

**Liikuntakasvatuksen toteuttaminen ja opettajien valmiudet
varhaiskasvatuksen opettajien kertomana**

Juuli Vainio

Varhaiskasvatustieteen pro gradu -tutkielma

Syyslukukausi 2023

Kasvatustieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Vainio, Juuli. 2023. Liikuntakasvatuksen toteuttaminen ja opettajien valmiudet - varhaiskasvatuksen opettajien kertomana. Varhaiskasvatustieteen pro gradu - tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. 69 sivua.

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten varhaiskasvatuksen opettajat toteuttavat liikuntakasvatusta ja millaiset valmiudet heillä on toteuttaa liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksessa. Näiden kahden teeman lisäksi tarkastelen varhaiskasvattajan suhdetta liikuntaan. Pro gradun -aihe on merkityksellinen lasten vähentyneen liikunnan vuoksi.

Tutkimus toteutettiin varhaiskasvatuksen opettajille, käyttäen laadulliselle tutkimukselle tyypillistä puolistrukturoitua teemahaastattelua. Tutkimusaineisto kerättiin keväällä vuonna 2022 ja haastateltavina oli seitsemän varhaiskasvatuksen opettajaa. Tutkimusaineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tulokset osoittivat, että varhaiskasvatuksen opettajilla on käsitys siitä, miten liikuntakasvatusta tulisi toteuttaa ja toteuttavatkin kukin omalla tavallaan. Toteuttamiseen vaikuttaa keskeisesti omat valmiudet toteuttaa liikuntakasvatusta. Vastaukset olivat hyvin samantyyllisiä keskenään ja tuloksissa ilmeni myös, että opettajat kokivat omat valmiudet hyväksi. Varhaiskasvatuksen opettajat ymmärtävät liikunnan tärkeyden sekä merkityksen, ja nostivat esille erityisesti lapsinäkökulman asiassa. Aikuisen rooli nostettiin monesti esille, jonka ajatellaan vaikuttavan merkittävästi lasten innostumiseen liikuntaa kohtaan.

Tutkimus antoi uutta tietoa muun muassa siitä, miten varhaiskasvatuksen opettajien saama koulutus näyttäytyy liikuntakasvatuksen toteuttamisessa. Tuloksia voidaan hyödyntää liikuntakasvatuksen koulutuksen kehittämisessä.

Asiasanat: liikuntakasvatus, varhaiskasvatus, fyysinen aktiivisuus, varhaiskasvatuksen opettaja, valmiudet

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	4
2 LIIKUNTAKASVATUS	6
2.1 VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNTAKASVATUS.....	7
2.2 VARHAISKASVATUKSEN OPETTAJAN MERKITYS JA ROOLI.....	10
2.3 OPPIMISYMPÄRISTÖJEN MERKITYS LIIKUNTAKASVATUKSESSA	13
3 VARHAISKASVATTAJAN VALMIUDET LIIKUNTAKASVATTAJANA.....	17
3.1 VARHAISKASVATUKSEN OPETTAJAN LIIKUNTAKASVATUKSEN VALMIUKSIEN MUOTOUTUMINEN	18
3.2 KEHITTÄMISKOHTEET LIIKUNTAKASVATUSOSAAMISESSA.....	21
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	23
4.1 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA -KYSYMYKSET	23
4.3 AINEISTON KERÄÄMINEN	26
4.4 AINEISTON ANALYSOINTI.....	28
4.4 EETTISET PERUSTEET.....	32
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET	35
5.1 LIIKUNTAKASVATUKSEN TOTEUTTAMINEN VARHAISKASVATUKSESSA	35
5.3 VALMIUDET LIIKUNTAKASVATUKSEN TOTEUTTAMISEEN.....	46
5.4 TULOsten YHTEENVETO	49
6 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	51
6.1 TUTKIMUKSEN TULOsten POHDINTAA.....	54
6.2 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA JATKOTUTKIMUSAIHEET	59
LÄHTEET	62
LIITTEET.....	68
LIITE 1: Haastattelurunko.....	68

1 JOHDANTO

Viime vuosien aikana on noussut esille huoli lasten liikkumattomuudesta ja vähentyneestä aktiivisuudesta niin Suomessa kuin maailmanlaajuisesti (kehittyneissä) maissa. Koulumaailmasta saadun WHO:n tutkimuksen mukaan vain 19% maailman lapsista saa riittävästi liikuntakasvatusta kouluissa (De Souza Martins, Posada-Bernal, & Lucio-Taverna, 2017, 23). Aikuisen ja kasvattajien vastuulla on huolehtia lasten ja nuorten hyvinvoinnista. Lisäämällä lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määriä, saavutetaan merkittäviä positiivisia tuloksia terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Tästä syystä lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden edistäminen on ensiarvoisen tärkeää (Kämppi, Aira & Tammelin 2016, 10).

Lasten kasvattamisessa kohti liikunnallista ja aktiivista elämäntapaa on varhaiskasvatuksella suuri rooli, koska usean lapsen tie alkaa varhaiskasvatuksesta. Tässä pro gradu -tutkielmassa ollaan kiinnostuneita siitä, miten liikuntakasvatusta toteutetaan varhaiskasvatuksessa, millaiset valmiudet opettajat kokevat omaavansa toteuttaakseen liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksessa sekä millaista osaamista heiltä löytyy liikuntakasvatukseen liittyen. Tämän tutkielman tutkimuskohteena on liikuntakasvatus.

Varhaislapsuuden kehitys ja taitojen oppiminen on usein nopeaa ja eteenpäin menevää. Liikuntakasvatuksella ei ole vain vaikutus siinä hetkessä, vaan sillä on suuri merkitys lapsen tulevaisuuden kannalta, koska aktiivinen ja liikunnallinen elämäntapa saa alkunsa jo varhaislapsuudessa (Karila 2016, 4). Lasten tavat toimia tilanteissa usein jäävät pysyäkseen, jos kyseiset tavat on omaksuttu ennen kolmea ikävuotta (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 32). Suurin osa

suomalaislapsista viettää suurimman osan päivästäan päiväkodissa, joten oman perheen lisäksi lapsen arjessa ovat vahvasti läsnä päiväkodin henkilökunta. Päiväkodin henkilökunta on vastuussa muun muassa liikuntakasvatuksen toteuttamisesta päiväkodissa. Liikuntakasvattajan näkökulmasta olisi tarkoituksenmukaista tietää esimerkiksi, miten paljon ja milloin lapselle jää aikaa omaehtoiseen liikuntaan ohjatun toiminnan lisäksi (Sääkslahti, 2015, 170).

Mitä liikuntakasvatus sitten on ja mikä on sen tavoite? Liikuntakasvatuksen tavoitteena on tukea jokaisen lapsen kokonaisvaltaista kehitystä liikunnan avulla sekä pyrkiä luomaan edellytyksiä omaksua aktiivinen elämäntapa. Liikuntakasvatukseen lukeutuu konkreettisen liikunnan lisäksi myös hyvinvointi ja terveys sekä näkemys siitä, miten näiden asioiden tulisi näkyä arjessa. Tietojen, taitojen ja asenteiden avulla liikuntakasvatuksessa on helpompi onnistua (Sääkslahti 2015, 151).

Varhaiskasvatuksen opettajan työnkuvaan liittyy keskeisesti myös liikuntakasvattajana toimiminen. Se on yksi osa varhaiskasvatusta ja jokaisella opettajalla tulisi olla valmiudet toteuttaa liikuntakasvatusta omalla tavallaan. Pedagogisilla ratkaisuilla varhaiskasvatuksen opettaja voi mahdollistaa lasten liikkumisen. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa veloitetaan jokaisen opettajan toteuttaa säännöllistä, suunniteltua eli tavoitteellista sekä monipuolista liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksessa (Opetushallitus 2019, 43). Se millaisena varhaiskasvatuksen opettajat kokevat omat valmiutensa ei tiedetä. Enemmän opinnäytetöitä on tehty varhaiskasvatuksen opettajan roolista ja saatu tutkimustietoa siitä, millaisena opettajat näkevät roolinsa liikuntakasvatuksen näkökulmasta.

2 LIIKUNTAKASVATUS

Jaakkola ym. (2017, 13) määrittelee **liikuntakasvatuksen** olevan liikunnan opetusta ja oppimista tutkiva tieteenala. Liikuntakasvatuksen avulla muun muassa selvitetään, miten liikuntaa opetetaan, miten liikuntaan kasvetaan ja miten kasvatuksessa liikunta ilmenee (Jaakkola ym. 2017, 13). Sääkslahden (2018, 153) mukaan, liikuntakasvatus tarkoittaa toimintaa, jossa tarkastellaan liikunnan ilmiötä kasvatuksellisesta näkökulmasta. Alle kouluikäisten lasten liikuntakasvatusta toteutetaan kotona, päiväkodissa ja harrastusryhmissä (Sääkslahti 2018, 153). Varhaiskasvatuksessa tavoitteellista liikuntakasvatusta toteutetaan säännöllisesti, lapsilähtöisesti sekä monipuolisesti (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46). Laakso (2007, 19) toteaa, että liikuntakasvatus jaetaan kahteen päätavoitteeseen: kasvatus liikuntaan ja kasvatus liikunnan avulla. Laakson (2007, 14-16) mukaan liikuntakasvatuksen määrittelyyn sisältyy kasvatuksen lisäksi myös opetukseen liittyvien asioiden tutkiminen, kokonaisvaltainen liikunnan käsite sekä tiede ja tutkimus. Liikuntakasvatus on myös monitieteistä. Sen voidaan ajatella keskittyvän moniin eri perusteisiin sen monipuolisten sekä fyysismotorisen tavoitteiden vuoksi (Laakso, 2007, 14-19). Tässä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita ja pyritään ymmärtämään varhaiskasvatuksen opettajan käsityksiä liikuntakasvattajana toimimisesta sekä saada tietoa opettajien valmiuksista liikuntakasvattajina varhaiskasvatuksen kontekstissa. Tämän tutkimuksen tarkastelun kohteena on varhaiskasvatuksen konteksti ja varhaiskasvatuksen opettajat liikuntakasvatuksen toteuttajina.

Jaakkola ym. (2017, 13) yhtyvät Laakson (2007, 19) näkemyksiin siitä, että liikuntakasvatuksen tärkeimmät tavoitteet ovat liikuntaan kasvattaminen ja

kasvattaminen liikunnan avulla. Liikuntaan kasvattamisella tarkoitetaan liikkumiseen sekä oman hyvinvointiin tarvittavien tietojen ja taitojen opettamista. Liikuntaan kasvattamisen tarkoitus on motivoida lapsia toteuttamaan liikunnallista elämäntapaa jatkossakin, tulevaisuudessa aikuisena. Kasvattaminen liikunnan avulla eroaa siten, että liikuntaa käytetään apuna lasten kehityksen tukemisessa. Keskeisin asia on tukea lasta hänen oman persoonallisuutensa kehityksessä. Liikuntatilanteita voidaan hyödyntää esimerkiksi tunnetaitoja ja vuorovaikutustaitoja opetellessa. Keskeisin tavoite liikuntakasvatuksessa on tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä niin fyysisesti, psyykkisesti, sosioemotionaalaisesti sekä kognitiivisesti (Jaakkola ym. 2017, 14-15).

Liikuntakasvatusta on mahdollista toteuttaa muun muassa varhaiskasvatuksessa, kerhotoiminnoissa, liikuntajärjestöissä sekä normaalisti arjessa perheen kesken. Sääkslahden (2018, 153) mukaan liikuntakasvatukseen liittyy keskeisesti omat arvot, asenteet sekä odotukset. Lasten kanssa toimiessa olisi tärkeää muistaa sekä huomioida, että vuorovaikutuksella on suuri merkitys lasten käsitysten muotoutumisessa. Aikuisen ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa siirtyvät tiedot sekä taidot vaikuttavat muun muassa siihen, millaisia käsityksiä lapselle muodostuu liikunnasta suhteessa itseensä (Sääkslahti, 2018, 153). Soini ja Sääkslahti (2017, 130-144) painottavat, että liikunnan kautta lapsella tulisi olla mahdollisuus kokea iloa, elämyksiä, oppimisen kokemuksia sekä osallisuutta. Nämä asiat tulisi olla liikuntakasvatuksen yhteisenä tavoitteena (Soini & Sääkslahti, 2017, 130-144).

2.1 VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNTAKASVATUS

Reunamon ym. (2014, 46) mukaan liikunta edistää kokonaisvaltaisesti lapsen kasvua ja kehitystä, joka alkaa jo varhaislapsuudesta. Varhaislapsuus on lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen näkökulmasta hyvin intensiivistä aikaa, joten se, miten he liikkuvat tuona aikana vaikuttaa vielä tulevaisuudessakin heidän elämässään (Karila, 2016, 11). Välijärvi (2019, 46) toteaa, että liikunnalla on nähty olevan positiivisia yhteyksiä tiedolliseen oppimiseen sekä hyötyjä on havaittu myös muistissa, toiminnanohjaus- ja ongelmanratkaisutaidoissa (Haapala ym. 2016, 15-16).

Kognitiivisen kehityksen näkökulmasta tarkasteltuna lapsen liikkuminen on välttämätöntä. Myös haasteita ja negatiivisia vaikutuksia on havaittu. Puutteellisilla liikuntataidoilla on havaittu olevan vahva yhteys erilaisten oppimisen ongelmien kanssa (Väljärvi, 2019, 46. Pönkkö & Sääkslahti, 2020, 136-150).

Varhaiskasvatuksen opettajan toteuttamaa liikuntakasvatusta ohjaavat tavoitteet. Yksi varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tavoitteista on kehittää lasten kehontuntemusta ja -hallintaa sekä motorisia perustaitoja, joita ovat tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot (Opetushallitus 2018, 47-48). Tavoitteet ovat hyvin laajat ja pitävät sisällään monia säädöksiä. Kyseisten tavoitteiden lisäksi lasten fyysisen aktiivisuuden määriä pyritään nostamaan varhaiskasvatuspäivän aikana. **Fyysinen aktiivisuus** varhaiskasvatuksessa voidaan määritellä erilaisiksi liikkumisen muodoiksi, joiden kuormittavuus vaihtelee. Näitä erilaisia liikkumisen muotoja voi olla esimerkiksi leikkiminen sisällä ja ulkona, retkeily tai ohjattu liikuntatuokio (Opetushallitus 2018, 47-48). Tutkimuksessa selvitetään, miten varhaiskasvatuksen opettajat toteuttavat liikuntakasvatusta. Toteutuuko sitä säännöllisesti sisällä sekä ulkona ja missä muodossa. Sääkslahti (2015) määrittelee fyysisen aktiivisuuden tahdonalaiseksi lihastyöksi, joka kuluttaa energiaa (Sääkslahti 2015, 125). Fyysisestä aktiivisuudesta on lukuisia aikaisempia tutkimuksia, joissa todetaan fyysisen aktiivisuuden olevan merkittävässä roolissa lasten taitojen kehittämisessä. Esimerkiksi Laukkasen ym. (2013) tutkimuksesta voitiin todeta, että kaikenlainen fyysinen aktiivisuus kehittää lasten motorisia perustaitoja. Tästä voidaan siis päätellä, että ohjatuilla liikuntatuokioilla, joissa pyritään kehittämään motorisia perustaitoja, intensiteetin ei tarvitse olla koko aikaa raskasta. Kokonaisvaltaisen kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta tarvitaan kuitenkin myös intensiteetiltään raskasta liikuntaa (Laukkanen, Finni, Pesola & Sääkslahti, 2013, 47). Jotta lapsen motoriset perustaidot kehittyvät, fyysistä aktiivisuutta tulisi tukea riittävällä toistomäärillä. Sääkslahden (2015, 186) mukaan riittävä määrä toistoja kehittää motorisia perustaitoja. Tämän vuoksi liikuntatuokioilla fyysistä aktiivisuutta pitäisi olla mahdollisimman paljon (Sääkslahti 2015, 186).

Fyysisen aktiivisuuden määrän lisääminen sekä monipuolisten liikuntataitojen harjoittelu voidaan taata tarjoamalla lapsille mahdollisuus niin ohjattuun kuin

omaehtoiseenkin toimintaan. Päiväkodeissa tulisi mahdollistaa organisoitua liikuntaa säännöllisesti ja riittävästi myös aika huomioon ottaen. Haasteita voi teettää se, että jokaisella ryhmällä on pääsääntöisesti yksi liikuntapäivä viikossa ja usein liikunnan toteuttamiseen jää liian vähän aikaa. Myös tilat ja yleisesti ympäristö voi olla jossain päiväkodeissa haasteena.

Motoristen perustaitojen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen on melko selvä. Motoriset perustaidot luovat liikkumisen perustan ja ovat vahva perusta arjen taidoille. Gallahuen ja Donnelyn (2003) teorian mukaan motoristen perustaitojen oppimisen vaihe keskittyy 3-7 -ikävuoteen, jolloin lapsi on herkimmillään oppimaan motorisia perustaitoja ja olisi suotavaa tarjota mahdollisuus saada liikunnallisia kokemuksia (Jaakkola 2010, 77). Varhaiskasvatuksessa tulisi huomioida tämä herkkyysvaihe ja ruokkia sekä mahdollistaa lapsille runsas motoristen perustaitojen harjoittelu niin omaehtoisesti kuin ohjatustikin. Tässä tutkimuksessa paneudutaan myös opettajien näkemyksiin siitä, millaiset resurssit heillä on toteuttaa liikuntakasvatusta. Näihin resursseihin liittyvät keskeisesti ympäristö, välineet ja aika. Liikkuminen on monelle lapselle hyvin ominaista, joten on tärkeää tarjota virikkeitä taitojen oppimisen tueksi. Liikkuminen on lapselle luontainen tapa toimia, tutustua uusiin asioihin ja oppia uutta. Kuitenkaan suuri osa lapsista ei siltikään liiku päivän aikana tarpeeksi. Syyksi lasten liikkumattomuudelle on annettu arjessa tapahtuvan liikunnan ja pihaleikkien vähentyminen (Vanttaja ym. 2017, 10).

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016) todetaan, että kolmesta tunnista suositeltavaa olisi, että yksi tunti olisi fyysisesti kuormittavampaa liikuntaa esimerkiksi hippaleikkejä, trampoliini -hyppelyä, uintia tai hiihtoa. Kaksi tuntia päivästä tulisi sisältää reipasta ulkoilua tai kevyttä liikuntaa. Kyseisiä vaihtoehtoisia tapoja voisi olla esimerkiksi metsäretkeily, polkupyöräily, luistelu, kävely, pallonheitto, tasapainoilu tai keinuminen (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 13-14). Etenkin 3-5 -vuotiailla lapsilla liikkumisen taidot kehittyvät erityisen nopeasti ahkeralla harjoittelulla (Sääkslahti 2018, 19, 68, 72). Riittävä fyysinen aktiivisuus edistää lasten kognitiivisia toimintoja, jolloin se muun muassa vaikuttaa uusien asioiden oppimiseen, joka helpottaa koulunkäyntiä ja myös

varhaiskasvatuksessa olemista (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6, 13; Sääkslahti 2018, 68; De Souza Martins, Posada-Bernal & Lucio-Taverna 2017, 22-23).

2.2 VARHAISKASVATUKSEN OPETTAJAN MERKITYS JA ROOLI

Varhaiskasvatuksen henkilökunnalla on vastuu liikuntasuosituksien toteuttamisesta varhaiskasvatuksessa. Lasten fyysinen aktiivisuus on useammin suurempaa ulkona kuin sisällä. Varhaiskasvatuksen henkilöstön olisi hyvä esimerkillään suositusten toteuttamiseksi huolehtia siitä, että lasten päivittäinen ulkoileminen olisi toiminnallista. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) mukaan päiväkodissa tulee järjestää ohjattua liikuntaa kerran viikossa sisätiloissa sekä kerran viikossa ulkona. Ohjatun liikunnan tulisi olla kestoltaan kymmenestä minuutista kuuteenkymmeneen minuuttiin, lasten ikä huomioon ottaen sekä liikunnan intensiteetti (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, 2005, 24). Ohjattu liikunta on suunniteltua ja säännöllistä toimintaa, jossa noudatetaan tuttuja kaavoja ja menetelmiä myös lasten toiveet huomioon ottaen (Zimmer & Himanen, 2001, 134). Päiväkodin ohjattuun liikuntaan tulisi sisältyä monipuolisissa ympäristöissä toteutettavaa kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä edistävää toimintaa, eri välineitä hyödyntäen. Tämä ohjattu liikunta on myös osa päiväkodissa laadittua liikuntakasvatuksen vuosi- ja kuukausisuunnitelmaa (Sääkslahti 2015, 174–175).

