



Kukkonen Kristiina

Lapsilähtöinen liikuntakasvatus päiväkodin toimintaympäristössä

Kandidaatin tutkielma  
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA  
Varhaiskasvatuksen koulutus  
2019

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Lapsilähtöinen liikuntakasvatus päiväkodin toimintaympäristössä (Kristiina Kukkonen)

Kandidaatin tutkielma, 31 sivua

Huhtikuu 2019

---

Tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena oli selvittää, miten lapsilähtöinen liikuntakasvatus toteutuu päiväkodin toimintaympäristössä ja millainen toimintaympäristö tukee sitä parhaiten. Tutkielman aiheen valinnan taustalla vaikutti huoli varhaiskasvatusikäisten vähäisestä fyysisen aktiivisuuden määrästä, joka voi johtaa erinäisiin ongelmiin ja sairauksiin, myös aikuisiällä. Tämän kuvailevan kirjallisuuskatsauksen ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä oli, miten lapsilähtöinen liikuntakasvatus toteutuu päiväkodin toimintaympäristössä. Toisena tutkimuskysymyksenä oli, millainen toimintaympäristö tukee lapsilähtöistä liikuntakasvatusta. Tämän kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli tuoda laajasti tietoa varhaiskasvatusikäisten liikuntakasvatuksesta päiväkodin toimintaympäristössä, painottaen erityisesti lapsilähtöistä pedagogiikkaa ja ympäristön merkitystä.

Tutkielma osoittaa, että lapsilähtöisen liikuntakasvatuksen lähtökohtana on liikunnan ilo, johon vaikuttaa päiväkodin fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ympäristö. Varhaiskasvattajan tärkeänä tehtävänä on luoda lapselle turvallinen, kehittävä ja mielekäs toimintaympäristö, jossa lapsi on itse aktiivinen toimija. Tällainen ympäristö turvaa lapsen kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen ja oppimisen. Lapsen tulee päästä päivittäin liikkumaan monipuolisesti, niin ohjautusti kuin omaehtoisesti, ja harjoittamaan kehittymässä olevia motorisia taitoja. Nämä motoriset perustaidot toimivat pohjana kaikelle liikkumiselle ja liikuntalajien harrastamiselle.

Tutkielman johtopäätöksenä voidaan todeta, että lapsilähtöisen liikuntakasvatuksen toteutumiseen päiväkodin toimintaympäristössä vaikuttavat useat eri tekijät. Näistä yhtenä tärkeänä tekijänä nousee esille varhaiskasvattajien asenne, joka nähdään lasten fyysistä aktiivisuutta lisäävänä tai heikentävänä tekijänä. Päiväkodin toimintaympäristö mahdollistaa monipuolisen liikuntakasvatuksen toteutumisen, mikäli sen sisä- ja ulkotilaratkaisut ovat asianmukaiset ja liikuntavälineet ovat lasten saatavilla. Varhaiskasvattajien tulee tiedostaa, että liikuntakasvatus on kokonaisuus, johon vaikuttavat niin fyysiset, psyykkiset kuin sosiaaliset tekijät.

Avainsanat: lapsilähtöisyys, liikuntakasvatus, toimintaympäristö, päiväkodit, varhaiskasvatus

# Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto</b> .....	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Varhaiskasvatukseen liittyvä liikunta</b> .....	<b>7</b>
2.1	Varhaiskasvatukseen liittyvien suositukset .....	8
2.2	Lapsen motorinen kehitys ja motoriset taidot .....	10
2.3	Lapsi aktiivisena toimijana .....	12
2.4	Teoriasuuntauksia liikuntakasvatukseen taustalla .....	14
2.4.1	<i>Piagetin konstruktivistinen teoria</i> .....	14
2.4.2	<i>Vygotskin lähikehityksen vyöhyke</i> .....	15
<b>3</b>	<b>Päiväkoti lapsilähtöisen liikuntakasvatuksen toteuttajana</b> .....	<b>16</b>
3.1	Lapsilähtöinen liikuntakasvatus .....	16
3.2	Motivaatio ja itsemääräämisteoria .....	18
3.3	Omaehtoinen liikunta .....	20
3.4	Ohjattu liikunta .....	21
<b>4</b>	<b>Päiväkoti liikunnallisena toimintaympäristönä</b> .....	<b>25</b>
4.1	Fyysinen ympäristö .....	26
4.1.1	<i>Sisätilat</i> .....	26
4.1.2	<i>Ulkotilat ja lähiympäristö</i> .....	27
4.1.3	<i>Välineet</i> .....	28
4.2	Psykyinen ympäristö .....	30
4.3	Sosiaalinen ympäristö .....	31
<b>5</b>	<b>Pohdinta</b> .....	<b>33</b>
	<b>Lähteet</b> .....	<b>36</b>



# 1 Johdanto

Lapsi tarvitsee päivittäin liikuntaa kasvaakseen ja kehittyäkseen normaalisti, ja lapsella on siihen myös oikeus (Varhaiskasvatuslaki 540/2018). Liikkumisen mahdollistava elinympäristö ja suotuisat kasvuolosuhteet turvaavat yhdessä lapsen fyysisen kasvun ja kehityksen (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 464). Tutkimusten mukaan lasten perusliikuntataidot ovat heikentyneet viime vuosikymmeninä, mikä johtuu ainakin siitä, että yleinen fyysinen aktiivisuus on vähentynyt istuen vietetyn ajan lisääntyessä, muun muassa viihde-elektroniikan ääressä (Jaakkola 2016, 11). Tutkimuksissa todetaan useimpien lasten viettävän arkisin valveillaoloajastaan enemmän aikaa päiväkodissa kuin kotona, jopa 8-9 tuntia vuorokaudessa. Täten varhaiskasvattajien vastuulle jää huolehtia lapsen fyysisesti aktiivisen toiminnan, ruokailun ja levon rytmityksestä sekä päivän monipuolisesta sisällöstä. (Pönkkö ja Sääkslahti 2013, 471.)

Ympäristöllä on suuri merkitys lasten liikuntakasvatuksessa ja sen toteutumisessa, sillä lapsen kehitykseen ja oppimiseen vaikuttavat myös virikkeelliset muuttujat, jotka lapsi löytää ympäristöstään (Zimmer 2002, 79). Liikuntaympäristön suuresta merkityksestä pienen lapsen liikkumisessa kirjoittavat myös Pönkkö ja Sääkslahti (2013), joiden mukaan hyvä leikki- ja liikuntaympäristö vastaa lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja lapsen fyysisisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin kehitystarpeisiin. Kasvattajien tulee huolehtia liikuntaympäristön turvallisuudesta ja hallittavuudesta, mutta myös siitä, ettei se estä lasta liikkumasta ja harjoittelemasta kehityksessä olevia motorisia perustaitoja ja tärkeitä liikehallintataitoja, kuten tasapainoa ja koordinaatiota. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 474.) Soinin (2015) väitöstutkimus kolmevuotiaiden päiväkotilasten fyysisestä aktiivisuudesta osoittaa sen, ettei varhaiskasvatuksen arki ole niin liikunnallista tai lasten fyysistä aktiivisuutta tukevaa, kuin sen ehkä oletetaan olevan. Sama asia todetaan myös LAPS SUOMEN-tutkimuksessa (Nupponen, Halme, Parkkisenniemi, Pehkonen ja Tammelin 2010) 3-12-vuotiaiden liikunta-aktiivisuudesta vuosilta 2001-2003. Tässä tutkimuksessa käy ilmi, että vain 5% 3-6-vuotiaista lapsista liikkuu vuorokaudessa suositellun minimimäärän, joka vielä tuolloin oli kaksi tuntia nykyisen kolmen sijaan. (Nupponen ym. 2010, 155; Soini 2015.)

Tämän tutkielman tarkoituksena on selvittää lähdeaineiston perusteella, miten lapsilähtöinen liikuntakasvatus toteutuu päiväkodin toimintaympäristössä, ja millainen toimintaympäristö tu-

kee sitä parhaiten. Tutkielmani on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, joka antaa laajasti tietoa lapsilähtöisestä liikuntakasvatuksesta ja sen suotuisasta toimintaympäristöstä, sekä näiden merkityksestä että vaikutuksesta lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, kasvuun ja kehitykseen. Tässä tutkielmassa tarkastelen varhaiskasvatusta päiväkodin näkökulmasta. Tutkielmani on suunnattu erityisesti päiväkodin työntekijöille ja varhaiskasvatuksen opiskelijoille, lasten vanhemmille ja huoltajille, sekä myös kaikille alle kouluikäisten lasten kanssa työskenteleville ja lasten hyvinvoinnista kiinnostuneille. Tähän tutkielmaan laadittujen tutkimuskysymysten pohjalla on päällimmäisenä ajatus varhaiskasvatusikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä päiväkodin toimintaympäristössä.

Tutkimuskysymykset ovat:

- 1.) Miten lapsilähtöinen liikuntakasvatus toteutuu päiväkodin toimintaympäristössä?
- 2.) Millainen toimintaympäristö tukee lapsilähtöistä liikuntakasvatusta?

Liikunnallinen elämäntapa luodaan lapselle jo varhaislapsuudessa, ja sen vaikutukset näkyvät pitkällä tulevaisuudessa (Jaakkola 2016, 11; Vuori 2004, 57). Koen liikuntakasvatuksen ja yleisesti lasten liikkumisen ja liikkumattomuuden tärkeiksi asioiksi, joihin meidän tulisi puuttua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Lapsen hermostolliset yksiköt muodostuvat ennen neljää ikävuotta, joten tätä aikaa pidetään lapsen kehityksessä keskeisimpänä. Nämä yksiköt mahdollistavat oikean suunnan myöhemmälle kehitykselle ja liikunnalla on siihen suuri rooli. (Numminen 2005, 108.) Päiväkodin toimintaympäristö on otollinen paikka juurruttaa lapselle innostus ja positiivinen asenne liikuntaa kohtaan. Siksi mielekkään ja monipuolisen toimintaympäristön luominen varhaiskasvatusikäiselle on tärkeää. Päiväkodin toimintaympäristöllä tarkoitan tässä tutkielmassa päiväkodin liikkumiseen ja liikuntaan käytettävissä olevia sisä- ja ulkotiloja, lähiympäristöä, sekä välineitä ja materiaalia. (Finne 2017, 26.)

Ajatellaan myös yhteiskuntaamme. Vähäisellä fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan yhteys fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin ongelmiin, joita ovat esimerkiksi ylipaino, diabetes, oppimisvaikeudet ja sosiaalisten suhteiden luominen. Jo alle kouluikäisten lasten ylipaino-ongelmat ovat kasvaneet, joka voi ennustaa aikuisiän lihavuuden riskiä ja suurentunutta riskiä sairastua esim. sydän- ja verisuonisairauksiin tai diabetekseen. (Nupponen 2005, 52-53; Huotilainen 2019, 82-86; Vuori 2004, 59-60.) Neljän lapsen äitinä, tulevana varhaiskasvatuksen opettajana ja aktiivisena liikkujana koen aiheen itselleni hyvin läheiseksi, sekä myös erittäin ajankohtaiseksi ja tärkeäksi asiaksi, johon meidän tulee puuttua.

## 2 Varhaiskasvatusikäisen liikunta

Varhaiskasvatus kuuluu suomalaiseen koulutusjärjestelmään, ja se on lapselle tärkeä osa kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimisprosessia. Lapsen kehittymiselle on merkittävää, että varhaiskasvatus muodostaa toimivan yhtälön kotikasvatuksen kanssa, sekä selkeän jatkumon esiopetukseen ja perusopetukseen (Heinonen, Iivonen, Korhonen, Lahtinen, Muuronen, Semi & Siimes 2016, 157). Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea ja edesauttaa vanhempien ja huoltajien ensisijaista kasvatusvastuuta ja mahdollistaa heidän työssäkäyntinsä tai opiskelunsa, samalla kun lapset saavat parasta mahdollista hoitoa ja huolenpitoa. Varhaiskasvatuksen avulla pyritään luomaan jokaiselle siihen osallistuvalla lapsella tasavertaiset ja yhdenmukaiset mahdollisuudet kasvaa, kehittyä ja oppia, sekä tulla aktiiviseksi yhteiskunnan toimijaksi. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018.)

Varhaiskasvatuksen tärkeänä tehtävänä on luoda jokaiselle lapselle myönteisiä liikuntakokemuksia, riippumatta siitä millainen suhde liikuntaan heillä on aiemmin ollut. Ahonen (2017) kumoo uskomuksen, että pienet lapset liikkuvat luonnostaan paljon, ja väittää ettei varhaiskasvatuksessa olevan lapsen arki ole niin liikunnallista, kuin ihmiset olettavat sen olevan. Soini (2015) toteaa väitöstutkimuksessaan 3-vuotiaiden päiväkotilasten fyysisen aktiivisuuden olevan pääasiassa matalatehoista. Tällä tarkoitetaan istumista, seisomista tai kävelemistä. Ainoastaan kaksi prosenttia päiväkotipäivästä sisälsi lasta kohtuullisesti kuormittavaa toimintaa, ja vain harva täytti kahden tunnin reippaan liikunnan suosituksen päiväkotipäivän aikana. (Ahonen 2017, 272; Soini 2015.)

Tutkijat ovat osoittaneet, että noin puolet yksilön oppimiskyvystä kehittyy ensimmäisten neljän ikävuoden aikana, jolloin aivoissamme muodostuvat tärkeimmät hermoyhteydet. Näiden hermoyhteyksien järjestäytyminen on edellytyksenä motoristen taitojen kehitykselle (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2009, 26). Liikunnalla on suuri merkitys tälle aivo toiminnan kehitykselle, sillä motorinen toiminta ärsyttää parhaiten hermostollisia yhteyksiä, ja mikäli lapsi ei saa riittävästi liikuntaa, suuri osa näistä hermo-lihasyhteyksistä surkastuu käyttämättöminä. (Kokljuschkin 1997, 12.)

## 2.1 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

Suomessa varhaiskasvatusta säätelee varhaiskasvatustalaki (540/2018), joka määrittää lapsen oikeuden varhaiskasvatukseen ja laatii varhaiskasvatukselle tavoitteet. Näiden tavoitteiden pohjalta laaditaan valtakunnallinen, paikallinen ja lapsen oma varhaiskasvatussuunnitelma, joka tukee ja ohjaa laadukkaasti ja yhdenvertaisesti varhaiskasvatuksen toteutumista kaikkialla maassamme. Esiopetus kuuluu myös varhaiskasvatuksen piiriin, mutta sen säätelystä vastaa perusopetuslaki (628/1998). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2018) on laadittu oppimiskäsityksen pohjalta, joka uskoo lasten kasvavan, kehittyvän ja oppivan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten ja lähiympäristön kanssa. Oppimiskäsitys näkee lapsen aktiivisena toimijana, jolla oppiminen tapahtuu kokonaisvaltaisesti, kaikkialla ja kaiken aikaa. Myönteiset kokemukset auttavat lasta oppimaan, samoin turvallinen ympäristö ja yhteisöön kuuluminen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018.)

