

Saara Jyrkkä

**NYKYTILAN ARVIOINNISTA KOHTI
LIIKKUVAMPAA VARHAISKASVATUSTA**
Liikuntakasvatuksen kehittäminen

TIIVISTELMÄ

Saara Jyrkkä: Nykytilan arvioinnista kohti liikkuvampaa varhaiskasvatusta
Pro gradu -tutkielma
Tampereen yliopisto
Kasvatustieteen maisteritutkinto
Joulukuu 2020

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät mahdollistavat päiväkodin liikuntakulttuurin muutoksen kohta liikkuvampaa varhaiskasvatuksen arkea. Tutkimuksesta nousseiden tekijöiden taustalta oli tarkoituksena löytää keinoja, miten lapsen päivä varhaiskasvatuksessa saataisiin aktiivisemmaksi ja lapsille kasvaisi sisäinen motivaatio liikkumiseen ja liikkuvampaan arkeen.

Tutkimus on laadullinen tutkimus. Aineistona käytettiin ensin Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman nykytilan arvioinnin kaupunkikohtaista koontia, josta etsittiin niitä asioita, jotka herättivät huomiota tuloksillaan. Tämän jälkeen haastateltiin lomakkeella 11 työntekijää, jotka työskentelevät joko varhaiskasvatuksen opettajana tai varhaiskasvatuksen lastenhoitajana sekä toimivat oman yksikkönsä liikuntavastaavina. Ensin analysoitiin Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman aineisto ja sen jälkeen muodostettiin lomakkeen kysymykset. Haastattelulomakkeen kysymykset muodostettiin Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman nykytilan arvioinnin tuloksista, ja ne toimivat myös teemojen yläkategorioina. Näiden teemojen alle koottiin haastatteluista teemaa koskevat vastaukset. Teemoittelulla pyrittiin löytämään samankaltaisuuksia vastaajien vastauksista.

Tulosten perusteella voidaan sanoa, että päiväkodin johtajan rooli liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisessä on suuri. Hänen esimerkinsä, arkipuheensa ja mahdollistajan roolinsa ovat ne, jotka vaikuttavat henkilöstön motivaatioon kehittää liikunnallista toimintakulttuuria. Yhteistyö eri toimijoiden, huoltajien ja palveluntarjoajien kanssa nousee tuloksista myös vahvasti. Yhteistyön toteutumisen kantavana voimana nähdään se, että informaation jakamisen tulee olla oikea-aikaista ja oikeille henkilöille kohdistettua, jotta päiväkodin henkilöstö voi vinkata liikunnallisia perhetapahtumia niitä kaipaaville perheille. Täydennyskoulutuksen merkitys nousee myös merkittäväksi tutkimustulokseksi liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisen taustalla. Tuloksista voidaan myös todeta, että varhaiskasvatuksen kentälle toivotaan helppokäyttöistä ja suunnitelmallista havainnointilomaketta, johon yksittäisestä lapsesta voidaan kirjata motoristen taitojen kehittymisen havainnot.

Avainsanat: liikuntakasvatus, kehittämistyö, liikkuva varhaiskasvatus, toimintakulttuuri

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA	8
2.1	Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma	10
2.2	Liikunnan merkitys lapselle	12
2.3	Liikuntakasvatuksen suunnittelu ja toteutus	14
2.4	Liikkumisen mahdollistavat oppimisympäristöt	15
2.5	Liikuntavälineet varhaiskasvatuksessa	16
2.6	Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa.....	17
3	LIIKUNNALLISEN TOIMINTAKULTTUURIN KEHITTÄMINEN	19
3.1	Toimintakulttuurin arviointi ja kehittäminen	20
3.2	Kehittämisen johtaminen.....	21
3.3	Pedagoginen johtajuus ja muutoksen johtaminen	22
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	25
4.1	Tutkimusmenetelmät.....	25
4.2	Aineiston hankintamenetelmät.....	26
4.3	Aineiston analyysi	29
5	TULOKSET	31
5.1	Yhteistyö lasten liikkumisen edistämiseksi	31
5.1.1	<i>Huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö</i>	33
5.1.2	<i>Yhteistyö kunnan eri hallintokuntien kanssa</i>	35
5.1.3	<i>Yhteistyö kunnan eri hallintokuntien kanssa</i>	37
5.1.4	<i>Muiden paikallisten toimijoiden kanssa tehtävä yhteistyö</i>	39
5.2	Varhaiskasvatusyksikön tilat ja liikuntavälineet liikunnallisen toimintakulttuurin mahdollistajina	40
5.3	Liikkumisen lisääminen ja lasten osallisuus liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisessä	44
5.4	Motoristen taitojen kehityksen havainnointi ja tukeminen.....	48
5.5	Kasvattajien osaaminen, täydennyskoulutus ja johtajan tuki.....	49
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	53
7	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA JATKOTUTKIMUKSEN AIHEITA	60
	LÄHTEET	63
	LIITTEET	68
7.1	Liite 1: Lomakehaastattelu	68

TAULUKOT

TAULUKKO 1.	YHTEISTYÖ LASTEN LIIKKUMISEN EDISTÄMISEKSI	32
TAULUKKO 2.	LIKKUMISEN EDISTÄMISEEN VARHAISKASVATUKSESSA HYÖDYNNETTÄVÄT TILAT, VÄLINEET JA TEKNOLOGIA	41

TAULUKKO 3. LIKKUMISEN MAHDOLLISTAMINEN LAPSELLE VARHAISKASVATUSPÄIVÄN AIKANA.....	45
TAULUKKO 4. LASTEN OSALLISUUS LIKKUMISEN LISÄÄMISEEN VARHAISKASVATUSPÄIVÄN AIKANA.....	47
TAULUKKO 5. MOTORISTEN TAITOJEN HAVAINNOINNIN JA KIRJAAMISEN YHTEISET KÄYTÄNTEET LIKKUMISEN LISÄÄMISEKSI VARHAISKASVATUSPÄIVÄN AIKANA	49
TAULUKKO 6. KASVATTAJIEN OSAAMINEN, TÄYDENNYSKOULUTUS JA JOHTAJAN MERKITYS LIKKUMISEN LISÄÄMISELLE VARHAISKASVATUSPÄIVÄÄN	50

1 JOHDANTO

Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatus on kiinnostanut minua jo aloittaessani varhaiskasvatuksen kandidaatin opinnot vuonna 2008. Työelämässä varhaiskasvatuksen opettajana olen päässyt suunnittelemaan, toteuttamaan ja kehittämään oman varhaiskasvatussyksikköni liikuntakasvatuksen suunnitelmaa. Suorittaessani Liikunnan ammattitutkinnon opintoja lasten liikunnallisen ja motoristen taitojen kehityksen havainnointi omassa työssäni korostui ja huomasin, kuinka paljon enemmän varhaiskasvatuksen arjessa voi havainnoida lasten motorisia taitoja ja auttaa lasta näiden havaintojen perusteella kehittämään itseään jokapäiväisissä tilanteissa kuin sitä tällä hetkellä toteutetaan. Omassa lapsiryhmässäni motoristen taitojen arjen havainnointi sekä liikunnan lisääminen on ollut tärkeässä roolissa jo monen vuoden ajan. Koen, että näin voin edesauttaa jokaisen lapsen liikunnallisen elämäntavan kehittymistä, tukea motoristen taitojen oppimista sekä kokea yhdessä liikunnan iloa lasten kanssa.

Tampere on kaupunkina panostanut liikunnan lisäämiseen alle kouluikäisten parissa järjestämällä täydennyskoulusta sekä ohjaamalla päiväkoteja liittymään Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan. Valtakunnallisen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman päämääränä on, että liikuntamyönteinen toimintakulttuuri toteutuu jokaisessa varhaiskasvatuksen yksikössä, ja että jokaisella lapselle tarjotaan päivittäin mahdollisuus liikkua ja kokea liikkumisen iloa. Ohjelmaa on toteutettu aina vuodesta 2015 alkaen, ja vuonna 2017 ohjelma on siirtynyt Olympiakomiteaan, Liikkuva koulu -ohjelman kanssa yhteen. Ilo kasvaa liikkuen ohjelman strategisesta johtamisesta vastaavat opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Opetushallitus, ja sitä hallinnoi LIKES-tutkimuskeskus. (Liiku 2020.) Tammikuussa 2020 ohjelma vaihtoi nimensä Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaksi.

Tampereen kaupungin kunnallisista päiväkodeista jo yli kuusikymmentä päiväkotia on mukana Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa. Nämä päiväkodit ovat vastanneet nykytilan arvioinnin kyselyyn oman päiväkotinsa liikuntakasvatuksen

tilasta kevään 2018 ja syksyn 2019 välisenä aikana. Näistä nykytilan arvioinneista on koostettu aineisto, josta nostan tähän tutkimukseen kehitettäviä asioita, jotta varhaiskasvatuksen kentästä saadaan muokattua liikkuvampi. Kehittämiskohteiden löytymisen jälkeen tulen lomakehaastattelemaan varhaiskasvatuksen henkilöstöä varhaiskasvatuksen kentältä, ja pyrin löytämään heidän vastauksistaan keinoja ja ratkaisuja kehittää liikunnallista toimintaympäristöä varhaiskasvatuksessa.

Yhtenä tutkimukseni aiheeseen johtaneena julkaisuna on Varhaiskasvatuksen laatu arjessa (Kansallisen koulutuksen arviointikeskus 2019). Kansallinen koulutuksen arviointikeskus vastaa varhaiskasvatuksen arvioinnista kansallisesti. Näistä arvioinneista saadaan tietoa ja kehittämissuosituksia muun muassa paikalliseen, alueelliseen ja valtakunnalliseen päätöksentekoon ja kehittämistyöhön. Varhaiskasvatukseen liittyvän julkaisun perusteella suunnitelmallista liikuntaa toteutettiin vain 18 prosentissa vastaajien ryhmissä. Kyselyyn vastanneista puolet kertoivat, että liikuntavälineet eivät ole lasten vapaassa käytössä päivittäin. Julkaisun tuloksista nousi esiin, että lasten liikuttamisen haasteena sisällä koetaan oppimisympäristöt, ja taas ulkona liikkumisen koettiin olevan helpompaa toteuttaa ja sen ajateltiin olevan monipuolisempaa. Vastauksissa korostui ympäristön merkitys monipuolista liikuntaa tukevana ja edesauttavana tekijänä, erityisesti ulkona. Sisäliikuntatiloja moitittiin monin paikoin liikunnallisen toiminnan esteeksi. Liikuntakasvatuksen yhdeksi esteeksi koettiin alle 3-vuotiaiden lasten ikä tai ryhmän heterogeenisyys. (Kansallinen koulutuksen arviointikeskus 2019, 85, 91.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa todetaan, että varhaiskasvatuksessa liikutaan monipuolisesti sisällä ja ulkona sekä vältetään pitkäkestoista istumista (Opetushallitus 2019, 31). Koen itse, että pienten lasten kanssa liikkua, välineitä ei tarvita paljoa ja tilan ei tarvitse olla isokaan toteutettaessa suunnitelmallista liikuntaa. Toisaalta taas, mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sen enemmän mallintamista ja heittäytymistä varhaiskasvatuksen henkilöstöltä vaaditaan lapsen innoittamiseen ja motivoimiseen mukaan. Keskittymisen tai muiden pulmien kanssa painivia lapsia liikunnallisuus voisi auttaa juurikin heidän haasteissaan.

Liikunnan ja kansanterveyden edistämistätiö LIKESin tuloskortti vuodelta 2016 kertoo tutkimustietoon perustuvaa yhteenvetoa suomalaisten lasten

liikunnasta ja sen edistämisestä eri yhteyksissä. Tulokortissa valotetaan tutkimustulosten kautta lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden tilaa ja sen edistämisen mahdollisuuksia Suomessa. (Likes-tutkimuskeskus 2016, 5.) Tutkimuksen mukaan päiväkotipäivät ovat fyysisesti varsin passiivisia. Varhaiskasvatuksen henkilökunnan havainnointiin perustuvan tutkimuksen mukaan 3-6-vuotiaiden lasten päivähoitopäivästä (klo 8-16) reippaan fyysisen aktiivisuuden osuus on kymmenen prosenttia eli noin 48 minuuttia päivässä. Noin kuusikymmentä prosenttia päivähoitopäivästä on 3 - 6-vuotiailla fyysisesti passiivista toimintaa. Kaksikymmentä prosenttia päivästä on vapaata sisäleikkiä ja 21 prosenttia vapaata ulkoleikkiä, josta suuri osa ei sisällä fyysisesti aktiivista tekemistä. (Likes-tutkimuskeskus 2016, 15.) Mielestäni tämä tulos kuvaa varhaiskasvatuksen toiminnallisuuden tasoa. Toisaalta kyseisen tutkimuksen tuloksia tarkastellessa tulee huomioida se, että jokainen varhaiskasvatuksen henkilöstöstä on havainnoinut ja raportoinut tulokset omasta näkökulmastaan, joka voi vaikuttaa kokonaistutkimustulokseen. Koen, että tämä näkökulma tulee huomioida analysoidessa myös omia tutkimustuloksiani.

Samassa tutkimuksessa tutkijoiden havainnoimasta ulkoleikistä noin puolet oli erittäin kevyttä aktiivisuutta ja vain kaksi prosenttia vähintään keskiraskasta liikuntaa (Likes-tutkimuskeskus 2016, 15), joka tukee ajatusta siitä, että pelkästään ulkoilemalla lasten aktiivisuus ei täyty. Ulkoilu on liikkumista vasta, kun lapsi liikkuu ulkoillessa.

86 prosenttia sisätilojen toiminnoista oli fyysiseltä aktiivisuudeltaan erittäin kevyitä. Ohjattua sisäliikuntaa eli ohjattua reipasta liikuntaa kertyy lapsille yhteensä vain seitsemän minuuttia viikossa. (Likes-tutkimuskeskus 2016, 15.) Sisäliikunnan vähyys on mielestäni kiinnostava yksityiskohta, ja herättää pohtimaan, mitä ohjatuilla liikuntahetkillä varhaiskasvatuksessa tehdään, kun reipasta liikuntaa kertyy vain seitsemän minuuttia.

Tutkimuksen tarkoituksena on etsiä keinoja liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämiseen varhaiskasvatuksessa. Tarkoituksena on etsiä keinoja, jotta jokaisen lapsen päivä varhaiskasvatuksessa on aktiivisempi, lapselle kasvaa sisäinen motivaatio liikkumiseen ja liikunnallinen toimintakulttuuri varhaiskasvatuksessa mahdollistuu.

2 LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

Liikunta terminä on kaikenlainen liikkumiseen, liikuntaan, liikunnan harrastamiseen mutta myös muuhun fyysiseen aktiivisuuteen liittyvä käyttäytyminen ja toiminta. Lapselle liikunta on oman kehon käyttämistä, kuten käsillä kaivamista, liu`uttelua, päällään seisomista, pyörittämistä, vetämistä, heittämistä, hyppäämistä, kiipeilyä, ryömimistä, piilosilla oloa, tasapainoilua, omien voimien koettelua, kaverin kanssa painimista ja rymyämistä. Lapsen liikunta näkyy ulospäin käyttäytymisenä, jossa lapsi tuottaa liikkeen itse tai jossa asennon säilyttämiseen tarvitaan lapsen kognitiivisia toimintoja sekä lihashermojärjestelmän aktiivista toimintaa. (Sääkslahti 2015, 141.) Mielestäni Sääkslahden avaama liikunnan termi kuvaa hyvin varhaiskasvatuksen liikuntaa. Lapselle ominaisin tapa toimia on hyvin kokonaisvaltaista ja hän toimii koko kehollaan.

Liikkuminen on välttämätöntä varsinkin pienten lasten kasvamisen ja kehittymisen kannalta. Yksittäiset positiiviset kokemukset liikunnassa tukevat sisäisen motivaation kehittymistä fyysisesti aktiiviseksi elämäntavaksi. (Jaakkola, Liukkonen, Sääkslahti 2017, 13.) Lapset, jotka ovat taitavia perusliikuntataidoissa, ovat todennäköisemmin fyysisesti aktiivisia ja ovat epätodennäköisemmin ylipainoisia tai liikalihavia verrattuna lapsiin, jotka eivät ole taitavia perusliikuntataidoissa (Barnett, Hardy, Lubans, Cliff, Okely, Hills & Morgan 2013, 82).

Käsite liikuntapedagogiikka sisältää sekä liikunnan että pedagogiikan. Pedagogiikalla tarkoitetaan teoreettista ja käytännöllistä oppia kasvatuksesta. Perinteisesti kasvatuksen onkin ajateltu kohdistuvan nimenomaan lapsiin. Liikunta muodostaa jatkumon täydellisestä inaktiivisuudesta äärimmäistä fyysistä ponnistelua edellyttävään suoritukseen tai aktiivisuuteen. (Jaakkola ym. 2017,

12.) Koen, että Sääkslahden avaama liikunnan termi kuvaa hyvin sitä näkemystä, johon perustan oman ajatukseni varhaiskasvatuksen liikunnasta.

Lasten liikunnan merkitys on yhä korostuneempi nyky-yhteiskunnassamme. Lasten eriarvoistuminen liikkujiin ja liikkumattomiin on nähtävissä kasvavana ilmiönä. (Finne 2017, 9.) Varhaiskasvatuksessa henkilöstön tulee havainnoida jokaista lasta yksilönä, myös liikkumisen suhteen. Onko liikkumaton lapsi aina liikkumaton mutta myös vastaavasti, kykeneekö paljon liikkuva lapsi missään tilanteessa pysähtymään? Lapset tarvitsevat toiminnallisia ja liikunnallisia oppimisen mahdollisuuksia, sillä lapsi oppii enimmäkseen aistitoimintojen ja motoristen toimintojen välityksellä. Liikkeen tuomat aistimukset ravitsevat aivoja. Liikkumisen, puhumisen ja leikkimisen myötä kehittyvät myös myöhemmin lukemisessa, kirjoittamisessa ja hallitussa käyttäytymisessä tarvittavat sensoriset toiminnot. Jos sensorinen toiminta kehittyy hyvin ennen kouluikää, on myöhemmin huomattavasti helpompi oppia henkisiä ja sosiaalisia taitoja. (Pulli 2001, 21.)

Liikuntakasvatustyö kattaa koko ihmisen elinkaaren. Liikuntakasvatuksella on kaksi päätehtävää, liikuntaan kasvattaminen ja kasvattaminen liikunnan avulla. Kasvattamisella liikuntaan tarkoitetaan sellaisen liikuntamotivaation herättämistä, joka kestää henkilön koko eliniän, ja joka omaksutaan jo lapsena. Tähän päästään luomalla positiivisia kokemuksia. Liikunnan avulla kasvattaminen tarkoittaa sitä, että liikunnan avulla opetetaan esimerkiksi sosiaalisia taitoja ja tunnetaitoja, kognitiivisia taitoja sekä tuetaan eettis-moraalista ajattelun kehittymistä. (Jaakkola 2014, 18.) Liikunnan avulla kasvattaminen sisältää myös keholliseen itseilmaisuun rohkaisemista sekä tilan ja arvostuksen antamista myös somaattiselle ja kinesteettiselle estetiikan kokemiselle (Jaakkola 2017, 15). Liikunnan avulla kasvattaminen tarkoittaa myös akateemisen suoriutumisen tukemista. Nykytutkimustiedon mukaan liikunnalla on merkittävä yhteys aivojen kehittymiseen ja koulussa menestymiseen. (Jaakkola 2014, 18.)

Yhteiskunnan muutoksen ja teknologistumisen myötä on syntynyt yhteiskunta, jossa ei ole enää pakko olla fyysisesti aktiivinen. Lapsuusaika onkin kriittistä aikaa liikuntasuhteen syntymisen kannalta, tällöin syntyy joko neutraali, myönteinen tai kielteinen suhde liikuntaan. Yleensä lapsuudessa muodostunut myönteisyys liikkumista kohtaan kantaa usein koko elämän. Liikunnan osuus

lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle on sitä merkittävämpi, mitä pienempi lapsi on kyseessä. Tällöin korostuu myös liikunnan yhteys lapsen minäkäsitykseen sekä sosiaaliseen kehitykseen. (Finne 2017, 10, 22.)

Varhaiskasvatusta määrittää varhaiskasvatuslaki ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka. Varhaiskasvatuksen tulee edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia. (Varhaiskasvatuslaki 2018.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018 (Opetushallitus 2019) on Opetushallituksen antama valtakunnallinen määräys, jonka mukaan varhaiskasvatuksen tehtävänä on ohjata lapsia terveyttä ja hyvinvointia edistäviin elämäntapoihin. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden oppimiskäsitys pohjautuu näkemykseen lapsesta aktiivisena toimijana. Päivittäinen, riittävä fyysinen aktiivisuus tukee lasten ajattelua ja oppimista (Opetushallitus 2018, 21, 25).

2.1 Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma

Ilo kasvaa liikkuen on valtakunnallinen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Ohjelman tarkoituksena on mahdollistaa kaikille lapsille liikunnan ilo ja päivittäinen riittävä fyysinen aktiivisuus. Aikuisen pitää mahdollistaa se, että jokaisella lapsella on oikeus liikkua ja leikkiä joka päivä, ja aikuisen vastuulla on tukea jokaisen lapsen hyvinvointia, terveyttä ja oppimista.

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa määrällisenä tavoitteena on, että varhaiskasvatus mahdollistaa lapsen liikkumisen vähintään kaksi tuntia päivässä, mikä kattaa noin 2/3 fyysisen aktiivisuuden suosituksista. Ohjelma tarjoaa varhaiskasvattajille välineitä lasten liikkumisen lisäämiseen sekä oman työn kehittämiseen varhaiskasvatussuunnitelman ja varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten pohjalta. Ohjelmaa toteutetaan oman yksikön lähtökohdista, pienten askelten ideologialla sekä jatkuvan kehittämisen mallia hyödyntäen. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman strategisesta johtamisesta vastaavat opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Opetushallitus (Ilo kasvaa liikkuen 2015, 5-7.)