Liikuntakasvatuksen tulisi olla laadukasta ja suunnitelmallista pedagogista toimintaa. Varhaiskasvatuksen opettajan tehtäviin kuuluu siis liikuntakasvatuksen suunnittelu, toteutus ja arviointi. Tutkimuksessa pedagogisena toimintana nähtiin olevan vuosikellon hyödyntäminen suunnittelussa, suunnitelmallisuus, kokonaisvaltaisuus sekä monipuolisuus. Suunnittelu lähtee usein liikkeelle siitä, että suunnitellaan kokonaisuus toimintakaudelle, vuosisuunnitelma. **Vuosisuunnitelman** laatimisessa otetaan huomioon vaihtuvat vuodenajat ja lähellä olevat ympäristöt sekä liikuntamahdollisuudet, joita pyritään hyödyntämään monipuolisesti toimintakauden aikana. Näitä ympäristöjä sekä liikuntamahdollisuuksia ovat esimerkiksi salit, uimahallit sekä ulkoliikuntapaikat, kuten metsät, puistot, hiekka-

alueet, lumet tai jäät. Lasten motoristen taitojen kehittymisen tukemisessa tulisi käyttää mm. erilaisia välineitä, kuten palloja, hernepusseja, naruja, vanteita, tasapainolautoja /-korokkeita, puolapuita, trampoliinia, mailoja yms. (Sääkslahti 2015, 174-175).

Vuosisuunnitelma jaetaan pienempiin osiin, joita kutsutaan **jaksosuunnitelmiksi**. Jaksosuunnitelma kestää usein muutamasta viikosta kuukauteen, kunnes tavoite on saavutettu. Tavoite muodostuu kehitettävästä motorisesta taidosta, joka on yhteydessä myös kognitiivisten sekä sosioemotionaalisten taitojen oppimiseen. Motoristen taitojen opetuksessa on tärkeää muistaa merkitys toistojen määrässä, sillä motorisia taitoja oppii parhaiten toistojen kautta, harjoittelemalla (Numminen, 1997, 106-107, 112-113). Tärkeää on muistaa kuitenkin se, että pelkkien toistojen tekeminen ei aina motivoi lasta, joten tämän vuoksi tarvitaan monipuolista, teemoihin sopivaa opetusta lapsilähtöisyys huomioiden (Sääkslahti 2015, 179). Jaksosuunnitelman pohjalta luodaan jokaiselle ohjatulle liikuntatuokiolle oma yksittäinen **tuokiosuunnitelma**, jonka tarkoituksena on konkreettisesti kertoa mitä kyseisellä tuokiolla tehdään, miten harjoitteet etenevät ja miksi toimintaa tehdään (Sääkslahti 2015, 175-176). Liikuntatuokiota suunnitellessa kasvattajan tulee miettiä tehtävänantoon, näyttöön, organisointiin, opetustyyliin ja palautteen antoon liittyviä keskeisiä asioita, jotta opetus on tehokasta, hyödyllistä ja kehittävää kaikille lapsille (Sääkslahti 2015, 180-188).

Varhaiskasvatuksen opettajan rooli on hyvin merkityksellinen lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen tukemisessa. Opettajalla voidaan ajatella olevan vastuu ja vaikutus kasvatustiimin kanssa myönteisen liikuntakasvatuksen toteutumiselle varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvattaja pystyy omalla toiminnallaan innostamaan lapsia mukaan toimintaan, oli kyse oikeastaan mistä tahansa toiminnasta. Liikuntatuokiot eivät välttämättä ole kaikille lapsille mieluisia, joten varhaiskasvattaja voi saada vähemmän liikkuvat lapsetkin mukaan toimintaan osallistumalla itse toimintaan (leikkeihin, peleihin, harjoitteisiin) lasten kanssa. Varhaiskasvattajilla on suuri merkitys lasten liikkumisen innostamisessa. Jos varhaiskasvatuksen opettajan oma kiinnostus fyysisesti aktiivista toimintaa kohtaan on suuri, voi se vaikuttaa välillisesti lasten aktiivisuuteen (Autio, Nenonen & Louhila

2007, 19-20). Hyvältä kasvattajalta vaaditaan myötätuntoa, huomioonottamista, aitoutta, vilpittömyyttä sekä vaativuutta kannustaa lapsia oppimaan ja ylittämään itsensä (Autio, Nenonen & Louhila 2007, 19-20).

Varhaiskasvatuksen opettajan tulee antaa lapsille monipuolisesti mahdollisuuksia erilaisiin liikuntamuotoihin ja -tapoihin, jolloin lasten luontainen into ja uteliaisuus pysyy paremmin elossa ja he saavat paljon erilaisia aistimuksia (Varhaisvuosien fyysinen aktiivisuus 2016, 24). Kasvattajan asenne esimerkiksi säätä kohtaan voi vaikuttaa negatiivisesti lapsiin. Sään mukaista ulkoiluvälineistä tulisi arvostaa ja varhaiskasvattajan oman asenteen säilyttämistä reippaana tulisi vaalia, sillä lapsia harvemmin kurakelit haittaavat. Liikkuminen voi olla lapsille haasteellista, kun heillä on useat kerrokset vaatetta päällä, mutta innostava asenne liikkumista kohtaan voi auttaa myös tässä tilanteessa. Uusien pelien ja leikkien opettelu on mielekästä lapselle jokaisena vuodenaikana, jos toiminta ja harjoitteet ovat ikäkehitystä vastaavia (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46). Ulkona voi myös helpommin innostaa lapsia opettelemaan uusia asioita, leikkejä ja pelejä, jolloin liikunnalliset taidot ja motoriikka kehittyvät huomaamattaan (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9). Muun muassa sääntöleikit ovat hyviä keinoja lisätä fyysistä aktiivisuutta ulkona, joka todennäköisesti innostaa myös vähemmän liikkuvia lapsia mukaan, jos aikuinen on mukana esimerkiksi (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 15). Jämsén ym. (2013) mukaan lasten kannustaminen aktiiviseen toimintaan lisäsi selvästi lasten liikkumista. Lapset pitävät myös usein leikeistä, jossa voi käyttää mukana esineitä. Liikuntavälineiksi olisi hyvä antaa raskaampia ja suurempia esineitä, jotta lapset joutuvat tekemään töitä kehollaan ja ponnistelemaan hieman enemmän leikkiessään. Helposti esillä ja käytettävissä olevat välineet sekä opettajan tuki leikkien aloituksessa voivat lisätä lasten liikkumisen määrää (Reunamo ym. 2014, 46).

Varhaiskasvattajan tulee huomioida tapa, jolla liikkumisesta puhutaan lapsille. Vanhemmat antavat usein liikunnallisia virikkeitä ja heidän asenteensa ja kasvatustyylinsä muokkaavat lapsen asennoitumista liikkumiseen (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin 2016, 47). Rohkaisun ja rajoittamisen raja voi olla häilyvä, mutta liiallista turvallisuushakuisuutta olisi ainakin

hyvä karsia (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 17). Kaikkea lasten mielestä kivaa ei tule kieltää, eikä lasten kanssa tarvitse olla liian ylisuojeleva. Esimerkiksi puissa kiipeileminen on erittäin aktiivista toimintaa ja kehittää kehonhallintaa monella tapaa. Kiipeileminen harjoittaa myös motorisia taitoja ja lapsi oppii tuntemaan omia rajojaan paremmin. Onkin todettu, että luonto ja metsä ympäristöinä edistävät lapsen motorisia taitoja, lisäävät mielikuvitusta ja roolileikkejä sekä häivyttävät liikkumiseen liittyviä ikä- ja sukupuolieroja (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin 2016, 47).

Liikunnalliset tottumukset syntyvät jo varhaislapsuudessa, jolloin varhaiskasvatuksen henkilöstön sekä vanhempien rooli liikunnan määrässä on suuri (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 31; Karvonen 2000, 29). Monilla vanhemmilla tai varhaiskasvatuksen opettajillakaan ei välttämättä ole tietämystä lasten liikunnan tärkeydestä, jolloin arkeen voi olla vaikeaa sisällyttää liikuntaa. Liikunnan tärkeys arjessa on merkittävää, koska silloin lapsen motoriset taidot kehittyvät suotuisalla tavalla (Karvonen 2000, 29).

2.3 OPPIMISYMPÄRISTÖJEN MERKITYS LIKUNTAKASVATUKSESSA

Varhaiskasvatuksen opettaja pystyy toiminnallaan vaikuttamaan liikuntaan innostavien oppimisympäristöjen luomisessa ja käyttämisessä. Oppimisympäristön käsite pitää sisällään kolme elementtiä, joita ovat psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen ympäristö. Varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjen tulisi sisältää monipuolisesti erilaisia materiaaleja, välineitä, tiloja sekä sosiaalisia rakenteita (Reunamo ym. 2014, 33). Sääkslahti ym. (2018, 78) toteavat, että fyysisillä oppimisympäristöillä on nähty olevan suuri vaikutus siihen, miten lapsille pystytään tarjoamaan liikkumisen mahdollisuuksia varhaiskasvatuksen ympäristöissä. Reunamo ym. (2014, 33) toteavat, että lasten kuormittavamman fyysisen aktiivisuuden määrä lisääntyy suurilla leikkialueilla.

Aikuisen tehtävänä on etsiä ja hyödyntää erilaisia ympäristöjä, jolloin lapset pääsevät toteuttamaan omaa fyysistä aktiivisuuttaan (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9). Lapsille aktiivista puuhaa on myös se, kun he

pääsevät itse rakentamaan ympäristöönsä (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 17). Lapset kaipaavat välillä vaihtelua, joten välillä voidaan mennä lähiympäristöön esimerkiksi leikkipuistoon tai metsään. Lasten leikeistä voi kehittyä monipuolisempia, koska vaihtelu virkistää myös lapsia. Rakennetun ympäristön tärkeyttä ei pidä silti unohtaa luonnon ohella, sillä lapset pääsevät hyödyntämään omaa aktiivisuuttaan myös siellä. Nykypäivänä suurin osa perheistä asuu kaupungeissa, jolloin valmiiksi rakennetut ympäristöt helpottavat liikkumista (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 24). Sääkslahti ym. (2018, 82) painottavat kuitenkin, että jokaisella varhaiskasvatuksen yksiköllä tulisi olla tarpeeksi suuri maastoltaan vaihteleva piha-alue, sisäliikuntaan suunnattu tila sekä tarpeeksi monipuolisia liikuntavälineitä.

Monipuoliset liikuntaolosuhteet mahdollistavat ja tukevat laadukkaan liikuntakasvatuksen toteuttamisen varhaiskasvatuksessa. Haasteista huolimatta, opettajalla tulisi olla taito suunnitella, toteuttaa sekä arvioida pedagogisesti laadukasta liikuntakasvatusta. Liikuntaolosuhteiden mahdollisista rajoitteista huolimatta, opettajan tulisi pystyä joustavaan sekä luovaan toiminnan suunnitteluun. Jos varhaiskasvatuksessa on haasteita tilojen suhteen, opettaja voisi selvittää muita liikuntamahdollisuuksia lähiseudulta, jonne ryhmän kanssa voisi mennä viettämään esimerkiksi aamupäivän. Yhteistyö esimerkiksi urheiluseurojen kanssa on loistava keino saada lapset tutustumaan uusiin lajeihin ja liikkumistapoihin. Varhaiskasvatuksessa tilat saattavat olla pieniä ja kaikissa yksiköissä ei ole erillistä salia liikuntatuokiota varten. Opettajan luovuutta mitataan siinä, osaako hän hyödyntää esimerkiksi pitkiä käytäviä, jotka voivat innostaa lapsia pelaamaan erilaisia pelejä sisätiloissa. Sääkslahden (2015, 172) mukaan, tiloja olisikin tärkeää hyödyntää ja aktivoida lapsia pelaamaan. Sisällä voi käyttää luovuutta esimerkiksi pelivälineiden suhteen. Sisäluistimina voi käyttää esimerkiksi kankaiden paloja jalkojen alla ja pelata tähän tyyliin jääkiekkoa.

Ulkoillessa vapaata leikkiä tapahtuu herkemmin ja karkeamotorisia taitoja käytetään enemmän kuin sisätiloissa (Reunamo ym. 2014, 33). Luonnossa tapahtuva liikkuminen kehittää lasten motorisia taitoja ja samalla houkuttelee aktiivisempaan liikkumiseen. Metsän epätasainen maasto haastaa lasten motorisia taitoja ja kehittää

niitä hurjasti. On myös havaittu, että mitä enemmän lapsi liikkuu ulkona ja luonnossa, sitä paremmat motoriset taidot hänellä on (Sääkslahti & Niemistö 2021, 467). Lapsille tulisi päivittäin tarjota mahdollisuuksia liikkua erilaisissa ympäristöissä, jossa on mahdollisuus haastaa itseään. Erilaiset alustat, ympäristöt sekä pinnanmuodot kehittävät lasten motorisia taitoja monipuolisesti (Sääkslahti & Duncombe 2019, 61).

Suomalaisessa varhaiskasvatuksessa on isona etuna maan vaihtuvat vuodenaajat, jotka tarjoavat paljon mahdollisuuksia liikkumisen osalta. Erilaiset sääolosuhteet mahdollistavat monipuolisen liikkumisen sekä monipuoliset lajikoelut läpi vuoden (Opetushallitus 2018, 46-48). Keskustelua on käyty liittyen lasten aktiivisuuteen eri vuodenaikoina. On tehty tutkimuksia siitä, että talvella lasten aktiivisuus on alhaisimmillaan ja kesäisin taas korkeimmillaan (Sääkslahti 2015, 128). Voisiko talven alhaiseen aktiivisuuteen vaikuttaa esimerkiksi lasten pukeutuminen? Talvella lapset usein puetaan toppavaatteisiin ja liikkuminen saattaa olla monelle lapselle hieman hankalaa. Tämä voi olla yksi syy siihen, minkä takia lapsilla tulee enemmän seisoskelua, eivätkä lapset niin helposti innostu liikkumaan ulkona. Kesällä aktiivisuuden ollessa korkeampi, ei tarvita paksuja ulkovaatteita ja liikkuminen on helpompaa. Myös pihaleikkien keksiminen ja pelailu voi olla helpompaa, kun piha on sula talven jäädästä ja lumesta. Erityisesti talvella olisi tärkeää, että varhaiskasvatuksen opettaja tukee lasten ulkoleikkejä, koska se on hyvä keino nostattaa lasten fyysistä aktiivisuutta. Lasten saatavilla olevat välineet leikkeihin sekä opettajan tuki leikkien aloittamisessa voivat lisätä liikkumisen määrää (Reunamo ym. 2014, 46). Takala (2014, 43) toteaa, että välineet usein myös innostavat arimpia lapsia liikkumaan.

Oppimisympäristön käsitteeseen liittyy keskeisesti fyysisen ympäristön lisäksi sosiaalinen ja psyykinen ympäristö. Varhaiskasvatuksessa sosiaaliset kanssakäymiset ovat tärkeitä sekä lasten väliset vertaissuhteet, joilla on nähty olevan vaikutusta lasten liikkumiseen (Reunamo ym. 2014, 33). Usein aktiivisesti vertaisten kanssa leikkivät ja toimivat lapset ovat myös useasti fyysisesti aktiivisempia kuin vetäytyvämmät lapset (Lehto ym. 2012, 281-281). Aiemmistä tutkimuksista on havaittu, että lasten omaehtoinen liikkuminen on tärkeää liikuntasuhteen sekä motoristen taitojen kehittymiselle (Reunamo ym. 2014, 45). Lapsilla on luontainen tarve liikkumiseen ja vapaa omaehtoinen liikkuminen ulkona sekä sisällä lisää lasten

liikkumisen iloa, innostusta, luovuutta sekä ystävyyssuhteita. Leikki on lasten luontainen tapa toimia, mikä tulisi myös muistaa suunnitella ohjattua liikuntaa. Toiminnan tulee olla lapsille mielekästä ja sosiaalista, koska sosiaaliset suhteet luovat positiivista liikkumisen ilmapiiriä. On myös havaittu, että yhdessä tekeminen ja leikkiminen nostattaa aktiivisuuden tason lisäksi lasten itsetuntoa (Lehto ym. 2012, 281-282). Itsetunnon lisääntyminen lisää psyykkistä hyvinvointia merkittävästi.

Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa tulisi keskittyä innostavan, positiivisen ja hyväksyvän ilmapiirin luomiseen. Oppimisympäristön ollessa innostava ja positiivinen, vaikuttaa keskeisesti siihen, miten liikuntatuokioista ajatellaan. Positiiviset kokemukset ja positiivinen oppimisympäristö edistää oppimista (Takala 2014, 44). Vaikka liikuntakasvatuksessa painotetaan fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista, on tärkeää muistaa myös rauhoittumisen merkitys. Pönkkö ja Sääkslahti (2020, 136-150) muistuttavat, että varhaiskasvatuksen ympäristössä tulee löytää tietyt hetket myös rauhoittumiselle ja rauhalliselle toiminnalle.

Lapsi oppii parhaiten, kun pääsee itse tekemään ja kokeilemaan. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen lähtökohtana tulisi olla itse kokeileminen, lapsilähtöisyys sekä toiminnallisuus. Varhaiskasvatuksen opettajilla on tärkeä rooli tukea ja kannustaa lapsia kokeilemaan, myöskin erehtymään ja kokeilemaan yhä uudelleen. Varhaiskasvatuksen opettaja voi käyttää liikkumisen ohjauksessa apuna erilaisia opetustyyliä, jotka lisäävät monipuolisuutta opetukseen (Pönkkö & Sääkslahti 2020, 136-150). Tällaisia opetustyyliä, jotka soveltuisivat lasten valmiuksiin sekä tavoitteisiin toiminnasta riippuen voisi olla esimerkiksi tehtäväopetus, eriyttävä opetus, ohjattu oivaltaminen, ongelmanratkaisu tai komentotyylit.

3 VARHAISKASVATTAJAN VALMIUDET LIIKUNTAKASVATTAJANA

Kompetenssin (competence) määritelmä on hyvin laaja, moniulotteinen, ja suomen kielessä kompetenssilla voidaan tarkoittaa kyvykkyyttä ja pätevyyttä (Mulder & Winterton 2017, 11-12; Luukkainen 2004, 70-72). Tässä tutkimuksessa tarkastellaan kompetenssia varhaiskasvatuksen opettajan näkökulmasta. Kompetenssin voidaan sanoa olevan yksilöllisiä ominaisuuksia, jotka selittävät yksilön tehokkuutta, onnistumista työtehtävissä tai onnistumista työtilanteissa tiettyjen määriteltyjen kriteerien pohjalta (Ruohotie & Honka 2003, 17-18). Ellström (1999) mukaan kompetenssilla tarkoitetaan yksilön potentiaalista kykyä toimia suhteessa tiettyyn tehtävään, tilanteeseen tai kontekstiin (Ellström 1999, 21). Kompetenssin käsite liitetään usein alakohtaiseen yksilölliseen osaamiseen, tietoihin sekä taitoihin (ks. Esim. Ruohotie & Honka 2003). Luukkaisen mukaan (2004) kompetenssi tarkoittaa pätevyyttä eli työntekijän kykyä ja valmiuksia suoriutua tehtävistään. Näitä kykyjä sekä valmiuksia arvioi joko muut tai sitten jokainen itse. Varhaiskasvatuksen kontekstissa tämä tarkoittaisi sitä, miten kyvykäs opettaja on toteuttamaan laadukasta varhaiskasvatusta varhaiskasvatuksen opetussuunnitelman perusteiden velvoittamalla tavalla (Luukkainen 2004, 72).

Ruohotie (2005) viittaa ammatillisen kompetenssin suorituspotentiaaliin tai siihen, miten kyvykäs yksilö on suoriutumaan ammattiin kuuluvista ja työorganisaation arvostamista työtehtävistä (Ruohotie 2005, 4). Kompetenssia voidaan siis tarkastella monesta eri ulottuvuudesta, suhteessa tiettyyn tehtävään, sen vaatimukseen sekä työssä suoriutumiseen. Kompetenssi liitetään vahvasti yksilöllisiin

ominaisuuksiin, mutta silti kompetenssia tarkasteltaessa tulisi ottaa huomioon tarkastelussa oleva konteksti (Ruohotie 2005, 4; Le Deist & Winterton 2005, 30). Tässä tutkimuksessa kontekstina toimii varhaiskasvatus ja varhaiskasvatuksen opettajan työ toimii tehtävänä.