Varhaiskasvatusikäisten liikuntakasvatuksen toimintaympäristön tulee olla lasta kehittävä, oppimista edistävä, lapselle turvallinen ja terveellinen, joka tukee lapsen kehitystä, vuorovaikutusta ja oppimista parhaalla mahdollisella tavalla. Toimintaympäristö voidaan jakaa varhaiskasvatuksessa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen ympäristöön, joita avaan myöhemmin neljännessä luvussa. Lisäksi päiväkodin piha, leikkipuisto, lähimetsä ja -luonto kuuluvat varhaiskasvatuksen toimintaympäristöön. Toimintaympäristöissä tulee ottaa huomioon ekologisuus, ergonomia, viihtyvyys, esteettömyys, hyvä sisäilma, akustiikka ja valaistus. Toimintaympäristöt tulisi suunnitella ja rakentaa yhdessä lasten kanssa. Tällöin toteutuisi lapsilähtöinen pedagogiikka, ja lapset saisivat ajatuksensa ja ideansa näkyviin, joka puolestaan tukee lasten oppimista ja lisää viihtyvyyttä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018.)

Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman (2018) mukaan lapsen toimintaympäristön tulee olla sellainen, että se innostaa lasta leikkimään, liikkumaan, kokeilemaan ja ilmaisemaan itseään. Rikas ja monipuolinen ympäristö herättää lapsen luovuuden ja halun tutkia ja oppia uusia asioita. Suunnitelman mukaan liikuntakasvatuksen tulisi olla säännöllistä, lapsilähtöistä ja monipuolista, lapsen kehontuntemusta ja -hallintaa tukevaa sekä motorisia perustaitoja harjoittavaa. Lapsen omaehtoista liikkumista tulisi tukea sisällä sekä ulkona, ja liikuntavälineiden tulisi olla lapsen saatavilla myös omaehtoisen toiminnan aikana. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018.)

Oulun kaupungin paikallisessa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2017) todetaan että: *”Varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä kokemaan*



*liikunnan iloa. Lapsia kannustetaan ulkoiluun ja liikunnallisiin leikkeihin kaikkina vuodenaikoina. Ohjatun liikkumisen lisäksi huolehditaan siitä, että lapsilla on riittävästi mahdollisuuksia päivittäiseen omaehtoiseen liikuntaan sekä sisällä että ulkona. Riittävä fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen terveelle kasvulle, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille. Fyysisen aktiivisuuden tulee olla luonteva osa lapsen päivää.” (Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuri-palvelut 11.5.2017.)*

Erityisesti esiopetuksessa liikuntakasvatuksen tavoitteena on tukea ja edistää lapsen terveyttä, fyysistä ja motorista kehitystä, joka toimii liikunnan lajitaitojen pohjana. Lasta ohjataan ymmärtämään, miksi hänen tulee liikkua ja ulkoilla, ja miten ne vaikuttavat yleiseen vireyteen ja jaksamiseen. Esiopetuksen turvallisuuskasvatuksen avulla lapsi oppii liikkumaan turvallisesti lähiympäristössään. Vuorovaikutustaidot vahvistavat tunne-elämän terveyttä ja ehkäisevät syrjäytymistä, joten niitä harjoitellaan esiopetuksessa runsaasti, ja niissä vahvistetaan muun muassa toisten huomioon ottamista ja muiden auttamista. (Pulli, Hakala & Segercrantz 2001, 153-155.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön laatimissa Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016:21) avataan lasten liikkumisen nykytilaa sekä asetetaan tavoitteita tulevaisuuden liikkumiselle, sen tavoitteelliselle lisäämiselle ja perheiden mukaan kannustamiselle. Vuonna 2015 käynnistyi varhaiskasvatuksen valtakunnallinen Ilo kasvaa liikkuen -projekti, joka pyrkii lisäämään lasten päivittäistä liikkumista ja erityisesti painottaa lapsilähtöisiä toimintatapoja, sekä korostaa lapsen oikeutta olla lapsi, joka oppii leikkimällä, liikkumalla ja toimimalla koko kehoa apuna käyttäen. Tällainen säännöllinen fyysinen aktiivisuus edistää lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia, kasvua ja kehitystä, jonka tukemiseen varhaiskasvattajilla on velvollisuus. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016) ohjaavat varhaiskasvattajia ja lasten huoltajia toimimaan lasten parhaaksi toteuttamalla laadukasta ja monipuolista liikuntakasvatusta, ohjatun ja omaehtoisen liikunnan avulla vaihtelevissa ja turvallisissa toimintaympäristöissä. Nämä suositukset ohjeistavat riittävän fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta alle kouluikäisillä lapsilla, sekä neuvovat miten aikuiset voivat tukea lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia, kasvua ja kehitystä monipuolisen liikunnan avulla, lasten oikeuksia toteuttamalla. Näiden suositusten mukaan varhaiskasvatusikäinen lapsi tarvitsee päivittäin vähintään kolme tuntia eri tavoin kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta, kuten kevyttä lii-

kuntaa, reipasta ulkoilua ja vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. Lapsen passiivista toimintaa tulisi tauottaa säännöllisesti ja yli tunnin pituisia istumajaksoja välttää. Lisäksi suositukset painottavat lasten oikeutta harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisella tavalla erilaisissa ympäristöissä ja eri vuodenaikoina. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

## **2.2 Lapsen motorinen kehitys ja motoriset taidot**

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan kehitysprosessia, jossa lapsi oppii ensin liikkumaan tahdonalaisesti, iän myötä etenevästi. Tämän jälkeen motoriset taidot kehittyvät laadullisesti, edeten karkeamotorisista taidoista hienomotorisiin taitoihin (Laukkanen, Joensuu, Sääkslahti, Ihalainen, Huotari & Haapala 2018, 31; Sääkslahti, 2018, 49). Motoriset taidot ovat tahdonlaisia liikkeitä ja näiden yhdistelmiä (Sääkslahti 2018, 51), jotka auttavat yksilöä selviämään arjen toiminnoista erilaisissa ympäristöissä ja luovat pohjan kaikelle liikkumiselle. (Laukkanen ym. 2018, 31). Gallahue & Donnelly (2003) luokittelevat motoriset taidot kolmeen osaan: tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja välineenkäsittelytaitoihin. Tasapainotaitoihin kuuluvat staattista ja dynaamista tasapainoa kehittävät liikkeet, kuten pystyasennot, pää alaspäin asennot, heiluminen, pyöriminen, koukistaminen, ojentaminen, pysähtyminen, väistäminen ja kiertäminen. Liikkumistaitoihin sisältyvät perustaidot ja liikeyhdistelmät, joita ovat muun muassa käveleminen, juokseminen, hyppiminen, loikkiminen, kiipeäminen, laukkaaminen, liukuminen ja kinkkaaminen. Välineenkäsittelytaitoihin luetaan liikkeet, jotka tapahtuvat itsestä pois päin ja joita vastaanotetaan, kuten vierittäminen, heittäminen, potkiminen, lyöminen, työntäminen, pomputtaminen ja kiinniottaminen. (Gallahue & Donnelly 2003, 33.)

Motoristen perustaitojen tulisi kehittyä kouluikään mennessä, mutta osalla nykyajan lapsista on todettu olevan puutteita motorisissa perustaidoissa vielä 9-10 -vuotiaina. Erityisesti esiopetuksessa tulisi huomioida lapsen havaintomotoriset taidot ja tukea niitä, sillä ne ovat pohjana lapsen kaikelle oppimiselle, myös kielelliselle, ja kokonaisvaltaiselle kehitykselle. (Laukkanen ym. 2018, 32; Rintala, Sääkslahti & Iivonen 2016, 50; Sääkslahti 2018, 55.) Pulli (2001) toteaa kaiken vaikuttavan kaikkeen, sillä heikot motoriset taidot omaavalle lapselle on myös muu oppiminen haasteellisempaa kuin motorisesti taitavalle lapselle (Pulli 2001, 21). Samalla kun heikkojen motoristen taitojen omaavien lasten määrä on kasvanut, on lisääntynyt myös lasten ylipainoisuus viime vuosikymmenten aikana. Huonot motoriset taidot ennustavat lapsen ylipainon kehittymistä ja puolestaan ylipainoisuus ennustaa huonoja motorisia taitoja, eli yhteys näiden kahden välillä on kaksisuuntainen. (Laukkanen ym. 2018, 33.) Laukkanen, Pesola, Finni ja

Sääkslahti (2017) ovat tutkineet varhaislapsuuden painoindeksin (BMI) yhteyttä 5-7-vuotiaan lapsen motoriikkaan. Tämä tutkimus osoittaa, että tyttöjen varhaislapsuuden painoindeksillä ja keskilapsuuden motoriikalla on yhteys, pojilla vastaavaa yhteyttä ei löytynyt. Laukkasen ym. (2017) tutkimus tukee tätä tyttöjen osalta, sillä sen mukaan tytöillä, joilla oli neljästä ikävuodesta ylöspäin suurentunut painoindeksi, oli myös heikommat motoriset taidot keskilapsuudessa, verrattuna normaalin painoindeksin omaaviin tyttöihin. (Laukkanen ym. 2017, 7-8.)

Varhaiskasvattajan tulee tuntea lapsen motorisen kehityksen kaari, ja osata arvioida siihen kuuluvat mahdolliset kehitysviiveet pystyäkseen tukemaan lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja kasvua optimaalisella tavalla. Huomiota tulisi kiinnittää erityisesti siihen, että motorinen kehitys noudattaa tietynlaista järjestystä alkaen lapsen kehotietoisuudesta, jota seuraa karkeamotoriset taidot ja vasta lopuksi hienomotoriset taidot. Yhtään kehitysvaihetta ei voida jättää välistä, eikä oikotietä motoriseen valmiuteen ole olemassa. (Pulli 2001, 22; Salpa 2007, 9, 12.) Kuitenkin ympäristötekijöillä voidaan vaikuttaa jossain määrin eri yksilöiden välillä vaihtelevaan kehitysnopeuteen. Kehitysnopeutta edesauttaa lapsen ikätasolle soveltuvat virikkeet ja vuorovaikutus ympäristön kanssa. (Salpa 2007, 9.) Nummisen (2005) mukaan motoristen perustaitojen kehitys on suurelta osin riippuvainen lapsen geeniperimästä ja näiden taitojen harjoittamisesta, jonka mahdollistaa suotuista ympäristö ja kokeilemisen mahdollisuudet, jotka varhaiskasvattaja voi lapselle tarjota. Motoriset perustaidot luovat pohjan lapsen arkipäiväisille toiminnoille sekä myöhemmin erilaisille harrastusmahdollisuuksille ja niihin liittyvien lajitaitojen kehitykselle. (Numminen 2005, 147.)

Lapsen motoriset perustaidot kehittyvät vastasyntyneestä alkaen, joten lapsella tulee olla päivittäin mahdollisuus monipuoliseen liikkumiseen ja motoristen taitojen harjoittamiseen (Rintala, Sääkslahti & Iivonen 2016, 54). Rintalan ym. (2016) tutkimuksessa 3-10-vuotiaiden lasten motorisista perustaidoista todetaan, että vanhemmat lapset saivat motoristen perustaitojen testistöstä korkeampia yhteispistemääriä kuin nuoremmat lapset, mutta kaikille lapsille oli vaikeaa onnistua ”täydellisesti” yksittäisissä testeissä. Tutkimuksesta kävi ilmi, että 5-vuotiaat tytöt ovat merkittävästi parempia vuorohyppelyssä kuin saman ikäiset pojat. Puolestaan pojat olivat kaiken kaikkiaan tilastollisesti tyttöjä parempia käsittelytaidoissa. Tutkimukseen osallistui yhteensä 374 lasta, joista tyttöjä oli 191 ja poikia 183. Tämän TGMD-3 (Test of Gross Motor Development-3) testistön tulosten avulla varhaiskasvattajilla on mahdollisuus huomioida lasten yksilölliset tuen tarpeet ja taidot, joita hyödyntäen lapselle voidaan räätälöidä hänen kehitystään vastaavaa ja tukevaa toimintaa päiväkodissa. (Rintala, Sääkslahti & Iivonen 2016, 49-55.)

### 2.3 Lapsi aktiivisena toimijana

Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitys on hyvin tärkeässä roolissa kokonaisvaltaisen hyvinvointimme kannalta. Nykyään yhä useampi aikuinen viettää päivästä suuren osan istuen erilaisten näyttöpäätteiden äärellä, koska teknologian kehittymisen myötä monet aiemmin fyysistä työtä vaatineet työtehtävät ovat siirtyneet koneiden haltuun. (Ahonen 2017, 271; Jääskeläinen, Korpilauri & Tikkanen 1985, 21.) Tämä aikuisten malli heijastuu vääjäämättä myös lapsiin ja heidän liikunnallisiin tottumuksiinsa, mikä voi vaikuttaa siihen, että päiväkotipäivän jälkeen lapset hautautuvat sohvan nurkkaan viihde-elektroniikan ääreen, sen sijaan että lähtisivät ulos leikkimään liikunnallisia leikkejä muiden lasten kanssa. Tämän vuoksi Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2018) korostaa yhteistyötä vanhempien kanssa, sillä varhaiskasvatusikäinen lapsi on vielä liian pieni huolehtimaan itse omasta hyvinvoinnistaan ja noudattamaan liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa. (Ahonen 2017, 271.)

