



**TURUN
YLIOPISTO**

**VARHAISKASVATUKSEN HENKILÖSTÖN
NÄKEMYKSET PÄIVÄKODIN
LIIKUNTAOLOSUHTEISTA**

Julianna Ojala

Kasvatustiede

pro gradu -tutkielma

27.4.2025

Rauma

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Pro gradu -tutkielma

TIIVISTELMÄ

Tutkinto-ohjelma, oppiaine: Kasvatustieteen (varhaiskasvatus) maisteriohjelma

Tekijä: Julianna Ojala

Otsikko: Varhaiskasvatuksen henkilöstön näkemykset päiväkodin liikuntaolosuhteista

Ohjaaja: Professori Janne Lepola

Sivumäärä: 45 sivua, 7 liitettä

Päivämäärä: 27.4.2025

Tässä kvantitatiivisessa tutkimuksessa analysoitiin varhaiskasvatuksen henkilöstön näkemyksiä heidän käytössään olevista liikuntaympäristöistä sekä heidän näkemyksiään omasta toiminnastaan lasten fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Lisäksi selvitettiin avoimien kysymyksien avulla, millaisia esteitä henkilöstö näki lasten riittävän liikunnan toteutumiselle ja mitkä asiat he kokivat erityisen hyvänä yksikössään liikunnan näkökulmasta. Vastaajat saivat myös esittää näkemyksiään päiväkodin liikuntaolosuhteiden kehittämistä. Tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä Webropol-kyselyllä, joka kohdistettiin varhaiskasvatuksessa työskenteleville ammattilaisille. Aineisto kerättiin hyödyntäen viittä suljettua Facebook-ryhmää ja se koostui yhteensä 155 vastaajasta.

Tutkimuksen tulosten mukaan oma liikuntasali oli 60 %:lla vastaajista ja lähimetsä, jonne heillä on mahdollisuus tehdä retkiä, raportoitiin olevan 81 %:lla vastaajista. Henkilöstön näkemyksiä päiväkodin liikuntaolosuhteista tarkasteltiin Likert-asteikollisten väittämien avulla. Vastaajat olivat pääosin samaa mieltä kaikkien väittämien kanssa eikä työnimikkeiden välillä ollut eroa näkemyksissä päiväkodin liikuntaolosuhteisiin. Työkokemuksen määrällä oli vaikutusta henkilöstön näkemyksiin liikuntaolosuhteista ainoastaan sisäliikuntavälineiden suhteen: kokeneempi henkilöstö näki asian positiivisempana. Erityisesti esteiksi lasten riittävälle liikunnalle vastaajat ilmoittivat henkilöstön negatiiviset asenteet liikuntaa kohtaan, pienet tilat, liikuntavälineiden riittävyyden ja henkilöstön poissaolot. Kysyttäessä kehitysideoita päiväkotien liikuntaolosuhteille, vastaajat toivoivat lisää liikuntavälineitä, niiden kunnan tarkempaa seurantaa sekä sitä, että ne olisivat paremmin lasten saatavilla. Lisäksi he toivoivat tilojen muokkaamista liikuntaa edistävämmiksi sekä omaa liikuntasalia. Myös lisäkoulutusta henkilöstön asenteiden muokkaamiseksi toivottiin. Erityisen hyvänä asiana liikunnan näkökulmasta vastaajat ilmoittivat runsaan ulkoilun ja retkeilyn lasten kanssa.

Tutkimuksen otos oli valikoitu näyte ja vastaaminen perustui vapaaehtoisuuteen, jonka vuoksi tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää kaikkia Suomen päiväkoteja koskevaksi. Tuloksia voidaan kuitenkin pitää suuntaa antavana päiväkotien liikuntaolosuhteista. Varhaiskasvatuksen henkilöstön näkemykset päiväkotien liikuntaolosuhteista ovat positiivisia, mutta huomiota tulee kiinnittää erityisesti vastaajien esittämiin esteisiin, jotta liikuntakasvatusta voitaisiin edistää varhaiskasvatuksessa.

Avainsanat: varhaiskasvatus, liikunta, fyysinen aktiivisuus, liikuntakasvatus, liikuntaympäristö, liikuntaolosuhteet

Sisällys

1	JOHDANTO	4
2	LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA	7
2.1	Lasten motoristen taitojen kehittyminen	9
2.2	Päiväkodin liikuntaympäristöt	10
2.3	Henkilöstön oman toiminnan vaikutus lasten liikkumiseen	13
2.4	Liikuntavälineet	14
2.5	Ulkoilu	15
3	TUTKIMUSTEHTÄVÄ	17
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	18
4.1	Aineiston kuvaus	18
4.2	Kyselyn rakenne	19
4.3	Aineiston analyysi	20
5	TULOKSET	23
5.1	Päiväkodin liikuntaympäristöt	23
5.2	Henkilöstön näkemykset	25
5.2.1	Liikuntavälineiden riittävyys ja saatavuus	25
5.2.2	Sisä- ja ulkotilat	26
5.2.3	Henkilöstön oma toiminta	28
5.2.4	Erityiset esteet ja kehittämiskohteet	31
5.2.5	Erityisen hyvin toteutuvat asiat	33
5.2.6	Henkilöstön kehitysideat	34
6	POHDINTA	35
	LÄHTEET	42
	LIITTEET	49

1 JOHDANTO

Säännöllinen fyysinen aktiivisuus on tärkeää sekä fyysiselle että henkiselle terveydelle (Biddle, Ciaccioni, Thomas & Vergeer, 2019). Se on myös olennainen osa lapsen terveellistä kehitystä (Hermann ym. 2023). Lapset, jotka ovat fyysisesti aktiivisia, ovat todennäköisemmin liikunnallisia aikuisena (Kjønneksen, Anderssen & Wold, 2009). Siksi liikunnan edistäminen tulisi aloittaa jo varhaislapsuudessa ja varhaiskasvatuksella on tässä suuri merkitys.

Tässä pro gradu -tutkielmassa pyritään saamaan tietoa siitä, millaisia liikuntaympäristöjä päiväkodin henkilöstöllä on käytettävissään ja millaiset näkemykset henkilöstöllä on päiväkotinsa liikuntaolosuhteista. Liikuntaympäristöihin kuuluvat päiväkodin sisä- ja ulkotilat, materiaalit ja liikuntavälineet. Liikuntaolosuhteita tarkasteltiin henkilöstön näkemysten pohjalta. Näkemykset voivat poiketa toisistaan paljonkin, riippuen esimerkiksi työntekijöiden omasta asenteesta ja luovuudesta. Tutkimus antaa tietoa siitä, ovatko henkilöstön näkemysten mukaan päiväkotien liikuntaympäristöt fyysistä aktiivisuutta edistäviä ja liittyykö siihen joitakin rajoituksia sekä miten henkilöstön omat asenteet vaikuttavat liikunnan toteutumiseen varhaiskasvatuspäivän aikana.

Tutkimusten mukaan vähäinen liikkuminen on yleisempää sosiaalisesti heikommassa asemassa olevien lasten keskuudessa (Schmidt ym., 2022). Myös tukea tarvitsevien ja ulkomaalaistaustaisten lasten vapaa-ajan liikunnan määrä poikkeaa muiden lasten liikunnan määrästä (Mehtälä ym., 2023). Onkin tärkeää, että varhaiskasvatuksessa olevat lapset saisivat riittävästi liikuntaa päivän aikana. Päiväkotito on erinomainen mahdollisuus lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta ja kaventaa eroja perheiden välillä (Hermann ym., 2023), sillä Suomessa 94 % lapsista on päiväkodissa (Opetushallitus, 2023).

Vuonna 2023 Suomessa tehdyn Piilo -tutkimuksen (Mehtälä ym., 2023) tutkimustulokset osoittivat, että lapset liikkuvat kevyesti keskimäärin noin kolme tuntia päivässä ja reilun tunnin verran reippaasti tai rasittavasti. Suositusten mukaan lapsen tulisi liikkua kolme tuntia päivässä, josta vähintään tunti olisi reipasta tai rasittavaa liikuntaa. 76 prosenttia lapsista liikkuu varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaisesti. Yleisemmin tämä toteutuu pojilla (83 %) kuin tytöillä (63 %) ja kaupungissa useammin kuin maaseudulla. Lisäksi vanhemmat lapset liikkuvat nuorempia lapsia enemmän. Tulokset osoittivat myös, että lapset liikkuvat noin puoli tuntia enemmän varhaiskasvatuspäivän aikana kuin vapaa-aikana. Tilanne

Suomessa on hyvä, mutta erityisesti sukupuolten välisiä eroja tulisi kaventaa sekä kiinnittää huomiota nuorempien lasten ja vapaa-ajan liikunnan lisäämiseen.

Varhaiskasvatuksen oppimisympäristöillä on todettu olevan yhteyttä lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Myös motoristen taitojen taso riippuu ympäristön sallimista liikkumismahdollisuuksista. (Sääkslahti ym., 2019.) Motoriset taidot ovat tutkitusti yhteydessä oppimisvalmiuksiin (Donnelly, Mueller, & Gallahue, 2017). Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea kehoon liittyvää liikettä, joka kuluttaa energiaa (Caspersen, Powel & Christenson, 1985). Se voidaan jakaa kevyeen, reippaaseen ja vauhdikkaaseen tai voimakkaasti kuormittavaan, riippuen fyysisen aktiivisuuden kuormittavuudesta (Janssen & LeBlanc, 2011). Suomen varhaiskasvatuslaki (3§ (540/2018) edellyttää, että varhaiskasvatus edistää lasten iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kehitystä, kasvua, terveyttä ja hyvinvointia. Tähän päästään luomalla kehittävä ja oppimista edistävä, terveellinen ja turvallinen oppimisympäristö. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018.)

Pienillä lapsilla leikki ja liikunta kietoutuvat toisiinsa. Lapset hankkivat kokemuksia ja tietoa ympäristöstään liikkumalla hyödyntäen aistejaan. Lasten liikkumisen pitäisi olla mahdollista, toivottua ja esteetöntä. Jatkuva digilaitteiden lisääntyminen ja liikenteen kasvu on vähentänyt ihmisten fyysistä aktiivisuutta kaventamalla liikuntamahdollisuuksia. Lisäksi pihat leikkiympäristöinä ovat köyhtyneet ja luonnolliset leikki- ja liikuntapaikat vähentyneet. Siksi lasten liikuntamahdollisuuksiin tulisi kiinnittää huomiota. Niihin ei vaikuta ainoastaan tilat ja materiaalit vaan myös ne ihmiset, jotka ovat lasten kanssa päivittäin tekemisissä. (Karvinen & Norra, 2002; Zimmer, 2002.)

Skandinaviassa on suosittu luonnonympäristössä leikkimistä ja joidenkin päiväkotien toiminta on järjestetty kokonaan ulkona, sillä sen on todettu vaikuttavan positiivisesti lapsiin. He ovat luovempia, leikki monipuolistuu, ikä- ja sukupuolierot häivyttyvät sekä motoriset taidot kehittyvät paremmin. (Fjørtoft, 2001.) Myös Suomessa on järjestetty varhaiskasvatusta ulkona ja niin sanottuja metsäreskareita. Tällainen luonnonympäristössä toteutettava varhaiskasvatus vähentää lasten pitkiä paikallaanoloaikoja ja lisää lasten aktiivisuutta. (Fjørtoft, 2001.) Tutkimus antaa myös tietoa siitä, onko päiväkodin sijainnilla merkitystä liikuntaolosuhteisiin.

Varhaiskasvatuksessa lapsia kannustetaan liikkumaan sekä sisällä että ulkona kaikkina vuodenaikoina (Opetushallitus, 2022). Varhaiskasvatuksen henkilöstön roolimallina toiminen osallistumalla lasten kanssa liikuntaan, edistää lasten aktiivisuutta. Aktiivisesti kannustavien varhaiskasvatuksen ammattilaisten lisäksi, päiväkodin rakenteelliset ominaisuudet vaikuttavat

lasten aktiivisuuden tasoihin ja määrään. Näitä ovat esimerkiksi leikkipaikan koko, käytettävissä oleva tila lasta kohden ja tiettyjen ulkoliikuntavälineiden ominaisuudet. (Hermann ym. 2023.) Sääkslahden ja kumppaneiden (2019) tekemän tutkimuksen mukaan päiväkotien liikuntaolosuhteet vaihtelevat suuresti. Halusinkin omassa pro gradu -tutkielmassani perehtyä tilanteeseen Suomessa tällä hetkellä ja suoritin kyselytutkimuksen varhaiskasvatuksen henkilöstön näkemyksistä päiväkotiansa liikuntaolosuhteista.

2 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (Vasu) ja Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet (Esiops) ovat Opetushallituksen antamia valtakunnallisia määräyksiä, joiden pohjalta laaditaan paikalliset varhaiskasvatus- ja esiopetussuunnitelmat. Ne ohjaavat varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen järjestämistä, toteuttamista ja kehittämistä, sekä edistävät laadukkaan ja yhdenvertaisen varhaiskasvatuksen- ja esiopetuksen toteutumista jokaisessa kunnassa. (Opetushallitus, 2022; 2014.) Näistä perusteista puhuttaessa käytetään usein yhteistä nimitystä: varhaiskasvatusta ohjaavat opetussuunnitelmat. Vaikka nämä asiakirjat ovatkin lakeihin perustuvia ja ohjaavat kasvatus- ja opetustyötä, riippuu paljon opettajan ammatillisesta harkinnasta, tulkinnasta ja toteutuksesta, miten niitä käytännössä toteutetaan. (Soini & Sääkslähti, 2023.)

Varhaiskasvatusta ohjaavissa opetussuunnitelmissa kirjoitetaan, että varhaiskasvatuksessa on tavoitteena innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja saada kokemaan liikunnan iloa. Liikunnan tulee olla lapsilähtöistä. Monipuoliseen liikkumiseen kuuluu kuormittavuudeltaan vaihtelevat liikunnan muodot, kuten sisällä ja ulkona leikkiminen, ohjatut tuokiot ja retket. Fyysisen aktiivisuuden tulisi luontevasti kuulua osaksi lasten päivää. Myös yhteistyötä vanhempien kanssa tulisi tehdä, jotta liikuntaa tulisi harrastettua myös vapaa-aikana. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on parantaa lasten kehontuntemusta ja edistää motorisia taitoja. Henkilöstöllä on tärkeä tavoite rakentaa lapselle monipuoliset fyysisistä aktiivisuutta edistävät oppimisympäristöt. Tähän kuuluu muun muassa toimintojen suunnitelmallisuus ja liikuntavälineiden saatavuus myös omaehtoisen liikunnan aikana. (Opetushallitus, 2022; 2014.) Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet ovat sisällöltään hyvin samankaltaisia kuin Vasu, mutta siellä painotetaan lisäksi lasten ymmärryksen lisäämistä liikunnan merkityksestä kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Lisäksi esiopetuksessa kiinnitetään erityisesti huomiota havaintomotorisiin taitoihin, jotka ovat tärkeitä oppimisedellytysten kannalta. (Opetushallitus, 2014.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan tavoitteena on oppia liikkumaan ja oppia liikunnan avulla. Siksi erityisesti motorisia perustaitoja, kuten tasapaino-, välineenkäsittely- ja liikkumistaitoja harjoitellaan varhaiskasvatuksessa. Liikunnalliset leikit myös opettavat lapselle vuorovaikutustaitoja ja sosiaalisia taitoja sekä tunteiden säätelyä. Liikunta usein tukee myös lapsen myönteistä minäkäsitystä. (Soini & Sääkslähti, 2023.)

Liikkuva varhaiskasvatus on valtakunnallinen varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma, jonka tavoitteena on mahdollistaa lapselle vähintään kaksi tuntia liikuntaa päivittäin. Ohjelma kattaa siis kaksi kolmasosaa varhaisvuosien liikuntasuosituksen määrästä ja kolmas tunti liikuntaa tulisi tulla vapaa-ajalla varhaiskasvatuksen ulkopuolella. Ohjelmaa toteutetaan jokaisen yksikön omista lähtökohdista, pienten askelten ideologialla ja jatkuvan kehittämisen mallia hyödyntäen. Se tarjoaa hyödyllisiä työkaluja ja tutkittua tietoa varhaiskasvatukseen. (Opetushallitus, n.d.)