Kompetenssin voidaan ajatella viittaavan myös yksilön eri ominaisuuksiin tai niiden summaan (Ellström 1999, 21). Kompetenssiin eli kyvykkyyteen voi liittyä kognitiivisten sekä psykomotoristen kykyjen lisäksi affektiivisia, persoonallisia ja sosiaalisia tekijöitä. Affektiivisilla tekijöillä tarkoitetaan muun muassa työntekijän sitoutumista, motivaatiota ja arvoja. Persoonalliset tekijät liittyvät yksilön persoonallisiin piirteisiin kuten esimerkiksi henkilön itseluottamukseen sekä itsetuntemukseen. Sosiaalisilla tekijöillä voidaan tarkoittaa muun muassa yhteistyö- ja viestintätaitoja (Ellström 1999, 21).

Tässä tutkimuksessa valmiuksiin eli varhaiskasvatuksen opettajan osaamiseen sekä motivaatioon liitettiin muun muassa koulutus, oma kiinnostuneisuus ja sitoutuneisuus sekä kokemus.

3.1 VARHAISKASVATUKSEN OPETTAJAN LIKUNTAKASVATUKSEN VALMIUKSIEN MUOTOUTUMINEN

Koulutus on keskeisessä roolissa tarkasteltaessa varhaiskasvatuksen opettajan valmiuksia. Henkilöstön koulutus sekä osaaminen lisää varhaiskasvatuksen ja myös liikuntakasvatuksen laatua. Panostamalla henkilöstön ammatilliseen osaamiseen päästään vaikuttamaan erityisesti kasvatuksen laatuun (Karila 2016, 25). Opettajan valmiudet ja kyvykkyys voidaan nähdä etuna, joka auttaa mahdollistamaan laadukasta toiminnan toteuttamista (Hanhinen 2010, 71). Tarkasteltaessa liikuntakasvatuksen osaamista, voidaan ajatella osaamisen pohjautuvan liikuntakasvatuksen opintoihin, opettajan omaan kiinnostukseen liikuntaa kohtaan sekä mahdollisesti lisäkouluttautumiseen. Varhaiskasvatuksen opettajan liikuntakasvatuksen kyvykkyys muodostuu opettajan pätevyyden, pedagogisen osaamisen (ammatillinen osaaminen), työn vaatimusten sekä omien käsitysten tuloksena.

Varhaiskasvatuksen opettajan pätevyys sekä opettajankoulutus vaikuttaa vahvasti opettajan kyvykkyyteen toteuttaa liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksessa. Tällä hetkellä varhaiskasvatuksen opettajan kelpoisuuden voi saada kahta väylää pitkin, kahden koulutusasteen tutkinnosta. Kelpoisuusvaatimuksena toimimiseen varhaiskasvatuksen opettajan tehtävässä vaaditaan vähintään kasvatustieteen kandidaatin tutkinto tai sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto. Molemmat koulutukset pitävät sisällään 60 opintopisteen verran ammatillisia opintoja, jotka antavat varhaiskasvatukseen kelpoisuuden. Molemmissa koulutuksissa keskitytään liikuntakasvatukseen noin viiden opintopisteen verran (Karila ym. 2017, 79). Vapaavalintaiset opinnot mahdollistavat joissakin korkeakouluissa lisäkoulutusta ja liikuntakasvatuksen syventämistä lisäkurssien muodossa. Liikuntakasvatuksen osaaminen pohjautuu pääsääntöisesti vain yhteen tai kahteen kurssiin opinnoissa.

Karila ym. (2013) ovat todenneet, että molemmista tutkinnoista saa lähtökohtaisesti yhtäläisen kelpoisuuden varhaiskasvatuksen opettajan tehtävään (Karila ym. 2013, 164). Kasvatustieteen kandidaatin tutkinto painottuu nimensä mukaan enemmän kasvatustieteellisesti, kun taas sosionomitutkinto on painottunut sosiaalitieteellisesti. Kun koulutus pohja sekä koulutuksessa painotetut asiat ovat erilaiset, voidaan opettajat nähdä eri tasoilla osaamisen suhteen, vaikka opettajilla onkin kelpoisuus samaan työtehtävään (Karila ym. 2013, 164, 170; Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 29). On tärkeää ottaa huomioon tarkasteltaessa varhaiskasvatuksen opettajien kyvykkyyttä, että varhaiskasvatuksen opettajien välillä voi olla eroja johtuen koulutustaustasta (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 29). Koulutuksesta opettajat saavat valmiudet työskentelyyn kentällä. Jokaisen opettajan liikuntakasvatustieteen osaaminen kehittyy koulutuksessa opintojen edetessä. Kuten aikaisemmin on mainittu, varhaiskasvatuksen opettajilla on vastuu lasten kehityksen tukemisesta. Varhaiskasvatus on hyvin monitieteinen ala ja siinä keskitytäänkin muun muassa kehityspsykologiaan, didaktiikkaan sekä kasvatuksen näkökulmiin. Nämä keskeisesti muodostavat pohjan pienten lasten pedagogiikalle (Karila ym. 2015, 140-142). Varhaiskasvatuksen näkökulmat ja ajatukset voidaan helposti integroida liikuntakasvatukseen. Samoja teorioita voidaan siis hyödyntää myös liikuntakasvatuksessa.

Varhaiskasvatuksen opettajalta vaaditaan monenlaista osaamista ja monien taitojen yhdistämistä edistyäkseen työssään. Laaja osaaminen kertoo myös opettajan kyvykkyydestä. Varhaiskasvatuksen opettajan tehtäväkohtainen osaaminen sisältää neljä pääluokkaa: "toimintaympäristön ja perustehtävien tulkintaan liittyvä osaaminen, varhaiskasvatukseen liittyvä osaaminen, yhteistyöhön ja vuorovaikutukseen liittyvä osaaminen sekä jatkuvaan kehittämiseen liittyvä osaaminen" (ks. Karila ym. 2017, 75). Yhtä lailla liikuntakasvatuksessa tarvitaan näitä kaikkia neljää osaamisen aluetta. Toisinaan haasteita voi ilmaantua opettajan työn toteuttamisessa sekä osaamisen kehittämisessä. Muun muassa lait sekä suositusten laajat tavoitteet edellyttävät niiden noudattamista varhaiskasvatuksen opettajan työssä. Opettajien olisikin tärkeää ymmärtää nämä lakien sekä tavoitteiden tarkoitukset, jotta ne osataan ottaa käytäntöön (Karila 2016, 36). Lapsen kehityksen tukemisen näkökulmasta on tärkeää, että aikuinen ymmärtää hyvinvoinnin kokonaisvaltaisuuden. Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja terveyteen liittyy keskeisesti riittävä ulkoilu, fyysinen aktiivisuus sekä lepo. Näiden kolmen alueen tasapaino on merkittävässä roolissa lapsen kasvussa ja kehityksessä, sillä terveelliset elämäntavat luovat pohjan lapsen oppimiselle ja kehitykselle (Karila ym. 2017, 72). Tästä syystä on erittäin tärkeää, että varhaiskasvatuksen opettajilla on tietoa ja osaamista terveyteen liittyvissä asioissa.

Opettajan osaaminen kehittyy monesta osiosta. Yksilön kehittymiseen vaikuttaa yksilöllisten ominaisuuksien lisäksi myös toimintaympäristö. Tässä kontekstissa liikuntakasvatuksen toteuttamisympäristö vaikuttaa keskeisesti opettajan kehittymiseen liikuntakasvattajana. Yhtä lailla voidaan ajatella, että opettajan kompetenssiin liikuntakasvattajana on yhteydessä opettajan ydintehtävä eli kutsumus, identiteetti, uskomukset sekä käyttäytyminen. Opettajan käyttäytymistä eli miten hän toteuttaa liikuntakasvatusta voi muokata opettajan oma kompetenssi eli mitkä ovat opettajan omat pätevyyden / kyvykkyyden tunteet (Korthagen 2004, 80). Valtosen (2016, 44) mukaan, opettaja muodostaa käsitystä omasta kompetenssistaan omien havaintojen, kokemusten sekä arviointinsa tuloksena. Käsitys omasta kyvykkyydestä liikuntakasvattajana muodostuu siis omaa toimintaa reflektoiden sekä vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Kyvykkyyden tunne voi syntyä liikuntakasvattajalle omn liikunnallisen aktiivisuuden kautta tai myös omien

liikunnallisten kokemusten kautta. Opettajan omat kokemukset ja ajatukset vahvuuksistaan luovat hänelle kokonais kuvan omasta osaamisesta liikuntakasvatuksen toteuttamiseen (Valtonen 2016, 44).

Valtonen (2016, 39) on maininnut, että opettajan persona, arvot, asenteet sekä toimintamallit voivat vaikuttaa siihen, miten opettaja toteuttaa liikuntakasvatusta. Opettajan omalla liikunta-aktiivisuudella on nähty olevan vaikutusta opettajan halukkuuteen toteuttaa liikuntakasvatusta, mutta myös kokemukseen omasta kyvykkyydestä. Enemmän pystyvyyttä ja kyvykkyyttä kokevat liikunnallisesti aktiiviset opettajat kuin liikunnallisesti passiiviset opettajat (Valtonen 2016, 45). Voidaan siis todeta, että opettajan oma myönteinen liikuntasuhde, fyysinen pätevyys, liikuntataidot, tieto sekä fyysinen kunto vaikuttavat positiivisesti koettuun osaamiseen sekä valmiuksiin toteuttaa liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksessa. Opettajan laadukkaan liikuntakasvatuksen toteuttamisessa vaikuttavat myös opettajan omat arvot sekä käsitykset. Kompetenssi näyttäytyy suurena ammattitaitona, joka muodostuu motivaatiosta ja henkilökohtaisten kykyjen sekä osaamisen summasta (Luukkainen 2004, 78).

3.2 KEHITTÄMISKOHTEET LIKUNTAKASVATUSOSAAMISESSA

Koulutusta liikuntakasvatukseen on melko vähän varhaiskasvatuksen opettajille. Varhaiskasvatuksen opettajien koulutusta sekä täydennyskoulutusta olisi tarpeen kehittää, jotta varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden vaaditut asiat toteutuisivat. Varhaiskasvatuksen neuvottelukunta otti selvää kehittämistarpeista varhaiskasvatuksen henkilökunnalta, jossa ilmeni kehittämistarvetta juurikin liikuntakasvatuksen osa-alueilla (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015, 11). Varhaiskasvatuksen vahvuuksiin lukeutuu muun muassa myönteinen ilmapiiri sekä leikkipedagogiikka, mutta se ei poissulje henkilöstön kouluttamista ja osaamisen vahvistamista varhaiskasvatuksessa. Osaamista tulisi vahvistaa erityisesti “alle kolmevuotiaiden lasten pedagogiikan sekä taito- ja taideaineiden toteuttamisessa” (Kansallinen koulutuksen arviointikeskus 2020, 21-22). Opettajankoulutuksessa tulisi

siis kiinnittää erityistä huomiota pienten lasten pedagogiikkaan sekä liikuntakasvatukseen.

Karila ym. (2013, 91-92) ovat nostaneet esille koulutuksen kehitettäviä osaamisvaatimuksia, joita ovat lasten kehitystä ja kasvua koskevien opetussisältöjen lisääminen. Varhaiskasvatuksen opettajat ovat myös toivoneet näihin osa-alueisiin syvällisempää suhtautumista, sillä koulutuksessa niiden ilmeneminen oli melko vähäistä. Kyseisessä aiemmassa tutkimuksessa on ilmennyt toive täydennyskoulutukseen, että koulutukset liitettäisiin erityisesti pedagogiikkaan sekä erinäisiin sisältöalueisiin kuten leikkiin, taito- ja taideaineisiin sekä liikuntaan (Karila ym. 2013, 78).

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimuksen teoriapohja perustuu laajaan kirjallisuuskatsaukseen, joka keskittyy laajasti liikuntakasvatukseen varhaiskasvatuksen kontekstissa. Teoriapohjaa luotiin myös monipuolisesti perehtymällä aikaisempiin tutkimuksiin liikuntakasvatuksen toteuttamisen sekä liikuntakasvatuksen vaikutusten osalta varhaiskasvatuksessa. Tässä luvussa esitellään tutkimuksen toteutukseen valikoituneet tutkimusmenetelmä ja aineistonkeruumenetelmä sekä perustelut niille.

4.1 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA -KYSYMYKSET

Tässä pro gradu -tutkielmassa tarkoituksena oli kerätä tietoa siitä, miten varhaiskasvatuksen opettajat toteuttavat liikuntakasvatusta ja millaisia valmiuksia heillä on toteuttaa sitä. Tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita saamaan tietoa myös opettajien ajatuksista, miten he näkevät liikuntakasvatuksen. Tutkimuksen avulla halutaan saada vastauksia varhaiskasvatuksen opettajilta liikuntakasvatuksen toteuttamisesta, koska aikaisempaan tutkimustietoon pohjaten, on herännyt yleinen huoli liikuntakasvatuksen toteuttamisesta päiväkodissa.

Tutkimusta ohjanneet kaksi tutkimuskysymystä olivat:

1. Miten varhaiskasvatuksen opettajat toteuttavat liikuntakasvatusta?
2. Millaiset valmiudet varhaiskasvatuksen opettajilla on toteuttaa liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksessa?

Kyseinen aihe on erittäin ajankohtainen ja hyvin keskeinen lasten vähentyneen liikunnan vuoksi. Jotta liikuntakasvatuksen tuntimääräsuositukset toteutuisivat sekä liikuntakasvatusta olisi varhaiskasvatuksessa laadukasta, on tärkeää kuulla varhaiskasvatuksen opettajia ja heidän näkemyksiään asiasta. On myös mielenkiintoista saada tietää, kokevatko he, että heillä on riittävät valmiudet ja mahdollisuudet toteuttaa laadukasta liikuntakasvatusta. Sekä mielenkiintoista on huomata, saadaanko tutkimuksesta tietoa koulutustaustasta, jotta koulutusta voitaisiin tarpeen mukaan kehittää.

4.2 KVALITATIIVINEN TUTKIMUS - PUOLISTRUKTUROITU HAASTATTELU

Tämä pro gradu -tutkielma on kvalitatiivinen tutkimus. Kvalitatiiviselle eli laadulliselle tutkimukselle ominaista on tutkia todellista elämää ja siinä ilmeneviä ilmiöitä. Tavoitteena tutkimuksessa on kuvata sekä tulkita esillä olevaa ilmiötä eikä vain todentaa ennestään tiedettyä tai löytää yleistyksiä tietystä aiheesta. Sen vuoksi kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä sopii tämän tutkimuksen luonteeseen paremmin kuin kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä (Varto 2005 28-32; Tuomi & Sarajärvi 2018, 25).

Tutkimuksessa haastateltiin varhaiskasvatuksen opettajia ja perehdyttiin heidän näkemystensä kautta siihen, miten varhaiskasvatuksen opettajat toteuttavat liikuntakasvatusta, millaiset valmiudet varhaiskasvatuksen opettajilla on toteuttaa liikuntakasvatusta sekä millaisena varhaiskasvatuksen opettajat näkevät liikuntakasvatuksen. Tämä tutkimus on kvalitatiivinen, kuvaileva tutkimus.

Kvalitatiiviselle tutkimukselle olennaista on ilmiöiden ja tapahtumien välisten suhteiden kuvaileminen, eikä niinkään syy-seuraussuhteiden todentaminen, joka on ominaista kvantitatiiviselle tutkimukselle (Adams, Khan & Raeside 2014, 2).

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa teoria on merkittävässä roolissa (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 1.1.1), jotta ymmärretään tutkittavaa aihetta ja siitä, mitä kyseisestä aiheesta tiedetään jo aikaisemmin (Leavy 2017, 128). Tutkimuksen teoriaa on muun muassa tästä syystä käyty kattavasti lävitse ennen tutkimuksen toteuttamista. Tämän tutkimuksen teorian pohjalta muodostui kaksi teemaa tutkimuskysymysten mukaisesti.

Olennaista kvalitatiiviselle tutkimukselle on todellisuuden kuvaaminen vastaajien (haastateltavien) kokemana, vaikka kvalitatiiviselle tutkimukselle onkin useita eri lähestymistapoja (Adams ym. 2014, 6). Tuomi ja Sarajärvi (2018, luku 1.3.1) toteavat, että kvalitatiivista tutkimusta voidaan kutsua myös aristoteelisen perinteen mukaisesti ymmärtäväksi tutkimukseksi. Erottelua on voitu perinteisesti tehdä selittämisen ja ymmärtämisen välillä. Kvalitatiiviselle tutkimukselle olennaista on henkilökohtainen ymmärtäminen ja tutkijan pyrkimys empaattiseen ymmärtämiseen (Hirsjärvi & Hurme 2008, 24). Tieteellisen tutkimuksen tarkoituksena onkin kerätä tietoa ihmisen toiminnasta ja muodostaa kerätystä tiedosta teorioita ilmiöiden välisistä yhteyksistä (Nummenmaa 2009, 15).

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus pitää sisällään monenlaisia aineistonkeruumenetelmiä, joita ovat kysely, havainnointi, haastattelu ja erilaisista dokumenteista tuotettu tieto (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 3). Tässä tutkimuksessa päädyttiin haastattelu menetelmään. Haastatteluiden etuna on, että haastattelija pääsee suoraan vuorovaikutukseen tutkittavan kanssa, joka mahdollistaa tiedonhankinnan suuntaamisen juuri haluamalla tavalla (vrt. kvantitatiivinen tutkimus) (Hirsjärvi & Hurme 2008, 23). Haastateltava voi vuorovaikutuksen ansiosta kysyä tutkijalta tarkennusta, jos hän ei ymmärrä kysymystä, mikä on merkittävä etu haastattelutilanteessa verratessa esimerkiksi kvantitatiiviseen kyselylomaketutkimukseen. Haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymys uudelleen ja samalla selventää tai tarkentaa sitä, jos kysymyksen ymmärtämisessä tuntuu olevan haasteita (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 3.1).

Kvalitatiivisen tutkimuksen haastattelut voidaan jakaa strukturoituihin, puolistrukturoituihin sekä strukturoimattomiin haastatteluihin. Tässä tutkimuksessa käytettiin haastattelumenetelmänä puolistrukturoitua teemahaastattelua. Kyseinen haastattelumuoto on strukturoidun lomakehaastattelun ja strukturoimattoman haastattelun välimuoto (Hirsijärvi & Hurme 2008, 47). Teemahaastattelu asettuu kuitenkin lähemmäksi strukturoimatonta haastattelua, koska kysymyksillä ei ole tarkkaa muotoa tai järjestystä. Teemahaastattelulle tyypillistä on teemat, joiden mukaan haastattelu etenee ja antaa vapautta haastattelijalle eikä sido haastattelijaa yksityiskohtaisiin kysymyksiin. Teemahaastattelu antaa myös paremmin haastateltavan äänen kuuluviin (Hirsijärvi & Hurme 2008, 48). Tässä tutkimuksessa haluttiin päästä lähelle tutkittavia henkilöitä sekä heidän ajatuksiaan ja kokemuksiaan, jolloin teemahaastattelu oli tarkoituksenmukainen tässä tutkimuksessa (Hirsijärvi & Hurme 2008, 16). Yksityiselämään liittyvät teemahaastattelukysymykset saavat haastateltavat helposti kertomaan tarkoin omista kokemuksista ja ajatuksista kyseisestä tutkittavasta asiasta (Alasuutari 2012, luku 8). Puolistrukturoitu teemahaastattelu haastattelumenetelmänä soveltuu parhaiten varhaiskasvatuksen opettajien ajatusten ja kokemusten tutkimiseen varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen kontekstissa. Tämän tutkimuksen haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina. Yksilöhaastattelun etuna on se, että jokainen haastateltava pääsee kertomaan omia ajatuksiaan ilman ryhmäpainetta.

4.3 AINEISTON KERÄÄMINEN

Tässä tutkimuksessa käytettiin puolistrukturoitua haastattelua, joka on tärkeä ottaa huomioon tutkimuksen aineiston keräämisessä. Teemahaastatteluita toteutettiin seitsemän kappaletta 2022 alkuvuoden aikana. Haastattelut kestivät noin 20-44 minuuttia, keskimäärin 32 minuuttia (Taulukko 1), ja ne toteutettiin etäyhteyttä hyödyntäen, videoyhteydellä Zoom-sovelluksella. Haastattelut alkoivat aina yleisellä ohjeistuksella ja suostumuksen varmistamisella, minkä jälkeen päästiin siirtymään varsinaisiin tutkimuskysymyksiin ja aineiston keräämiseen (Liite 1).