Tutkimuksessani tulee huomioida myös erot päiväkodeissa saman kaupungin sisällä. Ohjelmaa ja nykytilan arviointia on toteutettu jokaisen päiväkodin yksilöllisestä näkökulmasta. Tämän vuoksi lomakehaastattelut eri puolilta kaupunkia avaavat nykytilan arvioinnin tuloksia, ja pystyn huomioimaan esimerkiksi mahdolliset tiloja ja liikuntavälineitä koskevat haasteet lomakehaastatteluiden perusteella paremmin.

Kehittämistyö on Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa jaettu kolmeen eri osaan. Ensimmäisessä, tutustu-vaiheessa, yksikköä pyydetään pohtimaan pienten askelten kautta juuri heidän yksikköään ja henkilökuntaansa hyödyttävä tapa lisätä liikuntaa. Tässä vaiheessa yksiköt myös täyttävät nykytilan arvioinnin. Toisessa vaiheessa yksikkö valitsee varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista omat kehittämiskohteet, tällöin yksiköitä kannustetaan kertomaan ohjelma-alustalla omia ideoitaan ja toimivia käytäntöjä lisätä lasten liikuntaa ja liikunnan iloa. Ohjelman kolmannessa vaiheessa reflektoidaan tehtyä kehitystyötä, ja pohditaan, miten oman yksikön toimintakulttuuri liikunnan osalta on muovautunut. (Ilo kasvaa liikkuen 2015, 14-15.)

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman tavoitteena on, että kaikilla lapsilla on oikeus leikkiin ja liikkumiseen joka päivä. Tämän edellytyksenä on liikuntamyönteisen toimintakulttuurin toteutuminen jokaisessa varhaiskasvatusyksikössä. Eri tasoilla on huolehdittava tietyistä asioista, jotka tulee olla kunnossa, jotta liikuntamyönteisen toimintakulttuurin toteutuminen mahdollistuu. Kuntatasolla tulee huolehtia, että liikkuminen on strategiassa sekä hyvinvointia ohjaavissa asiakirjoissa. Yksikkötasolla huolehditaan, että yksikön toimintasuunnitelmassa liikkuminen ja hyvinvointi on kirjattu vuosittaiseen toimintasuunnitelmaan. Yksiköissä tulee myös liittää lasten liikkuminen ja hyvinvointi yhdeksi pedagogisen johtamisen painopisteeksi. Yksikkötasolla myös varhaiskasvatuksen opettajat ja lastenhoitajat ovat sitoutuneet kehittämään liikkumaan innostavan toimintaympäristön. (Ilo kasvaa liikkuen 2015, 36-37.) Yksikkötasolla on myös tärkeää, että johtaja mahdollistaa yksikön liikuntakoordinaattorille aikaa kunnan verkostossa ja liikunnan edistämiseen yksikkötasolla (Ilo kasvaa liikkuen 2015, 39).

2.2 Liikunnan merkitys lapselle

Suotuisat kasvuolosuhteet, kuten riittävä ravinto, uni ja hygienia, yhdessä liikkumisen mahdollistavan elinympäristön kanssa turvaavat lapsen lihasten, jänteiden ja luiden vahvistumisen (Pönkkö ym. 2017, 487-488). Liikkumaan oppiminen on kykyä huolehtia omasta terveydestä ja myös turvallisuudesta. Monipuolinen liikkuminen sisällä ja ulkona on sen oivaltamista, että lapsi oppii asioita käyttämällä koko kehoaan, yrittämällä, kokeilemalla, toistamalla ja innostamalla. (Pulli 2017, 19.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti. Lapsia kannustetaan ulkoiluun ja liikunnallisiin leikkeihin kaikkina vuodenaikoina. (Opetushallitus 2019, 47.)

Lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistö vaikuttavat siihen, miten hyvin hän selviää arkielämän vaatimuksista, esimerkiksi minkälaisia matkoja lapsi jaksaa omin lihasvoimin liikkua (Pönkkö ym. 2017, 488). Sääkslahden mukaan hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminta on hyvä silloin, kun keuhkot ja sydän jaksavat pitkässä rasituksessa väsymättä. Lapset ovat toiminnoissaan luonnostaan hyvin nopeatempoisia. Kasvattajan tehtävä on huolehtia, että hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittavaa liikkumista kertyy päivittäin kokonaisuudessaan vähintään 2 tuntia. (2015, 47.) Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, jotka on julkaistu vuonna 2016, suosittavat päivittäisen kuormituksen määräksi vähintään kolmea tuntia liikkumista varhaiskasvatusikäisillä lapsilla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21, 9).

Koska kehon liikuttamiseen tarvitaan hermostollista toimintaa, liikunnan on todettu tukevan hermoverkostojen kehittymistä (Pönkkö ym. 2017, 488). Säännöllinen liikunta lisää aivojen hiussuonten määrää parantaen niiden verenkiertoa ja hapensaantia sekä synnyttää uusia hermosoluja ja lisää aivokudoksen tilavuutta (Jaakkola 2014, 9). Pönkön mukaan lapsella on sitä paremmat mahdollisuudet kaikkeen toimintaan ja oppimiseen, mitä tiheämpi hänen hermoverkostonsa on (Pönkkö ym. 2017, 488).

Luiden riittävä lujuus kehitetään liikkumalla lapsena. Lapsen luut tyypillisesti mukautuvat kuormitukselle tai sen puutteelle. Mekaanisena kuormituksena pystyasennossa tapahtuva liikunta on oleellisen tärkeä tekijä lapsen luuston kehityksen muovaajana. (Finne 2017, 33.) Luiden kasvu tarvitsee paitsi

oikeanlaista ravintoa myös riittävän määrän painetta ja tärähdyksiä luiden kasvualueille, esimerkiksi hyppyjä, hyppelyitä sekä voimaa vaativia leikkejä, joissa kamppaillaan ja taistellaan (Sääkslahti 2015, 44).

Motorisia perustaitoja ovat kävely, juoksu, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen sekä potku- ja lyöntiliikkeet. Suurilla lihasryhmillä tuotettujen motoristen taitojen hallinta on edellytyksenä hienomotoristen taitojen kehittymiselle. Lapsella on mahdollisuus kehittää motorisia perustaitoja, kun hänen fyysiset edellytyksensä, hermostollinen kehitys ja havaintotoiminnat ovat kehittyneet tarpeeksi, ja lapselle on annettu mahdollisuus harjoitella liikkumista. (Pönkkö ym. 2017, 488.) Varhaiskasvatuksen henkilöstön tulee luoda lapselle mahdollisimman paljon turvallisia tilanteita harjoitella liikkumista, jo pienestä alkaen. Liian vähäiseksi jäävä liikunta heikentää jo alle kouluikäisen lapsen terveyttä ja kehitystä. Vanhempien ja kasvattajien rooli lasten liikunnasta saamien myönteisten ja innostavien kokemusten osalta on nykyään entistä merkittävämpi. (Finne 2017, 15.)

Lapsen liikunnallinen elämäntapa on itsenäistä tekemistä, omin lihasvoimin kulkemista sekä yhtäjaksoisten ja pitkien paikoillaanolojaksojen välttämistä. Liikunnallinen elämäntapa näkyy siinä, että omavalintaisissa tilanteissa lapsi valitsee useimmiten fyysisesti aktiivisen tavan toimia. (Sääkslahti 2015, 142.) Varhaiskasvatuksen henkilöstön tulee omalla toiminnallaan tukea lasta valitsemaan fyysisesti aktiivinen tapa toimia. On olemassa kaksi ensisijaista tapaa havainnoida ja mitata lasten perusliikkumistaitoja: tulossuuntautunut ja prosessisuuntautunut tapa. Tuloslähtöinen tapa mitata mittaa esimerkiksi sitä, kuinka lujaa lapsi juoksee tai kuinka kovaa hän heittää palloa. Prosessisuuntautunut tapa mitata tarkastelee esimerkiksi sitä, juokseeko lapsi sujuvasti: liikkuuko kädet ja jalat suhteessa toisiinsa sujuvasti ja mahdollistaa näin juoksemisen. Varhaiskasvatuksessa ja koulussa tulee keskittyä siihen, että tarjotaan mahdollisuuksia oppia ja kehittyä prosessisuuntautuneesti perusliikkumistaidoissa. Lähtökohtaisesti lasten tulisi oppia varhaiskasvatuksessa ja koulussa perusliikkumistaidot erilaisten mahdollisuuksien kautta, esimerkiksi omaehtoinen aktiivinen leikki, laadukas liikuntakasvatus, koululiikunta ja erilaisten yhteisöjen tuomat liikuntamahdollisuudet. (Barnett ym. 2013, 82.)

2.3 Liikuntakasvatuksen suunnittelu ja toteutus

Vain huolellinen ja tavoitteellinen suunnittelu kasvattajayhteisössä mahdollistaa monipuolisen ja lapsen tarpeita vastaavan liikuntakasvatuksen kaikille lapsille. Pää tavoitteina voidaan pitää, että varhaisvuosien aikana lasta autetaan muodostamaan myönteinen suhde omaan kehoonsa samalla kun tuetaan karkeamotoriikan, motoristen perustaitojen ja yleisten oppimisvalmiuksien kehittymistä sekä myönteisen käsityksen muodostumista itsestä liikkujana. (Pönkkö ym. 2017, 489.) Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaisesti varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tulee olla lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista sekä säännöllistä, ja sen tulee olla osa lapsen koko päivää. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 32.)

Liikunnan vuosisuunnitelman etuna on, että toimintakauden alussa nähdään vuodenkierto kokonaisuutena. Se antaa mahdollisuuden huolehtia, että toimintavuoden aikana erilaiset liikuntasisällöt, ympäristöt, vuodenaajat ja välineet tulevat monipuolisesti hyödynnettyä. Joko kuukausi- tai viikkosuunnitelma on käytössä jokaisessa ryhmässä. Ne sisältävät tarkemman pedagogisten sisältöjen suunnittelun joko kuukauden tai viikon aikana käytävistä aiheista. Liikunta on yksi sisältöalue, jonka tulee näkyä viikoittaisessa toiminnassa. Suunnitteluun tulee muistaa suhtautua siten, että hyvä kasvattaja tukee lapsen kehitystä parhaiten tarttumalla tilanteeseen lapsilähtöisesti ja antamalla lapsen sekä lapsiryhmän vaikuttaa itse toteutushetkellä tapahtuvaan toimintaan. (Sääkslahti 2015, 175-176.)

Ohjattujen liikuntatuokioiden suunnittelussa tulee ottaa huomioon riittävä vaihtelu ja sisältöjen tulee olla monipuolisia. Tällä tavoin tuetaan lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja kasvua. Toiminnassa tulee siis tietoisesti vaihdella motorisia taitoja, ympäristöä, telineitä, opetusmenetelmiä, ja toiminnan rytmiä. (Sääkslahti 2015, 174.)

Lasten omaehtoinen liikunta on vapaaehtoista ja leikkisävytteistä, ja heille pitää mahdollistaa ilon ja riemun kokeminen, uuden kokeminen kisaillemalla ja kokeilemalla. Näin mahdollistuu myös oppiminen ja oivaltaminen. (Finne 2017, 55). Lapselle leikissä yhdistyvät liikkuminen, tunteet, ajattelu ja sosiaaliset suhteet. Voidaan puhua toimintaleikkivaiheesta, roolileikkivaiheesta ja sääntöleikkivaiheesta. Lasten liikuntaa harvoin voi erottaa leikistä. (Autio 2010,

15-17.) Sääkslahden (2015, 170) mukaan lasten omaehtoisen liikunnan suunnittelussa tulee kaikkien päiväkodin työntekijöiden olla mukana, johtajasta keittiöhenkilökuntaan ja siistijöihin. Tällä tarkoitetaan sitä, että jokaisella lapsen lähellä työskentelevällä aikuisella on samat lähtökohdat ja samat toimintaperiaatteet lasten liikkumiseen, ja jokaisen tulee yhteisesti sovittuihin periaatteisiin sitoutua. Näin jokainen lapsen lähiympäristössä toimiva työntekijä antaa kannustuksillaan ja rajoituksillaan samanlaisen viestin.

2.4 Liikkumisen mahdollistavat oppimisympäristöt

Varhaiskasvatuksen liikkumiseen mahdollistavat oppimisympäristöt voidaan jakaa Sääkslahden mukaan kolmeen erilaiseen ympäristöön: fyysiseen, psyykkiseen ja sosioemotionaaliseen ympäristöön. Fyysiseen ympäristöön voidaan luokitella sisätilat sekä erilaiset ulkotilat, muun muassa metsä, puisto, rakennettu ympäristö ja liikuntakentät. (Sääkslahti 2015, 171.) Pääsääntöisesti lapsi innostuu liikkumaan, kun ympäristössä on houkuttavia asioita ja motivoitunut varhaiskasvatuksen henkilöstö mallittaa liikkuvaa toimintaa lapselle. Sääkslahden ym. kirjoittamassa artikkelissa Päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteys lasten motorisiin taitoihin kuvaillaan tutkimuksen johtopäätöksenä, että päiväkodin liikuntaolosuhteet vaikuttavat lasten motorisiin taitoihin. Tutkimukseen osallistuneista päiväkodeista kolmasosassa ei ollut omaa salia, jolloin liikuttamiseen vaaditaan aina henkilöstöltä ylimääräistä motivaatiota. Lisäksi tutkimuksessa todettiin, että liikuntasuunnitelmien puuttumiset asettavat lapset eriarvoiseen asemaan varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa. (Sääkslahti ym. 2019, 77-83.)

Päiväkodeissa on usein haasteena pienet sisätilat, joissa ei välttämättä nähdä mahdollisuuksia liikuttamiseen. Voi olla kapeita tiloja tai sisustussuunnittelijoiden rakentamia elementtejä, jotka estävät näkemästä tilan potentiaalia. On hyvä muistaa antaa lapsille mahdollisuus itse suunnitella liikkumista, yleensä heiltä tulee parhaat ideat liikkumiseen pienissä tiloissa. Sääkslahden mukaan pienet tilat saattavat aiheuttaa sen, että työntekijät rajoittavat lasten liikkumista, esimerkiksi suurissa tiloissa tai pitkillä käytävillä (2015, 171). Toimintakulttuuria pitää muuttaa suuntaan, jossa aikuinen kehittää

turvallisuuden kannalta ratkaisut siihen, että esimerkiksi pitkää käytävää voidaan käyttää juoksuratana.

Kun varhaiskasvatuksen työntekijä antaa lapsen hyödyntää fyysisen ympäristön liikkumismahdollisuudet, myös lapsen psyykkinen ympäristö tukee lapsen sisäistä liikkumista. Työntekijöiden pitää kannustaa lasta fyysiseen toimintaan, ja huolehtia lasten turvallisuudesta niin, että se mahdollistaa lasten ilon kokeilla, yrittää ja tutkia. (Sääkslahti 2015, 172.) Finnen mukaan henkinen liikuntaympäristö muodostuu kannustamisesta, onnistumisista ja tuesta. Tällöin liikkumisesta muodostuva hyvän tunne vahvistaa liikunnalliseen elämäntapaan kasvamista. (2017, 51.)

Varhaiskasvatuksen työntekijältä vaaditaan uskallusta antaa lasten liikuntaleikeille mahdollisuus, sen tarvitsema aika ja tila. Tällöin lapsi saa emotionaalisen vahvistuksen, että hänen tapansa olla, toimia ja oppia uutta on hyväksyttävää ja hänen toimintaansa arvostetaan. Työntekijän lähtiessä mukaan lasten leikkiin, he saavat yhteisen jaetun kokemuksen, joka oppimisen lisäksi tukee myös lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Sääkslahti 2015, 173.) Työntekijällä voi olla monia rooleja lapsen harjoittellessa motorisia taitoja, esimerkiksi ohjaaja, seuraaja, havainnoija, osallistuja yhdessä lapsen kanssa, kannustaja tai valmentaja. Tämä vahvistaa sekä lapsen oppimista että vuorovaikutustaitoja. (Braithwaite 2014, 15.) Lapsen sosiaalinen liikuntaympäristö muodostuu liikuntaan osallistuvista kavereista, yhteenkuuluvuuden tunteesta ja me-hengestä. Liikunta opettaa lasta myös käsittelemään tunteita ja huomioimaan kanssaliikkuja. (Finne 2017, 51.)

2.5 Liikuntavälineet varhaiskasvatuksessa

Käsittelytaidot ovat varhaiselle kehitykselle ja tiedonkäsittelylle tärkeitä taitoja jo alle 2-vuotiaasta alkaen. Käsittelytaidoilla tarkoitetaan koko vartalon taitoja, joilla lapsi käsittelee esineitä, välineitä ja telineitä. Ensimmäisenä näistä taidoista kehittyvät symmetriset taidot eli taidot, joissa lapsi käyttää molempia puolia symmetrisesti. (Sääkslahti 2007, 33-34.)

Liikuntavälineiden käytön varhaiskasvatuksessa tulisi lähteä siitä, että välineitä on tarjolla jokaiselle lapselle oma liikuntahetkellä. Aina välineiden ei tarvitse olla kaupasta ostettuja, vaan vanhasta ja yksinkertaisestakin

materiaalista saa kekseliäisyydellä paljon aikaan. Esimerkiksi tyhjiä limsapulloista voi tehdä keiloja, sanomalehdistä mailoja tai heittokeppejä ja yhdistämällä sanomalehtiä ja muovipusseja voi tehdä häntäpalloja. Erikoiset ratkaisut voivat innostaa lapsia eri tavalla leikkeihin. (Karvonen 2002, 74.)

Erityisesti kannattaa varhaiskasvatusikäisten lasten kanssa suosia erilaisia palloja, esimerkiksi voimistelu-, ilma-, sukka-, kenguru-, tennis-, pehmyt- ja nystyräpalloja. Hernepussit sopivat hyvin heiton ja kiinnioton harjoitteluun. Huivit, vanteet, liinat ja kepit tulisi kuulua jokaisen päiväkodin perusvarustukseen. (Karvonen 2002, 74.)

Varhaiskasvatuksen henkilöstön tulee huolehtia, että lapsilla on käytössä lasten liikunnan perusvälineistö myös omaehtoisen leikin aikana kuin myös toiminnan aikana (Sääkslahti 2007, 39). Lapset kehittävät yleensä itse liikunnallista toimintaa, jos välineistö on sellaista, että se herättelee lapsia liikkumaan. Pallot, hernepussit, hyppynarut ja kiipeilyyn mahdollistavat tarvikkeet kiinnostavat lapsia, ja laittavat heidät liikkumaan.

2.6 Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa

Lapsen arkiympäristön liikunnalliset olosuhteet tarjoavat mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen, ja nämä heijastuvat tulevaisuudessa liikuntamyönteisenä toimintana. Liikuntaympäristön luomisessa ovat mukana kaikki lapsen kasvatukseen osallistuvat aikuiset sekä kuntien kaavoitus että päättäjät, jotka varmistavat, että lähiliikuntamahdollisuudet asuinalueilla toteutuvat. (Finne 2017, 16.) Lasten sosiaalinen kanssakäyminen tapahtuu yhä useammin sosiaalisessa mediassa, eikä kaveria tarvitse enää fyysisesti hakea tai tavata, ja lasten fyysinen aktiivisuus arjessa onkin vähentynyt (Kokko 2017, 115).

Lasten vanhempien, varhaiskasvatushenkilöstön ja liikuntaa järjestävien toimijoiden lisäksi lasten isovanhemmat ja naapurit, terveydenhuollon ammattilaiset sekä kuntapäättäjät ja virkamiehet voivat toimillaan edistää fyysisesti aktiivista lapsuutta (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21, 37). Yhteiskunnassa pitäisi totuttautua ajattelemaan asioita riittävän objektiivisesta näkökulmasta, esimerkkinä voidaan käyttää puihin kiipeilyn mahdollistaminen. Naapurustossa saattaa joku käydä kieltämässä lasten puihin kiipeämisen ajatellen sen tarkoittavan turvallisuuden näkökulmasta hyvää. Pitkällä tähtäimellä

ajatellen puissa kiipeily on erittäin hyvää liikkumista ja motoristen taitojen kehittämistä, samalla kun lapsen luontosuhde kehittyy, turvallisuus tuki huomioiden. (Finne 2017, 16-17.) Mielekäs tekeminen auttaa lapsia kasvamaan yhteisön jäseniksi (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21, 37).

Koska liikunta on määritelty peruspalveluluonteiseksi toiminnaksi, saavat kunnat valtionavustusta liikuntatoimintaan. Kuitenkin peruspalveluluonteinen toiminta -määritelmänä on väljä, ja se antaa kunnille keinon toteuttaa liikuntatoimintaa itsemääräämisoikeutensa puitteissa ja tämä lisää kuntien erilaisuutta liikunnan osalta ja kuntalaisten eriarvoisuutta liikuntapalveluiden suhteen. (Finne 2017, 17.)

Urheiluseuratoimintaan eli kolmannen sektorin tuottamiin urheilupalveluihin aktiiviset lapset ohjautuvat usein tavalla tai toisella. Lapselle tulee kuitenkin luoda riittävän monipuolinen liikunnallinen pohja ilman liian aikaista erikoistumista vain yhteen lajiin. Lapsella on mahdollisuus kehittää itseään joko urheilua harrastavana aktiiviliikkujana tai ilokseen liikkuvana terveenä yksilönä, kun hänellä on vahva peruskunto ja liikunnallinen yleistaito. (Finne 2017, 17.) Tutkimuksen mukaan urheiluseuraan kuulumisen voi vähentää riskiä ylipainosta tai liikalihavuudesta. Terveysvaikutukset urheiluseuraan kuulumisesta muodostuvat todennäköisesti säännöllisestä osallistumisesta liikuntaseuran toimintaan kuin pitkästä sitoutumisesta yhteen liikuntaseuraan. (Basterfield, Reilly, Pearce, Parkinson, Adamson, Reilly & Vella 2015, 181.)