Lapsen liikunnallinen kehitys ei etene itsestään parhaalla mahdollisella tavalla, vaan se tarvitsee siihen sopivan ympäristön ja elinolosuhteet, jotka mahdollistavat lapsen monipuolisen liikkumisen. Tällaisessa ympäristössä lapsen liikuntaa ei ole rajoitettu ja lapsi näkee erilaisia liikunnallisia malleja, esimerkiksi omat vanhempansa ja ikätoverinsa. On todettu, että lapsen tulisi saada jo varhaislapsuudessa nykyistä enemmän tavoitteellista ja moniulotteista harjoitusta, jotta lapsen liikuntavalmiudet kehittyisivät mahdollisimman hyväksi. Lapsen fyysisellä toiminnalla on suuri merkitys lapsen kokonaiskehitykseen, sillä henkinen ja fyysinen kehitys kulkevat käsi kädessä. (Jääskeläinen ym. 1985, 56.) Jussila ja Oksanen (2011) toteavat lasten liikunnallisten harrastusten olevan nousussa, ja lähes jokaisen lapsen harrastavan jotain liikuntaa. Tämä ei kuitenkaan riitä, sillä lasten päivittäinen fyysinen aktiivisuus on vähentynyt merkittävästi ja istuminen lisääntynyt, mikä vaikuttaa negatiivisesti kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja terveyteen. Jussilan ja Oksasen (2011) mukaan päävastuu lasten liikunnasta on lasten vanhemmilla ja huoltajilla, jotka näyttävät liikunnallisen elämäntavan mallia lapselleen ja toiminnallaan joko tukevat tai rajoittavat lapsensa fyysistä aktiivisuutta ja liikunnallisuutta. (Jussila & Oksanen 2011, 8-10; Vuori 2004, 60-61.)

Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander ja Riski (2009) ovat huomanneet arkiliikunnan vähentymisen ja istumisen lisääntymisen viime vuosikymmeninä, eikä liikunta enää välttämättä sisälly lasten ja nuorten arkipäivään. He ovat myös todenneet suomalaisten lasten ja nuorten ylipainon kasvaneen samalla kun fyysinen kunto on heikentynyt, mikä uhkaa heidän,

yhteiskunnan tulevien työntekijöiden, terveyttä ja hyvinvointia tulevaisuudessa. Heidän mukaansa myös urheilevien lasten ja nuorten fyysinen kunto on laskussa. (Hakkarainen ym. 2009, 55.) Lasten ja nuorten liikapainoisuus on lisääntynyt kaikkialla maailmassa, ja yleistynyt Suomessa 2-3-kertaiseksi vuosien 1977 ja 2003 välisenä aikana, ja erityisesti pojilla, toteaa Vuori (2012). Hänen mukaansa lapsuuden liikapainoisuus säilyy hyvin suurella todennäköisyydellä aikuisuuteen saakka. Todennäköisyys lisääntyy, mikäli ylipaino todetaan jo ensimmäisinä ikävuosina ja lapsen vanhemmat ovat myös ylipainoisia. Todennäköisemmin ylipaino säilyy helpommin tytöillä kuin pojilla. Lasten ja nuorten liikapainon nousun syynä pidetään myös Vuoren (2012) mukaan fyysisesti aktiivisen elämäntavan muuttumista passiivisemmaksi, esimerkiksi viihde-elektroniikan parissa vietetyksi ajankäytöksi. Vuori (2012) ehdottaa lisäämään lasten fyysistä aktiivisuutta kaikissa päivän toiminnoissa ja vähentämään yhtäjaksoista paikallaan oloa, sekä olemaan paljon ulkona, jossa lapset yleensä liikkuvat spontaanisti. (Vuori 2012, 153, 156.)

The World Health Organization (WHO) arvioi, että maailmassa oli vuonna 2010 enemmän kuin 42 miljoonaa ylipainoista lasta, joista jokainen oli alle 5-vuotias. Timmons, Proudfoot, MacDonald, Bray & Cairney (2012) selvittivät fyysisen aktiivisuuden ja terveyden välistä yhteyttä alle kouluikäisillä lapsilla. Heidän mukaan varhaisvuodet ovat hyvin kriittistä ja tärkeää aikaa lapselle oppia terveellinen elämäntapa, mikä ehkäisee riskiä sairastua esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksiin aikuisiällä. He toteavat varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden määrän ja terveyden välisen suhteen huonosti ymmärretyksi, ja siksi siitä tulisi puhua enemmän varhaiskasvattajien keskuudessa ja välittää tietoa lasten vanhemmille. (Timmons ym. 2012.)

Vuori (2004) toteaa liikunnan olevan tärkeä keino voimakkaasti yleistyneen lasten lihavuuden ehkäisyssä ja vähentämisessä, vaikka varsinaista liikunnan puutetta on hankala osoittaa lasten lihavuuden aiheuttajaksi. Vuoren (2004) mukaan monet tutkimukset osoittavat, että fyysisesti passiivinen, niin sanottu istuva elämäntapa, altistaa lihavuudelle, joko pienen energiankulutuksen vuoksi tai siihen usein liittyvien huonojen ruokatottumusten takia. (Vuori 2004, 60.) Tutkimusten mukaan liikunta auttaa lasta vähentämään liikapainoa ja lihavuutta, ehkäisemään vatsaonteloon sisäelinten ympärille kertyvää rasvaa, lisäämään lihasten määrää ja parantamaan fyysistä kuntoa. Nämä muutokset vaikuttavat positiivisesti myös lapsen psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, erityisesti minäkuvaan, itsetuntoon ja kaverisuhteisiin. (Vuori 2012, 155.)

## 2.4 Teoriasuuntauksia liikuntakasvatuksen taustalla

Varhaiskasvatuksen juuret sijoittuvat 1600-luvulle, jolloin varhaiskasvatuksen teoreettisen perustan loi tšekkiläinen J.A. Comenius. Myös 1800-luvulla vaikuttanut saksalainen Friedrich Fröbel on tullut tunnetuksi kasvatustieteestä ja lastentarha-ajatteestaan. Varhaiskasvatuksen tutkimuksessa ja ammattikäytännössä ovat alusta saakka olleet läsnä erilaiset tulkinnat ja käsitykset siitä, miten lapsi kehittyy ja millaiset tekijät vaikuttavat kehitykseen. (Karila, Kinos & Virtanen 2001, 13.) 1990-luvun loppupuolella päiväkodeissa alkoi uusi toimintakulttuuri, josta käytetään termiä ”*lapsilähtöinen*”. Tämä termi pohjautuu näkemykseen lapsesta aktiivisena toimijana ja omien taitojensa rakentajana. Tämän oppimiskäsityksen taustalla on vaikuttanut Piagetin konstruktivistinen teoria sekä Vygotskin teoria lähikehityksen vyöhykkeestä. Nämä molemmat teoriasuuntauksset, joita avaan seuraavaksi, korostavat lasta aktiivisena toimijana ja tiedon omaksujana. (Hännikäinen & Rasku-Puttonen 2001, 173.)

### 2.4.1 Piagetin konstruktivistinen teoria

Jean Piaget (1896-1980) oli 1900-luvun tunnettu sveitsiläinen psykologi ja kasvatusteoreetikko, joka korosti liikunnan merkitystä erityisesti varhaiskasvatuksessa. Hänen mukaan lapsi oppii ensisijaisesti liikkumalla, ja sitä tarvitaan ensimmäiset 7-8 vuotta, jonka jälkeen lapselle kehittyy hyvät valmiudet elämään varten. Ensin lapsen tulee olla tietoinen omasta kehostaan ja ympäröivästä maailmasta, ennen kuin kykenee kunnolla abstraktiin ajatteluun. Hallitsemalla kehonsa lapsi voi keskittää energiansa itse ajatteluun. Liikunta ja ajattelu kulkevat käsi kädessä, ja ovat suoranaissessa riippuvuussuhteessa toisiinsa, minkä vuoksi lapselle tulisi tarjota paljon motorisia kokemuksia syntymästä lähtien, jolloin vaikutetaan lapsen älyn kehittymiseen. Liikunta opettaa lapselle muun muassa suuntia, sijaintia, etäisyyksiä, rajoja, pintoja, värejä, kokoja sekä muotoja, joita lapsen tulee päästä käsittelemään konkreettisesti ennen kuin oppii näihin kuuluvat käsitteet. (Kokljuschkin 1997, 9.)

Piagetin konstruktivistinen ajatusmalli korostaa lapsen kypsymistä ja aktiivisuutta, jossa lapsi toimii itsenäisenä tutkijana ja oppii vuorovaikutuksessa fyysisen ympäristönsä kanssa. Aikuisen merkitystä lapsen oppimisessa pidetään Piagetin mukaan hyvin vähäisenä tai jopa haitallisenä, sillä vanhemman sukupolven, auktoriteetin, nähdään ehkäisevän lapsen normaalia kehitystä, haitaten lapsen yksilöllisen ajattelutavan kehittymistä ja sisäisen tiedon rakentumista. Kuitenkin Piagetin mukaan lapsen vuorovaikutuksella toisten lasten kanssa on merkitystä lap-

sen kehitykselle, ja sitä kautta sosiaalisella ympäristöllä on vaikutusta lapsen ajatteluun ja toimintaan. Piagetin käsitystä lapsen kehitysvaiheista voidaan toteuttaa niin, että kasvattaja ohjaa lasta fyysistä ympäristöä muokkaamalla harjoittelemaan seuraavaan vaiheeseen sisältyviä asioita, sekä tarjoamalla lapselle uusia kokemuksia näistä tulevista taidoista ja rakentamalla toimintaympäristön monipuoliseksi ja lapsen kehitystasoa vastaavaksi. (Hännikäinen & Rasku-Puttonen 2001, 162, 172-173.)

#### 2.4.2 Vygotskin lähikehityksen vyöhyke

Lev Vygotsky (1896-1934) oli venäläinen psykologi ja kasvatusteoreetikko, joka syntyi Piagetin kanssa samana vuonna, mutta kuoli useita vuosia aiemmin kuin Piaget, eikä täten ehtinyt tulla yhtä tunnetuksi teoriassaan lapsen kehityksestä. Vygotsky uskoi vahvasti kulttuurin vaikutukseen lapsen kehityksen kaassa, hänen mukaansa kaikki tieto on alkuperältään sosiaalista, joka myöhemmin aktiivisen omaksumisprosessin seurauksena muokkautuu lapsen sisäiseksi, yksilölliseksi toiminnaksi. (Harris & Butterworth 2002, 26.) Vygotskin mukaan lapsen sosiaalisella, historiallisella ja kulttuurisella ympäristöllä on vaikutus hänen kehitykseen ja siksi lapsen toimintaympäristö muokkaa lapsen yksilöllistä kehitystä omanlaiseksi, ympäristön tuotteeksi. Vygotsky näkee lapsen aktiivisena toimijana, subjektina, joka on vaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Kasvatusprosessi nähdään myös aktiivisena, sillä siinä opettaja, oppija sekä heidän toimintaympäristönsä näyttäytyy aktiivisessa roolissa, mikä kertoo lapsen ja ympäristön välisestä molemminpuolisesta vuorovaikutussuhteesta. (Hännikäinen & Rasku-Puttonen 2001, 166.)

Hännikäinen ja Rasku-Puttonen (2001) esittelevät artikkelissaan Vygotskin oppimisen teoriaa lähikehityksen vyöhykkeellä. Tämän teorian lähtökohtana on Vygotskin ajatus siitä, että kasvatuksesta on hyötyä vain, kun se kulkee kehityksen edellä, jolloin se käynnistää lähikehityksen vyöhykkeellä sijaitsevat kehitysprosessit, jotka ovat valmiita tulemaan esille. Tämän *lähikehityksen vyöhyke* -käsitteen Vygotsky kehitti kritiikkinä ikään perustuville määritelmille lapsen kehityksestä. Tällä lähikehityksen vyöhykkeellä tarkoitetaan lapsen tämänhetkisen (aktuaalisen) kehitystason ja mahdollisen (potentiaalisen) kehitystason välistä etäisyyttä. Aktuaalisella tasolla viitataan siihen, mihin lapsi kykenee itsenäisesti ja mitä hän jo yksin hallitsee. Potentiaalisella tasolla viitataan puolestaan siihen, mihin lapsi pystyy aikuisen ohjauksessa tai yhteistyössä ikätovereidensa kanssa, ja minkä hän tulee myöhemmin osaamaan. (Hännikäinen & Rasku-Puttonen 2001, 166-168.)

### **3 Päiväkoti lapsilähtöisen liikuntakasvatuksen toteuttajana**

Liikuntakasvatuksella tarkoitetaan kasvatusta liikunnan avulla, mutta myös kasvatusta liikuntaan. Liikunnan tehtävänä on tukea ja täydentää muuta kasvatus- ja opetustyötä, joten liikunnasta voidaan puhua kasvatuksen välineenä. (Jääskeläinen, Korpilauri & Tikkanen, 1985, 20.) Liikunnan avulla lapsi oppii paremmin ja hänelle on helpompaa muistaa oppimansa. Havaintomotoriset taidot eivät liity ainoastaan liikkumiseen, vaan ne toimivat pohjana lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja oppimiselle, ja siksi niiden tukemiseen tulisi kiinnittää erityistä huomiota varhaiskasvatuksessa. Motoriikan ja havaintojen yhdistyminen on havaintomotoriikkaa, mikä luo perustan lapsen kaikelle oppimiselle, myös kielelliselle. Mikäli lapsen motoriset valmiudet ovat heikot, myös hänen pohjansa muulle oppimiselle on heikompi kuin motorisesti taitavilla ikätovereilla. (Pulli 2001, 21, 24-25.)

Motorisilla taidoilla ja niiden puutteilla on vaikutusta lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja myöhempään elämään, sillä Asuntan (2018) väitöskirjan mukaan heikoilla motorisilla taidoilla on yhteys oppimisen, toiminnanohjauksen ja tarkkaavaisuuden ongelmiin. Lisäksi heikot motoriset taidot ovat yhteydessä masennukseen ja ahdistukseen, sekä vähäiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Kun motoristen vaikeuksien taustalla on liikunnallinen harjaantumattomuus, lapsi ei ole saanut varhaisvuosina riittävän monipuolista liikkumista ja liikuntaa osakseen, eikä tällöin taidot ole kehittyneet suotuisalla tavalla. Varhaiskasvattajien tulee muistaa, että jokaisella lapsella on oikeus saada tukea motoristen taitojensa monipuoliseen harjoitteluun. (Asunta 2018.)

#### **3.1 Lapsilähtöinen liikuntakasvatus**

Liikuntakasvatus on toimintaa, joka tarkastelee liikunnan ilmiöitä kasvatuksellisesta näkökulmasta. Tämän toiminnan tavoitteena on lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen liikunnan avulla, ja samalla luoda lapselle edellytyksiä liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan omaksumiseen. Liikuntakasvatuksen tavoitteen voi tiivistää kasvattamiseen liikuntaan liikunnan avulla. Kasvattajalta tämä edellyttää suotuisan toimintaympäristön ja tilanteiden luomisen, joka myötävaikuttaa lasta saamaan positiivisia kokemuksia sekä liikkumisesta että omasta kehosta. Kasvattajan toiminnalla voidaan vaikuttaa siihen, millaisia mahdollisuuksia lapselle annetaan



liikkua ja leikkiä fyysisesti aktiivisella tavalla, ja millainen käsitys lapselle muodostuu itse liikunnasta että itsestä liikkujana. Kuten aiemmin on tullut ilmi, varhaisten vuosien merkitys liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan rakentumisessa on suuri. (Sääkslahti 2018, 153-154.)

