



Tuomaala Jonna & Tähtelä Inka

Pedagogisia käytänteitä alle 3-vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen

varhaiskasvatuksen oppimisympäristöissä

Kandidaatin tutkielma  
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA  
Varhaiskasvatus  
2023

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Pedagogisia käytänteitä alle 3-vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen varhaiskasvatuksen oppimisympäristöissä (Jonna Tuomaala & Inka Tähtelä)

Kandidaatin tutkielma, 44 sivua

Toukokuu 2023

---

Fyysisen aktiivisuuden tiedetään olevan edellytys lapsen kokonaisvaltaiselle kasvulle, kehitykselle sekä oppimiselle. Varhaiskasvatusikäisten lasten liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta on pidetty pitkään hyvin marginaalisena tutkimuskohteena. Yleinen käsitys oli pitkään se, että lapset liikkuvat tarpeeksi heidän kasvunsa, kehityksensä ja hyvinvointinsa kannalta. Kuitenkin tutkimusten perusteella suurin osa lasten viettämästä ajasta varhaiskasvatuksessa on fyysisesti erittäin kevyttä ja reipasta liikkumista lapsilla kertyy keskimäärin vain alle tunnin verran varhaiskasvatuksen päivittäisessä toiminnassa.

Kandidaatin tutkielmamme tarkoituksena oli selvittää, millaisin pedagogisin käytäntein voidaan lisätä alle 3-vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuksen oppimisympäristöissä. Tutkielma toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Tutkielmamme aiheen valinnan taustalla vaikuttaa yhteinen huolestus pienten lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä. Fyysisesti aktiivinen elämäntapa muodostuu jo varhaislapsuudessa, koska jo 3-vuotiaana omaksutuilla elämäntavoilla on tutkimusten mukaan taipumus säilyä aikuisuuteen asti.

Tutkielmamme tulosten perusteella voidaan todeta, että lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat monet eri tekijät varhaiskasvatuksen oppimisympäristöissä. Tutkielmassamme korostui niin fyysisten, psyykkisten kuin sosiaalistenkin oppimisympäristöjen tärkeys lasten fyysisen aktiivisuuden mahdollistajana. Erityisesti ulkoilu, turvallisuus, erilaiset tilaratkaisut, lasten kannustaminen sekä lapsilähtöisyys ja kasvattajien omat asenteet liikuntaa sekä fyysistä aktiivisuutta kohtaan nousivat tärkeiksi tekijöiksi, jotka vaikuttavat lasten fyysisen aktiivisuuden määrään.

Avainsanat: fyysinen aktiivisuus, varhaiskasvatus, varhaiskasvatuksen oppimisympäristöt

# Sisältö:

<b>1 Johdanto</b>	<b>4</b>
<b>2 Tutkimuksen toteutus</b>	<b>6</b>
2.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	6
2.2 Tutkimuskysymys ja tutkielman tarkoitus	7
2.3 Aineiston keruu ja luotettavuuden näkökulma	8
2.4 Yhteistutkijuus	9
<b>3 Tutkielman käsitteelliset ja teoreettiset lähtökohdat</b>	<b>11</b>
3.1 Lasten fyysinen aktiivisuus	11
3.1.1 <i>Alle 3-vuotiaiden lasten tyypillisiä tapoja liikkua ja olla fyysisesti aktiivisia</i>	12
3.1.2 <i>Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset</i>	14
3.2 Varhaiskasvatuksen oppimisympäristöt	15
3.2.1 <i>Fyysinen oppimisympäristö</i>	16
3.2.2 <i>Sosiaalinen oppimisympäristö</i>	17
3.2.3 <i>Psyykkinen oppimisympäristö</i>	18
<b>4 Tulokset</b>	<b>20</b>
4.1 Fyysinen oppimisympäristö	20
4.1.1 <i>Ulkoilu ja luonto lasten fyysisen aktiivisuuden mahdollistajana</i>	20
4.1.2 <i>Ympäristön mahdollisuudet</i>	23
4.1.3 <i>Turvallisuuden ja hallittavuuden näkökulma</i>	24
4.1.4 <i>Välineet ja lasten omaehtoinen liikkuminen</i>	25
4.2 Sosiaalinen oppimisympäristö	27
4.3 Psyykkinen oppimisympäristö	29
<b>5 Yhteenveto ja pohdinta</b>	<b>32</b>
5.1 Yhteistutkijuus, luotettavuus ja eettisyys tutkielmassamme	35
5.2 Jatkotutkimussuunnitelmat	37
<b>6 Lähdeluettelo</b>	<b>39</b>

## 1 Johdanto

Fyysisen aktiivisuuden tiedetään olevan edellytys lapsen normaalille kehitykselle ja kasvulle (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a). Tutkimukset ovat osoittaneet, että fyysisen aktiivisuuden määrä ja laatu vaikuttavat jo varhaiskasvatusikäisten lasten hyvinvointiin sekä oppimiseen (Sääkslahti, Mehtälä & Tammelin, 2021). Myös mediassa on noussut esille artikkeleita ja tutkimuksia liittyen lasten fyysisen aktiivisuuden määrään ja sen vaikutuksiin lapsen normaaliin kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen. Esimerkiksi Kallungin (15.9.2021) Yle uutisissa julkaisemassa artikkelissa kerrotaan, että vauhdikasta liikkumista tarvitaan lisää, eikä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset täyty kaikilla varhaiskasvatuksen lapsilla. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016b) mukaan tutkimuksissa on selvinnyt, että suurin osa lasten viettämästä ajasta varhaiskasvatuksessa on fyysisesti erittäin kevyttä. Lapsilla kertyy reipasta liikkumista keskimäärin vain alle tunti varhaiskasvatuksen päivittäisessä toiminnassa (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b). Yle uutiset julkaisivat myös 2022 vuoden lopussa huolestuttavan artikkelin Move! -tutkimuksen tuloksista, joiden mukaan noin 40 %:lla viidennen ja kahdeksannen luokan oppilaista fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla (Hirvonen, 14.12.2022). Lisäksi Jaakkola, Liukkonen ja Sääkslahti (2017) kertovat, että samalla kun fyysisen aktiivisuuden määrä on vähentynyt yhteiskunnassamme, inaktiivisen toiminnan määrä on lisääntynyt. Fyysisen aktiivisuuden väheneminen näkyy jo lasten ja nuorten toimintakyvyn heikentymisenä (Jaakkola, ym., 2017).

Tutkielmassamme tarkastelemme pedagogisia käytänteitä, joilla voidaan lisätä alle 3-vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuksen oppimisympäristöissä. Pedagogisilla käytänteillä tarkoitamme niitä ratkaisuja ja käytänteitä, joilla voidaan mahdollistaa ja lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta. Tutkielmamme on laadullinen tutkimus, jonka tarkoituksena on selvittää lasten fyysistä aktiivisuutta lisääviä pedagogisia käytänteitä varhaiskasvatuksen oppimisympäristöissä. Käsittelemme sekä fyysistä, psyykkistä että sosiaalista oppimisympäristöä fyysisen aktiivisuuden mahdollistajana. Tutkielmamme tärkeimmiksi käsitteiksi muodostuivat fyysinen aktiivisuus, varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset sekä varhaiskasvatuksen oppimisympäristöt.

Liikunta ja monipuolinen fyysinen aktiivisuus ovat aina kuuluneet aktiivisesti meidän molempien tutkielman tekijöiden elämään ja ne ovat meidän mielenkiinnon kohteitamme. Olemme kokeneet liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden tuovan iloa, onnistumisen kokemuksia, itsensä

haastamista sekä kaverisuhteita. Liikunnasta on muodostunut meille hyvä ja terveellinen elämäntapa. Aloitettuamme opiskelemaan varhaiskasvatusta, olemme alkaneet kiinnittämään enemmän huomiota lasten liikkumiseen sekä fyysisen aktiivisuuden määrään päiväkodissa. Olemme keskustelleet yhdessä siitä, kuinka olemme huolissamme fyysisen aktiivisuuden riittävästä määrästä varhaiskasvatuksessa.

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016a) mukaan lasten elintavat ovat viimeisen kolmen vuosikymmenen aikana kehittyneet normaalin kasvun ja kehityksen kannalta huonoon suuntaan. Heidän mukaansa lasten päivittäinen fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja ruutujen ääressä vietetty aika on kasvanut. Lapsuudessa opituilla tavoilla on suuri merkitys aikuisiässä (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a). Jo 3-vuotiaana omaksutuilla elämäntavoilla on tutkimusten mukaan taipumus säilyä aikuisuuteen asti (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b). Lapsuudessa omaksutut terveyden sekä kasvun kannalta haitalliset elintavat näkyvät heikompana terveytenä ja hyvinvointi myös aikuisiässä (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a).

Fyysinen aktiivisuus on edellytys lapsen normaalille kehitykselle sekä kasvulle (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a). Myös Opetushallituksen (2022) julkaisemissa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa korostetaan fyysisen aktiivisuuden merkitystä lasten terveelle kasvulle, kehitykselle, oppimiselle sekä hyvinvoinnille. Varhaiskasvatuksen konteksti kiinnostaa meitä opintojemme myötä, mutta myös sen takia, että suomalaiset lapset viettävät suurimman osan varhaislapsuudestaan päiväkodissa (Soini & Sääkslahti, 2017). Vuonna 2020 varhaiskasvatukseen osallistui Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen tilastoraportin (2021) mukaan 245 255 lasta eli noin 77 % 1–6-vuotiaista lapsista (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos, 2021). Tämän vuoksi päiväkodissa vietetyllä ajalla on merkittävä vaikutus lapsen hyvinvointiin ja terveyteen. Lisäksi Matarma (2020) tuo esiin tutkimuksessaan havainnon siitä, että ne lapset, jotka osallistuvat varhaiskasvatukseen ovat fyysisesti aktiivisempia kuin siihen osallistumattomat lapset. Puolet lapsen fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärästä toteutuu päiväkotipäivän aikana. (Soini & Sääkslahti, 2017)

Sääkslahden, Mehtälän ja Tammelin (2021) mukaan pienten lasten fyysisen aktiivisuuden tutkiminen ja lisätiedon hankkimisen tärkeys tulee esiin myös esimerkiksi PIILO-hankkeessa, jonka mukaan pienten lasten liikkumisesta ei ole saatavilla kansallisen tason seurantatietoa. PIILO-hankkeen tavoitteena on kehittää pienten lasten hyvinvoinnin ja liikkumisen seurantaa ja hyödyntää saatuja tuloksia hyvinvoinnin edistämiseksi (Sääkslahti ym., 2021).

## 2 Tutkimuksen toteutus

Tässä luvussa käymme läpi tutkielmamme tutkimuskysymyksen ja -menetelmät sekä tuomme esiin tutkielmamme tarkoituksen. Kuvaamme myös käyttämiämme aineistonkeruumenetelmiä ja tutkielman luotettavuuteen sekä eettisyyteen liittyviä pohdintoja. Lisäksi pohdimme, mitä yhteistutkijuus tarkoittaa meidän tutkielmassamme. Tutkielmamme teko prosessi lähti liikkeelle siitä, että päädyimme tekemään kandidaatintutkielman yhdessä. Olemme huomanneet, että yhdessä työskentely on ollut aina meille sujuvaa ja tehokasta. Tutkielmamme aiheeksi valikoitui fyysinen aktiivisuus molempien kiinnostuksen kohteen mukaan. Lasten fyysistä aktiivisuutta on mahdollista tutkia hyvin monista eri näkökulmista. Kuitenkin yhteinen huoli lasten fyysisen aktiivisuuden riittävästä määrästä ja erityisesti pienten lasten fyysisen aktiivisuuden vähäisestä tutkimisesta herätti mielenkiintomme tutkia alle 3-vuotiaita lapsia. Millaisin keinoin voisimme tulevina varhaiskasvattajina mahdollistaa lapsille mahdollisimman hyvät olosuhteet monipuoliseen fyysiseen aktiivisuuteen?

### 2.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Tutkielman edetessä tulee tarkastella, millä menetelmällä tutkimus halutaan toteuttaa. Uusi tieteellinen tieto rakentuu aina vanhan perustalle ja se mitä aiheesta jo tiedetään, toimii lähtömaterialina uudelle, rakentuvalle tiedolle (Metsämuuronen, 2003). Kandidaatintutkielmamme on toteutettu kvalitatiivisella eli laadullisella menetelmällä. Toteutamme tutkielmamme kirjallisuuskatsauksena. Salmisen (2011) mukaan kirjallisuuskatsauksella tarkoitetaan yleisesti metodi ja tutkimustekniikkaa, jossa tutkitaan tehtyä tutkimusta. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2018) lisäävät, että kirjallisuuskatsauksessa kootaan aiempien tutkimuksien tuloksia, jotka ovat perustana uusille tutkimustuloksille. Kirjallisuuskatsauksessa analysoidaan ja tiivistetään muiden tutkijoiden toteuttamia tutkimuksia ja niiden aineistoja (Salminen, 2011).

Salmisen (2011) mukaan kirjallisuuskatsauksen tyypit jaetaan yleensä kolmeen perustyyppiin, joita ovat kuvaileva kirjallisuuskatsaus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi. Tarkemmin tarkasteltuna tutkielmamme on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, jolla tarkoitetaan yleiskatsausta, jossa käytetään laajoja aineistoja ilman tarkkoja sääntöjä. Kuvaileva kirjallisuus-

katsaus onkin yksi yleisimpiä kirjallisuuskatsauksen toteuttamistapoja. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa käytetyt aineistot ovat laajoja eikä aineistojen valintaa ohjaa metodiset säännöt (Salminen, 2011).

## 2.2 Tutkimuskysymys ja tutkielman tarkoitus

Tutkielman tekoprosessin aikana käydyt keskustelut ovat auttaneet meitä ymmärtämään aihettamme syvemmin ja löytämään oikeat termit asioiden esittämiseen. Parhaimmillaan yhteistyö voikin rikastuttaa tutkimuksen tekemistä, kun eri näkökulmat ja ajatukset yhdistetään (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2009). Tutkielmamme aihe muodostui meidän molempien tutkielman tekijöiden ajatuksia ja mielenkiinnonkohteita yhdistämällä. Tutkielmamme aihe alkoi muotoutua jo viime keväänä tutkimussuunnitelmaa aloittaessamme, mutta se rajautui tarkemmin viime syksyn aikana alle 3-vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden tarkasteluun, koska jo alle 3-vuotiaana omaksutut taidot vaikuttavat myös tulevina ikävuosina.

Tutkimuskysymyksemme tässä tutkielmassa on:

- Millaisin pedagogisin käytäntein voidaan lisätä alle 3-vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuksen oppimisympäristöissä?