Liikuntakasvatuksen merkitys seuratoiminnassa on viime vuosina kasvanut, sillä seuratoimintaa haastaa nykyään myöskin lasten vähäinen liikkuminen. Seuratoiminnan erityispiirre on se, että lasten vapaaehtoinen osallistuminen luo seuratoiminnalle epävirallisen kasvatusluonteen, ja yhdessä lajikiinnostuksen kanssa antaa hyvät edellytykset kokonaisvaltaiselle liikuntakasvatukselle. Tähän tarvitaan kuitenkin koulutettuja ohjaajia myös seuratoimintaan, ja välttämättä kaikilla seuroilla ei ole tähän mahdollisuutta tai resurssia. (Kokko 2017, 114.)

3 LIIKUNNALLISEN TOIMINTAKULTTUURIN KEHITTÄMINEN

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa todetaan, että yhteisön toimintakulttuuri muuttuu jatkuvasti ja sitä arvioidaan ja kehitetään. Toimintakulttuurin vaikutusten pohdinta ja sen ei-toivottujen piirteiden tunnistaminen ja korjaaminen ovat tärkeä osa toimintakulttuurin kehittämistä. Kehittämisen jatkumon edellytys on, että henkilöstö ymmärtää ne arvot, tiedot ja uskomusten merkitykset, jotka vaikuttavat oman toiminnan taustalla ja kykenevät arvioimaan niitä. Kehittämisessä on merkityksellistä toisia arvostava, koko yhteisöä osallistava ja luottamusta rakentava dialogi. (2018, 29.)

Toimintakulttuurin kehittämisessä tulee huomioida yhteisön mahdollisuus toimia kiireettömässä ja keskittymistä tukevassa ympäristössä. Varhaiskasvatuksessa myös pidetään huolta koko yhteisön fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta turvallisuudesta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 31.)

Oppimisympäristöjä kehitetään niin, että varhaiskasvatukselle asetetut tavoitteet voidaan saavuttaa ja että ne tukevat lasten terveen itsetunnon sekä sosiaalisten ja oppimisen taitojen kehittymistä. Oppimisympäristöjen tulee tarjota lapsille vaihtoehtoja mieluisaan tekemiseen, monipuoliseen ja vauhdikkaaseen liikkumiseen, leikkeihin ja peleihin sekä rauhalliseen oleiluun ja lepoon. Luonto sekä pihat, leikkipuistot ja muut rakennetut ympäristöt ovat myös varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjä. Niitä hyödynnetään liikunta- ja luontoelämysten ja oppimisen paikkoina. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 32-33.)

Jokaisen työyhteisön tulisi pysähtyä säännöllisesti tarkastelemaan kriittisesti omaa toimintaansa. Työyhteisön jäsenten on tällöin annettava vapaasti reflektoida, kuinka heidän mielestään toiminta on sujunut. Vain oikeanlaiselle

nykytilan kartoittamiselle voidaan rakentaa aitoa ja onnistunutta kehittämistoimintaa. Kehittämistoimintaa taas voidaan toteuttaa varsin monin eri tavoin. Kehittämisen onnistuminen vaatii, että siihen panostetaan. Kehittämiseen tulee panostaa ja sille tulee varata kunnolla aikaa, jotta kehittäminen ei esiinny vain juhlapuheissa ja kirjatuiissa suunnitelmissa. Onnistunut kehittämistoiminta vaatii aikaa ja ideoita. Ideoita saadaan, kun yhdessä pohditaan sekä toiminnan kehittämisen mahdollisuuksia että niitä pulmia, joita nykyisessä toiminnassa on. Onnistunut kehittämistoiminta vaatii myös, että uusia ideoita kokeillaan käytännössä ja kaikesta kokeillusta opitaan jatkuvasti. (Juuti 2016, 74, 76-77.)

3.1 Toimintakulttuurin arviointi ja kehittäminen

Fonsèn ym. näkevät, että toimintakulttuurin arviointi ja kehittäminen edellyttävät johtajuutta, joka tukee sekä johtajuuden rakenteiden että käytänteiden kehittämistä (2018, 168). Jotta toimintakulttuuria voidaan kehittää, pitää löytää ne sosiaaliset normit, jotka ovat työyhteisön muovautuneita tapoja toimia. Nämä normit voivat ohjata henkilöstön tapaa toimia, huolehtia lasten turvallisuudesta ja toiminnan muodoista. (Fonsèn, Heikka, Hjelt, Eskelinen & Riekkola 2018, 167.) Turvallisuusnäkökulma on yleisimmin se, johon lasten käytävillä juoksemisen tai ryhmätilassa pelaamisen kieltäminen perustuu. Toimintakulttuurin muutoksella voitaisiin pohtia työyhteisölle yhteinen näkökulma siihen, mitä turvallisuuden rajoissa voidaan sallia.

Pedagoginen keskustelu työyhteisössä nähdään vahvana lähtökohtana toimintakulttuurin muutokselle. Ammatillinen keskustelu varhaiskasvatussuunnitelman pohjalta luo arvoperustan jokaisen päiväkodin kehittämistoiminnalle. Jotta pedagoginen keskustelu on tavoitteellista, tulee työntekijöiden orientoitua ja valmistautua keskusteltaviin aiheisiin jo etukäteen. Tällöin jokainen keskusteluun osallistuva on saanut pohtia omat näkemyksensä etukäteen, ja jokaisen on helpompi lähteä viemään yhteistä näkemystä eteenpäin. Toimintakulttuurin kehittäminen perustuu näihin yhdessä sovittuihin kehittämisen painopistealueisiin sekä säännölliseen ja suunnitelmalliseen havainnointiin ja dokumentointiin. Pedagogiikka on keskiössä toimintakulttuurin muutoksessa. Koko työyhteisöä koskeva pedagoginen keskustelu siirtyy

toimintaan yksittäisissä kasvattajatiimeissä käytävän pedagogisen keskustelun avulla. (Fonsèn ym. 2018, 173-175.)

Arvot ovat merkityksellisiä suunniteltaessa ja toteutettaessa toimintakulttuurin kehittämistä ja muutosta. Arvopohjat eivät voi olla hämäriä henkilöstölle ja valitut keinot ja metodit vastoin yhteisesti sovittuja arvoja. Arvokeskustelun tulee olla työyhteisössä jatkuvaa ja tulee käydä keskustelua, miten yhdessä sovitut arvot näkyvät yksikön toiminnassa ja arjessa. Tähän pohjaten ammattitaitoiset työntekijät haluavat kehittää työtään ja toimintaa. (Borgman & Packalén 2002, 26-27.)

Kun työskentelee vuosia samassa työyhteisössä ja työpaikassa, voi olla haastavaa lähteä kehittämään toimintaa. On saattanut tulla sokeaksi omille työtavoilleen, ja toiminta voi pyöriä ajatuksella ”näin on aina tehty”. Tällöin tarvitaan täydennyskoulutusta, ja näkemystä siitä, mitä omassa ja työyhteisön toiminnassa ei kannata enää jatkaa. (Petersson ym. 2018, 29-30.) Työelämän kestävä kehittäminen punainen lanka on oman toiminnan jatkuva tutkiminen ja siitä parhaiden käytäntöjen löytäminen (Borgman & Packalén 2002, 4). Jos on mahdollista, kannattaa pyytää ulkopuolista arvioimaan omaa ja ryhmän toimintaa. Ulkopuolisen silmin oman ryhmän toiminta saattaa näyttäytyä eri tavalla, ja tällaiset keskustelut ovat yleensä hedelmällisiä ja laittavat pohtimaan perusteita jo tehtävälle toiminnalle: miksi toimitaan näin, mitkä ovat ne perustelut toimintamme takana.

3.2 Kehittämisen johtaminen

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet nostavat vahvasti esiin arviointia ja sen pohjalta tapahtuvaa kehittämistyötä. Arviointia pidetään työskentelytapana toiminnan läpinäkyvyyden ja laadun lisäämiseksi ja se koskettaa työyhteisöjen johtoa, työntekijöitä ja asiakkaita. Arviointikäytäntöjä tuleekin tutkia oppimisen edistämisen ja kehittymisen näkökulmasta. (Vataja 2009, 51.) Arviointiin ja työyhteisön toiminnan kehittämiseen pitää mielestäni ottaa työyhteisön kaikki jäsenet mukaan, vaikka johtamisella on keskeinen rooli työyhteisölähtöisessä kehittämisotteessa (Seppänen-Järvelä 2009, 69). Ilman henkilöstön motivaatiota ja kiinnostusta kehittämiseen, kehittäminen ei onnistu. Työyhteisön tasolla kehittämisen johtaminen on osa kokonaisjohtamista niin talouden, toiminnan kuin

henkilöstöressurssien, erityisesti osaamisen, näkökulmasta (Seppänen-Järvelä 2009, 70-71). Työyhteisön on valittava, mitä asioita kehitetään ja kyettävä jatkuvasti sekä innovatiivisesti kehittämään osaamista. Kun kehittämis- ja kehittymistarpeet on kartoitettu, voidaan siirtyä koulutustarpeiden kartoittamiseen. Keskeistä on, että yksikön ja yksilön tarpeet yhdentyvät kehittämisessä. Kehittämisen lähtökohtana on, että sekä yksilö että työyhteisö hyötyvät kehityksestä. (Juuti & Vuorela 2015, 71-72.)

Kaikkea ei tarvitse kehittää koko aikaa, vaikka tuntuu, että toiminnan kehittäminen on pinnalla koko ajan. Työorganisaatiossa on tunnistettava kehittämiskohteet, asetettava tavoitteet ja ymmärrettävä kehittämistyön jaksoittainen olemus ja ajan mukanaan tuomat vivahteet. Tästä syystä muutosjohtaminen, strateginen johtaminen ja pedagoginen johtaminen on ajateltava yhtenä. Uutta luova pedagoginen johtaminen tarkoittaa muutoksessa johtamista, jossa työyhteisössä kaikilla on yhteinen jaettu ymmärrys, siitä missä ollaan ja minne ollaan menossa, toimivat rakenteet, jotka tukevat työyhteisön valitsemaa kehittämisen suuntaa ja työyhteisön yhdessä suunnittelema toimintatapa, jota kehitetään. (Jalkanen 2020, 19-20.)

Liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämistä työyhteisössä ei tarvitse esimiehen koordinoida, vaan se voi olla työyhteisön joku muu jäsen. On kuitenkin huomioitava, että työyhteisön innostaminen kehittämistyöhön ilman esimiesasemaa, voi olla haastavaa (Seppänen-Järvelä 2009, 75). Esimiehen tulee tukea kehittämistyötä, jotta työyhteisö sitoutuu kehittämiseen mukaan.

3.3 Pedagoginen johtajuus ja muutoksen johtaminen

Johtajuutta on tutkittu monista eri suunnista ja se voidaan avata monella eri tavalla. Aikakaudetkin ovat tuoneet oman näkökulmansa johtamiseen, koska johtamisen käytännöt ja niiden taustalla vaikuttavat ajatusmallit sekä uskomukset ovat erilaisia eri aikoina. Nykyistä aikaamme muokkaa digitalisoituminen. Sen ansioista tieto on reaaliaikaisesti koko ajan ulottuvilla: organisaatiot ovat jatkuvassa muutoksessa toimintaympäristöjen muuttuessa; palvelujen ja tavaroiden tuottaminen tapahtuu verkostoissa; kestävän kehityksen vaatimukset vahvistuvat ja arvon tuottamiseen osallistuvat ihmisryhmät monimuotoistuvat. (Viitala & Jylhä 2019.)

Johtaminen toteutuu tiettyjen asioiden tai henkilöiden välisenä prosessina: esimiehen, alaisten ja kontekstien sekä tavoiteltujen päämäärien välisenä. Paras tietämys organisaation kannalta keskeisistä asioista on hajautunut laajalle yksikköön, ja johtajalla ei välttämättä ole eniten tietämystä asiakkaista, toimintakulttuurista tai pedagogiikasta. On siis ymmärrettävää, että nykyisin johtaminen ei voi tapahtua valvonnan, tarkkojen ohjeiden ja käskyjen sekä kriittisen palautteen avulla. (Juuti 2017, 13-14.) Johtajuus tarkoittaa ihmisten motivointia ja sitouttamista sellaiseen toimintaan, jonka avulla tavoitteet voidaan saavuttaa. Johtaminen tarkoittaa suunnittelua (mitä tehdään, mitä tavoitellaan, miten tehdään) ja asioiden organisointia (kuka tekee mitäkin, missä, milloin ja minkälaiset ovat käytettävissä olevat resurssit). Johtajuuteen liittyy vahvasti myös toiminnan arviointi, osallistaen henkilöstön mukaan arviointiin (miten tavoitteet saavutettiin, miten toiminta sujui, mitkä ovat kehitystarpeet ja missä pitää uudistua). Johtajuus tulee nähdä vahvasti ihmisten johtamisena (miten selkiytetään yhteiset tavoitteet, miten varmistetaan riittävä osaaminen ja miten vahvistetaan motivaatiota ja sitoutumista). (Viitala & Jylhä 2019.)

Johtamisoppeja on vuosien saatossa ollut paljon, ja uusia johtamisoppeja on noussut viime aikoinakin. Uusimmissa korostetaan suunnan selkiyttämistä selkeiden tavoitteiden ja merkityksellisten päämäärien kautta, ihmisten potentiaalin ja yksilöllisyyden arvostamista, yhteistä arvopohjaa sekä työssä onnistumisen mahdollistamista. Johtamisopit nimetään siinä korostuvan johtamisen kohteen tai piirteen mukaisesti: arvojohtaminen, tiimijohtaminen, jaettu johtaminen, osallistava johtaminen, palveleva johtaminen ja pedagoginen johtaminen muutamia mainiten. (Viitala & Jylhä 2019.)

Pedagogisessa johtajuudessa otetaan vastuu varhaiskasvatuksen kehittämistyöstä. Tämä tarkoittaa, että se on perustehtävän kehittämistä, huolehtimista henkilöstön osaamisesta ja hyvinvoinnista ja samalla hallinnointia pedagogisella otteella. Päiväkodin johtajan tulee siis yleisten johtamisvalmiuksien lisäksi tuntea toiminnan ammatillinen asiasisältö. Päiväkodeissa toimitaan vahvasti osallistavan ja jaetun johtajuuden mentaliteetilla, eli henkilöstön voimavarat valjastetaan opetuksen laadun ja organisaation pedagogisen perustehtävän kehittämistyöhön. Laadukas varhaiskasvatuksen johtajuus toteutuu työyhteisöissä, jonka jäsenet kokevat merkityksellisyytensä asiantuntijatiimin jäsenenä ja jossa jäsenten ääni kuuluu

päätöksenteossa. Päiväkodin johtajan tulee huomioida työssään, että pedagogisen keskustelun ylläpitämisen merkitys yhteisen ymmärryksen rakentamiselle varhaiskasvatuksen perustehtävässä on erittäin tärkeää. (Hujala, Heikka & Halttunen 2011, 297-298.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää mitä tekijöitä tarvitaan varhaiskasvatusyksikön liikuntakulttuurin muutokseen kohti liikkuvampaa arkea varhaiskasvatusyksikössä. Tutkimuskysymyksenäni on:

Mitkä tekijät mahdollistavat varhaiskasvatusyksikön liikuntakulttuurin muutoksen kohti liikkuvampaa varhaiskasvatuksen arkea?

Tutkimuskysymyksen avulla minun on tarkoitus selvittää, mitkä tekijät nousevat varhaiskasvatuksessa työskenteleviltä liikuntavastaavilta esille haastateltaessa heitä liikkumisen edistämisestä varhaiskasvatuksen arjessa. Tutkimuksessa lähdetään liikkeelle Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman nykytilan arviointien aineistosta. Tätä aineistoa analysoitiin ja sieltä tuotettiin niitä tekijöitä, jotka eivät ole vielä hyvällä tasolla kaupunkitasoisessa koonnissa.

4.1 Tutkimusmenetelmät

Tutkimukseni on laadullinen tutkimus. Tutkimuksessa käytetään Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman nykytilan arviointien aineistoa tutkimuksen pohja-aineistona lomakehaastatteluille. Ihmistieteellisessä tutkimuksessa oman lisän tuo mukanaan se, että tutkimuskohteena olevien toiminnan suorittajien eli tutkimuksessani varhaiskasvatuksen henkilöstön omat intressit, toiveet, motivaatiot ja päämäärät vaikuttavat tutkimustuloksiin (Metsämuuronen 2006, 18). Laadulliselle tutkimukselle on ominaista, ettei tutkimuksen alussa kaikki tutkimustehtävää ja aineistonkeruuta koskevat ratkaisut ole välttämättä valmiita. Laadullisessa tutkimuksessa aineistonkeruun väline on inhimillinen eli tutkija itse ja täten aineistoon liittyvien näkökulmien ja tulkintojen voidaan katsoa kehittyvän vähitellen tutkimusprosessin edetessä. (Kiviniemi 2018, 62.)

Tutkimuksessani on piirteitä toimintatutkimuksesta. Toimintatutkimuksessa lähdetään liikkeelle ilmiöstä, jota halutaan kehittää. Toimintatutkimuksessa uuden tiedon tuottamisen lisäksi on pyrkiä tutkimuksen avulla reaaliaikaisesti muutokseen edistämällä ja parantamalla asioita jollakin tavalla. (Kuula 1999, 11.) Tarkoitukseni on tutkijan roolissa perehtyä varhaiskasvatuksen kentällä vallitseviin haasteisiin liikunnallisessa toimintakulttuurissa, ja tutkimuksen kautta etsiä ratkaisuja esiin nouseviin haasteisiin. Toimintatutkimuksessa lähdetään liikkeelle ennemminkin tutkimustehtävän määrittelystä kuin suoraan tutkimuskysymyksestä, siitä syystä, että toimintatutkimuksella haetaan suoraan käytännön työhön sovellettavaa tietoa toiminnan kehittämiseen (Heikkinen 2018, 220-221).

Haluan tutkimukseni tuottavan konkreettista ja varhaiskasvatuksen henkilöstöä hyödyttävää materiaalia, ja kehittyminen ja oppiminen ovat toimintatutkimuksen ytimessä (Heikkinen 2018, 216). Toimintatutkimus pyrkii vastaamaan näihin käytännön toiminnassa havaittuihin ongelmiin ja kehittämään nykyisin olemassa olevia käytäntöjä paremmaksi (Metsämuuronen 2008, 29). Tutkimuksesta on tarkoitus nousta kehittämiskeinoja, joilla varhaiskasvatusyksiköiden liikunnallista toimintakulttuuria saadaan vietyä eteenpäin. Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan jatketa kehittämiskeinojen analysointiin ja siihen, ovatko ne vieneet liikuntakasvatusta eteenpäin. Tämän vuoksi tutkimus ei ole täysin toimintatutkimuksen tradition mukainen. (Heikkinen 2018, 222.) Keinot, jotka tutkimuksessa nousevat, voi viedä käytäntöön ja tätä kautta toimintatutkimusta voitaisiin jatkaa arvioimalla käytännön kokemusta keinoista.

4.2 Aineiston hankintamenetelmät

Lähden tutkimuksessani liikkeelle Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman Tampereen kaupungin päiväkotien nykytilan arvioinnin aineistosta. Aineistoon on vastannut kevään 2018 ja syksyn 2019 välisenä aikana 66 päiväkotia Tampereen 82 julkisesta päiväkodista, joten aineiston kattavuus on laaja. Tämän aineiston analysoinnin perusteella nostin viisi teemaa tarkempaan tarkasteluun.

Nykytilan arviointi on Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa oleville varhaiskasvatuksen yksiköille työkalu liikunnallisen toiminnan suunnitteluun,

kehittämiseen ja arviointiin. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma suosittelee yksiköitä toteuttamaan arvioinnin vähintään kerran vuodessa. Työkalulla varhaiskasvatusyksikön kasvattajat arvioivat, millainen liikunnallinen toimintakulttuuri varhaiskasvatusyksikössä on, ja mitä osa-alueita yksikössä tulee vielä kehittää, jotta liikunnallinen toimintakulttuuri toteutuu jokaisella osa-alueella. Nykytilan arviointi on jaettu kahdeksaan osa-alueeseen: ohjelman toteuttaminen, liikkumisen lisääminen ja istumisen vähentäminen, henkilökunnan osallistuminen, osaaminen ja työhyvinvointi, lapsen osallisuus, pihat ja tilat, liikuntavälineet, toiminnallisuus ja motorinen kehitys sekä yhteistyö lasten liikkumisen edistämiseksi. Varhaiskasvatusyksikön henkilöstö arvioi väittämiä asteikolla 0-4, joista 0 merkitsee, että väittäjä ei toteudu yksikössä ollenkaan ja 4 merkitsee, että väittämättä toteutuu yksikössä täysin. Varhaiskasvatusyksikön on tarkoitus saada oman yksikkönsä kehityksestä tietoa toteuttamalla nykytilan arvioinnin vuosittain. (www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/nykytilan-arviointi.)

Nostin nykytilan arvioinnin kuntakoosteesta tutkimukseeni tarkasteluun seuraavat osa-alueet: yhteistyö lasten liikkumisen edistämiseksi, varhaiskasvatusyksikön oppimisympäristöt ja liikuntavälineet, liikkumisen lisääminen ja lasten osallisuus osana varhaiskasvatuksen liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämistä, yhteisesti sovitut havainnointitavat ja motoristen taitojen kehittymisen tukemisen sekä henkilökunnan osaamisen, täydennyskoulutuksen ja johtajan tuen kehittämistyössä.