Suosituksien lasten liikunnalle tulevat YK:n lasten oikeuksien yleissopimuksesta (1989), jonka mukaan lapsella on oikeus kasvaa ja kehittyä täyteen potentiaaliinsa (Yhdistyneiden Kansakuntien lapsen oikeuksien sopimus, 1989, 6 artikla; Lapsen oikeuksien komitea, yleiskommentti nro 7). Siinä kerrotaan myös aikuisen tehtävästä tukea lapsen kasvua ja kehitystä. Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi 2016 alle kouluikäisten liikuntasuosituksen nimellä ”Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset”. Suositusten mukaan lapsen tulisi liikkua vähintään kolme tuntia joka päivä. Kaksi tuntia koostuu reippaasta ulkoilusta ja kevyestä liikunnasta, kuten metsäretkistä, polkupyöräilystä, kävelystä ja keinumisesta. Yksi tunti tulisi olla reipasta hengästyttävää liikuntaa, kuten hippaleikki tai trampoliinilla hyppiminen. Pitkiä yli tunnin istumisjaksoja tulisi välttää, mutta lapselle tulee antaa mahdollisuus myös rentoutumiseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016.) On muistettava, että usein pienille lapsille juuri leikki on fyysistä aktiivisuutta (Haapala ym., 2016) ja sille on annettava tilaa riittävästi. Lisäksi julkaisu ohjeistaa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön merkityksistä sekä ohjatun liikunnan ja liikuntapedagogiikan suunnittelusta ja toteuttamisesta varhaiskasvatuksessa (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016).

Lasten paikallaanolo on lisääntynyt digitaalisten laitteiden myötä ja lasten ruutuajan on havaittu vievän aikaa fyysiseltä aktiivisuudelta. Sen on myös todistettu olevan yhteydessä lasten ja nuorten erilaisiin terveyshaittoihin, kuten lihavuuteen ja mielenterveyden ongelmiin. (Soini & Sääkslahti, 2023.) On myös tutkittu, että alemman toimeentulon perheet käyttävät enemmän rahaa digitaaliseen viihde-elektroniikkaan kuin muut perheet. Tämä entisestään vähentää lasten fyysistä aktiivisuutta ja lisää paikallaanolon määrää. (Soini ym., 2016.) Digilaitteita ja -palveluita voidaan kuitenkin myös hyödyntää lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi, kuten geokätköily ja askelmittarit (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016).

Perheellä on myös tärkeä merkitys lapsen liikunta-asenteisiin. Tutkimusten mukaan vanhempien omat liikunnalliset elämäntavat periytyvät perheen lapsille vanhempien mallin

kautta. Liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen kannustavat vanhemmat lisäävät lapsen fyysistä aktiivisuutta ja edistävät lapsen myönteistä kokemusta liikunnasta. Perheen ylisuojelevat kasvatustyyliä usein rajoittavat lasta ja hänen liikkumattomuuttaan, kun taas sallivampi asenne mahdollistaa lapsen tutustumisen ympäristöönsä itsenäisesti ja lisää liikuntamahdollisuuksia. (Laukkanen ym., 2016; Zimmer, 2002.)

Varhaiskasvatuksella on tärkeä merkitys kaventaa eroja sosioekonomisesti eri tasolla olevien perheiden välillä (Hermann, ym. 2023). Perheen hyvä sosioekonominen asema vaikuttaa liikuntavälineiden ja urheiluseuraharrastuksien määrään positiivisesti. Tämä on loogista, sillä välineet ja harrastukset vievät rahaa. Suomessa 3–6-vuotiaiden suosituimmat liikuntavälineet ovat lenkkikengät, luistimet, sukset ja polkupyörä. Jos perheen asema on sosioekonomisesti heikko, se näyttäytyy lasten heikentyneissä liikuntamahdollisuuksissa. (Soini ym., 2016.)

2.1 Lasten motoristen taitojen kehittyminen

Lasten motoriset taidot kehittyvät voimakkaasti 0–7 vuotiaana (Jaakkola, 2017; Zimmer, 2002). Lapsella on syntyessään vain muutama refleksi eloonjäämisen riittämiseksi, kuten imemisrefleksi ja tarttumisrefleksi. Vauvan liikehdintä ei ole vielä eriytynyt vaan hänen koko kehonsa liikkuu. Liikkeet alkavat eriytyä ensimmäisten kuukausien aikana vauhdilla ja koordinoimattomista koko kehon liikkeistä alkaa eriytyä yksittäisiä monimutkaisempia liikkeitä. Kun yksittäiset liikkeet lisääntyvät, myös keskushermostossa käynnistyy näiden toimintojen koordinointi ja ohjaus. Aivot toimivat ohjaajana, jossa yksittäiset liikkeet sovitetaan yhteen. Lapsen motoristen taitojen kehittyessä siis aivotkin kehittyvät. (Zimmer, 2002.) Tyypillisesti 1-2 vuotiaana lapsi harjoittelee tasapainoa, konttaamista, kävelyä ja pinsettioitetta. Välineiden kanssa he harjoittelevat vetämistä, työntämistä ja vierittämistä. Juokseminen, hyppääminen, kiipeily ja yhden jalan seisonta kuuluvat 3–5-vuotiaiden harjoitteluun. Välinetaidoista heittäminen, potkaiseminen ja lyöminen ovat tyypillisiä tässä iässä. 6–8-vuotiaana harjoitellaan jo huomattavasti monimutkaisempia motorisia liikkeitä ja näitä ovat kuperkeikka, keinuminen, tasahyppy ja väistäminen. Välineiden kanssa harjoitellaan yhdellä kädellä heittämistä, kiinni ottamista ja pomputtamista. Myös mailapelit tukevat motorista kehitystä tämän ikäisillä lapsilla. (Innostun liikkumaan, 2020.)

Taulukko 1. Motoriset perustaidot. (Gallahue, Mueller & Donnelly, 2017.)

Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineenkäsittelytaidot
kääntyminen	käveleminen	heittäminen
ojentaminen	juokseminen	kiinniottaminen
taivuttaminen	ponnistaminen	potkaiseminen
pyörähtäminen	loikkaaminen	kauhaiseminen
heiluminen	hyppääminen esteen yli	iskeminen
kieriminen	laukkaaminen	lyöminen ilmasta
pysähtyminen	liukuminen	pomputteleminen
väistyminen	harppaaminen	kierittäminen
tasapainoilu	kiipeäminen	potkaiseminen ilmasta

Motoriset taidot ovat tärkeitä, koska hyvät motoriset taidot ennustavat liikunnallisempaa elämäntapaa myös aikuisena. Motoristen perustaitojen (taulukko 1) hallinta auttaa myös paremmin selviytymään ja jaksamaan arjessa. (Iivonen, ym. 2016.) Tutkimusten mukaan motoriset ongelmat ovat yhteydessä oppimisen vaikeuksiin (Donnelly, Mueller, & Gallahue, 2017; Iivonen, ym. 2016; Soini ym., 2016). Erityisesti ne on yhdistetty luku- ja laskutaitoihin sekä päättelykykyyn suomalaisilla ensimmäisen luokan pojilla. Motoristen perustaitojen harjoittelu tulisi olla varhaisten vuosien liikuntakasvatuksen ydintä ja varhaiskasvatuksella on täten suuri merkitys. Varhaiskasvatuksen henkilöstön tulee johdonmukaisesti ja monipuolisesti edistää näitä taitoja ja säännöllisesti seurata niiden kehittymistä. (Iivonen, ym. 2016).

2.2 Päiväkodin liikuntaympäristöt

Pihat leikkiympäristöinä ovat yhä köyhempiä, sillä ne on suunniteltu aikuisten ja autojen ehdoilla sekä luonnolliset leikkipaikat ovat vähentyneet. Liikunnalliset ja lasten omatoimiset leikit ovat osittain irrallaan lapsen arjesta, ja liikunta on muuttunut aikuisjohtoiseksi liikuntatuokioiksi. (Karvinen & Norra, 2002). Aikuisjohtoisia liikuntahetkiä myös tarvitaan, mutta lasten omaehtoista liikkumista ei tulisi unohtaa. Fyysinen aktiivisuus on lapselle elintärkeää ja luonnollista, ja varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjen tulisi edistää lasten liikuntaa. (Karvinen & Norra, 2002.) Päiväkotien tehtävänä on tukea ja täydentää kodin kasvatusta. Liikuntakasvatukselle annetaan harvoin riittävästi tilaa, enemmän keskitytään kognitiivisen, emotionaalisen ja sosiaalisen kehityksen tukemiseen. Varhaiskasvatuksen ammattilaiset ovat myös kokeneet riittämättömyyden ja osaamattomuuden tunnetta

liikuntakasvatuksen toteutuksen osalta. (Zimmer, 2002.) Vanhempien ja varhaiskasvatuksen henkilöstön tulisi osata omalla esimerkillään auttaa lasta hyödyntämään ympäristönsä mahdollisuuksia (Kyttä & Horelli, 2002).

Erilaiset ohjeet ja säädökset ohjaavat päiväkotirakennuksien ja tilojen suunnittelua. Päiväkodin tilojen tulisi olla sekä turvallisia että terveellisiä (Zimmer, 2002), mutta myös kiehtovia ja salaperäisiä (Kyttä & Horelli, 2002). Niiden tulee olla viihtyisiä, virikkeellisiä, äänimaailmaltaan rauhallisia sekä myös toiminnan kannalta tarkoituksen mukaisia. Esteettömyys tulee myös huomioida. Tilat tulee olla muokattavissa kulloistakin toimintaa varten, mutta niiden turvallisuutta ei saa heikentää. (Opetushallitus, 2021.) Optimaalista olisi riittävän tilava liikuntaan tarkoitettu huone, esimerkiksi liikuntasali. Se ei saa kuitenkaan olla syynä sille, että lasten liikkumista muissa tiloissa rajoitettaisiin. Usein liikuntasali onkin käytössä kerran viikossa, sillä se on usean ryhmän käytössä. Liikuntahuoneen tulisi olla riittävän suuri (n. 100 m²) ja erikseen n. 20 m² liikuntavälinevarasto, jotta tilan reunoilla olevat liikuntavälineet eivät vie liikaa tilaa liikkumiselta tai lasten huomiota. Joustavaksi tila saadaan erilaisilla kattoon asennetuilla kiskoilla, joihin saa roikkumaan köysiä ja renkaita. Tilan akustiikkaan tulee kiinnittää huomiota, esimerkiksi asentamalla akustiikkalevyjä, sillä liikunnallinen toiminta aiheuttaa usein melua. Salin seinille ja nurkkauksiin voidaan asentaa kiipeilyseiniä kiipeilytaitojen harjaannuttamiseksi. Lattia- ja seinämerkinnät lisäävät fyysistä aktiivisuutta. (Zimmer, 2002.) Lapsiystävällinen ympäristö tarjoaa runsaasti erilaisia virikkeitä, jossa lapsi huomaa mahdollisuudet, jotka sopivat hänen mittasuhteilleen ja kykyihin sekä haastavat häntä juuri sopivasti kehittyäkseen (Kyttä & Horelli, 2002).

Kaikissa päiväkodeissa ei ole mahdollisuutta omaan liikuntasaliin ja silloin tulee kiinnittää huomiota ryhmätilojen järjestelyyn. Ryhmätilan tulisi olla helposti muunneltavissa lasten tarpeiden mukaan. Joitakin nurkkauksia voidaan muuttaa ”peuhupaikoiksi” varaamalla sinne mattoja ja pehmopalikoita. Käytävien hyödyntäminen, esimerkiksi potkumopoilla ajoon, innostaa lapsia fyysiseen aktiivisuuteen. Ammattitaitoinen varhaiskasvatuksen henkilöstö osaa hyödyntää ryhmätiloja monipuolisesti ja luovasti. (Zimmer, 2002.)

Päiväkotien liikuntaympäristöjen tulisi olla monipuolisia ja liikuntaan kannustavia. Päiväkodin tyypillisiä esteitä riittäväälle fyysiselle aktiivisuudelle ovat ahtaat ja sokkeloiset sisätilat, kiire ja ajanpuute sekä sääolosuhteet. Henkilöstöä tulisi auttaa ratkomaan näitä esteitä sekä pohtimaan, mitkä rajoitteista ja kielloista ovat todellisuudessa välttämättömiä. Karvinen ja Norra (2002) painottavat ympäristön turvallisuutta, mutta sen ei kuulu siltikään olla riskitön: tarpeeksi

haastava leikkiympäristö tukee lapsen kehitystä ja on monimuotoinen, muunneltavissa ja sopivan vaihteleva. Temppuilu ja jännitys kuuluvat lapsen liikkumiseen ja sen myötä myös pienet haaverit (Karvinen & Norra, 2002). Huonekalujen uudelleen järjestämisellä voidaan mahdollistaa vauhdikkaammatkin sisäleikit. Myös uudelleen järjestely pelkästään voi jo innostaa lapsia liikkumaan. Päiväkodin monipuoliset piha-alustat, leikkikentän merkinnät, avoin kenttä ja leikkivälineiden saatavilla olo voivat lisätä lasten liikuntaa. Hyvä liikuntaympäristö on sellainen, joka herättää lapsen innostuksen lähteä liikkumaan ja tutkimaan ympäristöä. (Soini ym., 2016.) Tärkeää on myös huomioida lasten tarpeet ja mielenkiinnonkohteet (Zimmer, 2002). Lapsi tulisikin ottaa mukaan ympäristöjen suunnitteluun, sillä he näkevät asiat eri tavalla kuin aikuiset. Lapsi ei kaipaa siistiä ja steriiliä leikkipaikkaa vaan sellaista, joka motivoi heitä kokeilemaan erilaisia liikkeitä. (Karvinen & Norra, 2002.) Avoimen tilan jättäminen on kuitenkin myös tärkeää, jotta lapselle jää myös tilaa keksiä omia käyttötarkoituksia tilalle (Brown ym., 2009). Hyvä liikuntaympäristö huomioi motorisilta taidoiltaan eritasoiset lapset, jossa lapsen on mahdollista valita hänen taitotasolleen sopivat toiminnot, jotka haastavat ja kehittävät häntä riittävässä suhteessa (Karvinen & Norra, 2002; Zimmer, 2002).

Sääkslahti kumppaneineen (2019) tutki päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteyttä motorisiin taitoihin ja samalla tutkimus toi arvokasta tietoa päiväkotien liikuntaympäristöistä. Tutkimukseen osallistui 37 satunnaisesti valittua päiväkotia ympäri Suomea. Oma liikuntasali puuttui 32 % päiväkodeista ja piha-alueiden laajuus vaihteli merkittävästi (226–11 000 m²). Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että mitä enemmän lapsilla on tilaa liikkua, sitä korkeampi heidän fyysinen aktiivisuutensa on (esim. Cardon, Labarque, Smits & De Bourdeaudhuij 2009). Vain 54 % päiväkodeista oli mahdollisuus liikkua metsäisessä maastossa. Liikuntakasvatuksen vuosisuunnitelma oli 54 % päiväkodeista ja ohjattujen liikuntatuokioiden pitäminen vaihteli 0.5–7 kertaa viikossa. Tulokset vaihtelivat suuresti riippuen päiväkodista. Tutkimuksen mukaan lasten ikä, sukupuoli, päiväkodin piha-alustojen lukumäärä (esim. asfaltti, nurmi ja hiekka), piha-alueen koko ja erilaisen pinnanmuodot ovat yhteydessä lasten motorisiin taitoihin. (Sääkslahti ym. 2019.)

Jotta lasten oppiminen pysyisi mielekkäänä ja lapsen tarpeita tukevana, varhaiskasvatuksen toimintaa tulee säännöllisesti arvioida (Repo ym., 2019; Opetushallitus 2022). Suomessa Kansallisen koulutuksen arviointikeskus (Karvi) vastaa varhaiskasvatuksen laadun arvioinnin perusteiden ja suositusten laatimisesta. Karvin selvityksen mukaan (2019) liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa toteutuu lähes Vasun (2022) mukaisesti. Sen mukaan lasten liikunnan

monipuolisuuteen ja riittävyteen on kiinnitetty huomiota, mutta viidesosa varhaiskasvatuksen henkilöstöstä arvioi, että lapsilla ei ole mahdollisuutta päivittäiseen hengästyttävään ja rasittavaan liikkumiseen. (Repo ym., 2019.) Myös Piilo -tutkimus osoitti, että varhaiskasvatuksessa toimitaan Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman tavoitteiden mukaisesti. (Sointu & Sääkslahti, 2019).