Haastattelut etenivät haastattelurungon mukaisesti vaiheittain käsitellen kolme osiota (Liite 1). Haastattelu jakautui kolmeen osioon, jossa ensimmäisessä osiossa kysyttiin taustatietoja. Taustatiedoissa kysyttiin asuinmaakunta, työ- ja koulutushistoria, koulutus liikuntakasvatukseen liittyen sekä oma suhtautuminen liikuntaan. Toinen osio käsitteli liikuntakasvatusta ja sen toteuttamista, erityisesti oltiin kiinnostuneita pedagogisesta näkökulmasta. Viimeinen, kolmas osio, piti sisällään kysymyksiä koskien varhaiskasvatuksen opettajan valmiuksia liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. Haastattelurungon suunnittelu lähti liikkeelle henkilökohtaisesta kiinnostuksesta ja alkuun listattiin vain erilaisia kysymyksiä. Tämän jälkeen kysymyksistä huomattiin tiettyjä teemoja, jotka olivat esillä kysymyksissä, jonka mukaan osiot lopulta rakentuivat. Haastattelurunko perustuu aiempaan tutkimukseen sekä aikaisempaan tietoon liikuntakasvatuksesta. Kuitenkin taustalla oli myös kiinnostus siitä, kun opinnäytetöitä ei oltu niinkään tehty liikuntakasvatuksen toteuttamisesta varhaiskasvatuksessa tai opettajan valmiuksista. Kuten jo johdannossa mainitsin, enemmän opinnäytetöitä on tehty varhaiskasvatuksen opettajan roolista ja saatu tutkimustietoa siitä, millaisena opettajat näkevät roolinsa liikuntakasvatuksen näkökulmasta.

Kaikki haastattelut tallennettiin, mikä mahdollisti haastattelijan paremman keskittymisen haastattelutilanteeseen sekä mahdollisti myös palaamisen haastatteluun, joka auttoi haastatteluaineiston käsittelyssä ja analysoinnissa.

Taulukko 1. Koonti haastatelluista ja haastattelujen kestosta

Haastateltava	Asuinmaakunta	Työ- ja koulutushistoria	Haastattelun kesto
Haastattelu 1	Keski-Suomi	AMK sosionomi, varhaiskasvatuksen linja 10v alalla	29.10 min
Haastattelu 2	Kanta-Häme	Lastentarhanopettaja opisto, opistotason koulutus 31v alalla	36.10 min

Haastattelu 3	Keski-Suomi	Yliopisto, kasvatustieteiden maisteri, varhaiskasvatuksen opettaja 3,5v alalla	22.15 min
Haastattelu 4	Kanta-Häme	Lastentarhanopettaja opisto, opistotason koulutus 26v alalla	26.15 min
Haastattelu 5	Keski-Suomi	Yliopisto, kasvatustieteiden maisteri, varhaiskasvatuksen opettaja Vajaa 3v alalla	43.39 min
Haastattelu 6	Keski-Suomi	Yliopisto, kasvatustieteiden kandi, varhaiskasvatuksen opettaja Noin 4,5v alalla	32.25 min
Haastattelu 7	Keski-Suomi	Yliopisto, kasvatustieteiden kandi, varhaiskasvatuksen opettaja Noin 1v alalla	34.37 min

Taulukosta nähdään, että seitsemästä haastateltavasta kaksi oli opistotason koulutuksen saaneita, yksi ammattikorkeakoulun käynyt sosionomi sekä neljä yliopisto koulutuksen käyneitä. Yliopiston käyneistä kaksi oli maisteritutkinnon suorittaneita ja kaksi kandiditutkinnon suorittaneita. Työkokemusta oli yhdestä vuodesta 31 vuoteen. Haastattelun kesto vaihteli 22 minuutista 44 minuuttiin.

4.4 AINEISTON ANALYSOINTI

Tämän tutkimuksen kyselyvastauksista saatu aineisto analysoitiin käyttäen apuna sisällönanalyysia. Puusan (2020, 145) mukaan, sisällönanalyysin tarkoitus on selkeyttää laajaa aineistoa järjestämällä se tiiviiksi kokonaisuudeksi kuitenkin ilman, että sen tuottama keskeinen tietoaineisto katoaa (Puusa, 2020, 145). Tähän tutkimukseen aineistolähtöinen sisällönanalyysi soveltui parhaiten, koska tällöin aiempi teoria ei ohjannut analyysin tekemistä. Analyysiyksiköt ja tieto tulivat esille puhtaasti aineistosta (Tuomi & Sarajarvi, 2018, 81–83). Aineistolähtöinen analysointi mahdollisti sen, että tutkittavien vastaukset tuotiin juuri sellaisinaan esille.

Tavoitteeni tutkimuksessani oli välittää opettajien kuvaukset liikuntakasvatuksesta mahdollisimman aitoina ja sanatarkasti. Aineisto litteroitiin, joka toteutettiin sanatarkasti, jolloin se noudattaa täysin haastateltujen suullisia lausumia eli heidän äänensä tulee totuuden mukaisesti kuuluviin (Hirsjärvi & Hurme 2008, 20). Analyysiprosessi eteni aineistolähtöisen analyysin vaiheiden mukaisesti (ks. Elo & Kyngäs, 2008, 109-111). Analyysin vaiheiden mukaisesti tutkimuksessani analyysiprosessi eteni pelkistämisestä kategorioiden luomiseen ja lopuksi teoreettisten käsitteiden muodostamiseen. Ensimmäiseen vaiheeseen liittyy aineiston lukeminen, jossa aineistoon paneudutaan tiiviisti lukemalla sitä useaan kertaan sekä etsitään tutkimustehtävän kannalta oleellisia asioita. Näitä asioita pyritään lopulta yksinkertaistamaan eli pelkistetään ilmauksia (Puusa, 2020, 149). Tutkimuksen aineistoa käsittelemällä useaan kertaan ja luin useaan otteeseen saadakseni kokonaiskäsityksen, minkä jälkeen oli helpompaa lähteä etsimään tutkimuskysymysten kannalta merkityksellisiä analyysiyksiköitä. Analyysiyksiköitä määrittelin joko sanoiksi tai ajatuskokonaisuuksiksi, jotka kuvasivat liikuntakasvatuksen toteuttamista tai opettajien kokemia valmiuksia. Aineistosta voitiin löytää osaltaan helposti ja selkeästi oleellinen informaatio. Aineistosta nousseet ilmaukset merkittiin värikoodein, auttaen selkeyttämään ja erottamaan tutkittavien vastaukset kahdesta tutkimuskysymyksestä.

Ensimmäinen tutkimuskysymys ”Miten varhaiskasvatuksen opettajat toteuttavat liikuntakasvatusta?” liittyvät merkitykselliset ilmaukset kuvasivat muun muassa sitä, kuinka suunnitelmallisesti, kenelle sekä millaisia menetelmiä käyttäen opettajat toteuttivat liikuntakasvatusta. Aineistosta löytyneet ilmaukset pelkistettiin ja kirjoitettiin auki erilliseen tiedostoon. Tästä materiaalista poistin kaiken tutkimuksen kannalta epäolellisen tiedon. Näin muodostuivat esimerkiksi liikuntakasvatuksen toteuttamisen tilanteista menetelmiä kuvaavat pelkistetyt ilmaukset ”jumppapäivä kerran viikossa” ja ”monipuolisesti arjen eri tilanteissa”. Tämän jälkeen seuraava vaihe on tiivistää tietoa järjestämällä samankaltaiset ilmaisut yhteen omiksi luokikseen (Elo & Kyngäs, 2008, 111; Puusa, 2020, 150). Liikuntakasvatuksen toteuttamiseen liittyvissä teemoissa ja ilmauksissa oli nähtävissä yhtäläisyyksiä. Näiden perusteella koottiin ilmauksia yhteen ja niistä muodostettiin

alaluokkia. Taulukossa 2 on kuvattu lyhyt esimerkki siitä, miten alaluokat muodostuivat liikuntakasvatuksen menetelmiä kuvaavista pelkistetyistä ilmauksista.

Taulukko 2.

Esimerkki alaluokkien muodostumisesta.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Jumppapäivä kerran viikossa	Jumppapäivä kerran viikossa
Monipuolisesti arjen erilaisissa tilanteissa Päivittäistä toteuttamista arjen eri tilanteissa Kokonaisvaltaista toteuttamista	Monipuolista ja säännöllistä toteuttamista

Toisen tutkimuskysymyksen “Millaiset valmiudet varhaiskasvatuksen opettajilla on toteuttaa liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksessa?” osalta, merkityksellisiä ilmauksia muodostui muun muassa asioista, millaista osaamista heillä on liikuntakasvattajana. Myös tässä tutkimuskysymyksessä edettiin pelkistettyjen ilmausten muodostamisesta alaluokkiin, samoin kuin ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla. Näiden vaiheiden jälkeen viimeinen vaihe analyysissa on yhdistää alaluokkia yläluokiksi ja yläluokkia pääluokiksi. Luokittelua tulisi jatkaa niin kauan kuin se on mahdollista, kuitenkin siten, että se on yhä sisällön kannalta mahdollista ja järkevää (Elo & Kyngäs, 2008, 111; Puusa, 2020, 150–151).

Lopuksi saatiin pääluokkia aikaiseksi, joilla pyrittiin kuvaamaan juuri sitä näkökulmaa, josta tutkimuskysymysten aihetta tarkasteltiin. Yläluokkien välisiä yhtäläisyyksiä tarkasteltaessa huomasi ensimmäisen tutkimuskysymyksen osalta, että liikuntakasvatuksen toteuttamisessa ilmeni useampia luokkia. Näitä olivat muun muassa ympäristön vaikutukset, liikuntakasvatuksen määrät, toteuttamisen

mahdollistajat sekä estäjät, opettajan rooli, suunnittelu, tavoitteet ja arviointi. Näin ensimmäisen tutkimuskysymyksen eli liikuntakasvatuksen toteuttamiseen liittyvät yläluokat tiivistyivät neljäksi pääluokaksi: liikuntakasvatuksen pedagoginen toiminta, liikuntakasvatuksen toteuttamisen mahdollistavat ja estävät tekijät, varhaiskasvattajan rooli, resurssit (taulukko 3).

Taulukko 3.

Pääluokkien muodostuminen ensimmäisen tutkimuskysymyksen osalta.

Yläluokka	Pääluokka
Vuosikellon hyödyntäminen suunnittelussa Suunnitelmalliset tunnit ja tuokiot Kokonaisvaltaisesti arjen tilanteissa Monipuolisuus arjessa	Liikuntakasvatuksen pedagoginen toiminta
Asenne liikuntakasvatusta kohtaan Sitoutuneisuus toiminnan toteuttamiseen	Varhaiskasvattajan rooli
Tilat Kiireen tunne Henkilökunnan sitoutuneisuus	Liikuntakasvatuksen toteuttamisen mahdollistavat ja estävät tekijät
Ympäristön vaikutus Tilat Välineet Aika	Resurssit

Toisen tutkimuskysymyksen kohdalla pääluokat muodostuivat myös yläluokkien välisten yhtäläisyyksien perusteella. Varhaiskasvatuksen opettajat tarkastelivat omia valmiuksiaan koulutustaustan, oman kiinnostuksen, oman kyvykkyyden muun muassa vahvuuksien ja kehittämiskohteiden pohjalta. Näiden pohjalta toisen tutkimuskysymyksen alle muodostui yksi pääluokka: varhaiskasvatuksen opettajan osaaminen ja motivaatio (taulukko 4).

Taulukko 4.

Pääluokan muodostuminen toisen tutkimuskysymyksen osalta.

Yläluokka	Pääluokka
Koulutustausta ja lisäkoulutus Oma kiinnostuneisuus ja innostuneisuus Vahvuudet ja kehittämiskohteet Ryhmähallintataidot Kokemus	Varhaiskasvatuksen opettajan osaaminen ja motivaatio

Analyysin lopuksi kävin aineistoa vielä lävitse ja merkitsin ylös esimerkiksi, kuinka monta kertaa mitään yläluokkaa esiintyi aineistossa. Tämän perusteella pystyin toteamaan, että mitä aiheita on mainittu useasti ja mitkä ovat mahdollisesti merkittäviä saatuja tuloksia aineistosta. Lukumäärien avulla voitiin kuvata muun muassa sitä, millaiset liikuntakasvatuksen keinot sekä käytänteet olivat varhaiskasvatuksen opettajien keskuudessa kaikkein yleisimpiä ja mitkä asiat koettiin esimerkiksi kaikista haastavimmiksi liikuntakasvatuksen toteuttamiselle. Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan keskitytty määrällisten tilastojen tekemiseen, mutta lukumäärien teko auttoi havainnoimisessa sekä aineiston tulkitsemisessä.

4.4 EETTISET PERUSTEET

Tutkimuksessa tehdyt eettiset ratkaisut ovat tarkoin mietittyjä ja ovat suorassa yhteydessä myös tutkimuksen uskottavuuteen. Tieteellisten käytäntöjen noudattaminen lisää merkittävästi tutkimuksen uskottavuutta. Hyviin tieteellisiin käytäntöihin liittyy keskeisesti rehellisyys, huolellisuus sekä tarkkuus tutkimustyötä tehdessä (ks. Tuomi & Sarajärvi 2009, 132). Tutkimuksessa toin esille rehellisesti haastateltavien sanottu asiat juuri siten, miten he vastasivat. Tämä osoittaa rehellisyyttä tutkimuksessani. Huolellisuutta ja tarkkuutta noudatin säilyttämällä haastatteluja oikein sekä toteutin aineiston analysoinnin juuri siten, miten tieteellisen tutkimuksen toteuttaminen kuuluu tehdä. Tässä tutkimuksessa on noudatettu tieteelliselle tiedolle asetettuja vaatimuksia, joita ovat hyvän tieteellisen käytännön

mukaisesti suunnittelu, toteutus ja raportointi (ks. Tuomi & Sarajärvi 2009, 133). Suunnittelin tutkimuksen huolellisesti ja pohdin, miten aloitan tutkimuksen tekemisen. Toteutin tutkimusta haastattelumenetelmin rauhallisesti haastateltavaa kuullen, jonka jälkeen raportoin tutkimuksesta nousseita asioita luotettavasti ja sanatarkasti.

Tutkimuksesta ei aiheudu mitään nähtäviä haittoja tutkittaville, mikä on yksi tärkeä eettinen periaate tutkimusta tehdessä (Patton, 2015, 496). Tämän aiheen tutkiminen voidaan ajatella olevan yhteiskunnallisesti merkittävä. Tutkimuksen avulla voidaan auttaa kehittämään päiväkodin henkilökunnan osaamista muun muassa koulutustasolla tai lisäkoulutuksilla. Koulutuksen kehittäminen palvelee myös varhaiskasvatuksessa olevia lapsia, kun kasvattajilla on enemmän koulutusta ja tietoa liikuntakasvatuksen toteuttamisesta. Lisäksi saadaan merkityksellistä tietoa siitä, millaiset resurssit päiväkodeilla on liikuntakasvatuksen toteuttamiselle, jolloin voidaan kehittää myös päiväkoteja. Hyvä laadullinen tutkimus on usein relevanttia, ajankohtaista sekä merkittävää (Tracy, 2010, 840).

Tutkijan tulee antaa tutkittaville riittävästi tietoa ennen tutkimukseen osallistumista, jotta he ovat tietoisia, mihin suostuvat (Kuula, 2015, 73; Sieber & Tolich, 2015, 115). Tutkimukseen osallistuminen on tutkittaville vapaaehtoista, ja heillä on oikeus missä tilanteessa vain keskeyttää tutkimukseen osallistuminen, joka on eettisesti tärkeä periaate (Kuula, 2015, 63). Tutkimukseen osallisutuvilla on myös oikeus saada kaikki tarvittava tieto tutkimuksesta (Tracy, 2010, 847; Hirsijärvi & Hurme 2008, 20). Tutkimus toteutettiin haastatteleamalla tutkittavia ja heille lähetettiin sähköpostitse ennen tutkimukseen osallistumista tutkimustiedote, jossa kuvattiin keskeisesti tutkimukseen liittyvät asiat. Näitä asioita olivat muun muassa tutkimuksen aihe ja tarkoitus sekä haastattelurungon sisältö. Tietosuojailmoitus oli myös sähköpostin liitteenä, jossa avattiin asioita muun muassa liittyen henkilötietoihin ja niiden käsittelyyn. Jokaiselta haastateltavalta pyydettiin kuittaus sähköpostiin vastaamalla sekä jokaista haastattelua ennen varmistettiin vielä suullisesti jokaisen suostumus.

Aineiston tuottavien eli haastateltavien henkilöiden tunnistettavuus tulee häivyttää, mikä on myös perusteltua etiikan näkökulmasta (Tuomi & Sarajärvi 2018,

luku 1.1.2). Tunnisteiden poistamisella tai muuttamisella tarkoitetaan anonymisoimista. Tutkittavien anonymisoinnilla suojellaan tutkittavia mahdollisilta seurauksilta, joita saattaisi aiheutua, jos heidän henkilöllisyys tulisi ilmi (Kuula, 2015, 139; Sieber & Tolich, 2015, 153–155). Luottamuksellinen tietojen käsitteleminen voi olla sitä, että lopullisessa raportissa ei paljasteta tutkittavien tunnistetietoja tai tutkimus voidaan suorittaa kokonaan anonymisesti. Jos tutkimus suoritetaan kokonaan anonymisesti tarkoittaa se sitä, että edes tutkija ei tällöin saa tietoon tutkittavien henkilöllisyyttä (Patton, 2015, 496; Sieber & Tolich, 2015, 153–155). Tässä tutkimuksessa tutkittavien yksityisyys turvattiin huolellisesti siten, että asia pidettiin täysin salassa tutkijan puolelta. Kuitenkaan nimi- tai yhteystietoja ei sen enempää kerätty tutkimusta varten. Tutkimuksessa ei selviä tutkittavan ikä, sukupuoli tai muuta vastaavaa. Taustatiedoissa kysyttiin vain tutkimukselle välttämättömät tunnistetiedot, joita olivat asuinmaakunta sekä työ- ja koulutushistoria.

Raportoidessa tuloksia, tutkittavien henkilöllisyyden pitämisessä salassa, huolehdittiin, että heihin viitattiin vastauksissa nimellä H (haastateltava) ja numerolla. Kuulan (2015, 143) mukaan, haastateltavien henkilöllisyys pysyy tunnistamattomana, kun henkilöä ei voida liittää tai tunnistaa kenen tahansa lukijan toimesta.

Aineiston säilyttäminen liittyy keskeisesti eettisiin kysymyksiin. Aineistoa tulee säilyttää lukkojen takana tai suojaamalla käyttäjätunnuksella ja salasanalla, jotta vältetään tiedon leviämisestä (Kuula, 2015, 80–81; Tracy, 2010, 847). Tässä tutkimuksessa henkilötietoja sisältäviä aineistoja säilytettiin koko tutkimusprosessin ajan Jyväskylän yliopiston U-asemalla, johon tarvitaan käyttäjätunnus sekä salasana. Tutkimuksen valmistuttua, tallennetut aineistot sekä tiedot poistettiin ja tutkimusaineisto hävitettiin oikeaoppisesti, tietoturvallisesti, jotta se ei kulkeutuisi ulkopuolisille tahoille muulloinkaan.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

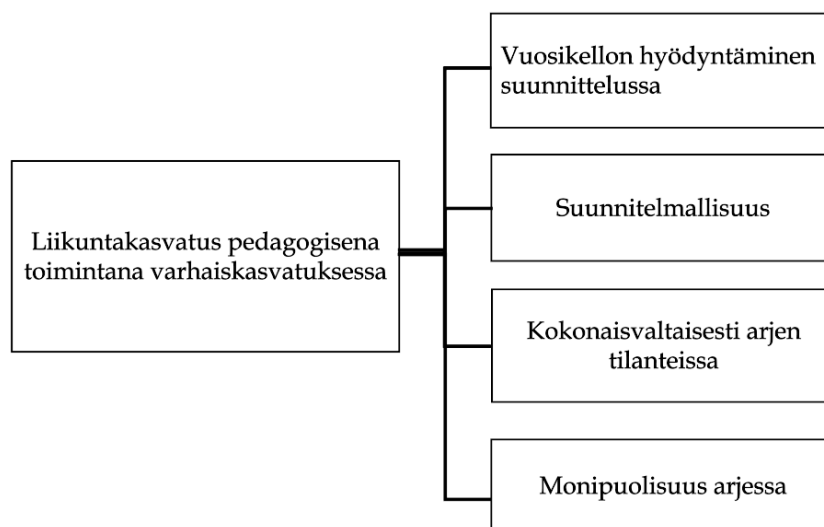
Tässä luvussa paneudutaan tutkimuksen tuloksiin tutkimuskysymys kerrallaan sekä esitetään lainauksia haastateltavien vastauksista havainnollistamaan tutkimustuloksia. Haastatteluteemoja oli kolme, taustakysymykset (teema 1), liikuntakasvatus ja sen toteuttaminen (teema 2) ja valmiudet liikuntakasvatuksen toteuttamiseen (teema 3). Ensimmäinen teema piti sisällään haastateltavasta muutaman kysymyksen muun muassa koulutushistoriasta ja omasta suhteesta liikuntaan. Teeman 2 asioita tarkastellaan pedagogisesta näkökulmasta. Se pitää sisällään erilaiset tilanteet, ympäristöt, määrät, mahdollistavat sekä estävät tekijät toteuttaa liikuntakasvatusta sekä suunnittelun, tavoitteet ja arvioinnin. Kolmannen teeman kysymykset keskittyivät valmiuksiin, joissa avataan omaa osaamista, vahvuuksia ja omien valmiuksien kehittämistä. Tulosten ohessa lainaukset ovat numeroituja haastatteluiden mukaan (H1-H7). Lisäksi joistain lainauksista on poistettu epäolennaisia kohtia, jotta havainnollistaminen on selkeämpää, ja ne kohdat ovat merkitty kahdella viivalla [- -]. Vastaavasti haastateltavien puheessa ilmentyneet tauot on merkitty kolmella pisteellä "...” ja pilkut “,” havainnollistavat haastateltavan puheen rytmitystä eikä vastaa niinkään kieliopin mukaisia sääntöjä.