Aidolla lapsilähtöisyydellä tarkoitetaan sitä, että lapsi saa olla lapsi lapsen maailmassa. Aikuisen tulee olla aikuinen, joka pystyy määrittämään rajat lapselle ja uskaltaa pitää niistä kiinni. Lapsen kanssa ei neuvotella asioista, jotka aikuisen tulee päättää, esimerkiksi moneltako mennään päiväunille ja mitä syödään lounaaksi. Aidossa lapsilähtöisyydessä lapselle annetaan avaimet leikkiin ja liikkumiseen, eikä hänen tarvitse koko ajan testata rajojaan. Lapsi tarvitsee aikuista mahdollistajana ja haasteiden tuojana, ei johtajana, auktoriteettina. Erilaisissa ympäristöissä toimiessaan lapset oppivat jatkuvasti uusia asioita, kun he jäsentelevät ja käsittelevät tietoa, jota he saavat vuorovaikutuksessa ihmisten ja ympäristön kanssa. Erityisesti pienryhmät mahdollistavat hyvän vuorovaikutteisen toiminnan, jossa päästään käsiksi lasten maailmaan ja mahdollistetaan aito lapsilähtöinen toiminta. (Jantunen 2011, 6-10.) Terminä ”lapsilähtöinen” on korvannut aiemmin varhaiskasvatuksessa käytetyn ”lapsikeskeisyyden”. Lapsilähtöisyydelle on ominaista ensisijaisesti lapsen tarpeisiin vastaaminen. Näiden termien vastakohtana on ollut termi ”aikuiskeskeisyys”, jossa lapsen tarpeet sivuutetaan ja asetetaan aikuisen näkökulma ensisijaiseksi. Lapsilähtöisyys painottaa lasten mahdollisuuksia luoda omakohtaisia merkityksiä ja kokemuksia, sekä mahdollisuutta vaikuttaa itseä koskeviin asioihin. Tällöin aikuisen roolina on avustaa ja ohjata, olla saatavilla ja kuunnella sekä luoda suotuisat puitteet toiminnalle, ja vastata tilan ja ajan käytöstä. (Kalliala 2008, 19-20, 25.)

Lapsilähtöistä liikuntakasvatusta toteutetaan lasta kunnioittaen ainutlaatuisena yksilönä, jolla on omat ajatukset, mielipiteet, tunteet, vahvuudet, kehittymistarpeet ja kiinnostuksen kohteet. Kasvattaja näkee lapsen aktiivisena toimijana, tutkijana ja leikkijänä. Kasvattajan tulee kohdata jokainen lapsi yksilönä ja hyväksyä hänet sellaisena kuin hän on. Lapsilähtöisen liikuntakasvatuksen lähtökohtana on lapsen kiinnostuksen kohteet ja tarpeet, joihin kasvattaja pääsee parhaiten sisälle tutustuessaan lapsen elämään ja tekemällä yhteistyötä vanhempien tai huoltajien kanssa. Kasvattajan tulee osata muokata omaa toimintatapaansa lapsen ja tilanteen mukaan, ja tiedostaa että päivät ja tilanteet ovat erilaisia, toisena päivänä joku lapsista voi tarvita enemmän tukea, ohjausta ja kannustusta kuin toisena päivänä. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2011, 34-35.)

Ahonen (2017) kirjoittaa liikuntakasvatuksen tietoisuuden ja tavoitteellisuuden puolesta, ja on sitä mieltä, että laadukkaassa varhaiskasvatuksessa tarvitaan entistä enemmän tekoja ja toimintaa, toiminnallisia siirtymätilanteita ja istuvaa työskentelyä pilkkovia taukojumppia sekä varhaiskasvattajien asennemuutosta, joka toimii kaiken tämän mahdollistajana. Lasta rajoittavia turhia sääntöjä ja rajoituksia tulisi välttää. Ahonen (2017) ehdottaa, että liikuntavälineiden tulisi olla lasten saatavilla ja päätettävissä, mitä milloinkin käytetään. Lapset myös saisivat suunnitella ja toteuttaa omia liikuntaleikkejä pareittain tai pienryhmissä, joita aikuinen tarpeen tullen voisi rikastuttaa ja jäsentää. Dokumentoimalla lasten ideoinnit voidaan yhdessä työstää liikuntaleikkikirja, mikä omalta osaltaan tukee Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) mukaisen laaja-alaisen ja lapsilähtöisen pedagogiikan toteutumista. (Ahonen 2017, 272-276.)

### 3.2 Motivaatio ja itsemääräämisteoria

Motivaatio liittyy aina siihen mitä yksilö tekee ja miten se näkyy käyttäytymisessämme. ”*Motivaatio*”-sana juontaa juurensa latinankielisestä sanasta ”*movere*”, joka tarkoittaa ”*liikkua*”. Motivaatio toimii hyvänä energianlähteenä saaden meidät toimimaan tietyllä innokkuudella ja samalla myös suuntaa käyttäytymistämme kohti tavoitetta. Motivaatio on tunne yksilön sisällä, joka ei ole kenenkään toisen päätettävissä, mutta siihen voi vaikuttaa tarjoamalla sytykkeitä sen herättämiseen ja polttoainetta ylläpitämiseen. (Tiainen & Välimäki 2015, 14.) Edward Deci on tutkinut 1970-luvun alkupuoliskolla sisäistä ja ulkoista motivaatiota, ja todennut ulkoisten palkkioiden heikentävän yksilön halua tehdä mielenkiintoisia tehtäviä. Hänen tutkimuksensa ovat osoittaneet, että eivät ainoastaan rangaistukset ja moitteet, vaan myös palkkiot ja kehumiset vähentävät sisäistä motivaatiota. Motivaatioon liittyvän itsemääräytymisteorian (self-determination theory; Ryan & Deci 2001) ajatuksena on, että ulkoisia palkkioita käyttämällä kontrolloidaan käyttäytymistä, mikä johtaa sisäisen motivaation heikkenemiseen. Ulkoiset palkkiot aiheuttavat yksilössä kokemuksen, ettei toiminta ole omaehtoista, yksilöstä lähtevää, jolloin innostus toimintaa kohtaan vähenee. (Ojanen 2007, 67; Ryan & Deci 2001, 141-166.)

Itsemääräämisteorian, tai Tiaisen ja Välimäen (2015) käyttämän itseohjautuvuusteorian, ytimessä on koettu autonomia, koettu pätevyys ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus, joita voidaan pitää psykologisina perustarpeina. Nämä perustarpeet ihminen pyrkii tyydyttämään päivittäisessä vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Kun nämä tarpeet tyydyttyvät, kokee yksilö sisäistä motivaatiota kyseistä asiaa kohtaan, ja sisäinen motivaatio tuottaa kokonaisvaltaista

hyvinvointia yksilölle. Tällöin motivaatio toimintaa kohtaan löytyy yksilön sisältä, eikä ulkoisia motivaatioita, kuten palkkioita tai rangaistuksia tarvita. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 145-147; Tiainen & Välimäki 2015, 14.) Ulkoisesti motivoitunut lapsi tekee asioita siksi, koska aikuinen käskyy, ei siksi, että kokisi itse asian tärkeäksi. Sisäisesti motivoitunut lapsi on kiinnostunut ja oppivainen, mikä vaikuttaa positiivisesti lapsen kasvuun ja kehitykseen. Tullakseen motivoituneeksi lapsi tarvitsee kokemuksen vapaudesta (koettu autonomia), osaamisesta (koettu pätevyys) ja yhteenkuuluvuudesta (koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus). (Tiainen & Välimäki 2015, 14.)

Koettu autonomia liittyy lapsilähtöiseen ajattelutapaan, sillä se tarkoittaa lapsen mahdollisuutta vaikuttaa omaan toimintaan ja säädellä sitä, jolloin lapsesta tuntuu, että hänellä on mahdollisuuksia itse tehdä toimintaan liittyviä valintoja. Tämä koettu autonomia liittyy sisäisen motivaation syntyyn, joka on liikuntakasvatuksen yhtenä tavoitteena. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 148.) Koetun autonomian määrällä on merkitystä, sillä se ratkaisee, kehittykö motivaatiosta sisäinen vai ulkoinen. Koetun autonomian on todettu olevan yhteydessä parempiin oppimistuloksiin, osaamisen kokemuksiin sekä fyysiseen aktiivisuuteen vapaa-ajalla ja liikunnassa. Mikäli ulkopuolelta tuleva aikuisen kontrolli on liian voimakasta ja rajoittavaa, saattaa lapsella lopahtaa kiinnostus kyseistä toimintaa kohtaan. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 159.)

Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan lapsen kokemusta omista kyvyistään ja osaamisestaan vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Koettu pätevyys liittyy yksilön saamaan tyydytykseen omasta oppimisestaan. Yksilöstä itsestään lähtevät positiiviset kokemukset ovat tärkeitä pätevyyden kokemuksen kannalta. Ympäristöstä tai kasvattajalta saatu palaute voi vaikuttaa negatiivisesti tai positiivisesti lapsen pätevyyden kokemukseen, mikä saa hänet tuntemaan itsensä epäonnistuneeksi tai onnistuneeksi tehtävässä. Koettu pätevyys vaikuttaa vahvasti lapsen fyysiseen aktiivisuuteen, sillä se on positiivisesti yhteydessä liikkumiseen ja liikuntaan osallistumiseen niin vapaa-ajalla kuin varhaiskasvatuksen toimintaympäristössä. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 160-161.) Kasvattaja pystyy tukemaan lapsen koettua pätevyyttä eli osaamisen tunnetta eriyttämällä tehtäviä ja toimintaa lapsen tarpeiden ja taitotason vaatimalla tavalla (Tiainen & Välimäki 2015, 14).

Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus on merkittävä motivaation lähde, sillä se auttaa lasta tuntemaan olonsa kotoisaksi, turvalliseksi ja hyväksytyksi ryhmässä, johon hän kuuluu ja jossa hän toimii. Ryhmäytymiseen ja turvallisen toimintaympäristön luomiseen kannattaa varata aikaa ja kiinnittää erityistä huomiota, sillä se vaikuttaa suuresti lapsen motivaatioon, mikä puolestaan

vaikuttaa oppimistuloksiin. (Tiainen & Välimäki 2015, 14.) Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset vahvistavat lapsen motivaatiota merkittävästi ja lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta, mikä on yksilön luontainen tarve. Kasvattaja voi vaikuttaa myös sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukseen olemalla aidosti välittävä ja lämmin lasta kohtaan, sen sijaan että käyttäytyy etäisesti ja välinpitämättömästi. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 148-149.) Jokaisella yksilöllä on pyrkimys löytää läheisyyden, yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunne toisten kanssa sekä kuulua ryhmään, jossa saa positiivista palautetta ja tuntee itsensä hyväksytyksi sellaisena kuin on. Yksilön psykologisten perustarpeiden tukeminen tai estäminen sosiaalisen ympäristön vaikutuksesta voi aiheuttaa liikuntamotivaation kasvua tai vähenemistä. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 160.)

### **3.3 Omaehtoinen liikunta**

Lapsella on suuri fysiologinen tarve ja sisäinen halu liikkua, ja oppia uusia motorisia taitoja, joten lasta ei yleensä tarvitse erikseen innostaa liikkumaan. Lapselle tulee vain luoda mielekäs, asteittain haastavammaksi muuntuva, turvallinen ja monipuolinen toimintaympäristö, jossa lapsi pääsee harjoittelemaan ja oppimaan uusia kehittymässä olevia taitoja. Lapselle tulee antaa riittävästi aikaa monipuoliseen ja eri aistien välityksellä tapahtuvaan kokemiseen. (Sääkslahti 2007, 39-40.) Omaehtoisen eli vapaan liikuntaleikin aikana varhaiskasvattajan tehtävänä on varmistaa, että ympäristö on valmisteltu liikuntaan soveltuvaksi ja houkuttelevaksi. Myös omaehtoisen liikunnan aikana lapsi usein tarvitsee aikuista, ainakin aluksi ohjaamaan ja auttamaan, saamaan leikin aluilleen. Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä enemmän aikuisen apua ja tukea tarvitaan. (Pulli 2007, 74; Sääkslahti 2007, 40.)

Omaehtoisen toiminnan kautta lapset voivat luoda leikilleen ja liikunnalleen ympäristön, jossa voivat rakentaa samalla ystävyysuhteita ja vertaisyhteisöjä. Yhteisöllisyyden tunteen kehittämisessä on merkityksellistä kokea jäsenyyden lisäksi pystyvänsä vaikuttamaan yhteisöön jollakin tavalla. Yhteisöllisyys kehittyy yhteisön yhteisessä toiminnassa, jonka perusedellytyksenä on vuorovaikutus. Kasvattaja voi vaikuttaa yhteisöllisyyden kehittymiseen omalla toiminnallaan, esimerkiksi tukemalla omalla vuorovaikutuksellaan lasten toimintaa sekä pyrkimällä antamaan positiivista palautetta lapsille. (Ikonen 2006, 158-159.) Pullin (2007) mukaan lapsella tulisi olla päivittäin mahdollisuus hyppiä ja hypellä esimerkiksi trampoliinilla tai jollain muulla joustavalla alustalla, heittää, vierittää ja pompottaa palloa sekä kiipeillä puolapuilla tai temp-

puradalla. Nämä toiminnot vahvistavat lapsen motorisia perustaitoja eli tasapainotaitoja, liikumistaitoja ja välineenkäsittelytaitoja. (Pulli 2007, 74-81.) Lapsia tulisi kannustaa omaehtoiseen liikuntaan ja rohkaista heitä itsensä ilmaisuun välttämällä turhia kieltoja ja rajoitteita, jotka saattavat aiheuttaa joillekin lapsille liiallista arkuutta, ylivarovaisuutta ja vetäytymistä, mikä voi aiheuttaa negatiivisen suhtautumisen ylipäänsä liikuntaa kohtaan. Kasvattajan tulee olla lasten rinnalla ja kannustaa heitä kokeilemaan eri liikuntamuotoja, sekä varmistaa ympäristön turvallisuus. (Finne 2017, 30.)