Piilo -tutkimus tuo tietoa 4-5-vuotiaiden lasten liikkumisesta. Tutkimuksessa 82 % vastaajista kertoi, että lähiympäristöä ja luontoa hyödynnetään liikkumisessa, mutta liikuntavälineitä on hyvin lasten saatavilla vain 54 % toimipaikoissa. Lapsista ulkoili arkena vapaa-ajalla 59 % vähintään tunnin päivässä ja vapaapäivinä 56 % ulkoili yli kaksi tuntia. Yli kolme tuntia vapaapäivänä ulkoili 22 % lapsista. Tutkimus osoitti, että asuinpaikalla on merkitystä ulkoilutottumukseen. Maaseutumaisilla alueilla asuvat lapset ulkoilivat enemmän kuin kaupunkiympäristössä asuvat lapset. (Mehtälä ym., 2023.) Tutkimukset osoittavat, että lapset liikkuvat huomattavasti enemmän ulkona kuin sisällä (Baranowski ym., 1993; Brown ym., 2009; Gubbels ym., 2011; Klesges ym., 1990).

2.3 Henkilöstön oman toiminnan vaikutus lasten liikkumiseen

Varhaiskasvatuksen henkilöstön omalla toiminnalla ja kannustuksen määrällä on havaittu olevan yhteyttä lapsen liikunnan määrään (Hermann ym., 2023). Jämsen ja kumppanit (2013) tutkivat vuodenaikojen vaikutusta sekä varhaiskasvatuksen ammattilaisten kannustuksen yhteyttä 3–4-vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Tutkimuksen mukaan varhaiskasvatuksen henkilöstö kannusti vain harvoin lapsia. Kannustamisella tarkoitettiin joko sanallisesti kehottamista tai omalla esimerkillään innostamalla. Tulosten mukaan kannustamisella oli merkitsevästi vaikutusta lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. (Jämsen ym., 2013.)

Ruotsalaistutkijat Sandberg & Pramling-Samuelsson (2005) huomasivat, että varhaiskasvattajan ammattilaisen sukupuolella on vaikutusta siihen, millaisiin toimintoihin lapsia ohjataan varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatuksessa työskentelevät naiset ohjaavat lapsia tyypillisesti rauhallisemman tekemisen pariin ja miehet taas fyysiseen tekemiseen. Miespuoliset varhaiskasvatuksen ammattilaiset myös olivat naisia enemmän mukana lasten leikeissä ja peleissä. (Sandberg & Pramling-Samuelsson, 2005.)

Myös vanhempien asenteet ovat tutkitusti yhteydessä lasten liikunnallisuuteen (Soini ym., 2016). Opettajankoulutuksella on tärkeä tehtävä valmistaa päteviä liikuntakasvattajia, sillä on osoitettu, että liikuntaopinnoilla on merkitystä varhaiskasvatuksen opettajien omiin asenteisiin ja arvoihin liikuntaa kohtaan (Mavilidi ym., 2021). Liikunta myös lisää varhaiskasvatuksen henkilöstön omaa hyvinvointia ja auttaa heitä selviytymään paremmin fyysisesti kuormittavasta työstä (Smuka, 2012). Omiin taitoihinsa luottava varhaiskasvattaja todennäköisemmin kannustaa lapsia liikkumaan (Bruijns ym., 2021; Zimmer, 2002) ja henkilöstön oma liikunnallisuus lisää heidän osallistumistaan lasten liikunnallisiin leikkeihin (Cheung, 2020).

2.4 Liikuntavälineet

Liikuntavälineiden on osoitettu lisäävän lasten fyysistä aktiivisuutta ja rikastavan leikkiä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016; Zimmer, 2002). Tämän takia välineiden tulisi olla käytössä ympäri vuoden, sillä esimerkiksi talvella lasten fyysinen aktiivisuus on tutkitusti vähäisempää (Iivonen ym. 2019; Jämsen ym., 2013). Välineiden tulisi olla lasten saatavilla omaehtoisen leikin aikana. Varhaiskasvatuksessa on myös huomioitava liikuntavälineiden turvallisuus ja niiden tulee olla vuodenaikoihin sopivia. (Opetushallitus, 2022.) Niiden tulee olla myös lasten ikätasolle sopivia, jotta he voivat käyttää niitä mahdollisimman itsenäisesti ja turvallisesti. Välineet rikastavat leikkiä ja lapset saattavat keksiä välineille uusia käyttötarkoituksia, joita aikuiset eivät ole tulleet ajatelleksikaan. Välineiden tulee kestää käyttöä, jotta kovakaan käyttö ei niitä rikkoisi heti. Välineitä tulisi olla riittävästi, mieluiten jokaiselle lapselle oma kappaleensa kiistatilanteiden välttämiseksi. Harvassa päiväkodissa liikuntavälineitä on riittävästi ja tiukat raharesurssit vaikuttavat osaltaan välineiden hankkimiseen. Päiväkodissa voidaan hyödyntää liikuntavälineiden lisäksi materiaaleja, jotka heitetään tavallisesti pois käytön jälkeen. Näitä on mm. tyhjät paperirullat, sanomalehdet ja maitotölkit. (Zimmer, 2002.)

Karvin (2019) tekemästä arvioinnista kävi ilmi, että liikuntavälineet eivät ole lasten saatavilla, ne ovat käytössä lähinnä ulkona, niitä on liian vähän ja niiden kunto on puutteellinen (Repo ym., 2019). Vähemmän liikunnallisten tai sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevien perheiden lapset eivät välttämättä saa riittävästi kokemuksia kotona erilaisista liikuntavälineistä, jolloin niiden merkitys varhaiskasvatuksessa korostuu entisestään. (Soini ym., 2016).

2.5 Ulkoilu

Vaihtuvat vuodenaajat ja sääolot antavat lapsille erilaisia kokemuksia ja merkityksiä oppimiselle (Soini & Sääkslähti, 2023). Lasta kannustetaan ulkoiluun ja liikunnallisiin leikkeihin kaikkina vuodenaikoina ja eri vuodenaikoja hyödynnetään siten, että lapset saavat kokemuksia eri vuodenaajoille tyypillisistä tavoista ulkoilla (Opetushallitus, 2022). Jämsenin ja kumppaneiden (2013) tutkimus vuodenaikojen vaikutuksesta osoitti, että lapset ovat huomattavasti aktiivisempia elo-syyskuussa kuin tammi-helmikuussa (Jämsen ym., 2013). Muut ulkomaalaiset tutkimukset ovat löytäneet samanlaisia tuloksia vuodenaikojen vaikutuksesta lasten liikkumiseen, ja niiden mukaan vähäisempään aktiivisuuteen vaikuttaa osaksi pohjoisen kylmä ilmasto talviaikaan sekä vähäinen auringonvalo päiväsaikaan (Carson ym., 2010; Carson & Spence, 2010). On kuitenkin erikoista, miksi lasten fyysinen aktiivisuus vähenee sekä sisä- että ulkotiloissa talviaikaan, vaikka sisäympäristöjen lämpötila ja muut tekijät pysyvät samanlaisina (Jämsen ym., 2013).

Ulkoilu lisää tutkitusti lasten fyysistä aktiivisuutta ja vähentää paikallaoloa (Soini & Sääkslähti, 2023). Ulkoilu tarjoaa monipuolisemmin mahdollisuuksia kehon ja aistien käyttämiseen sisäliikuntaan verrattuna (Zimmer, 2002). Ulkona liikutaan säällä kuin säällä (Opetushallitus, 2022; Zimmer, 2002). Päiväkotien pihoihin kiinnitetään rakennusvaiheessa tavallisesti vähemmän huomiota kuin sisätiloihin. Henkilöstön tehtävänä onkin rikastuttaa piha-alueita houkuttelevaksi, lasten fyysistä aktiivisuutta lisääväksi. (Zimmer, 2002.)

Lähiympäristössä ja metsissä retkeily ei ainoastaan lisää lasten fyysistä aktiivisuutta vaan edistää myös lapsen luontosuhteen kehittymistä ja ympäristöystävällistä käyttäytymistä (Valkonen ym., 2023). Lisäksi se edistää lasten motoristen taitojen kehittymistä, lisää mielikuvitusleikkejä ja häivyttää ikään ja sukupuoleen liittyviä eroja. Luonnon epätasainen maasto kehittää motorisia taitoja, jonka vuoksi paljon metsässä liikkuneet lapset selviävät helpommin fyysisistä haasteista. Luontoympäristö tarjoaa runsaasti virikkeitä lapsille ja kehittää heidän luovuuttaan. Myös sosiaaliset suhteet näyttävät lisääntyvän luonnossa. Skandinaviassa onkin hyvin yleistä, että päiväkotilapset viettävät paljon aikaa luonnon ympäristössä ja osa ryhmistä on jopa koko päiväkotipäivän ulkona tai suuren osan siitä. (Fjørtoft, 2001.) Myös Suomessa järjestetään metsäryhmiä, joissa varhaiskasvatus tai esiopetus tapahtuu pääosin luonnossa. (Kluukeri, 2020.) Metsäryhmien toiminta ei ole vuonna 2024 järjestäytynyttä, joten tilastoja määrästä ei ole. Suomen latu on koordinoanut Luonnossa

kotonaan -toimintamuotoa vuodesta 1999 lähtien, jossa varhaiskasvatus tapahtuu ulkoilmassa. (Parikka-Nihti & Ek, 2024.) Luonnossa retkeily on tärkeä osa varhaiskasvatusta ja luonto on sekä oppimisen kohde että oppisympäristö. (Opetushallitus, 2022.) Kaupungistumisen myötä lasten luonnolliset leikkiolosuhteet ovat muuttuneet ja päiväkodeissa on syytä pyrkiä lisäämään luonnossa ja metsässä liikkumisen mahdollisuuksia (Zimmer, 2002).

3 TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia, millaisia liikuntaympäristöjä päiväkodeilla on käytettävissään. Liikuntaympäristöihin sisältyi päiväkodin sisä- ja ulkotilat, materiaalit ja liikuntavälineet. Toisena tavoitteena oli selvittää varhaiskasvatuksen henkilöstön näkemyksiä omasta toiminnastaan lasten fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Kolmantena tavoitteena oli tutkia, onko työnimikkeellä (varhaiskasvatuksen opettaja tai lastenhoitaja) tai työkokemuksen määrällä vaikutusta henkilöstön näkemyksiin. Lisäksi tarkasteltiin mitä rajoituksia ja mitä erityisen hyvää päiväkodissa on liikunnan näkökulmasta. Näkemyksiä selvitettiin kyselyn avulla.

Tutkimuksessa vastataan seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Millaisia päiväkodin liikuntaympäristöjä henkilöstöllä on käytettävissään?
2. Millaiset näkemykset henkilöstöllä on omasta toiminnastaan lasten fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi?
3. Onko työnimike tai työkokemus yhteydessä henkilöstön näkemyksiin päiväkodin liikuntaolosuhteista?

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimus on kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa aineisto käsitellään tilastollisilla menetelmillä ja lähtökohtana on empiirisen ilmiön tutkiminen mitattavin määrein. Vastauksia tulee olla riittävä määrä, jotta ne ovat yleistettävissä. Otoksen tulee olla riittävän suuri ja satunnaisesti valittu, jotta tulokset ovat yleistettävissä koko populaatioon. Tässä tutkimuksessa käytetään käsitettä näyte, koska otos on valittu harkinnanvaraisesti valikoiden. (Tähtinen ym., 2020.) Otokseksi valikoitui viisi erilaista varhaiskasvatuksen henkilöstön Facebook-ryhmää.

Aineisto kerättiin sähköisen kyselylomakkeen avulla, jonka hyötyjä on nopeus ja helppous. Kyselylomakkeesta on eniten hyötyä, kun se on hyvin suunniteltu, testattu etukäteen, osuva, tarvittaessa identifioitava, luotettava, teknisesti järkevä, toistettavissa oleva ja selkeä. (Luoto, 2009). Kysely mahdollistaa vastauksien keräämisen helposti suurelta joukolta ihmisiä ja kyselyn etuna on myös se, ettei tutkija omalla läsnäolollaan vaikuta vastauksiin (Hirsjärvi ym., 2010).

4.1 Aineiston kuvaus

Tutkimuksen aineisto kerättiin keväällä 2024 sähköisen Webropol-kyselyn avulla. Vastajat vastasivat samoihin valikoituihin kysymyksiin, jotka esitettiin kyselylomakkeella kaikille samassa järjestyksessä. Linkki kyselyyn julkaistiin seuraavissa suljetuissa Facebook-ryhmissä: Varhaiskasvatuksen opettajat, Varhaiskasvatuksen materiaalipankki, Alle 3-vuotiaiden varhaiskasvatus, Varhaiskasvatuksen henkilöstö ja Varhaiskasvattajien ideapankki. Kyseiset ryhmät valikoituivat mukaan, koska niiden jäsenet ovat kosketuksissa varhaiskasvatukseen ja hyvin todennäköisesti töissä varhaiskasvatuksessa. Lisäksi kysely lähetettiin sähköpostitse Rauman varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoille ja Satakuntalaisiin päiväkoteihin. Kyselyyn vastaamisen ehtona oli se, että vastaajan tulee työskennellä varhaiskasvatuksessa varhaiskasvatuksen opettajana, lastenhoitajana tai päiväkodin johtajana. Varhaiskasvatuksen opettajiksi luokiteltiin kaikki tämän työnimikkeen alla työskentelevät, kuten sosionomit ja erityisopettajat. Kyselyn laatimisessa hyödynnettiin Piilo-tutkimuksen (2020) kyselyitä ”nykytilan arviointi varhaiskasvatukseen” ja ”olosuhdekysely” (LIKES, 2020). Tavoitteena oli saada vähintään 100 vastaajaa.

Kyselyyn vastasi yhteensä 155 varhaiskasvatuksessa työskentelevää ja tutkimusaineisto koostuu näistä vastaajista. 97,4 prosenttia (n=151) vastaajista oli naisia ja 2,6 prosenttia (n=4) miehiä. 64,5 prosenttia (n=100) vastaajista ilmoitti olevansa varhaiskasvatuksen opettaja, sosionomi tai erityisopettaja, 29 prosenttia (n=45) varhaiskasvatuksen lastenhoitaja ja 6,5 prosenttia (n=10) päiväkodin johtaja. Vastaajat olivat työskennelleet päiväkodissa alle vuodesta 40 vuoteen, keskimäärin 12 vuotta. 52 prosenttia (n=81) vastaajista kertoi työskentelevänsä Länsi-Suomessa. 71,6 prosenttia (n=111) päiväkodeista sijaitsee kaupungissa.

4.2 Kyselyn rakenne

Kysely koostui monivalintakysymyksistä, Likert-asteikollisista ja avoimista kysymyksistä. Avoimia kysymyksiä lukuun ottamatta kaikki kysymykset olivat pakollisia. Ensimmäisellä sivulla esiteltiin kyselyn tarkoitus ja ehdot vastaamiseen. Taustatiedoista kysyttiin sukupuoli, ammatti ja työskentelyvuodet. Sukupuolivaihtoehtoja oli kolme: mies, nainen ja muu. Ammattivaihtoehtoja oli kolme, joista varhaiskasvatuksen opettaja, sosionomi ja erityisopettaja olivat yksi vaihtoehto. Muut vaihtoehdot olivat varhaiskasvatuksen lastenhoitaja ja päiväkodin johtaja. Työskentelyvuodet vastaaja sai asettamalla liukukytkimen vuosien 0–40 välille. Ensimmäisen sivun kaksi viimeistä kysymystä käsittelivät päiväkodin sijaintia. Sijainnit olivat Pääkaupunkiseutu, Etelä-, Länsi-, Itä-, Keski- ja Pohjois-Suomi. Lisäksi vastaajien tuli ilmoittaa sijaitseeko päiväkotikiinteistö maaseudulla vai kaupungissa.

Liikuntaympäristöt. Toisella sivulla kartoitettiin sitä, onko päiväkodilla omaa liikuntasalia, lähimetsää ja päiväkodin piha-alustoja sekä päiväkodin sisätilojen liikuntamahdollisuuksia. Liikuntasalia koskevassa kysymyksessä oli kolme vastausvaihtoehtoa: oma liikuntasali, lähellä on liikuntasali, jota päiväkotikiinteistö saa käyttää ja ei ollenkaan. Kyselyssä kysyttiin, onko lähellä metsää, jonne on mahdollista tehdä retkiä. Vastausvaihtoehdot olivat kyllä, ei ja ”kyllä ja myös päiväkodin pihalla on luonnonmetsää”. Piha-alustoista sai valita useamman vaihtoehdon ja vaihtoehdot olivat asfaltti, hiekka tai sora, nurmi, tekonurmi, turva-alusta tai tartan, laatoitus tai betoni sekä ”joku muu, mikä”, jossa vastaajan tuli kertoa mikä alusta heillä on. Päiväkodin sisätilan liikuntamahdollisuuksista sai valita myös useamman vaihtoehdon näistä: pehmeistä toteutettu ”peuhupaikka”, puolapuut, renkaat, köydet, kiipeilyseinä, liikuntaan kannustavia liikuntamerkkejä ja ”joku muu, mikä”.

Henkilöstön näkemykset. Kolmannella sivulla oli 19 väittämää, joista vastaajan piti valita tilannetta parhaiten kuvaava vaihtoehto. Väittämät koskivat mm. liikuntatilojen- ja välineiden käyttöä ja riittävyyttä sekä henkilöstön omaa toimintaa lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. (ks. liite 1.) Kysymykset olivat Likert-asteikollisia, joista 1=täysin eri mieltä, 2=jokseenkin eri mieltä, 3=eri mieltä, 4=jokseenkin samaa mieltä, 5=samaa mieltä ja 6=täysin samaa mieltä.

Neljännellä sivulla oli kolme avointa kysymystä, joihin vastaajat saivat halutessaan ehdottaa kehitysehdotuksia päiväkotiansa liikuntaolosuhteille, avata esteitä ja haasteita lasten liikkumiselle sekä mitkä asiat toteutuvat heidän yksikössään erityisen hyvin. Neljänteen avoimeen kysymykseen vastaajat saivat halutessaan kirjoittaa jotakin muuta aiheeseen liittyvää tai täydentää vastauksiaan. (ks. liite 1.)

4.3 Aineiston analyysi

Tutkimuksessa analysoitiin, millaisia liikuntaympäristöjä päiväkodeissa on ja miten henkilöstön näkemykset erosivat omasta toiminnastaan lasten fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Liikuntaympäristöihin lukeutui sisä- ja ulkotilat, materiaalit sekä liikuntavälineet. Liikuntaympäristöjen ominaisuuksia tarkasteltiin kyllä–ei kysymyksillä sekä monivalintakysymyksillä, joissa vastaaja sai valita useamman kohdan. Nämä analysoitiin tuomalla Webropolista vastauksien prosentuaaliset osuudet.

Näkemyksiä vertailtiin tarkastelemalla vastausten jakautumista kuusiportaiselle asteikolle. Lisäksi etsittiin avoimilla kysymyksillä vastauksia siihen, millaisia esteitä lasten riittävälle fyysiselle aktiivisuudelle esiintyy päiväkodissa, mitä henkilöstö haluaisi kehittää sekä mitkä asiat työntekijät kokivat erityisen hyvänä asiana liikuntakasvatuksen näkökulmasta omassa yksikössään.

Aineisto analysoitiin hyödyntäen Jamovi -tilasto-ohjelmaa, jonne Webropolin vastaukset siirrettiin suoraan. Väittämät muutettiin tilastotyökalussa järjestyslukuiksi, jossa 1=täysin eri mieltä, 2=jokseenkin eri mieltä, 3=eri mieltä, 4=jokseenkin samaa mieltä, 5=samaa mieltä ja 6=täysin samaa mieltä. Mitä suurempi luku, sitä enemmän vastaaja on väitteen kanssa samaa mieltä ja sitä positiivisempi näkemys vastaajalla on. Tässä tutkimuksessa suurin mahdollinen arvo on 6 ja pienin 1. Henkilöstön näkemysten positiivisuutta omasta toiminnastaan lasten liikunnan edistämiseksi mittaamiseksi valittiin seuraavat väittämät: ”Sisätiloja käytetään

monipuolisesti liikkumiseen”, ”liikuntavälineet ovat sisällä lasten saatavilla”, ”lapset saavat osallistua liikunnan suunnitteluun”, ”henkilöstö kannustaa omalla esimerkillään lapsia liikkumaan”, ”henkilöstö on sitoutunut siihen, että lapset saavat riittävästi liikuntaa päivittäin”, ”ohjattua liikuntaa järjestetään säännöllisesti”, ”lasten kanssa ulkoillaan riittävästi”, ”liikuntarajoitteiset lapset huomioidaan liikuntaa suunniteltaessa”, ”lasten motorisia taitoja havainnoidaan säännöllisesti” ja ”metsässä käydään säännöllisesti”.

Henkilöstön näkemysten positiivisuutta käytettävissä olevista liikuntaympäristöistä mittaamiseksi valittiin väittämät ”sisäliikuntavälineitä on riittävästi”, ”sisällä on tarpeeksi tilaa liikkua”, ”sisällä on turvallista liikkua”, ”sisätilat ovat muunneltavissa lasten liikuntatarpeita ajatellen”, ”pihalla on tarpeeksi tilaa liikunnalle”, ”pihalla on riittävästi kiinteitä välineitä”, ”pihalla on turvallista liikkua” ja ”liikuntatilat soveltuvat eri-ikäisille lapsille”.

Tähtinen ym., (2020) kirjoittaa aineiston analyysien tarkastelusta. Tuloksen p-arvo kertoo tuloksen merkitsevyyden tason. Jos $p < 0.05$, tulos on tilastollisesti merkitsevä. Eli toisin sanoen on alle 5 % mahdollisuus, että tulos on sattumaa. Ei kuitenkaan riitä, että tarkastellaan pelkkää p-arvoa, koska varsinkin suuria aineistoja analysoitaessa tulos voi näyttää tilastollisesti merkitsevältä. Efektikoko on tilastollinen mittari, jota tarkastelemalla voidaan selvittää tutkittavan asian vahvuus tai suuruus. Vaikka tilastollinen testi osoittaisi tuloksen tilastollisesti merkitseväksi, efektikoko ilmoittaa kuinka paljon se on merkitsevä. Tässä tutkimuksessa käytettiin efektikoko Cramerin V:tä (Cramer's V), joka mittaa ristiintaulukoinnissa riippuvuuden voimakkuutta. (Tähtinen ym., 2020.) Ristiintaulukointia käytettiin selvitetessä sijainnin vaikutusta liikuntaympäristöihin. Tässä tutkimuksessa käytettiin myös efektikoko Cohenin d:tä (Cohen's d), joka kertoo, kuinka suuri ero kahden eri ryhmän välillä on (Tähtinen ym., 2020). Sitä käytettiin tarkasteltaessa työnimikkeen vaikutusta (varhaiskasvatuksen opettaja vs lastenhoitaja) sekä työkokemuksen määrän vaikutusta näkemyksiin. Työnimikkeen vaikutusta tarkasteltaessa suljettiin pois päiväkodin johtajat, sillä heitä oli vastaajista vain 10. Vastaajat luokiteltiin työkokemuksen perusteella kahteen ryhmään ”kokeneet” ja ”ei kokeneet”. Kokeneet olivat työskennelleet varhaiskasvatuksessa 15–40 vuotta ja ei kokeneet alle vuodesta neljääntoista vuoteen. Jamovissa tehtiin t-testi, joka tarkastelee kahden eri ryhmän eroja (Tähtinen ym., 2020). Koska ryhmät olivat erikokoisia, t-testiksi valittiin Welchin t-testi, joka ei vaadi ryhmien yhtäsuuruutta.

Analyysit olivat pääosin tilastollisia, mutta niitä täydennettiin laadullisella analyysillä tarkastelemalla avoimia kysymyksiä. Kysymysten vastaukset käytiin läpi yksitellen ja ne

kategorisoitiin samankaltaisiin vastauksiin. Tällaista kategorisointia teemojen mukaan kutsutaan aineistolähtöiseksi sisällönanalyysiksi (Elo ym., 2022).

5 TULOKSET

Tulososio koostuu kahdesta alaluvusta, joiden sisältö vastaa tutkimuskysymyksiin. Ensimmäisessä alaluvussa vastataan kysymykseen, millaisia päiväkodin liikuntaympäristöjä henkilöstöllä on käytettävissään. Liikuntaympäristöön sisältyy sisä- ja ulkotilat, materiaalit ja liikuntavälineet. Toisessa alaluvussa käsitellään henkilöstön käsityksiä näiden riittävydestä ja henkilöstön oman toiminnan vaikutusta liikuntaolosuhteisiin sekä tutkitaan työnimikkeen ja työkokemuksen määrän vaikutusta näkemyksiin. Lisäksi tarkastellaan millaisia esteitä lasten liikunnalle henkilöstö kuvasi avoimissa vastauksissaan, mutta myös sitä mikä oli erityisen hyvää heidän päiväkodissaan lasten liikunnan näkökulmasta.

5.1 Päiväkodin liikuntaympäristöt

Kyselyssä selvitettiin, kuinka monella päiväkodilla on käytössään liikuntasali ja millaisia liikuntamahdollisuuksia heillä on päiväkodin sisällä. Ulkotiloista selvitettiin, kuinka monella päiväkodilla on lähellä metsää ja millaisia piha-alustoja päiväkotien pihoilla on. Lisäksi tarkasteltiin, onko päiväkodin sijainnilla yhteyttä siihen, onko lähellä metsä tai millaisia piha-alustoja heillä on.

60 prosenttia (n=93) vastaajista ilmoitti, että heillä on oma liikuntasali päiväkodissa. 18 prosenttia (n=28) ilmoitti, että heillä ei ole omaa liikuntasalia, mutta lähellä on liikuntasali, jota päiväkotia saa käyttää. 22 prosenttia (n=34) vastaajista ilmoitti, että heillä ei ole lainkaan liikuntasalia käytettävissään.

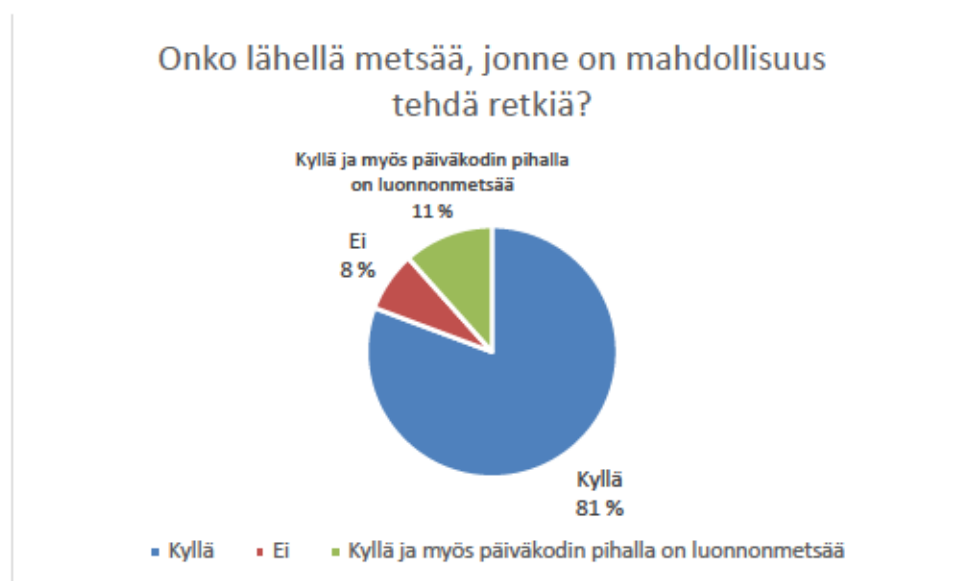


Kuvio 1. Mahdollisuus omaan liikuntasaliin

Päiväkodin sijainnilla maantieteellisesti ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä siihen, onko päiväkodilla oma liikuntasali ($p = 0.162$, Cramer's $V=0.214$) Tulokset kuitenkin osoittivat tilastollisesti merkitsevän yhteyden päiväkodin sijainnilla (maaseutu vs. kaupunki) omaan liikuntasaliin ($p < 0,001$, Cramer's $V=0,452$). Kaupungissa sijaitsevilla päiväkodeilla oli useammin oma liikuntasali kuin maaseudulla sijaitsevilla.

Päiväkodin sisäliikuntamahdollisuuksista oli 77,4 %:lla ($f=120$) puolapuut, liikuntaan kannustavia lattiamerkintöjä 58,7 %:lla ($f=91$), renkaat 36,1 %:lla ($f=56$), pehmoelementeistä toteutettu ”peuhupaikka” 34,2 %:lla ($f=53$), kiipeilyseinä 29,7 %:lla ($f=46$) ja köydet 27,1 %:lla ($f=42$). Lisäksi yleisimpiä ”joku muu, mikä” -vastausvaihtoehdon valinneista olivat trampoliini ja potkuautot.

Vastaajilta kysyttiin, onko heillä lähellä metsää, jonne on mahdollisuus tehdä retkiä. 80,7 prosenttia ($f=125$) vastasi kyllä ja 11,6 prosentilla ($f=18$) oli lisäksi luonnonmetsää päiväkodin pihalla. Vain 7,7 prosenttia ($f=12$) vastasi ettei heillä ole lähellä metsää.



Kuvio 2. Lähimetsän mahdollisuus

Päiväkodin sijainnilla maantieteellisesti ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa siinä, onko heillä lähimetsää ($p = 0.238$). Efektikokoa tarkastelemalla sijainnilla saattaa kuitenkin olla kohtalainen yhteys (Cramer's $V = 0.210$), mutta tämän tutkimuksen aineisto ei tarjoa riittävästi tilastollista näyttöä asian varmistamiseksi.

Vaikka tässä tutkimuksessa tulokset osoittivat, että maaseudun päiväkodeilla on useammin metsä lähellä ja kaupungeissa lähimetsän puuttuminen on yleisempää, päiväkodin sijainnilla (maaseutu vs. kaupunki), ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä metsän läheisyyteen ($p < 0.407$, Cramer's $V = 0.108$).

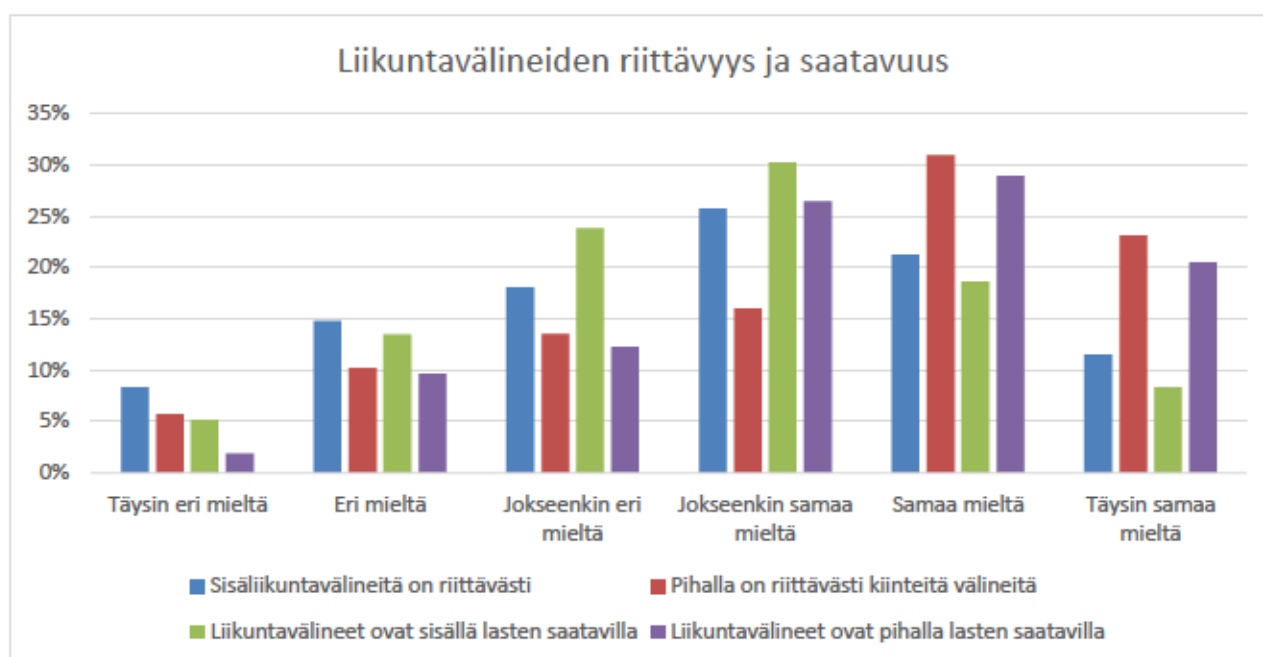
Piha-alustoista vastaajilla oli tyypillisesti kolmea erilaista ja yleisimmät piha-alustat olivat hiekka tai sora 96,1 prosenttia ($f = 491$), asfaltti 48 prosenttia ($f = 75$) ja nurmi 44 prosenttia ($f = 68$).

5.2 Henkilöstön näkemykset

Tässä osiossa tarkastellaan henkilöstön näkemyksiä liikuntaolosuhteista. Kyselyssä esitettiin liikuntaolosuhteita koskevia väittämiä, joista vastaajat sijoittivat vastauksena kuusiportaiselle asteikolle sellaisen vaihtoehdon kohdalle, joka vastasi sen hetkistä tilannetta päiväkodissa. Mitä enemmän vastaaja oli väitteen kanssa samaa mieltä, sitä suurempi luku (1-6).

5.2.1 Liikuntavälineiden riittävyys ja saatavuus

Kuviosta 5 voidaan nähdä, että 26 prosenttia vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä, että sisäliikuntavälineitä on riittävästi (keskiarvo, $ka = 3,7$). 31 prosenttia vastaajista oli samaa mieltä siitä, että pihalla on riittävästi kiinteitä liikuntavälineitä ($ka = 4,3$). Vastaajista 30 prosenttia on jokseenkin samaa mieltä, että liikuntavälineet ovat lasten saatavilla sisällä ($ka = 3,7$). 29 prosenttia on samaa mieltä, että liikuntavälineet ovat pihalla vapaasti lasten saatavilla ($ka = 4,3$).



Kuvio 3. Henkilöstön näkemyksen liikuntavälineiden riittävydestä ja saatavuudesta

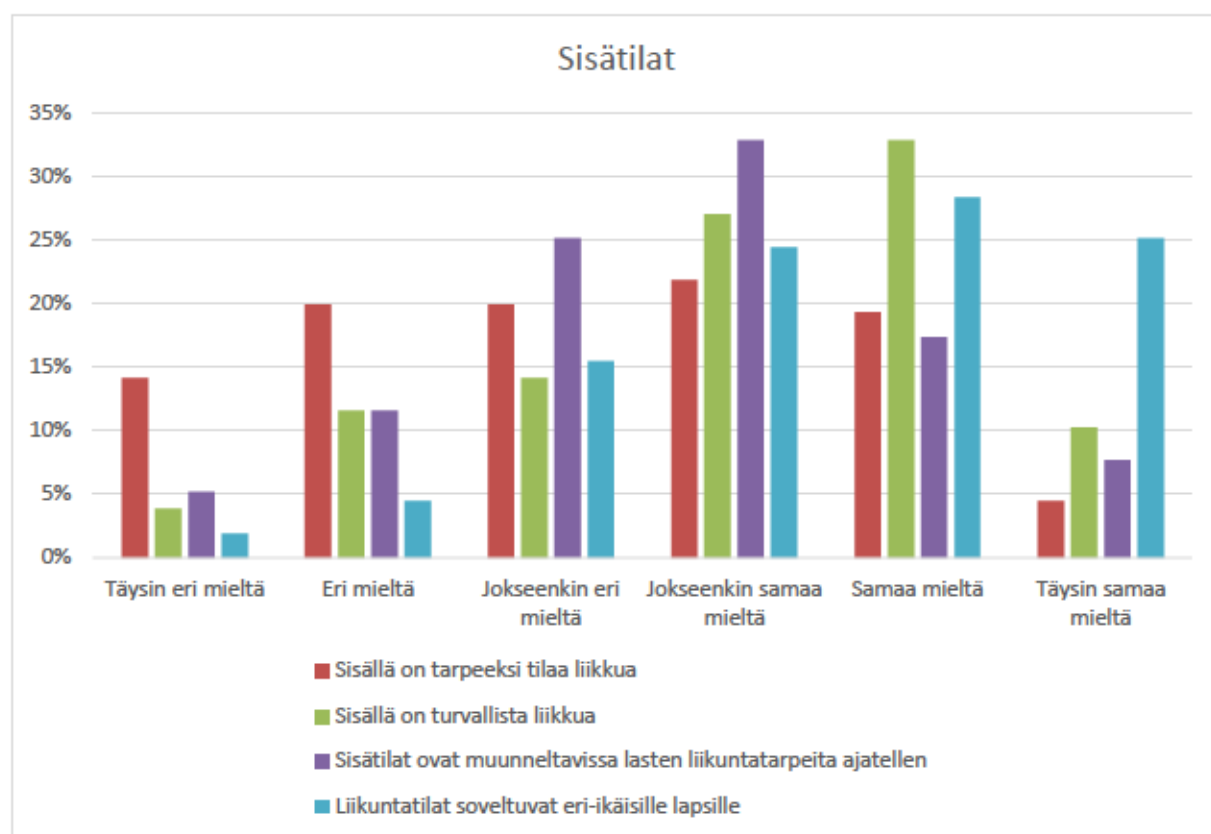
Työnimikkeellä (varhaiskasvatuksen opettaja vs lastenhoitaja) ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa näkemyksiin sisäliikuntavälineiden ($p = 0.500$) tai pihalla olevien kiinteiden välineiden riittävydessä ($p = 0.930$). Liikuntavälineiden saatavuudesta sisällä näkemykseen oli pieni ero näiden ammattien välillä, sillä lastenhoitajilla oli positiivisempi näkemys. ($p = 0.043$, Cohen's $d = -0.3749$). Työnimikkeellä oli vaikutusta myös näkemyksiin liikuntavälineiden saatavuudesta pihalla, sillä varhaiskasvatuksen opettajilla oli positiivisempi näkemys ($p = 0.047$, Cohen's $d = 0.3635$).

Työkokemuksen määrällä oli tilastollisesti merkitsevä ero ainoastaan näkemyksestä liikuntavälineiden saatavuudesta sisällä ja työkokemuksen vaikutus näkemykseen oli keskisuuri ($p = 0.039$, Cohen's $d = 0.3512$). Kokeneella henkilöstöllä oli positiivisempi näkemys kuin ei kokeneella.

5.2.2 Sisä- ja ulkotilat

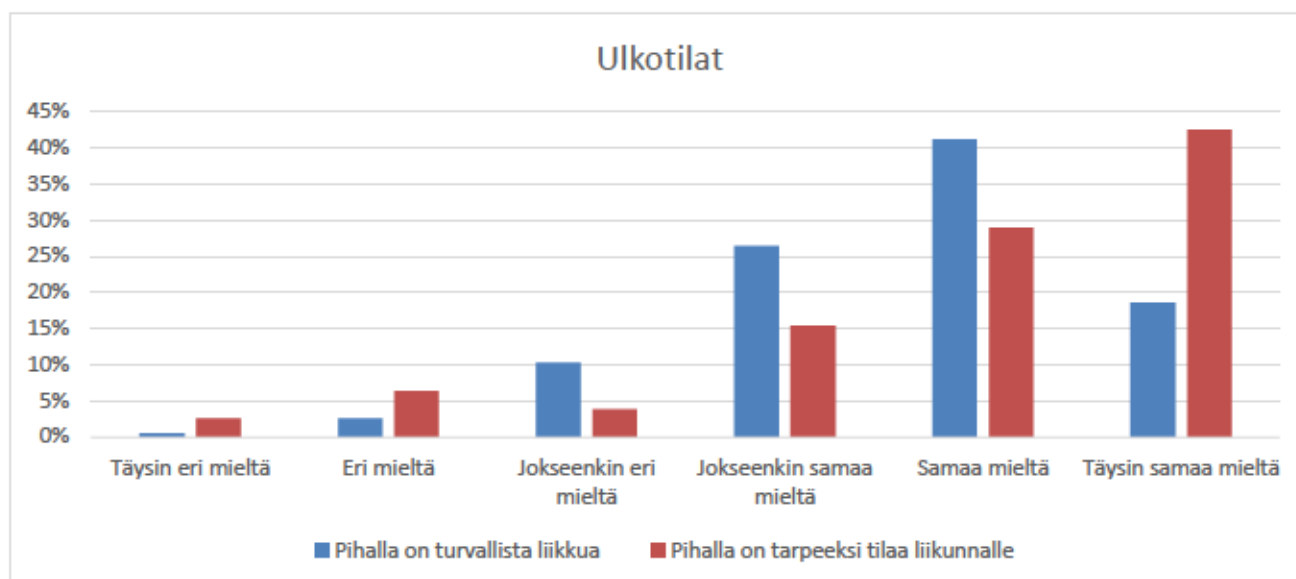
Kuviosta 4 voidaan nähdä, että 22 prosenttia oli jokseenkin samaa mieltä, että sisällä on tarpeeksi tilaa liikkua ($ka = 3,3$) ja 33 prosenttia oli samaa mieltä, että sisällä on turvallista liikkua ($ka = 4,0$). 33 prosenttia oli jokseenkin samaa mieltä, että sisätilat ovat muunneltavissa lasten liikuntatarpeita ajatellen ($ka = 3,7$). 28 prosenttia oli samaa mieltä, että liikuntatilat

soveltuvat eri-ikäisille (ka = 4,5). Työnimikkeellä tai työkokemuksella ei ollut vaikutusta henkilöstön näkemyksiin kuviossa 4 esitettyihin väittämiin.



Kuvio 4. Henkilöstön näkemykset sisätiloista

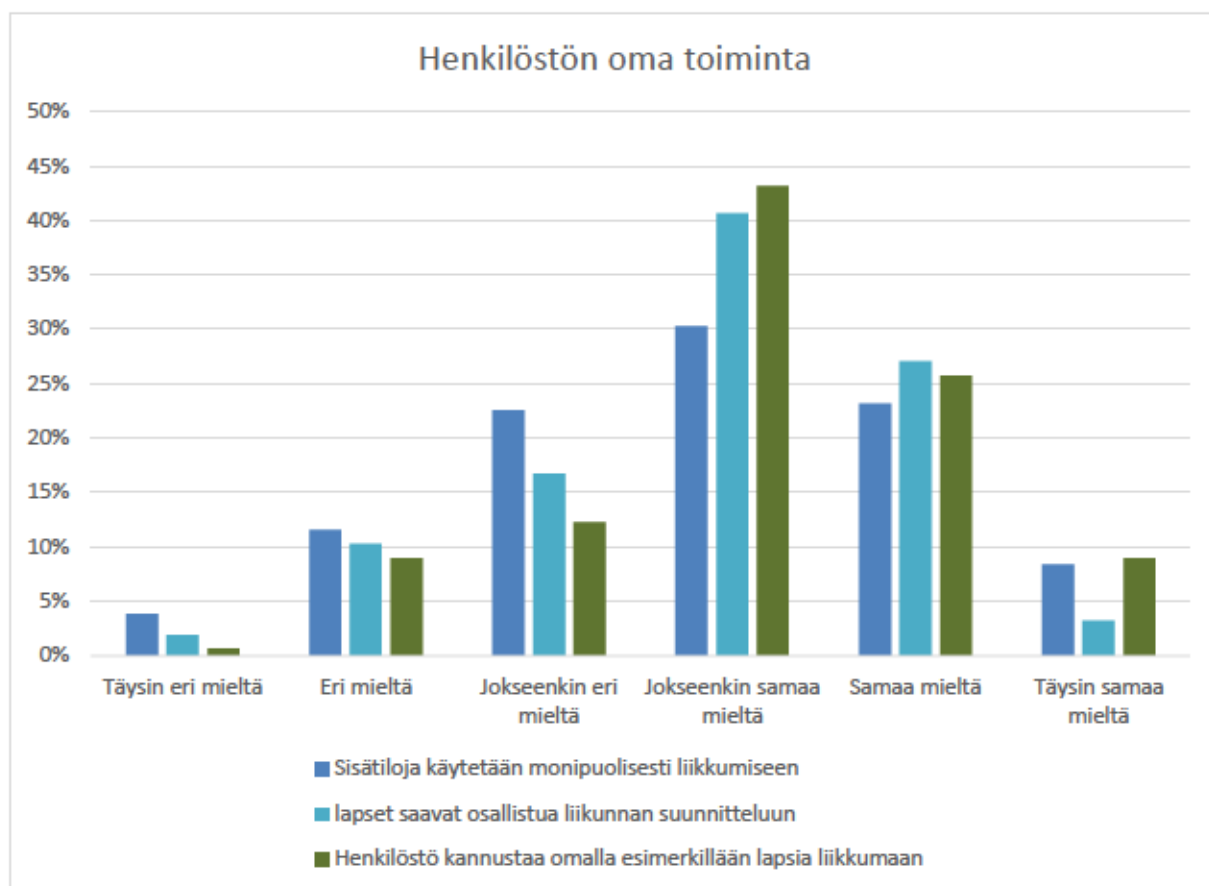
Kuviosta 5 voidaan nähdä, että 43 prosenttia vastaajista on täysin samaa mieltä, että pihalla on tarpeeksi tilaa liikunnalle (ka = 4,9). 41 prosenttia on samaa mieltä, että pihalla on turvallista liikkua (ka = 4,6). Työnimikkeellä tai työkokemuksella ei ollut vaikutusta henkilöstön näkemyksiin kuviossa 5 esitettyihin väittämiin.



Kuvio 5. Henkilöstön näkemykset ulkotiloista

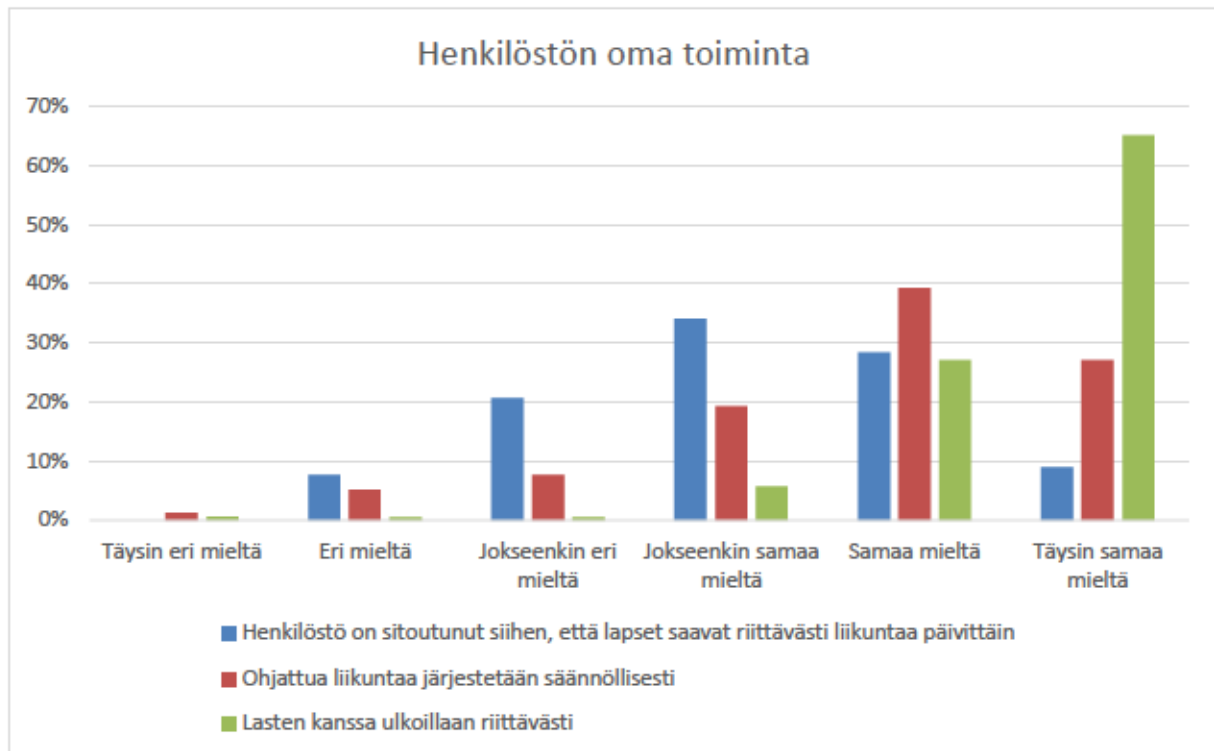
5.2.3 Henkilöstön oma toiminta

Kuvio 6 osoittaa, että 30 prosenttia oli jokseenkin samaa mieltä, että sisätiloja käytetään monipuolisesti liikkumiseen ($ka = 3,8$). 41 prosenttia oli jokseenkin samaa mieltä, että lapset saavat osallistua liikunnan suunnitteluun ($ka = 3,9$). 43 prosenttia on jokseenkin samaa mieltä, että henkilöstö kannustaa omalla esimerkillään lapsia liikkumaan ($ka = 4,1$). Työnimikkeellä tai työkokemuksella ei ollut vaikutusta henkilöstön näkemyksiin kuviossa 6 esitettyihin väittämiin.



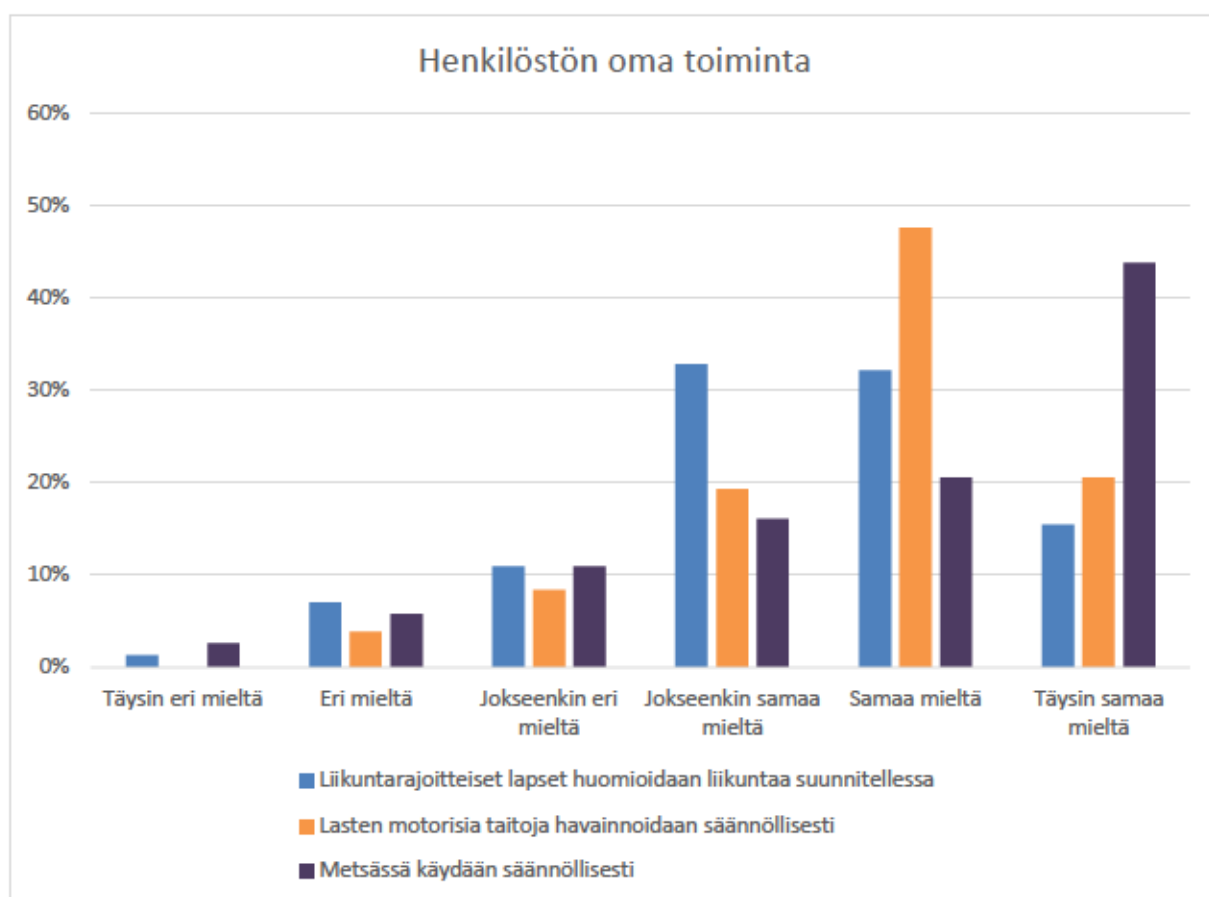
Kuvio 6. Henkilöstön oman toiminnan vaikutus sisätilojen käyttöön, lasten osallistamiseen ja kannustamiseen

Kuvio 7 osoittaa, että 34 prosenttia on jokseenkin samaa mieltä, että henkilöstö on sitoutunut siihen, että lapset saavat riittävästi liikuntaa päivittäin ($ka = 4,1$). 40 prosenttia oli samaa mieltä siitä, että ohjattua liikuntaa järjestetään säännöllisesti ($ka = 4,7$). 65 prosenttia oli täysin samaa mieltä, että lasten kanssa ulkoillaan riittävästi ($ka = 5,5$). Työnimikkeellä tai työkokemuksella ei ollut vaikutusta henkilöstön näkemyksiin kuviossa 7 esitettyihin väittämiin.



Kuvio 7. Henkilöstön oman toiminnan merkitys lapsen liikunnan edistämisessä

Kuvio 8 osoittaa, että 33 prosenttia oli jokseenkin samaa mieltä, että liikuntarajoitteiset lapset huomioidaan liikuntaa suunnitellessa ($ka = 4,3$). 48 prosenttia oli samaa mieltä, että lasten motorisia taitoja havainnoidaan säännöllisesti ($ka = 4,7$). 44 prosenttia oli täysin samaa mieltä, että metsässä käydään säännöllisesti ($ka = 4,8$).



Kuvio 8. Henkilöstön rooli liikuntarajoitteisten huomioidussa, motoristen taitojen havainnoinnissa ja metsässä käymisessä.

Työnimikkeellä oli vaikutusta näkemyksiin liikuntarajoitteisten lasten huomioimisessa liikuntaa suunnitellessa ($p = 0.027$, Cohen's $d = -0.408$) sekä näkemykseen lasten motoristen taitojen säännölliseen havainnointiin, sillä lastenhoitajilla oli molempiin positiivisempi näkemys ($p = 0.005$, Cohen's $d = -0.482$). Työkokemuksella ei ollut vaikutusta henkilöstön näkemyksiin kuviossa 8 esitettyihin väittämiin.

5.2.4 Erityiset esteet ja kehittämiskohteet

Henkilöstön näkemyksiä erityisistä esteistä ja kehittämiskohteista selvitettiin avoimien kysymysten avulla. Suurimpina haasteina ja esteinä lasten riittäväälle liikkumiselle kerrottiin olevan aikuisten negatiiviset asenteet, pienet tilat, välineiden riittämättömyys ja henkilöstön poissaolot. Iso haaste oli myös oman liikuntasalin puuttuminen. 60 % päiväkodeista oli oma liikuntasali ja 18,1 % oli lähellä liikuntasali, jota he saivat käyttää. Vuoro saattoi kuitenkin olla

vain kerran viikossa tai harvemmin mikä nähtiin haasteena. 21,9 % ei ollut lainkaan liikuntasalia käytössään (ks. kuvio 1).

Monissa vastauksissa korostui aikuisten asenne, mukavuuden halu ja saamattomuus. Myös aikuisten asettamia rajoituksia perusteltiin turvallisuudella.

”Aikuisten ajatusmaailma sekä aikuisten omat pelot, että jokin on vaarallista.”

”Henkilöstön vanhahtavat tavat, ylivarovaisuus ja oma mukavuudenhalu. Kummalliset ikäraajat tekemisille, vaikka pitäisi katsoa lapsen oman kasvun ja kehityksen kaarta.”

”Ehkä aikuisten saamattomuus välillä. Lapset liikkuvat mielellään. Kaikki aikuiset eivät niinkään.”

”Aikuisten asenne ja turhat säännöt.”

Monissa vastauksissa korostettiin tilojen pienuutta ja ahtautta. Osa päiväkodeista oli sellaisia, joita ei ole suunniteltu päiväkotirakennuksiksi, jonka takia tilat eivät soveltuneet päiväkodin tarpeisiin. Useassa vastauksessa myös nousi esille tilojen puute.

”Tilojen epäkäytännöllisyys on henkilökunnalle haaste. Painavia kalusteita pitää siirtää jotta saa isomman tilan. Liikuntaradat pitää purkaa heti käytön jälkeen, jotta muu normaali toiminta voi jatkua”

”Liian ahtaat sisätilat kun päiväkotit ei ole rakennettu päiväkodiksi vaan remontoitu vanhasta asunnosta”

”Ahtaus. Kahdelle ryhmälle rakennettuun päiväkotiin ahdettu viisi ryhmää. Ei yhtään vapaata neliötä.”

”Liikuntasali on pienen kokoinen ja siellä on myös kaikenlaista ”ryjää”, jota pitää varoa esim pallepeleissä. Näitä ”ryjiä” ei tarvitse varoa pienten lasten kanssa, mutta esimerkiksi eskarilaisen pallon heitot ja potkut voivat jo vahingoittaa esim pianoa tai videontoistolaitteita.”

”Kapeat käytävät, pienet tilat.”

Henkilöstön määrä ja poissaolot nähtiin heijastuvan negatiivisesti lasten liikuntamahdollisuuksiin.

”Vähäiset resurssit haastavat lapsiryhmien liikunnan toteuttamista turvallisuuden näkökulmasta.”

”Ulkoilun porrastaminen ei aina onnistu henkilökunta vajeen vuoksi.”

”Jos henkilökuntaa ei ole riittävästi, mm. kiipeilytelineelle tai keinuihin ei saa mennä vaikka ulkona ollaan välillä turhankin paljon. Useimmiten tilanne on se, että lapsia on yhtäaikaisesti ulkona niin paljon, että leikki ja liikkuminen on aika vapaata eikä tilaa/henkilökuntaa ole järjestämään erikseen toimintaa eikä ammattitaitoisia henkilöitä yleensä ole järjestämään mitään vaan keskitytään valvomaan turvallista ulkoilua”

”Metsään ei pystytä aina lähtemään ja syynä on useimmiten lasten impulsiivinen käytös, henkilöstön poissaolot ja sijaisten puute tai useimmiten näiden kaikkien yhdistelmä, jolloin lähteminen liian pienellä aikuisresurssilla ei ole turvallista.”

5.2.5 Erityisen hyvin toteutuvat asiat

Henkilöstön näkemyksiä erityisen hyvin toteutuvista asioista selvitettiin myös avoimien kysymysten avulla. Erityisen hyvin toteutuvina asioina henkilöstö näki ulkoilun ja retkeilyn määrän lähiympäristössä.

”Säännöllinen metsäretkeily ja runsas ulkoilu!”

”Ulkoillaan paljon ja käydään metsässä.”

”Piha on iso ja mahdollistaa lasten omaehtoisen liikkumisen. Metsässä käydään aika usein.”

”Isolla pihalla on tilaa pyöräillä, pelailla erilaisia pallopelejä sekä monia kipeily mahdollisuuksia.”

5.2.6 Henkilöstön kehitysideat

Vastaajat saivat kertoa avoimeen kysymykseen omia ideoita kehittääkseen päiväkodin liikuntaolosuhteita. Henkilöstön mielestä päiväkodin liikuntaolosuhteita voisi kehittää lisäämällä liikuntavälineitä, varmistamalla niiden kunnan ja saatavuuden lasten omaehtoisen leikin aikana. Toinen asia oli tilojen ja materiaalien muokkaaminen. Monissa paikoissa tilat nähtiin haastavina turvallisen liikunnan toteuttamiseksi tai materiaalit epäsovivina. Näistä esimerkkeinä ahtaat sisätilat, yhteinen ulkoilualue isompien ja pienempien lasten kanssa sekä huonot materiaalit pihalla. Vastauksissa tuli ilmi myös toive omasta liikuntasalista tai salivuorojen lisäämisestä. Isoimpina kehityskohteina nähtiin kuitenkin henkilöstön tiedot, taidot ja asenteet, jotka tulivat ilmi jo erityisiä esteitä tarkasteltaessa. Henkilöstön negatiivinen asenne ja heikko motivaatio liikunnan toteuttamista kohtaan nähtiin esteenä ja lisäkoulutusta tarvittaisiin päiväkoteihin.

”Välineet saataville ja niiden valvonta sekä rikkiäisten tilalle uusia välineitä.”

”Henkilöstö voisi aktivoitua. Tällä hetkellä kaikki liikuntaan tai liikkumiseen liittyvä on muutaman innokkaan (jolla on huippu-urheilijan tausta) varassa. Liikuntavälineet voisivat olla esillä aina. Tällä hetkellä ovat esillä vain, kun muutama innokas aikuinen on läsnä. Muut eivät jaksaa siivota tai pyytää lapsia siivoamaan käytön jälkeen. Pihalla on turvallista liikkua, mutta muutamia kohtia voisi muokata esimerkiksi laittamalla hiekkaa, jolloin vältetään niiltä muutamilta isommilta haavereilta ja laattojen siirtymiltä.”

”Pihalla pienten ei ole turvallista liikkua sillä kaikki kuusiryhmäisen päiväkodin lapset ulkoilevat samalla pihalla ikään katsomatta. Pienet jäävät isojen jalkoihin. Liikuntaleikki mahdollisuuksia pitäisi lisätä ryhmätiloihin.”

”Yhteisesti suunnittelemalla ja kehittämällä asennetta lasten liikkumiseen, tietoisuuden kasvattamisella”

”Liikuntasali puuttuu, sisätiloissa on ahdasta järjestää liikuntaa, päiväkodin piha on liian pieni (erillinen pelikenttä esim. olisi yksi ratkaisu)...”

6 POHDINTA

Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia kyselyn avulla varhaiskasvatuksen henkilöstön näkemyksiä päiväkodin liikuntaolosuhteista. Liikuntaolosuhteilla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa käytettävissä olevat liikuntaympäristöjä sekä henkilöstön oman toiminnan merkitystä. Liikuntaympäristöihin sisältyi päiväkodin sisä- ja ulkotilat, materiaalit ja liikuntavälineet. Varhaiskasvatuksen henkilöstön näkemyksiä omasta toiminnastaan lasten liikunnan edistämiseksi selvitettiin tarkemmin väittämien avulla. Lisäksi tutkittiin työnimikkeen (varhaiskasvatuksen opettaja tai lastenhoitaja) ja työkokemuksen määrän vaikutusta henkilöstön näkemyksiin. Avoimien kysymysten selvitettiin päiväkotien rajoituksia riittävän liikunnan toteutumiseksi, kehitysideoita sekä erityisen hyvin toteutuneita asioita päiväkodissa liikunnan näkökulmasta.

Liikuntaympäristöjä tarkasteltaessa 60 % vastaajista ilmoitti, että heillä on oma liikuntasali ja 81 %:lla oli lähimetsä, jonne heillä on mahdollisuus tehdä retkiä. Myös Sääkslahden ja kumppaneiden tutkimus (2019) päiväkotien liikuntaolosuhteista toi samankaltaisia tuloksia, sillä 68 %:lla oli oma liikuntasali. Tässä tutkimuksessa oli kuitenkin merkittävä ero mahdollisuuden liikkua metsäisessä maastossa, sillä Sääkslahden ym. (2019) tutkimuksessa vain noin puolella vastaajista oli tämä mahdollisuus. Tässä tutkimuksessa päiväkodin sijainnilla maantieteellisesti ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä siihen, onko päiväkodilla oma liikuntasali, mutta tulokset kuitenkin osoittivat että, kaupungissa sijaitsevilla päiväkodeilla oli useammin oma liikuntasali kuin maaseudulla sijaitsevilla. Tutkijan oma hypoteesi oli se, että maaseudulla on useammin mahdollisuus päästä liikkumaan lähimetsässä ja tutkimuksen tulokset olivat hypoteesin mukainen. Ero maaseudun ja kaupungin välillä ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä, mutta olisi kiinnostavaa tutkia asiaa isommalla otoksella tuloksen varmistamiseksi.

11 % vastaajista ilmoitti, että heillä on lähimetsä ja myös päiväkodin pihalla on luonnonmetsää. Tutkimustulosten tulkintaa olisi parantanut, jos kyselylomakkeessa olisi ollut lisäksi vastausvaihtoehto ”ei, mutta päiväkodin pihalla on luonnonmetsää”. Tämä huomattiin vasta tuloksia tarkasteltaessa.

Tulokset osoittivat, että varhaiskasvatuksen henkilöstön näkemyksen päiväkotien liikuntaolosuhteista ovat pääosin positiivisia. Myönteistä oli, että vastaukset sijoittuivat pääosin keskelle mielipideasteikkoa ja täysin eri mieltä vastuksia oli vain muutamia. Toisaalta täysin

samaa mieltä vastauksia oli myös vain muutamia ja ainoastaan väite ”lasten kanssa ulkoillaan riittävästi” keräsi huomattavasti enemmän vastauksia täysin samaa mieltä kohtaan muihin kohtiin verrattuna, joten tämä näkemys oli kaikkein positiivisin (65 % täysin samaa mieltä, $k_a = 5,5$). Jakauman tuloksista voidaan päätellä, että parantamisen varaa siis vielä on.

Työnimikkeellä oli vaikutusta näkemyksiin liikuntarajoitteisten lasten huomioimisessa liikunnassa sekä näkemykseen lasten motoristen taitojen säännölliseen havainnointiin. Lastenhoitajilla oli molempiin kuvattuihin asioihin positiivisempi näkemys kuin varhaiskasvatuksen opettajilla. Varhaiskasvatuksen opettajilla ja erityisopettajilla on ryhmissä pedagoginen vastuu, mutta he suunnittelevat ja toteuttavat yhdessä myös muun henkilöstön kanssa toimintaa (Opetushallitus, 2022). Olisikin mielenkiintoista tutkia, mistä tämä ero opettajien ja hoitajien välillä johtuu. Näyttäytyykö liikuntarajoitteisten huomiointi ja motoristen taitojen havainnointi erilaiselta näille ammattiryhmille vai ovatko opettajat mahdollisesti kriittisempiä omalle toiminnalleen verrattuna lastenhoitajiin? Lisäksi näkemyksessä liikuntavälineiden saatavuudesta sisällä oli lievä ero näiden ammattien välillä, sillä lastenhoitajilla oli positiivisempi näkemys. Varhaiskasvatuksen opettajilla oli lastenhoitajia positiivisempi näkemys ainoastaan näkemyksiin liikuntavälineiden saatavuudesta pihalla.

Työkokemuksen määrällä oli vaikutusta ainoastaan vastaajien näkemykseen liikuntavälineiden saatavuudesta sisällä. Kokeneella henkilöstöllä oli positiivisempi näkemys kuin vähemmän kokeneella. Koska muihin väittämiin työkokemuksella ei näyttänyt olevan vaikutusta, on vaikea arvioida tämän tuloksen todellista merkittävyyttä. Vaikka se tulos olisi tilastollisesti merkitsevä, se voi olla myös sattumaa, sillä aineisto on verrattain pieni. On mielenkiintoista pohtia, mistä mahdollinen ero näkemykseen liikuntavälineiden saatavuudesta sisällä johtuu. Liikuntavälineet tulisi olla lasten saatavilla myös omatoimisen leikin aikana (Opetushallitus, 2022) ja Opetushallitus on määrännyt näin jo ensimmäisissä Varhaiskasvatussuunnitelmien perusteissa vuonna 2016. Voisiko ero johtua vanhanaikaisista ajattelutavoista, jolloin varhaiskasvatus oli aikuisjohtoisempaa? Myös pienet tilat saattavat aiheuttaa sen, että liikuntavälineillä ei ole riittävästi tilaa olla lasten saatavilla ja usein vanhoissa taloissa tilat saattavat olla ahtaita. Ei voida kuitenkaan yksiselitteisesti sanoa, että vain vanhemmat ja kokeneemmat varhaiskasvatuksen ammattilaiset työskentelevät vanhoissa taloissa.

Lisäksi olisi mielenkiintoista tutkia lisää sukupuolten välisiä eroja henkilöstön näkemyksissä, koska tutkimusten mukaan niitä on havaittu (esim. Sandberg & Pramling-Samuelsson, 2005). Tässä tutkimuksessa 155 vastaajasta vain 4 oli miehiä, joten miesten ja naisten välinen vertailu

ei ollut tarkoituksenmukaista. Toisaalta otos oli sukupuolten suhteen edustava, sillä päiväkodit ovat naisvaltaisia ja varhaiskasvatuksen opettajista vain 5 % on miehiä (Komulainen, 2023). Tähän vaikuttaa erityisesti alan matala palkkataso ja perinteinen ajatus ”naisten työstä” (Karila, 2016).

Erityisiksi esteiksi riittävälle liikunnalle ilmoitettiin henkilöstön negatiivinen asenne liikuntaa kohtaan, pienet tilat, liikuntavälineiden riittävyys ja henkilöstön poissaolot. Näistä esteistä ahtaat tilat ja liikuntavälineiden riittävyys ovat tutkimuksessa tyypillisiä päiväkotien esteitä (Karvinen & Norra, 2002). Zimmer (2002) on ehdottanut riittämättömien välineiden vuoksi kierrätysmateriaalien hyödyntämistä, joka on hyvin yleistä päiväkodeissa. Kehitysideoiksi esitettiin liikuntavälineiden lisääminen, niiden kunnon tarkempi seuraaminen ja parempi saatavilla olo. Lisäksi toivottiin tilojen muokkaamista paremmin liikuntaa edistävemmäksi ja omaa liikuntasalia. Myös lisäkoulutusta henkilöstö toivoi asenteiden muokkaamiseksi positiivisemmaksi liikuntaa kohtaan. Jämsenin ym. (2013) tutkimuksen mukaan varhaiskasvatuksen ammattilaiset kannustavat vain harvoin lapsia, vaikka kannustamisella on todettu olevan selkeästi yhteyttä lapsen fyysisen aktiivisuuden määrään. Tietoisuuden lisääminen koulutuksella edistäisi lasten fyysistä aktiivisuutta. Koulutus myös lisää ammattilaisten luottoa omiin taitoihinsa ja lisää todennäköisyyttä kannustamiseen sekä osallistumista liikunnallisiin leikkeihin lasten kanssa (Bruijns ym., 2021; Cheung, 2020 Zimmer, 2002). Olisikin myös mielenkiintoista tutkia henkilöstön omia elämäntapoja ja selvittää ovatko liikunnallista elämäntapaa elävän henkilöstön näkemykset erilaisia verrattuna ei liikunnalliseen henkilöstöön.

Kiinnostava tulos oli, että henkilöstön poissaolot nousivat vastauksissa yhdeksi erityiseksi esteeksi. Tällä hetkellä puhutaan paljon varhaiskasvatuksen kriisistä, johon liittyy muun muassa alan matala palkkaus ja heikot työolot. Kaikkein eniten kriisi näyttäytyy pääkaupunkiseudulla, jossa pula pätevistä työntekijöistä on suuri. Tämänkin tutkimuksen tulokset osoittavat, että päiväkodit ovat eriarvoisessa asemassa liikuntaolosuhteita tarkasteltaessa. Kaikilla tulisi olla tasavertainen mahdollisuus laadukkaaseen varhaiskasvatukseen päiväkodin sijainnista riippumatta. Liikuntavälineiden riittämättömyyteen ja kuntoon vaikuttaa niihin saatu raha. Karvi (2019) on myös tutkimustuloksissaan osoittanut, että varhaiskasvatuksessa on liian vähän liikuntavälineitä, ne ovat huonokuntoisia, eivätkä ne ole lasten saatavilla, kuten pitäisi olla. Varhaiskasvatukseen satsaaminen on tulevaisuuteen satsaamista ja päättäjien tulisi ymmärtää tämä näkökulma.

Moni vastaaja toivoi parempia tiloja päiväkodissa, jotta lapsilla olisi enemmän tilaa liikkua. Tämä edellyttää päiväkotien remontointia ja/tai uusien päiväkotien rakennuttamista. Vilkaana keskustelun aiheena on ollut myös uusien jättipäiväkotien rakennuttaminen. Jättipäiväkodeiksi luokitellaan vähintään kahdeksan ryhmän päiväkodit, jotka on suunniteltu 160 lapselle (Grönholm, 2025). Helsingin Sanomat (2025) selvitti jättipäiväkotien hyvät ja huonot puolet. Kartoitukseen osallistui liki 100 varhaiskasvatuksen ammattilaista ja noin 150 vanhempaa. Liikunnan näkökulmasta uusissa päiväkodeissa on monipuolisia, avaria ja pedagogisesti suunniteltuja tiloja sekä sisällä että ulkona. Lisäksi leluja ja liikuntavälineitä voidaan vaihdella ryhmien kesken. Huonoiksi puoliksi vastaajat ilmoittivat melutason, jos sitä ei ole tilasuunnittelussa huomioitu sekä ”seilaaminen” päiväkodin eri kerrosten välissä. Myös iso piha tuntuu meluisalta ja pieneltä iltapäivisin, kun ryhmät ulkoilevat samaan aikaan. Iso päiväkoti vaatii paljon aikataulutusta, kun ruokailuja ja ulkoilua on porrastettu. (Grönholm, 2025.) Jättipäiväkodeissa on siis paljon hyviä puolia, mutta myös huonoja. Uskoisin kuitenkin, että jatkuvalla henkilöstön kouluttamisella, jättipäiväkodit voivat olla ainakin liikunnan näkökulmasta pieniä päiväkoteja toimivampia. Aika näyttää, miten jättipäiväkotien vaikutukset näkyvät lapsissa ja henkilöstössä, ja niitä olisikin mielenkiintoista tutkia tulevaisuudessa.

Tässä tutkimuksessa erityisen hyvänä asiana vastaajat kokivat runsaan ulkoilun ja retkeilyn määrän lasten kanssa. Ulkoilun ja retkeilyn määrä nousi esiin myös väittämässä positiivisena. On ilahduttavaa, että siihen selkeästi panostetaan, sillä ulkoilun merkitys lapsen suotuisan kehityksen kannalta on tullut ilmi useissa tutkimuksissa (ks. Fjørtoft, 2001; Soini & Sääkslähti, 2023; Zimmer, 2002). Useissa vastauksissa tuli ilmi ahtaat ja pienet sisätilat, joten on hyvä, että tätä ongelmaa kompensoidaan riittävällä ulkoilulla, jossa lapset saavat enemmän tilaa leikkiä ja liikkua.

Tutkimuksen luotettavuus. Tutkimusta tehdessä ensisijaisen tärkeää luotettavuuden kannalta, on hyvä etukäteissuunnittelu. Kysymysten tulee olla mahdollisimman neutraalisti muotoiltuja väärinymmärrysten sekä tulkintavirheiden välttämiseksi. (Luoto, 2009.) Kyselylomake olisi aina hyvä testata pienellä ryhmällä ennen varsinaisen aineiston keräämistä, joka auttaa havaitsemaan mahdollisia ongelmia kysymysten ymmärrettävyydessä ja mittarin toimivuudessa. Tässä tutkimuksessa käytetty kyselylomake esiteltiin tutkielman ohjaajalle ja muille ryhmän opiskelijoille, mutta varsinaista pilottitutkimusta ei tehty. Kyselyn testaaminen pienelle ryhmälle ennen varsinaisen aineiston keräämistä, olisi parantanut tutkimuksen luotettavuutta. Kyselylomakkeessa ilmeni tutkimustuloksia tarkasteltaessa puute. Metsän mahdollisuutta tarkasteltaessa vastausvaihtoehtoja oli kolme: kyllä, ei ja ”kyllä sekä päiväkodin

pihalla on luonnonmetsää”. Tutkimustuloksia olisi parantanut, jos kyselylomakkeessa olisi ollut lisäksi vastausvaihtoehto ”ei, mutta päiväkodin pihalla on luonnonmetsää”.

Tulosten luotettavuuteen vaikuttaa myös otos, jonka tulee olla mahdollisimman hyvin koko populaatioon yleistettävä (Tähtinen ym., 2020). Tässä tutkimuksessa oli kyseessä valikoitu näyte, koska tutkittavat valittiin Facebook-ryhmistä ja ryhmän jäsenien vastaaminen perustui vapaaehtoisuuteen. Ehtona vastaamiselle oli, että vastaajan täytyy työskennellä päiväkodissa opettajana, lastenhoitajana tai johtajana. Näin ollen tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää koko populaatiota eli kaikkia Suomen päiväkoteja koskevaksi, mutta tulosta voidaan pitää suuntaa-antavana. Lisäksi on huomioitava, että vaikka aineiston keräämiseen käytetyt Facebook-ryhmät ovat suljettuja, on mahdollista, että vastaaja ei todellisuudessa työskentele varhaiskasvatuksessa. Tätä asiaa on mahdotonta tarkistaa, koska vastaajien henkilötietoja ei kerätty.

Tutkimuksessa tarkasteltiin henkilöstön omia näkemyksiä päiväkotien liikuntaolosuhteista. Tämä tarkoittaa sitä, että jokaisen näkemys on subjektiivinen eikä heidän näkemyksensä välttämättä vastaa todellisuutta. Lisäksi tässä tutkimuksessa on saattanut vastata samasta päiväkodista useampi vastaaja, mutta heidän näkemyksensä voivat olla hyvinkin erilaisia. On kuitenkin huomioitava, että jos vastaajia on useampi samasta päiväkodista, se voi hieman vääristää tuloksia.

Eettisyys. Tämä tutkimus ei ole aiheeltaan arka eikä vastaajilta kerätty henkilökohtaisia tai arkaluontoisia asioita. Tutkimusetiikkaa tarkasteltaessa tässä tutkimuksessa keskitytään siihen, miten aineisto on tallennettu ja kerätty sekä miten tulokset on esitetty. Tutkimuksen aineisto kerättiin nimettömänä eivätkä vastaajat ole tunnistettavissa vastaustensa perusteella. Vastauksia käytetään ainoastaan tässä tutkimuksessa eikä niihin pääse kukaan muu kuin itse tutkija käsiksi. Vastaajalla oli myös mahdollisuus keskeyttää kyselyyn vastaamisen halutessaan. Nämä asiat kerrottiin kyselyn saateviestissä. Tuloksia ei muutettu vaan ne esitettiin sellaisena kuin ne olivat. Tutkimuksen puutteet raportoitiin. Tulosten analysoinnissa ja esittelyssä noudatettiin huolellisuutta ja tarkkuutta. Tässä tutkimuksessa on toimittu tutkijan kykyjen mukaan parhaalla mahdollisella tavalla. Tutkimuksen laatimisessa on hyödynnetty aiempaa tutkimusta aiheesta ja käytetyt tutkimukset on esitetty lähdeluettelossa.