5.1 LIIKUNTAKASVATUKSEN TOTEUTTAMINEN VARHAISKASVATUKSESSA

Liikuntakasvatuksen toteuttaminen varhaiskasvatuksessa on pedagogista toimintaa. Pedagogisella toiminnalla viitataan siihen, että se on suunnitelmallista sekä tavoitteellista perustuen valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan. Haastateltavien vastauksia analysoidessa ilmeni useampia teemoja, jotka liittyvät liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. Liikuntakasvatusta toteutettiin varhaiskasvatuksessa pedagogisena toimintana, joka piti sisällään: monipuolisuuden arjessa, vuosikellon hyödyntämisen suunnittelussa, suunnitelmallisina tunteina ja tuokioina, kokonaisvaltaisesti arjen tilanteissa (kuvio 1).

Kuvio 1.

Liikuntakasvatus pedagogisena toimintana varhaiskasvatuksessa.



Suunnitelmallisuus ilmenee jokaisen varhaiskasvatuksenopettajan vastauksessa. Suunnitelmallisuudella viitataan siihen, että liikuntahetket ovat suunniteltuja ja tavoitteellista toimintaa sekä säännöllistä toimintaa. Suunnittelussa on voitu käyttää esimerkiksi erilaisia materiaaleja apuna. Tämä osa-alue osoittautui yleisimmäksi vastaukseksi liikuntakasvatuksen toteuttamisessa varhaiskasvatuksessa. Tuloksista voidaan huomata, että kaikki haastateltavat toteuttavat kerran viikossa ohjatun

liikuntahetken joko sisällä tai ulkona. Tämä on suunniteltu tuokio, johon on mietitty sisältö huolellisesti pohjautuen ryhmän tarpeisiin, yksilöiden tarpeisiin tai lasten kiinnostuksen kohteisiin.

Kerran viikossa se jumppapäivä ja melkein päivittäistä. - - vähintäänkin kerran viikossa sillain suunnitelmallisesti. Muuten sitten päivittäin pieniä hetkiä. (H1)

Monet vastaukset olivat yhteneväisiä lasten taitojen havainnoinnin osalta, että tavoitteita asetetaan lasten taitojen havainnointien pohjalta. Tässä saatetaan käyttää apuna tiettyjä lomakkeita muun muassa esille tulivat Taaperon arki -lomake sekä Eskarin arki -lomake. Yksi haastateltavista (H4) vastasi konkreettisesti, että tavoitteet asetetaan liikunnan ilon kautta, että jokaiselle lapselle saataisiin aikaiseksi liikunnan iloa ja että on kivaa liikkua.

Liikuntakasvatuksen suunnitteluun voidaan käyttää apuna materiaaleja. Aina kaikkea ei pysty keksimään itse vaan toimintaideoita voi etsiä erilaisista materiaaleista. Materiaalien hyödyntäminen näyttäytyy vastauksissa suhteellisen runsaana. Materiaalit koetaan suhteellisen tärkeänä työkaluna työssä. Kukaan haastatelluista ei kieltänyt, että ei käyttäisi ollenkaan materiaaleja. Tässä kysymyksessä oltiin kiinnostuneita säännöllisyyden osalta myös siitä, mitä materiaaleja varhaiskasvatuksen opettajat käyttävät.

Etsin jotain liikuntavideoita netistä mut ei oo mikään tietty materiaali tuu nyt mieleen tai mistä aina kattoisin. (H5)

Netistä niikun käyn kattomassa tietysti erilaisia liikuntasivustoja mitä nyt on, mutta tota, mulla ei oo mitään suosikkia ja oon avoin niikun ettiin ihan laidasta laitaan. (H4)

Instaa, - - (H2)

Aikasemmin oon käyttänyt sivustoa, josta löytyy valmiita leikkejä. (H3)

Vastauksista voidaan huomata, että netin käyttö on yleistä ja paljon selataan netistä ideoita omaan toimintaan. Videoita etsimällä ja instagramista katselemalla haastateltavat kertovat (H5, H2) löytäneensä ideoita toimintaan.

Sit ihan kirjallisuutta, et meil on tuolla päiväkodissa aika paljon just kirjallisuutta liittyen liikuntakasvatukseen ja liikuntatuokioon ja niitä tulee aika paljon selattua ja sieltä poimittua juuri sellasia mikä tavallaan sopis omalle ryhmälle. (H2)

Jotain kirjallisuutta itellä kotona - - leikkioppaita tai joku tällöinen liikkuva varhaiskasvatus... Ei kovin säännöllisesti ainakaan. (H1)

Liikuntaleikki opas ja siinä taitaa olla 100 erilaista leikkiä, liikunnallista leikkii, - -
hyödynnän materiaaleja suhteellisen säännöllisesti. (H7)

Mainintoja tuli myös kirjallisten materiaalien hyödyntämisestä. Osalla on päiväkodilla hyvä määrä materiaaleja, joita voi hyödyntää ja osa haastateltavista (H2) on ostanut itselleen materiaaleja käyttöön (H1, H7). Vastauksia säännöllisyydestä ilmeni puolin ja toisin, osa hyödyntää suhteellisen säännöllisesti materiaaleja ja osa taas hieman vähemmän.

Tällä hetkellä vähemmän, tuntuu jo et alkaa olemaan jo sellanen joku perus liikuntaleikkien ja juttujen millä tavalla vois harjotella, omassa päässä, mutta saanut myös ideoita muilta työkavereilta, uusilta tiimikavereilta. (H3)

Edellä mainittu haastateltava (H3) mainitsee, että hän on saanut paljon ideoita myös työkavereilta sekä uusilta tiimikavereilta. Sekin on tietynlaista materiaalien hyödyntämistä, kun saat tietoa muilta.

Varhaiskasvatuksen opettajat puhuivat liikuntakasvatustunneistaan useasti nimellä "jumppapäivä" tai "liikuntahetki". Useista vastauksista voitiin huomata, että liikuntakasvatusta toteutetaan **monipuolisesti arjen erilaisissa tilanteissa** muun muassa siirtymätilanteissa, aamupiirillä ja ulkoilussa. Vastauksista ilmeni myös, että osa mieltää liikuntakasvatuksen laajana käsityksenä, eikä ainoastaan yhtenä jumppahetkenä (H2, H4).

Mä miellän tän liikuntakasvatuksen sinällään et se ei oo niikun aina sellasta ohjattua liikuntakasvatusta, vaan kaikki tämmöset oppimiseen ja oppimisen yhteyteen liitetyt toiminnalliseen oppimiseen liitetty liikkuminen on pienimuotosta liikuntakasvatusta. (H2)

Mä nään sen niikun niin että, et se ei ole vain sitä ohjattua, vaan se kaikki muu mihin ne lapset niikun opetetaan ja ne mahdollistaa tai mahdollistaa sitä arkeen. (H4)

Liikuntakasvatuksen toteuttamiseen liitetään keskeisesti myös näkemykset siitä, mikä on sopiva määrä liikuntaa varhaiskasvatusikäisille. Kuten aikaisemmin on mainittu, että liikunnansuosituksissa suositeltava määrä liikuntaa alle kouluikäisille on kolme tuntia päivässä. Jotta se toteutuisi päivittäin, tulisi varhaiskasvattajien keskittyä myös kyseiseen aiheeseen ja aktivoida lapsia toimimaan sekä ulkona että sisällä. Liikuntakasvatuksen säännöllisyyttä kuvattiin esimerkiksi jokapäiväiseksi toiminnaksi, mitä tapahtuu eniten ulkoilutilanteissa. Vastaukset ovat myös hyvin

yhteneväisiä haastateltavien kesken. Vastauksista korostuvat jokapäiväinen liikkuminen, ohjattu liikuntahetki kerran viikossa, säännöllisyys. Kuitenkaan selkeitä määriä ajallisesti / liikuntahetkien ajallista kestoja ei ilmene näistä vastauksista ja minkälaisia toiminnalliset hetket esimerkiksi ulkona ovat, kun ulkoiluhetket ovat myös loistavia mahdollistajia liikkumiselle.

Yleensä kerran viikossa on ohjattua, mutta se ei siis sisällä tällaista ulkoilun yhteydessä tapahtuvat päivittäiset, et aamupäivisin meillä on kuitenkin niikun säännöllinen ulkoilu, ulkoilu, missä tehdään paljon niikun pieniäkin hetkiä, just niikun jotain ulkoliikuntaleikkejä ja nyt ollaan paljon oltu siinä luistelemassa aamupäivisin ja tota kerran viikossa retkeillään säännöllisesti missä mennään aina jotain niikun liikuntajuttuja, et saatetaan mennä hippaa siellä tai hyppiä kiviltä kiville ja seikkailla ja tehdä paljon erilaisia niikun sellasia retkeilyyn kuuluvia liikuntajuttuja, mut että kyllä meillä tehdään sitä aika paljon. (H4)

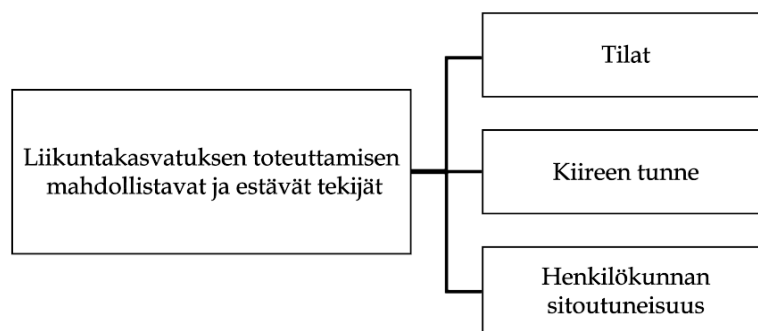
Mä jotenkin nään et liikunta on tai sitä hyödynnetään niin paljon monessa muussakin jutussa, et vaikka jos meillä on matikkaa niin se usein sisältää liikuntaa tai jos meillä on muskari niin siinä todennäköisesti on joku laulu jossa liikutaan. - - salissa liikuntatuokio on usein kerta viikkoon. kyllä mä sanoisin et sillain tulee päivittäin liikuntaa kuitenkin. (H5)

Näissä kahdessa edeltävästä vastauksesta (H4, H5) tulee selkeästi ilmi, minkälaista liikuntakasvatus on kyseisessä ryhmässä, missä kyseinen opettaja työskentelee. Varhaiskasvattajat kuvailevat liikuntakasvatuksen toteuttamisen monipuoliseksi sekä sisällä että ulkona tapahtuvaksi. Liikuntakasvatusta ei nähdä olevan ainoastaan yksi liikuntahetki viikossa, vaan liikuntaa hyödynnetään muissakin hetkissä monipuolisesti. **Liikuntakasvatuksen toteuttamisen kokonaisvaltaisuus** tulee selkeästi esille näistä vastauksista. Kuinka usein sitä toteutetaan, vastauksista ilmenee, että päivittäin arjen erilaisissa hetkissä. Useat haastateltavat (H3, H4, H6) vastasivat myöskin materiaaliksi liikunnan vuosikellon, joka auttaa suunnittelussa siten, että toiminta on vuodenajat huomioivaa sekä johdonmukaista. Osa opettajista siis käyttävää apuna **liikunnan vuosikelloa** liikuntakasvatusta suunnitellessa ja konkreettisesti erityisesti silloin, kun he suunnittelevat liikuntahetkelle suunnitelmallista toimintaa. Liikunnan vuosikello toimii suunnittelun sekä arvioinnin apuvälineenä.

Varhaiskasvatuksen opettajat nostivat esille liikuntakasvatuksen toteuttamisen mahdollistavia sekä estäviä tekijöitä. Varhaiskasvatuksen opettajat mainitsivat erityisesti mahdollistaviin sekä estäviin tekijöihin tilat, kiireen tunteen sekä henkilökunnan sitoutuneisuuden (kuvio 2).

Kuvio 2.

Liikuntakasvatuksen toteuttamisen mahdollistavat ja estävät tekijät.



Useampi varhaiskasvatuksen opettaja mainitsi **tilat** mahdollistaviin sekä estäviin/rajoittaviin tekijöihin. Haastateltavat kertoivat mahdollistajina olevan päiväkodin tilat. Myös varhaiskasvatuksen opettajat mainitsivat mahdollistajina olevan ympäristö ja välineistö. Osa haastateltavista (H2, H3, H5, H6) mainitsi myös varhaiskasvatuksen opettajien sekä tiimin oman kiinnostuneisuuden sekä sitoutumisen liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. Tätä edellä mainittua kuvastaa pääluokka **henkilökunnan sitoutuneisuus**.

Jos sä itse heittädyt ja uskallat ja oot tavallaan mukana siinä niin kyllä se innostaa niitä tavallaan vähemmän liikkuvia lapsia. (H2)

Aika paljon on kiinni aikuisista, kuinka paljon sitä liikuntaa haluaa liittää siihen toimintaan. (H3)

Rajoittavina tekijöinä lähes kaikki haastateltavat vastasivat kysymykseen, että niitä ovat vastakohtat mahdollistaviin tekijöihin. Kuitenkin jokainen antoi esimerkkejä

vielä lisäksi muista rajoittavista tekijöistä. Näitä tekijöitä olivat esimerkiksi aikuisen rooli ja oma kiinnostumattomuus / ei innostunut asenne (H2, H3), resurssipula esimerkiksi aikuisen poissaolot (H1), **kiire** / aikataulut jos suunnittelulle ei ole ollut aikaa (H6), pienet tilat (H4) sekä välineiden puuttuminen (H7). Haastattelukysymyksiin saadut vastaukset antoivat selkeän kuvan liikuntakasvatuksen toteuttamiseen vaikuttavista mahdollistavista sekä rajoittavista tekijöistä.

Kiire tai et jos on niikun jos on jotain poissaoloja aikuisissa. (H1)

Tavallaan se henkilöstön sellanen passiivisuus et jos ei itseä kiinnosta. (H2)

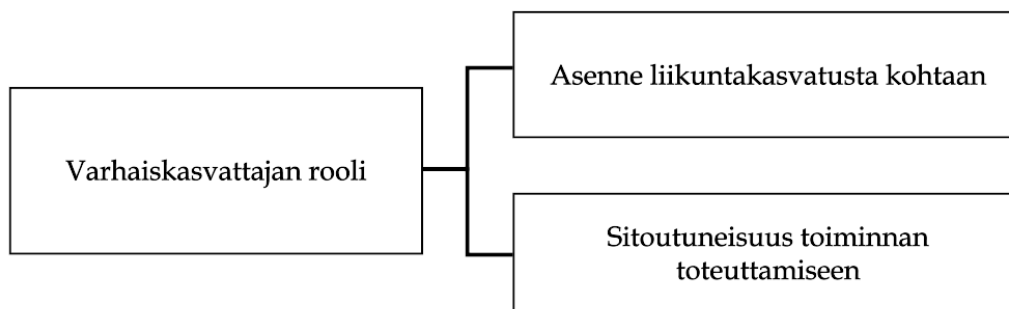
Päiväkodin pienet tilat. (H4)

Mahdollistavat sekä rajoittavat tekijät kulkivat lähes rinnakkain. Varhaiskasvatuksen opettajat nimesivät rajoittaviin tekijöihin lähes kaikki samat asiat vastakohtaisesti kuin mahdollistaviin tekijöihin. Monien vastaukset pohjautuivat keskeisesti omaan kokemukseen ja oman päiväkodin mahdollistaviin sekä rajoittaviin tekijöihin.

Varhaiskasvatuksen opettajat mainitsivat liikuntakasvatuksen toteuttamiselle tärkeänä asiana varhaiskasvattajan roolin. Näitä teemoja oli muun muassa kaksi, joita olivat asenne liikuntakasvatusta kohtaan ja sitoutuneisuus toiminnan toteuttamiseen (kuvio 3).

Kuvio 3.

Varhaiskasvattajan rooli.



Varhaiskasvattajan oma ajatus ja näkemys tulee esille hyvin seuraavasta lainauksesta:

Tarkotus aina liikuntakasvatusta niikun monipuolistaa. (H2)

Tästä vastauksesta välittyy näkemys liikuntakasvatuksen kokonaisvaltaisuudesta ja siitä, että varhaiskasvattajilla on vastuu siitä, että liikkuminen mahdollistuu ja on monipuolista. Pedagogisilla ratkaisuilla varhaiskasvatuksen opettaja voi mahdollistaa lasten liikkumisen. Tämä keskeisesti viittaa siihen, että varhaiskasvattajan tulee olla **sitoutunut liikuntakasvatuksen toteuttamiseen.**

Aika paljon on kiinni aikuisista, kuinka paljon sitä liikuntaa haluaa liittää siihen toimintaan. (H5)

Varhaiskasvatuksen oma innostus/kiinnostus ja tausta liikuntaa kohtaan. (H6)

Aikuisen asenne vaikuttaa semmoseen miten tarttuu niihin ideoihin ja miten lähtee toteuttamaan. (H5)

Aikuisen rooli et jos niikun ite ois innostunut ja toteuttais sitä kaikissa mahdollisissa hetkissä ja toistojen mukaan, samalla se tiimi mahdollistaa sen, mutta jos jollain ihmisellä ei oo kiinnostusta siihen. (H3)

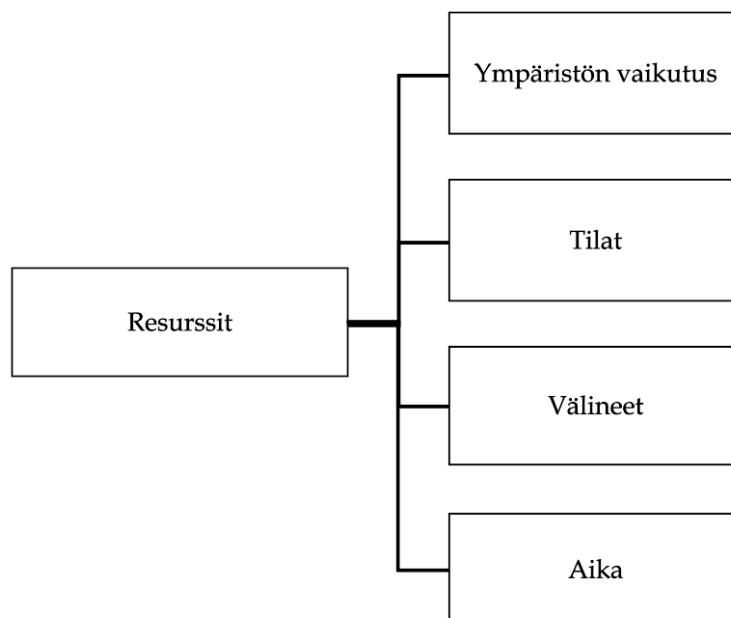
Yllä olevasta haastatteluaineistosta käy ilmi, että **varhaiskasvattajan oma asenne liikuntakasvatusta kohtaan** on hyvin merkittävässä roolissa liikuntakasvatuksen toteutuksessa. Varhaiskasvattajalla on vastuu laadukkaasti liikuntakasvatuksen

toteuttamisesta, vaikka se ei olisi itselle sitä mielekkäintä puuhaa. Yhdestä haastattelusta (H3) nousi myös esille, että opettajien tulisi mahdollistaa lapsille omaehtoista liikkumista. Silloin, kun liikkuminen lähtee lapsesta itsestään, se on pitkällä tähtäimellä palkitsevaa ja motivoivaa. Omaehtoinen liikkuminen mahdollistuu muun muassa siten, että tarjotaan tiettyjä tiloja sisällä muun muassa hieman vauhdikkaampaan leikkiin sekä annetaan välineitä lasten saataville.

