

Lotta Lax

# **VARHAISKASVATUKSEN OPETTAJIEN MAHDOLLISUUDET JÄRJESTÄÄ OHJATTUA LIIKUNTAA PÄIVÄKODISSA**

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta  
Kandidaatin tutkielma  
Joulukuu 2020

# TIIVISTELMÄ

Lotta Lax: Varhaiskasvatuksen opettajien mahdollisuudet järjestää ohjattua liikuntaa päiväkodissa  
Kandidaatin tutkielma  
Tampereen yliopisto  
Kasvatustieteiden tutkinto-ohjelma  
Joulukuu 2020

---

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää varhaiskasvatuksen opettajien mahdollisuuksia järjestää ohjattua liikuntaa päiväkodissa. Siinä kartoitettiin ohjattua liikuntaa edistäviä ja hankaloittavia tekijöitä sekä varhaiskasvatuksen opettajien mahdollisuuksia vaikuttaa niihin. Tutkimus on laadullinen eli kvalitatiivinen ja se toteutettiin Porin alueella syksyllä 2020.

Tutkimuksen aineisto kerättiin kyselylomakkeella, joka sisälsi avoimia kysymyksiä. Kyselylomake lähetettiin päiväkotien johtajien kautta yksiköiden varhaiskasvatuksen opettajille. Tutkimukseen osallistui yhteensä 12 opettajaa. Aineiston analysoinnissa käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Analyysivaiheessa hyödynnettiin tyypittelyä ja teemoittelua. Tyypittelyn avulla analysoitiin ohjattua liikuntaa edistäviä ja hankaloittavia tekijöitä, ja teemoittelun avulla ylipäätään ohjatun liikunnan järjestämismahdollisuuksia. Tyypillisimpiä ohjatun liikunnan edistäviä tekijöitä olivat aikuisen kiinnostus liikuntaa kohtaan, hyvät tilat ja välineet sekä suunnitteluajan toteutuminen. Hankaloittaviksi tekijöiksi koettiin tyypillisimmin iso ryhmäkoko, henkilökuntavaje sekä huonot tilat ja välineet. Opettajat kokivat omat vaikutusmahdollisuutensa edistäviin ja hankaloittaviin tekijöihin pääosin hyvinä.

Teemoittelussa muodostui kolme ohjatun liikunnan järjestämisen mahdollisuuksia luovaa pääluokkaa: opettajan halu toteuttaa ohjattua liikuntaa, opettajan vaikutusvallan ulkopuoliset tekijät ja ohjatun liikunnan kehykset. Opettajan haluun toteuttaa ohjattua liikuntaa sisältyi opettajan suhtautuminen liikuntaan ja oman vaikutusvallan käyttäminen. Opettajan vaikutusvallan ulkopuolisiksi tekijöiksi puolestaan osoittautuivat ajan ja resurssien rajallisuus sekä vallitseva COVID-19-tilanne. Ohjattua liikuntaa kehystävät liikuntaympäristöt ja välineet sekä lapsiryhmä, jotka antavat opettajalle konkreettiset mahdollisuudet liikuntatuokioihin.

Tutkimuksessa selvisi, että vastaajien keskiarvoisen arvion mukaan asteikolla 1–10 mahdollisuudet järjestää ohjattua liikuntaa ovat tasolla 8. Tutkimuksessa korostettiin vahvasti varhaiskasvatuksen opettajan asennetta ja suhtautumista liikuntaan. Puitteet ohjatuille liikuntatuokioille ovat siis yleisesti hyvällä tasolla, ja varhaiskasvatuksen opettajan myönteinen asenne ja kiinnostus liikuntaa kohtaan parantavat järjestämismahdollisuuksia.

Avainsanat: Varhaiskasvatus, liikuntakasvatus, ohjattu liikunta, liikunnan järjestämismahdollisuudet, varhaiskasvatuksen opettaja

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

# SISÄLLYS

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA</b> .....	<b>5</b>
2.1	Lasten fyysinen aktiivisuus .....	6
2.2	Liikuntaympäristöjen ja motoristen taitojen välinen yhteys.....	8
2.3	Ohjattu liikunta .....	11
2.3.1	<i>Liikuntatuokioiden suunnittelu ja sisällöt</i> .....	11
2.3.2	<i>Varhaiskasvatuksen opettaja liikunnan ohjaajana</i> .....	13
<b>3</b>	<b>TUTKIMUKSEN TOTEUTUS</b> .....	<b>16</b>
3.1	Tutkimuskysymykset.....	16
3.2	Tutkimuksen aineisto .....	16
3.3	Aineiston analysointi .....	17
<b>4</b>	<b>TUTKIMUKSEN TULOKSET</b> .....	<b>19</b>
4.1	Ohjatun liikunnan edistävät ja hankaloittavat tekijät .....	19
4.2	Mahdollisuudet järjestää ohjattua liikuntaa .....	23
<b>5</b>	<b>POHDINTA</b> .....	<b>25</b>
5.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset .....	25
5.1.1	<i>Ohjatun liikunnan kehykset</i> .....	25
5.1.2	<i>Opettajan halu toteuttaa ohjattua liikuntaa</i> .....	27
5.1.3	<i>Opettajan vaikutusvallan ulkopuoliset tekijät</i> .....	28
5.1.4	<i>Yhteenveto</i> .....	29
5.2	Eettiset kysymykset .....	29
5.3	Tutkimuksen arviointia .....	30
	<b>LÄHTEET</b> .....	<b>33</b>
	<b>LIITTEET</b> .....	<b>35</b>
	Liite 1: Kyselylomake .....	35
	Liite 2: Pelkistetyt ilmaukset ja alaluokat.....	36

# 1 JOHDANTO

Lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen kuuluu kasvattajan tärkeisiin tehtäviin. Usein kuitenkin fyysinen kasvu ja kehitys jäävät taka-alalle, kun psyykkinen, sosiaalinen ja kognitiivinen kasvu ovat keskiössä. (Sääkslahti, 2018, 15.) Voidaan siis ajatella, että liikuntakasvatus saattaa jäädä muiden osa-alueiden varjoon, joten on tärkeää kasvattaa tietoutta liikunnan merkityksestä ja sen hyödyistä, mikä tekee tutkimuksen aiheesta ajankohtaisen. Kuitenkin päiväkodilla on suuri rooli lapsen liikuntakasvatuksessa (Asanti & Sääkslahti, 2010, 97), joten liikunta tulisi ottaa asianmukaisesti huomioon varhaiskasvatuksen arjessa.

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää varhaiskasvatuksen opettajien näkemyksiä ohjatun liikunnan järjestämisen mahdollisuuksista Porin alueen päiväkodeissa. Aiheen valintaan vaikutti oma henkilökohtainen kiinnostus liikuntakasvatusta ja ohjatun liikunnan nykytilaa kohtaan varhaiskasvatuksessa. Tutkimuksella haetaan vastauksia siihen, mitkä tekijät vaikuttavat ohjatun liikunnan järjestämiseen ja millaiseksi varhaiskasvatuksen opettajat kokevat omat mahdollisuutensa ohjattujen liikuntatuokioiden järjestämiseen.

Tutkielman toisessa luvussa, teoreettisessa viitekehyksessä, liikuntaa varhaiskasvatuksessa tarkastellaan fyysisen aktiivisuuden, motoristen taitojen, liikuntaympäristöjen sekä ohjatun liikunnan näkökulmista. Kolmas luku käsittelee tutkimuksen toteutusta ja aineistoa. Neljännessä luvussa kerrotaan lyhyesti tutkimuksen tuloksista, joihin paneudutaan enemmän viidennessä luvussa. Viides luku sisältää myös eettisten kysymysten pohdintaa ja tutkimuksen arviointia.

## 2 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

Liikuntakasvatukseen voidaan ymmärtää liittyvän kaikki kasvatuksen näkökulmasta liikuntaa katsova toiminta. Käsitteenä itse liikunta määritellään fyysisenä aktiivisuutena, joka lisää energian kulutusta. Liikuntapedagogiikka puolestaan muodostuu kasvatukseen ja oppimiseen liittyvistä tieteistä ja sillä on kaksi päätavoitetta: kasvattaminen liikuntaan ja kasvattaminen liikunnan avulla. Liikuntaan kasvattaminen sisältää ajatuksen siitä, että liikunnalla itsellään on jo paljon arvoa, ja sen hyödyistä onkin nykypäivänä paljon perusteluja. (Laakso, 2007, 16–20.) Liikuntaan kasvattamista on ohjaaminen liikunnalliseen ja terveelliseen elämäntapaan, millä voi olla vaikutuksia lapsen koko elämään. Liikunnan avulla kasvattaminen puolestaan tarkoittaa lapsen eri osa-alueiden kehityksen tukemista liikunnallisin tavoin. (Jaakola, Liukkonen & Sääkslahti, 2013, 20.) Liikunnan avulla on muun muassa helppo kehittää vuorovaikutustaitoja, opettaa kulttuuria sekä vaikuttaa esimerkiksi keskittymisvaikeuksien hallintaan (Laakso, 2007, 22).

Vanhemmat sekä muut lapsen kanssa toimivat aikuiset vaikuttavat tietoisesti ja tiedostamattaan lapsen ajatuksiin, millä voi olla paljonkin merkitystä lapsen tulevaisuuden kannalta (Jaakola, Liukkonen & Sääkslahti, 2013, 18). Tämä käy myös ilmi Rintalan, Sääkslahden ja Iivosen (2016, 54) lasten motorisia perustaitoja kartoittaneessa tutkimuksessa, jossa nousi esille perheiden eriarvoinen asema liikuntatottumuksien suhteen, joka asettaa lapset eri viivoille. Tämä havainto kasvattaa varhaiskasvatuksen roolia liikunnan merkityksen korostamisessa ja aktiiviseen elämäntapaan ohjaamisessa, sillä kotona suuret erot liikunnan määrässä ja laadussa vaikuttavat muun muassa lasten kehitykseen ja fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumiseen.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan varhaiskasvatuksessa tulee arvostaa terveellisiä ja liikunnallisia elämäntapoja, ja yhtenä tehtävänä

mainitaankin perustan rakentaminen niitä kunnioittavalle elämäntavalle. Lisäksi lapsia ja samalla heidän vanhempiaan ohjataan kohti fyysisesti aktiivista arkea. Riittävä fyysinen aktiivisuus on hyvin oleellinen osa tervettä kasvua ja sillä on paljon myönteisiä vaikutuksia lapseen. (Vasu, 2018, 31 & 47–48.) Lasten vanhemmat ovat tärkeitä roolimalleja liikunnallisten elämäntapojen omaksumisessa. Heillä on myös olennainen asema fyysiseen aktiivisuuteen kannustamisessa ja perheen yhteisten liikuntahetkien luomisessa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, 2016, 16–17.)