Nämä osa-alueet valikoituivat tutkimukseen, koska nämä oli Tampereen varhaiskasvatusyksiköissä arvioitu kaupunkitasolla heikoimmiksi osa-alueiksi tai vaihtoehtoisesti tutkijana koin, että osa-alue nostaa keskustelua eri varhaiskasvatusyksiköiden kasvattajien keskuudessa.

Näiden teemojen syvempään tutkimiseen käytin lomakehaastattelua (Liite 1.) yhdelletoista varhaiskasvatuksen työntekijälle Tampereen kaupungin varhaiskasvatusyksiköistä. Lähestyin SALLI-verkoston henkilöstöä heidän yhteisellä sähköpostituslistallaan, ja kerroin mitä tutkin, miksi tutkin ja mihin pyrin tutkimuksellani. SALLI-verkosto on Tampereella varhaiskasvatukseen perustettu verkosto, jossa on jokaisesta varhaiskasvatusyksiköstä vähintään yksi työntekijä. Verkoston tarkoitus on edistää liikunta ja -ravintokasvatusta sekä leikkiä päiväkodeissa. Tarkoituksena oli löytää lomakehaastatteluun henkilöt, joilla on halua pohtia keinoja kehittää liikunnallista toimintakulttuuria

varhaiskasvatusyksikössä. Mielestäni SALLI-verkoston hyödyntäminen oli juuri oikea reitti löytää motivoituneet henkilöt lomakehaastatteluun. Lomakehaastattelussa vastaajista ei kerätty taustatietoja.

Ohjeistin vastaajia siitä, missä muodossa he voivat vastata kysymyksiin, ja siitä, miten toimia, jos eivät halua kommentoida jotain kysymystä. Annoin myös yhteystietoni, mikäli vastaajat olisivat halunneet lisätietoja lomakehaastattelusta ennen vastaamista tai vastaamisen aikana. Lähetin sähköpostilistalle lomakehaastattelun sähköisesti, ja sain yksitoista vastausta lomakehaastatteluuni.

Lomakehaastattelu toteutettiin Google Forms -pohjan avulla. Kysymykset oli muotoiltu tutkimuskysymyksen ja Ilo kasvaa liikkuen -nykytilan arvioinnin pohjalta. Jokainen kysymys oli avoin kysymys, johon vastaajan tuli vastata. Koko lomakehaastatteluun vastaamiseen kului arvioilta 15-20 minuuttia. Lomakehaastattelussa kysytään tutkimuksen tarkoituksen kannalta kysymyksiä, joille tulee löytyä perustelu tutkimuksen viitekehuksesta ja aiemmasta tiedosta tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2018).

Lomakehaastattelussa haastattelu etenee etukäteen muodostetun lomakkeen pohjalta, ja kaikki haastateltavat vastaavat samoihin kysymyksiin samassa järjestyksessä (Hirsjärvi & Hurme 2010, 44). Haastattelun tarkoituksena on kerätä informaatiota tutkittavasta asiasta, ja tarkoituksena on löytää ratkaisuja käytännön ongelmaan, tässä tutkimuksessa liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämiseen varhaiskasvatuksessa (Hirsjärvi & Hurme 2010, 42). Lomaketutkimukselle ominaista on se, että aineiston määrää rajataan jo ennen aineiston keruuta, kun lomaketta suunnitellaan. Lomakkeella kysytään vain tiettyjä, tutkijaa kiinnostavia ja tutkimuskysymyksen kannalta oleellisia kysymyksiä. (Alasuutari 2011.) Yleensä haastattelut tapahtuvat suullisesti, mutta tässä tutkimuksessa haastateltavat vastasivat sähköiseen lomakehaastatteluun itsenäisesti. Tutkijana koin, että olemalla haastattelutilanteessa mukana olisin saattanut johdatella vastaajia liaksi, koska olen itse vahvasti kiinni tässä teemassa. Kyselylomakkeet ovat yleensä strukturoituja, ja suunnittelematonta ja spontaania vuorovaikutusta ei tapahdu. Annettujen ohjeiden perusteella on ollut tarkoitus saada kysymyksiin vastaukset. (Leinonen, Otonkorpi-Lehtoranta & Heiskanen 2017, 90).

Lomakehaastatteluun vastaamalla vastaajien identiteetti säilyy paremmin kuin haastattelussa (Hirsjärvi & Hurme 2010, 36). Haastateltaville lähetettiin lomakehaastatteluun linkki sähköpostitse ja vastaajat säilyvät näin anonyymeinä myös tutkijalle. Taustatietoja tutkimukseen vastaajista ei pyydetty, koska tutkimusta varten taustatietojen kerääminen ei ollut tarpeellista. Kaikki vastaajat toimivat samassa tehtävässä liikunnallisen toimintakulttuurin näkökulmasta omassa yksikössään, huolimatta siitä, ovatko he varhaiskasvatuksen lastenhoitajia vai opettajia.

Vain kaksi vastaajaa oli ohittanut osaltaan yhden kysymyksen. Vastaajat vastasivat kysymyksiin kertoen kaikki kokemuksensa kysymyksiin liittyen. Analysoitavaa tekstiä kertyi yhteensä 12 sivua. Tekstivastauksista muodostettiin teemakortisto, jossa kerättiin samaan teemaan viittaavat asiat yhteen.

4.3 Aineiston analyysi

Tutkimuksen aineiston analyysimenetelmänä on sisällönanalyysi. Sisällönanalyysiä voi kuvata laadullisen tutkimuksen perinteisimmäksi perusanalyysimenetelmäksi. Laadullisen aineiston analysoinnilla on tarkoitus muodostaa kerätystä aineistosta selkeää ja mielekästä tietoa tutkittavasti asiasta. (Tuomi & Sarajärvi 2018; Burns & Crove 1997; Strauss & Corbin 1998.) Aineiston analyysin kautta pyrittiin löytämään ne keinot, jolla lasten päivittäistä liikkumista varhaiskasvatuksen arjessa voidaan lisätä mahdollisimman monessa varhaiskasvatusyksikössä pienillä toimintakulttuurin muutoksilla.

Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä teoreettiset käsitykset tuodaan valmiina, ilmiöstä jo tiedettynä asiana (Tuomi & Sarajärvi 2018). Tutkimukseeni on tuotu Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmasta yläkategorioina kategoriat: yhteistyö liikkumisen edistämiseksi, liikuntavälineiden ja tilojen merkitys, liikkumisen lisääminen, henkilöstön osaamisen merkitys sekä johtajan merkitys liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämiseksi varhaiskasvatuksessa. Näihin kategorioihin haettiin lomakehaastattelun avulla lisätietoa. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä kategoriat määritellään aikaisemman tiedon perusteella, ja aineistosta etsitään sisältöä näihin kategorioihin (Tuomi & Sarajärvi 2018).

Kun yläkategoriat oli muodostettu Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman nykytilan arvioinnista, lomakehaastattelujen vastaukset pilkottiin osiin, ja niistä nostettiin

tutkimukselle olennainen aineisto esille etsimällä tutkimustehtävää kuvaavia ilmauksia jokaisen yläkategorian alle (Tuomi & Sarajärvi 2018). Tutkimukseen osallistuneiden vastauksista pilkotut osiot kirjattiin ja ryhmiteltiin yhteen samaan kategoriaan kuuluvat värikoodauksen avulla. Pelkistämisvaiheessa huomioitiin, että yhdestä vastauksesta saattoi nousta useita pelkistettyjä ilmaisuja. Aineistosta etsittiin samankaltaisuuksia, jotka kehittävät liikunnallisen toimintakulttuurin muodostumista varhaiskasvatuksen arjessa. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Tutkimuksesta huomasin, että kaikilta vastaajilta nousi hyvin samankaltaisia ajatuksia siitä, mitkä asiat vievät eteenpäin. Tutkimuksessa huomiota herätti se, että vastaajista kuusi kertoi, ettei yksikössä ole säännöllisesti varattu aikaa keskustella liikkumisesta, hyvinvoinnista ja terveellisistä elämäntavoista. Yllättävää oli se, että vastaajista kaksi koki, ettei säännölliselle keskustelulle ole tarvetta. Suuria eroavaisuuksia nousi myös yhteistyöstä neuvolan kanssa, osassa yksiköistä yhteistyö toimii mutta suurin osa vastaajista koki, että yhteistyötä tulee kehittää.

5 TULOKSET

Tutkimuksessa lähdettiin etsimään vastauksia tutkimuskysymykseen, mitkä tekijät mahdollistavat varhaiskasvatusyksikön liikuntakulttuurin muutoksen kohti liikkuvampaa varhaiskasvatuksen arkea viiden pääteeman kautta. Nämä pääteemat ovat yhteistyö lasten liikkumisen edistämiseksi, varhaiskasvatusyksikön tilat ja liikuntavälineet, liikkumisen lisääminen ja lasten osallisuus, motoristen taitojen kehityksen havainnointi ja tukeminen sekä henkilökunnan osaaminen, osallistuminen ja johtajan tuki.

5.1 Yhteistyö lasten liikkumisen edistämiseksi

Kyselyssäni pyysin vastaajia pohtimaan lasten liikkumista edistävää yhteistyötä useasta näkökulmasta: yhteistyö huoltajien, neuvolan, kunnan eri hallintokuntien ja muiden paikallisten toimijoiden kanssa. Vastauksista voidaan nähdä, että kaikissa osa-alueissa on vielä kehitettäviä asioita, vaikka varhaiskasvatusyksikön näkökulmasta tehdään jo paljon asioita. Vastauksia teemoitettaessa huomio kiinnittyi siihen, että varhaiskasvatusyksikön yhteistyö huoltajien, kunnan eri hallintokuntien ja neuvolan kanssa painottuu koko perheen tukemiseen ja sen kautta lapsen hyvinvoinnin ja liikkumisen edistämiseen. Seuraavaan taulukkoon on teemoitettu asioita varhaiskasvatusyksikön henkilöstön näkökulmasta, miten vastaajat ovat kokeneet yhteistyön eri osapuolien kanssa.

TAULUKKO 1. Yhteistyö lasten liikkumisen edistämiseksi

Huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö	Kunnan eri hallintokuntien kanssa tehtävä yhteistyö	Yhteistyö neuvolan kanssa	Yhteistyö muiden paikallisten toimijoiden kanssa
<p><u>Varhaiskasvatusyksikön järjestämä koko perheen toiminta:</u></p>	<p><u>Perheiden kokonaisvaltainen tukeminen:</u></p>	<p><u>Yhteistyön muodot:</u></p>	<p><u>Lajikokeilut:</u></p>
<p>Yhteisölliset pihatapahtumat</p>	<p>Yhteistyötahot tärkeitä alueen sosioekonomisen tilanteen takia</p>	<p>1,5 - vuotishavainnointilomake päiväkodista neuvolaan</p>	<p>Ainoa, mitä tiedetään, lajikokeilut</p>
<p>Liikunnalliset juhlat, retket ja tapahtumat</p>	<p>Perheiden tukeminen tärkeää päiväkodin toiminnassa ja yhteistyötahot tärkeässä roolissa</p>	<p>Joskus neuvola + perhe yhteispalaveri, jossa mietitään keinoja edistää lapsen motorista kehitystä</p>	<p>Paikallisten liikuntaseurojen järjestämät liikuntakokeilut</p>
<p>Kannustetaan perheitä tulemaan pyörällä/kävellen päiväkotiin</p>	<p>Toiveena enemmän vanhemmille infoa liikunnan tärkeydestä</p>	<p>4-vuotishavainnointilomake päiväkodista neuvolaan</p>	<p>Jotkut paikalliset järjestöt valmiita ohjaamaan liikuntaa päiväkodeissa</p>
<p><u>Kasvatuskumppanuus:</u></p>	<p>Toiveena tapahtumia, joissa lapset ja vanhemmat pääsevät liikkumaan ja kokeilemaan eri lajeja yhdessä</p>	<p>Joskus soitto neuvolaan ja konsultaatio lapsen motoristen vaikeuksien yhteydessä</p>	<p>Lajikokeilut olleet hurjan hyvää juttu</p>
<p>Vanhempainillan alkuun liikuntavinkit perheille kotiin</p>	<p>Toiveena vapaaliput harrastuksiin, uimahalliin ym.</p>	<p>Lasten neuvolakäynneistä on tullut tieto päiväkotiin, jos on jotain huomioitavaa</p>	<p><u>Eri toimijoiden kanssa tehtävä yhteistyö:</u></p>
<p>Liikkuminen puheeksi vasu keskustelussa, esiopetuskeskustelussa</p>	<p>Ohjataan tarvittaessa kysymään Liikkuva Tampereesta neuvoa liikkumiseen</p>	<p>Yhteistyötä ollut, jos päiväkodilla huoli lapsen kehityksestä</p>	<p>Tapahtumiin pyydetty eri seuroja</p>
<p>Vanhempien toiveiden kuuntelu</p>	<p><u>Tilojen ja toimintojen mahdollisuudet:</u></p>	<p><u>Toimiva yhteistyö:</u></p>	<p>Tampereen voimistelijoiden tilojen käyttö</p>
<p>Päivittäiset keskustelut vanhempien ja lasten kanssa</p>	<p>Palloiluhallin hyödyntäminen</p>	<p>Yhteistyö toiminut hyvin</p>	<p>Kaupungin kanssa liikuntapaikkojen suhteen</p>
<p>Kaupungin liikuntamahdollisuuksien markkinointi</p>	<p>Jäähallin hyödyntäminen</p>	<p>Ehkä yhteistyötä, kun neuvola ja päiväkotikiin fyysisesti samojen seinien sisällä</p>	<p>Mahdollisuuksia paljon, mitä voi hyödyntää</p>
<p><u>Perheiden tukeminen ja kannustaminen liikkumisen lisäämisessä:</u></p>	<p>Tiloja päiväkodin käyttöön: Ratina ja Kauppi Sport Center</p>	<p><u>Vähäinen yhteistyö:</u></p>	<p>Yhteistyö Varalan urheilupuiston kanssa</p>
<p>Kannustetaan liikkumaan kotona</p>	<p>Liikuntapalveluista eri lajien kokeilukertoja ryhmille</p>	<p>Ei muistikuvaa, koska olisi oltu neuvolan kanssa yhteistyössä</p>	<p>Seurat saa markkinoida itseään tapahtumissa</p>
<p>Kiertävä liikuntavihko koteihin</p>	<p><u>Kehitettävää:</u></p>	<p>Enemmän saisi olla yhteistyötä</p>	<p><u>Kehitettävää:</u></p>
<p>Vanhemmille tietoa liikkumisen ja liikunnan hyödyistä</p>	<p>Yhteistyö usein vain muutaman kasvattajan oman mielenkiinnon varassa</p>	<p>Yhteistyö hyvin vähäistä</p>	<p>Tämä olisi erittäin hyvä kehittämiskohde</p>
<p><u>Kehitettävää:</u> Hyvin vähän huomioitu yhteistyötä</p>	<p>Hyvin vähän yhteistyötä</p>	<p>Saisi olla enemmän yhteistyötä</p>	<p>Olisi mukava, jos valmista ohjausta olisi enemmän myös pienille</p>
	<p>Maalta pitkä matka liikuntapaikkoihin</p>	<p>Heikkoa yhteistyötä</p>	<p>Asioihin perehtyminen auttaa saamaan tietoa vielä enemmän mahdollisuuksista</p>
		<p>Useimmiten hyvin yksisuuntaista tämä yhteistyö</p>	<p>Muita toimijoita ei hyödynnetä juuri tällä hetkellä</p>
		<p>Vähän yhteistyötä</p>	<p>En osaa sanoa</p>
		<p>Neuvolasta harvoin palaute lappu takaisin päiväkotiin</p>	

5.1.1 Huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö

Vastaajien vastaukset huoltajien kanssa tehtävästä yhteistyöstä teemoitettiin tutkimuksessa neljään eri luokkaan: varhaiskasvatusyksikön järjestämä koko perheen toiminta, kasvatuskumppanuus, perheiden tukeminen ja kannustaminen liikkumisen lisäämisessä ja kehitettävä osa-alue. Varhaiskasvatusyksikön järjestämä koko perheen toiminta nousi eniten vastauksista. Koettiin, että erilaiset liikunnalliset tapahtumat edesauttavat yhteistyötä huoltajien kanssa.

”Olemme järjestäneet koko perheen liikunnallisia tapahtumia...” (V7)

”...ja järjestää liikunnallisia juhlia, retkiä ja tapahtumia.” (V2)

Vastaajista yksi on tehnyt hyvän noston varhaiskasvatusyksikön järjestämien liikunnallisten perhetapahtumien osalta sen tuomasta sosiaalisesta tuesta perheille. Liikunnalliset koko perheen tapahtumat voivat tuoda liikkumisen, hyvinvoinnin ja perheen yhteisen ajan lisäksi myös mahdollisuuksia kohdata muita perheitä samalta asuinalueelta ja löytää tätä kautta myös sosiaalista tukiverkkoa.

”Kaikista parhaimpia ovat olleet yhteiset, yhteisölliset pihatapahtumat, jotka ovat olleet sosiaalisen tuen loistavia muotoja.” (V1)

Kasvatuskumppanuuden merkitystä pidettiin tärkeänä vastaajien näkökulmasta lasten liikkumisen edistäjänä. Päivittäiset keskustelut vanhempien ja lasten kanssa liikkumisesta nousi vastaajilta esille. Lisäksi käytössä on kyselylomakkeita, joilla kerätään tietoa vanhempien näkemyksistä lasten liikkumisesta ja heidän toiveistaan. Vanhempainilta koetaan myös hyvänä väylänä tehdä yhteistyötä huoltajien kanssa lasten liikkumisen edistämiseksi,

”Meidän yksikössä on ollut muutaman vuoden käytössä kyselylomake. Lomake täytetään yhdessä lasten ja vanhempien kanssa kotona. Lomakkeessa kysytään, mistä lapset pitävät sisällä ja ulkona, mitä haluaisivat tehdä tai oppia. Vanhemmilta kysytään mitä ja miten he haluaisivat lastensa liikkuvan päiväkodissa.” (V9)

”vanhempainillan alkuun liikuntavinkit (miten eritavoin voi kulkea päiväkotiin kun välimatkat on pienet ym.) liikunnallisia tapahtumia, ”markkinoida” kaupungin liikuntamahdollisuuksia” (V3)

Kasvatuskumppanuuteen tärkeänä asiana liittyvät myös varhaiskasvatussuunnitelmakeskustelut ja esiopetuksen opetussuunnitelmakeskustelut, joihin vastaajat ovat viitanneet vastauksissaan. Keskustelut ovat otollisia paikkoja ottaa esille lapsen liikkuminen ja motoristen taitojen kehittyminen, kun istutaan huoltajan kanssa pohtimassa lapsen hyvinvointia.

"Voimme ottaa lapsen liikkumisen esille vasu-keskusteluissa, kertoa ryhmämme liikkumisesta..." (V2)

"...vasussa keskustellaan jokaisen lapsen kohdalla." (V8)

"Opetussuunnittelukeskusteluissa tulevat esille liikuntaa koskevat kysymykset." (V4)

Perheiden tukeminen ja kannustaminen liikkumisen lisäämiseen oli esillä vastauksissa. Varhaiskasvatusyksiköt kannustavat perheitä liikkumaan kotona, koteihin on annettu kiertäviä liikuntavihkoja ja vanhemmille on tarjottu tietoa liikkumisen ja liikunnan hyödyistä.

"Voisi kehitellä esim. taulukoita, joihin voisi aamulla päiväkotiin tullessa merkitä millä tavalla on hoitoon tultu (kävelen, pyörällä)." (V6)

"... olemme kannustaneet perheitä tulemaan päiväkotiin kävelen tai pyöräillen..." (V7)

"... meillä oli muutamia päiviä kun kannustimme perheitä tulemaan päiväkotiin pyörällä/kävelen." (V5)

Yksi vastaaja nosti esille erittäin hyvän ajatuksen, jota tulee pohtia. Jokainen perhe tulee omista lähtökohdistaan, ja aina välttämättä kaikille ei sovellu samat tavat, joita varhaiskasvatuksen kentältä tuodaan esille. Tässäkin tulee pystyä tietyllä tavalla huomioimaan myös ne perheet, jotka eivät syystä tai toisesta pysty osallistumaan samalla tavalla varhaiskasvatuksen tarjoamiin liikunnan lisäämisen mahdollisuuksiin.

"Liikunnan edistäminen ja perheiden kannustaminen liikunnalliseen elämäntapaan ei aina ole helppoa sillä jokainen perhe ponnistaa omista lähtökohdistaan. ...voidaksemme tarjota matalan kynnyksen vaihtoehtoja liikkeelle lähtemiseen." (V1)

Kasvattajien ei tule syyllistää perheitä heidän lähtökohtiensa vuoksi. Tällaisissa tilanteissa juuri jokaista perhettä yksilölliset palvelevat parhaat vinkit ja ideat ovat

niitä parhaita. Toisaalta varhaiskasvatuksen kentällä tulee myös pohtia, mihin asti perheen tukeminen on varhaiskasvatustyössä työskentelevän henkilökunnan vastuulla ja milloin pitää tukea perhettä hakeutumaan toisenlaisen avun piiriin.

Vastaajat kokivat myös merkityksellisenä Liikkuva Tampere -toiminnan markkinoimisen perheille sekä matalan kynnyksen liikuntavaihtoehtojen tietoisuuden lisäämisen lasten liikkumisen edistämiseksi. Vastaajat myös pohtivat, mitä voisivat tulevaisuudessa tehdä vielä enemmän.

"Mainostetaan Liikkuva Tampereen toimintaa." (V10)

"Tulevaisuudessa voimme huomioida esim. enemmän näitä ilmaisia harrastusmahdollisuuksia Tampereella ja mainostaa niitä sekä kohdentaa mainontaa ja tiedotusta enemmän." (V11)

"Jatkossa voimme panostaa entistä enemmän alla mainittuihin yhteistöihin esimerkiksi eri järjestöjen kanssa voidaksemme tarjota matalan kynnyksen vaihtoehtoja liikkeelle lähtemiseen. Näitähän siis on jo olemassa paljon mutta niiden tietoinen käyttö vaatii perehtymistä." (V1)

Kehitettävääkin on vielä huoltajien kanssa tehtävän yhteistyön saralla. Yksi vastaaja on tuonut esille, että hän kokee heidän huomioineen hyvin vähän huoltajien kanssa tehtävää yhteistyötä lasten liikkumisen edistämiseksi. Toisaalta vastaaja kertoo, että ovat järjestäneet yhteisiä pihatapahtumia.

"Hyvin vähän ollaan huomioitu. Ainoastaan yhteiset pihatapahtumat ovat olleet sellaisia." (V11)

On tärkeää käydä varhaiskasvatustyössä keskustelua siitä, mitkä ovat henkilöstön resurssit tukea perheiden vapaa-ajantoimintaa, ja mikä on riittävä tarjonta.

5.1.2 Yhteistyö kunnan eri hallintokuntien kanssa

Kunnan eri hallintokuntien kanssa tehtävä yhteistyö varhaiskasvatuksen kentän vastaajien vastausten perusteella voidaan teemoittaa kolmeen eri luokkaan: perheiden kokonaisvaltainen tukeminen, tilojen ja toimintojen mahdollisuudet sekä kehitettävät asiat yhteistyössä. Kunnan eri hallintokunnat nähdään tärkeinä yhteistyökumppaneina erityisesti alueellisten sosioekonomisten tilanteiden vuoksi. Alueet voivat olla sosioekonomisesta hyvinkin erilaisia, ja yhteistyön tulee muotoutua alueellisiin tarpeisiin lasten ja perheiden hyvinvoinnin näkökulmasta.

”... kyseiset yhteistyöt olisivat todella tärkeitä alueemme sosioekonomisen tilanteenkin takia. Myös perheiden tukeminen monelta osin on erittäin tärkeää päiväkotimme toiminnassa ja mainitut yhteistyökumppanit ovat tärkeässä roolissa tässä tehtävässä.” (V1)

Vastaajat toivovat perheiden tukemisen tueksi enemmän vanhemmille suunnattua informaatiota liikunnan merkityksestä lapsen kehitykselle, tapahtumia, joissa lapset ja vanhemmat pääsevät liikkumaan ja kokeilemaan eri lajeja yhdessä sekä vapaalippuja perheille harrastuksiin, uimahalliin tai muihin vastaaviin.

”Toivoisin enemmän vanhemmille lisää infoa liikunnan tärkeydestä sekä tapahtumia joissa lapset ja vanhemmat yhdessä pääsisivät liikkumaan ja kokeilemaan eri lajeja.” (V5)

”Toivoisin ns. vapaalippuja harrastuksiin, uimahalliin ym.” (V6)

Liikuntapalveluiden kautta järjestyy hyvin vuoroja erilaisista liikunta- ja palloiluhalleista sekä jäähalleista. Erilaiset lajikokeilut nousivat usean vastaajan vastauksista esille, ne koettiin erittäin hyvinä tapoina muokata liikkumista varhaiskasvatyüksikössä ja tarjota erilaisia lajeja lapsille kokeiltavaksi.

”Hyödynnämme viereisen palloiluhallin sekä jäähallin palveluita.” (V1)

”Ainakin meillä on vakivuoro Ratinassa.” (V3)

”Meidän yksikkö on käynyt pelaamassa salibandyä, hoplopissa, osallistunut Päivisfutikseen sekä päiväkodissa on käynyt tutustuttaja koripalloon. (V9)

”Luistelemassa ja Säbää pelaamassa ollaan käyty. (V11)

Kehitettävää yhteistyössä kunnan hallintokuntien kanssa nousee vastauksista. Välimatkat isossa kaupungissa koetaan osittain haastavaksi. Tähän ratkaisuna voi nostaa varhaiskasvatyüksikköön tulevat lajikokeilumahdollisuudet. Varhaiskasvatyüksuksen kentällä koetaan vielä, että yhteistyö lasten liikkumisen edistämiseksi usein jää vain muutaman kasvattajan oman mielenkiinnon varaan. Onkin tärkeitä huomioida yksikössä myös varhaiskasvatyüksajien oma motivaatio ja tahtotila hyödyntää tarjolla olevia mahdollisuuksia esimerkiksi lajikokeiluista tai erilaisten liikuntapaikkojen hyödyntämisestä varhaiskasvatyüksuksessa.

”Meillä vaan on täältä maalta pitkä matka liikuntapaikkoihin.” (V9)

"Yhteistyö eri tahojen kanssa on toisaalta hyvin aktiivista, mutta usein vain muutaman kasvattajan oman mielenkiinnon varassa." (V1)

Neuvolan kanssa tehtävä yhteistyö lasten liikkumisen edistämiseksi voitiin teemoittaa yhteistyön erilaisiin muotoihin, toimivaan yhteistyöhön ja vähäiseen yhteistyöhön. Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että neuvolan kanssa tehtävä yhteistyö on vähäistä tai heikkoa. Vain kaksi vastaajaa koki, että yhteistyö on toiminut hyvin tai ihan hyvin neuvolan kanssa. Lisäksi koettiin, että yhteistyö on ollut pääsääntöisesti yksisuuntaista, päiväkodista neuvolaan suuntautuvaa. Kaksi vastaajaa jätti kommentoimatta kysymykseen.

"Yhteistyö neuvolan kanssa on hyvin vähäistä, täytämme 1,5-vuotis- ja 4-vuotislomakkeet neuvolaan. Sieltä pitäisi tulla meille päiväkotiin palautelappu, joka harvoin tulee." (V2)

"En muista koska olisi neuvolan kanssa oltu yhteistyössä. Saisi olla enemmän yhteistyötä." (V3)

"Täytämme neuvolaan havainnointikaavakkeen. Useimmiten hyvin yksisuuntaista yhteistyötä tämän asian osalta." (V9)

"Lasten neuvolakäynneiltä on tullut meille tietoa jos on jotain huomioitavaa ja meiltä on mennyt tieto neuvolaan esim. 4-vuotis havainnoinin kautta. Yhteistyö on toiminut hyvin." (V8)

Yhteistyön muotoina useat vastaajat nostivat neuvolaan tehtävät 1,5v – ja 4 – vuotiaiden havainnointilomakkeet, johon kasvattajat kirjaavat havainnot lapsen osaamisista, motorisista taidoista sekä haasteista. Lomake toimitetaan huoltajien välityksellä neuvolaan. Neuvolasta pitäisi palautua palautelomake varhaiskasvatusyksikköön, mutta vastaajat kokivat, että nämä lomakkeet harvoin palautuvat yksikköön. Varhaiskasvattajille palautelomakkeet toisivat ensisijaisen tärkeätä tietoa esimerkiksi motoristen taitojen tasosta, kun asioita on tehty neuvolassa lapsen kanssa erilaisessa tilanteessa kuin ryhmässä.

5.1.3 Yhteistyö kunnan eri hallintokuntien kanssa

Kunnan eri hallintokuntien kanssa tehtävä yhteistyö varhaiskasvatuksen kentän vastaajien vastausten perusteella voidaan teemoittaa kolmeen eri luokkaan: perheiden kokonaisvaltainen tukeminen, tilojen ja toimintojen mahdollisuudet sekä kehitettävät asiat yhteistyössä. Kunnan eri hallintokunnat nähdään tärkeinä yhteistyökumppaneina erityisesti alueellisten sosioekonomisten tilanteiden

vuoksi. Alueet voivat olla sosioekonomisesta hyvinkin erilaisia, ja yhteistyön tulee muotoutua alueellisiin tarpeisiin lasten ja perheiden hyvinvoinnin näkökulmasta.

"... kyseiset yhteistyöt olisivat todella tärkeitä alueemme sosioekonomisen tilanteenkin takia. Myös perheiden tukeminen monelta osin on erittäin tärkeää päiväkotimme toiminnassa ja mainitut yhteistyökumppanit ovat tärkeässä roolissa tässä tehtävässä." (V1)

Vastaajat toivovat perheiden tukemisen tueksi enemmän vanhemmille suunnattua informaatiota liikunnan merkityksestä lapsen kehitykselle, tapahtumia, joissa lapset ja vanhemmat pääsevät liikkumaan ja kokeilemaan eri lajeja yhdessä sekä vapaalippuja perheille harrastuksiin, uimahalliin tai muihin vastaaviin.

"Toivoisin enemmän vanhemmille lisää infoa liikunnan tärkeydestä sekä tapahtumia joissa lapset ja vanhemmat yhdessä pääsisivät liikkumaan ja kokeilemaan eri lajeja." (V5)

"Toivoisin ns. vapaalippuja harrastuksiin, uimahalliin ym." (V6)

Liikuntapalveluiden kautta järjestyy hyvin vuoroja erilaisista liikunta- ja palloiluhalleista sekä jäähalleista. Erilaiset lajikokeilut nousivat usean vastaajan vastauksista esille, ne koettiin erittäin hyvinä tapoina muokata liikkumista varhaiskasvatusyksikössä ja tarjota erilaisia lajeja lapsille kokeiltavaksi.

"Hyödynnämme viereisen palloiluhallin sekä jäähallin palveluita." (V1)

"Ainakin meillä on vakivuoro Ratinassa." (V3)

"Meidän yksikkö on käynyt pelaamassa salibandyä, hoplopissa, osallistunut Päivisfutikseen sekä päiväkodissa on käynyt tutustuttaja koripalloon. (V9)

"Luistelemassa ja Säbää pelaamassa ollaan käyty. (V11)

Kehitettävää yhteistyössä kunnan hallintokuntien kanssa nousee vastauksista. Välimatkat isossa kaupungissa koetaan osittain haastavaksi. Tähän ratkaisuna voi nostaa varhaiskasvatusyksikköön tulevat lajikokeilumahdollisuudet. Varhaiskasvatuksen kentällä koetaan vielä, että yhteistyö lasten liikkumisen edistämiseksi usein jää vain muutaman kasvattajan oman mielenkiinnon varaan. Onkin tärkeitä huomioida yksikössä myös varhaiskasvattajien oma motivaatio ja tahtotila hyödyntää tarjolla olevia mahdollisuuksia esimerkiksi lajikokeiluista tai erilaisten liikuntapaikkojen hyödyntämisestä varhaiskasvatuksessa.

"Meillä vaan on täältä maalta pitkä matka liikuntapaikkoihin." (V9)

"Yhteistyö eri tahojen kanssa on toisaalta hyvin aktiivista, mutta usein vain muutaman kasvattajan oman mielenkiinnon varassa." (V1)

Neuvolan kanssa tehtävä yhteistyö lasten liikkumisen edistämiseksi voitiin teemoittaa yhteistyön erilaisiin muotoihin, toimivaan yhteistyöhön ja vähäiseen yhteistyöhön. Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että neuvolan kanssa tehtävä yhteistyö on vähäistä tai heikkoa. Vain kaksi vastaajaa koki, että yhteistyö on toiminut hyvin tai ihan hyvin neuvolan kanssa. Lisäksi koettiin, että yhteistyö on ollut pääsääntöisesti yksisuuntaista, päiväkodista neuvolaan suuntautuvaa. Kaksi vastaajaa jätti kommentoimatta kysymykseen.

"Yhteistyö neuvolan kanssa on hyvin vähäistä, täytämme 1,5-vuotis- ja 4-vuotislomakkeet neuvolaan. Sieltä pitäisi tulla meille päiväkotiin palautelappu, joka harvoin tulee." (V2)

"En muista koska olisi neuvolan kanssa oltu yhteistyössä. Saisi olla enemmän yhteistyötä." (V3)

"Täytämme neuvolaan havainnointikaavakkeen. Useimmiten hyvin yksisuuntaista yhteistyötä tämän asian osalta." (V9)

"Lasten neuvolakäynneiltä on tullut meille tietoa jos on jotain huomioitavaa ja meiltä on mennyt tieto neuvolaan esim. 4-vuotis havainnoinin kautta. Yhteistyö on toiminut hyvin." (V8)

Yhteistyön muotoina useat vastaajat nostivat neuvolaan tehtävät 1,5v – ja 4 – vuotiaiden havainnointilomakkeet, johon kasvattajat kirjaavat havainnot lapsen osaamisista, motorisista taidoista sekä haasteista. Lomake toimitetaan huoltajien välityksellä neuvolaan. Neuvolasta pitäisi palautua palautelomake varhaiskasvatusyksikköön, mutta vastaajat kokivat, että nämä lomakkeet harvoin palautuvat yksikköön. Varhaiskasvattajille palautelomakkeet toisivat ensisijaisen tärkeätä tietoa esimerkiksi motoristen taitojen tasosta, kun asioita on tehty neuvolassa lapsen kanssa erilaisessa tilanteessa kuin ryhmässä.

5.1.4 Muiden paikallisten toimijoiden kanssa tehtävä yhteistyö

Paikallisten toimijoiden kanssa tehtävä yhteistyö teemoittui kolmeen eri teemaan: lajikokeilut, eri toimijoiden kanssa tehtävä yhteistyö ja kehitettävää yhteistyössä.

Lajikokeilut tunnettiin vastaajien kesken hyvin, ja ne koettiin hyvänä lisänä lasten liikkumisen edistämiseksi.

"Lajikokeilut ovat olleet huikean hyvä juttu!" (V11)

"Osallistuimme paikallisten liikuntajärjestöjen järjestämiin lajikokeiluihin." (V10)

"Jotkut paikalliset järjestöt ovat valmiita ohjaamaan liikuntaa ryhmille päiväkodissa." (V2)

Vastaajat kokivat, että kaupungin kanssa voi tehdä hyvää yhteistyötä liikuntapaikkojen suhteen, Tampereen Voimistelijoiden tiloja on mahdollista käyttää ja yhteistyötä pystyy tekemään Varalan Urheiluopiston kanssa. Vastaajat kokevat, että mahdollisuuksia on paljon, joita voi hyödyntää. Toisaalta, vastaajat pohtivat, että kehittämistäkin yhteistyössä vielä on. Vaikka mahdollisuuksia on paljon, voi olla, että asioista ei ole riittävästi varhaiskasvattajilla tietoa. Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa nähdään myös varhaiskasvatuksessa erittäin hyvänä kehittämiskohteena ja mahdollisuutena.

"Mahdollisuuksia on paljon mitä voi hyödyntää. Asioihin perehtyminen auttaa saamaan vielä enemmän tietoa mahdollisuuksista. (V9)

5.2 Varhaiskasvatusyksikön tilat ja liikuntavälineet liikunnallisen toimintakulttuurin mahdollistajina

Varhaiskasvatuksen liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämiseen vaikuttaa käytössä olevat tilat, liikuntavälineet ja nykypäivänä myös teknologian hyödyntäminen. Vastaajilta kysyttiin, miten heidän yksiköissään hyödynnetään tiloja, onko liikuntavälineet lasten saatavilla ja kuinka he nykypäivänä hyödyntävät teknologiaan liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseen. Vastauksista nousi esiin jumppasalien vahva hyödyntäminen, ja jos varhaiskasvatusyksikössä ei ole omaa jumppasalia, ryhmätiloja ja läheisiä halleja ja liikuntapaikkoja käytetään hyödyksi monipuolisesti. Lähikenttiä ja ulkoilumaastoja hyödynnetään varhaiskasvatusyksikössä myös hyödyksi.

TAULUKKO 2. Liikkumisen edistämiseen varhaiskasvatuksessa hyödynnettävät tilat, välineet ja teknologia

Tilojen hyödyntäminen	Liikuntavälineiden hyödyntäminen	Teknologian hyödyntäminen
Siirtymätilanteissa erilaisia liikuntajuttuja	<u>Aina vapaassa käytössä:</u>	<u>Hyödynnetään:</u>
Ratinassa 1 krt/viikko vuoro	Kotialueella puolapuut ja kiipeilyseinä	Älytaululta katsellaan videoita
Vuoroviikoin puolet jumppaa lähipäiväkodin salissa ja puolet ryhmätiloissa	Mopoja, vatsalautoja ja patjoja	Tabletti ja tietokone on väline, mitä käytämme
Jokaisella ryhmällä oma vuoro jonain aamupäivänä viikossa	Ulkona kesällä polku- ja potkupyöriä	Valkokangas/videotykki; musiikkivideoiden näyttönä
1-2h/viikko salivuoro joka ryhmällä	Liikuntavälineet aina lasten saatavilla	Puhelimesta helposti musiikkia spontaaneihin tanssihetkiin
Sali aktiivisessa käytössä koko päivän	Jokaisessa ryhmässä palloja, naruja	QR-koodirata
Ryhmät käyttävät salia vähintään kerran viikossa	Ryhmätiloissa palloja, muotopaloja, kävelysangot, puolapuut	Liikunnallisten tietokonepelien pelaamiseen aktiivitalut
Iltapäivisin salin kaksi lähintä ryhmää käyttää salia	Vapaaseen leikkiin tunneli, muotopalat ja pallot	ReimaGo-sovellus – hyöty liikunnan lisäämisenä pelin motivoimana, haittana jos liikkuu vain pelin motivoimana
Ei omaa salia, mutta jumppavuoro kaikilla	Liikuntavälineet sisäleikin aikana vapaassa käytössä	iPadiit liikuttajina esim. metsäretkellä valokuvauksen väline
Sisäliikuntaa ryhmätiloissa	Liikuntasäkit	Sovellukset hyvä lisä ”tavalliseen” liikuttamiseen
Paljon käyttäjiä, joten salivuoroja harvoin	<u>Välinevarastosta haettavissa haluttaessa:</u>	Junnubreikkeri (x3)
Perjantaisin koko talon laulut salissa	Toiveiden mukaan saavat	<u>Kehitettävää:</u>
Lähikenttien ja ulkoilumaastojen hyödyntäminen	Pyydettyessä lapset saavat	Ei käytössä. Olisi hyötyä, jos niiden käyttämisessä olisi osaamista
	Ryhmät voivat vapaasti hakea jumppasalista ryhmiin	Jossain ryhmässä ehkä tabletit
	<u>Ei käytettävissä vapaaseen toimintaan:</u>	Ei käytössä
	Liikuntavälineet vähän käytössä	Emme käytä teknologisia välineitä/sovelluksia
	Vapaa liikuntavälineiden saanti ei mahdollista	

Yllä olevasta taulukosta voi nähdä, että vastaajien varhaiskasvatusyksiköissä jumppasalien tai läheisten liikuntahallien käyttö on aktiivisessa käytössä. Toisaalta varhaiskasvatuksen kentällä koetaan, että salivuoroja on harvoin, koska käyttäjiä on paljon. Tämä varmasti näkyy, koska päiväkodit ovat nykypäivänä isoja ja salivuoroja ei jokaiselle ryhmälle välttämättä kovinkaan

montaa päivässä järjesty. Tulee luoda jonkinlaiset raamit siitä, kuinka paljon ohjattua sisä- ja ulkoliikuntaa viikossa tulee järjestää lapsille.

"Aamupäivisin salia hyödynnetään päivittäin eri ikäisten lasten jumppaan. Isoimpien ryhmä käy kerran viikossa jumpalla läheisessä jumppasalissa." (V2)

"Sali on jokaisella ryhmällä 1 aamupäivän viikossa käytössä (4 ryhmää)." (V3)

"Meillä ei ole omaa salia, mutta jumppavuoro on kaikilla. Vuoroviikoin puolet ryhmästä jumppaa ryhmätiloissa ja puolet salissa. Salivuoro pyritään aina käyttämään." (V10)

"Myös kerran viikossa on läheisessä jumppasalissa 2 vuoroa." (V3)

"Paljon käyttäjiä, joten vuoroja ei ole kovin usein." (V6)

Vastauksista nousi myös esille, että puolella vastaajien varhaiskasvatusyksiköistä jumppasali on aktiivisessa käytössä myös iltapäiväaikaan. On hyvä, ettei jumppasalin käyttö rajoitu vain aamupäiviin vaan iltapäiviin on kehitetty myös toimintaa. Tutkimukseen osallistuneiden vastauksista nousee esille, että sisäliikunnan järjestämistä on pohdittu kaikissa varhaiskasvatusyksiköissä. Jos salivuoroa ei ole järjestynyt tai se järjestyy harvoin, ryhmät hyödyntävät omia ryhmätilojaan sisäliikuntaan.

"Iltapäivisin salin kaksi lähintä ryhmää käyttää salia." (V3)

"Myös iltapäiville on omat vuorot ja ne ovat kyllä todella hyvin käytössä." (V11)

"Sali on aktiivisessa käytössä koko päivän, ohjattua ja lasten omaehtoista liikuntaa." (V8)

Liikuntavälineiden vapaata käyttöä on arjessa monessa varhaiskasvatusyksikössä pohdittu, nousee tutkimuksesta esiin. Kuten taulukosta 2 voi lukea vastaajien yksiköiden ryhmissä vapaassa käytössä on puolapuut, kiipeilyseinä, mopoja, vatsalautoja, patjoja ja ulkona kesällä polku- ja potkupyöriä. Toisaalta vastaajat kokevat, että yksiköissä ryhmienkin välillä on hyvin vaihtelevaa käytäntöä liikuntavälineiden vapaasta sallimisesta. Osassa ryhmiä taas välinevarastosta voidaan hakea käyttöön välineitä toiveiden mukaan tai jos lapset niitä pyytävät.

"Meillä on yhtenä leikkinä valittavana liikunta piste, joka on suunniteltu ikätasoon sopivaksi." (V5)

"Vaihtelu on suurta ryhmienkin välillä." (V7)

"Uudessa talossa on myös joka kotialueella puolapuut ja kiipeilyseinä." (V6)

"... on jokaisella ryhmällä sisällä käytössä esim. palloja, hernepusseja, huiveja ja muotopaloja lasten omaehtoisessa leikissä." (V9)

Kaksi vastaajaa nostivat esille heidän päiväkodeissaan olevat liikuntasäkit ja jumppakokonaisuudet. Liikuntasäkit kulkevat ryhmissä sekä päiväkodissa, että esiopetuksessa, ja heillä on seitsemän eri teemaa säkeille: metsäseikkailu, yleisurheilu, ulkoliikunta, motorikka, palloveli ja rentoutussäkki. Säkit toimivat helppona tapana lisätä liikettä lasten arjen toimintoihin.

"Yksiköömme on koottu myös seitsemän liikuntasäkkiä mm. metsäseikkailu, yleisurheilu, ulkoliikunta, motorikka, palloveli ja rentoutussäkki. Nämä säkit kulkevat yksikköömme päiväkodissa ja esiopetuksessa." (V9)

Vastaajista yksi pohtii liikuntavälineiden vapaata käyttöä arjessa myös rajoitusten ja kieltojen näkökulmasta. Liikuntavälineiden vapaan käytön salliminen vaatii kasvattajilta oman näkemyksen muuttamista, miten liikkumista voidaan lisätä lasten varhaiskasvatusarkeen. Tällöin joudutaan todennäköisesti muokkaamaan myös sääntöjä, karsimaan turhia ja tietyllä tavalla myös luomaan uusia sääntöjä, jotta liikkuminen on turvallista.

"Liikuntavälineitä saa myös ottaa oman ryhmän tiloihin lainaksi esimerkiksi vapaasti valittaviin leikkeihin. Koen että päiväkodissamme monen ryhmän kohdalla turhat säännöt ja rajoitukset estävät välineiden vapaan käytön." (V1)

Liikuntavälineiden ja tilojen osalta tulee huomioida, että uusissa varhaiskasvatusyksiköissä on panostettu liikkumisen toimintakulttuuriin jo yksikköä rakennettaessa ja sinne materiaaleja tilatessa. Varhaiskasvatuksen kentällä on huomattu, että liikkumiseen ja sen mahdollistamiseen panostaminen on tärkeää jokaisen lapsen hyvinvoinnille ja motoristen taitojen kehittymiselle.

"Meillä on talossamme todella hyvät ja laadukkaat liikuntavälineet, ja uuden talon budjetoinnin myötä myös mahdollisuus tilata puuttuvia välineitä. Näin ei ole missään nimessä aina ollut ja tiedostamme ainutlaatuisen mahdollisuuden." (V1)

"Uudessa talossa on myös joka kotialueella puolapuut ja kiipeilyseinä." (V6)

Teknologiavälineistä ja sovelluksista vastaajien yksiköissä on käytössä JuniorBreikkeriä, ReimaGo-sovellusta ja tabletit, älytaulut ja tietokoneet ovat välineinä käytössä. Vastaajat nostivat esille musiikkivideoiden katsomisen teknologiavälineiden käytössä. Tutkimuksessa nousi esille, että sovellukset koetaan hyvänä lisänä tavalliseen liikkumiseen. Kehitettävää löytyy sovellusten ja teknologiavälineiden käyttämisessä liikkumisen lisäämiseen. Kentällä koetaan tutkimuksen mukaan, että käyttöönotto vaatii kouluttamista välineiden ja sovellusten käyttöön.

"JuniorBreikkeri. Sovellukset on hyvä lisä "tavalliseen" liikuttamiseen." (V10)

"ReimaGo-sovellus oli käytössä viime vuonna... Hyöty on liikunnan lisääminen pelin motivoimana, haittana se jos vain peli motivoi liikkumaan eikä liikkumisen ilo sinänsä. Joskus on tehty rasteja qr-koodeilla." (V2)

"Emme käytä. Olisi hyötyä, kun niiden käyttämisessä olisi tarpeeksi osaamista." (V7)

5.3 Liikkumisen lisääminen ja lasten osallisuus liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisessä

Liikkumisen lisääminen lapsen varhaiskasvatuspäivään lähtee vahvasti liikkeelle varhaiskasvattajista ja heidän roolistaan mahdollistaa lapsille liikettä päivään. Vastaajien vastaukset liikkumisen mahdollistamiseen jokaiselle lapselle voitiin teemoittaa kolmeen eri kategoriaan: kasvattajan rooli, toimintatavat ja oppimisympäristöt. Vastaajien vastauksista nousi vahvasti esille, että kasvattajan roolin tulee olla kannustava, motivoiva, ja kasvattajan tulee omalla liikuntamyönteisellä asenteellaan mahdollistaa lapselle liikkuva varhaiskasvatuspäivä. Taulukosta kolme voidaan nähdä, että on paljon erilaisia toimintatapoja, joilla jokaisen lapsen liikkumista voidaan mahdollistaa joka päivä.

TAULUKKO 3. Liikkumisen mahdollistaminen lapselle varhaiskasvatuspäivän aikana

<u>Kasvattajan rooli</u>	<u>Toimintatavat</u>	<u>Oppimisympäristöt</u>
Kasvattajan kannustava ja positiivinen liikuntamyönteinen asenne	Kasvattaja ei kiellä turhaan	Mahdollistetaan kiipeily ryhmätiloissa, esim. sängyissä
Kasvattajan asenne	Säännöllinen ulkoliikuntaleikkien ohjaaminen	Mahdollistetaan eri tavoin liikkuminen, esim. ryömiminen
Kasvattajan kannustus ja motivointi	Pienryhmätoiminta	Mahdollistetaan hyppiminen eri tavoin, esim. penkiltä hyppyt
Kasvattajan esimerkki liikunnasta nauttimisesta	Kasvattajat havainnoivat lasten liikkumista	Liikuntavälineet osaksi oppimisympäristöä
Kasvattajan toiminnan uudelleen organisointi	Kasvattaja mahdollistaa metsäretket ja ulkoilun	Oppimisympäristöjen muokkaus liikkumiseen houkuttelevaksi
Kasvattajan joustava mieli toiminnan organisoinnissa	Mahdollistetaan ulkonaoppiminen	Hyödynnetään pienetkin tilat liikkumiseen
	Odotus- ja istumisaikojen vähentäminen	Salivuorot, jonne jokainen lapsi pääsee vuorollaan
	Kasvattaja aktivoi lapsia tekemään ja liikkumaan erilaisilla tavoilla	Huomioidaan oppimisympäristöinä siirtymätilanteet, jumpat, retket, leikit
	Kasvattaja ohjaa tai auttaa liikuntaleikissä	
	Kasvattajan havainnoinnilla ja osallistamalla lasta saadaan vähän liikkuvat lapset mukaan	
	Mahdollistetaan lapsille omaehtoiseen ja ohjattuun liikkumiseen aikaa päivänaikana	
	Säännölliset jumppatunnit	
	Jokaiselle lapselle mahdollistetaan yksilölliset tavat liikkumiseen	
	Yhteiset liikuntaleikit kannustaen myös vähän liikkuvia lapsia	
	Toiminnallinen oppiminen	

”Ulkona yhteiset liikuntaleikit, vapaasti saatavat välineet. Yhteiset liikuntaleikit kannustavat myös vähän liikkuvia lapsia” (V4)

”Ulkoilut ja lähimaaston käyttäminen. Leikin avulla, mahdollisuus käyttää omatoimisesti liikuntavälineitä.” (V8)

”Lapsille annetaan mahdollisuus liikkua päivänaikana omaehtoisesti ja ohjatusti...” (V9)

"Suurin vaikuttava tekijä aktiivisuuden ylläpitämiseen ja jopa lisäämiseen on odotusaikojen, istumisaikojen vähentäminen." (V1)

Liikkumisen lisääminen vaatii yhden vastaajan mukaan kasvattajilta paljon arjen uudelleen organisoimista ja joustavuutta. Kasvattajien sitoutumista toiminnan kehittämiseen tarvitaan, jotta lapsille voidaan luoda mahdollisuudet liikunnallisempaan varhaiskasvatuksen arkeen. Vastauksista nousee esiin turhien kieltojen karsiminen. Varhaiskasvatuksessa on pohdittu kieltojen merkitystä, ja miksi esimerkiksi sisällä juokseminen on usein kiellettyä. Jotta lapsen päivittäistä liikkumista voidaan lisätä, on turhista kielloista päästävä irti.

"... Tämä vaatii kasvattajilta paljon arjen organisoimista uudelleen sekä joustavaa mieltä." (V1)

"turhat kiellot pois ja pienessä tilassakin voi liikkua." (V3)

"... ei kielletä turhaan." (V2)

Kasvattajien tulee olla valmiita havainnointiensa perusteella myös hyödyntämään tilanteet, joissa lapsi on valmiimmillaan liikkumaan. Vastaajat pohtivat myös, kuinka huomioidaan vähemmät liikkuvat lapset. Tähän useat näkivät ratkaisuna sen, että jokainen lapsi huomioidaan omanlaisena liikkujana ja jokaisella lapsella on omat, yksilölliset tavoitteet liikkumiselle. Luottamuksen rakentaminen lapsen ja kasvattajan välillä on tärkeää arjen aktiivisuuden lisäämisen taustalla. Yhteisten liikuntaleikkien nähtiin myös kannustavan vähän liikkuvia lapsia osallistumaan.

"... havainnoimme vähän liikkuvia ja kannustamme heitä liikkumaan enemmän." (V10)

"Yhteiset liikuntaleikit kannustavat myös vähän liikkuvia lapsia." (V4)

"Vähän liikkuvien lasten toimintaa seuraamme välillä erityisen tarkkaan ja esim. tavoitteena voi olla, että lapsella on punaiset posket, kun tullaan sisälle." (V11)

"Aikuisen kannustavalla ja positiivisella liikuntamyönteisellä asenteella saadaan myös kaikki liikkumaan. Havainnoimalla ja lasta osallistamalla saadaan myös vähän liikkuvat lapset mukaan." (V9)

Lasten osallisuutta liikkumisen suunnitteluun ja kehittämiseen on huomioitu keräämällä lasten liikuntatoiveita, ja ne on ripoteltu liikunnan vuosikelloon ja toteutettu vuoden aikana. Yksiköissä pyritään arjessa ja toiminnassa

huomioimaan lasten liikunnalliset toiveet, ja jumpalla on kysytty lasten toivevälineitä.

TAULUKKO 4. Lasten osallisuus liikkumisen lisäämiseen varhaiskasvatuspäivän aikana

<u>Lasten toiveet</u>	<u>Lasten omaehtoinen liikkuminen</u>	<u>Toimintakulttuurin muutos</u>
Lasten liikuntatoiveet ripoteltu liikuntakelloon ja toteutetaan vuoden aikana	Liikuntavälineet ovat lasten saatavilla	Turhien rajoitusten tiedostaminen ja poistaminen edistää lapsen todellista osallisuutta liikkumisen suunnittelussa ja toteuttamisessa
Tiedustellaan, mitä lapset haluaisivat tehdä	Yhtenä leikkialueena voi valita liikuntaleikit	Usein turhat säännöt, rajoitukset ja aikuisen tarve kontrolloida ja pysyä kontrollissa estävät lasten osallisuutta myös tiedostamatta
Toiveita huomioidaan Unelmien liikuntapäivänä	Pihalla voi valita leikkeihin liikuntaleikkejä ja välineitä	Todellinen osallisuus on lapsen kokonaisvaltainen näkeminen aktiivisena toimijana omassa elämässään
Liikunnalliset toiveet otetaan huomioon arjessa ja toiminnassa	Oman elämänsä asiantuntijana lapsi useinkin liikkuisi omaehtoisesti hyvinkin paljon ja mielellään eri ympäristöissä	
Saavat esittää toiveita liikuntatuokioilla		
Osallistuvat välillä liikuntatapahtumien suunnitteluun		
Lapset saavat toivoa ja järjestää liikuntahetkiä		
Lapsilta hyviä toiveita, ideoita ja teemoja saliin tai ulos		
Toivetemppurata		
Lastenkokous, jossa asioista jutellaan		
Osallistuvat jonkin verran viikoittaisten ohjattujen liikuntahetkien suunnitteluun		
Lapsilta kysellään toiveliiikuntaleikkejä		

Yksi vastaajista on lähtenyt pohtimaan lasten osallisuutta kehittämisen näkökulmasta omassa päiväkodissaan. Toimintakulttuurin muutos lähtee siitä, että kasvattajien tulee muuttaa ensin omaa näkemystään, jotta liikunnallista toimintakulttuuria voidaan kehittää. Kun kasvattajien näkemys liikunnallisesta toimintakulttuurista kehittyy, voidaan lasten osallisuus mahdollistaa myös liikuntakasvatuksen suunnitteluun ja toteutukseen.

"Mielestäni lapsen osallisuus ja osallistaminen on hyvin laaja-alaista päiväkodissamme, mutta kuten edellä mainittu usein myös turhat säännöt, rajoitukset ja aikuisen tarve kontrolloida ja pysyä kontrollissa estävät lasten osallisuutta myös tiedostamatta. Todellinen osallisuus on lapsen kokonaisvaltainen näkeminen aktiivisena toimijana omassa elämässään. Usein osallisuuden koetaan toteutuneen kysyttäessä lasten mielipidettä asioihin, vaikka todellisuudessa tämä on vain pieni osa osallisuutta. Oman elämänsä asiantuntijana lapsi usein liikkuisi omaehtoisesti hyvinkin paljon ja mielellään eri ympäristöissä." (V1)

5.4 Motoristen taitojen kehityksen havainnointi ja tukeminen

Motoristen taitojen kehityksen havainnointiin ja yhteisesti sovittujen käytäntöjen kehittämiseen nousi vastaajilta ideoita ja ehdotuksia. Tällä hetkellä on nähtävissä, että yhteisesti sovittuja käytäntöjä on vähän ja havainnointivastuu jää yksittäisille kasvattajille, varhaiskasvatuksen erityisopettajille ja esiopetuksessa varhaiskasvatuksen opettajille.

Taulukosta 5 on havaittavissa, että kentällä on tarvetta yhteisesti sovituille havainnoinnin ja kirjaamisen käytännöille. Näin saadaan jatkumo varhaiskasvatusyksikössä lapsen koko motoristen taitojen kehityksen ajalta. Yksi vastaaja on tuonut myös esille, että havainnoinnin ja kirjaamisen pitää johtaa myös johonkin, vastaaja ehdottaa, että jatkoksi luotaisiin suunnitelma- ja arviointilomake.

"Havainnointi tulisi olla laajempaa, tällä hetkellä pyrimme havainnoimaan laajemmin ryhmämme kaikkien nelivuotiaitten motorisia taitoja Inno-norsun skilli-rata tms. -lomakkeen avulla." (V2)

"Selkeä, yksinkertainen koko yksikön käytössä oleva lomake tai muu havainnointitapa olisi hyvä olla. (Johon kaikki pikakoulutettaisiin) Myös jatkoa havainnointiin esim. suunnittelulomake ja arviointi." (V10)

"Tämä voisi olla ehdottomasti kehittämisen kohde päiväkodissamme." (V1)

Yksi vastaaja on tuonut mielenkiintoisen näkökulman vastauksessaan esille. Hän nostaa esiin, että yhteisen linjauksen tulee tulla johtajalta tai jopa kaupungin tasoinen linjaus asiaan olisi hyvä.

"Ei ole yhteistä linjausta, jokainen tekee omalla tavallaan. Tähänkin jonkinlainen linjaus johtajan tai jopa kaupungin taholta olisi hyvä." (V7)

TAULUKKO 5. Motoristen taitojen havainnoinnin ja kirjaamisen yhteiset käytänteet liikkumisen lisäämiseksi varhaiskasvatuspäivän aikana

<u>Yhteisesti sovitut käytänteet</u>	<u>Kehitettävää</u>	<u>Vastuu käytänteistä</u>
Jokaisella lapsella oma kaavake, johon kirjataan motoristen taitojen havainnot	Vaatii kasvattajien motivaation, jos jokainen testataan erikseen järjestelmällisesti	Varhaiskasvatuksen erityisopettaja tekee motorisen havainnoinnin kaavakkeen
Kartoitetaan toimintakauden alussa taidot, myöhemmin katsotaan edistys	Olisi hyvä, jos eri ikäisillä lapsilla käytössä samantyyppinen lomake, esim. Inno-norsun materiaalista	Esiopetuksessa opettajat tekevät havainnot
Liikunnan vuosisuunnitelmassa syksyllä ja keväällä motoristen taitojen havainnointi	Tavoite ja ideaali, jos saa muiden ryhmien kasvattajat innostumaan tästä	Yksi kasvattaja havainnoi välillä liikuntasalissa
Virrassa kaikkien saatavilla havainnointilomakkeet perusteluineen	Ei yhteistä linjausta, jokainen tekee tavallaan	
Varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjattuna havainnot	Linjaus johtajalta tai jopa kaupungin tasolta olisi hyvä	
	Yhteiset tavat saadaan sopimalla yhteisesti asioista	
	Tarvitaan koulutusta, jotta kasvattajat saadaan havainnoimaan ja käyttämään siihen tarkoitettuja välineitä	
	Kehittämisen kohde päiväkodissamme ja henkilökohtaisessa työssäni	
	Selkeä, yksinkertainen koko yksikön käytössä oleva lomake tai muu havainnointitapa olisi hyvä	
	Havainnointilomakkeesta tulee olla jatkumo, esimerkiksi suunnittelulomake ja arviointi	

5.5 Kasvattajien osaaminen, täydennyskoulutus ja johtajan tuki

Taulukkoon kuusi on kerätty vastaajien nostamia asioita kasvattajien osaamisesta, täydennyskoulutuksen tarpeista ja johtajan merkityksestä liikkumisen lisäämiselle varhaiskasvatuspäivään. Vastaajien yleinen näkemys liikkumisen merkityksen keskustelusta kasvattajien kesken on, että säännöllistä keskustelua asioista ei ole tai se on vähäistä. Suurin osa kuitenkin kokee, että säännölliselle keskustelulle on tarvetta.

"Säännöllisesti ei missään. Joskus otetaan esille talon palaverissa, mutta niitäkään ei ole usein." (V6)

"Säännöllistä keskusteluaikaa ei ole. Liikkumisesta keskustellaan enemmän kuin terveellisestä elämäntavoista tai hyvinvoinnista. Näistä voisi olla enemmän keskustelua." (V9)

TAULUKKO 6. Kasvattajien osaaminen, täydennyskoulutus ja johtajan merkitys liikkumisen lisäämiselle varhaiskasvatuspäivään

<u>Yhteinen keskustelu kasvattajien kesken</u>	<u>Täydennyskoulutus</u>	<u>Johtajan merkitys liikkumisen lisäämiselle kehittämiseksi</u>
<p>Ei säännöllistä keskustelua</p> <p>Liian vähän aikaa lasten liikkumisesta puhumiselle</p> <p>Liikkumisesta keskustellaan enemmän kuin hyvinvoinnista tai terveellisistä elämäntavoista</p> <p>Säännölliselle keskustelulle tarve</p> <p>Satunnaisesti viikkopalaverissa</p> <p>Voisi olla enemmän keskustelua</p>	<p>Koulutustarve</p> <p>Matalan kynnyksen koulutuksia, mahdollisimman moni kehittämään omaa liikunnallista osaamistaan</p> <p>SALLEILLE koulutusta tarjotaan</p> <p>Kaikki pääsisivät vuorollaan kouluttautumaan</p> <p>Hyvä, jos kaikki kasvattajat saisivat säännöllisesti ainakin kerran vuodessa koulutusta lasten liikkumisen lisäämiseen, motoristen taitojen havainnointiin ja edistämiseen liittyen</p> <p>Tarve lyhyille niin sanotuille "täsmäkoulutuksille", joihin helppo osallistua</p> <p>Koulutusta, jotta jäävätkin oppii vanhoista tavoista pois</p> <p>Liikunnallisen täydennyskoulutuksen tarve vaihtelee ihmisestä ja hänen omista kokemuksistaan riippuen</p> <p>Koulutustavoitteet</p> <p>Koulutusta liittyen lasten lepoon, uneen, rauhoittumiseen ja rentoutumiseen olisi hyvä</p> <p>Kokeilun merkitys oppimiselle</p> <p>Liikunnan ohjaus lapsiryhmälle</p> <p>Uudet ideat pienten liikuntaan</p> <p>Koulutustarjonta</p> <p>Ei tietoa koulutusmahdollisuuksista</p> <p>Ei ole tullut ilmi ilmoituksia liikunnallisista koulutuksista juurikaan</p> <p>Heikosti tarjontaa</p> <p>Muutama lyhyt koulutus, muun muassa motoristen taitojen havainnoinnista</p>	<p>Johtajan tehtävät</p> <p>On veturi, joka näyttää mihin mennään</p> <p>Tulee tukea ja arvostaa liikuntakulttuuria</p> <p>Asenne ja sitä ohjaavat arvot usein tiedostamattakin kantava voima tai vastavoima</p> <p>Herättää arvokeskustelua</p> <p>Kannustaa henkisesti ja materiaalisesti, jotta asioita voidaan viedä eteenpäin</p> <p>Tulee vinkata ideoista</p> <p>Tulee ottaa liikunta säännöllisesti esille sekä pedagogisissa että muissa palaverissa</p> <p>Tulee ymmärtää liikunnallisen elämäntavan juurruttamisesta</p> <p>Tsemppaa kasvattajia näkemään liikunta yhtenä vasun osa-alueena</p> <p>Kiinnostamattomuus johtaa siihen, ettei kasvattajakaan kiinnosta</p> <p>Tulee tuoda esille koulutuksia</p> <p>Tulee asettaa selkeitä tavoitteita ja minimivaatimuksia esim. ohjatulle liikunnalle ja liikkumisen rajoittamiselle</p> <p>Joskus voisi vaatia tekemään ja osallistumaan</p> <p>Antaa tuki niille, jotka haluavat panostaa lasten liikkumiseen ja hyvinvointiin</p> <p>Tulee olla puolueeton ja kykenevä näkemään omien mieltymysten yli</p> <p>Tulee mahdollistaa koulutuksia, kannustaa retkille ja järjestämään tapahtumia</p>

Vain kaksi vastaajaa oli sitä mieltä, että säännölliselle keskustelulle lasten liikkumisesta ja terveellisistä elämäntavoista ei ole.