Erinäiset resurssit nousivat selkeästi esille varhaiskasvatuksen opettajien haastatteluista. Ympäristöllä, tiloilla, välineillä sekä ajalla nähtiin olevan merkittävä rooli liikuntakasvatuksen toteuttamisen taustalla (kuvio 4). Liikuntakasvatuksen toteuttamiselle resursseilla nähtiin siis olevan merkitystä.

Kuvio 4.

Resurssit.



Ympäristöt ovat suuressa roolissa liikuntakasvatuksen toteuttamisessa. Mutta näistäkin vastauksista ilmenee opettajan oma ajatus liikuntakasvatuksesta. Joku näkee liikuntakasvatuksen olevan jumppahetken toteuttamista sekä pieniä hetkiä päivittäin

(H1), kun taas joku toinen näkee kokonaisvaltaisesti ja kertoo, missä ympäristöissä sekä tilanteissa konkreettisesti toteutetaan liikuntakasvatusta (H4, H5). Liikuntakasvatus ei aina ole ohjattua toimintaa, vaan se voi myös tapahtua lapsesta lähtöisesti ja omaehtoisesti. Tähän on kuitenkin saattanut tarvita aikuisen innostavaa asennetta auttamaan leikkien aloituksessa, jotta liikuntaleikkiin ryhdytään.

Liikuntakasvatuksen toteuttamiseen vaikuttivat varhaiskasvatuksen opettajien kokemusten mukaan myös päiväkodin **tilat** sekä **ympäristö**. Jokainen haastateltava (H1-H7) mainitsee jumppasalin tai ryhmätilan ympäristöksi, missä liikuntakasvatusta toteutetaan. Ulkoilu ja ulkoympäristöt mainitaan myös jokaisessa vastauksessa liikuntakasvatuksen toteuttamisen ympäristönä. Lasten omaehtoinen liikkuminen välittyi haastateltavien vastauksista. Esille tuotiin, että lapset pääsääntöisesti lähtevät omaehtoisesti liikkumaan ilman aikuisen aloitetta. Lapset ovat yleisemmin kiinnostuneita pelaamaan jalkapalloa tai erilaisia hippaleikkejä (H2, H5). Joskus he tarvitsevat aikuisen apua ja tukea, mutta joskus se onnistuu ihan itseksensä. Vastauksista voidaan myös tehdä yleistys, että eniten omaehtoista liikkumista tapahtuu ulkona.

Päiväkodin pihalla, päiväkodin salissa, erilaisissa puistokohteissa mihin me teemme retkiä, urheilu kentällä, metsäretkillä, sitten tietenkin luistelut on niitä, hiihtäminen, lumikenkäily, mäenlasku onhan sekin jonkunlaista liikuntakasvatusta ja kaikki tämmöset niikun pallopelit mitä pystyy kesäsin ja keväisin kun lumet sulaa niin tuolla urheilukentillä niikun toteuttaa liikuntaleikkejä muun muassa, uiminen ja pyöräily- -meil on niikun tarkoitus aina liikuntakasvatusta niikun monipuolistaa. (H2)

Yksi haastateltava nimesi paljon erilaisia ympäristöjä, joissa toteuttaa liikuntakasvatusta. Monipuolisuus nousee tässä vastauksessa esille. Yksi haastateltava (H4) mainitsi, että heidän päiväkodissaan ei ole liikuntasalia, missä pitää suunnitelmallista toimintaa. Ryhmätila toimii siis siten pienenä salina, kun ensin on raivattu tilaa siirtämällä pöydät ja tuolit tilan reunoille. Tilat siis saattoivat haastaa liikuntakasvatuksen toteuttamisessa sisätiloissa.

Aika mainittiin haastatteluissa vaikuttavan liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. Ajalla viitattiin enemmän suunnitteluun sekä toteuttamiseen tilanteissa, kun tulee muutoksia arjen keskellä.

Myös aikataulut vaikuttavat paljon, jos suunnittelulle ei ole aikaa tai anneta mahdollisuutta sen toteuttamiseen. (H6)

Päiväkodeissa, missä on liikuntasali käytössä, on jokaiselle ryhmälle tehty vuorot kyseisen salin käyttöön. Sillä liikuntahetkeä tai kyseistä päivää kutsutaan nimellä ”jumppapäivä”. Kiireellä viitattiin myös siihen, että usein silloin ei ole aikaa järjestää liikuntahetkeä lapsille. Kiireen tunne saattaa usein tulla esimerkiksi siitä, jos on paljon henkilökuntaa pois ryhmästä tai edes yksi ihminen, niin silloin voi olla haastavaa toteuttaa toimintaa siten, miten se on suunniteltu toteutettavaksi.

Resursseihin liitettiin myös keskeisesti välineet. **Välineet** vaikuttavat sekä positiivisesti että negatiivisesti liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. Mitä enemmän ja monipuolisemmin välineitä on päiväkodissa tarjolla ja myös lasten saatavilla, sen enemmän ja ”helpommin” liikuntakasvatusta toteutettiin. Kun taas liikuntavälineiden vähäisyys vaikutti negatiivisesti liikuntakasvatuksen toteuttamiseen.

Monipuolinen niikun välineistö. Välineistölläki suuri niiku painoarvo. (H2)

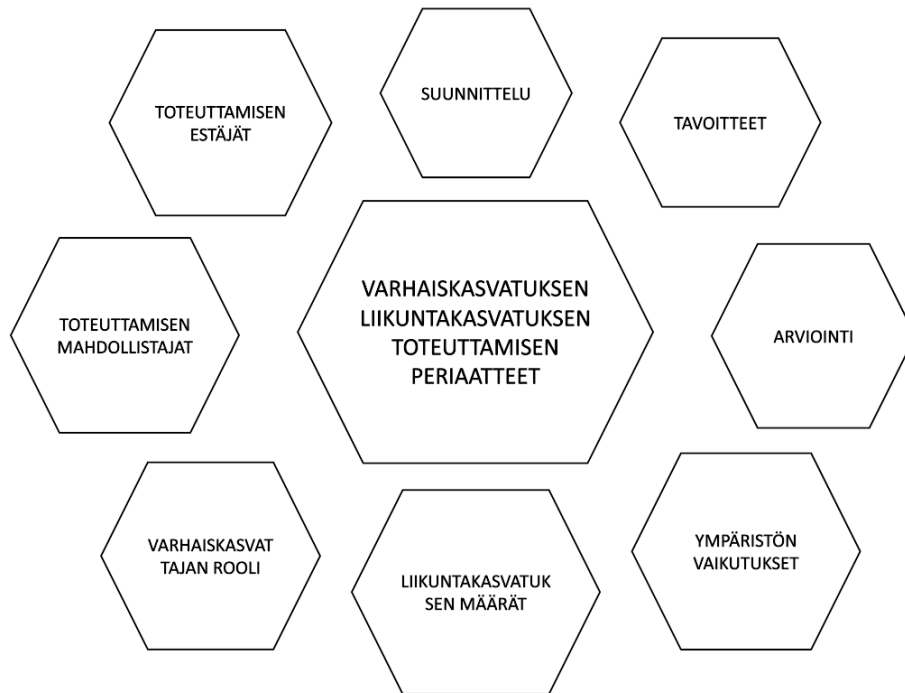
... Et jos ei esim välineitä löydy. (H7)

Eniten vastauksia varhaiskasvatuksen opettajat antoivat ympäristön sekä tilojen vaikutuksesta liittyen liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. Mitä monipuolisemmat tilat ja lähiympäristöt ovat, sitä enemmän toteutettiin tiloissa liikuntakasvatusta sekä tehtiin retkiä lähiympäristöihin.

Lopuksi havainnollistetaan varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen toteuttamisen periaatteita kuvion (kuvio 5) muodossa. Kuvioon on lisätty niitä vaikuttavia tekijöitä, joita varhaiskasvatuksen opettajat nimesivät keskeisesti vaikuttavan liikuntakasvatuksen toteuttamiseen.

Kuvio 5.

Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen toteuttamisen periaatteet.



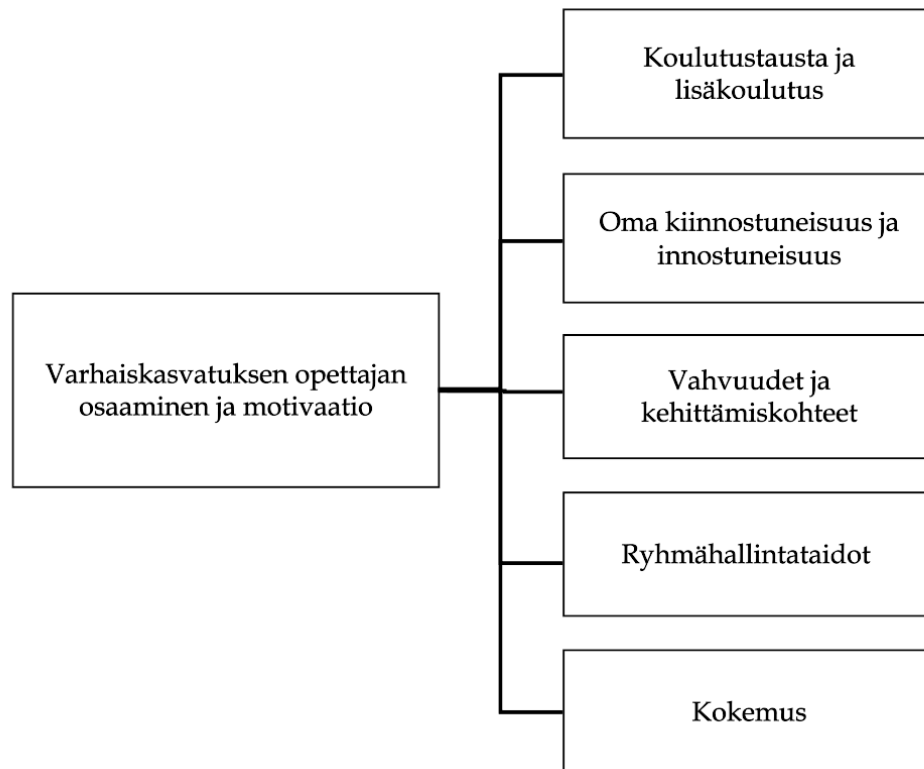
Kuvioon on nimetty varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen toteuttamisen periaatteita, joita tutkimukseen osallistuneet varhaiskasvatuksen opettajat nimesivät. Nämä periaatteet kuvaavat asioita, jotka vaikuttavat liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. Muun muassa ympäristön vaikutukset vaikuttivat keskeisesti liikuntakasvatuksen toteuttamiseen, jos päiväkodissa ei ollut liikuntasalia tai mahdollisuuksia lähiympäristöissä toimimiseen.

5.3 VALMIUDET LIIKUNTAKASVATUKSEN TOTEUTTAMISEEN

Varhaiskasvatuksen opettajien kokemukseen omista valmiuksista liikuntakasvatuksen toteuttamiseen vaikutti pitkälti se, miten varhaiskasvatuksen opettajat kokivat oman osaamisen liikuntakasvatuksen toteuttamisessa. Valmiudet kytkeytyivät vahvasti oman osaamisen nimenomaan vahvuuksien sekä kehittämiskohteiden ympärille. Koulutuksella, omalla kiinnostuksella, oikeilla taidoilla, ryhmähallintataidoilla ja ideoinnilla nähtiin olevan merkittävä rooli omien valmiuksien taustalla (kuvio 6).

Kuvio 6.

Varhaiskasvatuksen opettajan osaaminen (vahvuudet & kehittämiskohteet).



Varhaiskasvatuksen opettajat erosivat koulutuksen osalta toisistaan. **Koulutusta** varhaiskasvatuksen opettajat olivat saaneet yliopistossa, ammattikorkeakoulussa sekä opistotasolla. Koulutuksen osalta varhaiskasvattajien vastauksista oli havaittavissa samantapaisia vastauksia ja käsityksiä siitä, etteivät varhaiskasvatuksen opettajakoulutukset olleet tarjonneet riittävästi koulutusta tai valmiuksia liikuntakasvatuksen toteuttamiseen.

Useimmat haastateltavat kokivat, että koulutuksesta saatu opetus oli hyvin vähäistä (H4, H7) tai sitä olisi voinut hyvinkin olla paljon enemmän (H1), että siitä ei olisi ollut mitään haittaa. Useat kertoivat, että koulutuksessa oli vain yksi järjestetty liikunnan kurssi (H2, H5, H7), joka oli kattava/laaja, mutta kuitenkin enemmän olisi voinut olla.

Opintoihin kuulu öö liikuntakursseja ainakin kaks kappaletta muistaakseni ja ne oli semmosii aika pitkiä kurseja että käytiin läpi paljon asioita ja totaa et ihan silleen hyvää koulutusta on saanut mut ois sitä ehkä voinut olla vielä enemmänki tai ei siitä ainakaan varmastikkaan haittaa ois ollut. (H1)

Meillä oli koulussa vaan niikun yks kurssi liikuntakasvatukseen liittyen, leikkejä käytiin yhdessä läpi ja sitten tota sivuttiin psyykkisen, fyysisen, sosiaalisen... (H2)

Koulutuksessa sitä oli, mut mun mielestä liian vähän, siihen nähden et jos ei oo yhtään itellä mitään liikunta pohjaa niin tota mun mielestä liian vähän. (H4)

No sen mitä niihin opintoihin on silloin sisältynyt, että täytyy sanoa että ehkä vähän hatarat muistikuvat niistä ajoista, mutta tota muistan että oli niikun yhtenä kurssina. (H5)

Yliopistossa oli ekana vuonna liikuntakasvatuksen kurssi. - - Et aika vähäistä on ollut semmonen ihan koulutus koulutus mitä on saanu tähän liikuntakasvatukseen. (H7)

Haastateltavat kertovat, että he ovat saaneet myös muuta koulutusta esimerkiksi työnantajan tarjoamana työelämässä ollessaan (H2-H4, H6). Opintojen aikana koulutuksen puolesta liikuntakasvatus oli vähäistä. Haastateltavat mainitsevat työnantajan tarjoamat **lisäkoulutukset** tai vapaa-ajalla itse opetellut asiat.

Pari vuotta suurinpiirtein pitäny semmosia liikuntaleikkikouluja tommosille varhaiskasvatusikäisille lapsille et sit mä en siihen kyllä käynyt mitään koulutusta mut se oli semmosta aika vapaamuotosta... (H1)

Pienissä liikuntakasvatus koulutuksissa. (H2)

Työuralla meillä on ollu semmonen öö cherborde-koulutus, mutta siinä on niikun tällästä motoriikkaa, sosiaaliset taidot, liittyen motoriikkaan painottuen sellasen koulutuksen se oli lyhyt koulutus ja sitten tämmönen tota ilo kasvaa liikkuen -koulutus. (H3)

Täydennyskoulutuksia, en nyt muista ihan yksilöidysti kyllä, mutta nuoren suomen joskus. - - ilo kasvaa liikkuen, siinä me oltiin nyt mukana. siinä ne oikeestaan on ja sitten on jotain pieniä. (H4)

Webinaareja ja erilaisia koulutuksia työnantajan tarjoamana. (H6)

Valmiuksiin keskeisesti liittyy oma näkemys omasta kyvykkyydestä, pätevyydestä. Haastattelijat kertoivat, miten kokivat liikuntakasvatuksen toteuttamisen omista valmiuksista nähden sekä millaista osaamista heillä on liikuntakasvattajana. Haastateltavat kuvailivat omia **vahvuuksia** sekä **kehittämisen kohteita**. Opettajat mainitsivat useasti oman kiinnostuneisuuden vahvuuksiksi sekä kehittämiskohteiksi lajinomaisen tietämyksen harjoittamisen.

Saadut vastaukset antoivat selkeän kuvan haastateltavien ajatuksista, miten he ajattelevat omista valmiuksistaan liikuntakasvatuksen toteuttamista kohtaan. Suurin osa haastateltavista koki, että he omaavat hyvät valmiudet liikuntakasvatuksen toteuttamiseen (H1, H2, H4-H7). Kaksi haastateltavaa nimesi selkeästi kehittämiskohteita omassa osaamisessaan liikuntakasvattajana (H1, H5).

Kehittämiskohteita mut varmasti kaikki tämmöset oikeaoppiset välineiden käsittelytaidot. (H1)

Haaste - - ei oo mistään tietystä lajista semmosta osaamista. (H5)

Vastaajat kuvailivat omia vahvuuksiaan monipuolisesti. Vahvuuksiksi luettiin muun muassa **oma kiinnostuneisuus** (H2, H5), positiivisuus (H6), lasten innostaminen (H4, H7), ideointi (H1) sekä monipuolinen liikunnan mahdollistaminen esimerkiksi eri välineiden (H3) tai ympäristöjen avulla. Haastateltavat kokivat valmiutensa hyviksi ja kertoivat, että heidän valmiuksiaan sekä mahdollisuuksia liikuntakasvatuksen toteuttamiseen voitaisiin parantaa lisäkoulutuksien sekä parempien tilojen avulla. Jokaisen haastateltavan (H1-H7) vastauksesta ilmeni, että heidän valmiuksiaan voitaisiin parantaa lisäkoulutusten avulla. Kaksi haastateltavaa (H1, H5) mainitsi myös tiedon jakamisen valmiuksien parantamisessa.

... jaa varmaan siis ylipäättään semmonen niikun tiedon jakaminen jos joku niikun kokee et on tosi hyvällä mallilla tietämys jostain vaikka vähän niikun yksityiskohtasemmista jutuista et tavallaan pitäs huolen siitä et jakaa sitä tietoa myöskin tiimissä eteenpäin. (H1)

... lisävinkit ja ehkä ideoiden jakaminen on hyvä juttu, - - et, jos sais lisää. (H5)

Valmiuksien taustalla korostettiin myös **kokemuksen** osuutta. Varhaiskasvatuksen opettajista kaksi (H2, H3) vastasi, että valmiuksiin vaikuttaa pitkä ura alalla sekä työelämässä saatu kokemus. Työelämän koettiin vaikuttavan omaan oppimiseen ja kehittymiseen liikuntakasvattajana sekä lisänneen valmiuksia.

5.4 TULOSTEN YHTEENVETO

Tulokset osoittivat joitain oletettuja, mutta myös hyvin ennalta-arvaamattomia tutkimustuloksia. Näihin vastauksiin paneudutaan vielä paremmin pohdinta - kappaleessa. Tässä kappaleessa tulokset esitetään tiivistetysti.

Tutkimus osoitti, että varhaiskasvatuksen opettajilla on käsitys siitä, miten liikuntakasvatusta tulisi toteuttaa ja toteuttavatkin kukin omalla tavallaan. Vastaukset olivat hyvin samantyyllisiä vastaajien kesken. Varhaiskasvatuksen opettajien liikuntakasvatuksen toteuttamista tarkasteltiin näkökulmista, joita olivat ympäristön vaikutukset, liikuntakasvatuksen määrät, toteuttamisen mahdollistajat sekä estäjät, suunnittelu, tavoitteet, arviointi sekä varhaiskasvattajan rooli.

Varhaiskasvatuksen opettajat kokivat omat valmiudet hyväiksi. Kaikilla haastateltavilla oli joko omaa urheilutaustaa tai kiinnostusta / innostusta liikuntaa kohtaan, joka koettiin vaikuttavan omiin valmiuksiin. Jokainen haastateltavista osasi kertoa omista vahvuuksistaan liikuntakasvatuksen toteuttamista kohtaan, mutta vain yksi nimesi kehittämisenkohteita, joka oli hieman yllättävää. Haastateltavien vastauksista ilmeni, että jokainen ajatteli positiivisesti lisäkoulutuksista ja sitä jopa toivottaisiin lisää.