Lasten omaehtoisen liikunnan tukemisesta kannattaa keskustella Sääkslahden (2018) mukaan päiväkodin toimintaympäristöön ja lapsen kotiympäristöön kuuluvien kaikkien niiden aikuisten kanssa, jotka jossain määrin vaikuttavat lapsen toimintaan. Näin luodaan kaikkien noudattamat yhteiset periaatteet ja sopimukset, jotka johdonmukaisuudellaan helpottavat lapsia, mutta myös aikuisia, kun asioista ei tarvitse neuvotella moneen kertaan, vaan noudatetaan sääntöjä. Kasvattajien yhteisö voisi pohtia yhdessä esimerkiksi seuraavanlaisia kysymyksiä; Minkälaiset tilat mahdollistavat lasten omaehtoisen liikunnan? Missä tilassa tämä tapahtuu ja milloin? Minkälaiset asiat täytyy kieltää lasten turvallisuutta ajatellen, entä ovatko ne sallittuja aikuisen läsnä ollessa? Entä missä säilytetään liikuntavälineitä, ja voiko ne olla lasten vapaassa käytössä? Näihin kysymyksiin vastaaminen helpottaa kasvattajia laatimaan yhteiset pelisäännöt, jotka ovat helppo tuoda konkreettisesti käytäntöön ilman että ne jäisivät roikkumaan irralliseksi keskusteluksi. Kuitenkin täytyy muistaa, että varhaiskasvatusikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden määrä täyttyy pääasiassa ulkoleikeistä ja omaehtoisesta liikunnasta. (Sääkslahti 2018, 172-173.)

### **3.4 Ohjattu liikunta**

Varhaiskasvattajan tehtävänä on luoda kaikenikäisille lapsille ohjattuja liikunnallisia tuokioita täydentämään monipuolista päivittäistä liikkumista (Pulli 2007, 30). Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2016) ohjeistavat varhaiskasvattajia järjestämään lapsille ohjattua liikuntaa kahdesti viikossa: yksi ohjattu tuokio ulkona ja yksi sisällä. Tuokion kesto voi vaihdella 10 ja 60 minuutin välillä. Lähtökohtana on motoristen perustaitojen harjoittelu erilaisissa päiväkodin toimintaympäristöissä. Sisätiloissa ohjattuna tuokiona voi olla esimerkiksi voimistelu, voimailua, liikkumista musiikin tahdissa sekä liikkumista välineiden ja telineiden kanssa. Ulkona ohjatun tuokion sisältö voi koostua pihaleikeistä, liikkumisesta kiipeilytelineillä ja luonnossa eri tavoin (esimerkiksi hiihtäen, luistellen ja mäkeä laskien) kaikkina vuodenaikoina.

(Pönkkö & Sääkslahti 2012, 140.) Zimmer (2001) antaa suosituksen, että lasten tulisi leikkiä ulkona säällä kuin säällä, sillä jokaisella lapsella tulisi olla päiväkodissa mukanaan jokaiseen säähän soveltuvat vaatteet ja varusteet, jotta lapset pääsevät nauttimaan kaikista vuodenaajoista ja kokemaan niiden muutokset (Zimmer 2001, 168-169).

Sääkslahden (2007) mukaan alle 2-vuotiaalle lapselle kaikki leikki on liikuntaa ja siksi arkipäivän touhut tyydyttävät tämän ikäisen lapsen liikunnan tarpeen, joskin tarjolla on myös ohjattua toimintaa, kuten vauvauintia, musiikkileikkikoulua ja aikuinen-vauvajumppaa (Sääkslahti 2007, 35). Harlow, Wolmanin ja Fraser-Thomasin (2018) tekemässä 2-5 -vuotiaiden lasten ohjattuun liikuntaan osallistumiseen liittyvässä kartoituksessa todettiin, että ohjattuun liikuntaan osallistuneilla lapsilla oli osallistumattomia vähemmän tunnetason ongelmia, häiriökäyttäytymistä ja rauhattomuutta, sekä paremmat yhteistyö- ja ongelmanratkaisutaidot. Osallistuminen ohjattuun liikuntaan edesauttoi lasten sosiaalisia taitoja ja vuorovaikutusta toisten lasten kanssa. Haittapuolena ohjattuun liikuntaan osallistumiselle tuotiin esille kehityksellinen aspekti, että alle 6-vuotiaat eivät vielä välttämättä ymmärrä sääntöjä eikä sosiaalista vertailua, joita ohjattu liikunta usein sisältää. (Harlow, Wolman & Fraser-Thomas 2018.) Mikäli lapsi on päivittäin fyysisesti aktiivinen, ja päiväkodin liikuntakasvatus on laadukasta ja monipuolista, ei erillisiä liikuntaharrastuksia tarvita ennen esiopetusikää, toteaa Pulli (2017) ja suosittelee samalla perheelle yhteisiä liikuntatuokioita, kuten uinti-, kävely- ja pyöräilyretkiä tai luonnossa liikkumista (Pulli 2017, 23).

Varhaiskasvattajan velvollisuutena on varmistaa, että jokaiselle löytyy sopivaa ikä- ja kehitystason huomioivaa toimintaa, liikkeitä ja liikeyhdistelmiä, joita lapsen on mahdollista harjoitella turvallisessa ympäristössä ja ilmapiirissä (Pulli 2007, 30). Lapsen varhaisvuosien kokonaisvaltaista kehitystä tukee aktiivinen yhdessä tekeminen ja vuorovaikutuksellinen toiminta aikuisen kanssa. Kasvattajan tulee kuitenkin muistaa aina toimia lapsen ehdoilla. Aikuinen auttaa lasta luomaan liikkumiseen houkuttelevan ympäristön, joka ohjaa lapsen kehitystä toivottuun suuntaan, jolloin aikuisen toiminta ja ympäristön haasteet toimivat lapselle aiemmin mainitun Vygotskin lähikehityksen vyöhykkeen mukaisesti. (Sääkslahti 2007, 34-35.)

Ruotsalaisen (2019) mukaan ei ole yhtä oikeaa tapaa liikkua, vaan monia erilaisia tapoja, jotka tekevät liikkumisesta mielekästä, monipuolista ja elämyksellistä. Monipuolinen ohjattu liikunta kehittää lapsen perusliikuntataitoja, ja samalla koordinaatiokykyihin kuuluvat ketteruus, tasapaino ja nopeus saavat harjoitusta. Välineiden mukaan ottaminen edistää myös aistien yhteistoimintaa sekä käsien, silmien ja jalkojen yhteistyötä. Eri liikkeiden yhdistelmät ja muunnelmat

tuovat liiketekijöille harjoitusta, joka edistää tilan, suunnan, tason ja voimankäytön havainnointia ja hallintaa. Ohjatun liikunnan tulee tuottaa iloa ja innostusta lapselle, ja sitä annetaan lasten kekseliäisyyttä, mielikuvitusta ja uteliaisuutta apuna käyttäen, sekä monipuolisen välineharjoittelun avulla. Ohjaajan tulee olla myös innostunut ja eläytyä itse toimintaan, koska innostus on tarttuvaa ja tällöin saadaan lapset paremmin aktivoitua. Keskeisimpiä lähtökohtia ovat yhdessä tekeminen ja liikunnan ilo. (Ruotsalainen 2019, 8-9.)

Pönkkö ja Sääkslahti (2012) ovat listanneet alle ja yli neljävuotiaille lapsille sopivia harjoitteita motoristen perustaitojen harjaannuttamiseen, joita kasvattajat voivat hyödyntää ohjatuilla tuokioillaan. Alle neljävuotiaalle sopivia harjoitteita ovat muun muassa käveleminen erilaisilla alustoilla, juokseminen suoraan aikuista kohti tai aikuisen perässä, hyppääminen eri suuntiin yhdellä tai kahdella jalalla, heittäminen eri kokoisilla palloilla joko pitkälle tai tarkasti kohteeseen, ilmapallon lyöminen kädellä tai mailalla eri suunnista sekä pallon potkaiseminen maaliin tai aikuiselle ja sen perässä juokseminen. Yli neljävuotiaalle puolestaan sopivia harjoitteita ovat muun muassa lastentanssi ja voimistelu erilaisia välineitä ja musiikkia apuna käyttäen, erilaisilla palloilla leikkiminen ja pelaaminen, liikkuminen luonnossa erilaisten retkien ja seikkailujen muodossa, joihin voi integroida esimerkiksi matematiikkaa tai äidinkieltä, sekä talviliikunnan tarjoamat mahdollisuudet, kuten hiihtäminen, luisteleminen ja mäenlaskeminen. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 140-142.)

Meillä Suomessa vuodenaikojen vaihtelu tuo valtavasti mahdollisuuksia vaihtelevaan liikkumiseen päiväkodin toimintaympäristössä lasten kanssa, niin sisällä kuin ulkona (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 141). Lisäksi lähiympäristön tarjoama luonto luo upeat ja monipuoliset mahdollisuudet eri liikuntalajien ja liikuntataitojen harjoittamiseen. Pelkästään liikkuminen vaihtelevassa metsämaastossa kehittää perus- ja tasapainotaitoja sekä kuntotekijöitä ihan huomaamattaan. (Ruotsalainen 2019, 9.) Jämsenin, Villbergin, Mehtälän, Soinin, Sääkslahden ja Poskiparran (2013) tutkimuksessa 3-4-vuotiaiden lasten fyysisestä aktiivisuudesta päiväkodissa eri vuodenaikoina todettiin, että vuodenajoilla Suomessa on merkittävä yhteys lasten fyysisen aktiivisuuden intensiteettiin päiväkotipäivän aikana. Tutkimuksen mukaan lapset olivat huomattavasti liikunnallisempia elo-syyskuussa kuin tammi-helmikuussa, ja lisäksi pojat olivat molempina vuodenaikoina tyttöjä aktiivisempia. Molempina vuodenaikoina korostui se, että lasten aktiivisuus oli ulkona suurempaa kuin sisällä. (Jämsen ym. 2013, 63-82.) Halmelan (2013) tutkimuksen tulokset poikkeavat Jämsenin ym. (2013) tutkimuksesta, sillä hän tutki lasten korkeaa fyysistä aktiivisuutta päivähoitossa, ja sai tulokseksi, että pojat liikkuiivat eniten tammi- ja helmikuussa ja vähiten huhti- ja toukokuussa, ja tytöt puolestaan eniten tammi- ja maaliskuussa ja

vähiten helmi- ja toukokuussa. Tulosten mukaan lapset olivat fyysisesti aktiivisempia talvella kuin keväällä, mikä on juuri päinvastoin kuin Jämsenin ym. (2013) tutkimuksessa. Halmelan (2013) tutkimuksesta selvisi poikien liikkuvan eniten ohjatun ulkotoiminnan aikana sekä vapaan ulkoleikin aikana, kuin myös tyttöjen, joskin he liikkuivat noin 13 % poikia vähemmän. Tutkimuksessa todettiin myös aikuisen läsnäolon heikentävän fyysistä aktiivisuutta, joskin sääntöleikkejä ohjaava aikuinen innosti lapsia liikkumaan fyysisesti korkealla aktiivisuustasolla. Halmela (2013) pohti iän ja kellonajan mahdollista vaikutusta tutkimustuloksiin sekä sitä faktaa, että lasten korkea fyysinen aktiivisuus lisääntyy joka vuosi 1-7 ikävuoden välillä. (Halmela 2013, 32-43.)

Jämsenin ym. (2013) tutkimuksessa tultiin samaan tulokseen kuin aiemmissa mainitsemissani Nupposen ym. (2010) ja Soinin (2015) tutkimuksissa, että lapset liikkuvat liian vähän päiväkotipäivän aikana. Jämsenin ym. (2013) tutkimustulosten mukaan vain 10% päiväkotipäivästä oli fyysisesti vähintään keskiraskasta aktiivisuutta ja pääosa ajasta (noin 60%) erittäin kevyttä. Tutkimuksessa tutkittiin myös varhaiskasvattajien kannustamista lasten liikuntaa kohtaan ja todettiin sen olevan hyvin vähäistä, alle 1% havainnoista sisälsi liikuntaan kannustamista. (Jämsenin ym. 2013, 63-82.) Toisaalta Halmelan (2013) tutkimustulokset osoittavat, että lapset saavuttivat korkean fyysisen aktiivisuuden tason paremmin silloin kun aikuinen oli kaukana, eikä ottanut ollenkaan kontaktia lapsiin (Halmela 2013). Fyysisen aktiivisuuden intensiteetti on korkeampi silloin, kun aikuinen kannustaa ja rohkaisee lasta olemaan aktiivinen. Erityisesti tyttöjä tulisi rohkaista fyysisesti aktiivisiin leikkeihin, ja talvikuukausina myös pojat tarvitsevat kannustusta, sillä fyysinen aktiivisuus on silloin alhaisimmillaan, todetaan Ilo kasvaa liikkuen-ohjelmassa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016), kuin myös Jämsenin ym. (2013) tutkimuksessa.

Lasten liikunnan moninaisuudelle vain aikuisen mielikuvitus on rajana, sillä lapsille voi kehittää sovellettuja harjoitteita esimerkiksi tenniksestä, kiipeilystä, parkourista, kamppailulajeista ja keilailusta, sen mukaan mikä lapsia kiinnostaa ja millaiset olosuhteet ja resurssit ovat käytävissä. Varhaiskasvattajan tulee suunnitella ja järjestää päivän aikataulu sellaiseksi, että se mahdollistaa lasten päivittäisen liikkumisen sisällä ja ulkona, niin omaehtoisesti kuin myös ohjatusti. Jotta lapsi pääsee liikkumaan ohjattujen tuokioiden aikana mahdollisimman paljon, tulee varhaiskasvattajan organisoida tuokio riittävän hyvin, jotta siinä on minimoitu odottamiseen menevä aika ja maksimoitu varsinaiseen toimintaan käytettävä aika. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 142-143.)