Tätä kysymystä tarkastelemme aikaisempien tutkimusten sekä muiden tieteellisten teosten pohjalta. Tutkielmamme avulla kasvattajat sekä lukijat voivat saada lisätietoa ja konkreettisia esimerkkejä siitä, miten alle 3-vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä varhaiskasvatuksessa esimerkiksi oppimisympäristöjä muokkaamalla. Varhaiskasvattajat voivat innostua muokkaamaan mahdollisuuksien mukaan omaa päiväkodin toimintaympäristöään lapsia fyysiseen aktiivisuuteen kannustavammaksi. Myös me tutkielman tekijät saimme uusia näkökulmia ja tietoa pedagogisista käytänteistä, joiden avulla alle 3-vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä. Toivomme, että tämän tutkielman avulla myös alle 3-vuotiaiden lasten liikkumiseen ja fyysisen aktiivisuuden riittävään määrään kiinnitetään enemmän huomiota.

## 2.3 Aineiston keruu ja luotettavuuden näkökulma

Huomasimme tutkielman tekoprosessin alussa, että meidän aiheestamme on tutkimuksia ja lähdekirjallisuutta riittävästi, mikä on positiivinen ilmiö, koska toteutamme kandidaatintutkielmamme kirjallisuuskatsauksena. Aloitimme aineiston keruun etsimällä aiheeseemme liittyvää tutkimuskirjallisuutta. Olemme käyttäneet aineiston keruussa suurimmaksi osaksi Oula-Finnaa, kotimaista artikkeliviitetietokantaa Artoa ja Google Scholaria sekä erilaisia ulkomaisia tietokantoja, kuten Ebscoa ja ProQuestia. Lisäksi olemme hyödyntäneet paikallisia kivijalkakirjastoja aineiston hankinnassa, esimerkiksi tiedekirjasto Pegasusta. Myös Opetushallituksen sekä Opetus- ja kulttuuriministeriön ajankohtaiset julkaisut ovat olleet keskiössä tutkielmassamme. Myös aineistojen lähdeluettelot ovat tarjonneet lisälähteitä ja vinkkejä tiedon hankkimiseen. Olemme hakeneet aineistoa useilla eri hakusanoilla. Suomenkielisiä hakusanoja ovat olleet esimerkiksi: fyysinen aktiivisuus, fyysisen aktiivisuuden suositukset, varhaiskasvatus, fyysinen aktiivisuus ja alle 3-vuotiaat lapset sekä varhaiskasvatuksen oppimisympäristöt. Olemme hakenneet tietoa myös englanniksi, koska tällöin tietoa löytyi laajemmin. Hakusanoja ovat olleet esimerkiksi: Physical activity, physical activity in early childhood education, physical education ja exercise.

Kuitenkaan kaikki tieto ei ole käyttökelpoista lähdemateriaalina (Metsämuuronen, 2003). Metsämuurosen (2003) mukaan luotettavia lähteitä ovat lisensiaattityöt, tutkimukset sekä väitöskirjat. Tutkielmamme aineistoa valittaessa pyrimme löytämään tieteellisesti mahdollisimman laadukkaita aineistoja, koska tämä lisää tutkimuksen luotettavuutta (Salminen, 2011). Käytämme tutkielmassamme useita lähteitä, joihin viittaamme asianmukaisesti, koska työmme rakentuu muiden tutkijoiden tutkimuksiin ja muihin tieteellisiin asiakirjoihin. Lisäksi huolehdimme siitä, että muiden tutkijoiden tuloksia ei ole vääristelty. Monipuolisten lähteiden käyttäminen mahdollistaa keskustelun eri lähteiden välillä tuoden esiin useamman kirjoittajan samansuuntaisia ajatuksia, mutta myös erilaisia käsityksiä ja kriittisiä näkökulmia. Pyrimme etsimään ja käyttämään tuoreita artikkeleita sekä lähteitä, jotta tutkielman tulokset ovat mahdollisimman ajankohtaisia. Vanhempia teoksia käytettäessä olemme ottaneet huomioon lähdekirjallisuuden pätevyyden tämän päivän tiedon valossa. Tutkielmamme on kirjallisuuskatsaus, minkä vuoksi on tärkeä lukea lähteet ennen kirjoitusprosessin alkua (Cisco, 2014).

Metsämuurosen (2003) mukaan kirjallisuuden avulla muodostuu tutkimusongelmaan soveltuva teorettinen pohja, joka auttaa keskittymään oleellisiin ongelmiin. Teoria antaa tutkijalle myös



tärkeimmät työkalut eli käsitteet (Metsämuuronen, 2003). Tutkielmassamme teoria osuus muodostuu aiemmista tutkimuksista sekä käsitteiden määrittelystä. Tieteelliselle ajattelutavalle on tyypillistä kuvata ilmiötä käsitteellistysten avulla (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2018). Tutkielmassamme pyrimmekin tuomaan keskeisimmät käsitteet selkeästi esille.

Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan tutkielman eettisyys koskee myös tutkielman laatua. Tutkijan tai tutkijoiden tulee huolehtia esimerkiksi siitä, että jo tutkimussuunnitelma on tehty laadukkaasti ja tutkimusasetelma sekä raportointi on hyvin suunniteltu ja laadittu (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tutkielmassamme lähteet ovat monipuolisia ja pyrimme tuomaan esiin myös lähteiden vuoropuhelua eli pyrimme vahvistamaan tietoa useampaan lähteeseen asianmukaisesti viitaten. Jotta lukijan olisi mahdollisimman helppo ymmärtää tutkielmamme tavoitteet, tarkoitus sekä johtopäätökset, olemme käyttäneet läpi tutkielmamme mahdollisimman selkeää kirjoitustapaa. Tämän saavuttamiseksi vaadittiin määrätietoista yhteistyötä. Tutkielmamme aiheen koskettaessa lapsia on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota myös tutkielman eettisyyteen. Tutkielmamme ollessa kirjallisuuskatsaus tutkielmamme ei kohdistu keneenkään tiettyyn henkilöön vaan käsittelemme aiheitamme kirjallisuuden pohjalta. Erilaiset lupa-asiat tai esimerkiksi lapsiryhmän havainnointiin liittyvät kriteerit eivät siis vielä koskettaneet meidän tutkielmamme toteutusta.

## **2.4 Yhteistutkijuus**

Tutkielmaamme liittyy merkittävänä osana myös se, että toteutamme tutkielmamme yhdessä. On siis tärkeä miettiä, mitä yhteistutkijuus tarkoittaa tutkielmassamme. Yksi termi, joka liittyy yhteistutkijuuteen on triangulaatio. Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan triangulaatiolla tarkoitetaan erilaisten aineistojen, teorioiden tai menetelmien yhdistämistä samassa tutkimuksessa. Meidän tutkielmassamme triangulaatio tarkoittaa sitä, että useampi tutkija tutkii samaa kohdetta. Triangulaation avulla voidaan saada kattavampi ja laajempi kuva tutkimuskohteesta (Eskola & Suoranta, 1998). Tutkielmassamme tutkijatriangulaatio siis rikastuttaa tutkimusaiheen käsittelyä, kun erilaiset näkökulmat, tulkinnat ja kokemukset yhdistetään (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2009).

Käytännössä työskentelemme kokoaikaisesti yhteistyössä, aina suunnittelusta kirjoitusprosessiin. Olemme etsineet yhdessä aineistoja sekä lukeneet niitä yhdessä ja pohtineet niiden sopivuutta aiheeseemme. Aina kun olemme kirjoittaneet tutkielmaamme, olemme tehneet sen yhdessä, jolloin olemme pystyneet keskustelemaan erilaisista ajatuksista ja heränneistä kysymyksistä. Tämä mahdollisti eheän kokonaisuuden muodostumisen. Pohdimme yhteistutkijuutta sekä luotettavuuteen liittyviä teemoja lisää tutkielman loppuosassa.

### 3 Tutkielman käsitteelliset ja teoreettiset lähtökohdat

#### 3.1 Lasten fyysinen aktiivisuus

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan tahdonalaista ja tarkoituksenmukaista lihaksilla tehtävää työtä, joka kuluttaa energiaa (Caspersen, Powell & Christenson, 1985). Riittävä fyysinen aktiivisuus on erittäin merkittävässä roolissa lapsen normaalin fyysisen kehityksen, kasvun ja oppimisen sekä terveyden ja hyvinvoinnin kannalta (Sääkslahti, 2018). Opetushallituksen julkaisemien varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2022) mukaan fyysisen aktiivisuuden tulee olla luonteva osa lapsen päivää ja sen tulee tapahtua niin sisä- kuin ulkotiloissa.

Sekä Sääkslahden (2018) että Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaiseman varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016b) mukaan riittävä lepo ja uni sekä terveellinen ravinto ovat yhtä tärkeitä kuin riittävä fyysinen aktiivisuus. Sääkslahden (2018) mukaan kaikki edellä mainitut osa-alueet edistävät lapsen hyvinvointia, joten mitään näistä osa-alueista ei saa unohtaa. Tärkeintä on kokonaisvaltaisuus, jolloin kaikki osa-alueet on huomioitu ja lapsi saa riittävästi liikuntaa, ravintoa, lepoa ja unta (Sääkslahti, 2018). Myös maailman terveysjärjestön WHO:n fyysisen aktiivisuuden, passiivisen ajanvieron sekä unen suosituksissa (2019) nostetaan esille se, kuinka näiden osa-alueiden suositusten täyttyminen mahdollistaa suurimman terveys-hyödyn lapselle.

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016a) mukaan lasten fyysinen aktiivisuus sisältää erilaisia ja kuormittavuudeltaan eritasoisia liikunnan tapoja, kuten ohjattuja liikuntatuokioita, retkeilyä sekä leikkimistä. Fyysinen aktiivisuus ilmenee lapsilla erityisesti leikkien lomassa (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a). Onkin ehdotettu, että erityisesti pienten lasten luonnollinen fyysinen aktiivisuus tulisi nähdä leikkinä (Iivonen, Niemistö, Sääkslahti & Kettukangas, 2021). Fyysisesti aktiivinen leikki on lapselle tapa tutustua omaan kehoonsa ja ympäristöönsä (Sääkslahti ym., 2021).

Liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus on välttämätöntä erityisesti pienten lasten kasvamisen ja kehittymisen kannalta (Jaakola ym., 2017). Fyysisen aktiivisuuden tiedetään kehittävän motorisia taitoja, edistävän lasten kognitiivista toimintaa, ennaltaehkäisevän ylipainon kertymistä ja vähentävän aineenvaihduntasairauksien riskitekijöitä (Sääkslahti, 2018). Riittäväällä fyysisellä aktiivisuudella on myös positiivisia vaikutuksia kehon rakenteeseen, esimerkiksi luun tiheyteen

(Jaakkola ym., 2017). Päivittäisellä fyysisellä aktiivisuudella on myönteisiä vaikutuksia esimerkiksi lapsen hermoston, jänteiden, lihasten, luuston, hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä motoristen perustaitojen kehitykseen (Sääkslahti, 2018). Kehon liikuttamiseen tarvitaan hermostollista toimintaa, jonka kehittymistä riittävä fyysinen aktiivisuus tukee. Mitä tiheämpi hermosto on, sitä paremmin lapsi pystyy tekemään kaikenlaista toimintaa ja sitä paremmin hän myös oppii (Pönkkö & Sääkslahti, 2017).

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016b) mukaan hyvät motoriset taidot tuovat onnistumisen elämyksiä lapsille. Ne edistävät lasten elämänlaatua ja ehkäisevät sosiaalista syrjäytymistä. Lasten keskinäiset suhteet ovat tärkeitä virittäjiä lasten liikkumiseen (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b). Fyysisen aktiivisuuden on tutkittu myös edistävän lapsen koulumenestystä ja kehittävän motorisia taitoja (Sääkslahti, 2018). Myös Opetushallituksen julkaisemien varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2022) mukaan riittävän fyysisen aktiivisuuden on todettu tukevan lapsen ajattelua ja oppimista.

### 3.1.1 Alle 3-vuotiaiden lasten tyypillisiä tapoja liikkua ja olla fyysisesti aktiivisia

Alle 1-vuotiaan motorinen kehitys on suoranaisesti yhteydessä lapsen kehonhallinnan ja lihasten voiman lisääntymiseen (Sääkslahti, 2018). Zimmerin (2002) mukaan 8–10 kuukauden iässä oleva lapsi oppii tyypillisesti ryömimään sekä konttaamaan. Jo puolivuotias lapsi osaa hallita kehoaan ja löytää tasapainonsa. 9 kuukauden iässä lapsi hallitsee kehoaan sen verran, että harjoittelee jo seisomista tukea vasten sekä saattaa yrittää nousta itse seisomaan. Lapsi voi ottaa tukea esimerkiksi huonekaluista tai muista ihmisistä (Zimmer, 2002).

Zimmer (2002) kertoo, että vuoden ikäisenä lapsi usein osaa jo seistä ilman tukea sekä kävelee tuettuna. Lapsen kävely on ensin hätäistä, melkein juoksemista, koska lapsi kiirehtii lähimmän aikuisen tai esineen turviin ilman, että hän osaisi pysähtyä välillä. Hitaampi kävely on siis vaikeampaa, koska siihen tarvitaan enemmän tasapainoa (Zimmer, 2002). Sääkslahti (2018) tuo esille, että kasvattajan tulee tukea lapsen liikkeelle lähdön yrityksiä ja antaa lapselle monipuolista vapautta liikuttaa itseään eri tilanteissa. Koska lasten liikkumis- ja motoriset taidot kehittyvät jo vauvaiästä saakka, lapsi tarvitsee päivittäin riittävästi mahdollisuuksia liikkumiseen (Iivonen, Rintala & Sääkslahti, 2016). Lapsi liikkuu ensin esineiden varassa sivuttain eikä hän osaa vielä istuutua, vaan pudottautuu alas (Zimmer, 2002). Sääkslahden (2018) mukaan muita tyypillisiä liikkumistapoja alle 1-vuotiaalla lapsella ovat esimerkiksi taputtaminen sekä kyykistyminen. Alle 1-vuotiaiden lasten kanssa kasvattajan tehtävänä on kiinnittää huomiota siihen,

että aktiivisuustasoiltaan vaihtelevat lapset saavat huomiota ja mahdollisuuksia sekä kannustusta liikkumiseen (Sääkslahti, 2018).