Haastateltavien vastauksista voitiin huomata, että jokainen ymmärsi liikunnan tärkeyden sekä merkityksen, myös oman henkilökohtaisen terveyden kannalta. Erityisesti lapsinäkökulmaa tuotiin esille ja nähtiin liikunnan merkitys tärkeänä ja myöskin liikunnan toteuttaminen hyvin monipuolisena. Aikuisen rooli oli asia, joka nostettiin monesti esille, joka ajateltiin vaikuttavan paljon lasten innostumiseen liikuntaa kohtaan.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä pro gradu -tutkielmassa tutkittiin, miten varhaiskasvatuksen opettajat toteuttavat liikuntakasvatusta ja millaiset valmiudet he kokevat omaavansa toteuttaakseen liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksessa sekä millaista osaamista heiltä löytyy liikuntakasvatukseen liittyen. Suurin osa suomalaislapsista viettää suurimman osan päivästään päiväkodissa, joten oman perheen lisäksi lapsen arjessa ovat vahvasti läsnä päiväkodin henkilökunta. Päiväkodin henkilökunta on vastuussa muun muassa liikuntakasvatuksen toteuttamisesta päiväkodissa. Päiväkotit voivat tukea sekä kannustaa omalla toiminnallaan yhdessä liikkumiseen. Liikuntakasvattajan näkökulmasta olisi tarkoituksenmukaista tietää esimerkiksi, miten paljon ja milloin lapselle jää aikaa omaehtoiseen liikuntaan ohjatun toiminnan lisäksi (Sääkslahti, 2015, 170). Myös tämän havainnon perusteella oltiin kiinnostuneita siitä, miten varhaiskasvatuksessa liikuntakasvatusta toteutetaan.

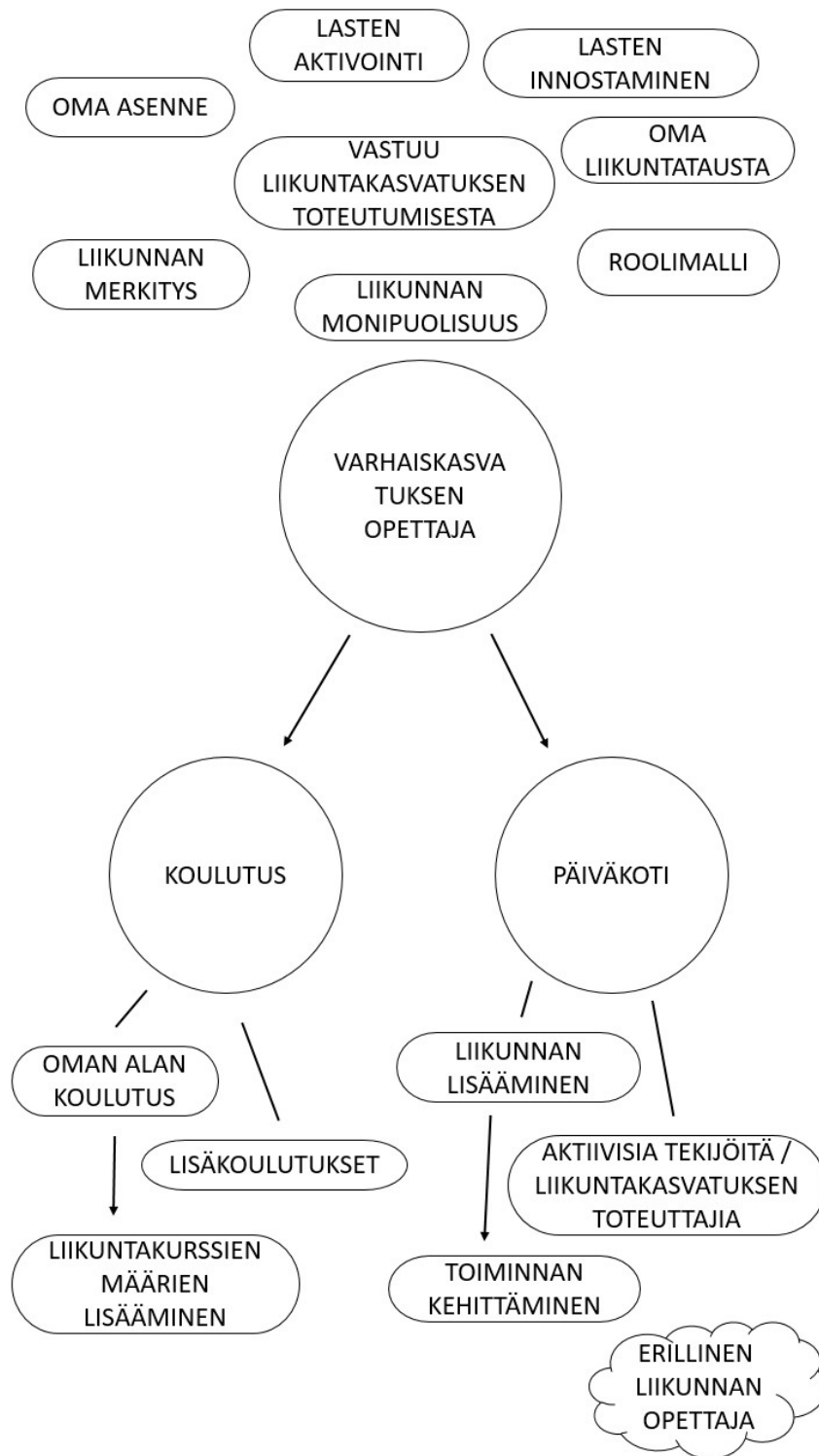
Aikaisempaa tutkimusta on tehty varhaiskasvatuksen opettajan roolista ja saatu tutkimustietoa siitä, millaisena opettajat näkevät roolinsa liikuntakasvatuksen näkökulmasta. Se millaisena varhaiskasvatuksen opettajat kokevat omat valmiutensa ei tiedetä.

Alla oleva kuvio (kuvio 7) kokoaa ajatuksia yhteen varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksesta. Kyseiseen kuvioon on sisällytetty varhaiskasvatuksen opettajan tehtäviä liikuntakasvatuksen parissa ja liikunnankasvatuksen toteuttamiseen vaikuttavia tekijöitä muun muassa oma asenne. Koulutus kuvastaa keskeisesti varhaiskasvatuksen opettajan valmiuksia, joita koulutus antaa. Ehdotuksena on liikuntakurssien määrien lisääminen koulutukseen. Viimeinen kolmas kohta on päiväkotit, joka kuvastaa varhaiskasvatuksen opettajan työpaikkaa.

Nämä keskittyvät enemmän kehittämisajatuksiin muun muassa liikunnan lisäämisen osalta ja sen kehittämisen osalta. Aktiivisia tekijöitä -kohta viittaa siihen, että päiväkotiin tulisi saada henkilökuntaa, jotka ovat aktiivisia tekijöitä ja toteuttavat siten aktiivisesti sekä tavoitteellisesti liikuntakasvatusta. Mietekuplassa on ajatus erillisestä liikunnanopettajasta. Tätä olen pohtinut paljon, miksi varhaiskasvatuksessa ei voisi olla myös aineenopettaja, joka pitäisi esimerkiksi päiväkodin kaikki liikuntatuokiot. Kuten peruskoulussakin on aineenopettajia, miksi ei varhaiskasvatukseen voitaisi saada oikeasti asiantuntijoita tältä osaa. Tämä auttaisi sitä, että liikunnanopettajalla on tietämystä oikeanlaisesta ja kehittävästä liikuntakasvatuksesta sekä toiminnasta saataisiin vielä enemmän tavoitteellista. Voisiko tämä auttaa siihen, että liikuntataidot paranisivat sekä kehittyisivät enemmän, en tiedä. Mutta tämä kokeilu olisi mielestäni mielenkiintoista toteuttaa ja nähdä olisiko se toimivaa. Muulla varhaiskasvatushenkilöstöllä muun muassa opettajilla sekä lastenhoitajilla olisi vastuu muusta liikuntakasvatuksen toteuttamisesta arjessa, jotta suositukset täyttyvät.

Kuvio 7.

Varhaiskasvatuksen opettajan merkitys lasten liikuntakasvatuksessa sekä vaikuttavia tekijöitä opettajan valmiuksiin sekä kehittämisajatuksia.



6.1 TUTKIMUKSEN TULOSTEN POHDINTAA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella liikuntakasvatuksen toteuttamista ja opettajien valmiuksia varhaiskasvatuksessa. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään varhaiskasvatuksen opettajien käsityksiä omista valmiuksistaan liikuntakasvatuksen toteuttamisessa sekä sitä, miten varhaiskasvatuksen opettajat toteuttavat liikuntakasvatusta. Näihin kahteen kysymykseen haettiin vastauksia laadullisen tutkimuksen avulla, sillä tavoite oli saada sekä lisätä ymmärrystä kyseistä tutkittavaa ilmiötä kohtaan (Laine 2018, 50). Varhaiskasvatuksen opettajien haastatteleminen, opettajien itsensä tuottama empirinen aineisto, mahdollisti konkreettisesti ilmiön tarkastelemisen. Tulee kuitenkin muistaa, että tulosten tulkinta on lopulta tutkijan itsensä tuottamaa. Tulkintaan vaikutti tutkijan oma ymmärrys kyseisestä ilmiöstä sekä aikaisempi tutkimustieto muun muassa varhaiskasvatuksen opettajien roolista liikuntakasvatuksen näkökulmasta (Laine 2018, 48-49).

Aikaisempaa tutkimusta ei juurikaan ole tai kyseistä teemaa ei ainakaan ole käsitelty laajasti, joten tässä pro gradu -tutkielmassa päätettiin lähteä selvittämään kyseistä aihetta. Suoraa kysymystä ei ollut varhaiskasvatuksen opettajille, että mitä liikuntakasvatus on, mutta he vastasivat laajasti kyseiseen tutkimuskysymykseen eri teemojen alta. Varhaiskasvatuksen opettajien puheesta ilmeni, mitä he liikuntakasvatuksesta ajattelevat ja miten he liikuntakasvatuksen näkevät. Opettajien oma suhtautuminen liikuntaan voi vaikuttaa positiivisesti lasten aktiivisuuteen sekä suhtautumiseen liikuntaa kohtaan. Vastauksista ilmeni, että jokaisella haastateltavalla oli jonkinlainen käsitys omasta liikkumisesta sekä liikunnan tärkeydestä. Vastauksista erottui kaksi haastateltavaa, jotka sanoittivat selkeästi positiivista suhtautumista liikuntaan ja liikunnan ilon merkitystä. Vastauksista voidaan ajatella, että liikunnan ilo ja positiiviset kokemukset saavat ihmiset liikkumaan lähes päivittäin ja senkin vuoksi voi olla, että se on osa arkea. Osittain liikunnan näkeminen osana arkea voi olla myös opittua jo nuoruudesta tai sitten vanhemmiten. Mielenkiintoista olisi saada tietoa lapsilta, miten he kokevat opettajien positiivisen asenteen. Vaikuttaako se konkreettisesti innostavasti lasten liikunta-aktiivisuuteen ja suhtautumiseen liikuntaa

kohtaan. Hyväksyvän ilmapiirin luominen on tärkeä asia erityisesti silloin, kun joukossa on hieman epävarmempia lapsia liikkumaan.

Tutkimus osoitti, että opettajat ymmärtävät liikuntakasvatuksen toteuttamisen merkityksen ja sen laajuuden, kokonaisvaltaisuuden. He ymmärtävät, että liikuntakasvatuksen toteuttamiseen vaikuttavat keskeisesti ympäristötekijät, liikuntakasvatuksen mahdollistaminen, itsestä riippumattomat asiat kuten tilat ja välineet, opettajan suunnittelu ja tavoitteet sekä arviointi, ja myös suuresti opettajan oma rooli ja esimerkki. Tutkimuksesta huomasi, kuinka varhaiskasvatuksen opettajien vastaukset olivat yhteneviä toisten vastaajien kanssa, mutta eroja tietysti ilmeni myös, riippuen siitä, kuinka haastateltava on ymmärtänyt kysymyksen.

Haastateltavilta kysyttäessä liikuntakasvatuksen toteuttamisesta, missä tilanteissa sitä toteutetaan sekä kuinka säännöllistä se on, vastaukset olivat hyvin yhteneviä. Vastauksissa korostuivat säännöllisyys, ohjattu liikuntahetki kerran viikossa sekä jokapäiväinen liikkuminen. Kuitenkin pohdittavaksi jää, minkä pituisista ohjatuista liikuntahetkistä on kyse ja kuinka intensiivistä liikkumista kyseinen tuokio pitää sisällään. Ei voidakaan olettaa, että 3-vuotias jaksaa yhtä kauan jumpata kuin esimerkiksi 5-vuotias lapsi. Kuten aikaisemmin on mainittu, ohjatun liikunnan tulisi olla kestoltaan kymmenestä minuutista kuuteenkymmeneen minuuttiin, lasten ikä huomioon ottaen sekä liikunnan intensiteetti (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, 2005, 24). Varhaiskasvatuksen opettajan tulee muistaa, että liikunnansuosituksissa sanotaan, että suositeltava määrä liikuntaa alle kouluikäisille on kolme tuntia päivässä. Pohdittavaksi jää, kuinka monta tuntia tästä suosituksesta täyttyy jo päiväkotipäivän aikana. Vastauksista ei myöskään ilmene, minkälaisia ovat toiminnalliset hetket esimerkiksi ulkona, kun ulkoiluhetket mainittiin loistaviksi mahdollistajiksi liikkumiselle. Tutkijana tästä asiasta olisi voitu kysyä vielä lisäkysymyksiä ja sen avulla saatu vastauksia tähän kysymykseen. Aina liikkumisen ei tarvitse olla ohjattua esimerkiksi ulkoympäristössä, mutta lasten aktivointi olisi tärkeää, jotta liikkumista tulisi päivän aikana riittävästi. Varhaiskasvatuksen opettajat mainitsevat liikuntakasvatuksen olevan säännöllistä ja suunniteltua myös silloin, kun liikuntahetkeä, esimerkiksi salissa tapahtuvaa, ei ole kyseisenä päivänä. Mielenkiintoista olisi saada tietoon, onko oikeasti joka päivä

ulkoilussakin hetki, kun lapsia liikutetaan ja aktivoidaan toimimaan reippaasti sekä hengästyttävästi. Tulee kuitenkin muistaa, että ei ole vain varhaiskasvatuksen opettajien ja henkilökunnan vastuulla, että suositus fyysisestä aktiivisuudesta täyttyy päivän aikana, vaikka suurin osa lapsista viettääkin päiväkodissa suurimman osan ajan päivästänsä. Fyysisen aktiivisuuden suositukset muistuttavat myös vanhempia huolehtimaan siitä, että lapsi saa päivittäin suositellun vähimmäismäärän fyysistä aktiivisuutta päivässä (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 34).

Kuten aikaisemmin on mainittu, opettajan omalla liikunta-aktiivisuudella on nähty olevan vaikutusta opettajan halukkuuteen toteuttaa liikuntakasvatusta. Jos opettaja on aktiivinen, kiinnostunut sekä sitoutunut, hän todennäköisesti pyrkii pitämään kiinni siitä, että liikuntakasvatus mahdollistuu päivittäin sekä viikoittain varhaiskasvatuksessa. Tästä tutkimuksesta voidaan tehdä tulkinta siitä, että aina oma liikunta-aktiivisuus ei välttämättä vaikuta suoraan siihen, toteuttaako liikuntakasvatusta mielellään vai ei. Osalla haastateltavista ei ollut suurta liikuntataustaa tai oma aktiivisuus liikunnan parissa saattoi olla hieman vähäisempää. Kuitenkin kaikki haastateltavista kertoivat, että liikuntakasvatus on tärkeää ja toteuttaa sitä varhaiskasvatuksessa säännöllisesti ja jopa päivittäin esimerkiksi siirtymätilanteissa. Enemmän voisi sanoa, että oma kiinnostuneisuus ja sitoutuneisuus vaikuttaa varhaiskasvatuksen opettajien liikuntakasvatuksen toteuttamiseen kuin liikunnallinen tausta. Tiedetään, että varhaislapsuudessa syntyvät jo liikunnalliset tottumukset, jolloin varhaiskasvatuksen henkilöstön sekä vanhempien rooli liikunnan määrässä on suuri (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 31; Karvonen 2000, 29). Monilla vanhemmilla tai varhaiskasvatuksen opettajillakaan ei välttämättä ole tietämystä lasten liikunnan tärkeydestä, jolloin arkeen voi olla vaikeaa sisällyttää liikuntaa. Liikunnan tärkeys arjessa on merkittävää, koska silloin lapsen motoriset taidot kehittyvät suotuisalla tavalla (Karvonen 2000, 29). Tässä tutkimuksessa voidaan todeta, että jokainen varhaiskasvatuksen opettaja ymmärtää liikunnan merkityksen ja sen tärkeyden, sekä yrittävät parhain mahdollisin keinoin toteuttaa sitä säännöllisesti.

Tutkimuksessa tarkasteltaessa ympäristöjä, missä varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta toteutetaan, ilmeni eroja. Yksi varhaiskasvatuksen opettajista

totesi, että heillä ei ole lainkaan käytössä liikuntasalia päiväkodissa. Se asettaa jo kyseiset lapset eriarvoiseen asemaan liikuntahetken toteuttamisessa. Toinen vastaajista puolestaan kertoi, että yhden päiväkodin lapsiryhmä siirtyi heidän liikuntasaliin väliaikaisesti erinäisten syiden vuoksi. On harmillista, että tilat aiheuttavat haasteita liikuntakasvatuksen toteuttamiselle. Varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjen tulisi sisältää monipuolisesti erilaisia materiaaleja, välineitä ja tiloja (Reunamo ym. 2014, 33). Useat haastateltavat totesivat, kuinka heidän liikuntakasvatuksen toteuttamista hankaloittavat tai estävät välineet sekä huonot tilat. Tätä voisi pohtia, kuinka parantaa mahdollisuuksia, mutta asiaa pitäisi varmasti viedä eteenpäin ylemmälle taholle, eikä tässä kohdin ainakaan leikkaukset auta asiaa sen enempää. Sääkslahti ym. (2018, 78) ovat todenneet, että fyysisillä oppimisympäristöillä on suuri merkitys siihen, miten lapsille pystytään tarjoamaan liikkumisen mahdollisuuksia varhaiskasvatuksen ympäristöissä. Voitaisiko tulevaisuudessa miettiä paremmin tilaratkaisuja ja tilasuunnittelua, kun lähdetään kunnostamaan tai rakentamaan uusia tiloja. Näissä tulisi käyttää apuna alalla työskenteleviä henkilöitä, koska heillä usein on parhain näkemys toimivuudesta sekä tarpeista.

Varhaiskasvatuksessa monipuoliset liikuntaolosuhteet mahdollistavat sekä tukevat laadukkaan liikuntakasvatuksen toteuttamisessa. Muutama haastateltavista kertoi konkreettisesti, kuinka he liikuntakasvatusta toteuttaa ja missä ympäristöissä muun muassa metsässä, liikuntasalissa, urheilukentillä, erilaisissa puistoissa. On tutkittu, että mitä monipuolisemmin ympäristöjä käytetään, sen monipuolisemmin lasten liikuntaosaaminen kehittyy. Liikkuminen on lapselle luontainen tapa toimia, tutustua uusiin asioihin ja oppia uutta. Päiväkoti voi tukea sekä kannustaa omalla toiminnallaan yhdessä liikkumiseen ja opettaa lapsia liikkumaan erilaisissa maastoissa leikkien sekä tutustuen (Autio, Nenonen & Louhila 2007, 19–20). Tässä tutkimuksessa on saatu kattavaa tietoa siitä, kuinka aktiivisesti liikuntakasvatusta toteutetaan varhaiskasvatuksessa, mutta ei voida kuitenkaan yleistää sitä, että näin olisi jokaisessa päiväkodissa. Voisi kuvitella, että paljon se on varhaiskasvatuksen opettajasta sekä tiimistä kiinni, kuinka liikuntakasvatusta toteutetaan ja miten se kenenkin ryhmässä näyttäytyy.

Varhaiskasvatuksen opettajien haastatteluista korostui myös paljon oma sekä tiimin sitoutuneisuus sekä kiinnostus liikuntaa kohtaan. Monet mainitsivat, että opettajan rooli on hyvin merkittävässä asemassa liikuntakasvatuksen toteuttamisessa. Jos tiimi ei sitoudu samoin kuin itse kyseistä teemaa kohtaan, on hankalaa tuoda liikuntakasvatusta osaksi jokapäiväistä työskentelyä. Tämä nähdään siis hieman ongelmallisena ja haasteena liikuntakasvatuksessa. Vaikuttaako sitoutumiseen kuitenkin omat valmiudet ja oma kyvykkyyden kokeminen? Haastatteluista yksi opettaja antoi esimerkin siitä, että pitää liikuntakasvatuksen toteuttamista mielekkäämpänä sekä helpompana kuin esimerkiksi musiikkikasvatuksen pitämisen. Tästä vastauksesta voisi tehdä johtopäätöksen siitä, että omat valmiudet vaikuttavat merkittävästi siihen, miten pedagogisesta toiminnasta ajatellaan sekä miten sitä toteutetaan.