## 4 Päiväkoti liikunnallisena toimintaympäristönä

Raittilan (2013) mukaan päiväkodin ympäristöt ovat merkittäviä lapsuusajan ympäristöjä ja ne toimivat varhaiskasvatustoiminnan yhtenä lähtökohtana. Hän käyttää ”*toimintaympäristö*” -termiä viitattaessaan ympäristön prosessuaaliseen luonteeseen, joka syntyy ja rakentuu arjen käytännöissä prosessinomaisesti. Tätä prosessia ohjaavat yleensä aikuisten tekemät valinnat siitä, millaiseksi toimintaympäristö päätetään muuntaa. Varhaiskasvatuksen pedagoginen toimintaympäristö on arjen käytännöistä rakentuva. Lisäksi Raittila (2013) on sitä mieltä, että päiväkodin tulisi tarjota useita mahdollisuuksia lasten liikkumiseen päiväkotipäivän aikana, sillä liikunnan avulla varhaiskasvatusikäiset lapset harjoittelevat kehonsa ja ympäristön hallintaa. (Raittila 2013, 70-71.) Ympäristö tarjoaa lapselle uusia jännittäviä kokemuksia ja kokeiluja, jotka motivoivat lasta entisestään. Nämä kokemukset luovat hermoverkoissa uusia yhteyksiä säilyttäen vanhoja. Jo alle kaksivuotiaalla lapsella syttyy innostus liikuntaan, kun hän huomaa hallitsevansa kehoaan monipuolisella tavalla. (Numminen 2005, 108.)

Varhaiskasvattajat ovat kokeneet ongelmia päiväkodin liikuntakasvatuksen toimintaympäristössä muun muassa siinä, että sisätilat ovat liian ahtaat ja fyysisesti aktiiviselle toiminnalle epäsojivat, liikuntavälineitä on liian vähän tai niiden säilyttämiseen ja esillepanoon ei ole soveltuvaa paikkaa eikä riittävästi tilaa (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 148). Piironen (2018) on tutkinut lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen vaikuttavia tekijöitä varhaiskasvatuksessa, ja tullut siihen tulokseen, että kasvattajilta vaaditaan asennemuutosta, mikäli halutaan lisätä fyysistä aktiivisuutta päiväkodin toimintaympäristössä. Suurin este sen toteutumiselle on ollut varhaiskasvattajien oma jaksaminen ja asenne liikuntaa kohtaan. (Piironen 2018, 41.)

Varhaiskasvattajan tärkeimpiä tehtäviä on luoda lapselle turvallinen ja suotuisa toimintaympäristö, joka edistää lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista. Tässä ympäristössä lapsi voi toimia omaehtoisesti ja luottavaisin mielin. Päiväkodin toimintaympäristöä tulisi kehittää ja muokata kyseisen lapsiryhmän ja lasten tarpeiden mukaisesti. Erityisesti tarkasteltaessa lapsilähtöistä toimintaympäristöä lasten kokemukset, toiveet ja ehdotukset nousevat suurempaan arvoon. Varhaiskasvattajien tulee saada selville, millainen ympäristö palvelee juuri näitä lapsia, kannustaen heitä omaehtoiseen liikkumiseen ja tarjoten monipuolisia elämyksiä ja kokemuksia. Päiväkodin toimintaympäristö kattaa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön. (Ojanen, Ritmala, Siven, Vihunen & Vilen 2010, 197-198.)

## 4.1 Fyysinen ympäristö

Mantsinen (2010) tutki pro gradu -tutkielmassaan päiväkodin ympäristöllisten tekijöiden vaikutusta esiopetusikäisten lasten fyysisessä aktiivisuudessa. Mantsisen (2010) tutkimustulosten mukaan päiväkodin fyysisen ympäristön merkitys on suuri lasten päivittäisessä aktiivisessa toiminnassa, ja erityisesti päiväkodin pihalla oli tärkeä merkitys lasten liikuntapaikkana. Tutkimuksesta kävi ilmi, että päiväkodin pihan lisäksi lähiympäristön tarjoamat liikuntamahdollisuudet olivat lapsille merkityksellisiä. (Mantsinen 2010, 87.) Lapsen fyysisen toimintaympäristön muodostavat liikkumista varten tarjolla olevat tilat, esimerkiksi sisätilat, ulkotilat ja ympäröivä luonto, sekä liikuntaan käytettävissä olevat välineet (Finne 2017, 52). Varhaiskasvatustutkimuksen liikuntakasvatusta toteutetaan hyvin erilaisissa fyysisissä toimintaympäristöissä, minkä vuoksi jokainen sisätila ja käytettävissä olevat ulkotilat sekä lähiympäristö tulee ottaa yksilöllisen tarkastelun kohteeksi (Sääkslahti 2018, 173). Piironen (2018, 38) tutkimuksessa todettiin kasvattajien näkevän päiväkodin fyysisen toimintaympäristön lisäävän lasten fyysistä aktiivisuutta, mikäli tilat ovat riittävän suuret, liikuntaan sopivat, monipuolisesti muunneltavissa olevat ja joustavasti eri ryhmien käytettävissä.

Varhaiskasvatustutkimuksen lapset tarvitsevat liikkumatilaa ja liikuntapaikkoja, jotka ovat arkkitehtuuriltaan ja varustelultaan suunniteltu juuri tämän ikäisten lasten tarpeita ja kehitystasoa ajatellen. Lapsilähtöisen liikuntakasvatuksen yksi tärkeimmistä lähtökohdista on pohtia lasten liikuntatarpeille tilaratkaisua, joka täyttää lasten tarpeet ja mahdollistaa tavoitteellisten ohjattujen tuokioiden toteutuksen, sekä omaehtoisen liikunnan ja itsenäisen toiminnan toteutumisen. Huonojen tilaratkaisujen on todettu vaikuttavan voimakkaasti lasten käyttäytymiseen. Mitä ahtaampi toimintaympäristö, sen enemmän syntyy lasten keskinäisiä riitatilanteita ja levottomuutta. (Zimmer 2001, 161-163.)

### 4.1.1 Sisätilat

Zimmerin (2001) mukaan suotuisa toimintaympäristö liikuntakasvatukselle toteutuu, mikäli päiväkotiryhmän käytössä on riittävän tilava monitoimi- tai liikuntasali, jota saa käyttää aktiivisesti. Mikäli päiväkodista ei löydy erityistä liikunta- tai monitoimisalia, liikunnallinen toiminta voidaan järjestää esimerkiksi ryhmähuoneessa, joka on mielellään erillään leikki- ja luku- ja leikkirauhaa. Hän ehdottaa monitoimi- tai liikuntasalin sekä ryhmähuoneen lisäksi päiväkodin muitakin huoneita ja nurkkauksia otet-

tavaksi käyttöön erilaista omaehtoista liikkumista varten. Esimerkiksi käytävät soveltuvat potkuautoilla ja -mopoilla sekä pedaloilla ajoon, ja niitä pitkin voi luistella tai hiihtää villasukat jalassa tai pehmeät kankaanpalat jalkojen alla. Sisäänkäyntiaulaan voi laittaa tarjolle erilaisia liikuntavälineitä ja telineitä, joilla lapset voivat kiipeillä ja leikkiä. Joihinkin nurkkauksiin voi varata patjoja ja mattoja pinoon, jolloin niistä lapset voivat halutessaan rakentaa erilaisia temppu- ja telmimisnurkkauksia. Sisäkattoon voidaan asentaa kiipeilyköysi, joka ei edes vie paljon tilaa, ja usein vähäisemmällä käytöllä oleviin sivuhuoneisiin voidaan varata erilaisia maja- ja rakenteluleikkien materiaaleja, kuten vaahtomuovin paloja, styrox levyjä ja peittoja. (Zimmer 2001, 161-164.) Sääkslahti (2018) muistuttaa varhaiskasvattajia luopumaan turhista rajoitteista ja antamaan lapsille mahdollisuuksia liikkumiseen ja temppuiluun päiväkodin kalusteita ja tiloja hyväksi käyttäen. Hänen mukaansa lapset kyllä keksivät itse, miten esimerkiksi huonekaluja voidaan käyttää hyväksi temppurataa rakentaessa, mikäli aikuisen mielikuvitus ei siihen riitä. (Sääkslahti 2018, 173-174.)

#### 4.1.2 Ulkotilat ja lähiympäristö

Lasten kotiympäristöjen kaupunginistuessa luonnolliset liikunta-alueet hupenevat, jolloin päiväkodeilla on vielä suurempi vastuu siitä, että lapset saavat riittävästi liikuntaa päiväkodin pihalla ja lähiympäristössä. Nämä ympäristöt tarjoavat lapselle monin verroin mahdollisuuksia erilaiseen liikkumiseen ja eri aistien käyttämiseen kuin sisätiloissa leikkiminen ja liikkuminen. Luonnossa liikkuminen kehittää lapsen toimintakykyä monipuolisesti, sillä siellä tulee eteen kuin itsestään haastavia liikkumistilanteita, jotka harjaannuttavat lapsen kehoa ja aisteja. Lisäksi lapset oppivat tuntemaan ympäristönsä erilaisia olosuhteita ja ominaisuuksia. (Zimmer 2001, 168-169.) Koskisen (2015) tutkimuksen mukaan eri ympäristöt vaikuttavat erilaisten motoristen taitojen kehitykseen. Hänen tutkimuksessaan esikouluikäisten metsässä paljon liikkuneiden motoriset taitotasot olivat hyvät erityisesti tasajaloin hyppelyssä sivuttain, heitto-kiinniottoyhdistelmässä ja pallon potkaisemisessa. Kun taas päiväkodin pihalla ulkoilevilla lapsilla oli tullut kehitystä tasaponnistushypyssä eteenpäin, laukassa ja havaintomotorisissa taidoissa. Molemmat ympäristöt siis kehittävät lasta motorisesti, mutta eri tavoin. Koskinen (2015) kumoakin yleisen väittämän, että luonnollinen liikuntaympäristö kehittäisi motorisia taitoja paremmin kuin rakennettu ympäristö. (Koskinen 2015.)

Päiväkodin piha-alueeseen tulisi kiinnittää suunnittelu- ja rakennusvaiheessa riittävästi huomiota, sillä se jää yleensä vähemmälle huomiolle kuin sisätilat. Varustelussa saisi olla Zimmerin (2001) mukaan perinteisten hiekkalaatikon, liukumäen ja kiipeilytelineen lisäksi yksinkertaisia, siirrettäviä ja muunneltavia laitteita ja välineitä (esimerkiksi autonrenkaita, lautoja ja juomakoreja), joiden merkityksen lapsi voi itse määrittää. Mitä enemmän ulkoisessa toimintaympäristössä on lasta houkuttelevaa leikki- ja liikkumismateriaalia, sitä paremmin lapsi sinne haluaa päästä. (Zimmer 2001, 171.) Ulkona liikuntaan ja omaehtoiseen liikkumiseen houkuttelevia asioita ovat muun muassa metsämaastossa liikkuminen ja leikkiminen, rinnealue, josta talvella voi laskea mäkeä, rappuset, erilaiset telineet ja puut, jotka mahdollistavat kiipeilyn ja roikkumisen. Lisäksi tasapainoiluun soveltuvat paikat ja telineet, pensaat ja puskat, joiden taakse piiloutua, tasainen pelialue, heittoseinä ja keinut. Näiden toiminta-alueiden lisäksi ulkotoiloista tulisi löytyä vapaasti lasten käytössä olevia välineitä, kuten palloja, mailoja, naruja, kuminauhoja, vanteita, lautoja ja trampoliini. (Sääkslahti 2018, 173.) Pulli (2017) ehdottaa lähtemistä retkelle lähiympäristöön, vaikka päivittäin, mikäli päiväkodin piha ei tarjoa riittävästi virikkeitä lapsille. Myös kasvattajille metsät, rannat, puistot ja rakennetut ympäristöt ovat mielekkäitä opetus- ja oppimisympäristöjä, sillä niissä voi haastaa itseään ja ne tuovat mielekästä vaihtelua arkeen, ja aikakin kuluu nopeammin, kun lapsilla on mielekästä tekemistä erilaisessa ympäristössä. (Pulli 2017, 22.)

#### 4.1.3 Välineet

Lapsen mielenkiintoa ja innostusta liikunnalliseen toimintaan voidaan tukea erilaisilla välineillä (Finne 2017, 59; Sääkslahti 2018, 135). Ne stimuloivat lapsen ajatustoimintaa aisteihin ja havaintoihin liittyvien toimintojen avulla. Näiden liikuntavälineiden avulla lapsi oppii hyödyntämään ja kuormittamaan vartaloaan luonnonmukaisesti, mikä auttaa ja kehittää myös kehon hallintaa. (Sääkslahti 2018, 135.) Käsittelemällä erilaisia välineitä lapsen silmien ja käsien tai jalkojen yhteistyöskentely (koordinaatio) paranee ja eri aistien yhteistoiminta kehittyy (esimerkkinä palloleikit ja -pelit, joissa lähes kaikki aistit ovat toiminnassa). Samalla kehittyy myös välineenkäsittelytaidot ja voimankäytön säätely, lapsen käsitellessä eri kokoisia ja painoisia tavaroita. Lapsi oppii näin vertailemaan erilaisten esineiden ominaisuuksia ja tämä puolestaan lisää lapsen sanavarastoa uusien käsitteiden myötä. (Karvonen ym. 2003, 159-160.)

Päiväkotiin hankittaessa liikuntavälineitä tulisi ottaa huomioon kustannustekijöiden lisäksi lasten ikä ja kehitystaso, eli välineiden tulisi olla sopivia alle neljävuotiaille sekä yli neljävuotiaille, mutta kuitenkin alle kouluikäisille. Alle neljävuotiaiden motoriset perustaidot ovat erilaiset kuin yli neljävuotiaiden. Liikuntakasvatuksessa käytössä olevien välineiden tulisi olla kestäviä ja tukevia, monikäyttöisiä ja muunneltavissa olevia, jotka innostavat lasta liikkumiseen herättäen tämän mielikuvituksen ja uteliaisuuden. Lapsilähtöisessä liikuntakasvatuksessa on erittäin tärkeää huomioida, että välineet ovat sellaisia, joita jokainen lapsi voi käyttää omalla yksilöllisellä tavallaan. Välineitä tulisi olla myös riittävästi, sillä jokaiselle tulisi löytyä oma kappaleensa, jolloin vältetään turhat kiistatilanteet. Zimmerin (2001) mukaan nykyajan leikki- ja liikuntavälineet ovat liian valmiita, eivätkä vaadi lapselta mielikuvitusta eikä ajattelua, vaan niillä tehdään juuri sitä mihin ne on tarkoitettu. Lapset tarvitsevat kuitenkin keskeneräisiä asioita, joita heidän on mahdollisuus luoda ja muokata itse. Ainoastaan keskeneräisyys aiheuttaa meissä luovuuden ja mahdollistaa itse tekemisen, joten epätavallisia materiaaleja kannattaa hyödyntää ja käyttää arkisia esineitä tavallisuudesta poikkeavalla tavalla myös liikuntakasvatuksessa. (Zimmer 2001, 164-165.) Näiden arkisten esineiden lisäksi päiväkodilla tulee olla käytössään liikunnan perusvälineistö (Sääkslahti 2018, 174).