Varhaiskasvatushenkilöstöä kehoitetaan ottamaan muun muassa fyysinen aktiivisuus sekä ulkoilun ja liikunnan määrä puheeksi yhteisissä keskusteluissa vanhempien kanssa (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, 2016, 17). Perheiden välisiä eroja ja lasten eriarvoista asemaa saataisiin mahdollisesti tasattua esimerkiksi vasukeskustelujen avulla käymällä läpi perheiden liikuntatottumuksia ja ylipäätään liikunnan merkityksiä. Vanhemmat ovat kuitenkin yhtä lailla lapsen liikuntakasvattajia kuin varhaiskasvatuksen henkilöstökin. Lisäksi kaikki lapsen kanssa toimivat aikuiset tavoittelevat luultavasti samaa päämäärää – lapsen etua, jota palvelee parhaiten jaetun ymmärryksen löytäminen.

## *2.1 Lasten fyysinen aktiivisuus*

Jo vauvat ovat jossain määrin fyysisesti aktiivisia, mutta lapsen kasvaessa ja liikkeen laajentuessa fyysisen aktiivisuuden määräkin kasvaa (Sääkslahti, 2018, 125). Fyysinen aktiivisuus tukee lasten normaalia kasvua ja kehitystä ja sillä on paljon myönteisiä vaikutuksia muun muassa vireystilaan, kognitiivisiin prosesseihin, muistiin, motoriikkaan sekä fyysiseen toimintakykyyn. Fyysinen aktiivisuus on eri tasoista eri liikuntamuodoissa, ja liikkuminen jaetaan sen kuormittavuuden tason mukaan vauhdikkaasta kevyempään. Kevyeen liikuntaan jaotellaan muun muassa keinuminen, tasapainoilu ja pallonheitto, kun taas vauhdikkaaseen hippaleikit, kiipeily ja hiihto. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, 2016, 13–15.)

Nykypäivänä varhaiskasvatusikäisten lasten fyysinen aktiivisuus on varsin kevyttä ja kestoltaan noin yhdestä kahteen tuntia päivässä. Vuonna 2016 asetettujen liikuntasuosituksen mukainen tavoite on kolme tuntia liikkumista

päivässä, mutta vain 10–20 % lapsista saavuttaa tämän normaalia kasvua ja kehitystä tukevan päivittäisen fyysisen aktiivisuuden. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, 2016, 13.) Ilo kasvaa liikkuen on Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin ja Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin pohjautuva varhaiskasvatuksen henkilöstölle tehty liikuntakasvatuksen käsikirja. Sen mukaan kolmesta tunnista kaksi tulisi toteutua varhaiskasvatuspäivän aikana. Aktiivisuutta kertyy ohjatun liikunnan ja toiminnan lisäksi myös leikeissä, siirtymissä sekä ulkoilussa. (Katajarinne, 2019, 17.) Kaiken fyysisen aktiivisuuden ei siis oleteta toteutuvan varhaiskasvatuksessa, joten erityisesti tässä vanhempien rooli lapsen liikuntakasvattajana nousee esiin.

Lasten fyysisestä aktiivisuudesta on tehty paljon tutkimusta. Esimerkiksi vuonna 2011 tehdyn tutkimuksen mukaan alle 3-vuotaiden lasten päivittäinen fyysinen aktiivisuus ei ollut silloisten tavoitteiden mukaista pituudeltaan tai kuormittavuudeltaan (Soini ym., 2011, 57). Inaktiivisen elämäntavan ennaltaehkäiseminen mainitaankin yhtenä liikuntapedagogiikan haasteena, sillä vuosien varrella lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on ollut laskussa ruutuajan vietyä sijaa liikunnalta. Liikkuminen on etenkin pienten lasten terveellisen kehityksen kannalta välttämätöntä ja fyysisen aktiivisuuden vähentyminen näkyikin toimintakyvyn laskuna. (Jaakola, Liukkonen & Sääkslahti, 2013, 18–25).

Fyysisestä aktiivisuudesta puhuttaessa tulee ottaa huomioon lasten yksilöllisyys ja temperamentit. Temperamentilla tarkoitetaan synnynnäisiä piirteitä ja valmiuksia, jotka vaikuttavat siihen, miten ihminen toimii. Temperamentti ilmenee esimerkiksi tunteiden ilmaisun tavassa tai aktiivisuudessa. (Keltikangas-Järvinen, 2004, 36–37.) Varhaiskasvatuksessa siis jokaisella lapsella iästä riippumatta on havaittavissa yksilöllisiä piirteitä, jotka vaikuttavat toimintaan. Myös liikuntakasvatuksen kannalta temperamenttipiirteiden havainnointi on hyödyllistä, sillä sitä voidaan hyödyntää liikunnan suunnittelussa. Aktiivisuuteen liittyen on olemassa erilaisia näkemyksiä temperamentista. Thomasin ja Chessin teorian mukaan aktiivisuudeksi määritellään motorinen aktiivisuus, joka tarkoittaa lapsen liikkeessä kuluva-aikaa päivän aikana. Buss ja Plomin puolestaan määrittelevät aktiivisuudeksi ylipäättään ihmisen tyyliä toimia aktiivisesti kaikessa tekemässään. (Keltikangas-Järvinen, 2004, 48 & 78.)

Selkein havainto sukupuolten temperamenttien välillä on tehty motorisen aktiivisuuden kohdalla, mikä osoittaa poikien olevan luonnostaan tyttöjä aktiivisempia. (Keltikangas-Järvinen, 2004, 203.) Varhaiskasvatuksessa sukupuolten väliset erot eivät kuitenkaan vielä ole niin suuria, sillä ne kasvavat vasta iän myötä (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, 2016, 13). Tyttöjen ja poikien välisen liikunnan erot, kuten fyysisyys ja vauhti, tulisi sallia, sillä ne ovat sukupuolten sisäänrakennettuja ominaisuuksia. Monissa tapauksissa sukupuolten sisäiset erot ovat niiden välisiä suurempia. (Autio & Kaski, 2005, 38–39). Vaikka eroavaisuuksia sukupuolten välillä ilmenisi, ne eivät saa Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016, 10) mukaan vaikuttaa lasten mahdollisuuksiin osallistua liikuntaan.

Liikuntakasvatuksen kannalta etenkin motorisen aktiivisuuden temperamenttierot ovat olennaisia, minkä pohjalta voidaan siis todeta, että fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumiseen vaikuttaa osittain myös lapsen temperamentti. Jos varhaiskasvatuksen opettaja ottaa huomioon lasten väliset yksilölliset erot, hän voi tukea yksittäistä lasta paremmin saavuttamaan fyysisen aktiivisuuden tavoitetilan. Esimerkiksi luonnostaan aktiivisille lapsille eivät välttämättä tarvitse tarjota niin paljon ulkoisia virikkeitä kuin passiivisemmille lapsille. Hyvässä liikunnan ohjauksessa tarjotaan kaikille lapsille mahdollisuus liikkua ja varmistetaan, että kaikki hyödyntävät sitä aktiivisesti (Asanti & Sääkslahti, 2010, 92).

## *2.2 Liikuntaympäristöjen ja motoristen taitojen välinen yhteys*

Varhaiskasvatuksen opettajalla on suuri vastuu oppimisympäristöjen luomisessa. Niiden tulisi olla paitsi mielekkäitä, myös asteittain vaikeutuvia, jotta lasten mielenkiinto pysyy yllä. Oppimisympäristöissä tulisi antaa lapsille tarpeeksi aikaa harjoitella ja toistaa tiettyjä tehtäviä, jotta muun muassa motoriset taidot automatisoituvat. (Sääkslahti, 2007, 39–40.) Etenkin pienten lasten liikunnassa ympäristöjen merkitys korostuu ja niitä suunniteltaessa on tärkeää ottaa turvallisuusnäkökulma huomioon (Pönkkö & Sääkslahti, 2013, 474).

Oppimisympäristöistä puhuttaessa huomataan usein vain fyysinen ympäristö, mutta sen rakenteisiin kuuluvat myös psyykinen ja sosioemotionaalinen ulottuvuus. Psyykinen oppimisympäristö käsittää muun



muassa säännöt ja toimintaperiaatteet. Psyykkisen ulottuvuuden laajentamisessa oleellista on turhien kieltojen karsiminen ja fyysisesti aktiivisten leikkien pariin kannustaminen. (Sääkslahti, 2018, 174.) Vaikka ympäristön turvallisuus onkin olennaista, tulee sen siis välttää lasten liikaa rajoittamista (Pönkkö & Sääkslahti, 2017, 474). Sosioemotionaalinen ulottuvuus puolestaan rakentuu jo siitä, että lapsilla on tarpeeksi tilaa ja aikaa liikunnalle, sillä se osoittaa lapselle tärkeän asian – liikunnan – arvostusta. Lisäksi yhteiset jaetut kokemukset, joissa kasvattaja heittäytyy aktiivisiin leikkeihin mukaan, luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä vaikuttavat positiivisesti lasten hyvinvointiin. (Sääkslahti, 2018, 175.)

Sisällä sijaitsevat liikuntaympäristöt ovat usein varsin pieniä, mutta niitä voidaan kompensoida ulkoilulla. (Pönkkö & Sääkslahti, 2013, 475). Vasun (2018, 47–48) mukaan lapsille tulee tarjota tarpeeksi ulkoilumahdollisuuksia sekä kannustaa heitä ulkoilemaan vuodenajasta riippumatta, mikä mahdollistaa myös erilaisiin ulkoilutapoihin tutustumisen. Pönkön ja Sääkslahden (2013, 475) sanoin ulkoilu on lasten hyvinvoinnin nimessä tärkeää ja samalla suuri osa päivittäistä fyysistä aktiivisuutta. Lapsen näkökulmasta ulkoilun aikana on esimerkiksi mahdollisuus purkaa energiaa ja leikkiä eri päiväkotiryhmissä olevien kaverien kanssa. Hyvä ulkoilu onnistuu, kun on säänmukainen varustus ja virikkeellinen piha sekä kun turhat kiellot on karsittu pois. (Katajarinne, 2019, 53.)