1–2-vuotiaat lapset ovat omaksuneet itsenäisen liikkumisen (Sääkslahti, 2018). Zimmerin (2002) mukaan itsenäisen liikkumisen lisääntyä ja kävelyn alkeet opittua lapsen liikkumasäde laajenee. Lapsen kävely on vielä hyvin epävarmaa ja kaatumisia tapahtuu usein (Karvonen ym., 2003). Pönkön ja Sääkslahden (2017) mukaan lapsen toimintaympäristö laajenee, kun lapsi pääsee liikkumaan ja tutkimaan havaitsemiaan kohteita. Karvonen ja kollegat (2003) kertovat, että itsenäisyys lisääntyy, koska lapsi ei ole enää sidottuna aikuisten apuun. 1-2-vuotiaiden lasten ensisijainen liikuntansa muoto on omaehtoinen leikki, joka on fyysisesti aktiivista (Sääkslahti, 2018).

1-2-vuoden iässä lapsen vasta oppima kävely- sekä juoksemistaito kehittyy vauhdikkaasti ja muokkautuu niin, että lapsi oppii paljon uusia taitoja (Zimmer, 2002). Uusia taitoja ovat esimerkiksi pukeminen sekä itsenäinen syöminen (Sääkslahti, 2018). 1–2-vuotiaalle lapselle tyypillisiä liikkumismuotoja ovat muun muassa käveleminen, juokseminen, vetäminen, työntäminen, tasapainoilu, kiipeäminen ja potkaiseminen (Sääkslahti, 2018; Zimmer, 2002; Karvonen ym., 2003). Kasvattajan tulee vahvistaa lapsen jo opittuja taitoja antamalla hänelle mahdollisuuksia harjoitella näitä taitoja erilaisissa ja haastavimmissa ympäristöissä (Sääkslahti, 2018). 1–2-vuotiaille lapsille on tyypillistä myös jäljitellä aikuisten ja muiden lasten toimia (Karvonen ym., 2003).

Sääkslahden (2018) mukaan 2–3-vuotiaiden lasten tyypillistä fyysistä aktiivisuutta on ulkoleikit sekä omaehtoiset fyysisesti aktiiviset leikit. 2–3-vuotiaana lapsen motoriset taidot kuten liikkumis-, välineenkäsittely- ja tasapainotaidot kehittyvät vähitellen (Soini & Sääkslahti, 2017). Sääkslahti (2018) painottaa, että näiden taitojen toistaminen on tärkeää, jotta taidot vaikiintuvat. Motoriset perustaidot ovat taitoja, joita ihminen tarvitsee selviytyäkseen itsenäisesti arkielämän tehtävistä ja haasteista. Näitä taitoja ovat juokseminen, käveleminen, hyppääminen, potkaiseminen, heittäminen, kiinniottaminen sekä lyöntiliike. 2–3-vuotiaat lapset ovat kiinnostuneita myös eri välineiden tarjoamista liikkumismahdollisuuksista, kuten opettelemaan pyörällä ajoa tai liikkumaan eri telineissä (Sääkslahti, 2018). Karvosen ja kollegoiden (2003) mukaan lapsi innostuu erityisesti siitä, että koko lapsiryhmä tekee samaa liikettä tai touhua yhdessä.

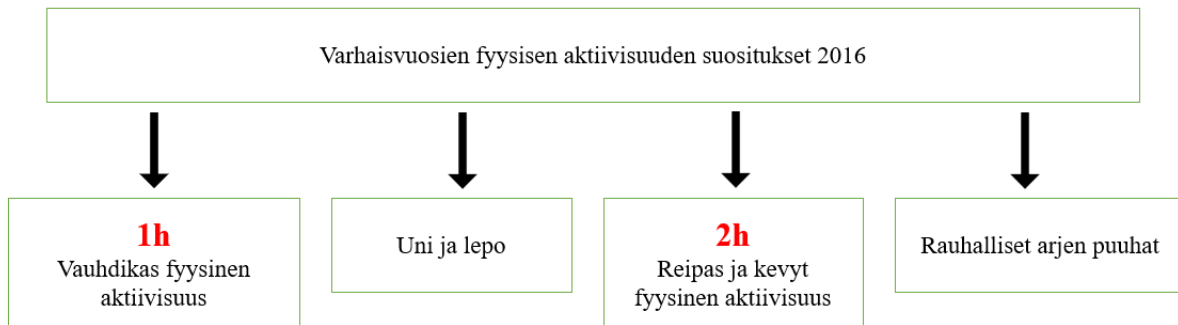
### 3.1.2 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Opetus- ja kulttuuriministeriö on julkaissut uudet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset vuonna 2016. Suositusten taustalla on YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b). Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset perustuvat lapsen oikeuksiin, varhaiskasvatusta ohjaaviin asiakirjoihin sekä uusimpaan tutkimustietoon siitä, minkälaiset fyysiseen aktiivisuuteen ja liikkumiseen liittyvät tekijät tukevat suotuisasti alle kahdeksanvuotiaiden lasten fyysistä, kognitiivista, psyykkistä sekä sosiaalista kehitystä, hyvinvointia sekä oppimista (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a). Lapsella on oikeus liikkua joka päivä (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b).

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016b) julkaisemissa Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa on määritelty tavoitetilä, joka ohjaa lasten fyysisen aktiivisuuden määrää. Heidän tavoitteensa mukaan lapsen tulisi saavuttaa vähintään kolmen tunnin fyysinen aktiivisuus, joka koostuu kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta. Kuormittavuuden monipuolisuus sisältää kevyttä liikuntaa, reipasta ulkoilua sekä erittäin vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b).

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016b) julkaisemien varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan lapsen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrä jaetaan kahteen osaan: kaksi tuntia reipasta ja kevyttä fyysistä aktiivisuutta, sekä tunti vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. Lapsen fyysinen aktiivisuus on kevyttä esimerkiksi silloin, kun hän leikkii rauhallisia liikuntaleikkejä, kävelee hitaasti tai tekee tavallisia hänen arkeensa kuuluvia asioita. Reipas fyysinen aktiivisuus toteutuu erityisesti ulkoillessa, kun lapsi esimerkiksi pyöräilee, kävelee ripeästi tai leikkii pallolla (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b). Vauhdikas fyysinen aktiivisuus tarkoittaa aktiivisuutta, joka lisää selkeästi elimistön kuormitusta ja saa lapsen hengästyneeseen (Sääkslahti, 2018). Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016b) mukaan tällaista toimintaa on esimerkiksi isojen kuormien työntäminen, kovaa juokseminen sekä mäkeä ylös kiipeäminen. Fyysisen aktiivisuuden ei tule täytyä yhtämittäisistä liikuntajaksoista, vaan päivän mittaan lapsen fyysinen kokonaisaktiivisuus kerääntyy useista lyhyistä jaksoista (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b; Sääkslahti, 2018; World Health Organization, 2019). Sääkslahden (2018) mukaan lapsella tulisikin olla mahdollisuus monipuoliseen liikkumiseen päivittäin. Myös varhaiskasvatusta ohjaavat asiakirjat (Opetushallitus, 2020) nostavat esille sen, että fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kuormittavuudeltaan eritasoista liikkumista, joka tulee näkyä varhaiskasvatuksen arjessa.

Suomessa tavoiteltavat fyysisen aktiivisuuden määrät puoltavat myös maailman terveystieteiden WHO:n laatimia fyysisen aktiivisuuden suosituksia (WHO, 2019). WHO:n suosituksissa 1–3-vuotiaiden lasten tulisi olla vähintään 180 minuuttia fyysisesti aktiivisia eri intensiteetillä päivän aikana. Suosituksissa korostetaan myös sitä, kuinka enemmän on parempi ja suositusten 180 minuuttia fyysistä aktiivisuutta on vähimmäismäärä, joka lapsen tulisi saavuttaa (WHO, 2019).



(Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b)

### 3.2 Varhaiskasvatuksen oppimisympäristöt

Opetushallitus (2022) kertoo, että varhaiskasvatus on osa suomalaista koulutusjärjestelmää ja tärkeä vaihe lapsen kasvun ja kehityksen tiellä. Varhaiskasvatus on yhteiskunnallinen palvelu, jonka tehtävänä on edistää lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä sekä oppimista yhteistyössä huoltajien kanssa. Varhaiskasvatuksessa opitut tiedot ja taidot vahvistavat lasten osallisuutta sekä aktiivista toimijuutta yhteiskunnassa (Opetushallitus, 2022).

Ympäristöllä on oleellinen merkitys toteutuvassa varhaiskasvatuksessa (Raittila, 2011). Varhaiskasvatustilain (540/2018, 3§) määrittää, että “varhaiskasvatusympäristön on oltava kehittävä, oppimista edistävä sekä terveellinen ja turvallinen lapsen ikä ja kehitys huomioon ottaen. Toimitilojen ja toimintavälineiden on oltava asianmukaisia ja niissä on huomioitava esteettömyys”. Opetushallituksen (2022) mukaan varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjen käsite sisältää fyysisen, psyykkisen sekä sosiaalisen ulottuvuuden. Varhaiskasvatuksessa oppimisympäristöihin kuuluvat eri tilat, yhteisöt, paikat, käytänteet, välineet sekä tarvikkeet, joiden avulla tuetaan lasten oppimista, kehitystä ja vuorovaikutusta (Opetushallitus, 2022). Oppimisympäristö määritellään paikkana, yhteisönä, tilana tai toimintakäytäntönä, jonka tarkoituksena on

oppimisen edistäminen (Manninen, Burman, Koivunen, Kuittinen, Luukannel, Passi & Särkkä, 2013).

Opetushallituksen (2022) julkaisemissa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa muistutetaan, että oppimisympäristöt tulee suunnitella ja rakentaa yhdessä lasten kanssa ja niiden tulee tukea lasten oppimisen halua sekä ohjata lasta fyysiseen aktiivisuuteen. Myös Raittila (2011) nostaa esille, että aikuisten ei ole mahdollista muokata ja suunnitella oppimisympäristöjä yksin, sillä ilman lasten näkemyksiä ja mielipiteitä oppimisympäristöt voivat jäädä sellaiseksi, että ne eivät kiinnosta lasta ja näin ollen edistä oppimista. Oppimisympäristöjen on tärkeä mahdollistaa lapsille erilaisia vaihtoehtoja mieluisaan tekemiseen, monipuoliseen ja vauhdikkaaseen liikkumiseen, mutta myös mahdollisuuden oleiluun ja lepoon (Opetushallitus, 2022). Manninen ja kollegat (2013) avaavat esimerkkejä siitä, millainen oppimisympäristö tukee lapsen oppimista. Oppimista tukeva oppimisympäristö muun muassa ohjaa lasta, mahdollistaa monipuoliset toiminnot lapsen taitojen mukaan, vahvistaa sosiaalista vuorovaikutusta sekä tukee lasta pääsemään sellaiselle tasolle, johon ei yksin pääsisi (Manninen ym., 2013).

Pönkkö ja Sääkslahti (2020) kertovat, että lapsen ja ympäristön välillä oleva vuorovaikutussuhde on luonteeltaan aktiivinen. Heidän mukaansa hyvä ympäristö haastaa lasta oppimiseen, uteliaisuuteen, leikkiin sekä fyysiseen aktiivisuuteen (Pönkkö & Sääkslahti, 2020). On tärkeää, että tilaa jää sekä monipuoliselle ja vauhdikkaalle liikkumiselle että leikeille ja peleille, mutta myös rauhalliselle oleilulle (Sääkslahti, 2018). Pönkön ja Sääkslahden (2020) mukaan ympäristön on tärkeää olla sellainen, ettei se estä lasta liikkumasta ja harjoittelemasta kehitymässä olevia motorisia perustaitoja ja tärkeitä liikehallintatekijöitä, koordinaatiota ja tasapainoa. Toimintaympäristön turvallisuus on myös avainasemassa lasten kanssa toimiessa (Pönkkö & Sääkslahti, 2020).

### 3.2.1 Fyysinen oppimisympäristö

Fyysinen oppimisympäristö koostuu niistä rakenteellisista ja konkreettisista tekijöistä siinä ympäristössä, missä lapsi on varhaiskasvatuksessa (Koivunen, 2009). Mannisen ja kollegoiden (2013) mukaan fyysistä oppimisympäristöä voidaan tarkastella myös tilana sekä rakennuksena, jolloin näiden paikkojen taustateorian toimivat arkkitehtuuri ja tilasuunnittelu. Opetushallitus (2022) tuo esille, että myös luonto ja pihat sekä leikkipuistot ja muut rakennetut ympäristöt ovat varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjä. Ne antavat monipuolisia mahdollisuuksia leikkiin,



liikkumiseen ja tutkimiseen (Opetushallitus, 2022). Sääkslahti (2018) mainitsee, että varhaiskasvatusta toteutetaan erilaisissa fyysisissä ympäristöissä, jonka takia jokainen sisätila ja käytävissä olevat ulkotilat on otettavat huomioon yksilöllisesti. Lapsia houkuttaa liikkumaan erityisesti metsämaasto, tasainen pelialue, erilaiset telineet ja maaston muodot sekä vapaasti saatavissa olevat välineet (Sääkslahti, 2018). Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016b) mukaan myös monipuoliset liikuntavälineet mahdollistavat monipuolisen liikkumisen sekä kehollisen kokemisen ja elämyksen. On tärkeää huomioida, että erilaiset välineet ovat lasten ulottuvissa ja monipuolisesti käytettävissä (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b).

Sisätiloissa oleellimmat ratkaisut tehdään tilojen suunnittelun sekä sisustamisen yhteydessä (Sääkslahti, 2018). Fyysisen oppimisympäristön näkökulmassa suunnittelussa otetaan usein huomioon myös tilojen turvallisuus, terveellisyys sekä viihtyvyys (Manninen, ym., 2013). Sääkslahti (2018) listaa, että sisätiloissa lapsia houkuttelee fyysiseen aktiivisuuteen erityisesti pitkä käytävät ja suuret, avoimet tilat sekä erilaiset huonekalut ja kalusteet, jotka luovat lapsille mahdollisuuksia temppuiluun ja liikkumiseen. Mielikuvituksen käyttö arkisten asioiden hyödyntämisessä houkuttelee lapsia liikkumaan (Sääkslahti, 2018).

### 3.2.2 Sosiaalinen oppimisympäristö

Sosiaalinen oppimisympäristö tarkoittaa ryhmän sisäistä toimintaa, ryhmä dynamiikkaa, ihmisten välisiä suhteita sekä vuorovaikutusta (Koivunen, 2009). Sosiaalinen oppimisympäristö rakentuu varhaiskasvatuksessa olevista aikuisista ja lapsista, sekä heidän vuorovaikutussuhteistaan (Sääkslahti, 2018). Mannisen sekä kollegoiden (2013) mukaan keskeistä oppimisen ja kehityksen kannalta ovat sosiaalisen oppimisympäristön mahdollistamat ryhmäprosessit, yhteistoiminnallisuus, vuorovaikutus, kommunikaatio sekä dialogi. Sääkslahti (2018) tuo kuitenkin esille, että muutamassa aiemmassa tutkimuksessa on tullut esiin, kuinka suomalaiset varhaiskasvatuskäytännöt eivät tue lasten yhteistä toimintaa parhaalla mahdollisella tavalla. Lasten yhteinen toiminta kuitenkin opettaa lapsille sosioemotionaalisia taitoja, mutta myös luo merkityksellisiä yhteisöllisyyden kokemuksia ja luo uusia - myös fyysisesti aktiivisia - leikkejä (Sääkslahti, 2018). Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016a) mukaan esimerkiksi liikkumisen nautinnon jakaminen yhdessä muiden lasten kanssa on tärkeää, koska vertaissuhteissa aktiiviset lapset ovat myös fyysisesti aktiivisia.