Liikuntavälineiden käytöllä on suuri merkitys varhaiskasvatuksessa, sillä ne tuovat iloa ja elämyksiä lapsen liikuntaan ja leikkeihin, sekä auttavat lasta voittamaan arkuutensa ja vapautumaan liikunnan kokemukselle. Välineiden avulla lapsi saa onnistumisen kokemuksia, lapsen mielikuvitus ja luovuus kehittyvät, sekä tilan ja suuntien hahmotus paranee. Liikuntavälineet auttavat myös lasta keskittymään paremmin ja ymmärtämään leikin idean helpommin, kun asia konkretisoidaan välineen avulla. (Karvonen ym. 2003, 159-160.) Finne (2017) ja Sääkslahti (2018) toteavat välineiden saatavuuden ja esillä olon lisäävän lasten fyysistä aktiivisuutta ja houkuttelevan lapsia liikkumaan (Finne 2017, 59; Sääkslahti 2018, 135). Pulli (2017) toteaa välineiden saatavuuden ja merkityksen muuttuneen parempaan suuntaan viime vuosikymmenien aikana, sillä liikuntavälineillä on nyt lelun asema. Niihin ei tutustuta enää vain liikuntalajien vaatimusten mukaisesti, vaan niitä osataan käyttää monipuolisesti, mielikuvitusta hyödyntäen, eikä niitä pidetä enää lukkojen takana. (Pulli 2017, 23.)

## 4.2 Psyykkinen ympäristö

Psyykkiseen ympäristöön kuuluvat lapsen kannustaminen, tukeminen ja onnistumisen kokemukset, joita liikuntaan osallistuvalla lapsella tarjotaan (Finne 2017, 51). Kasvattajan tulisi sitoutua kannustamaan lapsen fyysisesti aktiivisia leikkejä, kieltojen sijaan. Lasta tulee kehua kekseliäisyydestä ja lapsen aloitteita kuunnella, jolloin tuetaan lapsen osallisuutta ja toimijuutta, mikä vahvistaa lapsen pätevyyden kokemuksia. Pätevyyden kokemukset auttavat lasta kokeilemaan oman osaamisensa ja jaksamisensa rajoja. Kasvattajan roolin tulisi olla aktiivinen niin liikunnan kuin lapsen aktivoimisen suhteen, mikä vahvistaa lapsen itsenäisyyden tukemista ja lapsen pätevyyden kokemuksia. (Sääkslahti 2018, 174-175.) Zimmer (2001) puolestaan muistuttaa, ettei lasta tulisi kehua jatkuvasti, sillä se voi aiheuttaa lapsessa riippuvuutta ulkoista arvostusta kohtaan. Tällöin lapsi ei pysty enää itse iloitsemaan saavutuksestaan vaan vertaa sitä toisten suorituksiin. Jotta lapsen tekeminen on itsessään lasta palkitsevaa, ja käyttäytymistä vahvistavaa, kasvattajan ei tulisi liioin kiitellä ja palkita lasta toiminnastaan. (Zimmer 2001, 77.)

Copeland, Kendeigh, Saelens, Kalkwarf & Sherman (2011) tutkivat lapsen fyysistä aktiivisuutta ja pohtivat kasvattajan asenteen ja käytöksen vaikutusta sen toteutumiseen. Tutkimuksen tuloksissa kerrotaan motoristen taitojen voivan kehittyä hyvin erilaisiksi, riippuen varhaiskasvattajan asenteesta, luovuudesta ja sitoutumisesta toimintaan. Varhaiskasvattajalla todetaan olevan suuri merkitys liikuntakasvatukseen toteutumiseen ja lasten fyysiseen aktiivisuuteen päiväkodissa. Esimerkiksi varhaiskasvattajan oma negatiivinen suhtautuminen ulkoilua ja liikuntaa kohtaan vaikuttavat siihen menevätkö lapset ulos ja kuinka kauan he siellä saavat olla. Tutkimuksessa kerrottiin varhaiskasvattajien voivan keksiä tekosyitä ulosmenolle, kuten siellä lasten sairastuminen, huono sää ja lasten vaatteiden likaantuminen. Kuitenkin näiden syiden pohjalta löytyi varhaiskasvattajan oma asenne, joka määrittää suurelta osin sen, miten liikuntakasvatus toteutuu päiväkodin toimintaympäristössä. (Copeland ym. 2011.)

Piironen (2018) tutkimustulokset osoittavat lasten vaikuttavan omalta osaltaan psyykkiseen ympäristöön, sillä heidän toiminnallaan on merkitystä fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle. Innokkaasti ja rohkeasti liikuntaan suhtautuva lapsi liikkuu myös aktiivisesti päiväkodissa, ja haakeutuu itsestään niihin tilanteisiin, joissa se on mahdollista. Puolestaan lapsi, joka on arempi liikkumaan eikä niin innostunut liikunnasta, on haastavampi saada aktiivisesti liikkumaan. (Piironen 2018, 46.) Vanhemmilla on merkittävä rooli lapsensa terveellisten elintapojen luojana ja

mahdollistajana, ja tämän vuoksi varhaiskasvattajan tulee tehdä tiivistä ja luottamuksellista yhteistyötä lapsen vanhempien ja huoltajien kanssa (Finne 2017, 51).

### 4.3 Sosiaalinen ympäristö

Lapsen sosiaalinen ympäristö rakentuu liikunnassa mukana olevista kavereista, yhteistoiminnasta ja -hengestä, jolloin lapsen kaveripiirin osallistumisella liikuntaan on merkitystä lapsen liikkumiseen. Liikunnan avulla lapsi pääsee opettelemaan tunteiden käsittelyä, muiden huomiointia sekä yhdessä tekemistä, niin onnistumisien kuin pettymyksien kokemista. (Finne 2017, 51.) Toimintaympäristössä olevien toisten ihmisten läsnäolo saattaa vaikuttaa joko positiivisesti tai negatiivisesti lapsen liikunnalliseen suoriutumiseen ja toimintaan. Nämä ihmiset yhdessä muodostavat toiminnalle psykologisen ilmapiirin, motivaatioilmaston, joka vaikuttaa yksilön ajatteluun, tunteisiin ja käyttäytymiseen. (Jaakkola 2016, 238.)

Kyhälä, Reunamo ja Ruismäki (2012) tutkivat 47 suomalaisen päiväkodin toimintaympäristöjen fyysisen aktiivisuuden ominaisuuksia 1-7-vuotiaiden lasten kohdalla. Tutkimuksessa kävi ilmi, että mikäli kasvattajilla oli enemmän aikaa suunnitella ja keskittyä yksilöllisesti lapsiin ja lasten välisiin sosiaalisiin suhteisiin, olivat lapset enemmän aktiivisia. Kasvattajien tulisi nähdä lapset joukkona erilaisia persoonia, joilla jokaisella on oma tapansa oppia ja liikkua, eikä nähdä yhtenä ryhmänä, joka toimii samalla tavalla. Tutkimuksen mukaan lasten omia ideoita ja mielipiteitä tulisi kuunnella enemmän, myös toimintaympäristön muokkaamisen suhteen. Tutkimuksessa todettiin lasten fyysisen aktiivisuuden olevan suurempi, mikäli he leikkivät ja liikkuvat keskenään, ja vähäisempi silloin kun aikuinen on mukana rajoittamassa toimintaa. (Kyhälä ym. 2012.) Lasten keskinäinen toiminta on omiaan opettamaan lapselle sosioemotionaalisia taitoja sekä synnyttämään yhteisöllisyyden kokemuksia, ja mahdollisesti luomaan uudenlaisia leikkejä. Siksi kasvattajien tulisi antaa lasten liikuntaleikeille tilaa ja aikaa, sekä oppia näkemään fyysinen ympäristö pienten ryhmien leikkipaikkoina ja samalla motoristen taitojen harjoittajana. Yhteinen jaettu kokemus tukee oppimisen lisäksi myös lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja yhteishenkeä ryhmän keskuudessa, ja erityisesti silloin, jos kasvattaja heittäytyy mukaan lapsen tai lapsiryhmän aloittamaan fyysiseen leikkiin. (Sääkslahti 2018, 175.)

Piironen (2018) tutkimuksessa todettiin lapsen fyysiseen aktiivisuuteen päiväkodin toimintaympäristössä vaikuttavan lapsen itsensä lisäksi lapsen vanhemmat tai huoltajat, lapsen oman lapsiryhmän työntekijät sekä päiväkodin muut lapset. Vaikka vanhemmat eivät ole osallisina

lasten liikkumiseen päiväkotipäivän aikana, niin heillä on silti merkittävä vaikutus lapsen fyysiseen aktiivisuuteen siellä. Vanhemmat tukevat ja lisäävät lapsensa fyysistä aktiivisuutta innostamalla itse liikunnasta ja liikkumaan yhdessä lapsen kanssa. Tätä tukevat päiväkotien erilaiset perheille järjestettävät liikuntatapahtumat, joissa liikutaan yhdessä lapsen kanssa. Tutkimuksen mukaan varhaiskasvattajat kokevat hankalaksi saada lasta aktivoitua liikkumiseen, mikäli lapsen vanhemmat eivät koe sitä tärkeäksi eivätkä tue lapsen aktiivisuutta vapaa-ajalla. Päiväkodin yhteisöllä on merkitystä lasten liikkumiseen, sillä hyvällä yhteistyöllä työntekijät voivat jakaa liikuntaideoita keskenään tai järjestää liikunnallisia tapahtumia, jotka tuovat mukavaa vaihtelua arkeen ja lisäävät innostusta ja iloa liikkumista kohtaan, myös aikuisilla. Yhteistyötä tehdessä voidaan löytää uusia näkökulmia ja ideoita fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen päiväkodin toimintaympäristössä. (Piiroinen 2018, 47-50.)

Takalon (2016) väitöskirjassa seurattiin 10 vuoden aikana lapsuuden liikuntatottumuksien muutosta aikuisikään saakka. Tutkimuksesta kävi ilmi, että lapsuuden ja nuoruuden sosiaalisella toimintaympäristöllä on vaikutusta liikuntatottumuksien rakentumiseen. Tutkimuksen mukaan lasten liikunta-aktiivisuuteen voidaan vaikuttaa niin lapsuudessa, nuoruudessa kuin varhaisaikuudessa. Tutkimuksesta kävi ilmi, että läpi lapsuuden hankitut positiiviset liikuntakokemukset yhdessä perheen kanssa olivat merkittäviä ja auttoivat nuorta innostumaan uudelleen liikunnasta ja terveellisestä elämäntavasta, vaikka välissä olisi ollut liikkumattomampi jakso. Yhteenvetona Takalon (2016) tutkimuksesta voidaan todeta, että niin ohjattu kuin omaehtoinen lapsuusajan liikunnallinen harrastus helpottaa tulevaisuudessa sopivan liikuntamuodon löytämistä ja uuteen elämänvaiheeseen siirtymistä. (Takalo 2016, 152-153.)



## 5 Pohdinta

Lapsella on luontainen tarve liikkua, ja tämä tarve nostetaan samalle tasolle riittävän ravinnon ja unen saannin kanssa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016). On huolestuttavaa huomata lasten fyysisen aktiivisuuden olevan riittämätöntä, jopa jo ihan pienillä lapsilla. Tutkimusten mukaan liikunnallinen elämäntapa alkaa urautua jo varhaisvuosien aikana, ja liikkumaton elämäntapa voi olla varsin pysyvää (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013). Näiden edellä mainittujen syiden vuoksi on mielestäni tärkeää panostaa varhaiskasvatusikäisten liikuntaan päiväkodissa ja painottaa erityisesti liikkumisen iloa. Liikunnan tulee olla lapsesta mieluisaa, sillä siten lapselle saattaa jäädä pysyvä innostus liikuntaa kohtaan. Varhaiskasvattajan tulee muistaa, ettei liikunta saa olla liian suorituskeskeistä tai pakonomaista, jotta se ei johda lapsen negatiiviseen suhtautumiseen liikuntaa kohtaan. Lapsilähtöisen liikuntakasvatuksen keskiössä on lapsi, joka tutkii, toimii ja oppii kokonaisvaltaisesti kehoaan ja aistejaan käyttäen, mikäli päiväkodin toimintaympäristö sen sallii.

Tässä kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tuli ilmi, että suomalaislapset liikkuvat päiväkodin toimintaympäristössä liian vähän. Syynä tähän voivat olla erinäiset ongelmat ja epäkohdat päiväkodin fyysisessä, psyykkisessä tai sosiaalisessa toimintaympäristössä. Fyysinen ympäristö saattaa olla epäsuotuisa eikä mahdollista monipuolista liikkumista, tai välineitä on liian vähän eivätkä ne ole lasten saatavilla ja vapaassa käytössä. Psyykkisen ympäristön ongelmat saattavat johtua varhaiskasvattajien liian suuresta auktoriteetista, jatkuvista kielloista ja lasten liikkumisen rajoittamisesta. Myös varhaiskasvattajien asenne ja suhtautuminen liikuntaa kohtaan nousivat esille fyysisestä aktiivisuudesta lisäävänä tai heikentävänä tekijänä, samoin vanhempien suhtautuminen liikuntaan ja vastuun ottaminen lapsensa fyysisestä aktiivisuudesta. Varhaiskasvattajien tulisi muistaa, että liikuntakasvatus on kokonaisuus, johon vaikuttavat niin fyysiset, psyykkiset kuin sosiaaliset tekijät.

Lapsilähtöistä liikuntakasvatusta toteuttava päiväkodin toimintaympäristö on yksilöllisiin lapsen tarpeisiin vastaava, salliva ja kannustava, lapsen mielikuvitusta kehittävä ja motorisia perustaitoja tukeva. Se, liikkuuko lapsi päivittäin omaehtoisesti vai ohjatusti, ei ole merkittävää, vaan tärkeintä on, että lapsi liikkuu ja pitää siitä mitä tekee. Varhaiskasvatusikäinen lapsi tarvitsee monipuolista liikuntaa, vähintään kolme tuntia vuorokaudessa, jossa vaihtelevat kevyen, keskiraskaan ja raskaan intensiteetin alueet. Monipuolinen liikunta kehittää lapsen motorisia

taitoja, joita ovat liikkumistaidot, tasapainotaidot ja välineenkäsittelytaidot, lapsen yksilöllisen kehitysvaiheen mukaisesti. Päiväkodin liikuntakasvatukseen tulee sisältää ohjattua ja omaehtoista liikuntaa, sillä molemmissa on omat hyvät puolensa, ja molempia voidaan toteuttaa lapsilähtöisellä otteella, jolloin ne saattavat synnyttää lapsen sisäisen motivaation palon ja läpi elämän kestävästi liikuntaa kohtaan.