Liikuntaympäristö sisältää myös välineet ja niihin liittyvät käytännöt. Unelmatilanteessa välineet ovat lasten käytössä omaehtoisesti eli ohjatun liikunnan ulkopuolella (Pönkkö & Sääkslahti, 2013, 475). Myös Vasu (2018, 48) velvoittaa välineiden omaehtoiseen saatavuuteen. Vuonna 2019 tehdyssä motoristen taitojen ja liikuntaympäristöjen yhteyttä kartoittaneessa tutkimuksessa selvisi, että liikuntavälineistöä oli päiväkodeilla yllättävän niukasti käytössä, mutta lisääntyneet liikuntavälinekäräyt paransivat tilannetta (Sääkslahti ym., 2018, 81). Liikuntavälineiden saatavuuteen tulisi kiinnittää huomiota, sillä niillä on suuri merkitys esimerkiksi motoristen taitojen kehityksen kannalta (Katajarinne, 2019, 43).

Motoriset perustaidot kehittyvät lapsen elämän alusta asti, joten lapset tarvitsevat riittävästi päivittäisiä mahdollisuuksia niiden kehittämiseen (Rintala, Sääkslahti & Iivonen, 2016, 54). Taitojen kehittyminen edistää hyvinvointia, toimintakykyä, uusien asioiden oppimista ja samalla myös pienentää sosiaalisen

syрjäytymisen vaaraa. Motorisia taitoja voi harjoitella monipuolisissa ympäristöissä esimerkiksi vain leikkimällä muiden kanssa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, 2016, 6–11.) Alle neljävuotiaiden liikuntakasvatuksessa olennaista on juuri motoristen perustaitojen harjoittelu. Taitojen vakiintuminen antaa edellytyksiä liikunnan perustaitojen, kuten uinnin, pyöräilyn ja luistelun opetteluun. (Pönkkö & Sääkslahti, 2013, 466 & 468.) Motoriset perustaidot tulisivat olla jokaisen hallussa kouluun mentäessä (Katajarinne, 2019, 43).

Motoristen perustaitojen lisäksi havaintomotoriset taidot ovat olennainen osa pienten lasten liikuntakasvatusta. Varsinaisen liikunnan ulkopuolella esimerkiksi arjen perushoitotilanteet ovat hyviä paikkoja harjoitella oman kehon tuntemusta ja sen liikemahdollisuuksia. (Pönkkö & Sääkslahti, 2013, 466.) Havaintomotorinen oppiminen edellyttää aistitoimintojen herkkyyttä ja oleellisen tiedon poimimisen taitoa. Jotta tämä on mahdollista, tulee liikunnan tarjota monipuolisia ärsykeitä aisteille. (Autio & Kaski, 2005, 54–55.) Vasun (2018, 48) mukaan kaikille motoristisille taidoille on hyödyllistä säännöllinen ja ohjattu liikunta sekä suunnitelmallinen arviointi.

Motoriset taidot kehittyvät jokaisella lapsella omaa tahtia, ja niiden havainnointi on tärkeää, jotta mahdollisiin haasteisiin voidaan puuttua ajoissa (Katajarinne, 2019, 43). Motorisia taitoja voidaan kartoittaa havainnoinnin lisäksi erilaisilla testeillä. Niiden avulla varhaiskasvatuksen opettaja pystyy muun muassa seuraamaan työnsä tarkoituksenmukaisuutta lapsen edistymisen näkökulmasta. (Sääkslahti, 2018, 84.) Jos lapsen motorisessa kehityksessä ilmenee poikkeavuutta, tulee varhaiskasvatuksen henkilöstön olla yhteydessä lapsen vanhempiin tai vastaavasti vaikeuksien ilmetessä kotona vanhempien yhteydessä varhaiskasvatukseen (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, 2016, 22).

Aiemmin tässä kappaleessa mainitussa motoristen taitojen ja liikuntaolosuhteiden yhteyttä tutkineessa tutkimuksessa selvisi, että liikuntaympäristöllä ja motoristen taitojen kehityksellä on yhteys. Päiväkotien välillä havaittiin suurtakin vaihtelua liikunnan järjestämismahdollisuuksissa ja liikunnan suunnittelussa, jolloin Vasun mukainen yhdenvertaisuus ei täyty. (Sääkslahti ym., 2018, 81.) Monipuoliset oppimisympäristöt edesauttavat

motoristen taitojen kehitystä, mutta osa lapsista vaatii silti enemmän ponnisteluja taitojen oppimisessa (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, 2016, 33). Kuitenkin voidaan todeta, että jotta lapsille voidaan tarjota yhteneviä mahdollisuuksia liikuntakasvatukseen ja kokonaisvaltaiseen kehitykseen, oppimisympäristöjen eroja on saatava supistettua.

## 2.3 Ohjattu liikunta

Vaikka varhaiskasvatuksessa korostetaan ylipäätään lasten fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista, on ohjattu liikunta myös suuri osa liikuntakasvatusta. Esimerkiksi Vasussa (2018, 48) mainitaan säännöllisen ja ohjatun liikunnan tukevan lasten kehitystä ja motoriikkaa. Ohjatut liikuntatuokiot ovat myös hyvä keino lasten päästä oppimaan uutta ja liikkumaan yhdessä turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, 2016, 10).

Keskiarvallisesti varhaiskasvatuksen arjessa lapset pääsevät osallistumaan vain yhteen ohjattuun liikuntatuokioon viikossa. Niistä vain puolet on aktiivista aikaa, sillä toinen puoli kuluu ohjeita kuunnellessa ja omaa vuoroa jonottaessa. Voidaan siis todeta, että yksinään ohjattuun liikuntaan osallistuminen ei riitä täyttämään päivittäisiä liikuntasuosituksia. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, 2016, 27.) Näiden havaintojen antaman tiedon mukaan varhaiskasvatuksessa ohjatun liikunnan ja sen tuottaman aktiivisuuden määrä on verraten pieni päivittäisten fyysisen aktiivisuuden suosituksiin nähden. Ohjatun liikunnan inaktiiviseen määrään tulisikin siis kiinnittää huomiota, mikä mahdollistuu esimerkiksi huolellisen suunnittelun avulla.

### 2.3.1 Liikuntatuokioiden suunnittelu ja sisällöt

Jokaisella lapsella on oikeus suunnitelmalliseen liikuntakasvatukseen, joten varhaiskasvatuksen henkilöstön tulee tehdä jokaisen toimintakauden alussa liikuntakasvatuksen vuosisuunnitelma. Se sisältää yleistarkastelua muun muassa yhteistyötahoista, tiloista, välineistä ja vuodenaikojen hyödyntämisestä. Lisäksi kirjataan ylös lasten omaehtoisen liikunnan lisäämisen keinoja. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, 2016, 30–31.)

Vuosisuunnitelma antaa mahdollisuuden tarkastella koko vuoden kiertokulkua, jolloin voidaan varmistaa monipuolisten liikuntasisältöjen toteutuminen (Sääkslahti, 2018, 177).

Koko varhaiskasvatuksen henkilöstön tulisi osallistua liikunnan suunnitteluun muun muassa sen vuoksi, että kaikki voivat noudattaa samoja käytäntöjä. Yhteisten toimintaperiaatteiden kirjaaminen ja niiden toteuttaminen helpottaa niin lapsia kuin aikuisia, kun lapset eivät saa ristiriitaisia signaaleja eikä aikuisten tarvitse joka tilanteen jälkeen keskustella säännöistä uudelleen. Yhteisesti pohdittavia asioita ovat muun muassa tilojen ja liikuntavälineiden käyttö sekä säännöt. (Sääkslahti, 2018, 172.) Kun koko henkilöstöllä on jaettu ymmärrys yhteisistä käytännöistä, voidaan alkaa suunnitella tarkempaa toimintaa.

Toiminnan suunnittelun tukena käytetään Varhaiskasvatussuunnitelman perusteita ja Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia (Sääkslahti, 2018, 177). Lisäksi aiemminkin mainittu Ilo kasvaa liikkuen -käsikirja sisältää paljon neuvoja liikunnan suunnitteluun. Liikuntatuokioiden suunnittelussa otetaan huomioon myös lasten ääni (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, 2016, 27). Lisäksi lasten yksilöllisyys tulee huomioida, sillä tavoitteena on saada lapsille mahdollisimman myönteisiä kokemuksia, joten esimerkiksi erilaisia aktiviteettien toteuttamismahdollisuuksia on hyvä pohtia (Katajarinne, 2019, 65).

Varhaiskasvatuksen henkilöstö onkin velvoitettu tekemään jokaista ohjattua liikuntatuokiota varten tuokiosuunnitelman. Se sisältää muun muassa tuokion tavoitteet, välineet ja tilat, eriyttämisen tarpeen arvioinnin sekä toiminnan kuvauksen. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, 2016, 32.) Tuokiosuunnitelman tarkoituksena on, että kasvattaja luo kehykset toiminnalle, mutta on tarvittaessa valmis joustamaan niistä tukeakseen lasten osallisuutta esimerkiksi heittäytymällä mukaan lasten ehdottamaan liikunnalliseen toimintaan (Sääkslahti, 2018, 178). On hyvä muistaa, että myös virhearviointeja voi sattua, jolloin suunnitelmaa voi muokata tilanteen mukaan (Autio & Kaski, 2005, 63).

Liikuntatuokiot alkavat usein virittäytymisellä päivän toimintaan. Tämä osuus kannattaa pitää lyhyenä, sillä pitkät selostukset vähentävät fyysisen aktiivisuuden määrää. Virittäytymisen jälkeen tulisi siirtyä fyysisesti aktiiviseen toimintaan, jonka aikana syke nousee ja vireystila kasvaa. Tuokiota on hyvä lopettaa rauhoittumiseen, sillä muuten lasten ylivirittynyt tila saattaa jäädä päälle

loppupäiväksi. Rauhoittumisen jälkeen pidettävän loppukeskustelun aikana voi kysellä esimerkiksi lasten mielipiteitä toiminnasta tai pohtia yhdessä lasten kanssa, mitä liikuntatuokio piti sisällään. (Sääkslahti, 2018, 180–181.)