Sääkslahden (2018) mukaan kasvattajan tuki, ajan antaminen ja osallistuminen lasten mielenkiinnonkohteisiin lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja on vahva emotionaalisen tuen osoitus lapselle merkityksellisen asian arvostamisesta. Mikäli kasvattaja heittäytyy mukaan lapsen tai lapsiryhmän toimintaan, yhteinen jaettu kokemus tukee oppimisen lisäksi myös lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta oman ryhmän kanssa (Sääkslahti, 2018). Martikaisen ja Oikarisen (2021) artikkelissa kerrotaan, että kasvattajien ja lasten jakamat positiiviset kokemukset rakentavat sosioemotionaalista hyvinvointia molemmin puolin. Erityisesti sosiaalisella oppimisympäristöllä on suoria vaikutuksia lapsiin ja esimerkiksi heidän fyysiseen aktiivisuuteensa, koska lapset omaksuvat kasvattajien arvoja, asenteita sekä yhteisön erilaisia toimintatapoja (Martikainen & Oikarinen, 2021).

### 3.2.3 Psykkinen oppimisympäristö

Koivusen (2019) mukaan psykkinellä oppimisympäristöllä tarkoitetaan tilanteissa ja tilassa olevaa ilmapiiriä ja tunneilmastoa. Kasvattajilla on avainasema lapselle suotuisan psykkinen oppimisympäristön luomisessa (Koivunen, 2009). La Paro, Pianta & Stuhlman (2004) ovat määritelleet tutkimuksessaan emotionaalisen ilmapiirin rakentuvan aikuisen ja lapsen sekä vertaisten välisestä yhteydestä. Tämä yhteys toimii perustana turvallisuuden tunteelle (La Paro, Pianta & Stuhlman, 2004). Koivusen (2009) sekä Opetushallituksen (2022) mukaan turvallinen ilmapiiri sallii erilaisten tunteiden näyttämisen sekä oppimisympäristön, jossa lapsi tuntee olevansa turvassa. Tämä mahdollistaa lapsen kehityksen sekä oppimisen (Koivunen, 2009, 183; Opetushallitus, 2022). Alijoen, Kontun, Nislinin, Sajaniemen ja Suhosen (2013) artikkelissa painotetaan myönteisen ja kannustavan ympäristön tärkeyttä lapsen itsetunnon kehittämisessä. Kasvattajan sensitiivisyys tunnistaa lapsen yksilölliset tarpeet luo tärkeää pohjaa kasvattajan ja lapsen väliselle vuorovaikutukselle (Pianta, Downer & Hamre, 2016)

Sääkslahden (2018) mukaan lapsi hyödyntää yleensä fyysisen ympäristön sallimat mahdollisuudet liikkua, mutta silti voi käydä niin, että kasvattajat tekevät säännöillään ja erilaisilla toimintaperiaatteillaan sekä -tavoillaan ympäristön liikkumismahdollisuuksista kielletyn hedelmän. Tämän vuoksi kasvattajalla on tärkeä rooli liikuntaan kannustamisessa sekä lasten aktivoimisessa. Se, että lasta kehdutaan ja hänen aloitteitaan kuunnellaan, luo sallivan ilmapiirin fyysisen aktiivisuuden omatoimiseen toteuttamiseen (Sääkslahti, 2018). Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016b) lisää, että kasvattajien tulee kiinnittää huomiota siihen, miten liikuntaa liit-

tyvistä asioista puhutaan. Opetushallituksen (2022) julkaisemissa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa painotetaan sitä, kuinka lasten aloitteille, kokeiluille sekä yhdessä leikkimiselle tulisi antaa tilaa sekä aikaa.

## 4 Tulokset

Pönkkö ja Sääkslahti (2017) tuovat esille, että ympäristön merkitys on suuri pienen lapsen liikkumisessa. Hyvä leikki- ja liikuntaympäristö vastaa niin lapsen fyysisiin, psyykkisiin kuin sosiaalisiin kehitystarpeisiin (Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016b) laatimien Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan jokaisella lapsella on oikeus ja tarve liikkua päivittäin. He mainitsevat, että lapsi on aktiivisimmillaan, kun hän leikkii muiden lasten kanssa. Lapsi oppii asioita toiminnallisuuden kautta, esimerkiksi kokeillen, tutkien, yrittäen ja erehtyen (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b). Pitkät paikallaanolojaksot eivät siis ole lapselle ominainen tapa toimia, joten pidempiä istumis- ja paikallaanolojaksoja tulee välttää (Sääkslahti, 2018; WHO, 2019). Myös lyhyempiä paikallaanolojaksoja on tärkeä pyrkiä tauottamaan (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b).

Jämsén, Mehtälä, Poskiparta, Soini, Sääkslahti ja Villberg (2013) kertovat, että luonnollisen liikkumisen puutetta on pidetty yhtenä syynä lasten fyysisen aktiivisuuden vähentymiseen. Heidän mukaansa luonnollisella aktiivisuudella tarkoitetaan arkipäivän fyysistä aktiivisuutta. Lasten ulkoilu on vähentynyt ja erilaisia pihaleikkejä ei leikitä yhtä paljon kuin ennen (Jämsén ym., 2013). Opetushallituksen (2022) mukaan jokaisella varhaiskasvatukseen osallistuvalla lapsella on oikeus liikuntakasvatukseen, joka on suunnitelmallista ja tavoitteellista. Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016b) tähdentää, että liikuntakasvatuksen tulee olla lapsilähtöistä, lasta innostavaa sekä säännöllistä kaikkina vuodenaikoina ja antaa lapselle mahdollisuuden kokea liikunnan tuomaa iloa. Varhaiskasvatuksessa fyysisesti aktiivinen leikki on yksi tärkeimmistä asioista, jotka edistävät lasten fyysisesti aktiivisen elämäntavan syntymisessä (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b).

### 4.1 Fyysinen oppimisympäristö

#### 4.1.1 Ulkoilu ja luonto lasten fyysisen aktiivisuuden mahdollistajana

Sääkslahden (2018) mukaan leikkiminen on tyypillisin lasten fyysisen aktiivisuuden muoto. Varhaiskasvatusta toteutetaan hyvin erilaisissa fyysisissä ympäristöissä, jonka vuoksi jokainen sisätila ja käytettävissä olevat ulkotilat on tarkasteltava yksilölliset fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta (Sääkslahti, 2018). Myös Jämsénin ja kollegoiden (2013) artikkelissa todetaan, että

lapset ovat fyysisesti aktiivisempia ulkona kuin sisällä leikkiessään. Hakalan, Kyhälän, Lehdon, Reunamon, Saroksen ja Valtosen (2014) tutkimuksessa tulee esille sama havainto siitä, että ulkoillessa lapset ovat fyysisesti aktiivisempia, minkä vuoksi lasten tulisi saada enemmän mahdollisuuksia touhuta ulkona. Jämsénin ja kollegoiden (2013) mukaan sisällä jopa 86 % lasten ajasta kuluu rauhallisissa paikoillaan tehtävissä toiminnoissa. Fyysisesti aktiivisten leikkien määrään vaikuttaa toki lapsen yksilöllinen persoonallisuus, mutta nykyään on myös yhä enemmän näyttöä siitä, että nykyinen ympäristö ei tue parhaalla mahdollisella tavalla lapsille ominaista tapaa olla ja elää (Jämsén ym., 2013). Valtakunnallisessa kartoituksessa onkin selvinnyt, että vain alle 20 %:ssa päiväkotaja liikuntaolosuhteet ovat hyvät (Pönkkö & Sääkslahti, 2020).

Soinin (2015) tutkimuksessa on huomattu, että lasten leikki on ulkona sisäleikkejä fyysisesti kuormittavampaa. Ulkoiluajan pidentäminen tai lisääminen varhaiskasvatuksessa on helppo keino lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta, koska sen toteuttaminen ei vaadi varhaiskasvatukselta tai niiden henkilökunnalta mainittavia resursseja tai taloudellista panostusta, kuten erilaisia uusia liikuntavälineitä tai henkilökunnan koulutusta (Jämsén ym., 2013). Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016a) lisää, että ulkoiluajan jakaminen eri lapsiryhmien välillä voi antaa lasta kohti enemmän leikkitilaa ja –aikaa, mikä voi lisätä fyysisesti kuormittavan toiminnan määrää. Myös Sääkslahti (2018) tuo esille samanlaisen havainnon, sillä hänen mukaansa aikaisemmissa tutkimuksissa on saatu selville, että ulkoiluajojen porrastaminen ryhmien välillä lisää myös telineiden ja välineiden käyttöä, koska porrastuksen myötä välineet sekä telineet riittävät lapsille paremmin. Näin ollen useampi lapsi saa mahdollisuuden päästä haluamalleen telineelle ja käyttämään monipuolisesti liikuntavälineitä. Nämä kaikki mahdollisuudet lisäävät lasten fyysistä aktiivisuutta ulkoilun aikana (Sääkslahti, 2018).

Ulkona olevat tilat antavat lapsille paljon vapaata tilaa liikkua ja olla fyysisesti aktiivisia (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a). Sääkslahden (2018) mukaan ulkona oleva vapaa tila mahdollistaa lasten vauhdikkaammat leikit, koska siellä heidän ei tarvitse varoa sitä, että he hajotaisivat jotain tai tulevat tahattomasti törmänneeksi johonkin. Ulkona lapsia houkuttelee liikkumaan muun muassa metsämaastossa liikkuminen, tasainen pelialue, rappuset, kiipeilyyn innostavat telineet, tasapainoiluun houkuttelevat paikat ja telineet sekä kolot ja keinut (Sääkslahti, 2018).

Jämsén ja kollegat (2013) painottavat, että varhaiskasvatuksen liikuntatilojen sekä -välineiden tulee olla asianmukaisia ja monipuolisia sekä pihojen turvallisia ja liikuntaan innostavia. Hyvä

varhaiskasvatusympäristö rikastuttaa lapsen luonnollista halua liikkumiseen ja fyysisesti aktiiviseen toimintaan, herättää lapsen halua oppia ja kokeilla sekä kehittää uusia taitoja. Sopiva ympäristö haastaa ja motivoi lasta leikkimään ja liikkumaan (Jämsén ym., 2013). Esimerkiksi erilaiset alustat kuten kovat, pehmeät, kaltevat sekä epätasaiset alustat houkuttelevat lasta kokeilemaan ja toistamaan samaa liikettä, joka vahvistaa perustaitojen harjoittelua (Pönkkö & Sääkslahti, 2020).

Sekä Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016b), että Jämsén ja kollegat (2013) painottavat luonnon ja Suomen vuodenaikojen tarjoaman vaihtelun rohkeaa hyödyntämistä varhaiskasvatuksen arjen eri ulkoilutilanteissa. Jämsénin ja kollegoiden (2013) mukaan on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota siihen, miten päiväkodeissa voidaan hyödyntää paremmin eri vuodenaajat ja mahdollistaa lapsille fyysiseen aktiivisuuteen kannustavat olosuhteet ympäri vuoden. Heidän mukaansa luonto on monipuolinen liikuntapaikka, jossa lapset pääsevät harjoittelemaan ja kokeilemaan erilaisia taitoja (Jämsén ym., 2013). Myös Karvosen sekä kollegoiden (2003, 235) mukaan luonto ja metsät ovat lapselle kiehtovia liikuntapaikkoja. Jämsén ja kollegat (2013) kertovat, että retket luontoon ja talviaikaan esimerkiksi pulkkamäkeen sekä luistinradoille monipuolistavat lasten leikkiympäristöjä. Luonnonelementtejä hyödyntämällä lasten fyysistä aktiivisuutta saadaan lisättyä monipuolisesti (Jämsén ym., 2013). Iivonen ja kollegat (2021) tuovat artikkelissaan esiin mielenkiintoisen havainnon siitä, että eri vuodenaikojen ja ilmasto-olosuhteiden muutokset voivat muuttaa ulkoleikkiympäristöjen fyysistä aktiivisuutta. Esimerkiksi hiekkalaatikon hiekan muovautuvuus sateisella kelillä mahdollistaa sen monipuolisemman käytön (Iivonen ym., 2021).

Kuten aiemmin mainitsimme, eri vuodenaajat ja ilmasto-olosuhteet on tärkeää nähdä mahdollisuuksina fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b; Jämsén ym., 2013; Iivonen ym., 2021). Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016b) muistuttaa, että kasvattajan on olennaista antaa tilaa lasten innostukselle ja uteliaisuudelle. Kun vuodenaajat vaihtuvat, on tärkeää nähdä ympäristön kauneus lasten silmin eli isona mahdollisuutena (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b). Sääkslahden (2018) mukaan erityisesti metsämaastossa liikkumisen ja leikkimisen on todettu lisäävän lasten fyysistä aktiivisuutta. Metsässä lapsi voi muun muassa tasapainoilla kaatuneiden puunrunkojen tai kantojen päällä, kiivetä suuren kiven päälle, heittää maahan tipahtaneita käpyjä mahdollisimman kauas sekä hyppiä kiveltä toiselle. Nämä kaikki toiminnot edellyttävät koko kehon suurten lihasten yhteistyötä. Suuria lihaksia käyttämällä lapsen elimistö kuormittuu ja fyysisen aktiivisuuden intensiteetti kasvaa, sekä energiaa kuluu enemmän (Sääkslahti, 2018).

