama kannustus	Aikuisen vastuu tarjota mahdollisuuksia
		Annetaan virikkeitä
		Aikuinen toimii esimerkkinä
		Kannustetaan (sekä ohjattuun että vapaaseen leikkiin)
		Kasvattajat rikastavat toimintaa
		Aikuinen osallistuu toimintaan
		Aktivoidaan
		Positiivinen puhe
	Säännöt, mahdollistavat	Annetaan lasten liikkua

	Annetaan lasten kokeilla rajoja
	Saa aina juosta (myös sisällä)
	Saa leikkiä, tutkia ja tuntea
	Turhat kiellot jätetty pois
	Saa villiintyä
Säännöt, rajoittavat	Materiaalien saatavuus aikuisista kiinni
	Liikkumista pakko rajoittaa tilojen puutteen takia
	Turvallisuus asettaa rajoja