Ohjattujen liikuntatuokioiden sisällön tulisi koostua monipuolisesta liikunnasta, jotta lasten kasvua ja kehitystä voidaan tukea laadukkaasti. Tuokioiden sisällä voi esimerkiksi vaihdella tarvittavia motorisia taitoja, liikuntavälineitä, ympäristöjä sekä ryhmittelyjä. (Sääkslahti, 2018, 176–177.) Liikuntatuokiot pyrkivät tarjoamaan lapsille ilon ja onnistumisen kokemuksia, kehittämään liikunnallisia valmiuksia sekä herättelemään kiinnostusta liikuntaa kohtaan. Lisäksi niiden tehtävänä on vahvistaa itseluottamusta, tasoittaa liikunnallista epätasa-arvoa, kehittää vuorovaikutustaitoja sekä keskittymiskykyä. (Autio & Kaski, 2005, 57). Liikuntatuokioiden aikana tapahtuvat asiat vaikuttavat paljon lapseen. Esimerkiksi onnistumisen kokemuksilla voidaan tukea lapsen minäkuvan rakentumista sekä parien jakamisella kaverisuhteiden kehittymistä. (Katajarinne, 2019, 65.)

Aiemmin fyysisen aktiivisuuden kohdalla nousi esille lasten yksilöllisten erojen huomioiminen, joka on olennaista myös ohjatun liikunnan puitteissa. Jo tuokiosuunnitelmaa tehdessä tulee pohtia eriyttämisen tarvetta esimerkiksi taitojen tai motoriikan kohdalla (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, 2016, 32). Kuitenkaan aina sitä ei tiedä varmaksi etukäteen, mutta reagointi on nopeampaa, jos etukäteen on mietittynä erilaisia vaihtoehtoja toiminnan toteuttamiseen. Eriyttämisellä mahdollistetaan jokaisen lapsen motivaation ylläpitäminen ja toiminnan mielekkyys. (Sääkslahti, 2018, 180). Kuitenkin tärkeintä liikuntakasvatuksen eriyttämisessä on ottaa huomioon se, että Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016, 10) mukainen yhdenvertaisuus toteutuu.

### 2.3.2 Varhaiskasvatuksen opettaja liikunnan ohjaajana

Lu ja Montague (2015, 410) esittävät huomionarvoisen näkökulman siitä, että varhaiskasvatuksen opettajia on harvoin koulutettu liikunnan opetukseen. Kuitenkin heiltä vaaditaan liikuntatuokioiden järjestämistä, jotta Vasua voidaan toteuttaa. Samassa tutkimuksessa (2015, 413) mainitaan varhaiskasvatuksen opettajien oikeus saada tarvittaessa tukea liikunnan järjestämiseen ja

ohjaamiseen, jotta sen kynnyks madaltuisi. Vasussa (2018, 29) kerrotaan, että varhaiskasvatuksen yhteisössä kannustetaan kokeilemiseen, yrittämiseen, itsearviointiin ja ammatilliseen kehittymiseen sekä ollaan armollisia mahdollisille epäonnistumisille. Varhaiskasvatuksen opettajan ei siis oleteta osaavan kaikkea ja oman toiminnan kehittämisen mahdollisuus on olemassa. Tässäkin asiassa oma asenne ja suhtautuminen liikunnan ohjaamiseen ovat isossa asemassa, sillä Aution ja Kasken (2005, 63) mukaan jokaisella ohjaajalla on omat vahvuutensa ja kehittämiskohteensa.

Varhaiskasvatusikäisten liikunnan ohjaajan tärkein tehtävä on innostaa lapsia liikkumaan ja välittää myönteistä asennetta liikuntaa kohtaan (Autio & Kaski, 2005, 56). Tämä vaikuttaa siihen, että varhaiskasvatuksen opettajalta ei edellytetä liikunnan opetuksen koulutusta, vaikka liikunnallisesta osaamisesta varmasti onkin hyötyä. Lisäksi tärkeisiin ominaisuuksiin kuuluvat muun muassa aitous, kannustaminen ja välittäminen. Jokaisella on oma tapansa ohjata ja toimia lasten kanssa, joka saa näkyä. Ohjaajan tehtävänä on kannustaa kaikkia tasapuolisesti ja ottaa jokainen yksilö huomioon. Ohjaaja myös luo turvallisuuden tunnetta asettamalla rajoja ja välittää lapsista aidosti. Lasten tulee saada kokemuksia välittämisestä ja tuntea itsensä tärkeäksi. (Autio & Kaski, 2005, 64–66.) Liikunnan ohjaajan ominaisuuksien voidaan ajatella linkittyvän vahvasti kasvattajan ominaisuuksiin, joten liikuntakasvatuksessa tarvittavia taitoja on olemassa jo jokaisella varhaiskasvatuksen opettajalla.

Vasun (2018, 33) mukaan turvallinen ilmapiiri antaa luvan näyttää tunteita ja kysyä, jos jotain jää epäselväksi. Lisäksi siellä mainitaan (2018, 31), että lapsen itsetunnon kehitystä voidaan tukea myönteisellä ja kannustavalla vuorovaikutuksella. Voidaankin ajatella, että myönteinen ja kannustava ilmapiiri ohjatussa liikunnassa antaa enemmän mahdollisuuksia liikunnan kiinnostuksen heräämiseen sekä edesauttaa liikunnallisen elämäntavan pohjan rakentamista. Kannustamisen lisäksi ohjaajalla on myös vastuu antaa palautetta sekä opastaa tarvittaessa. Yhteenkuuluvuuden tunnetta luodaan liikunnan aikana esimerkiksi asettamalla yhteisiä tavoitteita tehtäviin liittyen. (Autio & Kaski, 2005, 58.)

Varhaiskasvatuksessa otetaan kaikessa toiminnassa huomioon lasten osallisuus (Vasu, 2018). Kun aikuiset toimivat lapsilähtöisesti, lapset saavat onnistumisen kokemuksia ja tunteita pystyvyydestä. Lapsilähtöiseen ja osallisuutta tukevaan toimintaan päästään, kun kuunnellaan avoimesti lasten

mielipiteitä ja otetaan ne huomioon sekä annetaan lapsien osallistua muun muassa liikuntaympäristöjen rakentamiseen. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, 2016, 18–19.) Varhaiskasvatuksen opettaja voi pohtia lasten osallisuuden toteutumista esimerkiksi keskustelemalla tiimin kesken liikuntavälineiden saatavuudesta, liikunnallisiin aloitteisiin tarttumisesta sekä lasten mukaan ottamisesta liikuntatuokioiden suunnitteluun (Katajarinne, 2019, 31).

# 3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

## 3.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimus on luonteeltaan kvalitatiivinen eli laadullinen. Sen tarkoituksena on tutkia varhaiskasvatuksen opettajien mahdollisuuksia järjestää ohjattua liikuntaa päiväkodissa. Tutkimus toteutettiin Porin alueella ja sen aineisto kerättiin kyselylomakkeella, johon vastasivat ryhmien varhaiskasvatuksen opettajat. Tutkimukseen osallistuneet varhaiskasvatuksen opettajat työskentelivät eri ikäisten lasten parissa, ja aineistoa saatiin kerättyä koko varhaiskasvatuksen skaalalta, alle kolmevuotiaista esiopetukseen. Tutkimuskysymyksiä muodostui kaksi ja ne ovat:

- 1. Millaiset mahdollisuudet varhaiskasvatuksen opettajilla on järjestää ohjattua liikuntaa päiväkodissa?*
- 2. Mitkä tekijät edistävät ja hankaloittavat mahdollisuuksia?*

## 3.2 Tutkimuksen aineisto

Karkeasti voidaan sanoa, että laadullinen aineisto on tekstimuotoista (Eskola & Suoranta, 2003, 15). Niin on myös tässä tutkimuksessa, sillä tutkimuksen aineisto koostuu varhaiskasvatuksen opettajien vastauksista kyselylomakkeeseen (Liite 1). Lomake sisälsi avoimia kysymyksiä, joihin pyydettiin vastauksia erillisessä tiedostossa, jotta vastausten pituutta ei rajoitettaisi. Lomake oli kaikille osallistujille samanlainen. Laadullisessa tutkimuksessa olennaista on, että tutkimukseen osallistuvilla on mahdollisimman paljon tietoa tai kokemusta tutkimuksen aiheesta (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 85). Tästä syystä kyselylomake lähetettiin juuri varhaiskasvatuksen opettajille, sillä Vasun (2018, 18) mukaan heillä on vastuu toiminnan suunnittelusta ja arvioinnista.

Kysely valikoitui aineistonkeruumenetelmäksi vallitsevan COVID-19 tilanteen sekä rajallisen ajan vuoksi. Kyselylomake lähetettiin seitsemän



etukäteen valitun päiväkodin johtajille, jotka lähettivät sen eteenpäin yksikkönsä varhaiskasvatuksen opettajille. Laadullisen tutkimuksen otanta on monesti valittu tutkijan harkitsevien kriteerien mukaan (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Tässä tutkimuksessa päiväkotien valintaan vaikutti yksikön koko ja sijainti, sillä tutkimukseen haluttiin sisällyttää keskenään hieman erilaisia päiväkoteja, jotta ohjatun liikunnan järjestämisen mahdollisuuksiin saataisiin useita näkökulmia.

Vastauksia kertyi 12 ja niiden pituus vaihteli kysymyskohtaisesti paljon, muutamasta sanasta useaan virkkeeseen. Kaikki vastaajat olivat vastanneet jokaiseen kysymykseen, mutta osa vastauksista ei ollut tarpeeksi kattavia analysoitaviksi, joten ne karsittiin pois. Laadullisessa tutkimuksessa olennaista ei ole yleistettävyyttä, vaan pyritään kuvaamaan ja ymmärtämään jotain tiettyä ilmiötä (Eskola & Suoranta, 2003, 61; Tuomi & Sarajärvi, 2006, 85). Tästä syystä suuri vastaamattomuusprosentti ei ole ongelma tutkimuksen kannalta. Kuitenkin tutkimuksen mielenkiinnon kannalta on hyvä, että tietoa saadaan muutamasta päiväkodista, sillä mahdollisuudet saattavat vaihdella yksiköiden kesken.

### *3.3 Aineiston analysointi*

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analysoinnin tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa tutkittavasta ilmiöstä sekä samalla selkeyttää aineiston sisältöjä. Analysointitapoja on monia, mutta pääsääntöisesti tulee tehdä valinta aineistosta lähtevän ja teoriaan pohjaavan analyysin välillä. (Eskola & Suoranta, 2003, 137 & 145.) Tässä tutkimuksessa analysointia lähdettiin tekemään aineiston pohjalta, sillä taustalla ei ollut valmista teoreettista kehystä ohjatun liikunnan järjestämismahdollisuuksista. Lisäksi Eskolan ja Suorannan (2003, 19) mukaan tutkimuksessa on hyvä käyttää aineistolähtöistä analyysia niissä tapauksissa, joissa tuotetaan uutta perustietoa tutkittavasta ilmiöstä. Aineistolähtöisen analyysin tarkoitus karkeasti on siis luoda aineistosta teoriaa (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 95). Lisäksi valinta tulee tehdä siinä, mitä aineistosta halutaan analysoida. Tässä tutkimuksessa valittiin sisällönanalyysi, sillä sen tarkoitus on analysoida tekstin sisältöjä ja etsiä siitä merkityksiä (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 104).