#### 4.1.2 Ympäristön mahdollisuudet

Sääkslahti (2018) kertoo, että erilaiset viheralueet, esimerkiksi erilaiset puistot ja niiden tasaiset nurmialueet ovat lapsille mieluisia liikunta- ja leikkipaikkoja. Tasaiset nurmialueet innostavat lapsia leikkimään erilaisia palloleikkejä ja –pelejä sekä kiinniottoleikkejä, jotka nostavat lasten fyysistä aktiivisuutta. Ehkä hieman yllättäen myös asfaltoitu tasainen alue houkuttelee lapsia liikkumaan ja lisää näin lasten fyysisen aktiivisuuden määrää (Sääkslahti, 2018). Sen sijaan, että suunnitellaan, miten lapsiryhmää liikutetaan ja saadaan fyysisesti aktiivisemmaksi, Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016a) mukaan parempi vaihtoehto voi olla lasten oppimisympäristöjen rikastaminen. On hyödyllistä ajatella myös vertaissuhteista ja lapsista lähtevien liikunnallisten impulssien näkökulmaa koko ryhmän liikkumisen sijasta (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a). Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016b) lisää, että lapset innostuvat mahdollisuuksista muokata ympäristöä fyysisesti aktiivisiin leikkeihin, erityisesti muiden lasten kanssa yhdessä leikkiessä. Aikuisten tehtävänä onkin luoda liikuntaan houkuttelevia ympäristöjä sekä poistaa fyysistä aktiivisuutta rajoittavia esteitä (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b). Kasvattajan tehtävänä on jättää tilaa lasten omille ajatuksille sekä ideoille ja rakentaa ympäristöä yhdessä lasten kanssa (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b; Opetushallitus, 2022).

Jämsén ja kollegat (2013) kertovat, että varhaiskasvatuksen sisätiloissa tapahtuva fyysinen aktiivisuus mielletään helposti vain salissa tapahtuvaksi suunnitelluksi jumppatuokioksi. Heidän mukaansa näkökulmaa pitäisi kuitenkin muuttaa siten, että myös kaikki päiväkodin sisätilat nähtäisiin lapsille soveltuvina ja potentiaalisina tiloina liikkua ja olla fyysisesti aktiivisia. Lasten fyysinen aktiivisuus onnistuu sisätiloissa silloin, kun varhaiskasvatuksen liikuntaolosuhteet ja toimintakäytännöt sallivat sen (Jämsén ym., 2013). Myös Sääkslahti (2018) kertoo, että varhaiskasvatuksessa päivittäinen ohjelmarunko on usein vahvasti vakiintunut. Tätä päivärytmiä muokkaavat niin varhaiskasvatuksen fyysiset tilat, kasvattajien sosiaaliset suhteet sekä yhteiskunnan arvot. Toiminnallisuudelle ja fyysiselle aktiivisuudelle annettu arvo vaikuttaa siihen, miten paljon erilaisia ratkaisuja esimerkiksi sisätiloissa ollaan valmiita tekemään lasten monipuolisen fyysisen aktiivisuuden mahdollistamiseksi (Sääkslahti, 2018). Esimerkiksi Bernabé-Villodren, Martínez-Bellon, Martínez-Bellon, Molina-Garcian, Queraltin & Segura-Martínezin (2020) tutkimuksen mukaan lasten fyysinen aktiivisuus lisääntyy vapaan leikin aikana, kun ryhmätilaan rakennetaan sisäliikunta-alue, jossa lapset voivat harjoitella esimerkiksi tasapainoilua tai hyppelemistä.

Jämsénin ja kollegoiden (2013) mukaan hyvin pienistäkin sisätiloista saa helpoilla ja edullisilla ratkaisuilla muokattua ympäristön, joka kannustaa lasta fyysiseen aktiivisuuteen. Heidän mukaansa tällaisia ratkaisuja ovat esimerkiksi ruudukko, joka tehdään esimerkiksi maalarinteipillä lattiaan, jossa lapset voivat hyppiä odottamis- tai jonottamistilanteissa (Jämsén ym., 2013). Myös Sääkslahti (2018) korostaa, että kasvattajan tulisi nähdä fyysiset tilat siten, että ne mahdollistavat esimerkiksi pienille ryhmille leikkipaikkoja, joissa lapset voivat leikin myötä kehittää motorisia taitojaan sekä täyttää fyysisen aktiivisuuden tarvettaan.

#### 4.1.3 Turvallisuuden ja hallittavuuden näkökulma

Lasten oikeuksien 17. Yleiskommentin mukaan lapsilla on oikeus turvalliseen ja lapsille sopivaan toimintaympäristöön (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a). Pönkön & Sääklahtien (2017) mukaan pienten lasten kannalta toimintaympäristön turvallisuus ja hallittavuus ovat avainasemassa. He kuitenkin muistuttavat, että liikkumista rajoittaviin rutinoituneihin käytänteisiin sekä sääntöihin on tärkeä kiinnittää huomiota. Kasvattajan tulee huolehtia siitä, että ympäristö ja siellä olevat säännöt ja rutiinit eivät estä lasta liikkumasta tai harjoittelemasta kehittymässä olevia taitoja (Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Kyhälän, Reunamon, Valtosen ja Ruismäen (2020) tekemän tutkimuksen mukaan alle 3-vuotiaat lapset käyttävätkin suurimman osan päivästäan rutiineihin varhaiskasvatuksen arjessa. Rutiinit harvoin sisältävät fyysistä aktiivisuutta tai vähintään kohtuukuormitteista aktiivisuutta (Kyhälä ym., 2020).

Sääkslahti (2018) painottaa, että erityisesti pienten lasten kanssa toimiessa kasvattajilla tulisi olla mahdollisimman samanlaiset toimintaperiaatteet. Tämän tulisi näkyä esimerkiksi siinä, että he antavat lapsille samanlaisen viestin erilaisilla kannustuksillaan sekä rajoituksillaan. Nämä yhteiset toimintaperiaatteet lisäävät sekä lasten sekä varhaiskasvattajien hyvinvointia varhaiskasvatuksen moninaisissa ympäristöissä, koska yhteisten toimintaperiaatteiden avulla lasten ei tarvitse koko ajan sopia uudelleen sitä, miten saa toimia ja mikä on kiellettyä (Sääkslahti, 2018). Kun yhteiset toimintaperiaatteet on sovittu, pyritään varmistamaan, että nämä periaatteet tulevat näkyviin myös käytännössä (Sääkslahti, 2018; Opetushallitus, 2022).

Ulkoilun aikana kasvattajat voivat innostaa lapsia liikkumaan (Sääkslahti, 2018). Jämsénin ja kollegoiden (2013) esimerkiksi yhteiset pihapelit ovat helposti toteutettavissa ja ne aktivoivat lapsia liikkumaan. Pihapelit aktivoivat myös niitä lapsia, jotka oma-aloitteisesti hakeutuvat fyysisesti passiivisiin leikkeihin, kuten hiekkalaatikolle. He nostavat esiin myös havainnon siitä,



että usein varhaiskasvattajat seisoskelevat tai istuvat paikoillaan ulkoilun ajan. Tämä kuitenkin vaikuttaa erityisesti varhaiskasvattajien läheisyyteen hakeutuvien lasten passiivisuuteen, koska kasvattajan pysyessä paikoillaan myös lapsi tekee samaa pysyessään lähellä aikuista (Jämsén ym., 2013).

Aikuisen tehtävä on huolehtia lasten turvallisuudesta (Pönkkö & Sääkslahti, 2020). Iivosen ja kollegoiden (2021) mukaan monet aikuiset voivat kuitenkin olla huolissaan esimerkiksi lasten painileikeistä sekä muista leikeistä, jossa esiintyy kovakouraisuutta sekä “mylläämistä”. Nämä leikit voivat joidenkin mielestä lisätä lasten aggressiivisuutta sekä oikeaa tappelemista. On kuitenkin esitetty, että nämä leikit kehittävät lapsen sosiaalisia, emotionaalisia ja kognitiivisia käyttäytymismalleja sekä voivat myös lisätä lasten fyysisen aktiivisuuden intensiteettiä (Iivonen ym., 2021). Yksi kasvattajien haasteista onkin huolehtia turvallisuudesta viemättä lapsen iloa kokeilemisesta ja vauhdikkaasta touhusta (Sääkslahti, 2018).

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016a) mukaan varhaiskasvatuksen sisätilat ovat usein pienehköt ja sokkeloiset. Nämä tilat sisältävät paljon erilaisia sisustuselementtejä, jotka voivat saada varhaiskasvattajan rajaamaan lasten mahdollisuuksia liikkua ja olla fyysisesti aktiivisia. Varhaiskasvatusyhteisön olisikin hyvä pohtia, millaisista rajoitteista sekä kielloista on välttämätöntä pitää kiinni ja mitkä rajoitteet tai kiellot eivät ole perusteltuja tai välttämättömiä (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a). Fyysisesti aktiivinen leikki on kuitenkin pienten lasten ensisijainen liikuntamuoto (Sääkslahti, 2018). Kyhälän ja kollegoiden (2020) tutkimuksessa on tullut esille se, että kielletty toiminta osoittautuu alle 3-vuotiaiden lasten keskuudessa fyysisen leikin jälkeen toiseksi tehokkaimmaksi vähintään kohtuu kuormitteiseksi toiminnaksi. On tärkeää miettiä, miten esimerkiksi eri tilojen ja huonekalujen uudelleenjärjestämisellä mahdollistettaisiin erilaisten vauhdikkaiden leikkiminen turvallinen toteuttaminen myös sisätiloissa (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a).

#### 4.1.4 Välineet ja lasten omaehtoinen liikkuminen

Lasten fyysinen aktiivisuus ei ole välineistä kiinni, mutta erilaisten liikuntavälineiden, tavaroiden ja kalusteiden on todettu kannustavan lasta fyysiseen aktiivisuuteen (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b; Sääkslahti, 2018). Fyysisesti aktiivisiin leikkeihin innostavien välineiden on tärkeää olla lasten saatavilla ja helposti sekä vapaasti käytettävissä (Opetus- ja kulttuuriminis-

teriö, 2016b). Myös Iivosen ym. (2021) artikkelissa nostetaan esille havainto siitä, kuinka varhaiskasvatuksen ulkoleikkiympäristöt lisäävät lasten fyysistä aktiivisuutta, kun ulkoympäristössä on käytettävissä leikkivälineitä sekä luonnonmateriaaleja.

Lukituissa kaapeissa olevat lelut eivät innosta tai kannusta lapsia harjoittelemaan liikkumista ja olemaan fyysisesti aktiivisia (Jämsén ym., 2013). Myös Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016b) nostaa esille, että liikuntavälineiden on tärkeä olla lasten saatavilla, eikä välineiden käyttöä pidä rajoittaa esimerkiksi niiden kulutuksen pelossa. Sääkslahden (2018) mukaan on hyvä muistaa, että runsaassa käytössä liikuntavälineet kuluvat, minkä vuoksi välineet on tärkeää tarkistaa vähintään kerran vuodessa. Rikkoontuneiden välineiden tilalle on tärkeää hankkia uusia ja kulunut väline on merkki siitä, että väline on ollut suuressa käytössä ja se on tehnyt tehtävänsä lisäämällä lasten fyysistä aktiivisuutta (Sääkslahti, 2018).

Alle 3-vuotiaille lapsille suositeltavia perusvälineitä liikuntaan sekä fyysiseen aktiivisuuteen ovat muun muassa eri kokoiset ja –painoiset sekä erilaisista materiaaleista valmistetut pallot, vedettävät ja työnnettävät lelut sekä päällä istuttavat mopot ja autot (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b). Myös Sääkslahti (2018) on listannut välineitä, joita alle 3-vuotiaat lapset käyttävät fyysisesti aktiivisissa leikeissään. Hänen mukaansa tärkeitä välineitä ovat myös pienet mailat, hernepussit sekä erilaiset kasattavat esineet (Sääkslahti, 2018).

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016b) muistuttaa, että kaikkien liikkumaan innostavien välineiden ei aina tarvitse tehdä lapsen elämää helpoksi. Heidän mukaansa raskaampien ja haastavien välineiden käyttö mahdollistaa vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden, jossa lapsen elimistön kuormitus lisääntyy selkeästi ja lapsi hengästyy (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b). Myös Hakala ja kollegat (2014) tuovat tutkimuksessa esille havainnoin siitä, että lapset viettävät paljon aikaa leikkien ja erilaisia välineitä hyödyntäen. Heidän mukaansa raskaita välineitä tarjoamalla voidaan lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta (Hakala ym., 2014). Raskaammat ja haastavammat välineet voivat myös lisätä lasten välistä yhteistyötä, kun raskaiden välineiden käyttöön tarvitaan yhteistä ponnistelua (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b). Sääkslahti (2018) mainitsee, että esimerkiksi kävelemään oppinut lapsi nauttii erilaisten lelujen tai esineiden työntämisestä, vetämisestä, kasaamisesta sekä heittämisestä. Kun nämä lelut sekä välineet ovat erikokoisia ja –painoisia, lapsen karkeamotorinen käsittelytaito kehittyy (Sääkslahti, 2018).

Vaikka lapset eivät niinkään aina tarvitse fyysisesti aktiivisiin leikkeihin ja peleihin mitään ylimääräistä, Sääkslahden (2018) mukaan liikuntaan houkuttelevilla välineillä voi kuitenkin kannustaa lasta luovuuteen ja mielikuvituksen käyttöön sekä innostamaan lapsia kokeilemaan uusia

taitoja. Jo perusvälineille on monia käyttömahdollisuuksia ja usein lapset keksivät niille myös uusia käyttötarkoituksia. Kasvattajan on tärkeä muistaa, että luovuus ei ole aina kiinni ulkoisista tekijöistä tai olosuhteesta vaan enemmänkin siitä, että onko lapsilla lupa kokeilla ja toteuttaa heidän erilaisia ideoitaan. Esimerkiksi rakentelun ja siirtelyn sallivat autonrenkaat mahdollistavat lukemattomia mahdollisuuksia rakentaa tunneleita tai ratoja. Liikuntaan kannustavien välineiden ei tarvitse olla alkujaan suunniteltu liikuntaan (Sääkslahti, 2018).

#### **4.2 Sosiaalinen oppimisympäristö**

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016b) mukaan varhaiskasvatuksen arki on usein hektistä, joten on tärkeää antaa lapselle aikaa nauttia oppimistaan taidoista. Lapsen on tärkeä saada liikkua ja kokeilla itse, koska lapsi nauttii itse tekemisestä (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b). Varhaiskasvattajana on tärkeää varmistaa tasa-arvon toteutuminen, jotta kaikilla lapsilla on mahdollisuus kokeilla erilaisia liikkumistapoja (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a). Sääkslahden (2018) mukaan varhaiskasvattajan on tärkeä järjestää lasten liikuntaleikeille aikaa ja tilaa. Tämä tilan ja ajan antaminen lapselle on vahva emotionaalinen tuki lapsen tavalle olla ja toimia. Se on lapselle osoitus siitä, että kasvattaja arvostaa lapsen toimintaa ja halua oppia. Jos kasvattaja lisäksi heittäytyy lasten mukaan fyysisesti aktiivisiin leikkeihin, yhteinen kokemus tukee oppimisen lisäksi myös lapsen hyvinvointia ja lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta lapsen omassa ryhmässä (Sääkslahti, 2018).