Tämä tutkimus toi tärkeää tietoa varhaiskasvatuksen henkilöstön näkemyksistä päiväkotien liikuntaolosuhteista. Varhaiskasvatuksen henkilöstön näkemykset päiväkodin liikuntaolosuhteista olivat positiivisia, mutta myös parantamisen varaa löytyi. Erityisesti huomiota tulee kiinnittää henkilöstön kertomiin esteisiin ja kehityskohteisiin. Tulevaisuudessa odotetaan tutkimustuloksia erityisesti jättipäiväkotien vaikutuksista lapsiin ja heidän fyysiseen aktiivisuuteensa. Lisäksi toivotaan alan palkkauksen paranemista ja arvostuksen lisääntymistä, jotta näiden vaikutusta lasten hyvinvointiin voitaisiin tarkastella. Nämä muutokset voisivat myös houkutella varhaiskasvatukseen enemmän miehiä ja näin voitaisiin tutkia sukupuolen vaikutusta käsitykseen ja näkemyksiin liikuntaolosuhteista.

Tekoälyn käyttö

Tässä Pro gradu-tutkielman käytössä hyödynnettiin OpenAI:n ChatGPT-sovellusta (versio 4.0) lähteiden etsintään ja lähdeluettelon viimeistelyyn sekä aineiston tilastolliseen analysointiin. Kaikki sisältö tarkastettiin ja muokattiin ennen käyttöä. Kirjoittaja on vastuussa tuotetusta sisällöstä.

LÄHTEET

- Baranowski, T., Thompson, W.O., DuRant, R.H., Baranowski, J. & Juhl, J. (1993). Observations on physical activity in physical locations: age, gender, ethnicity and month effects. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 64(2), 127-133.
- Brown, W.H., Pfeiffer, K.A., McIver, K.L., Dowda, M., Addy, C.L. & Pate, R.R. (2009). Social and environmental factors associated with preschoolers' nonsedentary physical activity. *Child Development* 80(1), 45-58.
- Bruijns, B. A., Johnson, A. M., Irwin, J. D., Burke, S. M., Driediger, M., Vanderloo, L. M., & Tucker, P. (2021). Training may enhance early childhood educators' self-efficacy to lead physical activity in childcare. *BMC Public Health*, 21, 386. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10400-z>
- Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
- Cardon, G., Labarque, V., Smits, D., & De Bourdeaudhuij, I. (2009). Promoting physical activity at the pre-school playground: The effects of providing markings and play equipment. *Preventive Medicine*, 48(4), 335–340.
<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2009.02.013>
- Carson, V. & Spence, J.C. (2010). Seasonal variation in physical activity among children and adolescents: a review. *Pediatric Exercise Science* 22(1), 81-92.
- Carson, V., Spence, J.C., Cutumisu, N., Boulu, N. & Edwards, J. (2010). Seasonal variation in physical activity among preschool children in a northern Canadian city. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 81(4), 392-399.

- Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. 1985. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports* 100, 126–131.
- Cheung, P. (2020). Teachers are role models for physical activity: are preschool children more active when teachers are active? *European Physical Education Review*, 26(1), 101–110. [https://doi.org.10.1177/1356336X19835240](https://doi.org/10.1177/1356336X19835240)
- Donnelly, F.C., Mueller, S.S., & Gallahue, D.L 2017. Developmental physical education for all children: theory into practise. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Elo, S., Kajula, O., Tohmola, A. & Kääriäinen, A. (2022). *Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen*. *Hoitotiede*.
<https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128987/78028>
- Gubbels, J.S., Kremers, S.P.J., van Kann, D.H.H., Staufleu, A., Dagnelie, P.C., Thijs, C. & de Vries, N.K. (2011). Interaction between physical environment, social environment, and child characteristics in determining physical activity at child care. *Health Psychology* 30(1), 84– 90.
- Grönholm, P. (2025, Huhtikuu 9.). *Hyvä paha jättipäiväkoti*. Helsingin Sanomat.
<https://www.hs.fi/pkseutu/art-2000011074397.html>
- Haapala, E., Pulakka, A., Haapala, H. & Lakka, T. (2016) Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla (12-21). Teoksessa *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22
- Hermann, S., Krug, S., Domanska, O. M., Wurm, J., Romefort, J., Kuger, S., ... Jordan, S. (2023). Physical activity promotion in daycare centres in Germany: study protocol for a cross-sectional survey within the BeweKi study. *BMJ Open*, 13(6), e070726–e070726. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-070726>
- Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. (2010). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.

- Iivonen, S., Laukkanen, A., Haapala, E & Reunamo, A. (2016) Motoristen taitojen kehitys (32-37). Teoksessa *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5>
- Iivonen, S., Niemistö, D., Sääkslahti, A., Antala, B., Demirhan, G., Carraro, A., . . . Sciences, F. o. S. a. H. (2019). Children's Types of Physical Activity and Sedentary Behaviour in Day Care Environment during Outdoor Play over the Course of Four Seasons in Finland. Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport.
- Innostun liikkuamaan/Suomen CP-liitto ry. (n.d.). *Motorinen kehitys – yleinen ja yksilöllinen etenemä*. Haettu 12. helmikuuta 2025 osoitteesta <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-aidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/motorinen-kehitys-yleinen-ja-yksilollinen-etenema/>
- Janssen, I. & Leblanc, A. G. 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7: 40.
- Jämsen, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A., & Poskiparta, M. (2013). 3-4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. *Journal of Early Childhood Education Research*, 2013(2(1)), 63-82. <https://journal.fi/jecer/article/view/114030>
- Karila, K. (2016). *Vaikuttava varhaiskasvatus: tilannekatsaus toukokuu 2016*. (Raportit ja selvitykset 2016:6) [sähköinen tietoaaineisto]. Opetus- kulttuuriministeriö. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/vaikuttava_varhaiskasvatus.pdf
- Karvinen, J. & Norra, J. (2002). Hyvän lasten liikuntapaikan ominaisuuksia. Teoksessa Karvinen, J. & Norra, J. (toim.) *Lasten liikuntapaikkojen suunnittelu: opas suunnittelun ammattilaisille, liikuntapaikkojen rakentajille, viherrakentajille ja kaikille lasten kanssa toimiville*. Helsinki: Rakennustieto. 2002. 33-41.

- Karvinen, J. & Norra J (toim.) (2002). Lasten liikuntapaikkojen suunnittelu: opas suunnittelun ammattilaisille, liikuntapaikkojen rakentajille, viherrakentajille ja kaikille lasten kanssa toimiville. Helsinki: Rakennustieto.
- Kjønniksen, L., Anderssen, N., & Wold, B. (2009). Organized youth sport as a predictor of physical activity in adulthood. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(5), 646–654. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00850.x>
- Klesges, R.C., Eck, L.H., Hanson, C.L., Haddock, C.K. & Klesges, L.M. (1990). Effects of obesity, social interactions, and physical environment on physical activity in preschoolers. *Health Psychology* 9(4), 435-449.
- Kluukeri, I. (2020, elokuu 31). Ulkopäiväkodissa metsäretket ovat arkipäivää ja kaiken voi tehdä pihalla: unet teltassa, ruoka taivasalla, askartelu kalliolla – ja puskapissa. Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/3-11514310>
- Komulainen, J. (2023, toukokuu 30.). *Tähän päiväkotiin miehet haluavat tulla töihin, ja syy on ehkä sen johtajan sukupuoli – miesten puuttuminen näkyy erilaisuuden puutteena".* Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20032096>
- Kyttä, M. & Horelli, L. (2002). Lasten kehitystä tukeva ympäristö. Teoksessa Karvinen, J. & Norra, J. (toim.). Lasten liikuntapaikkojen suunnittelu: opas suunnittelun ammattilaisille, liikuntapaikkojen rakentajille, viherrakentajille ja kaikille lasten kanssa toimiville. Helsinki: Rakennustieto. 2002.
- Laukkanen A., Määttä, S. Reunamo, J., Roos, E., Soini, A & Mäki, P. (2016) Perheen tärkeä rooli 22-26). Teoksessa *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22 <http://um.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5>
- LIKES. (2020). *PIILO – Pienten lasten fyysisen aktiivisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen: Tuloraportti*. LIKES. https://static.jamk.fi/likes/Piilo_tulosraportti.pdf

- Luoto, R. (2009). Kyselytutkimuksen suunnittelu. *Duodecim*, 125(16), 1647–1653. Saatavilla osoitteessa <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo98221.pdf>
- Mavilidi, M. F., Rigoutsos, S., & Venetsanou, F. (2021). Training early childhood educators to promote children's physical activity. *Early Childhood Education Journal*. <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01191-4>
- Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Asunta, P., Hakonen, H., Kukko, T., Kulmala, J., Kämppi, K., & Tammelin, T. (2023). *Pienten lasten liikunnan ilo, fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot Suomessa: Piilo-tutkimuksen tuloksia*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2024:10.
- Opetushallitus. (23.3.2023). *Luupin alla: Mitä tilastot kertovat varhaiskasvatukseen osallistumisesta ja sen järjestämisestä Suomessa?*
<https://www.oph.fi/fi/uutiset/2023/luupin-alla-mita-tilastot-kertovat-varhaiskasvatukseen-osallistumisesta-ja-sen>
- Opetushallitus. (n.d.). *Liikkuva varhaiskasvatus – Varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma*. Haettu 22. tammikuuta 2025
osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/kehittaminen/liikkuva-varhaiskasvatus-varhaiskasvatuksen-liikkumis-ja-hyvinvointiohjelma>
- Opetushallitus. (2021). *Terveet tilat 2028: Varhaiskasvatuksen tilojen ja rakennusten nykytilaselvitys*.
Opetushallitus. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Terveet_Tilat_2028_Varhaiskasvatuksen_tilojen_ja_rakennusten_nykytilaselvitys.pdf
- Parikka-Nihti, M. & Ek, T. (2024). *Onni olla ulkona: Luonto- ja kestävyyskasvatus varhaislapsuudessa*. Santalahti.
- Repo, L., Paananen, M., Eskelinen, M., Mattila, V., Lerkkanen, M. -K., Gammelgård, L., Ulvinen, J., Marjanen, J., Kivistö, A., & Hjelt, H. (2019). Varhaiskasvatuksen laatu arjessa -Varhaiskasvatussuunnitelmien toteutuminen päiväkodeissa ja

perhepäivähoidossa (Julkaisut 15:2019). Kansallinen koulutuksen arviointikeskus.
Haettu 22. tammikuuta 2025 osoitteesta

<https://www.karvi.fi/fi/julkaisut/varhaiskasvatuksen-laatu-arjessa-varhaiskasvatussuunnitelmien-toteutuminen-paivakodeissa-ja-perhepaivahoidossa-0>

Schmidt, S. C. E., Burchartz, A., Kolb, S., Niessner, C., Oriwol, D., & Woll, A. (2022). Influence of socioeconomic variables on physical activity and screen time of children and adolescents during the COVID-19 lockdown in Germany: the MoMo study. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 52(3), 362–373.
<https://doi.org/10.1007/s12662-021-00783-x>

Smuka, I. (2012). Teacher role model and students' physical activity. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 19(4), 281–286. <https://doi.org/10.2478/v10197-012-0027-9>

Soini, A., Laukkanen, A., Mäki, P. & Reunamo, J. (2016) Fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista edistävä ympäristö. Teoksessa *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5>

Sääkslahti, A., Niemistö, D., Nevalainen, K., Laukkanen, A., Korhonen, E., & Finni Juutinen, T. (2019). Päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteys lasten motorisiin taitoihin. *Liikunta ja tiede*, 56(2-3), 77-83.

Varhaiskasvatuslaki 540/2018.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022. (2022). Helsinki: Opetushallitus.

Valkonen, S. & Furu, A-C.2023. Finnish ECEC personnel's views on the challenging nature of promoting social justice: a sustainability research perspective, *European Early Childhood Education Research Journal*, 31(4), 529-543
<https://doi.org/10.1080/1350293X.2022.2154818>

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Yhdistyneiden Kansakuntien yleissopimus lapsen oikeuksista. (1989). Haettu 22. tammikuuta

2025 osoitteesta https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf

Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. (2010). Tulosten raportointi. KvantiMOTV. Haettu 11.

helmikuuta 2025


osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/metelmaopetus/raportointi/raportointi.html>

Zimmer, R. (2002). *Liikuntakasvatuksen käsikirja: didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita*. LK-kirjat.

LIITTEET

Liite 1 Kyselylomake

Varhaiskasvatuksen henkilöstön näkemykset päiväkodin liikuntaolosuhteista

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Hei!

Teen Turun yliopiston Rauman kampuksen opettajankoulutuslaitoksella pro gradu -tutkielmaa, joka pyrkii selvittämään varhaiskasvatuksen henkilöstön näkemyksiä päiväkodin liikuntaolosuhteista. Tutkimusta varten kerään aineistoni tällä kyselylomakkeella.

Voit osallistua tutkimukseen jos työskentelet päiväkodissa varhaiskasvatuksen ammattilaisena. Kysely on täysin anonyymi, eikä yksittäisiä vastaajia voida tunnistaa vastaustensa perusteella. Henkilötietoja ei myöskään kerätä. Kyselyyn osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Osallistumalla kuitenkin hyväksyt vastauksesi käytön pro gradu -tutkielmassa. Vastauksia käytetään vain tässä tutkimuksessa. Linkki tietosuojailmoitukseen: <https://seafile.utu.fi/f/1e1df99253a942fa913c/>

Kyselyyn vastaaminen vie n. 15 minuuttia.

Kiitän kaikkia kyselyyn vastanneita. Riittävän aineiston saaminen tutkielmaani varten on erittäin arvokasta. Minuun voi olla yhteydessä, jos jokin asia jäi askarruttamaan.

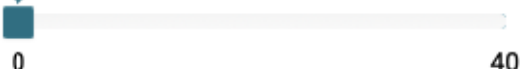
Ystävällisin terveisin
Julianna Ojala
jueoja@utu.fi

1. Sukupuoli *

- Nainen
- Mies
- Muu

2. Ammatti *

- Varhaiskasvatuksen opettaja, erityisopettaja tai sosionomi
- Varhaiskasvatuksen lastenhoitaja
- Päiväkodin johtaja

3. Kuinka monta vuotta olet työskennellyt päiväkodissa yhteensä? *


0 40

4. Millä alueella päiväkotisi sijaitsee? *

- Pääkaupunkiseutu
- Etelä-Suomi
- Länsi-Suomi
- Itä-Suomi
- Pohjois-Suomi
- Keski-Suomi

5. Päiväkoti sijaitsee *

- maaseudulla
- kaupungissa

[Seuraava](#)

6. Onko päiväkodissa oma liikuntasali? *

- Oma liikuntasali
- Lähellä on liikuntasali, jota päiväkotiki saa käyttää
- Ei ollenkaan

7. Onko lähellä metsää, jonne on mahdollisuus tehdä retkiä? *

- Kyllä
- Ei
- Kyllä ja myös päiväkodin pihalla on luonnonmetsää

8. Millainen piha-alusta päiväkodissa on? Voit valita useita vastausvaihtoehtoja. *

- asfaltti
- hiekka tai sora
- nurmi
- tekonurmi
- turva-alusta tai tartan
- laatoitus tai betoni
- joku muu, mikä?

11. Valitse, mikä vastausvaihtoehdoista kuvaa parhaiten tämän hetken tilannetta päiväkodissa. *

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1. Lapset saavat osallistua liikunnan suunnitteluun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Henkilöstö kannustaa omalla esimerkillään lapsia liikkumaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Henkilöstö on sitoutunut siihen, että lapset saavat riittävästi liikuntaa päivittäin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ohjattua liikuntaa järjestetään säännöllisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Lasten kanssa ulkoillaan riittävästi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Liikuntatilat soveltuvat eri-ikäisille lapsille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Liikuntarajoitteiset lapset huomioidaan liikuntaa suunniteltaessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Lasten motorisia taitoja havainnoidaan säännöllisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Metsässä käydään säännöllisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[Edellinen](#)
[Seuraava](#)

12. Miten päiväkodin liikuntaolosuhteita voisi mielestäsi kehittää?

13. Esiintyykö päiväkodissa joitakin haasteita tai esteitä lasten riittäväälle liikkumiselle?

14. Mitkä asiat toteutuvat erityisen hyvin päiväkodissa liittyen lasten liikkumiseen?

15. Haluatko kertoa jotakin muuta aiheeseen liittyvää?

Edellinen

Lähetä

Kiitos vastauksesta!



Kysely luotu Webropolilla
Klikkaa tästä ja lue lisää