Tuomi ja Sarajärvi (2009, 91–94) esittävät kirjassaan Timo Laineen kuvaukseen pohjautuvan järjestyksen aineiston analysoinnista. Sen mukaan

ensimmäinen vaihe on pohtia, mikä aineistossa on tutkimuskysymysten kannalta olennaista. Tässä tutkimuksessa muutaman aineiston läpiluvun jälkeen analyysistä rajattiin pois osa kyselylomakkeen kysymyksistä. Nämä olivat ohjatun liikunnan suunnittelu ja liikunnassa käytetyt välineet sekä oppimisympäristöt, sillä kyseisistä näkökulmista saatiin edistävien ja hankaloittavien tekijöiden kohdalla riittävästi tietoa, eikä niiden yksinään ajateltu tuovan tutkimuskysymysten kannalta arvokasta tietoa. Lisäksi opettajien saamaan tukeen liittynyt kysymys karsittiin pois, sillä se osoittautui hieman irralliseksi.

Analyysin toinen vaihe on tyypittely, jonka tarkoituksena on nostaa esiin tiettyjen teemojen puitteissa yhteneviä näkemyksiä (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 93). Tyypittelyn avulla pyritään siis kokoamaan aineistossa esiintyviä tyypillisiä asioita (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Tyypittelyä käytettiin kyselylomakkeen kuudennen ja seitsemännen vastauksen analysoinnissa, jotta voitiin kartoittaa varhaiskasvatuksen opettajien näkemyksiä ohjatun liikunnan edistävästä ja heikentävästä tekijöistä, ja niiden pohjalta vastata toiseen tutkimuskysymykseen. Tämä analyysin vaihe eteni niin, että kaikki vastauksissa ilmenneet asiat listattiin, jonka jälkeen tarkasteltiin, kuinka monessa vastauksessa ilmeni samoja asioita, joiden pohjalta muodostettiin tyypillisimmät tekijät.

Analyysin kolmas vaihe pitää sisällään myös teemoittelun, jota tässäkin tutkimuksessa käytettiin. Teemoittelun tarkoituksena on tyypittelyn tapaan ryhmitellä aineistoa erilaisten aihepiirien mukaan. Teemoittelussa aluksi pelkistetään aineiston alkuperäisilmaukset eli tehdään lauseista yksinkertaisempia ja lyhyempiä. Tämän jälkeen pelkistetyistä ilmauksista etsitään yhtäläisyyksiä ja muodostetaan niistä luokkia. Kategorisointi on tutkijan tulkinnan varassa, joka tekee vaiheesta kriittisen. Luokista tehdään tarpeen mukaan ala- ja yläluokkia sekä yhdistäviä luokkia. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 93 & 101.) Teemoittelun avulla analysoitiin kyselylomakkeen viimeinen kysymys varhaiskasvatuksen opettajien omista mielipiteistä ohjatun liikunnan järjestysmahdollisuuksiin. Tämä kysymys sisälsi myös arvosanan asteikolla 1–10, joista laskettiin vastaajien keskiarvoinen arvosana sekä vaihteluväli.

# 4 TUTKIMUKSEN TULOKSET

## 4.1 Ohjatun liikunnan edistävät ja hankaloittavat tekijät

Toinen tutkimuskysymyksistä koski ohjatun liikunnan edistäviä ja hankaloittavia tekijöitä. Sekä edistäviä että hankaloittavia tekijöitä nousi esille useita, joista osa myös toistui monen varhaiskasvatuksen opettajan vastauksissa. Tulosten havainnollistamiseksi tekijät taulukoitiin. Taulukoissa vasemmalla on mainittu edistävä/hankaloittava tekijä ja suluissa luku, kuinka monessa vastauksessa se nousi esille. Oikealla on pelkistettyjä esimerkki-ilmauksia kyseisistä tekijöistä. Edistävät ja hankaloittavat tekijät ovat taulukoissa siinä järjestyksessä, että tyypillisin on ensimmäisenä ja niin edelleen.

**TAULUKKO 1.** Ohjattua liikuntaa edistävät tekijät

<b>Edistävä tekijä</b>	<b>Pelkistetty esimerkki-ilmaus</b>
Aikuisen kiinnostus (8)	Innokas asenne tärkeimpänä työvälineenä
Hyvät tilat (7)	Tilavat ja monipuoliset tilat
Hyvät välineet (5)	Välineiden monipuolisuus
Suunnittelu-aika (4)	Riittävästi aikaa suunnitella
Yhteistyö muiden kanssa (3)	Vuorottelu muiden ryhmien kanssa
Henkilökunnan määrä (2)	Riittävästi apukäsiä
Ryhmän jakaminen (2)	Mahdollisuus pienryhmätoimintaan
Aikaa toteuttaa (2)	Tarpeeksi aikaa tekemiseen
Ryhmän luonne (1)	Ryhmä, jonka kanssa voi lähteä päiväkodin ulkopuolelle
Vuosisuunnitelma (1)	Ryhmän / päiväkodin vuosisuunnitelman tekeminen
Koulutukset (1)	Koulutukset työntekijöille
Päiväkodin asenne (1)	Päiväkodissa vallitseva asenne liikuntaa kohtaan

Taulukosta nähdään, että tyypillisimpiä vastauksia ohjatun liikunnan edistäviksi tekijöiksi olivat aikuisen kiinnostus sekä hyvät tilat ja välineet. Aikuisen kiinnostuksella tarkoitettiin varhaiskasvatuksen opettajan myönteistä asennetta liikuntaa kohtaan ja matalaa kynnystä järjestää ohjattua liikuntaa. Hyvät tilat ilmenivät myös monessa vastauksessa, ja varsinkin liikuntasali koettiin tärkeänä osana järjestysmahdollisuuksia.

*”Talon liikuntasali on iso plussa.”*

*”Iso sali motivoi liikkumaan enemmän kuin pieni lepohuone.”*

Tutkimukseen osallistuneista puolet kertoi mahdollisuuksistaan käyttää joko päiväkodin omaa tai naapuritalon liikuntasalia. Myös liikuntavälineiden tärkeys nostettiin esille. Yhdeksässä päiväkodissa liikuntavälineet koettiin hyväksi ja niitä lueteltiin laajasti, mutta esille nousi myös resurssien käyttö liikuntavälineiden kunnostamisessa, joka muutamassa vastauksessa koettiin vähäiseksi.

*”Hankintoihin varatuista rahoista tulisi osa käyttää aika ajoin myös liikuntavälineisiin.”*

Muutamassa vastauksessa tuli esille suunnitteluajan toteutuminen ja yhteistyö muiden kanssa. Vastaajat mainitsivat yhteistyön myönteisiksi puoliksi ideoiden ja suunnittelun jakamisen sekä mahdollisuuden tehdä kompromisseja muiden ryhmien kanssa.

*”Vuorottelu yhteisten tilojen käytössä ja välineissä.”*

*”Yhteistyö muiden opettajien kanssa suunnittelussa ja toteutuksessa.”*

Henkilökunnan määrä sekä pienryhmätoiminnan mahdollisuus mainittiin parissa vastauksessa. Pienryhmätoimintaa korostettiin etenkin alle kolmevuotiaiden kanssa työskentelevien toimesta.

Yksittäisissä vastauksissa nousi esiin ryhmän luonne, vuosisuunnitelman tekeminen, koulutukseen osallistuminen sekä päiväkodin myönteinen asenne liikuntaa kohtaan.

*”On sellainen lapsiryhmä / apukäsiä, että voidaan lähteä yhdessä esim. urheilutalolle.”*

*”Päiväkodissa vallitseva asenne, myös johtajan asenne, liikuntakasvatusta ja liikuntaa kohtaan.”*

*”Liikunta-aiheisia koulutuksia voisi olla enemmän tarjolla. Ja näihin olisi hyvä jos mahdollisimman moni pääsisi osallistumaan, jolloin liikkuminen päiväkodeissa lisääntyisi enemmän ja se tulisi osaksi toimintakulttuuria.”*

## **TAULUKKO 2.** Ohjattua liikuntaa hankaloittavat tekijät

<b>Hankaloittava tekijä</b>	<b>Pelkistetty esimerkki-ilmaus</b>
Suuri ryhmäkoko (5)	Liian ison ryhmän liikuttamisen hankaluus
Henkilökunnan vaje (4)	Henkilökunnan sairastapaukset
Huonot välineet (4)	Liikuntavälineiden vähyys ja huono kunto
Huonot tilat (4)	Pienet tilat
Tilan valmistelun haastavuus (3)	Lyhyt valmistelu-aika ja paljon tehtävää
Ajan puute (3)	Liikunnan jakaminen usealle päivälle vie aikaa
Opettajan kielteinen asenne (3)	Motivaation ja sitoutumisen puute
Suunnitteluajan puute (2)	Suunnitteluajalla paljon muuta tehtävää
Päiväkodin sijainti (1)	Pitkä välimatka liikuntapaikoille
Sääolosuhteet (1)	Lumen puute

Tyypillisin hankaloittava tekijä oli suuri ryhmäkoko, joka ilmeni viidessä vastauksessa. Ryhmäkoon puitteissa mainittiin myös usein henkilökuntavaje. Varsinkin sairastapaukset ja niistä johtuvat sijaisten etsimiset koettiin haastaviksi, sillä sijaisia on vastaajien mukaan vaikea löytää. Huonot välineet ja tilat nousivat esille tässäkin kysymyksessä. Tiloihin liittyi myös valmistelun haastavuus. Välineisiin liittyen tuli ilmi, että aina päiväkodin pienimpiä ei oteta huomioon niitä hankkiessa.

*”Koululla hankaluutena se, että en pääse ennalta valmistelemaan tilaa, koska siellä on muiden luokkien liikuntaa -- kun lapset paikalla, niin esim. motoriikkaradan rakentelu on haastavaa.”*

Parissa vastauksessa mainittiin ajan puute sekä toteuttaa että suunnitella liikuntaa. Vastajat kertoivat, että suunnitteluajalla on paljon tehtävää, jolloin aikaa täytyy käyttää järkevästi kaikkeen päiväkodissa toteutettavaan toimintaan. Lisäksi mainittiin, että koska kaikki osa-alueet tulee ottaa huomioon, aikaa ohjatulle liikunnalle ei ole riittämättömiin. Myös opettajan kielteinen asenne liikuntaa kohtaan nousi esille, jonka vuoksi aikaa ohjattuun liikuntaan ei uhrata muiden osa-alueiden puitteissa niin paljoa.

*”Ohjatun liikunnan järjestämismahdollisuuksia voi hankaloittaa myös työntekijöiden heikko motivoituneisuus ja sitoutuminen lasten liikunnan ohjaamiseen, sekä tiedon puute liikuntakasvatuksen merkityksestä lapsen kokonaisvaltaisessa kasvussa ja kehityksessä sekä varhaiskasvatusikäisten lasten liikuntasuosituksista.”*

Yksittäisissä vastauksissa kerrottiin päiväkodin sijainnin vaikuttavan ulkopuolisten liikuntaympäristöjen käytön mahdollisuuksiin. Lisäksi vallitseva pandemiatilanne tuli esiin esimerkiksi julkisen liikenteen käytön haastavuutena. Myös sääolosuhteiden mainittiin vaikuttavan ohjattuun liikuntaan.

*”Bussilla liikkuminen on nyt kiellettyä, joten emme ilmeisesti osallistu uimakouluun, luistelukouluun jäähallissa--”*

*”Säätilanne voi vaikuttaa, esim. jos ei ole lunta niin hiihtokoulua ei voi pitää tai vastaavasti luistelukoulua.”*

Edistävien ja hankaloittavien tekijöiden lisäksi kyselylomake sisälsi kysymyksen varhaiskasvatuksen opettajien mahdollisuuksista vaikuttaa näihin tekijöihin. Seitsemässä vastauksessa mahdollisuuksien koettiin olevan olemassa ja yhdessä mainittiin niiden olevan hyvät. Viidessä vastauksessa vaikutusmahdollisuudet koettiin pieniksi. Opettajan omaa asennetta korostettiin vastauksissa paljon ja myönteinen asenne sekä motivoituneisuus liikuntakasvatusta kohtaan nähtiin suurena mahdollisuutena. Niissä vastauksissa, joissa vaikutusmahdollisuudet koettiin pieniksi, mainittiin käytettävissä olevien resurssien vaikutukset.

*”Koen voivani vaikuttaa tiettyyn rajaan asti omalla positiivisella asenteella ja liikunnallisuudellani.”*

*”Oma asenne ja kiinnostus liikuntaa kohtaan on tärkeä.”*

*”Tilaratkaisuihin esim. liikuntasalin puutteeseen ei voi vaikuttaa.”*

*”Määrärahat ovat mitkä ovat.”*

## 4.2 Mahdollisuudet järjestää ohjattua liikuntaa

Toinen tutkimuskysymys koski ylipäätään opettajien kokemia ohjatun liikunnan järjestämismahdollisuuksia. Kyselylomakkeessa varhaiskasvatuksen opettajia pyydettiin kertomaan syitä ja perustelemaan kokemiaan mahdollisuuksia. Vastauksista muodostettiin pelkistetyt ilmaukset ja alaluokat (Liite 2) sekä pääluokat.

### TAULUKKO 3. Ala- ja pääluokat

Alaluokka	Pääluokka
Opettajan suhtautuminen liikuntaan Opettajan oma vaikutusvalta	Opettajan halu toteuttaa ohjattua liikuntaa
Ajan rajallisuus Resurssien rajallisuus COVID-19	Opettajan vaikutusvallan ulkopuoliset tekijät
Liikuntavälineet Ryhmän vaikutus Liikuntaympäristöt	Ohjatun liikunnan kehykset

Taulukosta nähdään, että pääluokkia muodostui kolme: Opettajan halu toteuttaa ohjattua liikuntaa, opettajan vaikutusvallan ulkopuoliset tekijät ja ohjatun liikunnan kehykset. Opettajan halu toteuttaa ohjattua liikuntaa sisältää opettajan suhtautumisen liikuntaan sekä asiat, joihin hänellä on vaikutusvaltaa, kuten liikunnan säännöllisyyden ja monipuolisuuden lisääminen ja ulkoilun hyödyntämisen parantaminen. Vastauksissa korostettiin varhaiskasvatuksen opettajan roolia ohjatun liikunnan järjestämisessä. Omalla toiminnalla ja suhtautumisella koettiin olevan paljon vaikutusta mahdollisuuksiin.

*”Se on paljon siitä kiinni jos itse tykkää liikunnasta niin silloin siihen on matala kynnyksen tehdä lasten kanssa.”*

*”Joskus pitää vähän miettiä, jotta turhat esteet saa poistettua ja ongelmat ratkottua.”*

*”Monipuolisen ohjatun liikunnan kannalta pitäisi pohtia uudestaan liikunnan järjestäminen viikoittain.”*

Opettajan vaikutusvallan ulkopuoliset tekijät koostuvat ajan ja resurssien rajallisuudesta sekä vallitsevasta COVID-19-tilanteesta. Vastauksissa nousi esiin henkilökuntaresursseihin liittyviä haasteita eri muodoissa. Lisäksi koronapandemian koettiin vaikuttaneen kielteisesti ohjatun liikunnan nykytilanteeseen.

*”Toimin ainoana VO:na lapsiryhmässä, joten se rajoittaa liikuntakertojen määrää, sillä muutkin esiopetuksen sisältöalueet tulee huomioida ja viikossa on vain 5 arkipäivää.”*

*”--Ulkoilussa saisi olla enemmän aikuisia mukana, joka mahdollistaisi paremman ohjatun liikunnan.”*

*”Monipuolinen liikkuminen on kärsinyt, kun ei ole voinut koronatilanteen vuoksi käydä urheilutalolla ja päiväkodissa ei ole käytössä liikuntasalia.”*

Ohjatun liikunnan kehykset muodostuvat liikuntavälineistä ja -ympäristöistä sekä ryhmän vaikutuksesta. Nämä tekijät vaikuttavat ohjatun liikunnan mahdollisuuksiin, mutta ovat kuitenkin jollain tasolla opettajan käsissä. Ilmi tuli etenkin liikuntavälineiden ja -ympäristöjen vaikutukset, mutta myös lapsiryhmällä koettiin olevan merkitystä.

*”Talossa loistavasti välineistöä, mutta ei salia.”*

*”Ryhmässä mielestäni sisätilat voisivat olla paremmat liikkumisen näkökulmasta--.”*

*”Pienten lasten mielenkiinto ohjattuun toimintaan ei säily pitkään, sen vuoksi liikuntasuosittelun mukainen määrä liikuntaa koostuu pienistä pätkistä--.”*



# 5 POHDINTA

## *5.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset*

Edistävät ja hankaloittavat tekijät luonnollisesti tukevat ohjatun liikunnan järjestämisen mahdollisuuksia, ja ne linkittyivät myös opettajien vastauksissa. Kolmen pääluokan sisältä löytyvät kaikki mainitut tekijät, joten niitä avataan seuraavaksi yhdessä.

### 5.1.1 Ohjatun liikunnan kehykset

Ohjatun liikunnan kehykset muodostuvat liikuntaympäristöistä, -välineistä ja lapsiryhmästä. Ne ovat varhaiskasvatuksen opettajalle palasia, joiden avulla liikuntatuokio rakennetaan. Kaikki kolme tulivat myös esille edistävissä ja hankaloittavissa tekijöissä.

Hyvät tilat sijoitettiin korkealle edistävien tekijöiden joukossa ja puolestaan huonot tilat olivat hankaloittavien tekijöiden kärjessä. Välineet niin ikään mainittiin molempina tekijöinä, mutta vasta tilojen jälkeen, mistä voidaankin päätellä, että tilojen merkitys on välineitä suurempi. Vastauksista ilmeni, että pienessäkin tilassa voi järjestää hyviä liikuntatuokioita, sillä kaikilla ei ole mahdollisuutta käyttää esimerkiksi liikuntasalia, jolloin tila ohjatulle liikunnalle on jatkuvasti rajallinen. Tällaisissa tilanteissa varhaiskasvatuksen opettajan olisikin hyvä pohtia aika ajoin säännöistä joustamista ja välillä sallia esimerkiksi pelit käytävässä (Sääkslahti, 2018, 171).

Sisätiloista puhuttaessa nousi esiin myös tilojen valmistelun haastavuus, niissä päiväkodeissa, joissa oli mahdollisuus salin käyttöön. Esimerkiksi salivuorojen äkillinen peruuntuminen tai liian lyhyt valmisteluaika koettiin haasteiksi. Voidaankin todeta, että vaikka päiväkodin käytössä olisi sali, ei sen käyttäminen ole itsestään selvää, joka on hieman huolestuttava asia ohjatun liikunnan järjestämisen kannalta.

Lähes kaikki vastaajat kertoivat, että ohjattua liikuntaa järjestetään myös ulkona. Sääolosuhteiden mainittiin hankaloittavan ulkoilun hyödyntämistä talvella, sillä lumen puutteen lisäksi kerrottiin pienten lasten talvivaatteiden vaikuttavan liikkumiseen. Päiväkodin ulkopuoliset liikuntaympäristöt kuten puistot, kentät ja kaupungin erilaiset tilat nousivat esille hyvänä lisänä ohjatun liikunnan järjestämisessä. Monipuolisen liikuntakasvatuksen kannalta on tärkeää vaihdella toimintaympäristöjä (Sääkslahti, 2018, 199), joten on hyvä, että erilaisten ympäristöjen hyödyntäminen tuli tutkimuksessa ilmi. Kuitenkin tämänhetkisen COVID-19 tilanteen vuoksi, niiden käyttö on ollut vähäisempää kuin ennen. Liikunnan järjestäminen päiväkodin ulkopuolella vaatii myös vastaajien mukaan enemmän järjestelyjä muun muassa riittävän henkilökuntamäärän takaamiseksi.

Liikuntavälineet osoittautuivat myös opettajien keskuudessa olennaisiksi ohjatun liikunnan järjestämisessä. Välinetarjonta vaihteli päiväkodeittain paljonkin, mikä voi johtua myös siitä, että kaikki vastaajat eivät välttämättä luetelleet kaikkia välineitä, joita päiväkodissa on käytössä. Yhdessä vastauksessa kerrottiin, että päiväkodin pienimpiä ei aina oteta huomioon välineiden hankinnassa, joka luonnollisesti hankaloittaa niiden hyödyntämistä. Välineiden puitteissa nousi esille myös niiden kunto, joka linkittyy vahvasti resursseihin. Voidaan siis todeta, että välineetkin vaatisivat vielä parantelua, jotta ohjatun liikunnan monipuolinen järjestäminen olisi kaikkien toimesta mahdollista. Kuitenkin Asantin ja Sääkslahden (2010, 93) mukaan vähäinenkin valikoima välineitä rikastuttaa liikuntatuokioita, joten välineitä ei välttämättä tarvitse olla kerralla käytössä suurta määrää.

Kolmas ohjattua liikuntaa kehystävä tekijä on ryhmä. Yksi hyvän liikuntakasvattajan ominaisuuksista onkin ryhmänsä tunteminen (Asanti & Sääkslahti, 2010, 90). Ensimmäinen asia, joka vaikuttaa, on lasten ikä. Liikuntatuokiot ovat hyvin erilaisia esimerkiksi esiopetuksessa ja alle kolmevuotiaiden ryhmässä. Toinen asia, joka mainittiin, on ryhmän luonne. Muutamassa vastauksessa kerrottiin tämänhetkisen ryhmän vievän paljon ylimääräistä huomiota, mikä vaikuttaa liikunnan toteuttamiseen. Lisäksi haastavamman ryhmän kanssa tarvitaan vastaajien mukaan enemmän apukäsiä päiväkodin ulkopuolelle lähdetessä. Ryhmään liittyen pienryhmätoiminta koettiin ohjattua liikuntaa helpottavana asiana. Luonnollisesti pienessä tilassa

myös jokaisella lapsella on enemmän omaa tilaa, ja lisäksi lasten yksilöllisempi kohtaaminen on mahdollista.

### 5.1.2 Opettajan halu toteuttaa ohjattua liikuntaa

Tyypillisin edistävä tekijä oli aikuisen kiinnostus ja myönteinen asenne liikunnan järjestämistä kohtaan. Hankaloittavana tekijänä kielteinen asenne mainittiin vain kahdessa vastauksessa. Voidaan siis päätellä, että myönteinen asenne koetaan kielteistä merkittävämpänä tekijänä. Myönteisellä asenteella mainittiin voitavan vaikuttaa muun muassa tilan hyödyntämiseen ja lasten osallisuuden lisäämiseen. Yhdessä vastauksessa tuli ilmi esimerkiksi lasten aloitteiden hyödyntäminen ja niiden kautta liikkumisen mahdollisuuksien näkeminen, kun vastaaja kertoi antaneensa lasten tehdä penkeistä liukumäkiä. Asantin ja Sääkslahden (2010, 90) mukaan hyvä varhaiskasvattaja osaa hyödyntää spontaanit hetket. Lasten aloitteisiin tarttuminen lisäksi sekä monipuolistaa liikuntatuokioita että lisää ilon ja yhteisöllisyyden tunteita.

Lapsuuden liikuntakokemusten ja lasta ympäröivien ihmisten liikuntaan suhtautumisen on tutkittu vaikuttavan lasten myöhempiin kokemuksiin ja fyysisen aktiivisuuden määrään tulevaisuudessa (Karvonen, Nikander & Piirainen, 2016). Lapsi viettää suuren osan arjestaan varhaiskasvatuksessa, joten myös siellä vallitseva ilmapiiri tarttuu lapseen. Tästä syystä varhaiskasvatuksen opettajan suhtautumisella liikuntaan onkin suuri merkitys lapsen ajatusten kannalta, ja kuten Vasussakin (2018, 21) mainitaan, varhaiskasvatuksen tavoitteena on luoda pohjaa hyvinvointia ja terveyttä edistävälle elämäntavalle, jota liikunta palvelee.

Tämä pääluokka muodostui opettajan liikuntaan suhtautumisen lisäksi myös opettajan vaikutusvallan muodostavista tekijöistä. Vastauksissa nousivat esille tuen tarpeisten lasten huomioiminen, säännöllisyyden ja monipuolisuuden lisääminen, ulkoilun parempi hyödyntäminen ja kehittämisen jatkuvuus. Varhaiskasvatuksen opettaja voi halutessaan kiinnittää kaikkiin näihin huomiota ja parantaa ohjattua liikuntaa niiden avulla. Varsinkin säännöllisyyden parantaminen nousi esille useassa vastauksessa. Ilmi tuli myös se, että varhaiskasvatuksen arjessa on paljon huomioitavia osa-alueita, joten voidaankin ajatella, että ne opettajat, jotka priorisoivat liikuntakasvatuksen korkealle,

huolehtivat paremmin esimerkiksi varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumisesta.

On luonnollista, että kaikilla varhaiskasvatuksen opettajilla ei ole luonnostaan myönteistä suhdetta liikuntaan esimerkiksi omien kokemustensa vuoksi. Kuitenkaan heiltä ei oleteta täydellistä osaamista, ja kuten Vasussakin (2018, 29) todetaan, kehittymisen mahdollisuus on olemassa ja sen saralla kannustetaan itsearviointiin. Oman toiminnan kehittämiseen liittyen varhaiskasvatuksen opettajan olisikin hyvä pohtia edellä mainittuja oman vaikutusvallan alaisia asioita ja tarvittaessa lähteä parantamaan niitä ohjatun liikunnan kehittämisen kannalta.

### 5.1.3 Opettajan vaikutusvallan ulkopuoliset tekijät

Tämä pääluokka muodostuu ajan ja resurssien rajallisuudesta sekä vallitsevan koronapandemian vaikutuksista, mihin opettaja ei juuri voi omalla toiminnallaan vaikuttaa. Nykyään kiire sävyttää monen elämää, joka tuli myös esille tässä tutkimuksessa. Edellisessä kappaleessa mainittu eri osa-alueiden viikoittainen huomioiminen liittyy myös ajan rajallisuuteen, mutta lisäksi esiin nousi muun muassa pienten lasten aikaa vievä valmistautuminen liikuntatuokioon sekä mielenkiinnon rajallisuus, joka pakottaa ohjatun liikunnan keston miettimiseen. Ohjatut liikuntatuokioiden suunnitellaan etukäteen (Asanti & Sääkslahti, 2010, 91), joten ajankäyttöä tuokion aikana voi pohtia valmiiksi, kun ryhmän luonne on tiedossa. Suunnitelmallisuudella aikaa siis voi tiettyyn rajaan asti säädellä, mutta kokonaisuudessaan varhaiskasvatuksessa käytettävä on rajallista.

Resurssien rajallisuus tuli esille jo välineiden kohdalla, mutta rahallisten resurssien lisäksi tähän luokkaan kuuluu henkilökuntaresurssit. Varsinkin sairaspöissaolot aiheuttivat vastaajien keskuudessa huolta. Niiden aiheuttamissa tilanteissa suunnitelmasta on pakko joustaa, jos sijaista ei saada, jolloin liikuntatuokioiden saattavat jopa peruuntua. Yhdessä vastauksessa mainittiin myös se, että jos päiväkotien ulkoilussa olisi enemmän aikuisia, mahdollistuisi ohjatun liikunnan järjestäminen paremmin. Henkilökunnan määrä on siis olennainen tekijä ohjatun liikunnan järjestämisen kannalta.

Kolmas opettajan vaikutusvallan ulkopuolinen tekijä on koronapandemian aiheuttama tilanne. Kaikissa vastauksissa sitä ei mainittu, mutta monessa

vastauksessa tilannetta sivuttiin. Tilanne on vaikuttanut vastaajien mukaan ohjatun liikunnan monipuolisuuden heikentymiseen muun muassa liikuntapaikkojen käyttömahdollisuuksien vuoksi. Voidaankin todeta, että tilanteen jatkuessa varhaiskasvatusikäisten lasten kokonaisvaltainen liikuntakasvatus kärsii, sillä tärkeitä osa-alueita, kuten uimakoulua, ei ole välttämättä mahdollista järjestää.

#### 5.1.4 Yhteenveto

Edistävät ja hankaloittavat tekijät kehystävät luonnollisesti ohjatun liikunnan järjestämisen mahdollisuuksia. Voidaan todeta, että suurin tekijä ohjatun liikunnan puitteiden hyödyntämisessä on varhaiskasvatuksen opettajan asenne. Muun muassa liikuntamyönteisyys ja liikunnan hyötyjen tunteminen vaikuttavat ohjatun liikunnan priorisoimiseen varhaiskasvatuksen arjessa. Kyselylomakkeessa oli pyydetty arvioimaan asteikolla 1–10 varhaiskasvatuksen opettajan kokemat mahdollisuudet järjestää suositusten mukaista ohjattua liikuntaa. Vastaukset jakautuivat niin, että arvosanan 7 oli antanut kolme vastaajaa ja 8 puolestaan kuusi vastaajaa. Yksittäisissä vastauksissa olivat arvosanat 8,5 ja 10. Yhdessä vastauksessa ei ollut numeerista arvosanaa, joten yhdentoista vastauksen keskiarvoksi vastauksista muodostui 7,95 eli tasaluvuksi pyöristettynä 8.

Tästä voidaankin päätellä, että mahdollisuudet järjestää ohjattua liikuntaa päiväkodissa ovat pääosin hyvät, mutta niitä pitää osata ja haluta hyödyntää. Kuitenkin esimerkiksi tilojen ja välineiden parantaminen saattaisivat vaikuttaa myönteisesti niiden opettajien järjestämiin liikuntatuokioihin, jotka priorisoivat liikunnan sijasta esimerkiksi kädentaitoja tai musiikkia.

## 5.2 Eettiset kysymykset

Tässä tutkimuksessa eettisiin kysymyksiin lukeutuu tutkimukseen osallistuvien anonymiteetti. Eskolan ja Suorannan (2003, 56) mukaan täydellinen anonymiteetti on monesti hankala toteuttaa. Tutkimuksessa kyselylomakkeiden vastaukset kerättiin sähköpostilla, joten vastaajien nimet tulivat väkisin tutkijan tietoon. Nimiä ei kuitenkaan välitetty eteenpäin ja sähköpostiviestit poistettiin heti,

kun aineisto oli tulostettu analysointia varten. Tästä myös informoitiin kaikkia osallistujia.

Anonymiteettiä parantava tekijä on myös se, että tutkimukseen osallistuneiden päiväkotien nimiä ei mainita. Näin päiväkodit eivät joudu mahdollisten arvostelujen kohteeksi ohjatun liikunnan järjestämisen valossa. Kyselylomakkeessa ei pyydetty mainitsemaan työpaikkaa, mutta osa vastaajista oli kuitenkin sen kertonut. Tietoa ei otettu huomioon analysoinnissa. Aineisto analysoitiin ilman tunnistetietoja eli se anonymisoitiin.