Varhaiskasvattajat ovat lapselle roolimallia liikkumiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyvissä asioissa (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b). Hasasen ja Virmasalon (2022) mukaan varhaiskasvattajien on tärkeä pysähtyä miettimään, millainen merkitys liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella on lapsiryhmässä. Heidän mukaansa ryhmässä voi vallita liikuntaa arvostamaton tai siihen kannustamaton ilmapiiri, joka voi muuttaa yksilön positiivisia asenteita liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta kohtaan. Varhaiskasvatus on hyvä esimerkki siitä, että pelkkä liikuntapalveluiden tai liikunnallisen elämäntavan saavutettavuuden parantaminen ei riitä fyysisesti aktiivisen elämäntavan syntymisessä, vaan siihen tarvitaan hyviä ihmissuhteita ja sosiaalisen pääoman levittämistä (Hasanen & Virmasalo, 2022). Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016b) mainitsee, että fyysistä aktiivisuutta lisää myös sellaiset tilanteet, joissa lapset voivat innostaa toisiaan fyysisesti aktiiviseen toimintaan ja oppia toisiltaan. Varhaiskasvatuksessa on tärkeää

muistaa myös yhteistyö perheen kanssa, koska perhe toimii tärkeänä roolimallina liikkuvan elämäntavan syntymisessä ja sen ylläpitämisessä. Fyysisesti aktiivisten vanhempien lapsien on todettu olevan yleensä muita lapsia aktiivisempia (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b).

Sääkslahden (2018) mukaan tutkimuksissa on ilmennyt, että suomalaiset varhaiskasvatuskäytänteet eivät tue parhaalla mahdollisella tavalla lasten yhteistoimintaa. Lasten yhteistoiminta kuitenkin opettaa lapsille niin sosioemotionaalisia taitoja, kuin myös mahdollistaa merkityksellisiä yhteisöllisyyden kokemuksia ja rakentaa fyysisesti aktiivisia leikkejä (Sääkslahti, 2018). Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016a) kertoo, että varhaiskasvattajien on oleellista huomioida lasten osallisuuden ja liikkumisen yhteys, joka on pääväylä lasten keskinäiselle osallistumiselle. Lapsilähtöisessä toimintakulttuurissa päämääränä on lasten omien kiinnostuksen kohteiden näkyminen heidän toiminnassaan ja yhteisesti rakentuvassa vuorovaikutuksessa. Liikunta ja liikuntaleikit mahdollistavat lasten osallistumisen, positiivisten kokemusten syntymisen sekä syvälisten vuorovaikutussuhteiden kehittymisen. Tämä edistää lasta saamaan kontaktia itseensä sekä muihin (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a). Sääkslahden (2018) mukaan lapsella on jo pienestä vauvasta asti sosiaalinen motiivi ja hän pyrkii saamaan yhteyttä toisiin ihmisiin ja hänen ympäristöönsä. Tämän myötä lapsi lähtee helposti mukaan yhteiseen leikkiin ja toimintaan. Varhaiskasvattajien pitää tukea tätä motiivia, koska sillä turvataan kaikille lapsille tasa-arvoisen ja yhdenvertaisen sekä sosiaalisesti turvallisen leikki- ja liikuntailmapiiri. (Sääkslahti, 2018)

Lisäksi on olemassa erilaisia hankkeita, ohjelmia ja koulutuksia, joilla voidaan antaa erilaisia vinkkejä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi varhaiskasvatuksessa. Näitä hankkeita, ohjelmia ja koulutuksia ovat esimerkiksi PIILO-hanke, Puoli päivää pihalla- hanke, Liikkuva varhaiskasvatus- ohjelma sekä Metsämörri- koulutus. Hankkeiden, ohjelmien sekä koulutusten tavoitteena on saada lisätietoa lasten liikkumisesta ja fyysisen aktiivisuuden määrästä sekä mahdollistaa lasten monipuolinen liikkuminen. Niin kuin aiemmin toimme tutkielmassamme esille, ulkoilulla on tärkeä merkitys lapsen fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan mahdollistajana (Jämsén ym., 2013; Sääkslahti, 2018). Esimerkiksi Puoli päivää pihalla- hankkeen tarkoituksena on varmistaa se, että jokaisella lapsella on mahdollisuus monipuoliseen ulkoiluun, liikkumiseen ja liikunnan iloon päivittäin (Oulun kaupunki, 2023).

### 4.3 Psyykkinen oppimisympäristö

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016b) mukaan aikuisten ja kasvattajien velvollisuutena on tukea lapsen mahdollisuuksia kehittyä hänen täyteen potentiaaliinsa. He lisäävät, että lapselle kuuluu oikeus muun muassa parhaaseen mahdolliseen terveydentilaan sekä oikeus tulla nähdyksi ja kuuluksi. Jo alle 3-vuotiailla lapsilla on paljon mielipiteitä ja toiveita eri asioihin ja suunnitelmiin. Lapsen osallisuutta leikkeihin ja fyysisesti aktiiviseen toimintaan voidaan lisätä kuuntelemalla lasta ja ottamalla hänen mielipiteensä huomioon (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b). Sääkslahti (2018) nostaa esiin, että eri tutkimukset ovat osoittaneet lasten olevan fyysisesti aktiivisempia, kun he saavat mahdollisuuden vapaaseen ja omaehtoiseen leikkiin. Tämä havainto osoittaa sen, että kasvattajien suunnittelemat ohjatut tilanteet organisoidaan usein niin, että ne edellyttävät runsaasti paikoillaanoloa (Sääkslahti, 2018).

Pönkön ja Sääkslahden (2020) mukaan varhaiskasvatuksessa aikuisen tehtävä on rohkaista, kannustaa sekä ohjata lasta kokeilemaan sekä yrittämään asioita itsenäisesti ja epäonnistumisia kohdatessa yrittämään uudelleen. Sopivasti haasteellisten liikunnallisten tehtävien tarjoaminen mahdollistaa lapselle mielihyvän kokemisen, liikuntataitojen kehityksen sekä rohkaisee lasta etsimään uusia haasteita (Pönkkö & Sääkslahti, 2020). Erityisesti alle 1-vuotiaiden lasten kanssa kasvattajien tulee kiinnittää huomiota siihen, että lapset saavat huomiota ja kannustusta fyysisesti aktiiviseen toimintaan (Sääkslahti, 2018). Soinin (2015) mukaan varhaiskasvattajilla on avainasema lasten monipuolisen liikunnan mahdollistajina heidän omalla toiminnallaan sekä kannustamisellaan. Myös Sääkslahti (2018) mainitsee, että kasvattajien tulisi sitoutua kannustamaan lasta fyysisesti aktiivisiin leikkeihin.

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016b) mukaan aikuisen esimerkki ja kokeilemaan kannustaminen lisäävät lapsen fyysistä aktiivisuutta. Kun lapsi touhuaa yhdessä aikuisen tai muiden lasten kanssa, hän oppii vuorovaikutustaitoja sekä myönteistä suhtautumista toisiin. Yhdessä koe-  
tut onnistumiset ja ilo auttavat lasta muodostamaan myönteisen minäkuvan, joka auttaa aske-  
lissa kohti fyysisesti aktiivista elämäntapaa sekä hyvinvointia ja terveyttä (Opetus- ja kulttuuri-  
ministeriö, 2016b). Mikkolan ja Nivalaisen (2010) mukaan on tärkeää miettiä mikä on esi-  
merkiksi ulkoilun tarkoitus varhaiskasvatuksessa. Aikuinen voi vain seistä törröttää pihalla ja  
paleltua pikkuhiljaa paikoilleen tai sitten hän voi leikkiä ja pelata yhdessä lasten kanssa. Asia  
pitäisi kuitenkin nähdä niin, että varhaiskasvatus on työ, jossa on mahdollista ulkoilla ja liikkua

joka päivä yhdessä lasten kanssa. Erityisesti alle 3-vuotiaat lapset tarvitsevat leikkimisenä tueksi aikuisia, jotka heittäytyvät mukaan erilaisiin leikkeihin ja peleihin (Mikkola & Nivalainen, 2010).

Soinin (2015) tutkimuksessa nousee esille, että varhaiskasvatuksen opettaja kannustaa loppujen lopuksi vain harvoin lapsia fyysisesti aktiivisiin leikkeihin, vaikka opettajan antamalla kannustavilla kehotuksilla on vahvistava vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuden lisääntymiseen. Myös Jämsénin ja kollegoiden (2013) artikkelissa tuodaan esiin havainto, siitä, että 99 % heidän tutkimuksensa havainnoista ei sisältänyt kehotuksia, kannustuksia tai kieltoja fyysiseen aktiivisuuteen liittyen, vaikka kannustuksen on todettu lisäävän lasten fyysistä aktiivisuutta. Fyysiseen aktiivisuuteen innostavat kehotukset suuntautuvat useammin poika oletettuihin lapsiin kuin tyttö oletettuihin. Heidän mukaansa tämä on seurausta siitä, että vallitsevassa ajatusmaailmassa poikien odotetaan olevan tyttöjä fyysisesti aktiivisempia (Jämsén ym., 2013). Sääkslahti (2018) nostaa kuitenkin esiin ilmiön, jossa varhaiskasvattajat ovat tehneet säännöillään ja toiminnallaan varhaiskasvatuksen ympäristöissä tapahtuvasta liikkumisesta “kielletyn hedelmän”.

Kyhälän ym., (2020) tutkimuksessa esitetään, että varhaiskasvatuksessa työskenteleville suunnatut koulutukset fyysisen aktiivisuuden merkityksestä sekä erilaisista keinoista sen lisäämiseen voisivat auttaa fyysisen aktiivisuuden tavoitteiden saavuttamisessa. Mavilidi, Rigoutsos ja Venetsanou (2021) tuovat tutkimuksessaan esiin havainnon siitä, että varhaiskasvattajat ilmoittivat yhdeksi syyksi lasten fyysisen aktiivisuuden vähentymiselle varhaiskasvatuksessa koulutuksen puutteen. Heidän mukaansa kasvattajien omat käsitykset fyysisestä aktiivisuudesta ovat määrittäviä tekijöitä siinä, kuinka paljon he kannustavat lapsia liikuntaa ja fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimuksessa kasvattajien tietoisuuden lisääminen fyysisen toiminnan eduista koettiin varteenotettavaksi vaihtoehdoksi lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisen kannalta (Mavilidi ym., 2021).

Sääkslahden (2018) mukaan minäkuvalla tarkoitetaan lapsen omaa käsitystä itsestään. Se muotoutuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Toisilta vastaanotettu palaute muokkaa lapsen käsitystä siitä, millaisena hän näkee itsensä (Sääkslahti, 2018). Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016a) mukaan kokeilemaan kannustaminen ja yhdessä koettu onnistuminen ilo auttavat lapsen myönteisen minäkuvan muodostumisessa. Sääkslahti (2018) nostaa esille, että varhaiskas-

vattajan tulee huomioida se, miten herkkä lapsi on erityisesti itseään, kehoaan ja motorisia taitojaan koskevalle palautteelle. Kasvattajan tulee muistaa, että palautteen tulee aina kohdistua lapsen tekemiseen, eikä koskaan lapsen persoonaan (Sääkslahti, 2018).

Sääkslahden (2018) mukaan kasvattajan on tärkeä kiinnittää huomiota myös lapsen fyysisen pätevyyden tunteeseen, joka muodostuu esimerkiksi liikuntatilanteista saaduista kokemuksista, liikunnan ilon tuntemuksista sekä erilaisista palautteista, joita lapsi saa tuokion aikana. Fyysisen pätevyyden tunnetta lisää tyytyväisyyden tunne siitä, että lapsi oppii uutta, kehittyy omilla taidoissaan ja saavuttaa tavoitteitaan. Miksipä lasta ei houkuttelisi kokeilla, että miten kauan hän jaksaa riippua rekkatangossa (Sääkslahti, 2018). Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016a) mukaan olisikin tärkeää kannustaa lapsia omien fyysisten rajojen kokeilemiseen. Sääkslahden (2018) mukaan kasvattaja voi tukea näiden tunteiden ilmaantumista luomalla lapsiryhmään sellaisen ilmapiirin, jossa kaikilla on mahdollisuus tehdä omaa tasoaan vastaavia suorituksia, jotka johtavat onnistumisen kokemuksiin. Erityisesti 1–2-vuotiaat lapset ovat todella innostuneita kokeilemaan kaikkea uutta, koska he oppivat ja huomaavat uusia asioita ja saavat siitä onnistumisen kokemuksia (Sääkslahti, 2018).

## 5 Yhteenveto ja pohdinta

Tutkielmamme tavoitteena oli selvittää, millaisin pedagogisin käytäntein voidaan lisätä alle 3-vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuksen oppimisympäristöissä. Tutkielmamme tulosten perusteella voimme todeta, että niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin oppimisympäristön ratkaisuilla on suuri vaikutus lasten fyysisen aktiivisuuden määrään ja intensiteettiin. Useat tarkastelemamme tutkimukset puolsivat samoja tutkimus tuloksia ja keinoja lasten fyysiseen aktiivisuuden lisäämiseksi. Koska lapset viettävät suurimman osan varhaislapsuudestaan varhaiskasvatuksen parissa, varhaiskasvatuksella on merkittävä rooli lasten fyysisen aktiivisuuden mahdollistajana (Soini & Sääkslahti, 2017). On myös todettu, että varhaiskasvatukseen osallistuvat lapset ovat fyysisesti aktiivisempia kuin siihen osallistumattomat lapset (Matarma, 2020). Tämä korostaa sitä, kuinka suuri rooli varhaiskasvatuksella on lasten fyysisen aktiivisuuden mahdollistajana. Tutkielmassamme fyysisen oppimisympäristön ratkaisuksi fyysisen aktiivisuuden lisäämisen näkökulmasta nousivat erityisesti ulkoilu, tilaratkaisut, välineet sekä lasten oma ehtoinen liikkuminen. Psyykkisen sekä sosiaalisen oppimisympäristön kannalta tärkeimmiksi asioiksi määrittyivät kannustus, lapsilähtöisyys, turvallisuus sekä kasvattajien asenteet liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta kohtaan.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että lapset ovat fyysisesti aktiivisempia leikkiessään ulkona kuin sisällä (Jämsén ym., 2013). Ulkona leikkiminen on myös sisäleikkejä fyysisesti kuormittavampaa, joka lisää lasten vähintään kohtuukuormitteisen aktiivisuuden määrää päivän aikana (Soini, 2015). Jämsénin ym. (2013) mukaan päivittäisen ulkoiluajan lisäämisellä on todettu olevan positiivinen vaikutus lasten fyysisen aktiivisuuden määrään varhaiskasvatuksessa. Heidän mukaansa lapset pääsevät luonnossa harjoittelemaan monenlaisia taitoja. Lisäksi luonnonelementtien, erilaisten alueiden ja eri vuodenaikojen hyödyntäminen auttavat lasta saavuttamaan fyysisen aktiivisuuden suositellun päivittäismäärän (Jämsén ym., 2013). Myös Oulun kaupungin (2023) julkaiseman Puoli päivää pihalla- hankkeen ja muidenkin lasten liikuntaa edistävien hankkeiden myötä tulee vahvasti ilmi ulkoilun tärkeä asema lasten fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan mahdollistajana ja lisääjänä.

Fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi on tärkeä rikastaa lasten fyysisiä oppimisympäristöjä eli kiinnittää huomiota sekä sisä-, että ulkotiloihin (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a). Aikuisen tehtävänä on luoda yhdessä lasten kanssa kiinnostavia tiloja, jotka houkuttelevat fyysiseen aktiivisuuteen ja poistaa fyysistä aktiivisuutta rajoittavia esteitä (Opetus- ja kulttuuriministeriö,



2016b). Jämsén ym. (2013) tuovat esiin, että erityisesti varhaiskasvatuksen sisätiloissa tapahtuva liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus nähdään usein vain liikuntasalissa tapahtuvaksi toiminnaksi. Heidän mukaansa on kuitenkin tärkeää nähdä myös sisätilat potentiaalisina tiloina lapsille olla fyysisesti aktiivisia. Pienillä tilojen sekä rutiinien muutoksilla ja ratkaisuilla saadaan muokattua ympäristöä lasta fyysiseen aktiivisuuteen kannustavaksi (Jämsén ym., 2013). Lisäksi lasten omaehtoisen liikkumisen on todettu olevan lapselle fyysisesti aktiivisempaa aikaa, kuin suunnitellut ohjatut tilanteet (Sääkslahti, 2018). Jokapäiväisessä arjessa on myös tärkeää välttää pitkiä paikallaanolo jaksoja, sekä tauottaa lasten istumista.

Erytyisesti pienten lasten kohdalla kasvattajien tulee kiinnittää huomiota toimintaympäristöjen turvallisuuteen sekä hallittavuuteen (Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Yhteiset toimintaperiaatteet mahdollistavat lasten turvallisen liikkumisen ja toimimisen (Sääkslahti, 2018). Tutkimuksissa nousi esille, kuinka tärkeää kasvattajien on miettiä, mitkä säännöistä ja kielloista ovat välttämättömiä ja mitkä kiellot eivät ole perusteltuja tai olennaisia (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a; Sääkslahti, 2018). Olemme keskustelleet erilaisista säännöistä ja kielloista, joihin olemme törmänneet eri varhaiskasvatusyksiköissä. Eri varhaiskasvatuksen yksiköissä on ollut kieltoja ja tapoja tehdä asioita, jotka eivät ole olleet mielestämme pedagogisesti perusteltuja. Pohdimme sitä, kuinka paljon lasten mahdollisuuksia liikkua ja kokeilla rajoitetaan lapsen iän perusteella. Usein kuitenkin lasten taidot ja uskallus riittäisivät uuden taidon opetteluun ja monipuolisempaan liikkumiseen. Mielestämme tällä on niin suoria kuin epäsuoriaakin vaikutuksia lapsen fyysisen aktiivisuuden määrään.

Tutkielmamme tulosten perusteella voidaan todeta, että myös erilaisten liikuntavälineiden sekä tavaroiden on todettu kannustavan lasta fyysiseen aktiivisuuteen. Välineiden on tärkeä olla lasten saatavilla sekä vapaasti käytettävissä (Opetus- ja kulttuurimisteriö, 2016b; Sääkslahti, 2018). Niin kuin Sääkslahtikin (2018) muistuttaa, välineiden kulutusta ei kannata pelätä, koska kulunut ja suuressa käytössä ollut väline on merkki siitä, että se on tehnyt tehtävänsä lasten fyysisen aktiivisuuden lisääjänä. Liikuntavälineiden ei myöskään tarvitse tehdä lasten elämää helpoksi, koska erilaisten haastavampien tai raskaiden välineiden käyttäminen lisää lapsen elimistön kuormitusta ja saa lapsen hengästymään, jolloin fyysisen aktiivisuuden määrä kasvaa (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b; Hakala ym., 2014).

Varhaiskasvattajat ovat avainasemassa lasten liikunnan mahdollistajana, ja kasvattajan tehtävänä on rohkaista sekä kannustaa lasta kokeilemaan ja yrittämään uusia asioita (Pönkkö &

Sääkslahti, 2020; Soini, 2015). Huolta herättävä havainto on kuitenkin se, että vaikka kasvattajien kannustamisen fyysiseen aktiivisuuteen on todettu lisäävän lasten fyysisen aktiivisuuden määrää, tutkimukset ovat tuoneet esille, että varhaiskasvattajat kannustavat lasta fyysiseen aktiivisuuteen vain hyvin harvoin (Soini, 2015; Jämsén ym., 2013). Varhaiskasvattajien asenteet ja ryhmässä vallitseva ilmapiiri fyysistä aktiivisuutta kohtaan vaikuttavat myös olennaisesti lasten liikunnallisen elämäntavan syntymiseen (Hasanen & Virmasalo, 2022). Olemme keskustelleetkin yhdessä siitä, että me esimerkiksi kannustamme luonnollisesti lapsia fyysiseen aktiivisuuteen, kun liikunta ja fyysinen aktiivisuus on myös tärkeässä osassa meidän elämäntapaamme. Olisi kuitenkin tärkeää, että lapsella on mahdollisuus saada päivittäin kannustusta fyysiseen aktiivisuuteen kaikilta kasvattajilta. Vastuu fyysiseen aktiivisuuteen kannustamisesta tulisi kuulua kaikille kasvattajille, eikä vain niille, joille kannustaminen on luonnollisempaa.

Lapsen toisilta saama palaute muokkaa lapsen omaa käsitystä itsestään. Sääkslahti (2018) korostaa, että varhaiskasvattajan on tarpeellista huomioida millaista palautetta hän antaa ja ymmärtää se, että lapsi on herkkä kaikelle hänen taitojaan koskevalle palautteelle. Palautteen on aina kohdistuttava lapsen toimintaan, ei lapseen. Hänen mukaansa lapsen fyysisen pätevyuden muodostumisessa yksi tärkeimmistä asioista on onnistumisen kokemukset. Kasvattaja voi tukea onnistumisen kokemusten syntymistä luomalla ilmapiirin, jossa jokainen lapsi voi oppia uusia asioita omalla taitotasollaan (Sääkslahti, 2018). Toinen tärkeä asia onnistumisen kokemusten syntymisessä on antaa lapsille aikaa ja tilaa kokeilla itse (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b). Jos kasvattaja vielä lisäksi heittäytyy lasten leikkeihin mukaan, yhteinen kokemus tukee oppimisen lisäksi myös lapsen hyvinvointia sekä lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta lapsen omassa ryhmässään (Sääkslahti, 2018).

Lasten yhteinen toiminta rakentaa fyysisesti aktiivisia leikkejä (Sääkslahti, 2018). Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016a) mukaan kasvattajana onkin oleellista ymmärtää lasten osallisuuden ja liikkumisen yhteys, koska se on pääväylä lasten keskinäiselle osallistumiselle. Kun lasten omat kiinnostuksen kohteet näkyvät varhaiskasvatuksen toiminnassa, lasten osallisuus leikkeihin ja fyysisesti aktiiviseen toimintaan lisääntyy (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a). Lapsilähtöisen toiminnan edistäminen nousee vahvasti esille myös Opetushallituksen (2022) julkaisemissa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa. Myös meidän varhaiskasvatuksen kandidaatin koulutuksen aikana on korostettu lapsilähtöisyyden sekä lasten osallisuuden merkitystä jokaisen oppimisalueen kannalta.

Tutkielman aikana jäimme pohtimaan erityisesti sitä, että rajoitetaanko pienten lasten fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuksen arjessa esimerkiksi kiireen tai heidän ajatellun taitotasonsa perusteella. Usein voidaan esimerkiksi ajatella, että on helpompi kantaa pieni lapsi ryhmätilasta eteiseen tai pukea hänet täysin valmiiksi ilman, että lapsi saa itse yrittää tai kokeilla pukeutumisesta avustettuna. Jäimme pohtimaan yleisesti myös sitä, että ymmärretäänkö pienten lasten fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitystä lapsen elämään nyt ja tulevaisuudessa.

### **5.1 Yhteistutkijuus, luotettavuus ja eettisyys tutkielmassamme**

Tutkimusta tehdessä on tärkeä huomioida tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys. Tutkielmamme luotettavuutta ja eettisyyttä reflektoidessamme pohdimme esimerkiksi omia tulkintojamme, näkökulmiamme sekä yhteistutkijuutta. Vuoren (2023) mukaan hyviin tieteellisiin käytäntöihin kuuluvat tutkielman tekijöiden rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Olemme pyrkineet olemaan huolellisia jo tutkielman aiheen valinnasta lähtien, koska myös tutkielman aiheen valinta vaikuttaa Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan eettisyyteen. Olemmekin pohtineet, että kenen ehdoilla ja miksi valitsimme tämän aiheen.

Olemme pyrkineet huolehtimaan myös lähteiden ja aineistojen luotettavuudesta, mahdollisimman puolueettomasta suhtautumisesta aineistoihin sekä tutkielman tulosten selkeästä esillepantosta ja eettisten näkökulmien huomioimisesta. Lisäksi olemme varanneet tutkielman tekemiseen reilusti aikaa. Tuomi ja Sarajärvi (2018) tuovat kuitenkin esiin, että tutkijoiden omat tulkinnat vaikuttavat tutkimuksen luotettavuuteen. Kanasen (2017) mukaan objektiiviseen luotettavuuteen pääseminen koetaan vaikeaksi, koska luotettavuus on tutkijan tai tutkijoiden tekemän arvioinnin varassa. Tutkielmamme aineistojen valinnasta lähtien olemme pyrkineet olemaan kriittisiä eri aineistoja kohtaan, mutta emme kuitenkaan voi täysin irtautua omista arvoista, joita ovat muokanneet esimerkiksi aikaisemmat kokemuksemme aiheen tiimoilta. Tällaisia kokemuksia olemme saaneet esimerkiksi työssäoppimisjaksojen aikana sekä tehdessä varhaiskasvatuksen opettajan sijaisuuksia.

Yksi tutkielmamme luotettavuuteen vaikuttavista tekijöistä on yhteistutkijuutemme. Yhteistutkijuus mahdollisti meille kuitenkin useamman näkökulman yhdistämisen ja aineistojen monipuolisemman analysoimisen. Olemme pystyneet keskustelemaan yhdessä tutkielmamme aiheesta sekä eri aineistoista ja niiden luotettavuudesta. Olemme myös tutkielman teon aikana

huolehtineet siitä, että valitsemamme aineistot vastaavat tutkimuskysymykseemme mahdollisimman hyvin. Tavoitteenamme oli perehtyä aineistoihin puolueettomasti, vaikka siellä esitetyt tulokset eivät puoltaisikaan omia mielipiteitämme.

Mielestämme yhdessä tuotetun tutkielman vahvuudeksi muodostuikin vuorovaikutuksessa syntyvä tieto. Tutkielman kirjoittaminen on pitkä prosessi, mutta yhteistutkijuus toi mukanaan sen, että pystyimme tukeutumaan toisiimme tutkielman tekemisen aikana aina alusta loppuun asti. Yhteinen keskustelu toi esiin monipuolisia näkökulmia ja nämä näkökulmat rikastuivat, kun yhdistimme ajatuksemme. Runsaan keskustelun pohjalta olemme myös huomanneet, että päädyimme lähes poikkeuksetta yhtenevään linjaan tutkielmamme toteutuksesta. Tutkielman tekemisen aikana kommunikaatiomme perustui avoimuuteen ja rehellisyyteen.

Mielestämme yhteistutkijuus tuntui koko prosessin ajan luonnolliselta ja se oli mutkatonta. Molemmat pitivät kiinni yhteisistä tavoitteistamme sekä aikatauluista. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2009) mukaan yhteistutkijuudessa kommunikaatio ja erilaisten näkökulmien yhdistäminen sekä jakaminen edistävät tutkimuksen rakentumista. Olemme kirjoittaneet kappaleita yhdessä ja pyrkineet tuomaan tulokset esille mahdollisimman selkeästi. Halusimme taata molempien tutkijoiden äänen kuulumisen tutkielmassamme. Mielestämme suhteemme tutkijoina oli tasa-arvoinen.

Toki yhteistutkijuus tuo mukanaan joustamista molemmilta osapuolilta sekä aikataulujen yhteensovittamista ja vahvaa sitoutumista prosessiin. Koska olemme aina kirjoittaneet kandidaatin tutkielmaamme samassa paikassa, aikatauluttaminen vaatii erityistä sovittelua ja joustamista molemmiin puolin. Yhdessä kirjoittaminen vaatii jatkuvaa vuorovaikutusta toisen kanssa, kun sovimme, miten tuomme eri asiat ilmi ja miten lauseet lopulta muotoutuvat mahdollisimman ymmärrettäviksi ja alkuperäisiä lähteitä kunnioittaviksi. Välillä myös jatkuva vuorovaikutuksessa oleminen haastaa omaa ajattelua ja keskittymistä, kun täytyy sovitella joissain tapauksissa kahdet toisistaan vähän erilaiset ajatukset yhdeksi.

Vuoren (2023) mukaan tutkimuksen eettisyyteen ja sen tärkeimpiin arvoihin kuuluu pyrkimys tuottaa uutta ja merkityksellistä tietoa. On siis tärkeää pohtia, että miksi tutkimus on hyödyllinen ja kenen kannalta (Vuori, 2023). Fyysisen aktiivisuuden vähyys on jo yhteiskunnallinen haaste, joka näkyy ihmisten toimintakyvyn heikentymisenä. Alle 3-vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden tutkiminen on tärkeää, koska jo varhaisvuosina opittu liikunnallinen elämäntapa

on yhteydessä toimintakyvyn ylläpitämiseen, mutta myös lasten oppimiseen sekä kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja hyvinvointiin (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a; Opetushallitus, 2022).

Tutkielman tekoprosessin aikana olemme pohtineet myös inklusion näkökulmaa. Pohdimme erityisesti sitä, kuinka vähän aiheeseen liittyvissä tutkimusartikkeleissa nostetaan esille ne lapset, joille liikkumattomuus ei ole oma valinta. Nämä lapset ovat mielestämme haavoittuvassa asemassa. Fyysiseen aktiivisuuteen liittyvissä tutkimuksissa tulisikin ottaa vielä enemmän huomioon lasten yksilöllisyys sekä erilaiset tavat liikkua ja kokea liikunnan riemua. Esimerkiksi Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016b) tuo esiin, että YK:n vuonna 1989 julkaiseman Lasten oikeuksien yleissopimuksen 23 artiklassa korostetaan kaikkien lasten oikeuksia yhtäläisiin mahdollisuuksiin harrastaa liikuntaa. Lapsen erityistarpeet tulee huomioida poistamalla oikeuksien toteutumisen tiellä olevat esteet ja antaa lapselle mahdollisuus osallisuuteen (viitattu lähteessä Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b).