"Säännölliselle keskustelulle en välttämättä näe tarvetta." (V4)

"En näe että säännölliselle keskustelulle olisi automaattisesti tarvetta. Lähinnä vain jos se nousee tarpeena esiin." (V11)

Liikunnallisista täydennyskoulutuksista kysyttäessä, vastaukset teemoitettiin kolmeen kategoriaan: koulutustarve, koulutustoiveet ja koulutustarjonta. Vastaajat näkevät tarpeen täydennyskoulutuksille, joihin on helppo osallistua, ja koulutusten tulee olla kaikille avoimia, jotta ne hyödyttävät kaikkia. Helpoiten koulutus on vastaajien mielestä järjestettävissä, jos kouluttaja tulee päiväkotiyksikköön, koska tällöin mahdollisimman moni pääsee paikalle.

"Olisi hyvä jos kaikki pääsisivät vuorollaan mukaan johonkin "koulutukseen", jossa esim. muisteltaisiin yhdessä erilaisia liikunnallisia leikkejä, tulisi uusia ideoita." (V6)

"Tarvetta esim. lyhyille ns. täsmäkoulutuksille, joihin on helppo osallistua esim. liikunnan ohjaus, uusia ideoita pienten liikuntaan." (V10)

"... enemmän saisi olla ja varsinkin niin että yksikköön tulee kouluttaja, jotta mahdollisimman moni pääsee ja jäävätkin alkaa oppiin vanhoista tavoista pois." (V3)

Varhaiskasvatusyksikön johtaja nähdään isona vaikuttajana, kun kehitetään liikunnallista toimintakulttuuria päiväkodissa. Varhaiskasvatusyksikön johtajan tulee nostaa arvokeskustelun merkitystä ja tärkeyttä esimerkiksi tiimipalavereissa, henkilöstöpalavereissa, ammatillisissa palavereissa sekä kehityskeskusteluissa. Vastauksista selviää myös, että johtajan tulee mahdollistaa liikuntakulttuurin kehittäminen ja antaa sille aikaa, konkreettisenä esimerkkinä esimerkiksi kerran kuukaudessa talon palaveri, jossa keskustellaan liikunnasta ja sen kehittämisestä, jaetaan vinkit ja ideat, miten liikkua lasten kanssa.

"Näen johtajan merkityksen ehdottoman tärkeänä koskien ylipäättään toimintakulttuurin kehittämistä päiväkodissa. Johtajan asenne ja sitä ohjaavat arvot ovat usein tiedostamattakin varsin kantava voima tai vastavoima talossa." (V1)

”Johtajalla on suuri merkitys, johtajan myönteisyys liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämiseen... Täytyy kehua johtajaa kannustavasta hengestä liikunnallisesta toimintakulttuurin kehittämisestä.” (V4)

”Johtajan tulee tukea ja arvostaa liikuntakulttuuria ja mahdollistaa sen kehittämistä ja antaa sille aikaa.” (V5)

Vastaajilta nousi monia ideoita siitä, kuinka johtajan tuki saadaan liikunnallisen toimintakulttuurin taakse. Vastaajat korostivat, että johtajan tulee asettaa selkeät tavoitteet ja minimivaatimukset esimerkiksi ohjatulle liikunnalle, ja hänen tulee olla puolueeton ja kyetä näkemään omien mieltymysten yli. Vastauksista nousi vahvasti esille, että jos johtaja ei ole kiinnostunut, kiinnostuksen puute lannistaa koko työyhteisön motivaation kehittää liikunnallista toimintakulttuuria.

”Jos johtajaa ei kiinnosta, ei silloin kiinnosta työntekijöitäkään varsinkaan niitä, jotka eivät pidä liikkumisesta.” (V9)

”Johtajalla on tärkeä merkitys, ymmärtää liikunnallisen elämäntavan juurruttamisessa, tsemptata henkilöstöä näkemään liikunta yhtenä vasun osa-alueena.” (V8)

”Suurena, hän on veturi joka näyttää suunnan mihin mennään. Hän kannustaa henkisesti ja materiaalisesti, jotta asioita voidaan viedä eteenpäin.” (V3)

”Johtajan tulisi ottaa liikunta säännöllisesti esille sekä pedagogisissa että muissa palavereissa ja asettaa selkeitä tavoitteita ja minimivaatimuksia esim. ohjatulle liikunnalle ja liikkumisen rajoittamiselle päiväkodissa (esim. juokseminen sisällä).” (V7)

Varhaiskasvatusyksikön johtajan tulee tiedostaa omat arvonsa ja motivaationsa liikunnallisen toimintakulttuurin kautta, sillä johtajan asenne ja sitä ohjaavat arvot tiedostamattakin ovat kantava voima liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisessä.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli löytää tekijät, jotka mahdollistavat varhaiskasvatusyksikön liikuntakulttuurin muutoksen kohti liikkuvampaa varhaiskasvatuksen arkea. Tutkimuksessa tällaisia tekijöitä ovat varhaiskasvatusyksikön tekemä yhteistyö, liikuntavälineiden ja varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjen tuomat mahdollisuudet, lasten osallisuuden vahvistaminen liikkumisen lisäämisessä, yhteisesti sovitut havainnointitavat ja niiden hyödyntäminen liikkumisen lisäämisessä sekä varhaiskasvatusyksikön henkilöstön osaamisen hyödyntäminen, täydennyskoulutusten mahdollistaminen ja varhaiskasvatusyksikön johtajan merkitys liikkumisen lisäämiselle.

Tutkimuksen perusteella yhteistyötä tarvitaan lasten liikkumisen lisäämiseksi. Erityisen merkitykselliseksi koettiin varhaiskasvatusyksikön tekemä yhteistyö huoltajien kanssa. Esimerkiksi erilaiset toiminnalliset, koko perheen tapahtumat kokoavat perheen liikkumaan yhdessä. Tällaisia tapahtumia voivat olla toiminnalliset kevät- ja joulujuhlat, Unelmien liikuntapäivän viettäminen yhdessä koko perheenä tai vaikka QR-koodiradan rakentaminen varhaiskasvatusyksikön ympäristöön. Aina ei välttämättä tarvitse varhaiskasvatusyksikön kasvattajien olla paikalla, vaan toiminnallinen liikuntarata voidaan rakentaa varhaiskasvatuspäivän aikana yhdessä lasten kanssa lähiympäristöön, ja antaa ohjeet perheille kotiin, mistä ja miten radalle pääsee liikkumaan yhdessä perheenä. Varhaiskasvatusyksiköstä voidaan antaa liikuntavinkkejä koteihin, esimerkiksi miten kulkea matkat kodin ja varhaiskasvatusyksikön välillä. Aiemmat tutkimustulokset kuvaavat, että jalan tai pyörällä kulkemisen terveydelliset hyödyt ovat hyviä keskustelunaiheita perheiden kanssa sen lisäksi, että pyörällä ja jalalla liikkuminen tulee halvemmaksi (Carver, Timerio, Hesketh, Ridgers, Salmon & Crawford 2011). Aiemmat tutkimukset ovat tuottaneet lisäksi tuloksia, että vanhempien tuki voi vaikuttaa lasten liikuntatottumuksiin. Vanhempien tuen luonne voi olla eri

muodoissa: sosiaalisessa, aineellisessa tai emotionaalisisessa muodossa. (Biddle, Atkin, Cavill & Foster 2011, 44.)

Kaupungin järjestämät, perheille suunnatut ilmaiset liikuntatapahtumat tulee olla helposti saavutettavissa ja tiedotuksen tulee olla oikea-aikaista ja selkeää. Varhaiskasvatusyksikön tulee saada tieto näistä tapahtumista ajoissa, jotta he voivat täsmällisemmin mainostaa huoltajille tapahtumia tai jopa suositella perheitä lähtemään yhdessä liikkumaan. Tällöin tapahtumat tavoittavat sen asiakaskunnan, jolle tapahtuma on suunnattu. Lehmuskallio tuo artikkelissaan (2011) esille, ettei kannata sivuuttaa, miten arki- ja hyötyliikunta saataisiin ladattua lasten ja nuorten silmissä nykyistä arvostetummin merkityksin. Vanhemmat saattavat uskoa aidosti, että tekevät palveluksen kuljettaessaan lapsensa autolla seuraharjoituksiin tai vapauttaessaan heidät arjen askareista, jotta voimia säästy. Jos vanhempien oma asenne ja käyttäytyminen arkiliikuntaan on väheksyvä, omaksuu lapsi samankaltaisen suhtautumistavan. Perheille suunnattujen liikuntapalvelujen tulisi olla runsaampaa ja monipuolisempaa. (Lehmuskallio 2011, 30.) Aiempi tutkimustulos on osoittanut, että elinikäinen, myönteinen suhde liikuntaan ilmenee kolmena lapsuuden merkityskokonaisuutena: perheen arvot ja asenteet, kaveripiiri sekä asuinympäristö. Lapsuuden positiiviset liikuntakokemukset ovat siis merkityksellisiä varhaisen liikuntasuhteen muotoutumisessa. (Karvonen, Nikander & Piirainen 2016, 68.)

Tutkimuksen tulosten perusteella liikuntapalvelut ja seurat voivat tuoda omaa toimintaansa esille päiväkodissa. On paljon seuroja, jotka tarjoavat päiväkodeille mahdollisuutta lajiesittelyn tilaamiseen varhaiskasvatusyksikköön tai yksittäiseen ryhmään. Liikuntapalvelut mahdollistavat erilaisten liikuntapaikkojen tutustumiskäynnit varhaiskasvatuksen ryhmille. Näin mahdollistuu jokaiselle lapselle erilaisten liikkumisvaihtoehtojen kokeilu. Tutkimuksen tulosten mukaan näiden mahdollisuuksien mainostaminen varhaiskasvatusyksikköön kaipaa vielä selkeyttämistä, koska osa vastaajista koki, ettei näistä ole tietoa tai tällaisia mahdollisuuksia ei ole. Kohdeyleisön saavuttaminen jää usein kiinni siitä, että tieto jää yksittäisen henkilön taakse, ja muut eivät saa tietoa.

Aiemmassa tutkimuksessa on todettu, että vaikuttavimpia liikuntakiinnostusta herättäviä henkilöitä lasten ja nuorten elämässä on ohjaajat ja valmentajat (Lehmuskallio 2011, 30).

Tulosten mukaan yhteistyö neuvolan ja neuvolasta saatavien palveluiden kanssa on haastavaa. Kasvattajat täyttävät lapsista havainnointilomakkeet ryhmistä neuvoloihin, mutta koetaan, että nämä jäävät turhaksi työksi. Joko neuvolasta ei tule palautetta, tai palaute ei vastaa kasvattajien huoleen. Neuvolan kanssa tehtävässä yhteistyössä tulee muistaa myös tietoturva-asiat, ja niiden vaikutus tiedonkulkuun. Varhaiskasvatusyksikön ja neuvolan tulee toimia yhteistyössä vielä aukottomammin lapsen hyvinvoinnin ja kehittymisen kannalta. Tähän voidaan nähdä yhdenlaisena ratkaisuna se, että päiväkodit ja neuvolat rakennetaan yhä useammin saman katon alle.

Yhtenä tekijänä varhaiskasvatuksen liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisessä nähdään liikuntavälineet ja oppimisympäristöt. Tutkimuksessa selvisi, että liikuntatiloja on varhaiskasvatuksessa pohdittu paljon, ja jumppasaleja tai lähiliikuntapaikkojen halleja hyödynnetään varhaiskasvatuksessa liikunnan lisäämiseen. Iltapäivisin voidaan vielä lisätä liikkumista salissa myös ryhmärajojen yli, toimintaa voidaan mahdollistaa vuoropäivin esimerkiksi vähän liikkuville luomalla heitä motivoivia toimintatuokioita, paljon liikkuville mahdollistamalla erilaisia pelihetkiä ja motorisia taitoja vielä harjoittaville omia, onnistumisen kokemuksia tuovia hetkiä. Tällöin luodaan liikkuvaa, yhteisöllistä toimintakulttuuria lapsille ja mahdollistetaan, että jokainen saa omalle taitotasolleen sopivaa liikuntaa. Jokaisessa varhaiskasvatusyksikössä ei kuitenkaan ole liikuntatiloja käytettäväksi ja tällöin tulee pohtia, miten saadaan järjestettyä liikuntaa yksikön pienissä tiloissa. Aiempi tutkimus on osoittanut, että varhaiskasvatusyksiköiden liikuntaolosuhteilla on yhteys lasten motorisiin taitoihin. Tutkimuksessa on todettu, että kolmasosalla varhaiskasvatusyksiköistä ei ole omaa salia, joten oman tutkimuksen otanta osoittautuu hyväksi, koska vain yhdessä yksikössä ei ollut salia. (Sääkslahti, Niemistö, Nevalainen, Laukkanen, Korhonen & Juutinen-Finni 2018, 81.) Pienen tilan hyödyntäminen liikkumiseen onnistuu, kun siihen on kasvattajilla motivaatiota ja halu sitä toteuttaa. Ryhmä voidaan jakaa pienryhmiin, toimintaympäristöä voidaan muokata niin, että tilassa on mahdollista liikkua.

Kasvattajien tulee käydä arvokeskustelua, millaista ohjattua liikuntaa pienessä tilassa pystytään toteuttamaan laadukkaasti ja turvallisesti.

Turhien sääntöjen ja rajoitusten karsimiseen tulee kiinnittää huomiota varhaiskasvatuksessa huomiota. Rajoitukset ja säännöt ollessaan turhia edesauttavat lasten liikkumattomuutta tai turhaa istumista. Yksikössä tulee käydä arvokeskusteluja siitä, mitä meillä kielletään ja mitä meillä sallitaan. Jos yksikössä sovitaan, että lapset saavat käytävällä juosta, tulee kasvattajien pohtia, millä keinoin toiminta mahdollistetaan. Sääntöjen ja rajoitusten muokkaamiseen tulee koko työyhteisön sitoutua, niin varhaiskasvatuksen opettajien, lastenhoitajien, johtajan ja siivoustyöntekijöiden. Vasta kun kaikki ovat sitoutuneet uusiin, liikuntaa edistäviin sääntöihin, voidaan näitä sääntöjä opettaa myös lapsille. Liikunnallisen toimintakulttuurin muutos alkaa jokaisesta työntekijästä, huolimatta ammattinimikkeestä.

Lähikenttien ja metsien hyödyntäminen on otettu tutkimukseen osallistuneiden yksiköissä hyvin käyttöön, ja voidaankin katsoa, että päiväkodissa tarjotaan erilaista toimintaa ja erilaisiin maastoihin tutustumista jo hyvin pienestä asti. Ulkokentillä voidaan kokeilla ja opetella erilaisia lajeja: jalkapallo, pesäpallo, hiihto ja luistelu ja metsissä päästään liikkumisen lisäksi luomaan luontosuhdetta. Erilainen maasto tukee myös motoristen taitojen kehittymistä. Ulkoliikuntaympäristöt näyttävät aiemman tutkimuksen valossa olevan yhteydessä motoristen taitojen kehittymiseen. Erilaiset pinnanmuodot päiväkotien pihossa näyttäisi aiemman tutkimuksen mukaan kehittävän juoksemista, hyppimistä, laukkaa ja loikkaa. (Sääkslahti, Niemistö, Nevalainen, Laukkanen, Korhonen & Juutinen-Finni 2018, 81-82.)

Käytäntöjä kaivataan liikuntavälineiden käyttämisen varhaiskasvatuksen arjessa. Osa ryhmistä käyttää enemmän liikuntavälineitä lasten vapaan liikkumisen mahdollistamiseen, mutta osa kokee välineiden vapaan käytön turvallisuussyistä haastavaksi. Jotta jokaiselle lapselle kyetään järjestämään päivittäin vähintään kolme tuntia liikuntaa, tulee heille mahdollistaa myös liikuntavälineet vapaan liikkumisen hetkiin. Tuloksissa nousi liikuntasäkit esille, ja koen, että tällaiset ovat hyödylliset jokaisessa varhaiskasvatusyksikössä. Liikuntasäkkejä tulee olla vähintään yksi säkki jokaista ryhmää kohden, ja esimerkiksi kuukauden välein nämä eri teemaiset säkit vaihtavat ryhmää. Näin saadaan monipuolisuutta liikuntaleikkeihin. Lisää liikettä saadaan myös ottamalla

esimerkiksi aamupäiväulkoiluun liikuntaleikki jokaiselle pienryhmälle. Ulkoilu päättyy aina ohjattuun, lyhyeen liikuntahetkeen. Tätä varten joka eteisestä löytyy ohjeet muutamiin liikuntaleikkeihin, jotka on helppo toteuttaa lapsiryhmän kanssa pihalla ennen siirtymistä sisätiloihin. Tutkimuksesta nousi esille, että varhaiskasvatustyösköön pihavälineisiin tulee panostaa hankkimalla ulkoiluvälineitä, jotka motivoivat lasta liikkumaan. Näkökulma siitä, että ulkoilu on sama kuin liikkuva lapsi alkaa pikkuhiljaa väistymään, ja nähdään, että kasvattajan työnkuvaan kuuluu motivoida, ohjata ja mahdollistaa lapsille liikuntaan houkutteleva toimintaympäristö ja liikuntavälineet myös ulkoilun aikana.

Sovellusten hyödyntäminen lasten liikkumisen lisäämisen tukena koettiin vielä vähäisenä. Tutkimukseen osallistuneiden ryhmissä on muutamalla käytössä JuniorBreikker-ohjelma, jota voi hyödyntää pieninä liikkumispalasina päivän aikana. Motivointi liikkumiseen tapahtuu ruudulla liikkuvien hahmojen avulla. Lisäksi muutamissa ryhmissä on ollut käytössä ReimaGo-sovellus, jossa motivointina käytetään pelillisyyttä.

Liikkumisen lisäämisessä nähtiin merkityksellisenä lasten osallisuuden huomioiminen: lasten toiveet ja tavoitteet liikkumiselle sekä odotus- ja istumisaikojen hyödyntäminen ennemmin toiminnalliseen puuhaan kuin paikallaan oloon. Erilaiset sovellukset, liikuntasäkit, pienet liikuntaradat ja yhteispuuhat soveltuvat tällaisten tilanteiden toiminnaksi.

Tutkimuksen tuloksista nousee esille, että varhaiskasvatuksessa ei ole yhteisesti sovittuja havainnointitapoja tai niitä on hyvin vähän. Varhaiskasvatuksen henkilöstö kuitenkin kokee, että selkeille ja yksinkertaisille havainnointilomakkeille on tarvetta arjessa. Motoristen taitojen havainnointilomakkeiden tulee kulkea lapsen mukana varhaiskasvatuksen läpi. Tällöin on mahdollista havainnoida jokaisen lapsen yksilöllistä motorista kehitystä. Kun havainnot kirjataan suunnitelmallisesti ja säännöllisesti, motoristen taitojen kehittyminen nähdään konkreettisesti, ja mahdollisiin haasteisiin saadaan tukea tarpeeksi varhaisessa vaiheessa. Aiempi tutkimus on osoittanut, että testien tulosten perusteella opettajilla on mahdollisuus huomioida jokaisen lapsen yksilölliset motoriset taidot ja suunnitella yksilöllisesti jokaisen lapsen kehitystä tukevaa toimintaa jo varhaiskasvatuksessa. Jotta varhaiskasvattajat voivat tukea lapsen motoristen taitojen kehitystä, tulee heidän tuntee motorisen kehityksen

lainalaisuudet ja tunnistaa, jos jollain lapsella saattaa olla motoristen taitojen kehityksessä viivettä. (Rintala, Sääkslahti & Iivonen 2016, 54.)

Innostun liikkumaan -tiimi on tuottanut motoristen taitojen havainnointiin varhaiskasvatukseen suunnatun havainnointiohjelman, jossa on havainnointipohjat varhaiskasvatusikäisille lapsille. Innostun liikkumaan -tiimin taustalla on Suomen CP-liitto, joka on tehnyt tavoitteellista työtä motorisen oppimisen vaikeuksien tunnistamiseksi ja tukemiseksi eri hankkeissa (Innostun liikkumaan-sivusto).

Tutkimuksen tulokset kertovat, että varhaiskasvatuksen kentällä koetaan, että säännöllisellä liikunnalliseen toimintaympäristöön liittyvällä keskustelulla tulee olla konkreettinen merkitys. Koetaan, että liikuntavinkkien tai uusien ajatusten ja tutkimistiedon tuonti työyhteisöön on merkityksellistä keskustelua liikunnallisesta toimintakulttuurista. Ilman merkityksellisyyttä koetaan, että keskustelulle ei ole tarvetta. Tämä mielestäni kuvastaa sitä, että kasvattajien pitää nähdä hyöty, jonka he käyttävät työajastaan asian käsittelyyn: asioita ei haluta tehdä vain sen vuoksi, että näin tulee toimia, vaan konkreettista tukea liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämiseen tulee saada. Aiempi Sääkslahden ym. tutkimus osoittaa, että viidesolla varhaiskasvatusyksiköistä ei ollut minkäänlaista liikuntakasvatuksen suunnitelmaa, ja suunnittelemattomuus ja satunnaisuus asettavat lapset eriarvoiseen asemaan esimerkiksi motoristen taitojen kehittymisen osalta. (Sääkslahti, Niemistö, Nevalainen, Laukkanen, Korhonen & Juutinen-Finni 2018, 81.)