Tutkimuksen tekemistä varten tarvitsee hakea myös tutkimuslupa (ks. Eskola & Suoranta, 2003, 52). Tässä tutkimuksessa lupa haettiin Porin kaupungilta. Luvan puitteissa on otettava huomioon myös tutkimukseen osallistuvien vapaaehtoisuus. Tuomen ja Sarajärven (2006, 131) mukaan tutkittavilla on oltava mahdollisuus olla osallistumatta tai jättäytyä pois tutkimuksesta myös sen aikana. Kyselylomakkeeseen vastasivat vain ne varhaiskasvatuksen opettajat, jotka halusivat osallistua tutkimukseen.

### *5.3 Tutkimuksen arviointia*

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin lähtökohtana on se, että tutkija tiedostaa olevansa tutkimuksen väline, jonka vuoksi arvioinnissa otetaan huomioon koko tutkimusprosessi (Eskola & Suoranta, 2003, 210). Tässä tutkimuksessa tavoitteena oli tuoda esille ohjatun liikunnan järjestämisen mahdollisuuksia. Tavoitteen saavuttamiseksi asiaa lähdettiin tutkimaan varhaiskasvatuksen opettajien näkökulmasta, sillä he ovat vastuussa ohjatun liikunnan järjestämisessä.

Aineistonkeruumenetelmänä kyselylomake palveli tutkimuksen tarkoitusta hyvin, mutta jälkepäin ajateltuna sen rakenne olisi voinut olla toisenlainen. Osa kysymyksistä osoittautui analyysivaiheessa turhiksi, ja esimerkiksi tuen tarvetta olisi voinut avata enemmän, sillä osa vastauksista ei vastannut siihen, mitä kysymyksellä haettiin. Edistäviä tekijöitä mainittiin hankaloittavia vähemmän, ja osittain vastaukset myös nivoutuivat yhteen. Mahdollisesti hankaloittavien tekijöiden pienempään määrään on voinut vaikuttaa se, että kyselylomakkeessa kysymykset olivat siinä järjestyksessä, että kysymys edistävistä tekijöistä oli ensin. Toisaalta vastaajat ovat myös saattaneet jättää kirjoittamatta tekijöitä,

jotka ovat toistensa vastakohtia, esimerkiksi luonnollisesti hyvät välineet edistävät ja huonot puolestaan hankaloittavat ohjatun liikunnan järjestämistä.

Vastauksista tuli ilmi, että moni vastanneista varhaiskasvatuksen opettajista koki itsensä liikunnalliseksi ja asenteensa liikuntaa kohtaan myönteiseksi. Kyselylomakkeeseen vastasi vain 12 opettajaa, vaikka se lähetettiin seitsemään päiväkotiin, joten mahdollisesti kyselyyn ovat vastanneet ne opettajat, jotka pitävät priorisoivat liikunnan korkealle varhaiskasvatuksen arjessa. Tästä syystä tulokset olisivat voineet olla erilaiset, jos tietoa olisi saatu useammalta varhaiskasvatuksen opettajalta. Eskolan ja Suorannan (2003, 215) mukaan on lähes mahdotonta tietää ennakolta, mikä on tutkimuksen kannalta riittävä aineisto. Tutkimus olisi ollut kattavampi, jos aineistoa olisi saatu kerättyä enemmän, mutta 12 opettajan vastauksillakin saatiin kuvaa Porin alueen ohjatun liikunnan tilasta.

Laadullinen tutkimus pyrkii tutkimaan elämismaailmaa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Lähemmäs elämismaailmaa olisi päästy, jos olisi kartoitettu esimerkiksi varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia ohjatun liikunnan järjestämisestä. Lisäksi ohjatun liikunnan nykytilaa syvemmälle olisi vienyt esimerkiksi haastattelu tai havainnointi, mutta kuten aiemmin mainittiin, kysely valikoitui aineistonkeruumenetelmäksi koronapandemian ja ajan rajallisuuden vuoksi.

Aineiston analysoiminen teemoittelemalla ja tyypittelemällä mahdollisti tutkimuskysymyksiin vastaamisen. Analyysivaiheessa aineistoa karsittiin niin, että vain tutkimuskysymysten kannalta oleelliset asiat otettiin huomioon, mikä vaati tutkijan omaa kriittisyyttä. Analyysin vaiheet on kuitenkin tuotu esille, joten lukija pystyy seuraamaan sen etenemistä, mikä on yksi tutkimuksen pätevyyttä ja luotettavuutta parantava tekijä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). He mainitsevat myös, että tutkimuksen tulokset ja johtopäätökset ovat aina kontekstisidonnaisia. Tässä tutkimuksessa esimerkiksi koronapandemian vaikutukset ovat aikasidonnaisia, joten niitä ei nostettu tutkimuksen keskiöön, mutta koska tavoitteena oli tutkia nykytilannetta, se tuli kuitenkin ottaa huomioon.

Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista tietää, miten ohjatun liikunnan järjestämismahdollisuudet eroavat tavallisissa päiväkodeissa ja liikuntapainotteisissa päiväkodeissa. Lisäksi olisi kiinnostavaa tutkia, eroavatko mahdollisuudet alueittain, ja jos eroavat, niin vaikuttaako siihen muikin kuin

tässä tutkimuksessa vahvasti esiin noussut varhaiskasvatuksen opettajan asenne?



# LÄHTEET

- Autio, T. & Kaski, S. (2005). *Ohjaamisen taito*. Helsinki: Edita.
- Asanti, R. & Sääkslahti, A. (2010). Liikuntaa monipuolisesti päiväkodissa. Teoksessa Korhonen, R., Rönkkö, M-L. & Aerila, J-A. (toim.) *Pienet oppimassa – kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen*. (s. 85–98). Turku: Unisprint.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2003). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: Vastapaino.
- Jaakola, T. Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2013). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa Jaakola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka* (s. 17–27). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö.  
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>
- Karvonen, L., Nikander, R. & Piirainen, A. (2016). Fyysisen aktiivisuuden merkitys elämäntilanteissa (s. 68–74). *Liikunta & Tiede* 53 (1).
- Katajarinne, V. (2019). Ilo kasvaa liikkuen – Varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirja.  
[https://lupaliikkua.blogit.tampere.fi/files/2020/03/ilo\\_kasvaa\\_liikkuen\\_varhaiskasvatuksen\\_henkiloston\\_kasikirja\\_www.pdf](https://lupaliikkua.blogit.tampere.fi/files/2020/03/ilo_kasvaa_liikkuen_varhaiskasvatuksen_henkiloston_kasikirja_www.pdf)
- Keltikangas-Järvinen, L. (2004). *Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys*. Helsinki: WSOY.
- Laakso, L. (2007). Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan* (s. 16–24). Helsinki: WSOY.
- Lu, C. & Montague, B. (2015). Move to Learn, Learn to Move: Prioritizing Physical Activity in Early Childhood Education Programming (s. 409–417). *Springer Science+Business Media New York*.
- Pönkkö & Sääkslahti, A. (2013). Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. (s. 462–481). Jyväskylä: PS-kustannus.

Rintala P., Sääkslahti A. & Iivonen S. (2016). 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot (s. 49–55). *Liikunta & Tiede* 53 (6).

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/> (Viitattu 15.12.2020)

Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. (2011). Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus (s. 52–58). *Liikunta & Tiede* 49 (1).

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

Sääkslahti, A., Niemistö, D., Nevalainen, K., Laukkanen, A., Korhonen, E. & Juutinen-Finni, T. (2018). Päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteys lasten motorisiin taitoihin. (s. 77–83). *Liikunta & Tiede* 56 (2–3).

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Jyväskylä: Tammi.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018 (Vasu). Opetushallitus. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf)

# LIITTEET

## *Liite 1: Kyselylomake*

1. Minkä ikäisten lasten ryhmässä työskentelet?
2. Kuinka paljon ohjattua liikuntaa järjestetään keskimäärin viikossa?
3. Millaisissa liikuntaympäristöissä ohjattua liikuntaa järjestetään?
4. Millaisia välineitä on käytössä ohjatussa liikunnassa?
5. Suunnitellaanko ohjattua liikuntaa etukäteen? Jos kyllä, niin miten?
  - a. Keitä suunnitteluun osallistuu?
6. Mitkä tekijät mielestäsi edistävät ohjatun liikunnan järjestysmahdollisuuksia?
7. Entä mitkä tekijät hankaloittavat?
8. Millaisiksi koet omat vaikutusmahdollisuutesi näihin edistäviin ja hankaloittaviin tekijöihin?
9. Millaista tukea itsellesi varhaiskasvatuksen opettajana on saatavilla ohjatun liikunnan järjestämiseen?
  - a. Onko tukea mielestäsi saatavilla tarpeeksi?
10. Miten hyvät mahdollisuudet koet itselläsi olevan varhaisvuosien liikuntasuosittelun ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaisen ohjatun liikunnan järjestämiseen? (Vastaa asteikolla 1–10 ja perustele arvosana)

*Liite 2: Pelkistetyt ilmaukset ja alaluokat*

<b>Pelkistetty ilmaus</b>	<b>Alaluokka</b>
Liikuntaympäristöjen vaikutus Lähiympäristön hyödyntäminen Sisätilojen rajallisuus	Liikuntaympäristöt
Ryhmän vaikutus liikuntatuokioon Uuden ryhmäjaon vaikutukset	Ryhmän vaikutukset
Koronan tuomat haasteet Koronatilanteen kielteinen vaikutus	COVID-19
Tuen tarpeisten lasten huomioimisen parantaminen Monipuolisuuden ja säännöllisyyden lisääminen Kehittämisen jatkuvuus Ulkoilun hyödyntämisen parantaminen	Opettajan oma vaikutusvalta
Henkilökunnan rajallisuus Liikuntavälineiden huomioiminen resurssien käytössä Resurssien rajallisuus	Resurssien rajallisuus
Välineiden kunto Välineiden hyvyys Välineiden puute rajoittaa järjestämistä	Liikuntavälineet
Huomion kiinnittyminen muihin asioihin Ajan rajallisuus	Ajan rajallisuus
Oma kiinnostus liikuntaa kohtaan Aito kiinnostus liikuntaa kohtaan Oma tietous, liikunnallisuus ja kiinnostus	Opettajan suhtautuminen liikuntaan