## **5.2 Jatkotutkimussuunnitelmat**

Koska alle 3-vuotiaiden lasten ja ylipäättään pienten lasten fyysisestä aktiivisuudesta ja liikkumisesta ei ole kovin paljoa tutkimustietoa, olisimme kiinnostuneita jatkamaan aiheen parissa myös Pro gradu- tutkielmassa. Tämän kirjallisuuskatsauksen avulla meillä olisi hyvät lähtökohdat jatkaa tutkimusta eteenpäin, koska kiinnostuksemme lasten liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta kohtaan on suurta.

Olisi mielenkiintoista toteuttaa tutkimus esimerkiksi havainnoimalla lapsia eri lapsiryhmissä varhaiskasvatuksessa. Pro gradu- tutkielmassa olisi hienoa päästä keskelle varhaiskasvatuksen arkea tutkimaan lasten fyysisen aktiivisuuden ilmentymistapoja varhaiskasvatuksen kontekstissa. Lisäksi olisi hienoa, jos tarjoutuisi mahdollisuus tutkia lasten fyysisen aktiivisuuden määrittämistä myös erilaisten aktiivisuus- tai kiihtyvyyssmittareiden avulla. Erilaisten mittareiden avulla on mahdollista tutkia tarkemmin esimerkiksi lasten fyysisen aktiivisuuden intensiteettiä ja selvittää, miten fyysisen aktiivisuuden suositukset toteutuvat jonkun tietyn alueen päiväkodeissa, esimerkiksi Oulun alueen päiväkodeissa. Kun kyseessä on tutkimus lasten parissa mahdollisesti erilaisia mittareita hyödyntäen, on erityisen tärkeää ottaa huomioon tutkimuksen eettiset näkökulmat, sensitiivinen tutkimusote sekä lasten yksityisyys. Lisäksi on tärkeää, että lapsia informoidaan tutkimukseen osallistumisesta sellaisella tavalla, minkä lapsi voi ymmärtää. Ihmiseen

kohdistuvassa tutkimuksessa eettisyys ja eettisyyden pohdinta hyvin konkreettista. Tutkimuksessa tulee kunnioittaa muun muassa yksityisyyttä, ihmisarvoa ja välttää vahinkojen tai haittojen aiheuttamista tutkittaville (Vuori, 2023).

## 6 Lähdeluettelo

Alijoki, A., Kontu, E., Nislin, M., Sajaniemi, N. & Suhonen, E. (2013). *Pedagogiset toiminnat erityisryhmissä ja oppimisympäristön laatu*. *Journal of Early Childhood Education Research*, 2(1), 24-27. Haettu (20.3.2023) osoitteesta [View of Pedagogiset toiminnat erityisryhmissä ja oppimisympäristön laatu - pdf \(journal.fi\)](#)

Bernabé-Villodre, M., Martínez-Bello, D., Martínez-Bello, V., Molina-García, J., Queralt, A & Segura-Martínez, P., (2020). *An Indoor Physical Activity Area for Increasing Physical Activity in the Early Childhood Education Classroom: An Experience for Enhancing Young Children's Movement*. *Early Childhood Educational Journal*, 49, 1125-1139. Haettu (26.3.2023) osoitteesta [An Indoor Physical Activity Area for Increasing Physical Activity in the Early Childhood Education Classroom: An Experience for Enhancing Young Children's Movement - ProQuest](#)

Caspersen, C., Powell, E. & Christenson, G. (1985). *Physical activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research*. (126-131). *Public Health Report*, 100 (2). Haettu (28.2.2023) osoitteesta [Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. - PMC \(nih.gov\)](#)

Cisco, J. (2014). *Teaching the Literature Review: A Practical Approach for College Instructors*. *Teaching & Learning Inquiry*, 2(2), 41-57. 2.2.2014. Haettu (28.2.2023) osoitteesta [https://www.researchgate.net/publication/272587190\\_Teaching\\_the\\_literature\\_review\\_A\\_practical\\_approach\\_for\\_college\\_instructors\\_Teaching\\_Learning\\_Inquiry\\_The\\_IS-SOTL\\_Journal\\_22\\_41-57](https://www.researchgate.net/publication/272587190_Teaching_the_literature_review_A_practical_approach_for_college_instructors_Teaching_Learning_Inquiry_The_IS-SOTL_Journal_22_41-57)

Eskola, J & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. [Adobe Digital Editions-versio]. Haettu (3.3.2023) osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789517685047>

Hakala, L., Kyhälä, A-L., Lehto, S., Reunamo, J., Saros, L. & Valtonen, J. (2014). *Children's physical activity in day care and preschool*. *Early Years*, 34(1), 32-48. Haettu (26.4.2023) osoitteesta [Children's physical activity in day care and preschool: Early Years: Vol 34, No 1 \(tandfonline.com\)](#)

Hasanen, E. & Virmasalo, I. (2022). *Defining the accessibility of physical activity. Tracing the social dimension*. *Preventive urbanism. Researches and Practices for Healthier Cities*. (59-77). Haettu (28.2.2023) osoitteesta <https://oajournals.fupress.net/index.php/contesti/issue/view/595/185>

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2018). *Tutki ja kirjoita*. (22.painos). Porvoo: Bookwell Oy.

Hirvonen, H. (14.12.2022). Uusi kansantauti uhkaa jo alakouluikäisiä. Yle: uutiset. Haettu (26.1.2023) osoitteesta [Peräti 40 prosenttia suomalaisista lapsista on fyysisesti hälyttävän huonossa kunnossa – uusi kansantauti uhkaa jo alakouluikäisiä \(yle.fi\)](https://yle.fi/uutiset/3-12097910)

Iivonen, S., Niemistä, D., Sääkslahti, A. & Kettukangas, T. (2021). *What makes John move? Outdoor play physical environmental factors changing a child's activity from sedentary to physically active: longitudinal mixed-method case study*. *Journal of Early Childhood Education Research*, 10(3), 21-53. Haettu (12.12.2022) osoitteesta <https://journal.fi/jecer/article/view/114169/67368>

Iivonen, S., Rintala, P. & Sääkslahti, A. (2016). *3-10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot*. *Liikunta ja tiede*. 53:6, 49-55. Haettu (20.4.2022) osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/52620/rintalasaaksлахtiivonenlt2016616tutkimusartikkelit.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). *Johdatus liikuntapedagogiikkaan*. Teoksesta T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.). (2017). *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus. Haettu (16.11.2022) osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789524518413>

Jämsén, A., Mehtälä, A., Poskiparta, M., Soini, A., Sääkslahti, A. & Villberg, J. (2013). *3-4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen*. *Varhaiskasvatuksen Tiedelehti*: Vol.2, No. 1 (63-82).

Kallunki, E. (15.9.2021). *Päiväkoti-ikäisille kertyy hyvä tuntimäärä liikuntaa, mutta turhan vähän juoksupyrähdyksiä ja hyppyjä-tyttöjen ja poikien taidoissa on eroja*. Yle: uutiset. Haettu (26.1.2023) osoitteesta <https://yle.fi/a/3-12097910>

Kananen, J. (2017). *Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. (2003). *Varhaisvuosien liikunta*. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.



- Koivunen, P-L. (2009). *Hyvä päivähoito: työkaluja sujuvaan arkeen*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kyhälä, A-L., Reunamo, J., Valtonen, J O. & Ruismäki, H. (2020). *Ajankäyttö ja vähintään kohtuukuormitteinen fyysinen aktiivisuus lasten toiminnoissa varhaiskasvatuksessa*. Liikunta ja Tiede, 57/4. Haettu (10.10.2022) osoitteesta [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/319689/lt\\_4\\_2020\\_s71\\_78.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/319689/lt_4_2020_s71_78.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- La Paro, K.M., Pianta, R.C. & Stuhlman, M. (2004). *The classroom assessment scoring system: Findings from the prekindergarten year*. *The Elementary School Journal*, 104 (5), 409-426. Haettu (22.4.2023) osoitteesta <https://www.jstor.org/stable/3202821>
- Manninen, J., Burman, A., Kuittinen, E., Luukannel, S., Passi, S. & Särkkä, H. (2013). *Oppimista tukevat ympäristöt. Johdatus oppimisympäristöajatteluun*. Tampere: Opetushallitus.
- Martikainen, S-J. & Oikarinen, T. (2021). ”Lapsista näkee, että me tehdään tämä hyvin”: *Socioemotionaalisen hyvinvoinnin toimintakulttuuri päiväkodissa*. *Journal of Early Childhood education Research*, 10(3), 147-181. Haettu (16.4.2023) osoitteesta <https://journal.fi/jecer/article/view/114174/67373>
- Matarma, T. (2020). Associations between motor skills, physical activity and sedentary behavior. *Early childhood in focus*. Turku: Turun yliopisto. Haettu (28.2.2023) osoitteesta <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/148969/AnnalesD1471MatarmaDISS.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
- Mavilidi, M., Rigoutsos, S. & Venetsanou, F. (2021). *Training Early Childhood Educators to Promote Children’s Physical Activity*. *Early Childhood Education Journal*, 50, 785-794. Haettu (15.4.2023) osoitteesta <https://link.springer.com/article/10.1007/s10643-021-01191-4>
- Metsämuuronen, J. (2003). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. (2. Uud. P.). Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Mikkola, P & Nivalainen, K. (2009). *Lapselle hyvä päivä tänään. Näkökulmia 2010-luvun varhaiskasvatukseen*. Pedatieto.
- Opetushallitus. (2022). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022*. Helsinki. Haettu (10.10.2022) osoitteesta [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2022\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_0.pdf)

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016a). Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Haettu (18.10.2022) osoitteesta <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016b). Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset; Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Haettu (18.10.2022) osoitteesta <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Oulun kaupunki. (2023). *Varhaiskasvatuksen kehittämis- ja hanketoiminta. Puoli päivää pihalla –hanke*. Haettu (12.4.2023) osoitteesta [Varhaiskasvatuksen kehittämis- ja hanketoiminta - Varhaiskasvatus - Oulun kaupunki \(ouka.fi\)](https://www.ouka.fi/Varhaiskasvatus-Varhaiskasvatus-Oulun-kaupunki-ouka.fi)

Pianta, R., Downer, J. & Hamre, B. (2016). Quality in early education classrooms: Definitions, gaps, and systems. *The future of children*, 26 (2), 119-137. Haettu (21.4.2023) osoitteesta [https://www.jstor.org/stable/43940584?casa\\_token=ozuieXNggvMAAAA%3Ak4crwctoKzcSZ2oz4rb-WnrgFMDxeVE3ygNMDmQ4WcVG4E8nKd3CXIIM-X6fOE-BYWk9TG629GYC0Ckq0jqRpcb-bhPA2\\_UxLgjoG\\_RJpIwBCAuWXDG0](https://www.jstor.org/stable/43940584?casa_token=ozuieXNggvMAAAA%3Ak4crwctoKzcSZ2oz4rb-WnrgFMDxeVE3ygNMDmQ4WcVG4E8nKd3CXIIM-X6fOE-BYWk9TG629GYC0Ckq0jqRpcb-bhPA2_UxLgjoG_RJpIwBCAuWXDG0)

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. (2017). *Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. Teoksesta T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.). (2017). *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus. Haettu (16.11.2022) osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789524518413>

Pönkkö, A & Sääkslahti, A. (2020). *Liikkuva lapsi*. Teoksesta E. Hujala & L. Turja. (2020). 5. uudistettu painos. *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. Jyväskylä: PS-kustannus. Haettu (16.11.2022) osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789523700758>

Raittila, R. (2011). *Varhaiskasvatuksen oppimisympäristö on lapsen arkea*. Teoksesta Alila, K. & Rarrila S. (toim.). (2011) *Lapsin arki ja vuorovaikutus varhaiskasvatuksessa. Katsaus varhaiskasvatuksen väitöskirjoihin vuosilta 2006–2010*. Oulu: Uniprint Oulu.

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. (2009). Menetelmäopetuksen tietovaranto, Kvalimotv; Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto: Tampereen yliopisto. Haettu (26.1.2023) osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf>

Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsaukset tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasa: Vaasan yliopisto. Haettu (23.1.2023) osoitteesta [https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf)

Soini, A. (2015). *Always on the Move? Measured Physical Activity of 3-Year-Old Preschool Children*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Haettu (20.2.2023) osoitteesta [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44987/978-951-39-6029-2\\_vaitos15012015.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44987/978-951-39-6029-2_vaitos15012015.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Soini, A. & Sääkslahti, A. (2017). *Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena*. Teoksesta M, Koivula., A, Siippainen. & P, Eerola-Pennanen. (2017). *Valloittava varhaiskasvatus; oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia*. Tampere: Vastapaino Oy.

Sääkslahti, A. (2018). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. (2. Uudistettu painos). Jyväskylä: PS-kustannus. Haettu (10.10.2022) osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789524518529>

Sääkslahti, A., Mehtälä, A., & Tammelin, T. (Toim..) (2021). *Piilo-Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta*. Kehittämisvaiheen 2019-2021 tulokset. Jyväskylä: LIKES Haettu (22.1.2023) osoitteesta [https://static.jamk.fi/likes/Piilo\\_tulosraportti.pdf](https://static.jamk.fi/likes/Piilo_tulosraportti.pdf)

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos [THL]. (2021). *Varhaiskasvatus 2020. Varhaiskasvatukseen osallistuneista lapsista enemmistö osallistuu kunnan kustantamaan päiväkotitoimintaan*. [Tilastoraportti]. Helsinki: Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Haettu osoitteesta (25.1.2023) [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143153/Tr32\\_21.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143153/Tr32_21.pdf?sequence=5&isAllowed=y)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Haettu (28.2.2023) osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/book/9789520400118>

Varhaiskasvatuslaki. L 540/2018, §3. Haettu (27.4.2023) osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

Vuori, J. (2023). *Tutkimusetiikka ihmistieteissä*. Teoksesta J, Vuori. (toim.). *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Haettu (27.4.2023) osoitteesta [Tutkimusetiikka ihmistieteissä - Tietoarkisto \(tuni.fi\)](https://tietoarkisto.tuni.fi/Tutkimusetiikka_ihmistieteissa_-_Tietoarkisto)

World Health Organization (WHO). (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Haettu (3.1.2023) osoitteesta <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Zimmer, R. (2002). *Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita*. Helsinki: LK-KIRJAT.