Tutkimuksessa nousi esille, että liikunnallisen toimintakulttuurin kehittäminen vaatii koulutusta jokaiselle henkilöstön jäsenelle eikä vain liikkumisesta motivoituneille. Varhaiskasvatuksessa koetaan, että koulutukset, joissa kouluttaja tulee joko omaan yksikköön tai ainakin läheiseen yksikköön, saavuttavat koko henkilöstön paremmin kuin kokoontuminen isoon massakoulutukseen. Liikunnallisen toimintakulttuurin muutokseen on tarjolla koulutuksia, mutta usein ne ovat tarjolla motivoituneille, ja liikkumisesta kiinnostuneille. On tarvetta tuoda helposti lähestyttävää liikunnallisen toimintakulttuuriin edistävää koulutusta tarjolla myös sellaisille varhaiskasvatuksen työntekijöille, joilla liikkuminen tai liikunnallisuus ei ole luontevaa. Koulutuksen tulee olla tarpeeksi motivoivaa ja käytännöllistä, jotta tätä

kautta liikunnallisen toimintakulttuurin kehittäminen varhaiskasvatuksessa kasvaa.

Tutkimuksessa nousee merkitykselliseksi oman osaamisen jakaminen varhaiskasvatusyksikössä. Kun kasvattaja lähtee koulutukseen, tulee järjestää hänelle mahdollisuus tuoda koulutuksessa oppimiaan asioita työyhteisön kaikille jäsenille. Johtajan rooli on tässä merkityksellinen, ja yksiköihin tulisi rakentaa sellainen rakenne, jossa omaa osaamistaan voi kouluttaa myös oman yksikön sisällä osaamisen jakamisella.

Varhaiskasvatusyksikön johtajan rooli nähtiin tutkimuksessa erittäin suurena. Tutkimuksesta nousi vahvasti esille, että jos varhaiskasvatusyksikön johtaja ei mahdollista yksikössään kehittämistyötä, ei kehittämistyötä tapahdu yksikössä. Varhaiskasvatusyksikön johtaja on se henkilö, joka johtaa esimerkillään, eleillään, puheillaan ja läsnäolollaan yksikön arvokeskustelua ja luo arvopohjaa kehittämistyölle. Vaikka liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämistyötä ei välttämättä yksikössä johda varhaiskasvatusyksikön johtaja, tulee hänen omalla toiminnallaan osoittaa ja arvostaa kehittämistyön merkitystä, jotta varhaiskasvatusyksikön henkilöstö kehittämistyöhön intoutuu lähtemään mukaan.

Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että liikkuvan toimintakulttuurin eteen on työskennelty kentällä, mutta vielä on asioita, joita voidaan tehdä. Yhteistyö huoltajien, muiden hallintokuntien, paikallisten seurojen ja toimijoiden kanssa on erittäin merkityksellistä, jotta jokaiselle lapselle voidaan luoda liikkuvaan kannustava ympäristö. Varhaiskasvatusyksikön tiloja ja välineitä tulee käyttää säännöllisesti, suunnitelmallisesti, monipuolisesti ja kannustaa lapsia valitsemaan ja toteuttamaan itse liikunnallisia leikkejä arjessa. Motoristen taitojen kehityksen arvioinnille tarvitaan yhteisesti sovittuja ja hyödynnettäviä muotoja, jotka ovat helposti kaikkien työntekijöiden käytettävissä. Kasvattajien kouluttamiselle on tarvetta, ja koulutuksen tulee olla helposti lähestyttävää ja konkreettista. Johtajan toiminnalla on suuri merkitys toimintakulttuurin muutoksesta, niin myös liikkuvamman toimintakulttuurin toteuttamisessa päiväkotimaailmassa.

7 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA JATKOTUTKIMUKSEN AIHEITA

Luotettavuutta koskevat pohdinnat laadullisessa tutkimuksessa voidaan käsitellä kolmen käsitteen avulla: uskottavuus, luotettavuus ja eettisyys. Uskottavuus viittaa siihen, että raportti kuvaa ilmiöitä niin, että lukijat ovat vakuuttuneita, että esitetyt asiat ovat tapahtuneet ja kuvaus on tehty asianmukaisesti. Luotettavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkija vakuuttaa lukijat ammattitaidostaan, ja siitä, että on kyennyt valitsemaan lähestymistavat ja menetelmät niin, että kykenee ratkaisemaan tutkimusongelman ja toteuttaakseen tutkimuksen. Eettisyyden toteutumiseksi, tutkijan on tullut noudattaa eettisiä periaatteita koko ajan tutkimusta tehdessään, valikoiden menetelmät ja analyysitavat niin, että ne voisivat toimia minkä tahansa tutkimuksen ohjenuorina. (Juuti & Puusa 2020.)

Vastaajat valikoituivat tutkimukseeni vapaaehtoisesti. Koin tärkeänä, että lähestyn laajempaa joukkoa yhtäaikaisesti sähköpostilla, tietäen, että kaikki viestin saajat kokevat liikuntakasvatuksen merkitykselliseksi työssään. Aluksi valikoinnin piti tapahtua niin, että jokaiselta varhaiskasvatuksen alueelta kaksi vastaajaa vastaisi lomakehaastatteluuni. Vastaajia kuitenkin ilmoittautui 11, joten päädyin siihen, että tutkimukseen otetaan mukaan kaikki ilmoittautuneet halukkaat. Koen, että vastaajat saivat vapaaehtoisesti ilmoittautua mukaan, ja kaikki olivat kiinnostuneita tuottamaan aineistoa tätä tutkimusta varten.

Tähän tutkimukseen valikoitui kirjallinen lomakehaastattelu, vaikka alussa pohdinnassa oli toteuttaa teemahaastattelu aiheesta. Koin saavani lomakehaastattelulla monipuolisemmin tietoa eri puolilta kaupunkia, koska teemahaastatteluissa haastateltavien määrä ei olisi mielestäni ollut kattava. Päästessäni aineiston analysoinnin vaiheeseen, huomasin lomakehaastattelun suurimman haasteen. Tarkentavia kysymyksiä ei voinut esittää vastaajille heidän vastausten jälkeen. Tällöin vastausten tulkinta jäi suurilta osin minulle tutkijana.

Tällöin tutkija on alun perin olettanut, että vastaajat kykenevät, haluavat tai osaavat ilmaista itseään tarkoittamallaan tavalla kirjallisesti (Tuomi & Sarajärvi 2018). Tässä tutkimuksessa vastaajat ovat kaikki liikuntavastaavia omassa yksikössään, joten on voitu olettaa, että vastaajat tietävät tutkittavasta asiasta. Osa vastaajista oli vastannut lyhyillä, muutaman sanan vastauksilla avaamatta asiaa enempää ja toiset taas olivat kirjoittaneet pitkästi auki tarkoittamaansa asiaa. Esimerkkinä voisi käyttää kysymystä ”Millaista yhteistyötä olette tehneet neuvolan kanssa lasten motorisen kehityksen ja liikunnan edistämiseksi? Miten yhteistyö on toiminut?” eräs vastaajista on vastannut ”heikkoa yhteistyötä”. Vastaus jätti minulle tulkinnan mahdollisuuden, onko tehty yhteistyö ollut heikkoa vai onko yhteistyötä tehty vähän. Suullisessa haastattelussa olisin voinut pyytää vastaajaa tarkentamaan vastaustaan ja näin ollen saada laadukkaampaa tietoa, kuin tämä menetelmä tuotti.

Lasten liikuntakasvatus ja sen merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle on itselleni sekä työssä että vapaa-ajalla tärkeää. Tein itsetutkiskelua asian osalta hyvin paljon koko tutkimukseni ajan. Jo aihetta valitessani, pohdin, että omat ajatukseni ja näkökulmani eivät saa näyttäytyä haastattelukysymyksissä tai aineiston analysoinnissa niin, että ne johdattelisivat tutkimusta tiettyyn suuntaan. Tämän vuoksi koin, että teemahaastattelun toteuttaminen olisi saattanut viedä tutkimuksen tältä osin väärään suuntaan. Huolimatta siitä, että käsittelin tätä asiaa etukäteen, voi olla, että omat ajatukseni ovat vieneet erityisesti aineiston analyysiä tiettyyn suuntaan, ja tältä osin aineiston analyysi ei välttämättä ole täysin puolueeton.

Tuomi & Sarajärvi (2018) tuovat teoksessaan esille, että uskottavuus ja tutkijan eettiset ratkaisut ovat erottamattomia. Uskottavuuden nähdään perustuvan siihen, että tutkijat noudattavat hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuksessani olen pyrkinyt noudattamaan rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tehdessäni tutkimusta sekä tulosten tallentamisessa että esittämisessä. Jokaisen vastaajan kysymykset on tallennettu, analysoitu ja tarkistettu ennen kuin niitä on tähän tutkimukseen tuotu. Tutkimuksessani on tuotu esille, mitkä ovat omia kommenttejani ja mitkä ovat lainattu toisilta tutkijoilta. Näin on otettu huomioon muiden tutkijoiden työt ja saavutukset. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK 2012) hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaisesti tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu yksityiskohtaisesti,

tutkimusryhmän asema, oikeudet, vastuut ja velvollisuudet sekä aineistojen säilyttämistä koskevat kysymykset on määritetty. Aineistoa käytetään vain tämän tutkimuksen tekemiseen ja hävitetään hyväksytyllä tavalla.

Jatkotutkimuksia pohtiessani erityisesti säännöllisen keskustelukulttuurin vähyys ja yhteisesti sovittujen havainnointimenetelmien käyttö ja niiden epäsäännöllisyys olisivat mielenkiintoisia lisätutkimuksen kohteita. Lisätutkimuksella voitaisiin saada tärkeätä lisäinformaatiota siitä, kehittykö liikunnallinen toimintakulttuuri varhaiskasvatuksen arjessa, jos varhaiskasvatusyksiköissä olisi työkalut havainnoida säännöllisesti ja yhteisesti sovituilla tavoilla lasten yksilöllistä kehitystä motoristen taitojen osalta. Lisäksi tästä tutkimuksesta nousi vahvasti esille se, että johtajan pedagogisella puheella liikuntakulttuurista on merkitystä toimintakulttuurin kehittymiselle, niin miten säännöllisen keskustelun lisääminen toisi lisäarvoa liikunnalliselle toimintakulttuurille.

Jatkotutkimus voitaisiin toteuttaa toimintatutkimuksena, jossa lähdettäisiin kokeilemaan tämän tutkimuksen tuottamia keinoja toiminnallisen liikuntakulttuurin kehittämiseen. Käytännössä kokeiltaessa näitä keinoja, voitaisiin toimintatutkimuksessa arvioida, miten mikäkin keinoja toimii kehittämistyössä ja tätä kautta kehittää tapoja lisää.

LÄHTEET

- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.
- Autio, T. 2010. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: VK-kustannus Oy.
- Barnett, L. M., Hadry, L. L., Lubans, D. R., Cliff, D. P., Okely, A. D., Hills, A. P., Morgan, P. J. 2013. Australian children lack the basic movement skills to be active and healthy. *Health Promotion Journal of Australia*. 24(2): 82-84. DOI: [10.1071/HE12920](https://doi.org/10.1071/HE12920)
- Basterfield, L., Reilly, J. K., Pearce, M. S., Parkinson, K. N., Adamson, A. J., Reilly, J. J. & Vella, S. A. 2014. Longitudinal associations between sports participation, body composition and physical activity from childhood to adolescence. *Journal of Science and Medicine in Sport* 18 (2): 178-182. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.03.005>
- Biddle, S., Atkin, A., Cavill, N. & Foster, C. 2011. Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 4(1): 25-49. DOI: [10.1080/1750984X.2010.548528](https://doi.org/10.1080/1750984X.2010.548528)
- Borgman, M. & Packalén, E. 2002. Parhaat käytännöt työyhteisön kehittämiseen. Helsinki: Tammi.
- Braithwaite, D. 2014. Teaching of physical education in early childhood settings. *New Zealand Physical Educator*. 47 (1): 15-18. <https://libproxy.tuni.fi/login?url=https://www-proquest-com.libproxy.tuni.fi/docview/1917915783?accountid=14242>
- Carver, A., Timperio, A.F., Hesketh, K.D., Ridgers, N.D., Salmon, J.L & Crawford, D.A. 2011. How is active transport associated with children's and adolescents' physical activity over time? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 8:126. DOI: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-126>

- Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Helsinki: Fitra.
- Fonsèn, E., Heikka, J., Hjelt, H., Eskelinen, M. & Riekkola A. 2018. Osallisuutta edistävä toimintakulttuurin arviointi ja kehittäminen – Case Yliskylä. Teoksessa J. Kangas, J. Vlasov, E. Fonsèn & J. Heikka. Osallisuuden pedagogiikka varhaiskasvatuksessa 2 – Suunnittelu, toteuttaminen ja kehittäminen. Helsinki: Books on Demand. 169-188.
- Heikkinen, H. 2018 Toimintatutkimus: kun käytäntö ja tutkimus kohtaavat. Teoksessa: R. Valli. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus. 215-230.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistokustannus.
- <https://www.likes.fi/filebank/2501-tuloskortti2016-web.pdf> / Viitattu 20.10.2019
- Hujala, E. Heikka, J. Halttunen, L. 2011. Johtajuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa E. Hujala, L. Turja. 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 287-299.
- Ilo kasvaa liikkuen – varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirja. 2019. Liikunnan kansanterveyden julkaisuja 361.
- Innostun liikkumaan. 2020. <https://innostunliikkumaan.fi/keita-me-olemme-ja-mita-me-teemme/> / Viitattu 24.10.2020
- Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. 2017. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. 12-21.
- Jalkanen, J. 2020. Pedagogisen johtajan kirja. Keuruu: PS-kustannus.
- Juuti, P. & Puusa, A. 2020. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa: A. Puusa & P. Juuti. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. 166-180.
- Juuti, P. & Vuorela, A. 2015. Johtaminen ja työyhteisön hyvinvointi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Juuti, P. 2016. Johtamisen kehittäminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Juuti, P. 2017. Jaetun johtajuuden taito. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Kansallisen koulutuksen arviointikeskus. Varhaiskasvatuksen laatu arjessa. Julkaisut 15:2019.
- Karvonen, L., Nikander, R. & Piirainen, A. Fyysisen aktiivisuuden merkitys elämänkulussa. *Liikunta & Tiede* 53 (1). 68-74.
- Karvonen, P. 2002. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi.
- Kiviniemi, K. 2018. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: R. Valli. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 62-74.
- Kokko, S. 2017. Liikuntakasvatus organisoidussa urheilussa. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. 2017. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. 114-129.
- Kuula, A. 1999. Toimintatutkimus. Kenttätöytä ja muutospyrkimyksiä. Tampere: Vastapaino.
- Lehmuskallio, M. 2011. Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede* 48 (6). 24-31. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2011/lt611_tutkimusartikkelit_lehmuskallio_24-31_lowres.pdf
- Leinonen, M., Otonkorpi-Lehtoranta, K. & Heiskanen, T. 2017 Kyselyhaastattelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvaara. (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino. 87-110.
- Liiku 2020. <https://www.liiku.fi/varhaiskasvattajille/ilokasvaaliikkuen/> Viitattu 6.2.2020.
- Likes-tutkimuskeskus. 2016. Tulokortti 2016. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 318. Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Gummerus.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö, Opetushallitus, Likes. 2015. Ilo kasvaa liikkuen - ohjelma-asiakirja. Valtakunnallinen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 357.

- Petersson, P., Olsson, B., Lundström, T., Broman, M., Blücher, D. & Alsterman, H. 2018. Työntekijän opas menestykseen – Kehitä Leanin avulla! Ruotsi: Part Development AB. Käännös: Lehtimäki, S. Jontteri.
- Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen. Helsinki: Tammi.
- Pulli, E. 2017. Liikkua, leikkiä ja luoda. Liikuntaideoita varhaiskasvatukseen. Helsinki: Publiva Oy.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti A. 2017. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. 486-504.
- Rintala, P., Sääkslahti, A. & Iivonen, S. 2016. 3-10 -vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. Liikunta & Tiede 53 (6), 49-55. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2016/lt_6-16_tutkimusartikkelit_rintala_lowres.pdf
- Seppänen-Järvelä, R. 2009. Kehittämisen johtaminen ja organisoiminen. Teoksessa: R. Seppänen-Järvelä & K. Vataja. (toim.) Työyhteisö uusille urille. Kehittäminen osaksi arjen työtä. Jyväskylä: PS-kustannus, 69-78.
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Porvoo: Bookwell Oy.
- Sääkslahti, A. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2007. Helsinki: WSOY. 32-41.
- Sääkslahti, A. Niemistö, D., Nevalainen, K. Laukkanen, A., Korhonen, E. Juutinen-Finne, T. 2019. Päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteys lasten motorisiin taitoihin. Liikunta & Tiede 56 (2-3), 77-83. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2019/lt_2-3_19_tutkimusartikkeli-saakslahti_lowres.pdf
- Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Haettu osoitteesta: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Varhaiskasvatustalaki 2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540/> Viitattu: 18.10.2019
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Helsinki: Opetushallitus.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Vataja, K. 2009. Arvioiva työote – kehittämisen peruslähtökohtia. Teoksessa: R. Seppänen-Järvelä & K. Vataja. (toim.) Työyhteisö uusille urille. Kehittäminen osaksi arjen työtä. Jyväskylä: PS-kustannus. 51-68.

Viitala, R. Jylhä, E. 2019. Johtaminen. Keskeiset käsitteet, teoriat ja trendit. Helsinki: Edita.

LIITTEET

7.1 Liite 1: Lomakehaastattelu

HENKILÖKUNNAN OSALLISTUMINEN, OSAAMINEN JA TYÖHYVINVOINTI SEKÄ JOHTAMISEN TUKI

1. Millaisissa tilanteissa tai palavereissa keskustellette yksikössänne säännöllisesti liikkumisesta, hyvinvoinnista ja terveellisistä elämäntavoista henkilöstön keskuudessa? Onko keskustelulle tarvetta?
2. Millaista liikunnallista täydennyskoulutusta henkilöstölle tarjotaan, kenelle se on suunnattua ja hyödyttääkö se henkilöstön ammatillista kehitystä? Millaiselle koulutukselle mielestäsi kentällä on tarve?
3. Millaisena näet johtajan merkityksen liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämiseksi päiväkodissa? Mitä konkreettisia asioita johtajan mielestäsi tulee tehdä, jotta yksikössä voidaan kehittää liikunnallista toimintakulttuuria?

YHTEISTYÖ LASTEN LIKKUMISEN EDISTÄMISEKSI

4. Miten olette huomioineet ja miten voisitte tulevaisuudessa huomioida varhaiskasvatyüksikössänne huoltajien kanssa tehtävän yhteistyön lasten liikkumisen edistämiseksi?
5. Millaista yhteistyötä olette tehneet kunnan eri hallintokuntien (esimerkiksi nuoriso- ja liikuntapalvelut sekä sosiaali- ja terveystoimi) kanssa varhaiskasvatuksen kentällä lasten liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi? Millaista yhteistyötä toivoisitte tulevaisuudessa lasten liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi?
6. Millaista yhteistyötä olet tehnyt neuvolan kanssa lasten motorisen kehityksen ja liikkumisen edistämiseksi? Miten yhteistyö on toiminut?
7. Millaisia mahdollisuuksia työssäsi on käyttää muita paikallisia toimijoita (esimerkiksi järjestöt tai yhdistykset) lasten liikkumisen edistämiseksi ja miten muut paikalliset toimijat hyödyttävät työtäsi lasten liikkumisen edistämiseksi?
8. Miten lapset osallistuvat liikkumisen suunnitteluun ja kehittämiseen yksikössänne? Jos eivät osallistu, miten heitä voitaisiin osallistaa?

VARHAISKASVATYKSİKÖN LIKKUNTAVÄLINEET SEKÄ PIHA JA TILAT

9. Miten hyödynnätte varhaiskasvatyüksikönnne jumppasalia päiväkodin eri-ikäisten ryhmien kesken? Millaista käyttöä salissa on aamupäivisin ja iltpäivisin? Jos teillä ei ole salia, onko teillä jumppavuorot jossain muualla ja miten niitä hyödynnetään?
10. Miten mahdollistatte kaikenikäisille lapsille liikuntavälineiden vapaan käytön arjessa ja millaisia liikuntavälineitä lapsilla on vapaassa käytössä?
11. Millaisia teknologiavälineitä tai -sovelluksia käytätte liikkumisen lisääjänä? Mitä hyötyjä tai haittoja näet teknologiavälineistä tai -sovelluksista?

LIKKUMISEN LISÄÄMINEN JA ISTUMISEN VÄHENTÄMINEN

12. Mitkä asiat mielestäsi mahdollistavat sen, että jokaiselle lapselle mahdollistuu kaksi tuntia liikettä päiväkotipäivän aikana ja miten huomioitte vähän liikkuvat lapset?
13. Millaisia yhteisesti sovittuja havainnointitapoja teillä on lasten liikkumiselle ja miten hyödynnätte näitä havainnoiteja?
14. Miten päiväkodissanne havainnoidaan lasten motoristen taitojen kehittymistä ja miten havainnot kirjataan muistiin? Miten päiväkotiin saadaan yhteisesti sovitut käytännöt motoristen taitojen kehittymisen havainnointiin ja kirjaamiseen?