Tutkimukseen osallistuneista kaikki kokivat omat valmiutensa hyväksi. He mainitsivat kuitenkin, että oman alan koulutuksessa tarjottu koulutus liikuntakasvatukseen oli liian vähäistä. Useammalla opettajalla oli omaa liikuntataustaa, mutta kuitenkin kaikilla ei sitä ollut. Kaikki suhtautuivat positiivisesti liikuntaa kohtaan, joka todennäköisesti vaikutti myös siihen, miten omat valmiudet koetaan. Tästä saatiin merkittävää tietoa siitä, miten varhaiskasvatuksen opettajat ajattelevat koulutuksestaan. Tässä olisi yksi kehittämisen alue, jonka avulla saataisiin koulutukseen enemmän liikuntakasvatusta, jolloin todennäköisesti valmiudet koetaan entisestään paremmiksi. Koulutuksen lisäämisen voidaan nähdä parantavan opettajan pedagogista osaamista, joka lisää laadukkuutta myös päiväkodissa työskentelyyn.

Liikuntatuokion aktiivisuuteen voi myös vaikuttaa kasvattajan tai hoitajan osaaminen jumppatunnin pitämiseen tai oma kiinnostus liikuntaa kohtaan. Onko varhaiskasvattajilla riittävää tietämystä ja kokemusta lasten liikunnasta ja sen järjestämisestä? Kokemus liikunnan pitamisestä saattaa olla monelle vähäistä, koska jo koulutuksessa esimerkiksi yliopistossa järjestetään vähän kursseja liikuntakasvatuksesta. Onko yksi kurssi liikuntakasvatusta riittävää siihen, että varhaiskasvattaja voi toimia päiväkodissa liikuntakasvattajana? Jotta liikunnasta päiväkodissa tulisi intensiteetiltään korkeaa ja fyysisesti aktiivista toimintaa olisi

riittävästi liikuntatuokiolla, pitäisi opettajilla ja hoitajilla olla riittävä tietämys lasten liikunnasta. Tämä on erityisen tärkeää juuri sen takia, että moni kasvattaja tunnistaisi huolen lasten vähentyneestä liikunnasta. Vähentyneeseen liikuntaan tulisi päiväkodissa paneutua ja keskittyä muun muassa kehittävään ja monipuoliseen liikuntaan. Loppuun pohdittavaksi jää, voitaisiinko koulutuksessa panostaa enemmän liikuntakasvatukseen ja antaa enemmän valmiuksia sen toteuttamiseen, jotta liikuntakasvatuksen merkitys selkeytyisi kaikille tuleville varhaiskasvatuksen opettajille, eikä liikuntakasvatuksen toteuttaminen olisi liian haastavan tuntuista?

6.2 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA JATKOTUTKIMUSAIHEET

Tutkimuksen luotettavuuden sekä yleistettävyyden tarkastelu ovat tutkimuksen arvioimiselle tyypillistä. Luotettavuutta voidaan tarkastella sekä arvioida kahdesta näkökulmasta, joita ovat validiteetti ja reliabiliteetti (Eriksson & Kovalainen, 2008). Erikssonin ja Kovalaisen (2008) mukaan se, voidaanko validiteettia ja reliabiliteettia mitata laadullisessa tutkimuksessa, herättää eriäviä mielipiteitä.

Reliabiliteettia tarkastellessa, kiinnitetään huomiota siihen, onko tutkimus toteutettavissa uudestaan samalla tavalla antaen samanlaiset tulokset (Eriksson & Kovalainen, 2008). Tämän tutkimuksen kohdalla voidaan todeta, että on hyvin epätodennäköistä, että saataisiin toistettua täysin samanlaiset tulokset toisella tutkimuskerralla. Tutkimukseen osallistui varhaiskasvatuksen opettajia, jotka eivät olleet täysin sattumalta valikoituneet kohderyhmäksi, sillä tutkittaviin lukeutui tutkijan tuttavapiiriin kuuluvia henkilöitä. Kuitenkaan kaikki eivät kuuluneet tähän tuttavapiiriin. Pohdittaessa haastattelun toistettavuutta, voidaan todeta, että haastattelua ei voitaisi toteuttaa uudelleen saaden täysin samanlaisia vastauksia johtuen täysin laadullisen tutkimuksen luonteesta.

Eriksson & Kovalainen (2008) ovat kuvanneet validiteetin kertovan tutkimuksen johtopäätöksistä sen, kuinka tarkan sekä pätevän kuvan ne antavat tutkimuksen tuloksista. Tässä tutkimuksessa johtopäätöksissä peilataan suoraan tutkimuksessa saatuihin tuloksiin, jotka on saatu haastatteluista. Voidaan siis todeta, että tutkimus on validiteetiltaan luotettava.

Yleistettävyyttä tarkastellessa voidaan todeta, että laadullisella tutkimuksella on haastavaa saada yleistettävissä olevaa tietoa (ks. Eskola & Suoranta 1998, 66). Yleistettävyydellä tarkoitetaan siis sitä, voidaanko tutkimustuloksia käyttää perusteluissa esimerkiksi laajemmassa asiayhteydessä, eli voidaanko tutkimustuloksia yleistää (Eriksson & Kovalainen, 2008). Jotta tutkimustuloksia voitaisiin yleistää, tulisi haastateltavien valikoitua maantieteellisesti laajemmalta alueelta sekä tutkimukseen osallistujien määrä, otoskoko, tulisi olla huomattavasti suurempi. Tutkimus ei ole täysin luotettava näin pienellä otannalla, joten tutkimus ei tästä syystä ole yleistettävissä. Tutkimus antaa kuitenkin selkeän kuvan siitä, miten varhaiskasvatuksen opettajat toteuttavat liikuntakasvatusta ja millaisina opettajat omat valmiudet näkevät. Tutkimus ei myöskään ole yleistettävissä, koska selkeästi tutkimukseen on osallistunut valikoitunut joukko. Kaikki haastatteluun osallistuneet olivat innostuneita liikunnasta ja ajattelivat positiivisesti liikunnasta. Tulokset eivät siis kuvaa kaikenlaisten liikuntakasvattajien näkemyksiä. Konkretian tasolla jää vielä pimentoon se, miten oikeasti konkreettisesti liikuntakasvatusta toteutetaan. Sitä konkretiaa haluttaessa, tulisi tutkittavan mennä myös havainnoimaan työtä paikanpäälle. Laadullisen tutkimuksen arviointikriteerien pohjalta voidaan todeta, että tutkimus sekä tutkimustulokset ovat luotettavia, mutta ei kuitenkaan yleistettävissä, johtuen pienestä otannasta.

Tutkimus herätti paljon ajatuksia sekä jatkotutkimusaiheita. Osa asioista jää vielä pintaraapaisuiksi, joten syventyminen tiettyihin teemoihin, voisi auttaa saamaan lisää tutkimustietoa. Mahdollisissa jatkotutkimuksissa voisi selvittää konkreettisesti, minkä mittaisia liikuntahetket ovat ja kuinka paljon aikuinen päivän aikana liikuttaa lapsia varhaiskasvatuksessa. Tutkimuksen avulla saataisiin tietoa siitä, onko joka päivä aktiivista toimintaa lapsille, että suositukset täyttyvät. Mielenkiintoista olisi myös saada tutkimustietoa enemmän siitä, miten varhaiskasvatusta opiskelevat henkilöt kokevat koulutuksesta saadun tiedon ja opetuksen, että onko koulutus riittävää. Tässä voisi tutkia saman koulutustaustan saaneita henkilöitä ja kun he ovat olleet tietyn ajan työelämässä. Voitaisiin pohtia, onko koulutuksesta saatu liikuntakasvatus riittävää, jotta jokainen kokee omaavansa hyvät valmiudet liikuntakasvattajana toimimiseen. Tässä tutkimuksessa lähes kaikki painottivat koulutuksen olevan vähäistä, joka tietysti herättää ajatuksia ja selkeästi

liikuntakasvatuksen koulutuksessa on pieniä aukkoja. Voitaisiinko tätä parantaa kurssien lisäämisellä tai muilla keinoilla. Olisi mielenkiintoista tutkia kyseistä asiaa enemmän.

LÄHTEET

- Autio, T., Nenonen, P. & Louhiala, L. 2007. Liiku ja leiki: Motorisia perusharjoitteita lapsille (5. p. ed.). Lahti: VK-kustannus
- De Souza Martins, M., Posada-Bernal, S. & Lucio-Taverna, P. 2017. Physical education in the early childhood. A Perspective of investigation in education from the neuroscience. *Journal of Systemics, Cybernetics and Informatics*, 15 (4), 22–25.
- Ellström, P-E. 1999. Kompetens, utbildning och lärande i arbetslivet: Problem, begrepp och teoretiska perspektiv. Elanders Gotab.
- Elo, S. & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62, 107–115. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x>
- Eriksson, P. & Kovalainen, A. 2008. *Qualitative methods in business research*. Los Angeles, [Calif.]; London: SAGE.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Gallahue, D. L. 1982. *Understanding motor development in children*. New York: Wiley.
- Haapala, E. A., Pulakka, A., Haapala, H. L. & Lakka, T. A. 2016. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille, (s. 12–19). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hanhinen, T. 2010. *Työelämäosaaminen - Kvalifikaatioiden luokitusjärjestelmän konstruointi* (Väitöskirja). Tampereen yliopistopaino.
- Jaakkola, T. 2010. *Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu*. Jyväskylä: PSkustannus.

- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), Liikuntapedagogiikka (s. 12–23). PS-kustannus.
- 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* 2 (1), 63-82. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/48922/jamsenetalissue24.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kansallinen koulutuksen arviointikeskus. 2020. Kansallisen arviointitoiminnan tuloksia koulutusjärjestelmän tilasta 2020. Tiivistelmät 19:2020. https://karvi.fi/wp-content/uploads/2020/11/KARVI_1920.pdf
- Karila, K. 2016. Vaikuttava varhaiskasvatus. Tilannekatsaus toukokuu 2016. Raportit ja selvitykset 2016:6. Opetushallitus. Viitattu 11.2.2022 https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/vaikuttava_varhaiskasvatus.pdf
- Karila, K., Kosonen, T. & Järvenkallas, S. 2017. Varhaiskasvatuksen kehittämisen tiekartta vuosille 2017–2030: Suuntaviivat varhaiskasvatukseen osallistumisasteen nostamiseen sekä päiväkotien henkilöstön osaamisen, henkilöstörakenteen ja koulutuksen kehittämiseen. Opetus- ja kulttuuriministeriö. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80221/okm30.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Karila, K., Harju-Luukkainen, H., Juntunen, A., Kainulainen, S., Kaulio-Kuikka, K., Mattila, V., Rantala, K., Ropponen, M., Rouhiainen-Valo, T., Sirén-Aura, M., Goman, J., Mustonen, K. & Smeds-Nylund, A-S. 2013. Varhaiskasvatuksen koulutus Suomessa: Arviointi koulutuksen tilasta ja kehittämistarpeista. Korkeakoulujen arviointineuvoston julkaisuja 7:2013.
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois!: Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi.
- Kuula, A. (2015). Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Vastapaino.

- Kämppi, K., Aira, A. & Tammelin, T. 2016. Tulokortti 2016: Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus rakentuu monista arjen käytännöistä. *Liikunta & Tiede* 53 (5), 9–12.
- Kyhälä A-L., Reunamo, J., Valtonen, J., & Ruismäki H. 2020. Ajankäyttö ja vähintään kohtuukuormitteinen fyysinen aktiivisuus lasten toiminnoissa varhaiskasvatuksessa. *Liikunta & Tiede* 57(4), 71–78.
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY, 16–24.
- Laine, T. 2018. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (s. 29–51). PS-kustannus.
- Laukkanen, A., Finni, T., Pesola, A. & Sääkslahti, A. 2013. Reipas liikunta takaa lasten motoristen perustaitojen kehityksen – Mutta kevyttäkin tarvitaan! *Liikunta & Tiede* 50 (6), 47– 52.
- Le Deist, F. D. & Winterton, J. 2005. What is competence? *Human Resource Development International*, 8(1), 27–46.
- Lehto, S., Reunamo, J. & Ruismäki, H. 2012. Children's Peer Relations and Children's Physical Activity. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 45, 277–283.
- Luukkainen, O. 2004. Opettajuus – Ajassa elämistä vai suunnan näyttämistä? (Väitöskirja). Tampereen yliopistopaino.
- Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä: tutkijalaitos. Helsinki: International Methelp
- Molenda, C. F. & Bhavnagri, N. 2009. Cooperation through movement education and children's literature. *Early Childhood Education Journal*, 37(2), 153–159.
- Mulder, M., & Winterton, J. 2017. Introduction. Teoksessa M. Mulder (toim.) *Competence-based vocational and professional education. Bridging the worlds of work and education* (s.1–44). Springer.
- Nummenmaa, L. 2009. Käyttätymistieteiden tilastolliset menetelmät. Helsinki: Tammi
- Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten keskus.
- Opetushallitus 2014. Esiopetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus.

- Opetushallitus 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Opetushallitus: Määräykset ja ohjeet: 2018:3a.
- Opetushallitus 2019. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. PunaMusta.https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2015. Varhaiskasvatuksen kehittämisen ja tutkimuksen painopistealueet. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2015:19.
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75142/okm19.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21.
- Patton, M. Q. (2015). Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice (4. painos). SAGE.
- Puusa, A. 2020. Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät (s. 141–152). Gaudeamus.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2020. Liikkuva lapsi. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.), Varhaiskasvatuksen käsikirja (s. 136–150). PS-Kustannus.
- Reunamo, J., Hakala, L., Saros, L., Lehto, S., Kyhälä, A-L. & Valtonen, J. 2014. Children's physical activity in day care and preschool. *Early Years* 34(1), 32–48.
- Ruohotie, P. 2005. Ammatillinen kompetenssi ja sen kehittäminen. *Ammattikasvatuksen aikakauskirja*, 7(3), 4–18.
<file:///Users/Juspe/Downloads/115036-Artikkelin%20teksti-224569-1-10-20220223.pdf>
- Ruohotie, P. & Honka, J. 2003. Ammatillinen huippuosaaminen: kompetenssitutkimusten avaama näkökulma huippuosaamiseen, sen kehittämiseen ja johtamiseen. Hämeenlinnan ammattikorkeakoulu.
- Sieber, J. E. & Tolich, M. (2015). Planning ethically responsible research (2. painos). SAGE. <https://dx.doi.org/10.4135/9781506335162>
- Soini, A. & Sääkslahti, A. 2017. Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa M. Koivula, A. Siippainen, & P. Eerola-Pennanen (Toim.),

- Valloittava varhaiskasvatus: oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia (s. 129–144). Vastapaino.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2007. Varhaiskasvatuksen henkilöstön koulutus ja osaaminen: Nykytila ja kehittämistarpeet. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:7. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72924/Selv2007_07.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sääkslahti, A. & Duncombe, R. 2019. Finland: An international approach to Physical Development. Teoksessa R. Duncombe. (toim.), The Physical Development Needs of Young Children (s. 60–74). Routledge.
- Sääkslahti, A. & Niemistö, D. 2021. Outdoor activities and motor development in 2–7-year-old boys and girls. *Journal of Physical Education and Sport* 21(1), 463–468.
- Sääkslahti, A., Niemistö, D., Nevalainen, K., Laukkanen, A., Korhonen, E. & Juutinen-Finni, T. 2018. Päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteys lasten motorisiin taitoihin. *Liikunta & Tiede* 56(2–3), 77–83.
- Takala, K. 2014. 3–4-vuotiaiden päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen ilmeneminen ja arviointi liikunnassa. Jyväskylä University Printing House.
- Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. 6. uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi.
- Tracy, S. J. (2010). Qualitative Quality: Eight “Big-Tent” Criteria for Excellent Qualitative Research. *Qualitative inquiry*, 16 (10), 837–851. <https://doiorg.ezproxy.jyu.fi/10.1177/1077800410383121>
- Valli, R. 2018. Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa R. Valli, & E. Aarnos (toim.), Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu : virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 81–99.
- Valli, R. & Perkkilä, P. 2018. Sähköinen kyselylomake ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa R. Valli, & E. Aarnos (toim.), Ikkunoita

- tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu : virikkeitä aloittelevalla tutkijalla. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kurstannus, 100-109.
- Valtonen, J. 2016. Askelmerkkejä liikuntaa opettavaksi luokanopettajaksi: Opettajankoulutusta edeltävät liikunnan socialisaatioympäristöt, koetut vahvuudet ja käsitykset hyvästä liikunnanopetuksesta (Väitöskirja). Yliopistopaino Unigrafia.
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä: Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura Verkkojulkaisuja 115. Yliopistopaino Unigrafia.
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2016. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Viitattu 13.10.2021. http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf
- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21. Viitattu 15.10.2021. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM21.pdf?lang=fi>
- Varto, J. 2005. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Kirjayhtymä.
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi
- Väljärvi, J. (toim.) 2019. Edellytykset kasvuun, oppimiseen ja osallisuuteen kaikille: Tutkijoiden havaintoja ja suosituksia lasten ja nuorten monipuolisen kehityksen, terveyden ja vaikuttamisen mahdollisuuksien edistämiseksi. Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Zimmer, R. & Himanen, E. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja: Didaktismetodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat. 16

LIITTEET

LIITE 1: Haastattelurunko

Osio 1/ Taustakysymykset

1. Maakunta
2. Kerro lyhyesti, millainen sinun työ- ja koulutushistoriasi.
3. Millaista koulutusta olet saanut liikuntakasvatukseen liittyen?
4. Kuvaile omin sanoin, millainen suhde sinulla on liikuntaan.

Osio 2/ Liikuntakasvatus ja sen toteuttaminen (pedagoginen toiminta)

5. Missä tilanteissa liikuntakasvatusta toteutetaan varhaiskasvatuksessa? (esim. joidenkin tilanteiden yhteydessä, suunniteltuja tuokioita, spontaaneja tilanteita, spontaanisti arjessa...)
 - a. Toteutuuko liikuntakasvatus joskus ilman aikuisen aloitetta? Millaisissa tilanteissa?
6. Millaisissa ympäristöissä toteutat liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksessa?
7. Kuinka usein liikuntakasvatusta toteutetaan? Kuinka säännöllistä liikuntakasvatus on? (viikossa, päivässä)
8. Mitkä tekijät mahdollistavat/tukevat laadukkaan liikuntakasvatuksen toteuttamisen varhaiskasvatuksessa? (esim. tilat, välineet, ympäristöt, yhteistyötahot, ilmapiiri, aikataulut jne.)
9. Millaiset tekijät hankaloittavat/estävät laadukkaan liikuntakasvatuksen toteuttamista? (esim. tilat, välineet, ympäristöt, yhteistyötahot, ilmapiiri, aikataulut jne.)
10. Teettekö yhteistyötä liikuntakasvatuksen alueella päiväkotinne sisällä, muiden päiväkotien kanssa, jonkun muun tahon kanssa? Millaista yhteistyö on? (yhteistä suunnittelua, työnjakoa tms.)

11. Miten suunnittelet liikuntakasvatusta? (pitkän aikavälin suunnitelma / vuosikello, viikottain; yksin, yhdessä jonkun kanssa jne.)
12. Miten / mistä lähtökohdista asetat liikuntakasvatuksen tavoitteet? (erilaisen fyysisen aktiivisuuden toteutumiseksi, lasten lähtökohdista, monipuolisuuden varmistamiseksi jne.)
13. Millaista arviointia teet liikuntakasvatuksen osalta? (itsearviointi, lasten kanssa arviointi, yhteiset kriteerit päiväkodissa, lomakkeet yms.)
14. Hyödynnätkö valmiita liikuntakasvatuksen materiaaleja, oppaita tai ohjelmia? Mitä? Kuinka säännöllisesti?

Osio 3 / Valmiudet liikuntakasvatuksen toteuttamiseen

15. Millaisiksi koet omat valmiutesi toteuttaa liikuntakasvatusta? Mitkä tekijät tähän vaikuttavat? (esim. oma koulutustausta, varhaiskasvatuksen koulutukset, kokemus, oma kiinnostus, motivaatio...)
16. Millaista osaamista sinulla on liikuntakasvattajana? Kuvaile vahvuuksia sekä mahdollisia kehittämisen kohteita.
17. Miten koet, että omia valmiuksiasi tai mahdollisuuksiasi liikuntakasvatuksen toteuttamiseksi voitaisiin parantaa? (lisäkoulutus, tuki)