Kirjallisuuskatsausta tehdessä ja sitä analysoidessa tulee olla kriittinen lähdeaineistolle (Mäkinen 2006, 128). Jotta tutkielmastani on hyötyä myös päiväkodeille ja toisille opiskelijoille, olin tarkka lähdekritiikistä ja käytin vain luotettavia ja laadukkaita lähteitä tutkielmassani. Pyrin pääsemään alkuperäisten lähteiden juurelle, mutta aina se ei tuottanut toivottua tulosta, joten jouduin tyytymään myös sekundaarilähteisiin. Tutkielmassani käytin monipuolisesti eri lähteitä ja pyrin keskustelemaan niiden välillä, sekä tuomaan esille useamman kirjoittajan samansuuntaiset ajatukset, mikä lisää tämän kuvailevan kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta. Pyrin käyttämään mahdollisimman tuoreita tutkimuksia ja kirjallisuutta lähdeaineistossani, ja suurimmaksi osaksi ne ovat peräisin 2000- ja 2010-luvuilta. Käytin myös muutamia englanninkielisiä ja ulkomaalaisia tutkimuksia ja teoksia lähdeaineistossani, joita olisin voinut käyttää vielä laajemmin.

Aion jatkaa tutkielmaani pro gradu -työssä siten, että syvennän sitä itse kerätyn aineiston avulla, jolloin teen empiirisen tutkimuksen. Metodeina aineiston keruussa käytän suoraa havainnointia eli observointia sekä puolistrukturoitua teemahaastattelua. Pro gradu -työssä tulen havainnoimaan lapsilähtöisen liikuntakasvatukseen toteutumisesta päiväkodin toimintaympäristössä, ja lisäksi selvitän haastattelemalla varhaiskasvattajien ja vanhempien näkemyksiä heidän päiväkodin lapsilähtöisen liikuntakasvatukseen toteutumisesta, ja sen merkityksestä lapsen kokonaisvaltaisessa kasvussa ja kehityksessä.

Tutkielmani avulla etenkin varhaiskasvattajat voivat innostua muokkaamaan omaa päiväkodin toimintaympäristöään mahdollisuuksien mukaan lapsilähtöisempään suuntaan. Lapsilähtöisessä toimintaympäristössä lapsi pystyy myös omaehtoisesti liikkumaan ja leikkimään monipuolisesti ja turvallisesti, ja samalla lisäämään päivittäistä fyysistä aktiivisuuttaan. Tätä tutkielmaa tehdessä ja päiväkodin lapsilähtöiseen liikuntakasvatukseen syventyessä, oma asiantuntijuuteni kasvoi ja ammattitaitoni kehittyi tulevana varhaiskasvatukseen opettajana. Tämän kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tekeminen opetti minua hyödyntämään jo olemassa olevaa tutkimustietoa antaen näin eväitä tulevaisuuden työelämää varten.

Yhteiskuntamme tulevaisuutta ajatellen meidän tulisi havahtua siihen todellisuuteen, että nykyajan lapset eivät liiku suositusten mukaisesti ja heidän päivittäinen fyysinen aktiivisuutensa on liian vähäistä, millä voi olla kohtalokkaita seurauksia. Meidän tulisi miettiä millä keinoin saisimme lisättyä varhaiskasvatusikäisten lasten fyysistä aktiivisuutta, ja samalla vähennettyä istuen vietettyä aikaa päiväkodin toimintaympäristössä, kuin myös vapaa-ajalla. Vanhempien tulisi ottaa enemmän vastuuta lastensa riittävästä fyysisestä aktiivisuudesta ja toimia esimerkkinä heille. Tiedän, että kaikki eivät välitä, mutta minä välitän ja toivottavasti välität sinäkin.

## Lähteet

- Ahonen, L. 2017. Vasun käyttöopas. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Asunta, P. 2018. Motorisen oppimisen vaikeuden tunnistaminen ja tukeminen kouluympäristössä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. Viitattu 20.3.2019 [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/59850/Piritta\\_Asunta\\_screen\\_korjattu.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/59850/Piritta_Asunta_screen_korjattu.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Copeland, K.A., Kendeigh, C.A., Saelens, B.E., Kalkwarf, H.J. & Sherman S.N. 2011. Physical activity in child-care centers: do teachers hold the key to the playground? *Health Education Research*, 27, 1, 2012, 81–100. Viitattu 25.3.2019 <https://academic.oup.com/her/article/27/1/81/620046#10393228>
- Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Lahti: Fitra.
- Gallahue, D. L. & Donnelly, F. C. 2003. *Developmental Physical Education for All Children*. 4th ed. 15, 33.
- Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-kustannus Oy.
- Halmela, P. 2013. Lasten korkea fyysinen aktiivisuus päivähoitossa. Mitkä tekijät lisäävät tyttöjen ja poikien korkeaa fyysistä aktiivisuutta? Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 28.3.2019 [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/153008/Petteri\\_Halmela\\_Pro\\_Gradu\\_2014.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/153008/Petteri_Halmela_Pro_Gradu_2014.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Harlow, M., Wolman, L. & Fraser-Thomas, J. 2018. Should toddlers and preschoolers participate in organized sport? A scoping review of developmental outcomes associated with young children`s sport participation. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. Viitattu 26.3.2019 <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1750984X.2018.1550796?journalCode=rirs20>
- Harris, M. & Butterworth, G. 2002. *Developmental psychology*. Hove: Psychology Press.
- Heinonen, H., Iivonen, E., Korhonen, M., Lahtinen, N., Muuronen, K., Semi, R. & Siimes, U. 2016. Lasten oikeudet ja aikuisten vastuut varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Huotilainen, M. 2019. Näin aivot oppivat. Jyväskylä: PS-kustannus Oy.
- Hännikäinen, M. & Rasku-Puttonen, H. 2001. Piaget`n ja Vygotskin merkitys varhaiskasvatuksessa. Teoksessa K. Karila, J. Kinos & J. Virtanen (toim.) 2001. *Varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksia*, 158-183.
- Ikonen, M. 2006. Lasten vuorovaikutus ja leikki yhteisöllisyyden rakentajana. Teoksessa K. Karila, M. Alasuutari, M. Hännikäinen, A.R. Nummenmaa & H. Rasku-Puttonen (toim.) 2006. *Kasvatusvuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino, 149-165.
- Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni. Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Jantunen, M. 2011. Lapsilähtöinen kasvatus. Teoksessa T. Jantunen & R. Lautela (toim.) 2011. Lapsilähtöinen esiopetus. Helsinki: Tammi, 6-11.
- Jussila & Oksanen. 2011. Lasten ja nuorten liikkuminen vähenee – miten kelkka käännetään? Viitattu 22.3.2019 <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/621-terveysliikuntautiset2011.pdf>
- Jämsen, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A. & Poskiparta, M. 2013. 3-4 -vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvat-  
tajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. *Varhaiskasvatuksen Tiedelehti* 2, 63–82.
- Järvinen, M., Laine, A. & Hellman-Suominen, K. 2011. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Helsinki: Kirjapaja.
- Jääskeläinen, L., Korpilauri, A. & Tikkanen, J. 1985. Liikunnan didaktiikka. Helsinki: Otava.
- Kalliala, M. 2008. Kato mua! Kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa. Helsinki: Gaudeamus.
- Karila, K., Kinos, J. & Virtanen, J. 2001. Varhaiskasvatus muuttuvassa yhteiskunnassa. Teok-  
sessa K. Karila, J. Kinos & J. Virtanen (toim.) 2001. Varhaiskasvatuksen teoriasuuntauk-  
sia. Jyväskylä: PS-kustannus, 13-24.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-  
Kustannus Oy.
- Kokljuschkin, M. 1997. Esiopetusta liikunnan keinoin. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Koskinen, J. 2015. Erilaisissa liikuntaympäristöissä ulkoilevien esikoululaisten motoristen pe-  
rustaitojen kehitys. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.  
Viitattu 23.3.2019 [https://jyx.jyu.fi/bitstream/han-  
dle/123456789/46426/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-  
201506262459.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/46426/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201506262459.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Kyhälä, A-L., Reunamo, J. & Ruismäki, H. 2012. Physical activity and learning environment  
qualities in Finnish day care. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 45, 2012. Ret-  
rieved March 25, 2019, from [https://www.sciencedirect.com/science/arti-  
cle/pii/S1877042812022975](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042812022975)
- Laukkanen, A., Pesola, A.J., Finni, T. & Sääkslahti, A. 2017. Body Mass Index in the Early  
Years in Relation to Motor Coordination at the Age of 5–7 Years. *Sports*, 49, 2017. Ret-  
rieved March 24, 2019, from <https://www.mdpi.com/2075-4663/5/3/49>
- Laukkanen, A., Joensuu, L., Sääkslahti, A., Ihalainen, J.K., Huotari, P. & Haapala, E.E. 2018.  
Motoristen taitojen ja lihasvoiman vuorovaikutus lapsuudessa ja nuoruudessa. *Liikunta ja  
Tiede* 55, 31. Tulostettu 22.3.2019 [https://fl-cdn.scdn1.secure.raxcdn.com/files/si-  
tes/4708/1-t\\_4-18\\_30-34\\_lowres-2a83f87c-fde8-4f3c-9644-21456a90c87a.pdf](https://fl-cdn.scdn1.secure.raxcdn.com/files/sites/4708/1-t_4-18_30-34_lowres-2a83f87c-fde8-4f3c-9644-21456a90c87a.pdf)
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teok-  
sessa P. Heikinaro- Johansson & T. Huovinen (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedago-  
giikkaan. Helsinki: WSOY, 157-170.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edel-  
lytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) 2013. Liikuntape-  
dagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 144-161.

- Mantsinen, A. 2010. YMPÄRISTÖ LIIKUTTAA LASTA Päiväkodin ympäristöllisten tekijöiden merkitys esiopetusikäisten lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 23.3.2019 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/24385/URN:NBN:fi:jyu-201006102031.pdf?sequence=1><https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/24385/URN:NBN:fi:jyu-201006102031.pdf?sequence=1>
- Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.
- Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus Oy.
- Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. LAPS SUOMEN -tutkimus 3-12- vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Jyväskylä: LIKES.
- Nupponen, R. 2005. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) 2005. Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim, 48-59.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2009. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Ojanen, M. 2007. Positiivinen psykologia. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Ojanen, T., Ritmala, M., Siven, T., Vihunen, R. & Vilen, M. 2010. Lapsen aika. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Ilo kasvaa liikkuen-ohjelma. Viitattu 28.3.2019 <https://www.muutostaliikkeella.fi/pienten-lasten-liian-runsas-paikallaanolo/>
- Opetus ja kulttuuriministeriö. 7.9.2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016:21. Tulostettu 14.1.2019. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>
- Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. 11.5.2017. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja Oulun kaupungin paikalliset linjaukset.
- Perusopetuslaki 21.8.1998/628. Viitattu 27.3.2019 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>
- Piiroinen, R. 2018. ”KUN SE ON NYT SALLITTUA JUOSTA JA HUMPUTTAA, NIIN SITÄ ASENNOITUU NIIN, ETTÄ SAAPI MÄNNÄ” Tutkimus lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen yhteydessä olevista tekijöistä varhaiskasvatuksessa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 25.3.2019 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/58232/URN:NBN:fi:jyu-201805312929.pdf;sequence=1>
- Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen. Helsinki: Tammi.
- Pulli, E., Hakala, L. & Segercrantz, T. 2001. Teoksessa B. Högström & O. Saloranta. (toim.) 2001. Esiopetus tavoitteellisen oppimispolon alkuna. Opetushallitus, 153-156.
- Pulli, E. 2007. Temppuja taaperoilta. Helsinki: Tammi.
- Pulli, E. 2017. Liikkua, leikkiä ja luoda. Helsinki: Lasten Keskus.

- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2012. Liikkuva lapsi. Teoksessa E. Hujala ja L. Turja (toim.). Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 136-150.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 462-481.
- Raittila, R. 2013. Pienryhmätoiminta ja leikkialueet. Varhaiskasvatuksen pedagoginen toimintaympäristö rakentuu arkisissa käytännöissä. Teoksessa K. Karila & L. Lipponen (toim.) 2013. Varhaiskasvatuksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino, 69-94.
- Rintala P., Sääkslahti A. & Iivonen S. 2016. 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. Liikunta & Tiede 53 (6), 49–55.
- Ruotsalainen, S. 2019. Lillin liikuntatarinat. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. 2001. On happiness and human potentials. A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Salpa, P. 2007. Lapsen liikkumisen kehitys. Ensimmäinen ikävuosi. Helsinki: Tammi.
- Soini, A. 2015. Always on the move? Measured physical activity of 3-year-old preschool children. *Studies in sport, physical education and health*, 216. University of Jyväskylä.
- Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. 2012. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. *Liikunta & Tiede* 49 (1), 52-58.
- Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. MUUTOSTA LIIKKEELLÄ! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Tulostettu 28.3.2019 [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3412-2\\_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Sääkslahti, A. 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa P. Heikinaro- Johansson & T. Huovinen (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 32-41.
- Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Takalo, S. 2016. MIKÄ NUORTA LIIKUTTAA? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Väitöskirja. Viitattu 24.3.2019 <http://www.likes.fi/filebank/2564-Takalo2016.pdf>
- Tiainen, T. & Välimäki, V. 2015. Lukuja liikkuen, tavuja touhuten. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Timmons, B.W., Proudfoot, N.A., MacDonald, M.J., S.R. Bray & Cairney, J. 2012. The health outcomes and physical activity in preschoolers (HOPP) study: rationale and design. *BMC Public Health*. 2012, 12, 284. Tulostettu 25.3.2019 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3372448/>
- Varhaiskasvatuslaki 540/2018. Viitattu 26.3.2019 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. Opetushallitus. Viitattu 25.3.2019 [https://www.oph.fi/download/195244\\_Varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet19.12.2018.pdf](https://www.oph.fi/download/195244_Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet19.12.2018.pdf)

Vuori, I. 2004. Terveysliikunnan merkitys. Teoksessa S. Arvonen (toim.) 2004. Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita, 51-64.

Vuori, I. 2012. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) 2012. Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 145-170.

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat.