



Karhumaa Riitta-Maria

Varhaiskasvatuksen ulkotoiminta – Puoli päivää pihalla -hankkeen päiväkotiryhmien henki-
löstön kokemuksia

Pro gradu -tutkielma
KASVATUSTIETEIDEN JA PSYKOLOGIAN TIEDEKUNTA
Opetus- ja kasvatusalan tutkinto-ohjelma
Varhaiskasvatus
2023

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta

Varhaiskasvatuksen ulkotoiminta – Puoli päivää pihalla -hankkeen päiväkotiryhmien henkilöstön kokemuksia (Riitta-Maria Karhumaa)

Pro gradu -tutkielma, 84 sivua, 10 liitesivua

Huhtikuu 2023

Monipuolisella ja tavoitteellisella ulkotoiminnalla voidaan lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuksessa. Tutkimusten mukaan varhaiskasvatuspäivän aikana lasten fyysinen aktiivisuus muodostuu pääosin ulkoilun aikana. Varhaiskasvatuksen ulkotoimintaa tulisi lisätä ja kehittää, jotta jokaisen lapsen oikeus monipuoliseen liikkumiseen ja leikkiin toteutuisi varhaiskasvatuksen arjessa. Tässä tutkielmassa tarkastellaan varhaiskasvatuksen ulko-oppimisympäristöjä ja ohjattua ulkotoimintaa sekä ulkotoiminnan toteutumista tukevaa varhaiskasvatushenkilöstön täydennyskoulutusta. Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Oulun kaupungin Puoli päivää pihalla -hankkeen kanssa. Tutkimuksella selvitettiin myös hankkeen vaikuttavuutta päiväkotiryhmien ulkotoimintaan.

Tutkimusaineisto kerättiin tammikuussa 2023 Puoli päivää pihalla -hankkeessa mukana olleista päiväkodeista. Tutkimusaineisto muodostui hankkeeseen osallistuneiden päiväkotiryhmien kyselylomakeaineistosta (n= 145). Tutkimuksessa hyödynnettiin sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista aineistoanalyysiä. Kyselyn suljetut kysymykset analysoitiin frekvenssi- ja prosenttija-kaumia hyödyntäen. Avoimet kysymykset analysoitiin sisällönanalyysin keinoin.

Tutkimustulosten mukaan päiväkotiryhmät käyttävät monipuolisesti erilaisia ulko-oppimisympäristöjä. Päiväkodin lähiympäristö ja metsä ovat suosituimpia piha-alueen ulkopuolella olevista ulko-oppimisympäristöistä päiväkotien toteuttamassa varhaiskasvatuksessa. Päiväkotiryhmien vastauksista voidaan todeta, että ohjattu ulkotoiminta vaihtelee päiväkotiryhmien välillä. Runsaimmin toteutuvia ohjatun ulkotoiminnan muotoja ovat liikkumiseen liittyvät toiminnot, kuten liikuntaleikit ja pelit. Tulosten mukaan Puoli päivää pihalla -hanke on vaikuttanut myönteisesti päiväkotiryhmien ohjattuun ulkotoimintaan. Hankepäiväkotien henkilöstön kokemusten mukaan ohjatun ulkotoiminnan määrä ja yhteistyö ryhmien välillä on lisääntynyt ja laatu parantunut. Tulosten mukaan varhaiskasvattajat päiväkodeissa kaipaavat päiväkotiympäristöön tuotuja monipuolisesti toimintaa kehittäviä koulutuksia. Kohdennettua koulutusta kaivataan erityisesti alle 3-vuotiaiden ulkotoiminnan kehittämiseen.

Tutkimustulokset osoittivat, että ulko-oppimisympäristöjen monipuolisuus ja ohjatun ulkotoiminnan toteutuminen vaihtelee sekä päiväkodeittain että päiväkotiryhmien välillä saman päiväkodin sisällä. Varhaiskasvatuksen ulkotoimintaa tulee kehittää edelleen, jotta jokaisen lapsen oikeus monipuoliseen liikkumiseen, leikkiin ja oppimiseen toteutuu päiväkotiryhmien ulkotoiminnassa.

Avainsanat: ulkotoiminta, ulko-oppimisympäristöt, ohjattu ulkotoiminta, täydennyskoulutus, varhaiskasvatus

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Varhaiskasvatuseriköisten lasten liikunta	7
2.1	Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset	7
2.1.1	<i>Perheen ja varhaiskasvatuksen sekä lähiyhteisön merkitys fyysisen aktiivisuuden toteutumisessa</i>	8
2.1.2	<i>Motoristen taitojen ja osallisuuden tukeminen osana fyysisen aktiivisuuden suosituksia</i>	10
2.1.3	<i>Fyysisen ympäristön tuki fyysisen aktiivisuuden muodostumisessa</i>	11
2.2	Varhaiskasvatuseriköisten lasten liikunnan määrä	13
2.2.1	<i>Lasten fyysinen aktiivisuus tutkimuksissa</i>	13
2.2.2	<i>Ulkotoimintaan ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyvää tutkimusta</i>	14
2.2.3	<i>Kansainvälisen tutkimuksen tuloksia lasten fyysisestä aktiivisuudesta</i>	16
3	Ulkotoiminta varhaiskasvatuseriköissä	18
3.1	Liikunta varhaiskasvatuseriköissä	18
3.2	Ohjattu ulkotoiminta	21
4	Oppimisympäristöt varhaiskasvatuseriköissä	27
4.1	Liikuntakasvatuksen oppimisympäristöt varhaiskasvatuseriköissä	28
4.2	Ulkotoiminnan oppimisympäristöt	30
5	Varhaiskasvatuksen ulkotoimintaa tukeva täydennyskoulutus	34
6	Tutkimuksen toteutus	38
6.1	Puoli päivää pihalla -hanke	38
6.2	Tutkimusaineisto ja aineiston keruu	39
6.3	Aineiston analysointi	42
7	Tulokset	48
7.1	Monipuoliset ulko-oppimisympäristöt varhaiskasvatuseriköissä	48
7.2	Päiväkotiryhmien ohjattu ulkotoiminta	52
7.2.1	<i>Ohjatun ulkotoiminnan määrä ja muodot</i>	52
7.2.2	<i>Puoli päivää pihalla -hankkeen myönteinen vaikutus päiväkotiryhmien ohjattuun ulkotoimintaan</i>	57
7.3	Ulkotoimintaa tukeva täydennyskoulutus	58
7.3.1	<i>Puoli päivää pihalla -hankkeen koulutukset</i>	58
7.3.2	<i>Varhaiskasvatuksen ulkotoimintaa tukeva täydennyskoulutus</i>	59
8	Pohdinta	62
8.1	Tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden tarkastelua	62
8.2	Tulosten tarkastelua ja johtopäätöksiä	65
8.2.1	<i>Jokaisella lapsella oikeus monipuolisiin ulko-oppimisympäristöihin varhaiskasvatuseriköissä</i>	66
8.2.2	<i>Ohjattu ulkotoiminta vaihtelee päiväkotiryhmien välillä</i>	68

8.2.3	<i>Monipuolinen täydennyskoulutus tukemassa päiväkotien ulkotoimintaa</i>	70
Lähteet		72

1 Johdanto

Tutkielmassani tarkastelen päiväkotien ulkotoimintaa. Reunamon ja Pölkin (2014) mukaan ulkotoiminnalla on keskeinen rooli lasten fyysisen aktiivisuuden muodostumisessa. Monissa tutkimuksissa on havaittu, että lasten fyysinen aktiivisuus kertyy pääosin ulkoilusta (esim. Brown ym., 2009; Gray ym., 2015; Kyhälä & Reunamo, 2022; Reunamo & Pölkki, 2014). Erityisesti lasten reippaan fyysisen aktiivisuuden toiminnot tapahtuvat pääasiassa ulkoilun aikana päiväkodeissa (Kyhälä & Reunamo, 2022; Reunamo & Kyhälä, 2016). Varhaiskasvatuksen ulkotoimintaa on tärkeä tutkia, jotta tiedetään, miten ulkotoiminta toteutuu päiväkodeissa. Varhaiskasvatuksen ulkotoimintaa kehittämällä tuetaan jokaisen lapsen oikeutta monipuoliseen ja tavoitteelliseen liikkumiseen, leikkimiseen ja oppimiseen.

Lasten fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kotiaskareita, kaikenlaista liikuntaa, touhuamista ja leikkimistä sisällä ja ulkona sekä ulkoilua, retkeilyä ja ohjattuja liikuntatuokioita (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 6). Tavoitteena on, että jokainen lapsi liikkuisi päivän aikana vähintään kolme tuntia, josta kaksi tuntia on reipasta ulkoilua tai kevyttä liikuntaa ja yksi tunti vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden täyttämää toimintaa (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 13–14; World Health Organizationin [WHO], 2019). Monet lapset ovat suurimman osan päivästä varhaiskasvatuksessa, joten varhaiskasvatuksella on tärkeä rooli huolehtia lasten fyysisen aktiivisuuden määrän toteutumisesta (Kyhälä, Reunamo, Valtonen & Ruismäki, 2020). Valtakunnallisessa Piilo-tutkimuksessa 95 prosenttia 4–6-vuotiaista lapsista saavutti varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista kolmen tunnin kokonaisaktiivisuuden suosituksen (Sääkslahti, Mehtälä & Tammelin, 2021). Vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden suosituksen saavutti 67 prosenttia tutkimukseen osallistuneista lapsista (Sääkslahti ym., 2021).

Kyhälän ja kollegoiden (2020) mukaan pienten lasten fyysisen aktiivisuuden määrä ja siihen vaikuttavia tekijöitä on tutkittu suhteellisen vähän, kun verrataan kouluikään. Lasten fyysistä aktiivisuutta on esimerkiksi mitattu valtakunnallisella Piilo-tutkimuksella (Sääkslahti ym., 2021). Piilo-tutkimuksessa tutkittiin 4–6-vuotiaiden lasten liikkumista ja motorisia taitoja (Korhonen, Sääkslahti & Tammelin, 2021; Sääkslahti ym., 2021). Pienten lasten fyysistä aktiivisuutta ovat myös tutkineet Kyhälä ja kollegat (2020). Kyhälä ja kollegat (2020) ovat tutkineet lasten ajankäyttöä ja vähintään kohtuukuormitteista fyysistä aktiivisuutta lasten erilaisissa toiminnoissa päiväkodin arjessa. Varhaiskasvatuksen ulkotoimintaa ja siihen liittyviä näkökulmia

on tutkittu vähän suomalaisessa varhaiskasvatuksessa. Reunamo ja Pölkki (2014) ovat tutkineet varhaiskasvatuksen vapaan ja ohjatun ulkotoiminnan määrää ja muotoja sekä lasten fyysistä aktiivisuutta ulkoilussa. Kyhälä ja Reunamo (2022) tutkivat oppimisen tekijöiden ja liikunnan välisiä yhteyksiä ulkoilun aikana. Voidaan todeta, että varhaiskasvatuksen ulkotoiminnan tutkiminen on tarpeellista, jotta tunnetaan lähtökohdat varhaiskasvatuksen fyysistä aktiivisuutta tukevan ulkotoiminnan kehittämiseksi.

Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia päiväkotien ulko-oppimisympäristöjä ja ohjattua ulkotoimintaa sekä ulkotoiminnan täydennyskoulutusta. Ulko-oppimisympäristöistä haluttiin selvittää, mitä ulko-oppimisympäristöjä päiväkotiryhmät hyödyntävät ulkotoiminnassaan. Varhaiskasvatuksen ohjatusta ulkotoiminnasta tarkastellaan sen määrää päiväkodeissa sekä toteutumista niin ryhmä- kuin koko päiväkotitasolla. Ulkotoiminnan täydennyskoulutuksesta haluttiin selvittää, millaiset koulutukset tukevat ulkotoiminnan toteutumista päiväkodeissa.

Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Puoli päivää pihalla -hankkeen kanssa (1.8.2020-31.7.2023). Puoli päivää pihalla -hankkeen tavoitteena on varmistaa, että jokaisella lapsella on mahdollisuus monipuoliseen ja päivittäiseen ulkoiluun ja liikkumiseen sekä liikunnan iloon (Oulun Kaupunki, 2.12.2022). Hankkeen suunnittelussa ja toteutuksessa on hyödynnetty hankepäiväkodeissa toteutettua ulkotoimintaa koskevaa alkukartoitusta (Heikkilä, 2021). Tällä tutkimuksella selvitetään myös Puoli päivää pihalla -hankkeen vaikuttavuutta ryhmien ohjattuun ulkotoimintaan.

2 Varhaiskasvatusikäisten lasten liikunta

Tässä luvussa tarkastelen varhaiskasvatusikäisten lasten liikuntaa. Ensimmäisenä alaluvussa 2.1. käsittelen varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten yhdeksän osa-aluetta. Tämän jälkeen tarkastelen alaluvussa 2.2. aiempiin tutkimuksiin perustuen alle kouluikäisten lasten fyysistä aktiivisuutta.

2.1 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Vuoden 2016 kansalliset varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset on tarkoitettu alle kahdeksanvuotiaille lapsille (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 6). Suositukset sisältävät yhdeksän osa-aluetta: Vauhti virkistää – vähintään kolme tuntia liikumista joka päivä, Kohti liikkuvaa elämäntapaa – perhe tärkeä roolimalli, Kuuntele – anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa, Tekemällä taitoja – monipuolisuus kunniaan, Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa – ulkona unelmat todeksi, Välineet ja lelut – innosta kokeilemaan, Ohjattu liikunta – onnistumisen elämyksiä, Liikunta varhaiskasvatuksessa – jokaisen lapsen oikeus ja Koko kylä liikuttaa – kaikki yhteistyössä. Suosituksissa lasten fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kotiaskareita, kaikenlaista liikuntaa, touhuamista ja leikkimistä sisällä ja ulkona sekä ulkoilua, retkeilyä ja ohjattuja liikuntatuokioita. YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus on varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten taustalla (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 6–8).

Tavoitteena on, että jokainen lapsi liikkuisi päivässä vähintään kolme tuntia, josta kaksi tuntia on kevyttä liikuntaa tai reipasta ulkoilua ja yksi tunti kuluisi erittäin vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden parissa (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 13–14). Kansalliset suositukset ovat linjassa kansainvälisten liikkumissuosituksien kanssa, sillä World Health Organizationin (WHO, 2019, s. 6) laatimien suositusten mukaan 3–4-vuotiaiden lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivän aikana, mistä vähintään yksi tunti on kohtalaista tai voimakasta fyysistä toimintaa. Lapsen päivässä tärkeä osa ovat myös rentoutuminen, rauhoittuminen, lepo ja terveellinen ravinto (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 14). Haapalan ja kollegoiden (2015) tutkimuksessa saatiin tulokseksi, että terveellinen ruokavalio on esimerkiksi yhteydessä lasten parempiin kognitiivisiin toimintoihin.

Suosittelusten mukaan lasten tulisi välttää yli tunnin pituisia istumis- ja paikallaanolo jaksoja (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 14; WHO, 2019, s. 8). Ruutuajan ja fyysisen passiivisuuden vähentämisellä on positiivisia vaikutuksia lasten terveyteen ja kehitykseen, kuten fyysiseen kuntoon, kognitioon ja oppimiseen (Haapala, Pulakka, Haapala & Lakka, 2016; WHO, 2019, s. 6). Liikunnallinen elämäntapa ja riittävä fyysinen aktiivisuus ehkäisevät sairauksia sekä niiden riskitekijöitä (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 6). Poitraksen ja kollegoiden (2016) poikittaistutkimuksessa havaittiin, että runsas kokonaisliikunta ja erityisesti reipas tai voimakas kuormittava fyysinen aktiivisuus ovat yhteydessä parempaan lihasvoimaan ja -kestävyyteen sekä kestävyyskuntoon 5–17-vuotiailla. Kokonaisliikunnalla on myös positiivinen yhteys psykologiseen, sosiaaliseen ja kognitiiviseen hyvinvointiin (Poitras ym., 2016). Syväojan ja kollegoiden (2013) tutkimuksessa saatiin selville, että lasten fyysisellä aktiivisuudella on yhteys parempiin oppimistuloksiin. Kyhälä ja Reunamo (2022) saivat tutkimuksessaan tulokseksi, että reipas liikunta yhdistyi lasten kognitiivisia taitoja edistäviin tekijöihin, kuten lasten positiivisiin kokemuksiin, suurempaan sitoutumiseen, runsaampaan pitkäjänteiseen toimintaan ja suurempaan vuorovaikutukseen toisten lasten kanssa.

2.1.1 Perheen ja varhaiskasvatuksen sekä lähiyhteisön merkitys fyysisen aktiivisuuden toteutumisessa

Fyysisen aktiivisuuden määrän lisääminen edistää terveitä elämäntapoja (ks. Haapala ym., 2016; Poitras ym., 2016). Jaakkolan, Liukkosen ja Sääkslahden (2017) mukaan vanhemmat, sisarukset ja muut läheiset välittävät tietoisesti ja tiedostamattaan omia liikuntaa liittyviä asenteita, odotuksia ja arvostuksia lapsille ja luovat sitä myöten pohjaa fyysisesti aktiiviselle tai inaktiiviselle elämäntavalle. Lasten fyysistä aktiivisuutta lisäävät esimerkiksi aikuisen esimerkki ja kannustaminen (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 16–17). Laukkasen ja kollegoiden (2016) mukaan lapset tarvitsevat kannustusta liikkumiseen ja fyysisesti aktiiviseen toimintaan läheisiltä aikuisilta ja etenkin vanhemmiltaan.

Positiiviset kokemukset lisäävät lasten motivaatioita liikkumiseen ja sitä myötä liikunnalliseen elämäntapaan (Liukkonen & Jaakkola, 2017). Laukkasen ja kollegoiden (2016) mukaan vanhemman oma suhtautuminen liikkumiseen vaikuttaa lapsen käsitykseen fyysisestä aktiivisuudesta. Lasten liikuntatottumukset pääosin muodostuvat varhaislapsuudessa (WHO, 2019, s. 1). Yhteinen liikkuminen ja ulkoileminen perheen kanssa opettaa lapselle sitä, että liikkuminen on

osa jokapäiväistä elämää (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 16–17). Yaon ja Rhodesin (2015) tutkimuksen mukaan vanhempien tuella ja mallilla on positiivinen vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Myös Clelandin ja kollegoiden (2011) tutkimuksessa havaittiin yhteys lasten fyysisellä aktiivisuuden ja kasvatuksessa olevan liikunnallisen tuen välillä. Varhaiskasvatuksen henkilöstön tulisi jakaa vanhemmille tietoa liikkumisen tärkeydestä sekä kannustaa ja rohkaista vanhempia etsimään keinoja lisätä lapsen fyysistä aktiivisuutta ja poistaa sitä estäviä toimintoja (Laukkanen ym., 2016).

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja kokemaan liikunnan iloa (Opetushallitus, 2022, s. 50). Varhaiskasvattajien tehtävänä on huolehtia, että jokaisen lapsen oikeus liikkua toteutuu päivittäin erilaisten toimintojen kautta (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 29–34). Pönkön ja Sääkslahden (2017) mukaan tavoitteellinen ja huolellinen suunnittelu mahdollistaa jokaisen lapsen tarpeiden huomioimisen sekä monipuolisen liikuntakasvatuksen. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea lasten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä (Opetushallitus, 2022, s. 14). Varhaiskasvatuksen liikuntaa ja liikuntakasvatusta käsittelemme enemmän luvussa 3.1.

Varhaiskasvatuksessa lapsilla tulisi olla viikoittain suunnitelmallista ja tavoitteellista liikunnan ohjausta (Opetushallitus, 2022, s. 50; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 27–28). Ohjattujen liikuntahetkien ja -tuokioiden kautta lapsella on mahdollisuus harjoitella taitoja muiden lasten kanssa sekä turvallisesti aikuisen läsnäollessa (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 27–28). Kyhälän ja Reunamo (2022) tutkimuksessa havaittiin, että merkittävä lasten fyysisen aktiivisuuteen vaikuttava tekijä oli toiset lapset. Myös Kyhälän (2023, s. 86) väitöskirjassa havaittiin, että lasta parhaiten aktivoi ryhmä lapsia. Sääkslahden (2018, s. 176) mukaan vaihtelu ja monipuoliset sisällöt ohjatuissa liikuntatuokioissa tukevat lasten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Tärkeintä liikuntatuokioilla on toiminnallisuus (Pönkkö & Sääkslahti, 2017; Sääkslahti, 2018, s. 180; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 27–28). Kyhälän ja Soinin (2016) mukaan varhaiskasvatuksen lisäksi lapset osallistuvat vapaa-ajallaan organisoituun liikuntaan esimerkiksi liikunta- ja urheiluseurojen toimintaan. Organisoituun liikuntaan osallistuminen tukee lasten kokonaisvaltaista kehitystä sekä liikunnallisen elämäntavan omaksumista (Kyhälä & Soini, 2016). Jokaiselle lapselle tulisi tarjota mahdollisuus osallistua ohjattuun liikunnalliseen toimintaan (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 27–28).

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016, 2016, s. 35–38) todetaan, että lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen vaatii laajaa yhteistyötä. Suosituksissa mainitaan lasten tukijoiksi mm. perheet, varhaiskasvatus, sosiaali- ja terveydenhuolto, kuten neuvola. Jokainen voi omilla valinnoillaan ja esimerkillä olla lisäämässä lasten fyysistä aktiivisuutta (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 35–38). Kuntien tehtävänä on rakentaa ja ylläpitää liikuntapaikkoja, tukea seuratoimintaa ja järjestää liikuntapalveluita (Liikuntalaki 390/2015, 5§). Paikalliset liikuntaa järjestävät tahot ja liikuntapaikkojen mahdollistajat vaikuttavat myös osaltaan lasten liikkumiseen (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 35–38).

2.1.2 Motoristen taitojen ja osallisuuden tukeminen osana fyysisen aktiivisuuden suosituksia

Hyvät motoriset taidot tukevat lapsen psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia (Iivonen, Laukkanen, Haapala & Reunamo, 2016). Poitraksen ja kollegoiden (2016) tutkimuksessa saatiin selville, että hyvillä motorisilla taidoilla on yhteys lasten korkeampaan fyysiseen aktiivisuuteen. Hyvillä motorisilla taidoilla on myös yhteys esimerkiksi koulumenestykseen (Haapala 2013; Kantomaa ym., 2013). Motoristen taitojen opettelu antaa edellytyksiä uusien asioiden oppimiselle (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 6). Lapset pääsevät harjoittelemaan motorisia taitoja, kun heillä on mahdollisuus päästä leikkimään muiden lasten kanssa erilaisissa ympäristöissä ja kaikkina vuodenaikoina (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 20–22).

Motoristen taitojen kehittyminen vaatii niiden taitojen harjoittelua (Barnett ym., 2016; Veldman, Jones & Okely, 2016). Iivosen ja kollegoiden (2016, s. 35) mukaan lapsia tulee rohkaista opettelemaan ja harjoittelemaan taitoja erilaisissa ympäristöissä ja erilaisilla välineillä. Lasten harjoittelulle tulee varata tilaa ja aikaa sekä poistaa turhat kiellot, jotka haittaavat erilaisten taitojen harjoittelua (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 20–22; Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Lapsille tulisi olla mahdollisuus säännölliseen ja ohjattuun motoristen taitojen harjoitteluun (Iivonen ym., 2016). Lasten motoristen taitojen havainnoinnin ja arvioinnin kautta voidaan lisätä lapsille mielekästä ja kehityksen kannalta suunnitelmallista toimintaa (Sääkslahti, 2018, s. 84).

Rintalan, Sääkslahden ja Iivosen (2016) mukaan motoriset taidot ja niissä kehittyminen luovat perustan liikkumiselle ja fyysiselle aktiivisuudelle. Heidän mukaansa motoriset taidot ovat

myös yhteydessä lasten kognitiivisiin taitoihin (Rintala ym., 2016). Niemistön (2021) tutkimuksessa lasten motoriset taidot kehittyvät iän myötä, mutta koettu motorinen pätevyys taas laskee iän myötä. Hänen tutkimuksessaan parempiin motorisiin taitoihin oli yhteydessä ohjattuihin liikuntaharrastuksiin osallistuminen. Myös vapaalla leikillä ja ulkona vietetyllä ajalla on merkitystä motoristen taitojen kehityksessä ja monipuolisessa tukemisessa (Niemistö, 2021).

Reunamon (2016) mukaan lapsen osallisuus edistää lapsen fyysistä aktiivisuutta. Osallisuudella tarkoitetaan sosiaalista toimintaa, jossa lapsella on mahdollisuus vaikuttaa sosiaaliseen ympäristöön vapaaehtoisesti ja tavoitteellisesti (Horgan, Forde, Martin & Parkers, 2017; Turja & Vuorisalo, 2018). Osallisuutta voidaan tukea kuuntelemalla ja ottamalla huomioon lasten toiveet leikkimisessä, liikkumisessa ja arjen toiminnoissa (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 18–19). Sevónin ja kollegoiden (2021) mukaan lasten osallisuus on varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan keskeinen tavoite. Pedagogiset toiminnot, jossa osallisuuden tukemista tapahtuu, voidaan nähdä laajasti sisältyvän aina lasten omaehtoisesti leikistä ohjattuun toimintaan saakka (McInnes, Howards, Miles & Crowley, 2011).

YK:n lasten oikeus sopimuksessa (1989) mainitaan jokaisen lapsen oikeus tulla kuulluksi sekä omaan mielipiteen ilmaisun heitä koskevissa asioissa. Osallisuuden ydin on lasten toimijuuden tukeminen ja korostaminen kaikissa toiminnoissa (Venninen, Leinonen, Lipponen & Ojala, 2014). Reunamon (2016) mukaan lasten yksilöllisten tarpeiden huomioiminen on erityisen tärkeää liikunnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Osallisuutta edistäviä toimintatapoja sekä rakenteita tulee tietoisesti kehittää varhaiskasvatuksessa (Opetushallitus, 2022, s. 32). Lapsilähtöinen toiminta ottaa lapsen mukaan vaikuttamaan tilanteeseen ja toiminnan kehittämiseen (Reunamo, 2016). Vaikuttamisen mahdollisuus lisää lasten itsetuntoa ja pystyvyyden tunnetta (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 18–19), millä on keskeinen rooli lasten liikkumisessa. Lapsilähtöisten toimintatapojen kautta mielekäs tekeminen motivoi lapsia liikkumaan enemmän (Reunamo, 2016).

2.1.3 Fyysisen ympäristön tuki fyysisen aktiivisuuden muodostumisessa

Sääkslahti (2018, s. 173–175) jakaa ympäristön kolmeen osaan: fyysinen, psyykinen ja sosio-emotionaalinen. Fyysisestä ympäristöstä tulee pohtia, miten ne nähdään tai voidaan muokata liikkumista innostaviksi (Sääkslahti, 2018, s. 173). Pönkön ja Sääkslahden (2017) mukaan hyvin suunnitellut liikkumis- ja leikkiympäristöt vastaavat lasten psyykkisiin, sosiaalisiin ja fyy-

sisiin kehitystarpeisiin. Lasten yksilöllisiin tarpeisiin ja tapoihin oppia voidaan vastata monipuolisella toimintaympäristöllä (Parikka-Nihti & Suomela, 2017, Luku 5). Luonnonympäristöt ja rakentamattomat tilat ovat lasten mielestä mieluisimpia leikkipaikkoja (Sääkslahti, 2018, s. 174). Fjørtoftin (2001) tutkimuksen tulokseksi saatiin, että luonto ja metsä leikkiympäristönä edistävät lasten motorisia taitoja ja lisäävät rooli- ja mielikuvitusleikkejä. Vuodenaikojen vaihtelut tuovat Suomessa rikkautta liikunnan sisältöihin ja liikkumisen mahdollisuuksiin, mitä kannatta hyödyntää lasten fyysisen aktiivisuuden saavuttamiseksi (Pönkkö & Sääkslahti, 2017).

Sääkslahden (2018, s. 174) mukaan psyykkisessä ympäristössä tulee kiinnittää huomiota siihen, miten aikuiset kannustavat ja mahdollistavat lasten liikkumisen. Kannustamisella ja liikkumaan kehottamalla voidaan lisätä lasten fyysisen aktiivisuuden määrää (Gubbels ym., 2011). Silti tutkimuksissa on havaittu, että päiväkodin henkilöstö kehottaa lapsia harvoin fyysisesti aktiivisiin leikkeihin (Brown ym., 2009; Soini, 2015). Aikuisten tehtävänä on luoda lapsille erilaisia oppimisympäristöjä, jotka kannustavat ja innostavat liikkumaan ja oppimaan erilaisia liikkumisen taitoja (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 23–24). Sääkslahden (2018, s.175) mukaan sosioemotionaaliossa ympäristössä tulee miettiä, miten lapset leikkivät keskenään sekä sitä, mikä on aikuisen rooli liikuntaleikeissä.

Lapsille tulisi olla tarjolla monipuolisia välineitä, jotka innostavat fyysiseen aktiivisuuteen (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 25–26). Liikuntavälineiden tulisi olla vapaasti käytettävissä myös omaehtoisen toiminnan aikana (Opetushallitus, 2022, s. 50; Pönkkö & Sääkslahti, 2017; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 25–26). Erilaiset välineet ja lelut voivat innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja näin ollen lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 25–26). Soinin (2015) tutkimuksessa kuorma-autot ja taaperokärryt lisäsivät lasten fyysisen aktiivisuuden määrää. Sääkslahti (2018) huomauttaa, että liikuntaan houkuttelevan esineen ei tarvitse olla alun perin liikuntaväline, vaan esimerkiksi käsipyyhkeistä saa hyvät sisäluistimet. Lapsille tulee kuitenkin olla tarjolla liikunnan perusvälineistö (Sääkslahti, 2018, s. 174).

Ulkotoiminnalla ja -liikunnalla on iso rooli lasten fyysisen aktiivisuuden muodostumisessa (Brown ym., 2009; Gray ym., 2015; Kyhälä & Reunamo, 2022; Reunamo & Pölkki, 2014). Ulkotoiminnan kehittämällä ja siihen panostamisella voitaisiin lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta ja kehittää motorisia taitoja sekä edistää lasten terveyttä ja hyvinvointia. Jokaisen var-

haiskasvattajan tulisi olla tietoinen varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista ja mahdollistaa jokaiselle lapselle heitä kiinnostava tapa liikkua. Tutkielmassani tutkin, mitkä asiat edistävät päiväkotien ulkotoimintaa ja sen myötä myös lasten fyysistä aktiivisuutta.

2.2 Varhaiskasvatusikäisten lasten liikunnan määrä

Seuraavaksi tarkastelen eri suomalaisia tutkimuksia sekä paria kansainvälistä tutkimusta varhaiskasvatusikäisten fyysisen aktiivisuuden osalta.

2.2.1 Lasten fyysinen aktiivisuus tutkimuksissa

Tuloskortti 2022 – Lasten ja nuorten liikunta Suomessa -julkaisu (2022) on yhteenveto lasten ja nuorten liikunnasta sekä sen edistämisestä eri yhteyksissä. Julkaisun mukaan varhaiskasvatusikäisten lasten fyysinen kokonaisaktiivisuus toteutuu 60–79 prosentilla lapsista. Varhaiskasvatusikäisistä lapsista organisoituun liikuntaan ja urheiluun osallistui 40–59 prosenttia (Tuloskortti 2022 – Lasten ja nuorten liikunta Suomessa, 2022, s. 8). Omatoiminen liikunta ja leikki toteutuivat 60–79 prosentilla lapsista (Tuloskortti 2022 – Lasten ja nuorten liikunta Suomessa, 2022, s. 8). Verrattuna Tuloskortti 2018 – Lasten ja nuorten liikunta -julkaisun tuloksiin varhaiskasvatusikäisten lasten fyysinen kokonaisaktiivisuus on noussut, koska silloin se toteutui 41–60 prosentilla lapsista. Muut osa-alueet ovat pysyneet samana verrattuna vuoteen 2018 (Tuloskortti 2018 – Lasten ja nuorten liikunta, 2018, s. 10). Tuloskortissa 2022 – Lasten ja nuorten liikunta Suomessa -julkaisussa on hyödynnetty eri tutkimuksia mm. Piilo-tutkimusta (Sääkslahti, 2021). Piilo-tutkimuksessa saatiin tulokseksi, että lähes kaikki 4–6-vuotiaat liikkuvat vähintään kolme tuntia päivässä mukaan luettuna kevyt, reipas ja rasittava liikunta. Tutkimuksen mukaan reipas ja rasittava fyysinen aktiivisuus toteutui myös hyvin kaikissa ikäluokissa (4–,5- ja 6-vuotiaat), kuitenkin niin, että vanhemmille lapsille (6-vuotiaat) sitä kertyi enemmän. Tutkimuksessa saatiin myös tulokseksi, että vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden yhden tunnin suositus toteutui 67 prosentilla 4–6-vuotiaista lapsista. Paikallaanoloa 4–6-vuotiaille lapsille kertyi lähes 10 tuntia päivässä (Sääkslahti ym., 2021). Sääkslahden ja kollegoiden (2021) mukaan tutkimukseen osallistuvista lapsista valtaosa liikkui yli kaksi tuntia varhaiskasvatuspäivän aikana.

Kyhälä (2023, s. 66) tutki väitöskirjansa ensimmäisessä osatutkimuksessa 3–7-vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrää ja vaihtelua eri aktiivisuustasoilla ja paikallaan olossa sekä

varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten 2016 (2016) toteutumista. Hän sai tulokseksi, että lasten päivittäinen kokonaisaktiivisuuden määrä oli keskimäärin 168 minuuttia. Kokonaisaktiivisuuden määrässä ei sukupuolten välillä ollut merkitsevää eroa (Kyhälä, 2023, s. 66). Kyhälän (2023, s. 67) tutkimuksessa sukupuolten välistä eroa oli tilastollisesti merkitsevästi vähintään kohtuukuormitteisen aktiivisuuden määrässä. Hänen mukaansa pojat osallistuvat keskimäärin 14 minuuttia enemmän vähintään kohtuukuormitteiseen liikuntaan. Kohtuukuormitteinen fyysinen aktiivisuus toteutui 51 prosentilla pojista ja 26 prosentilla tytöistä (Kyhälä, 2023, s. 67–72). Kyhälän (2023, s. 68) tutkimuksen mukaan arkisin lapsilla oli korkeampi aktiivisuusmäärä ja viikonloppuna suurempi paikallaanolon määrä.

Kyhälä ja kollegat (2020) tutkivat ajankäyttöä ja vähintään kohtuukuormitteista fyysistä aktiivisuutta lasten toiminnoissa varhaiskasvatuksessa. He myös tutkivat, miten eri toiminnot herättävät vähintään kohtuukuormitteista aktiivisuutta. Tätä mitattiin kolmessa eri ikäryhmässä (1–3-vuotiaat, 4–5-vuotiaat, 6–7-vuotiaat) (Kyhälä ym., 2020). Kyhälä ja kollegat (2020) saivat tuloksekseen, että eri ikäryhmissä oli merkittäviä eroja vähintään kohtuukuormitteisen fyysisen aktiivisuuden määrässä sekä eri toiminnoissa vietetyssä ajassa. Tutkimuksessa huomattiin, että vanhemmat lapset liikkuvat enemmän vähintään kohtuukuormitteisesti ja pienemmät lapset viettivät enemmän aikaa esimerkiksi päivittäisten rutiinien merkeissä. Päivittäiset rutiinit, tehtävät, lukeminen ja esineleikki herättivät heikosti vähintään kohtuukuormitteista fyysistä aktiivisuutta (Kyhälä ym., 2020). Kyhälä ja kollegat (2020) saivat tulokseksi, että jokainen ikäryhmä vietti eniten aikaa päivittäisissä rutiineissa. Tutkimuksen mukaan fyysinen leikki ja roolileikki puolestaan herättivät eniten kohtuukuormitteista aktiivisuutta kaikilla ikäryhmillä. Myös sääntöleikki lisäsi kohtuukuormitteista aktiivisuutta 6–7-vuotiailla (Kyhälä ym., 2020).

2.2.2 Ulkotoimintaan ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyvää tutkimusta

Kyhälä ja Reunamo (2022) tutkivat artikkelissaan oppimisen ja liikunnan välistä yhteyttä ulkoilun aikana havainnointien perusteella. Heidän artikkelinsa tulokset pohjautuvat Kehittävän Palautteen aineistoon vuodelta 2017–2021. Aineisto koostuu 1–7-vuotiaista lapsista (Kyhälä & Reunamo, 2022). Kyhälä ja Reunamo (2022) saivat tulokseksi, että 59,2 prosenttia lasten kuormittavasta liikkumisesta tapahtui ulkoilun aikana. Heidän tutkimuksensa perusteella reippaassa liikkumisessa näkyi vahvasti lasten iloa ja riemua, kun lasten observoidusta ilosta ja riemusta 65,6 prosenttia tapahtui reippaan liikunnan aikana. Reipasta liikuntaa ulkoilussa oli keksimäärin 34,5 prosenttia (Kyhälä & Reunamo, 2022). Kyhälän ja Reunamon (2022) tutkimuksessa

tuli myös esille se, että lasten sosiaalisilla suhteilla on merkittävä rooli ulkona tapahtuvaan reippaaseen liikuntaan. Heidän tutkimuksensa mukaan lasten havainnoidusta osallistuvasta sosiaalisuudesta 42,7 prosenttia tapahtui kuormittavan liikunnan aikana. Tutkimuksen tulosten perusteella syrjäytyneet lapset tulisi ottaa erityisesti huomioon, koska he eivät löydä mielekästä tekemistä ja liikkuvat vähemmän sekä heidän liikkumisensa on harvoin reipasta (Kyhälä & Reunamo, 2022). Kyhälä ja Reunamo (2022) saivat tulokseksi, että eniten kuormittavaa liikuntaa havaittiin erilaisissa fyysisissä leikeissä, kuten ulkona juostessa, hyppiessä, riehuessa, kiipeillessä tai motorisia taitoja harjoitellessa. He saivat myös tulokseksi, että erityisesti sääntöleikit saivat lapset liikkumaan reippaasti. Kuitenkin ulkoilun aikana havainnointiin vain 3,5 prosenttia ulkoilun ajasta kuluvan sääntöleikkeihin (Kyhälä & Reunamo, 2022). Kyhälän ja Reunamo (2022) tutkimuksessa aikuisen tavoitteellisen toiminnan aikana lapsen reippaan liikunnan määrä oli suurimmillaan. He saivat kuitenkin tulokseksi, että vain 8,4 prosenttia ulkoilusta oli tavoitteellista toimintaa. Aikuisten tavoitteellisen toiminnan kautta voidaan lisätä merkittävästi lasten fyysistä aktiivisuutta ja reipasta liikuntaa (Kyhälä & Reunamo, 2022).

Iivonen, Niemistö ja Sääkslahti (2019) tutkivat lasten viettämää aikaa erilaisissa toiminnoissa päiväkodissa ulkoleikin aikana eri vuodenaikoina Suomessa. Tutkimuksessa tarkoituksena oli tutkia lasten fyysisen aktiivisuuden vaihtelua vapaan ulkoilun aikana eri vuodenaikoina. Lapset viettivät suurimman osan ajasta kevyissä toiminnoissa jokaisena vuodenaikana, kohtalaisen voimakkaan fyysisen aktiivisuuden toimintaa oli eniten keväällä ja vähiten syksyllä, sekä keskiraskasta että raskasta fyysistä aktiivisuutta toimintaa esiintyi ylipäätään vähän (Iivonen ym., 2019). Iivosen ja kollegoiden (2019) tutkimuksessa jatkuva kävely tai juoksu olivat esimerkiksi lähes olemattomia jokaisena vuodenaikana. Tutkimuksen mukaan lasten väliset erot eri fyysisen aktiivisuuden toiminnoissa olivat merkittäviä. Jokaista lasta tulee kannustaa osallistumaan fyysisesti aktiiviseen ulkoleikkiin jokaisena vuodenaikana (Iivonen ym., 2019).

Reunamo ja kollegat (2014) tutkivat lasten fyysisen aktiivisuuden dynamiikkaa varhaiskasvatuksessa. Tässä tutkimuksessa saatuja tuloksia on verrattu vuoden 2005 Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin (2005). Aiemmissä suosituksissa oli suosituksena, että lapset liikkuvat päivittäin vähintään kaksi tuntia reipasta tai hengästyttävää liikuntaa (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, 2005). Tutkimuksessa saatiin tulokseksi, että ympäristökäytäjillä ja etenkin ikätovereilla on merkitystä fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä (Reunamo ym., 2014). Reunamon ja kollegoiden (2014) tutkimuksessa havaittiin, että pojat verrattuna tyttöihin sekä vanhemmat lapset verrattuna nuorempiin lapsiin olivat fyysisesti aktiivisempia. Tutkimuksen mukaan lasten toiminnoista 10 prosenttia oli korkeamman fyysisen aktiivisuuden intensiteetin

omaavaa, keskitason aktiivisuutta oli 33,6 prosenttia ja matalaa aktiivisuutta 56,4 prosenttia. Suurin osa korkeasta fyysisestä aktiivisuudesta tapahtui vapaan leikin aikana (Reunamo ym., 2014). Kuitenkin lasten vapaassa leikissä viettämässä ajasta vain 40 prosenttia oli korkeamman fyysisen aktiivisuuden toimintaa (Reunamo ym., 2014). Reunamon ja kollegoiden (2014) tutkimuksessa kasvattajien rakentamat tehtävät ulkona loivat eniten fyysistä aktiivisuutta, mutta lapset viettivät siinä aktiviteetissa vain todella pienen ajan. Tutkimuksen mukaan kasvattajien järjestämä toiminta oli kokonaisuudessaan vain 13,5 prosenttia lasten korkeasta fyysisestä aktiivisuudesta. Eniten korkean fyysistä aktiivisuutta esiintyi, kun lapset olivat ryhmässä toisten lasten kanssa tai toisen lapsen seurassa (Reunamo ym., 2014).

2.2.3 Kansainvälisen tutkimuksen tuloksia lasten fyysisestä aktiivisuudesta

Andersenin ja kollegoiden (2017) tutkimus lasten fyysisestä aktiivisuudesta on tehty Norjassa varhaiskasvatusikäisille lapsille. Tutkimuksessa tarkoituksena oli tutkia fyysistä aktiivisuutta, istumiseen vietettävää aikaa ja etenkin vähiten aktiivisia lapsia, joihin tutkimuksessa 25 prosenttia lapsista kuului. Tulokseksi tutkimuksessa saatiin, että nämä lapset saivat vähemmän askeleita päivän aikana ja viettivät merkittävästi enemmän aikaa istuen (Andersen ym. 2017). Andersenin ja kollegoiden (2017) tutkimuksessa havaittiin, että lasten välillä oli suuria eroja istumiseen vietettävässä ajassa sekä keskiraskaan ja voimakkaan fyysisen intensiteetin määrässä. He saivat tulokseksi, että tytöistä 32 prosenttia ja pojista 67 prosenttia saavutti suositellun päivittäisen 60 minuutin korkeamman fyysisen aktiivisuuden tason. Lasten korkea istumisaika oli negatiivisesti yhteydessä heidän fyysisen aktiivisuutensa määrään (Andersen ym., 2017). Andersenin ja kollegoiden (2017) tutkimuksen tulokseksi saatiin, että kaikki lapset olivat aktiivisempia ulkona kuin sisällä. Kuitenkin vähiten aktiivisilla lapsilla (25 %) ei ollut fyysisessä aktiivisuudessa eroa sisällä ja ulkona (Andersen ym., 2017).

Tucker (2008) on tehnyt systemaattisen katsauksen eri tutkimuksiin, jotka koskevat varhaiskasvatusikäisten lasten fyysistä aktiivisuutta. Tutkimukseen kuului 39 tutkimusta seitsemästä eri maasta. Vähän yli 50 prosenttia tutkimuksen lapsista täytti fyysisen aktiivisuuden kriteerit (Tucker, 2008). Tucker (2008) hyväksyi tutkimuksista riittävän fyysisiksi lapsiksi ne, jotka harjoittivat vähintään 60 minuuttia kohtalaista tai voimakasta liikuntaa. Hän hyödynsi National Association for Sport and Physical Educationin (NASPE) julkaisemia varhaiskasvatusikäisten lasten fyysistä aktiivisuutta koskevia ohjeita. Katsauksessa havaittiin, että tutkimuksissa pojat

viettävät enemmän aikaa fyysisesti aktiivisessa toiminnassa kuin tytöt (Tucker, 2008). Tuckerin (2008) mukaan lapsille tulisi järjestää interventioita, jotka edistävät lasten fyysistä aktiivisuutta.

Gray ja kollegat (2015) tekivät systemaattisen katsauksen tutkimuksista, minkä tavoitteena on tutkia ulkoilun yhteyttä 3–12-vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuteen, sydän- ja hengityselimistöön kuntoon, tuki- ja liikuntaelimistöön kuntoon, istumisen käyttäytymiseen tai motoristen taitojen kehittymiseen. He löysivät 28 sopivaa tutkimusta, joita tarkastelivat tarkemmin. Motorisia taitoja oli käsitelty vain yhdessä tutkimuksessa näistä tutkimuksista, missä motoristen taitojen kehittymisellä ei ollut yhteyttä ulkona vietettyyn aikaan (Gray ym., 2015). Gray ja kollegat (2015) eivät löytäneet tutkimuksia, joissa olisi tutkittu lasten tuki- ja liikuntaelimistöön ja ulkoilun välistä yhteyttä. Myös he löysivät harvoja tutkimuksia, joissa on tutkittu sydän- ja hengityselimistöön kunnon ja ulkoilun välistä yhteyttä. Kahdessa tutkimuksessa selvitettiin ulkoiluajan ja verenpaineen välistä yhteyttä (Gray ym., 2015). Grayn ja kollegoiden (2015) mukaan näissä tutkimuksissa ei ollut selkeää tulostallia, mutta toisessa tutkimuksessa saatiin tulokseksi, että ulkoilu liittyi alempaan diastoliseen verenpaineeseen ja toisessa korkeampaan systoliseen verenpaineeseen. Heidän katsauksessansa suurin osa tutkimuksista tutkivat fyysisen aktiivisuuden ja ulkoilun välistä yhteyttä, joissa kaikissa paitsi yhdessä tutkimuksessa saatiin tulokseksi, että ulkoilulla on positiivinen vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Myös muutamassa tutkimuksessa oli saatu positiivinen yhteys ulkoilun ja lyhyemmässä istumisen ajassa. Päätuloksena katsauksesta voidaan todeta, että ulkona vietetty aika lisää lasten fyysistä aktiivisuutta ja vähentää istumista (Gray ym., 2015).

3 Ulkotoiminta varhaiskasvatuksessa

Tässä luvussa tarkastelen varhaiskasvatuksen ulkotoimintaa. Ensimmäisenä määrittelen varhaiskasvatusta sekä varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta. Tämän jälkeen tarkastelen ohjattua ulkotoimintaa varhaiskasvatuksen kontekstissa.

3.1 Liikunta varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuslaissa (2018, 1§) määritellään varhaiskasvatusmuodoiksi päiväkotitoiminta päiväkodeissa, perhepäivähoito perhepäiväkodeissa sekä avoinvarhaiskasvatustoiminta, jota järjestetään toimintaan soveltuvassa paikassa. Näitä muotoja järjestävät kunta, kuntayhtymä ja yksityiset palveluntuottajat (Varhaiskasvatuslaki, 13.7.2018/540, 1§). Varhaiskasvatuslaki (13.7.2018/540, 2§) määrittelee varhaiskasvatuksen olevan suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa, joka muodostuu kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuudesta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka. Varhaiskasvatuksessa luodaan perusta elinikäiselle oppimiselle (Opetushallitus, 2022, s. 7). Tavoitteena on tukea lapsen oppimisen edellytyksiä ja koulutuksellisen tasa-arvon toteutumista (Varhaiskasvatuslaki, 13.7.2018/540, 3§).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus, 2022, s. 7) mukaan varhaiskasvatuksen tehtävänä on taata jokaiselle lapselle yhdenvertainen edellytys kokonaisvaltaiseen kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen. Perusteissa todetaan, että yhteistyö huoltajien kanssa on tärkeä osa varhaiskasvatuksen toimintaa. Tasa-arvo, yhdenvertaisuus, syrjäytymisen ehkäisy, osallisuus ja aktiivinen toimijuus ovat varhaiskasvatuksen keskeisiä arvoja (Opetushallitus, 2022, s. 20–21, 35). Varhaiskasvatuksen arvot perustuvat YK:n lasten oikeuksien sopimukseen vuodelta (1989), varhaiskasvatuslakiin (13.7.2018/540) ja YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevaan yleissopimukseen (27/2016). Varhaiskasvattajien suunnittelua, toimintaa ja arviointia ohjaavat varhaiskasvatuslaki (13.7.2018/540) ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (Opetushallitus, 2022). Esiopetusta ohjaa perusopetuslaki (21.8.1998/628) ja esiopetussuunnitelman perusteet (Opetushallitus, 2016).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus, 2022) on määritelty viisi oppimisen aluetta (Kielten rikas maailma, Ilmaisun monet muodot, Minä ja meidän yhteisömme, Tutkin ja toimin ympäristössäni, Kasvan, liikun ja kehityn), jotka kuvaavat varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan keskeisiä tavoitteita ja sisältöjä. Kielten rikas maailma -oppimisen alue si-

sältää kielellisten taitojen ja valmiuksien sekä kielellisten identiteetin kehittymisen vahvistamisen. Musiikillinen, kuvallinen, käsityöllinen, sanallinen ja kehollinen ilmaisu kuuluvat Ilmaisun monet muodot -oppimisen alueeseen (Opetushallitus, 2022). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus, 2022) Minä ja meidän yhteisömme -oppimisen alue sisältää lasten valmiuksien kehittämistä eettisen ajattelun, katsomuksen, lähiyhteisön menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden sekä median näkökulmista. Perusteissa määritellään lasten matemaattisen ajattelun kehittäminen ja vahvistaminen sekä ympäristö- ja teknologiakasvatus kuuluvaksi Tutkin ja toimin ympäristössäni -oppimisen alueeseen. Kasvan, liikun ja kehityn -oppimisen alue sisältää liikkumiseen, ruokakasvatukseen, terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä tavoitteita (Opetushallitus, 2022). Perusteissa todetaan, että oppimisen alueita yhdistelevä ja soveltava pedagoginen toiminta mahdollistaa asioiden ja ilmiöiden laaja-alaisen tarkastelun ja tutkimisen. Lasten mielenkiinnonkohteet ovat lähtökohtana toiminnalle (Opetushallitus, 2022, s. 42–50).

Liikuntakasvatusta ovat sellaiset liikunnalliset ilmiöt, joissa kasvatuksellinen näkökulma korostuu (Sääkslahti 2018, s. 153). Jaakkolan ja kollegoiden (2017) mukaan liikuntakasvatusta tapahtuu esimerkiksi kouluissa ja päiväkodeissa. Heidän mukaansa liikuntakasvatuksen keskeisiä tavoitteita ovat liikuntataitojen opettaminen sekä fyysisen toimintakyvyn kehittäminen. Liikuntakasvatukseen kuuluu kaksi sisältöä, jotka ovat liikunnan avulla kasvattaminen ja kasvattaminen liikuntaan (Jaakkola ym., 2017).

Jaakkolan ja kollegoiden (2017) mukaan liikunnan avulla kasvattaminen tarkoittaa sitä, että liikuntakasvatus on väline lasten kasvun ja kehityksen tukemisessa. Tavoitteellisella, monipuolisella ja lapsilähtöisellä liikuntakasvatuksella voidaan tukea lasten fyysistä, psyykkistä, emotionaalista, kognitiivista ja sosiaalista kehitystä (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 32). Liikunnan avulla voidaan esimerkiksi opettaa lapsille tunne- ja vuorovaikutustaitoja (Jaakkola ym., 2017). Jaakkolan ja kollegoiden (2017) mukaan kehollista itseilmaisua rohkaisemista voidaan tukea myös liikunnan avulla.

Jaakkola ja kollegat (2017) määrittelevät kasvattaminen liikuntaan sisällön tarkoittavan sitä, että lapsille opetetaan terveellisiä elämäntapoja sekä liikunnan harrastamiseen ja hyvinvointiin liittyviä asenteita, tietoja ja taitoja. Heidän mukaansa positiiviset kokemukset liikkumisesta tukevat liikuntaan kasvattamista, koska silloin lasten liikuntamotivaatio kasvaa (Jaakkola ym., 2017). Liukkosen ja Jaakkolan (2017) mukaan liikunnallisesti motivoitunut lapsi valitsee sellaisia toimintatapoja, jotka tukevat liikunnallista elämäntapaa. Merkittävä liikuntaan kasvatta-

misen tavoite on luoda pohja lasten liikunnallisen elämäntavan muodostumiselle (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 32). Sisäisen liikuntamotivaation luominen on tärkeää lapselle, koska silloin epäonnistumiset ja vastoinkäymiset eivät tule esteeksi liikkumisessa (Liukkonen & Jaakkola, 2017).

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on luoda pohja lasten fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle (Koski, 2017; Opetushallitus, 2022, s. 50; Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja kokemaan liikunnan iloa (Opetushallitus, 2022, s. 50). Jaakkolan ja kollegoiden (2017) mukaan liikuntakasvatuksen tavoitteena on myös tukea lasten kokonaisvaltaista kehitystä liikunnan avulla. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tulee olla tavoitteellista, säännöllistä, lapsilähtöistä ja monipuolista (Opetushallitus, 2022, s. 50). Pönkkö ja Sääkslahti (2017) muistuttavat, että huolellinen ja tavoitteellinen suunnittelu mahdollistaa lasten yksilöllisten tarpeiden huomioiden. Varhaiskasvattajien tehtävä on myös kannustaa huoltajia huolehtimaan lastensa liikkumisesta vapaa-ajalla (Opetushallitus, 2022, s. 50). Pönkön ja Sääkslahden (2020) mukaan varhaisvuosien aikana on tärkeä auttaa lasta muodostamaan myönteinen suhde kehoon ja käsitukseen itsestä liikkujana.

Varhaiskasvattajien tehtävä on kannustaa lapsia ulkoiluun ja liikunnallisiin leikkeihin (Opetushallitus, 2022, s. 50). Varhaiskasvatuksessa tulee olla ohjattua liikuntaa sekä mahdollisuus omaehtoiseen päivittäiseen liikuntaan (Opetushallitus, 2022, s. 50; Sääkslahti, 2018, s. 171–177). Ohjattua liikuntaa tulisi olla yksittäisille lapsille päivittäin ja ryhmille viikoittain (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 30). Sääkslahti (2018, s. 177) muistuttaa, että toiminnan suunnittelua ja toteutumista helpottaa, kun ennen toimintakauden alkua tehdään liikuntakasvatuksen vuosisuunnitelma.

Varhaiskasvatuksessa kehitetään lasten motorisia perustaitoja sekä kehontuntemusta- ja hallintaa (Opetushallitus, 2022, s. 50). Pönkön ja Sääkslahden (2017) mukaan liikuntakasvatuksen tulee olla toiminnallista ja kokeilevaa. Lasten tulisi saada kokemuksia liikkumisesta yksin, pareittain ja ryhmässä (Opetushallitus, 2022, s. 50). Sääkslahti (2018, s. 177, 203, 208–210) toteaa, että eri liikuntaympäristöjen ja vuodenaikojen hyödyntäminen kuuluu liikuntakasvatukseen varhaiskasvatuksessa. Liikuntavälineiden tulisi olla lasten saatavilla varhaiskasvatuksen arjessa (Opetushallitus, 2022, s. 50). Pönkön ja Sääkslahden (2017; 2020) mukaan muita oppimisen alueita, kuten matematiikkaa ja luonnontieteitä voidaan helposti integroida liikunnan

opetukseen. Tärkeintä varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa on se, että jokainen lapsi löytää itseään kiinnostavan tavan olla fyysisesti aktiivinen (Parikka-Nihti & Suomela, 2017).

3.2 Ohjattu ulkotoiminta

Varhaiskasvatuksessa tulee järjestää lapsille tavoitteellista ja suunnitelmallista liikunnan ohjausta viikoittain (Opetushallitus, 2022, s. 50; Pönkkö & Sääkslahti, 2020; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 30). Sääkslahden (2018, s. 176) mukaan ohjattua toimintaa on hyvä järjestää erilaisissa ympäristöissä, koska lasten kokemukset monipuolistuvat ja he oppivat soveltamaan eri taitoja eri ympäristöissä. Reunamon ja Pölkin (2014) mukaan päiväkodin ympäristö jalkapallokenttineen, metsineen, niittyineen ja kuntopolkuineen tarjoaa monipuolisen ja helposti toteutettavan oppimisympäristön lasten ohjattuun ja vapaaseen liikkumiseen. Acarin (2014) mukaan ulkona leikkiessä lapset voivat saada huomaamatta tietoa ja kokemusta ympäristöstään. Päivittäin on hyvä antaa ohjausta liikkumiseen yksittäisille lapsille esimerkiksi ulkoilun aikana (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 30). Varhaiskasvattajien keskeinen tehtävä onkin lasten kannustaminen liikunnallisiin leikkeihin ja ulkoiluun (Opetushallitus, 2022, s. 50). Pönkkön ja Sääkslahden (2020) mukaan ohjattuja hetkiä ovat esimerkiksi retket, pallopelit ja -leikit, aamuvoimistelu, taukoliikunta sekä liikuntatuokiot sisällä ja ulkona. Liikuntatuokioilla tulee olla mahdollisimman paljon fyysisesti aktiivista toimintaa (Pönkkö & Sääkslahti, 2017; Sääkslahti, 2018, s. 180; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 28).

Sääkslahti (2018, s. 177) huomauttaa, että liikuntakasvatuksen vuosisuunnitelma helpottaa toiminnan suunnittelua ja toteutusta varhaiskasvatuksen arjessa. Hänen mukaansa vuosisuunnitelma tukee ja auttaa liikuntasisältöjen, ympäristöjen, vuodenaikojen sekä välineiden monipuolista hyödyntämistä liikuntakasvatuksessa. Liikuntatilojen käytön sekä ulkoilun porrastaminen kannattaa sopia heti toimintakauden alussa yhteisesti päiväkodin sisällä (Sääkslahti, 2018, s. 177). Sääkslahden (2018, s. 176) mukaan ohjattujen liikuntatuokioiden sisältöjen tulisi olla monipuolisia, jotta ne tukevat lasten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Ohjatuissa tuokioissa tulee ottaa huomioon myös lasten yksilölliset tarpeet (Pönkkö & Sääkslahti, 2017; 2020). Ohjatussa toiminnassa korostetaan monipuolista, lapsilähtöistä, tavoitteellista ja suunnitelmallista toimintaa (Pönkkö & Sääkslahti, 2017: Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 30). Kasvattajien tehtävä on kannustaa ja rohkaista lapsia kokeilemaan itsenäisesti, yrittämään, päättämään sekä kokeilemaan uudestaan (Pönkkö & Sääkslahti, 2020).

Sääkslahti (2018, s. 178) huomauttaa, että kasvattajien tulee antaa lasten ja lapsiryhmän vaikuttaa toimintaan ohjatuilla tuokioilla. Lapsilähtöinen toiminta tukee lasten kehitystä parhaiten (Sääkslahti, 2018, s. 178). Ulkotoiminnan suunnittelussa tulee ottaa huomioon lasten vertais-suhteet (Kyhälä & Reunamo, 2022).

Varhaiskasvatukseen liikuntaa soveltuvia opetusmenetelmiä ovat esimerkiksi erilaiset liikuntaleikit ja -pelit, laulu- ja piirileikit sekä ilmaisuleikit (Pönkkö & Sääkslahti, 2020). Liikuntatuokion organisointiin on hyvä kiinnittää huomioita, jotta lapset saavat liikkua mahdollisimman paljon tuokion aikana (Sääkslahti, 2018, s. 189). Pönkön ja Sääkslahden (2020) mukaan liikuntatuokioilla voidaan käyttää erilaisia organisointimuotoja. Heidän mukaansa hyviä organisointimuotoja varhaiskasvatukseen ovat perinteinen kokoryhmäopetus, pistetyöskentely ja rata. Perinteisessä kokoryhmäopetuksessa kaikki tekevät samaa asiaa samassa paikassa (Pönkkö & Sääkslahti, 2020). Pistetyöskentelyssä lapset jaetaan pienryhmiin ja jokaisella ryhmällä on erilainen tehtävä pisteellä, joita kierretään sovin ajan kuluttua sovitun kiertosuunnan mukaisesti (Pönkkö & Sääkslahti, 2020). Rata muotoisessa työskentelyssä tehtäviä kierretään sovitusti jatkuvana virtana (Pönkkö & Sääkslahti, 2020).

Sääkslahden (2018, s. 180) mukaan tuokioiden rakenteet kannattaa pitää samanlaisina, koska se luo lapsille turvallisuuden tunnetta. Liikuntatuokion alussa on tärkeä rauhoittaa toimintaympäristö ja luoda lapsille turvallinen ilmapiiri (Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Pönkön ja Sääkslahden (2017) mukaan kasvattajan tehtävä on tuokion alussa virittää lapset aiheeseen. Virittäytymisen jälkeen kannattaa olla reipasta toimintaa, jolloin tyydytetään lasten päällimmäinen liikunnan tarve, jolloin he jaksavat kuunnella ohjeet sekä toimia niiden mukaan (Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Sääkslahden (2018, s. 180) mukaan sisältö voi olla leikkejä, pelejä tai erilaisten taitojen harjoittelua, ilmaisua tai luovaa toimintaa. Ohjatuilla liikuntatuokioilla opitaan uusia taitoja sekä harjoitellaan aikaisemmin opittuja taitoja, yhdistelemällä ja soveltaen niitä uusissa yhteyksissä (Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Pönkön ja Sääkslahden (2017) mukaan kasvattajan tulee huomioida ja tunnistaa lasten yksilölliset kehittämis- ja eriytymistarpeet. Etukäteen kannattaa suunnitella tehtävien helpottamista ja vaikeuttamista, koska lasten tarpeet voivat tulla esille vasta tuokioin aikana (Sääkslahti, 2018, s. 180). Liikuntatuokio kannattaa lopettaa rauhoittumiseen sekä reflektioon, palauteskusteluun ja arviointiin (Pönkkö & Sääkslahti, 2017; Sääkslahti, 2018, s. 180–181).

Sääkslahden (2018, s. 176–177) mukaan kasvattajan tulee monipuolisesti vaihdella ohjatussa toiminnassa toiminnan sisältöä, opetusmenetelmiä, ryhmittelyä, ympäristöä, telineitä ja välineitä sekä materiaaleja. Hän muistuttaa, että sisällöissä tulee ottaa huomioon motoriset taidot (tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaidot) niin, että niitä vaihdellaan ja harjoitellaan jokaisella tuokioilla. Organisoititapoja ja opetustyyliä tulee vaihdella tuokioilla (Sääkslahti, 2018, s. 177). Sääkslahden (2018, s. 177) mukaan erilaisia ryhmittelyjä ovat esimerkiksi yksin, parin, pienryhmän ja koko ryhmän kanssa. Hänen mukaansa ulkona erilaisia ympäristöjä ovat rantahiekka, kova hiekkakenttä, nurmikko, metsämaasto, lumi, jää ja erilaiset rakenteet. Liikkumiseen liittyviä välineitä, telineitä ja materiaaleja on paljon erilaisia ja niitä tulisi monipuolisesti hyödyntää ohjatuilla tuokioilla (Sääkslahti, 2018, s. 177).

Ohjattua ulkotoimintaa voidaan toteuttaa monella tapaa. Talvi tarjoaa hyviä mahdollisuuksia liikkua ja leikkiä lumessa ja jäällä (Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Talviliikunta sisältää esimerkiksi lumileikit, hiihdon ja luistelun sekä kaiken liikkumisen, retkeilyn ja leikkimisen talvisessa luonnossa (Sääkslahti, 2018, s. 209). Erilaisissa lumileikeissä, kuten labyrinttihipassa, lumivuoren valloituksessa ja lumilinnan rakentamisessa, lapset harjoittelevat motorisia perustaitoja (Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Talviset olosuhteet mahdollistavat tasapainon kehittämistä ja liikkumistaitojen vahvistamista (Sääkslahti, 2018, s. 209). Pönkön ja Sääkslahden (2020) mukaan hiihdon ja luistelemisen opettelu tulisi olla lapsille mukavaa. Heidän mukaansa niissä lapsille opetetaan välineiden hallintaa ja tasapainoa, taitoa kaatua ja nousta ylös sekä oikeaa potku- ja liukutekniikkaa. Opittuja taitoja voidaan myöhemmin soveltaa leikeissä ja peleissä (Pönkkö & Sääkslahti, 2020). Hiihdossa ja luistelussa onnistumisen kokemuksiin tarvitaan sopivat välineet, jotka tulisi hoitaa kuntoon ennen niillä touhuamista (Sääkslahti, 2018, s. 210).

Palloleikit ja viitepelit ovat hyvä tapa yhdistellä ja soveltaa opittuja taitoja (Pönkkö & Sääkslahti, 2020). Palloleikkejä ovat esimerkiksi perinteiset pihaleikit, kuten polttopallo, rönttönen, omat nimet ja keinupallo (Sääkslahti, 2018, s. 206). Pönkön ja Sääkslahden (2017) mukaan pallopeleille ja -leikeille tulisi olla tila päiväkodin pihalla tai läheisessä leikkipuistossa. Ohjatun leikin tai pelin jälkeen lapset oppivat säännöt ja voivat myöhemmin ulkoilujen aikana leikkiä ja pelata itsenäisesti (Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Taukoliikunta on hyvä siirtymä- ja odotustilanteissa (Pönkkö & Sääkslahti, 2020). Taukoliikunta voi olla monenlaisia liikuntatehtäviä ja leikkejä yksin ja yhdessä (Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Niihin voidaan myös integroida esimerkiksi musiikkia, äidinkieltä ja matematiikkaa (Pönkkö & Sääkslahti, 2020). Lasten oppimisen mahdollisuuksia lisää motorisen aktiivisuuden yhdistäminen toimintaan (Pönkkö & Sääkslahti, 2017).

Retkillä luonnossa ja rakennetussa ympäristössä on merkittävä rooli varhaiskasvatuksessa (Opetushallitus, 2022, s. 49; Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Lähiympäristöön tutustuminen kuuluu varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen tavoitteisiin (Opetushallitus, 2016, s. 14). Varhaiskasvatuksessa oppimiskäsityksen pohjana on se, että lapset kasvavat, kehittyvät ja oppivat vuorovaikutuksessa muiden ihmisten sekä lähiympäristön kanssa (Opetushallitus, 2022, s. 21). Retkien kannalta ongelmallista voi olla aikuisten ylihuolehtivaisuus. Retkille ei välttämättä lähdetä, koska metsässä pelätään esimerkiksi sitä, että lapsi kompastuu tai tapahtuu jotain muuta vastaavaa (Parikka-Nihti & Suomela, 2017, Luku 5). Kasvattajien olisi hyvä tutustua etukäteen retkikohteisiin ja -reitteihin, jolloin pystyy ennakoimaan eteen tulevia asioita (Parikka-Nihti & Suomela, 2017, Luku 5).

Retkeily luonnossa ja rakennetussa ympäristössä sekä ympäristön tutkiminen on osa varhaiskasvatusta (Opetushallitus, 2022, s. 49). Ympäristökasvatus on oppimista ympäristössä, ympäristöstä ja toimimista ympäristön puolesta (Raittila, 2020; Opetushallitus, 2022, s. 49). Ympäristökasvatuksen tavoitteena on vahvistaa lasten luontosuhdetta ja vastuullista toimintaa ympäristössä (Opetushallitus, 2022, s. 49). Raittilan (2020) mukaan kasvatuksen ja opetuksen sisältyy kestävään elämäntapaan liittyvien tietojen, taitojen, arvojen ja asenteiden vahvistamista. Luonnossa liikkuminen keskittää kaikki lasten aistit havainnoimaan ja aistimaan ympäristöönsä monimuotoisesti verrattuna muihin liikuntamuotoihin (Sääkslahti, 2018, s. 208). Luontoretket voidaan yhdistää laaja-alaiseen oppimiseen, kuten ilmaisun eri muotoihin tai luonnon tutkimiseen (Kyhälä & Reunamo, 2022). Lasten kanssa voidaan tutkia esimerkiksi vettä ja jätää (Reunamo, Virkka & Hietala, 2014). Parikka-Nihtin ja Suomelan (2017, Luku 5) mukaan veden olomuotojen ja lämpötilojen muutokset muuttavat ympäristöä ja mahdollistavat erilaisia leikkejä, kokeiluja ja pohdintoja. Myös esimerkiksi tuulinen sää voi innostaa erilaisiin ilmastotutkimuksiin (Parikka-Nihti & Suomela, 2017, Luku 5).

Luontoliikunta on myös yksi liikunnan osa-alue varhaiskasvatuksessa, mikä kehittää esimerkiksi tasapainoa (Sääkslahti, 2018, s. 208). Gray ja kumppanit (2015) toivat tutkimuksessaan esille, että lasten systemaattisella ulkoilulla lähiluonnossa oli myönteinen vaikutus liikkumiseen ja istumisen vähenemiseen. Luontoliikunnan tavoitteisiin kuuluvat luonnossa liikkuminen, elinympäristön tarkkailu, luonnon kunnioittaminen ja eettisesti kestävä suhteen luominen omaan elinympäristöön (Sääkslahti, 2017). Ulkona oppiminen ja leikkiympäristö, jossa on luonnon elementtejä, edistää ja rikastuttaa kaikkia kehityksen kannalta tärkeitä osa-alueita (Cooper, 2015). Pönkön ja Sääkslahden (2017) mukaan luontoliikuntaa voidaan integroida esimerkiksi osaksi luontokasvatusta, äidinkieltä tai matematiikkaa. Luonnonmateriaalit tarjoavat

lapselle mahdollisuuden matemaattisten ilmiöiden tutkimiseen (Mattinen & Hannula-Sormunen, 2020). Metsässä voi aistia luontoa ja tutustua vuodenaikojen vaihteluun, laskea käpyjä, opetella kunnioittamaan luontoa ja hiljentyä kuuntelemaan (Reunamo, Virkka & Hietala 2014). Retkien avulla annetaan lapsille mahdollisuuksia ympäristökokemuksiin ja monipuoliseen toimintaan (Parikka-Nihti & Suomela, 2017, Luku 5). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus, 2022, s. 49) todetaan, että varhaiskasvatuksessa lasten kanssa harjoitellaan esimerkiksi roskaamatonta retkeilyä. Lasten nautintoa retkellä voidaan lisätä esimerkiksi aarteenetsintätehtävällä tai ottamalla retkievää mukaan (Pönkkö & Sääkslahti, 2017).

Monissa tutkimuksissa on havaittu, että lasten fyysinen aktiivisuus kertyy pääosin ulkoilusta (mm. Brown ym., 2009; Gray ym., 2015; Kyhälä & Reunamo, 2022; Reunamo & Pölkki, 2014). Kyhälä ja kollegat (2020) saivat tutkimuksessaan selville, että fyysinen leikki sekä rooli- ja sääntöleikit lisäsivät eniten kohtuukuormitteista fyysistä aktiivisuutta lapsilla. Myös Kyhälä ja Reunamo (2022) saivat tulokseksi, että fyysinen leikki ja sääntöleikit ovat olennaisia lapsen motoristen taitojen ja fyysisen kunnan osalta. Reunamon ja kollegoiden (2014) tutkimuksessa huomattiin, että aikuisten ohjatut ulkoilut hetket tuottivat eniten lasten fyysistä aktiivisuutta. Brownin ja kollegoiden (2009) tutkimuksessa myös havaittiin, että ohjatulla liikunnalla ja ulkoleikeille on yhteys suurempaan fyysiseen aktiivisuuteen. Kuitenkin molemmissa tutkimuksissa havaittiin, että ohjattua liikuntaa ulkona oli erittäin vähän lasten päivästä (Brown ym., 2009; Reunamo ym., 2014). Myös Kyhälä ja Reunamo (2022) saivat omassa tutkimuksessaan selville, että aikuisen tavoitteellinen toiminta ulkona lisää lasten fyysistä aktiivisuutta, mutta sitä on erittäin vähän varhaiskasvatuksessa.

Jämsén ja kollegat (2013) saivat myös selville tutkimuksessaan, että varhaiskasvattajat kannustavat hyvin vähän fyysisesti aktiiviseen toimintaan. Kasvattajan apu leikin tai pelin aloittamisessa lisää lasten fyysistä aktiivisuutta (Reunamo ym., 2014). Ohjattu leikki sekä kasvattajan kannustus ja rohkaisu ovat tärkeitä lasten fyysisen aktiivisuuden kannalta (Brown ym., 2009). Suunnitelluista liikuntatuokioista on huomattu olevan hyötyä myös lasten motoristen taitojen kehittymiseen (Logan, Robinson, Wilson & Lucas, 2012; Veldman ym., 2016).

Ohjatun liikunnan vaikuttavuuteen vaikuttaa kuitenkin ohjaajien ammattitaito (Veldman ym., 2016). Lasten osallistumiseen vaikuttavat esimerkiksi ohjaajan innostus, pätevyys ja itsevarmuus (Veldman ym., 2016). Ohjattu tuokio ei kuitenkaan aina tarkoita, että se lisäisi lasten fyysistä aktiivisuutta. Iivosen (2008) tutkimuksessa havaittiin, että lähes puolet ohjatun tuokion ajasta oli paikallaanoloa. Brownin ja kollegoiden (2009) tutkimuksessa havaittiin, että lapset

ovat ulkona fyysisesti aktiivisempia itse aloittamissaan leikkeissä, kun aikuiset eivät ole läsnä. Bowerin ja kollegoiden (2008) mukaan lasten fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä ohjattujen liikuntaleikkien avulla, jos ne on suunniteltu ja toteutettu ammattitaitoisesti. Varhaiskasvatuksen ohjattua ulkotoimintaa tulisi kehittää niin, että ne tukevat lasten oppimista ja liikkumista. Monipuolisella ja lapsilähtöisellä toiminnalla pystytään vastaamaan lasten tarpeisiin sekä tarttumaan lasten mielenkiinnonkohteisiin.

4 Oppimisympäristöt varhaiskasvatuksessa

Tässä luvussa tarkastelen varhaiskasvatuksen ulko-oppimisympäristöjä. Ensimmäisenä tarkastelen oppimisympäristön käsitteen määrittelyä varhaiskasvatuksen kontekstissa. Tämän jälkeen pohdin, mitä oppimisympäristöt ovat varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa. Lopuksi tarkastelen varhaiskasvatuksen ulkotoiminnan oppimisympäristöjä. Tutkielmassa selvitetään päiväkotiryhmien käyttämiä fyysisiä oppimisympäristöjä ulkotoiminnassa.

Mannisen ja kollegoiden (2007, s. 9) mukaan oppimisympäristön käsitteelle ei löydy vakiintunutta määritelmää. Oppimisympäristöt nähdään kuitenkin kokonaisuutena, jossa oppiminen tapahtuu (Manninen ym., 2007, s. 15–19; Sarason, 2004, s. 293). Kuuskorven (2012) oppimisympäristön määritelmä muodostuu paikasta, yhteisöstä ja näiden muodostamasta toimintaympäristöstä. Hän ottaa oppimisympäristön määrittelyssä huomioon oppimisympäristön yksilölliset ja yhteiskunnalliset tekijät (Kuuskorpi, 2012, s. 62–63).

Nuikkinen (2009, s. 79) ja Lodge (2007, s. 150) jakavat oppimisympäristöt neljään alueeseen: fyysisiin, psyykkisiin, sosiaalisiin ja pedagogisiin tekijöihin. Fyysisiin tekijöihin kuuluvat rakennettu ympäristö, luonnon ympäristö, tilat ja välineet (Nuikkinen, 2009, s. 79). Kuuskorven (2012, s. 31) mukaan fyysiseen oppimisympäristöön vaikuttavia tekijöitä ovat yhteiskunnallinen muutos ja tulevaisuuden tarpeet, ohjausjärjestelmät, pedagogiset, sosiaaliset ja psykologiset odotukset, infrastruktuuri sekä käyttäjien ja opetushallinnon asiantuntijoiden käsitykset. Nuikkinen (2009, s. 79) määrittelee psyykkisiin tekijöihin kuuluvaksi ilmapiirin ja asennoitumisen. Turvallista ilmapiiriä edistävät yhteisesti sovitut säännöt ja toimintatavat (Opetushallitus, 2022, s. 34).

Nuikkinen (2009, s. 79) määrittelee sosiaalisiksi tekijöiksi vuorovaikutuksen ja toimintakulttuurin. Lapset ovat vuorovaikutuksessa muiden lasten ja aikuisten kanssa (Lodge, 2007, s. 150). Havisalmen ja Reunamon (2023) mukaan vuorovaikutus määrittyy suhteen avoimuuden ja sosiaalisen tilanteen vaikuttamisen kautta sosiaalisessa oppimisympäristössä. Kasvattajien tulee tiedostaa tapansa toimia ja olla vuorovaikutuksessa lasten kanssa (Opetushallitus, 2022, s. 29). Oppimisympäristöjen sosiaaliseen ulottuvuuteen kuuluvat myös ympäristön luomat mahdollisuudet ja raamit vuorovaikutukselle sekä miten ja kuinka paljon yhteistoimintaa ja ryhmäytymistä käytetään opetuksessa (Manninen ym., 2007, s. 69). Nuikkisen (2009, s. 79) mukaan pedagogiset tekijät näkyvät ihmis- ja oppimiskäsityksien kautta sekä pedagogisen ajattelun muodostumisena työtavoissa ja menetelmissä. Varhaiskasvatuksen oppimiskäsitys perustuu siihen,

että lapset kasvavat, kehittyvät ja oppivat vuorovaikutuksessa muiden ihmisten sekä lähiympäristön kanssa (Kronqvist & Kumpulainen, 2011, s. 74; Opetushallitus, 2022, s. 21). Mannisen ja kollegoiden (2007, s. 16) mukaan mistä tahansa ympäristöstä tulee oppimisympäristö, kun siellä tehtävälle toiminnalle asetetaan didaktisia, oppimista tukevia tavoitteita.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus, 2022, s. 34). varhaiskasvatuksen oppimisympäristön käsite nähdään sisältävän muun muassa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden. Perusteissa oppimisympäristö määritetään tiloiksi, paikoiksi, yhteisöiksi, käytännöiksi, välineiksi ja tarvikkeiksi, jotka tukevat lasten kehitystä, oppimista ja vuorovaikutusta. Tavoitteena varhaiskasvatuksessa on, että oppimisympäristöt ovat kehittäviä, oppimista edistäviä, inklusiivisia, terveellisiä, turvallisia ja esteettömiä (Opetushallitus, 2022, s. 34). Kronqvistin ja Kumpulaisen (2011, s. 43) mukaan lapsen kasvuympäristön tulisi tukea lasten aktiivista toimijuutta. Oppimisympäristöjen tulee tukea lasten luontaista uteliaisuutta ja oppimisen halua sekä ohjata leikkiin, fyysiseen aktiivisuuteen, tutkimiseen sekä taiteelliseen ilmaisuun ja kokeamiseen (Opetushallitus, 2022, s. 34).

Reunamo, Virkan ja Hietalan (2014) mukaan oppimisympäristö muuttuu lapsiryhmän tarpeiden, kiinnostuksen kohteiden, toimivuuden ja vuodenaikojen mukaan. Oppimisympäristöjen suunnitteluun ja rakentamiseen tulisi ottaa lapset mukaan (Kronqvist & Kumpulainen, 2011, s. 46; Opetushallitus, 2022, s. 34). Lasten ja opettajien yhteisestä ymmärryksestä oppimiseen voidaan tutkia esimerkiksi lasten piirustusten kautta (Lodge, 2007, s. 156). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus, 2022, s. 34) todetaan, että oppimisympäristöjä kehitettäessä ja rakennettaessa otetaan myös huomioon esimerkiksi ergonomia, ekologisuus ja viihtyvyys. Perusteiden mukaan lasten leikit, ideat ja heidän tekemät työt tulee näkyä oppimisympäristöissä. Turvallinen oppimisympäristö luodaan yhteisesti sovitulla säännöllä ja toimintavoilla sekä muita kunnioittavalla ilmapiirillä (Opetushallitus, 2022, s. 34).

4.1 Liikuntakasvatuksen oppimisympäristöt varhaiskasvatuksessa

Pienille lapsille ympäristöllä on suuri merkitys liikkumisen kannalta (Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Hyvä oppimisympäristö houkuttelee lasta fyysisesti aktiivisiin leikkeihin ja toimintoihin (Opetushallitus, 2022, s. 34). Gubbelsin, Van Kannin, Gardonin ja Kremersin (2018) tutkimuksen mukaan fyysisellä ympäristöllä on merkitystä lasten vähempään istumiseen ja korkeampaan fyysiseen aktiivisuuteen. Erityisesti luonnolliset elementit ympäristössä ja kannettavat ulko-

käyttöön tarkoitettut esineet lisäsivät lasten fyysistä aktiivisuutta (Gubbels ym., 2018). Sääkslahden ja kollegoiden (2019) tutkimuksessa saatiin tulokseksi, että päiväkotien liikuntaolosuhteilla on yhteys lasten motorisiin taitoihin. Esimerkiksi päiväkodin piha-alueen koolla ja erilaisilla pinnanmuodoilla oli merkitys lasten motoristen taitojen kehittymiseen (Sääkslahti ym., 2019). Pönkön ja Sääkslahden (2017) mukaan hyvin suunnitellut liikkumis- ja leikkiympäristöt vastaavat lasten psyykkisiin, sosiaalisiin ja fyysisiin kehitystarpeisiin. Liikuntaolosuhteisiin on hyvä kiinnittää huomioita, jotta lasten kokonaisvaltaisen oppimisen edellytykset täyttyisivät (Sääkslahti ym., 2019).

Sääkslahti (2018, s. 173–175) jakaa varhaiskasvatuksen liikunnan oppimisympäristön kolmeen osaan: fyysiseen, psyykkiseen ja sosioemotionaaliseen ympäristöön. Fyysisen ympäristön tulee houkutella lapsia liikkumaan ja leikkimään (Opetushallitus, 2022, s. 34). Sääkslahden (2018, s. 173) mukaan fyysisestä ympäristöstä tulee pohtia, miten ne nähdään tai voidaan muokata liikkumista innostaviksi. Lasten yksilöllisiin tarpeisiin ja tapoihin oppia voidaan vastata monipuolisella toimintaympäristöllä (Parikka-Nihti & Suomela, 2017, Luku 5). Lapsilla on erilaisia tarpeita fyysisen aktiivisuuden suhteen (Gubbels ym., 2018). Esimerkiksi Gubbelsin ja kollegoiden (2018) tutkimuksessa ahdistuneet lapset hyötyivät eniten luonnollisista elementeistä ympäristössä, kun taas sisäleikkivälineet vähensivät yliaktiivisten lasten istumista. Pönkkö ja Sääkslahti (2017) huomauttaa, että lapsi leikkiessään ja liikkuessaan muokkaa myös ympäristöä omien tarpeidensa mukaisesti. Aikuisen tulisi antaa tilaa lasten omille aloitteille ja valinnoille.

Pönkön ja Sääkslahden (2020) mukaan lasten liikunnallisille sisäleikeille tulisi olla vapaata tilaa. Heidän mukaansa tilojen muunneltavuus tukee lasten mahdollisuutta liikunnallisille leikeille. Lapsille tulisi olla mahdollisuus ja tilaa sisällä esimerkiksi pallotella kaverin kanssa, kävellä purkkijaloilla, leikkiä hyppynarulla sekä rakentaa telineratoja (Pönkkö & Sääkslahti, 2020). Sisätilojen suunnitteluvaiheessa on tärkeä kiinnittää huomioita siihen, miten liikunnalliset leikit mahdollistuvat (Sääkslahti, 2018, s. 173). Piha tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia liikkumiselle verrattuna ahtaisiin sisätiloihin (Pönkkö & Sääkslahti, 2020). Ulkona lapsille mieluisimpia leikkipaikkoja ovat luonnonympäristöt ja rakentamattomat tilat (Sääkslahti, 2018, s. 204). Pönkön ja Sääkslahden (2017) mukaan vuodenaikojen vaihtelut tuovat Suomessa rikkautta liikunnan sisältöihin ja liikkumisen mahdollisuuksiin, mitä kannattaa hyödyntää lasten fyysisen aktiivisuuden saavuttamiseksi. Ulkona tulee olla oma paikkansa hiekkaleikeille, keinumiselle, kiipeämiselle, mäenlaskulle, juoksemiselle, hippaleikeille sekä erilaisille pallopeleille (Pönkkö & Sääkslahti, 2020).

Psyykkisessä ympäristössä tulee kiinnittää siihen huomiota, miten aikuiset kannustavat ja mahdollistavat lasten liikkumisen (Sääkslahti, 2018, s. 174). Aikuisten tehtävänä on luoda lapsille erilaisia oppimisympäristöjä, jotka kannustavat ja innostavat liikkumaan ja oppimaan erilaisia liikkumisen taitoja (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 23–24). Aikuisten velvollisuus on myös innostaa kaikkia lapsia fyysisesti aktiiviseen toimintaan ja vastata heidän erilaisiin tarpeisiinsa (Gubbels ym., 2018). Kasvattajien tulee tarjota lapsille mahdollisuus ohjattuun ja omaehtoiseen liikuntaan sisällä ja ulkona (Opetushallitus, 2022, s. 50). Pönkön ja Sääkslahden (2017) mukaan kasvattajien tulee huolehtia, että ympäristö ei estä lasta liikkumasta ja harjoittelemasta kehittymässä olevia motorisia perustaitoja sekä tärkeitä liikehallintatekijöitä, tasapainoa ja koordinaatiota. Heidän mukaansa liikkumista rajoittavia sääntöjä ja käytänteitä olisi hyvä tarkastella säännöllisesti. Turvallisella oppimis- ja toimintaympäristöllä on keskeinen rooli pienten lasten liikkumisessa (Pönkkö & Sääkslahti, 2017).

Sosioemotionaalisisessa ympäristössä tulee miettiä, miten lapset leikkivät keskenään sekä sitä, mikä on aikuisen rooli liikuntaleikeissä (Sääkslahti, 2018, s. 175). Muiden lasten läsnäolo lisäsi varhaiskasvatusikäisten lasten fyysistä aktiivisuutta Kyhälän, Reunamon ja Ruismäen (2012) tutkimuksessa. Keskittymällä enemmän lasten keskinäisiin suhteisiin voitaisiin lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta (Kyhälä ym., 2012). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus, 2022, s. 50) todetaankin, että lasten tulee saada kokemuksia yksin, parin ja ryhmän kanssa tapahtuvasta liikkumisesta. Lasten vuorovaikutus- ja itsesäätelytaidot sekä sosiaaliset taidot kehittyvät ryhmässä liikkeessä (Opetushallitus, 2022, s. 50).

4.2 Ulkotoiminnan oppimisympäristöt

Pönkön ja Sääkslahden (2020) mukaan pihan tarjoamat mahdollisuudet kompensoivat sisätilojen ahtautta varhaiskasvatuksessa. Parikka-Nihdin ja Suomela (2017, Luku 5) kuitenkin huomauttaa, että ympäristön leikittävyyteen vaikuttaa lapselle suunnitellut leikkipaikat ja suunnitelmattomat vapaat alueet. Erilaiset leikit vaativat ympäristöltä erilaisia ominaisuuksia, joiden mukaan ympäristöjä tulee suunnitella, jotta niissä voidaan leikkiä mahdollisimman monipuolisesti (Parikka-Nihti & Suomela, 2017, Luku 5). Pönkön ja Sääkslahden (2020) mukaan liikkumaan houkuttelevalta pihalta tulee löytyä paikat hiekkaleikeille, keinumiselle, kiipeämiseksi, tasapainoilulle, mäenlaskulle, juoksemiseksi, hippa- ja piiloleikeille sekä esimerkiksi jalka- ja pesäpallon viitepeleille. Talvella ulkoympäristöön voidaan tehdä latu pihan ympäri ja kasata mäki mäenlaskuun ja vuoren valloitukseen (Pönkkö & Sääkslahti, 2020). Lumi toimii myös

rakennusmateriaalina, jota lapset käyttävät mielellään (Parikka-Nihti & Suomela, 2017, Luku 5). Päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta suurin osa muodostuu liikkumisesta pihalla ja sen lähiympäristössä (Pönkkö & Sääkslahti, 2020). Aikuisten tulisi tarjota lapsille monipuolisia mahdollisuuksia lähiympäristön luonnollisissa ja rakennetuissa ympäristöissä (Acar, 2014; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 24). Päiväkodin piha, lähiympäristö ja luonto tarjoavat rikkaan, monipuolisen ja lasta innostavan oppimisympäristön laaja-alaiselle oppimiselle (Kyhälä & Reunamo, 2022).

Oppimisympäristöt ulkotoiminnassa voidaan jakaa rakennettuihin ja rakentamattomiin tiloihin (Sääkslahti, 2018, s. 203). Molempia tulisi hyödyntää varhaiskasvatuksessa oppimisen paikkana (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 24). Lapsille rakennetuissa leikkipaikoissa ja -puistoissa toiminnan mahdollisuudet ja kiinteät rakennelmat vaihtelevat (Parikka-Nihti & Suomela, 2017, Luku 5). Rakennettuja tiloja ovat esimerkiksi, pihatelineet, kentät, leikkialueet ja puistot sekä erilaiset liikkumiseen tarkoitettut paikat, kuten hiihtoladut (Sääkslahti, 2018, s. 203). Parikka-Nihtin ja Suomelan (2017, Luku 5) mukaan nykyään lapsille suunnatut leikkipaikat- ja -puistot on rakennettu turvallisemmiksi ja valmiimmiksi. Ongelmaksi voi muodostua se, että liikkumistaidot kaventuvat ja leikit yksipuolistuvat, jos lapset toimivat vain heille rakennetuilla leikkipaikoilla (Parikka-Nihti & Suomela, 2017, Luku 5).

Rakentamattomia tiloja ovat luonnolliset maastonmuodot, kuten metsä, luonnonvedet, mäet, rinteet, kuopat ja lumi (Sääkslahti, 2018, s. 203). Cooperin (2015) mukaan ulkoleikki- ja oppimisympäristöissä tulisikin olla luonnollisia piirteitä, jotka rikastuttavat leikkiä ja oppimista. Näitä ovat esimerkiksi puut, pensaat, erilaiset pinnanmuodot ja pinnat, kuten ruoho ja kivi (Cooper, 2015). Lasten kertomusten mukaan rakentamattomat tilat ovat mieluisimpia leikki- ja liikuntapaikkoja (Sääkslahti, 2018, s. 204). Luonnossa lapset pääsevät toimimaan kaikki aistit avoinna (Parikka-Nihti & Suomela, 2017, Luku 5). Cooperin (2015) mukaan luonnolliset ulkoleikki- ja oppimisympäristöt on suunniteltu edistämään suunniteltua ja suunnittelematonta fyysistä aktiivisuutta, leikkiä ja oppimista. Luonnollisessa maastossa aikuiset harvemmin asettavat sääntöjä, joten lapsilla on enemmän tilaa kokeilla ja liikkua (Sääkslahti, 2018, s. 204). Näin ollen luonnonvaraisessa ympäristössä liikunnan määrä moninkertaistuu (Parikka-Nihti & Suomela, 2017, Luku 5). Luonnonympäristöt voivat toimia lapsille myös terapeuttisina paikoina sekä tuottamassa hyvää oloa (Parikka-Nihti & Suomela, 2017, Luku 5).

Nicaisen, Kahan ja Sallisin (2011) tutkimuksessa havaittiin, että lapset ovat fyysisesti aktiivisempia, mitä enemmän ulkona on tilaa yhtä lasta kohden. Myös Gubbelsin, Vam Kannin ja

Jansenin (2012) tutkimuksessa saatiin tulokseksi, että ulkoiluleikkialueen koko oli yhteydessä lasten aktiivisuuden tasoon. Päiväkodin pihan avoimella tilalla on myös havaittu olevan positiivinen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Brown ym., 2009; Nicaise ym., 2011). Lapset ovat myös aktiivisempia avoimilla nurmi- ja pelialueilla leikkiessä (Nicaise ym., 2011). Kun taas esimerkiksi hiekkalaatikolla on yhteys matalaan fyysisen aktiivisuuteen monissa tutkimuksissa (mm. Gubbels ym., 2012; Soini, 2015; Soini ym., 2014). Gagnén ja Harnoisin (2014) mukaan päiväkodin isommalla pihalla voisi olla vaikutusta varhaiskasvattajien motivaatioon kannustaa lapsia fyysiseen aktiivisuuteen.

Brown ja kollegat (2009) havaitsivat, että pallot ja muut välineet lisäävät lasten aktiivisuutta. Gubbels ja kollegat (2012) saivat saman tuloksen, että hyppimisvälineet sekä rakennettu rata ulkona olivat yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen, etenkin silloin kun ne ovat koko ajan lasten saatavilla. Soini (2015, s. 97) havaitsi, että työnnettävät pyörälliset lelut, kuten taaperokärkyt, kuorma-autot ja pyörät olivat yhteydessä fyysisesti kuormittavampiin leikkeihin. Soinin ja kollegoiden (2014) tutkimuksessa huomattiin kuitenkin, että pyörällä varustettua leluja käytetään harvemmin, mikä saattaa selittyä sillä, että lelut täytyy noutaa varastosta ja palauttaa sinne.

Luontoympäristöllä on monia myönteisiä vaikutuksia lasten hyvinvointiin (Polvinen, Pihlajamaa & Berg, 2012, 58). Cooperin (2015) mukaan luonnossa liikkuminen edistää esimerkiksi lasten itsesääätelyä, keskittymistä ja fyysistä kuntoa. Hänen mukaansa luonnollinen ulkoleikki- ja oppimisympäristö edistävät myös motorista kehitystä, akateemista suoristusta ja itseluottamusta sekä rakentaa ymmärrystä ja arvostusta muun muassa ympäristöprosesseihin liittyen (Cooper, 2015). Polvisen ja kollegoiden (2012, 59) tutkimuksessa havaittiin, että metsäesikoulussa lapset oppivat havainnoimaan, miten kannattaa liikkua lähiympäristössä. He saivat myös selville, että päiväkodin johtajan mukaan metsäesikoulussa lasten ryhmähenki ja lasten kyky huolehtia toisista oli selvästi kehittynyt sekä ero tavalliseen esikouluryhmään sosiaalisten suhteiden luomisessa oli merkittävä. Lasten rohkeus ja kyky kokeilla uusia asioita ja kokeilla omia rajojaan kehittyvät vanhempien kokemuksen mukaan metsäesikoulun aikana (Polvinen ym., 2012, 59). Fjørtoftin (2001) tutkimuksessa havaittiin, että luonto ja metsäleikkiympäristönä edistää lasten motorisia taitoja sekä häivyttää liikkumiseen liittyviä ikä- ja sukupuolieroja.

Tutkimusten mukaan siis fyysisellä oppimisympäristöllä on vaikutusta lasten korkeampaan fyysiseen aktiivisuuteen (mm. Gagné & Harnois, 2014; Gubbels ym., 2012; Nicaise ym., 2011; Soini, 2015), joten siihen tulisi varhaiskasvatuksessa kiinnittää huomioita. Myös luonnollinen

ympäristö edistää monipuolisesti lasten erilaisia taitoja (Cooper, 2015). Monipuolisella ja innostavalla ympäristöllä saadaan innostettua lapsia liikkumaan sekä olemaan fyysisesti aktiivisia. Tässä tutkimuksessa halutaan selvittää nimenomaan, mitä fyysisiä ulko-oppimisympäristöjä päiväkodit käyttävät oman päiväkodin pihan lisäksi. Kyhälän ja Reunamo (2022) mukaan aikuisen tehtävä on ulkoilussa tarjota lapsille liikunnallisesti rikas oppimisympäristö ja ohjata lapsia toimimaan monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä.

5 Varhaiskasvatuksen ulkotoimintaa tukeva täydennyskoulutus

Tässä luvussa tarkastelen varhaiskasvatuksen ulkotoimintaa tukevaa täydennyskoulutusta. Ensimmäisenä käsittelen varhaiskasvatuksen täydennyskoulutusta. Tämän jälkeen tarkastelen täydennyskoulutuksen määrittelyä sekä varhaiskasvatuksen täydennyskoulutuksen kehittämisen kohteita. Lopuksi tarkastelen, mitä koulutuksia löytyy henkilöstölle varhaiskasvatuksen ulkotoimintaan.

Ammatillisella täydennyskoulutuksella tarkoitetaan henkilöstölle suunnattua lyhyitä- ja pitkäkestoisia koulutuksia, joita tarvitaan työssä osaamisen ylläpitämiseen ja kehittämiseen (Varhaiskasvatuslaki, 13.7.2018/540). Yksi keskeisimmistä varhaiskasvatuksen laatutekijöistä on varhaiskasvatuksen henkilöstön ammattitaito (Karila, 2016, s. 25). Täydennyskoulutus vastaa henkilöstön koulutustarpeisiin tai suuntaa tietoihin ja taitoihin, joita tulevaisuudessa tarvitaan (Varhaiskasvatuslaki, 13.7.2018/540). Muutokset varhaiskasvatuksen tehtävissä ja tavoitteissa uuden tutkimustiedon lisääntymisen myötä edellyttää varhaiskasvatuksen henkilöstön täydennyskouluttamista (Karila, Kosonen & Järvenkallas, 2017, s. 108). Säännöllinen täydennyskoulutus antaa mahdollisuuden hankkia ammattialan viimeisintä tietoa ja kehittää työtapoja sekä parantaa ammatillista yhteistyötä ja työn hallintaa (Varhaiskasvatuslaki, 13.7.2018/540). Tärkeitä täydennyskoulutusten sisältöjä ovat esimerkiksi monikulttuurisuus, opetussuunnitelmatyö, lasten kehitys ja oppiminen sekä varhaispedagogiikka ja sen johtaminen (Karila ym., 2017, s. 108; Karila, 2016, s. 38). Varhaiskasvatuspalveluiden ja koulutuksen järjestäjien tulisi tehdä yhteistyötä täydennyskoulutuksen järjestämisessä, jotta peruskoulutus ja täydennyskoulutus muodostaa selkeän jatkumon (Karila ym., 2017, s. 108; Karila, 2016, s. 38). Karilan ja kollegoiden (2017, s. 108) mukaan olisi tärkeää järjestää sisällöltään hieman eritavoin painotettuja koulutuksia eri henkilöstöryhmille.

Varhaiskasvatusyhteisön ammatillinen osaaminen rakentuu peruskoulutukseen ja täydentyy myöhemmin täydennyskoulutuksilla (Karila ym., 2017). Määtän ja kollegoiden (2017) mukaan varhaiskasvatuksen alan peruskoulutukset eivät tarjoa ammatilliseen kehittymiseen riittävästi valmiuksia. Tämä tarkoittaa sitä, että koko varhaiskasvatuksen henkilöstöllä on jatkuva tarve täydennyskoulutukselle (Hjelt ym., 2021). Oman osaamisen päivittäminen nähdään edellytyksenä ammatillisessa kehittämisessä ja uusissa haasteissa (Hjelt ym., 2021). Eskelisen ja Hjeltin (2017) tekemän selvityksen mukaan varhaiskasvatushenkilöstö näkee täydennyskoulutuksen ja jatkuvan oppimisen teeman tuovan mielekkyyttä työhön, kannattelevan työssä jaksamista ja

työssä kehittymistä. Revon ja kollegoiden (2019) mukaan täydennyskoulutuksella koetaan olevan vahva yhteisöllinen merkitys. Täydennyskoulutuksen avulla voidaan selkeyttää oman yksikön ja eri ammattiryhmien työrooleja, reflektoida työtä ja rakentaa yhteistä toimintakulttuuria (Repo ym., 2019). Revon ja kollegoiden (2019, 61) tekemän selvityksen mukaan 41 prosenttia vastaajista koki peruskoulun riittämättömäksi toteuttaa varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaista toimintaa. Eskelisen ja Hjeltin (2017) tutkimuksessa havaittiin, että 60 prosenttia ilmoitti, että kunnassa tai yksityisissä organisaatioissa oli laadittu henkilöstön koulutus- ja kehittämissuunnitelma. Noin kolmannes ilmoitti, että työntekijäkohtaista kehittämissuunnitelmaa ei ollut laadittu (Eskelinen & Hjelt, 2017).

Hjeltin ja kollegoiden (2021) mukaan täydennyskoulutuksen laatua on vaikea arvioida, koska valtakunnallisesti yhtenäisiä kriteerejä ei ole laadittu. Heidän mukaansa tarjolla voi olla esimerkiksi samasta teemasta päällekkäisiä koulutuksia. Varhaiskasvatuksen ammattilaisten erityisosaaminen tulee tunnistaa, jotta voidaan määritellä täydennyskoulutuksen osaamistavoitteita ja koulutussisältöjä (Hjelt ym., 2021). Eskelisen ja Hjeltin (2017) tekemän varhaiskasvatuksen henkilöstön täydennyskoulutusta koskevan selvityksen mukaan noin 18 prosenttia vastaajista ei saanut lainkaan täydennyskoulutusta vuonna 2016. Selvityksessä viidennes vastaajista oli saanut yhden päivän täydennyskoulutukseen, toinen viidennes kaksi päivää ja 39 prosenttia kolme tai enemmän täydennyskoulutuspäivää vuonna 2016. Huolestuttavaa tuloksissa oli se, että matalamman peruskoulutuksen saaneet henkilöt osallistuivat vähemmän täydennyskoulutuksiin kuin muuta (Eskelinen & Hjelt, 2017).

Sheridan, Edwards, Marvin ja Knoche (2009) määrittelevät kolme erilaista toimintamallia ammatillisen täydennyskoulutuksen muodoiksi. Heidän mukaansa näitä ovat kohdennettu koulutus, ohjaus tai konsultaatio sekä käytäntöyhteisöt. Kohdennettu koulutus on usein lyhytkestoinen, yksisuuntainen ja kouluttajakeskeinen, missä tavoitteena on omaksua jokin tietty taito tai osaaminen (Sheridan ym., 2009). Sheridan ja kollegat (2009) määrittelevät, että ohjauksessa tai konsultaatioissa työskentely tapahtuu osin itsenäisesti sekä osin ryhmässä työskentelyssä, ja tavoitteena on oppia käyttämään tiettyä lapsilähtöistä opetusohjelmaa tai -strategiaa. Heidän mukaansa käytäntöyhteisön muoto on pidempiaikainen toimintamalli, joka koostuu ammattilaisista, joilla on yhteinen ammatillinen kiinnostuksen kohde sekä halu oppia toisilta ammattilaisilta. Tavoitteena on pulmien ratkaiseminen yhdessä sekä toimivien käytänteiden jakaminen (Sheridan ym., 2009).

Eskelisen ja Hjeltin (2017) mukaan täydennyskoulutuksiin pääsy henkilöstölle on haasteellista. Ongelmana nähdään sijaisjärjestelyt ja irrottautuminen muista työtehtävistä sekä pitkät etäisyydet koulutuksiin (Eskelinen & Hjelt, 2017). Suhtautuminen oman osaamisen kehittämiseen on merkittäviä eroja yksilöiden ja työyhteisöjen välillä (Eskelinen & Hjelt, 2017; Repo ym., 2019). Hjeltin ja kollegoiden (2021) mukaan palveluiden järjestäjiltä ja koulutuksen tarjoajilta vaaditaan henkilöstön motivoimiseen panostamista ja aikuiskoulutuksen rakenteiden kehittämistä, jotta koulutusmyönteisyys lisääntyy. Heidän mukaansa johtajalla on iso merkitys täydennyskoulutuksen teemassa (Hjelt ym., 2021). Johtajan merkitys korostuu esimerkiksi henkilöstön osaamistarpeiden tunnistamisessa, työyhteisön koulutusmyönteisyyden ylläpitämisessä ja täydennyskoulutuksen osallistumiseen mahdollistajana arjen toiminnassa (alueelliset kuulemistilaisuudet viitattu lähteessä Hjelt ym., 2021). Johtajan tehtävänä on kannustaa henkilöstöä liikunta-aiheisiin täydennyskoulutuksiin (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 34).

Suomessa henkilöstön mahdollisuudet täydennyskoulutukseen ovat hyvät (Karila, 2016, s. 36). Hjelt ja kollegat (2021) ehdottavat varhaiskasvatuksen täydennyskoulutuksen kehittämiseksi seuraavia asioita: täydennyskoulutukseen liittyvän rahoitus- ja hankeosaamisen kehittäminen ja rahoitusprosessien selkeyttäminen, varhaiskasvatuksen täydennyskoulutukselle valtakunnallisesti yhtenäiset laatuksiteerit ja tietokanta koulutuksen järjestäjistä, täydennyskoulutuksen suunnitelmallisuuden ja vaikuttavuuden arvioinnin lisääminen sekä työyhteisössä että yksilötasolla, täydennyskoulutuksissa käytettävien opetusmenetelmien kehittäminen osallisuutta ja osaamisen kehittymistä tukeviksi, kaikkien varhaiskasvatuksen työntekijäryhmien mahdollisuus osallistua koulutuksiin ja riittävien henkilöstöresurssien varmistaminen, varhaiskasvatuksen johtamisosaamisen systemaattinen kehittäminen sekä perus- ja täydennyskoulutuksen välisen jatkumon vahvistaminen.

Varhaiskasvatuksen ulkotoimintaan liittyvää koulutusta järjestävät esimerkiksi SYKLI, LYKE ja Suomen Latu. SYKLI on suomen ympäristöopisto ja valtakunnallinen kouluttaja (SYKLI, 7.12.2022). SYKLI järjestää muun muassa Ympäristökasvattajan koulutusta sekä Vahvasti kohti ulkoluokkaa -koulutusta (SYKLI, 9.12.2022). LYKE eli Suomen luonto- ja ympäristökoulujen liitto ry järjestää koulutuksia sekä tekee materiaaleja ulkotoimintaan ja ympäristöopetukseen (LYKE 9.12.2022). LYKE järjestää esimerkiksi Luman lumoa: luonto oppimisympäristönä -koulutusta (MAPPA, 9.12.2022). Suomen Latu on liikuttamiseen ja ulkoilijoiden edunvalvontaan keskittynyt ulkoilujärjestö, joka järjestää esimerkiksi tapahtumia ja koulutuksia

(Suomen Latu 9.12.2022). Suomen Latu järjestää koulutuksia varhaiskasvatukseen liittyen, kuten esimerkiksi Muumien ulkoilukoulu, Metsämörri toiminta ja Luonnossa kotonaan (Suomen Latu 9.12.2022).

6 Tutkimuksen toteutus

Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia päiväkotien ulkotoimintaa varhaiskasvatuksen henkilöstön näkökulmasta. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää päiväkotien ulkotoiminnan toteutumista. Tutkimuksessa pureudutaan päiväkotien ulkotoiminnassa erityisesti ulko-oppimisympäristöihin ja ohjattuun ulkotoimintaan sekä ulkotoimintaa tukeviin täydennyskoulutuksiin. Tutkimuksella saadaan myös tietoa Puoli päivää pihalla -hankkeen vaikuttavuudesta hankepäiväkotien ulkotoiminnan toteutumiseen.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia ovat päiväkotien ulko-oppimisympäristöt?
2. Millaista ohjattua ulkotoimintaa päiväkodeissa toteutetaan?
3. Millainen henkilöstön täydennyskoulutus tukee ulkotoiminnan toteutumista päiväkodeissa?

6.1 Puoli päivää pihalla -hanke

Tutkimus on toteutettu yhteistyössä Oulun kaupungin kolmivuotisen (1.8.2020-31.7.2023) Puoli päivää pihalla -hankkeen kanssa. Hankkeen tavoitteena on varmistaa, että jokaisella lapsella on mahdollisuus monipuoliseen ulkoiluun, liikkumiseen, oppimiseen ja liikunnan iloon päivittäin (Oulun Kaupunki, 2.12.2022). Hankkeessa opetellaan hyödyntämään erilaisia oppimisympäristöjä ulkona ja luonnossa. Yksi hankkeen tavoitteista on vahvistaa varhaiskasvattajien osaamista ja myönteistä ilmapiiriä luonnon ottamiseksi osaksi päiväkodin arkea. Lisäksi perheliikunnan kehittäminen on yksi hankkeen tavoitteista (Oulun Kaupunki, 2.12.2022). Hankkeessa vahvistetaan henkilökunnan osaamista liikkumiseen, ulkona oppimiseen ja ulkoilmakasvatukseen liittyen. Puoli päivää pihalla -hankkeen keskeinen tavoite on lisätä lasten liikuntaa ja ulkoilua.

Päiväkodit osallistuvat hankkeeseen alueittain puolen vuoden mittaiseksi ajanjaksoksi. Puolen vuoden intensiivijakson henkilökunta tapasi hankekoordinaattoria säännöllisesti. Hankekoordinaattori antaa päiväkodeille tehtäviä, joiden kautta he kehittävät oman päiväkotinsa ja ryhmänsä ulkotoimintaa. Yksi päiväkotiryhmille annettavista tehtävistä on esimerkiksi suunnitella ja toteuttaa pedagoginen tuokio ulos. Tapaamisten lisäksi hankkeessa järjestetään koulutuksia ja tapahtumia henkilökunnan osaamisen vahvistamiseksi.

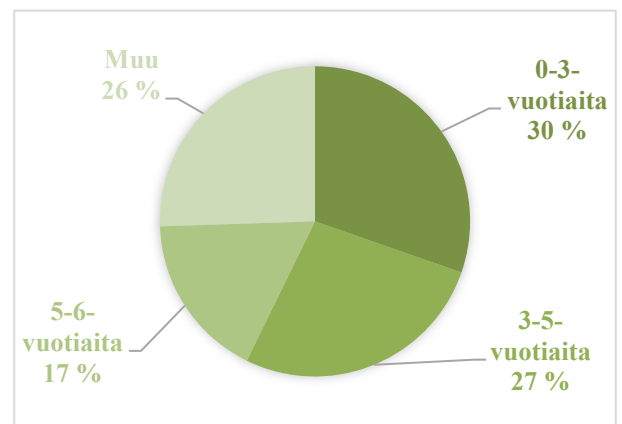
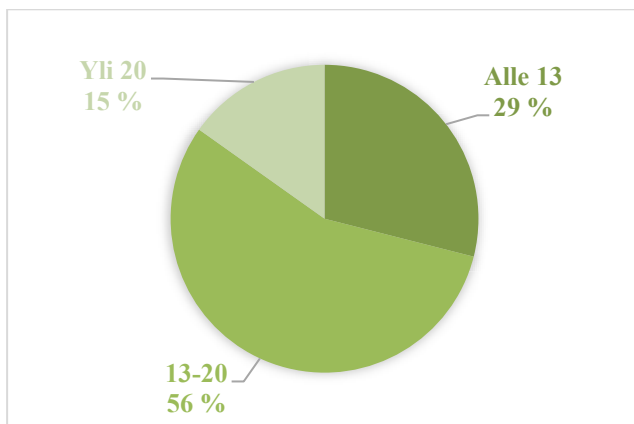
Puoli päivää pihalla -hanke on järjestänyt varhaiskasvatuksen ulkotoimintaa liittyvää koulutusta Oulun kaupungin varhaiskasvatuksen henkilöstölle hankkeen aikana. Puoli päivää pihalla -hankkeessa on järjestetty Ulos oppimaan-, Ihan pihalla-, Luonto toimintaympäristönä-, pihapeli-, pihasparrauskoulutuksia. Ulos oppimaan -koulutuksissa tutustuttiin erilaisiin harjoitteisiin ja leikkeihin, joita voi lasten kanssa touhuta ulkona. Ne sisälsivät esimerkiksi yhteistyö- ja tunnetaitojen harjoittelua. Ihan pihalla -koulutukset pitivät PoPLi eli Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry (PoPLi). Koulutuksessa käytiin läpi erilaisia leikkejä ja toimintaa varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten alueiden kautta. Suomen Latu järjesti Puoli päivää pihalla -hankkeessa kolmen tunnin Luonto toimintaympäristönä -koulutuksia. Pihapeli -koulutukset toteutettiin hankkeen ja PoPLin yhteistyönä. Pihapeli -koulutuksessa on pelattu perinteisiä lautapelejä ulkona, esimerkiksi Kimbleä. Pihasparraus järjestettiin päiväkotien pihoilla, joko omalla tai läheisellä päiväkodilla. Pihasparraukset olivat päiväkotikohtaisia. Pihasparrauksessa sai vinkkejä, miten hyödyntää omaa päiväkodin pihaa ulkotoiminnassa sekä leikkivinkkejä. Pihasparrauksen järjestäjänä toimi PoPLi.

6.2 Tutkimusaineisto ja aineiston keruu

Puoli päivää pihalla -hankkeeseen oli osallistunut alkuvuoteen 2023 mennessä, eli tutkimusaineiston keräämiseen, 65 päiväkotia ja 345 päiväkotiryhmää. Päiväkotiryhmien määrä on laskettu tammikuun 2023 mukaan. Saatekirje ja linkki kyselyyn lähetettiin kaikkien hankepäiväkotien johtajille. Saatekirjeessä kerrottiin vastaajille, mistä tutkimuksessa on kysymys, kuka tutkimusta tekee ja mihin tutkimustuloksia hyödynnetään (ks. Vehkalahti, 2014, s. 47). Päiväkotien johtajat välittivät saatekirjeen ja linkin kyselyyn päiväkotinsa lapsiryhmien varhaiskasvatushenkilöstön vastattavaksi. Ryhmiä ohjeistettiin vastaamaan esimerkiksi tiimipalaverissa. Kyselyyn vastasi 158 päiväkotiryhmää, joista 13 ei antanut lupaa tutkimuskäyttöön, joten nämä jätettiin analysoinnin ulkopuolelle. Näin ollen vastauksia saatiin 145 (n=145). Vastausprosentti oli 42 prosenttia. Analysointivaiheessa muodostin jokaisesta vastaajasta lyhenteen, joita käytän tutkielmassani. Numeroin (1–145) jokaisen päiväkotiryhmän ja määrittelin sitaattien perässä olevan lyhenteen P tarkoittavaksi päiväkotiryhmää. Kyselyn vastaamisen puolivälissä laitoimme muistutusviestiä vastaajille kyselyyn vastaamisesta. Vastaajista seitsemän vastasi vain suljettuihin kysymyksiin, joten heidän vastauksiansa hyödynnetään vain suljettujen kysymysten analysoinnin osalta. Osa vastaajista vastasi joihinkin avoimiin kysymyksiin ja jätti loppuihin vastaamatta. Tämä otetaan huomioon analysoinnissa niin, että annettu vastaus analysoidaan kysymyskohtaisesti.

Kyselyyn vastanneista päiväkotiryhmistä 13 prosenttia osallistui Puoli päivää pihalla -hankkeeseen syksyllä 2020, 10 prosenttia keväällä 2021, 17 prosenttia syksyllä 2021, 26 prosenttia keväällä 2022 ja 34 prosenttia syksyllä 2022. Keväällä 2023 hankkeeseen osallistuvat päiväkodit jätettiin tutkimuksen ulkopuolelle, koska he eivät olleet ennen kyselyn tekemistä osallistuneet hankkeeseen, mikä olisi vaikeuttanut kyselyyn vastaamista. Tutkimukseen osallistuvista päiväkotiryhmistä 10 prosentilla päiväkotisi sijaitsi kaupungin keskustassa, 69 prosentilla kaupungissa, mutta keskustan ulkopuolella ja 21 prosenttia kuntaliitoskaupunginosissa. 52 prosentilla kyselyyn vastanneista päiväkotiryhmistä päiväkotisi sijaitsi luonnon äärellä, 46 prosentilla päiväkotisi sijaitsi kävelymatkan päässä luonnosta ja prosentilla päiväkotisi sijaitsi kuljetusmatkan päässä ja yksi päiväkotiryhmä ei vastannut kysymykseen.

Hiukan yli puolet lapsiryhmistä olivat kooltaan 13–20 lapsen ryhmiä (kuvio 1). Tätä pienempiä oli noin joka kolmannes ryhmistä. Yli 20 lapsen ryhmiä oli 15 prosenttia kaikista tutkimukseen osallistuneista ryhmistä. Kolmannes tutkimukseen osallistuneista ryhmistä oli ikäjakaumaltaan 0–3-vuotiaita (kuvio 2). Vähän alle kolmanneksessa ryhmistä oli 3–5-vuotiaita. 5–6-vuotiaita oli tutkimukseen osallistuneista ryhmistä 17 prosentilla. Muita ikäryhmiä oli vähän alle kolmannes. Muiden ryhmien ikäjakaumia olivat esimerkiksi 2–4-vuotiaat ja 6–7-vuotiaat.



KUVIO 1. Lasten lukumäärä päiväkotiryhmässä. KUVIO 2. Lasten ikäjakauma päiväkotiryhmässä.

Kyselylomakeaineiston keruu suoritettiin tammikuussa 2023. Kyselyyn oli aikaa vastata noin neljä viikkoa. Pilottikysely päiväkodille tehtiin joulukuussa 2022. Vehkalahden (2014, s. 48) mukaan kyselylomaketta tuleekin testata etukäteen ongelmien välttämiseksi. Pilottikyselyn lisäksi kyselyä tarkasteltiin Puoli päivää pihalla -hankkeen ohjausryhmän kokouksessa. Tutkimuksen aineisto kerättiin Google Forms -kyselyllä. Kyselyn runko on esitetty liitteessä 1. Ky-

selyssä oli 16 suljettua kysymystä ja 9 avointa kysymystä. Suljetuista kysymyksistä 5 oli taustatietoihin liittyviä kysymyksiä. Kyselyä hyödynnetään myös hankkeen raportoinnissa, joten kaikki kysymykset eivät olleet olennaisia tämän tutkimuksen kannalta. Tähän tutkimukseen otettiin analysoitavaksi taustatietokysymysten (kysymykset 1,2,3,4,5) lisäksi 4 suljettua kysymystä (kysymykset 6,7,8,14) ja 5 avointa kysymystä (kysymykset 9,15,16,22,23). Tutkimuksessa käytetty kyselylomake on liitteessä 1.

Samassa tutkimuksessa voidaan hyödyntää sekä laadullista että määrällistä tutkimusta (Vehkalahti, 2014, s. 13). Kyselyyn on valittu molempia kysymyksiä, koska halutaan tietää monipuolisesti aiheesta. Pelkillä suljetuilla kysymyksillä ei olisi saatu riittävästi tietoa, jota saadaan käyttämällä vain avointa kysymystä. Suljettuja kysymyksiä on kuitenkin helppo käsitellä ja analysoida (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara, 2009, s. 201). Avoimet kysymykset taas antavat vastaajalle mahdollisuuden ilmaista itseään omin sanoin (Hirsijärvi ym., 2009, s. 201). Jos on liikaa pelkkiä avoimia kysymyksiä se vie liikaa aikaa vastaamiseen. Avoimista kysymyksistä saadaan tutkimuksen kannalta tärkeää tietoa, joka jää muuten havaitsematta (Hirsijärvi ym., 2009, s. 199; Vehkalahti, 2014, s. 25). Molempia kysymystapoja käyttäen saadaan monipuolinen kuva halutusta teemasta. Hirsijärven ja kollegoiden (2009, s. 195) mukaan kyselytutkimuksen etuna on se, että voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto. Hankkeeseen osallistui ennen vuotta 2023 65 päiväkotia ja noin 345 ryhmää, jolloin kyselyllä oli mahdollisuus tavoittaa jokainen hankepäiväkoti. Kyselytutkimuksen etuna on esimerkiksi tehokkuus ajankäytössä (Creswell & Poth, 2018, s. 159). Vastaajiksi haluttiin myös syksyllä 2022 osallistuneet hankepäiväkotien ryhmät, jolloin aikaa analysoinnille oli vähemmän. Kyselytutkimuksen avulla sain kerättyä mahdollisimman monelta päiväkotiryhmältä vastauksia mahdollisimman lyhyessä ajassa.

Vallin (2018a) mukaan kyselyn tekemisessä ja muotoilemisessa täytyy olla huolellinen, koska kysymykset luovat perustan tutkimuksen onnistumiselle. Kysymysten tulee olla tarkoituksen mukaisia ja niille tulee löytyä perustelu tutkimuksen viitekehystä tai tutkittavasta ilmiöstä jo tiedetystä tiedosta (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 87). Kysely laadittiin tätä tutkimusta varten. Kyselyssä hyödynnettiin Heikkilän (2021) tekemää alkukyselyä Puoli päivää pihalla -hankkeeseen. Heikkilän (2021) laatimasta kyselystä hyödynnettiin pienin muokkauksin taustakysymyksiä sekä muutamia muita kysymyksiä. Kyselyn laatimisessa on hyödynnetty myös Hirsijärven ja kollegoiden (2009) laatimia ohjeita kyselylomakkeen laadintaan. Heidän mukaansa kyselyn kokeilu ennen varsinaista kyselyä on välttämätöntä. Kun kyselyä testataan etukäteen, voidaan esimerkiksi tarkistaa ja korjata kysymysten muotoilua (Hirsijärvi ym., 2009 s. 202–204). Ennen

pilottikyselyä kaksi henkilöä vastasi kyselyyn arvioiden kyselyn kysymysten selkeyttä ja ymmärrettävyyttä. Lisäksi koevastaajat mittasivat vastaamiseen käytetyn ajan. Myös Puoli päivää pihalla -hankkeen ohjausryhmän jäsenillä oli mahdollisuus vaikuttaa kyselyyn sen kehittämisvaiheessa. Näiden vaiheiden jälkeen kyselyä muokattiin hiukan esimerkiksi pieninä viilauksina sanamuotoihin. Kysely pilotoitiin yhdelle päiväkotiryhmälle. Pilottikyselyn jälkeen todettiin, että sitä ei tarvitse muokata, koska siihen käytetty aika sekä vaaditut vastaukset vastasivat tavoitteita. Vallin (2018a) mukaan lomakkeen pituutta kannattaakin miettiä huolellisesti. Siksi tein pilottikyselyn, jotta tiedetään, kuinka kauan kyselyn vastaamiseen suunnilleen menee aikaa.

Kyselyn rakenne tulee tehdä niin, että vastaajille se on selkeä ja helposti täytettävä. Hirsijärven ja kollegoiden (2009, s. 203) mukaan alkuun tulee sijoittaa helpommin vastattavat ja loppuun spesifit kysymykset. Kyselyn alussa oli taustakysymyksiä. Tämän jälkeen kysymykset oli aiheittain jaoteltu niin, että ensin suljetut kysymykset aiheesta ja tarpeen mukaan avoimet kysymykset. Aiheeseen saattoi liittyä vain avoimia kysymyksiä, jolloin ne olivat heti seuraavan aiheen jälkeen. Kysymykset eivät saa olla johdattelevia, vaan niiden tulee olla yksiselitteisiä (Valli, 2018a). Suljettujen kysymysten vaihtoehdot tulee olla toisensa poissulkevia, eikä niissä saa olla päällekkäisyyksiä (Vehkalahti, 2014, s. 24). Kyselyn laatimisessa pyrittiin kysymyksistä tekemään mahdollisimman selkeitä ja ymmärrettäviä, jotta niihin olisi mahdollisimman helppo vastata.

6.3 Aineiston analysointi

Laadullista ja määrällistä tutkimusta voidaan käyttää rinnakkain (Hirsijärvi ym., 2009, s. 137; Tuomi & Sarajärvi, s. 78). Hirsijärven ja kollegoiden (2009, s. 136) mukaan kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus nähdään toisiaan täydentäviä lähestymistapoina, eikä kilpailevina suuntauksina. Alasuutarin (2011, Luku 2) mukaan kvalitatiivista ja kvantitatiivista analyysiä voidaan soveltaa samassa tutkimuksessa tai pitää toistensa jatkumoina. Tässä tutkimuksessa käytetään kvantitatiivista analysointia suljettujen kysymysten osalta ja kvalitatiivista analysointitapaa avointen kysymysten analysoinnissa.

Puusan ja Juutin (2020) mukaan kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään ilmiötä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan yksilön merkityksiä eli kokemuksia jostakin asiasta (Lichtman, 2013, s. 4, 17; Metsämuuronen, 2006, s. 88). Laadullinen tutkimus

perustuu siis ihmisten subjektiivisten näkemysten tarkasteluun eli tutkitaan henkilöiden kokemuksia, ajatuksia, tunteita ja merkityksiä, joita henkilöt antavat tutkittavalle kohteelle (Puusa & Juuti, 2020). Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 13) mukaan laadullista tutkimusta voi olla monenlaista. Se pitää sisällään esimerkiksi erilaisia aineistonkeruu- ja analyysimenetelmiä (Denzin & Lincoln, 2018). Lichtmanin (2013, s. 5) mukaan, mikään yksittäinen tekijä ei tee tutkimuksesta laadullista. Eskolan ja Suorannan (2014, s. 15) mukaan tutkimuksesta tekee laadullisen aineistonkeruumenetelmä, tutkittavien näkökulma, aineiston analyysi, hypoteesittomuus, tutkijan asema ja tulosten esitystapa. Denzin ja Lincolnin (2018) mukaan laadullinen tutkimus nähdään prosessina. Tutkimuksen ongelma ja intressi voivat muuttua ja tarkentua tutkimuksen prosessin aikana (Kiviniemi, 2018). Tässä tutkielmassa tutkimuskysymykset ovat esimerkiksi tarkentuneet tutkimusprosessin aikana. Alasuutarin (2011, Luku 2) mukaan laadullisessa analyysissä on kaksi vaihetta: havaintojen pelkistäminen ja arvoituksen ratkaiseminen. Hänen mukaansa havaintojen pelkistämisen vaiheessa ensin tarkastellaan aineistoa valitun näkökulman kautta, jonka jälkeen yhdistellään havaintoja. Arvoituksen ratkaisemisella tarkoitetaan tulkintaa ilmiöstä tehtyjen havaintojen ja niiden yhdistelmien pohjalta (Alasuutari, 2011, luku 2). Laadullisen analyysin tarkoituksena on keskeisten teemojen löytäminen (Lichtman, 2013, s. 244).

Kvantitatiivisella eli määrällisellä tutkimuksessa tutkimusaineistoa käsitellään erilaisten matemaattisten toimenpiteiden avulla (Valli, 2015). Heikkilän (2014) mukaan määrällisessä tutkimuksessa pyritään yleistämään saadut tulokset laajempaan joukkoon. Kvantitatiiviselle tutkimukselle ominaista on tilastollisen päättelyn tekeminen (Heikkilä, 2014). Hirsijärven ja kollegoiden (2009) mukaan kvantitatiivisessa tutkimuksessa ovat keskeisiä johtopäätökset aiemmista tutkimuksista, hypoteesien esittäminen ja käsitteiden määrittely. Alasuutarin (2011, Luku 2) mukaan kvantitatiivisessa analyysissä voidaan myös havaita samanlaiset kaksi vaihetta kuin laadullisessa analyysissä. Hän nimeää nämä kaksi tutkimuksen vaihetta havaintojen tuottamisen ja selittämisen vaiheiksi. Ensimmäisessä vaiheessa määritellään muuttujat ja koodit, koodataan kerätty aineisto ja tehdään tilastolliset analyysit (Alasuutari, 2011, Luku 2). Tulokset tulkitaan toisessa vaiheessa (Alasuutari, 2011, Luku 2).

Tutkimuksen analysoinnissa hyödynnettiin kvantitatiivista analysointitapaa suljettujen kysymysten analysoinnissa. Kvantitatiivisena analysointina käytin tilastollisesti suoria jakaumia eli frekvenssi- ja prosenttijakaumia. Suljettujen kysymysten tulosten esittämisessä käytin taulukointia, kuviointia ja tunnuslukuja. Taulukkoa käytetään, kun halutaan laittaa tietoa mahdollisimman paljon ja yksityiskohtaisesti (Valli, 2018b). Kuvioiden avulla annetaan lukijalle hyvä

yleiskuva aineiston jakautumisesta (Valli, 2018b). Vehkalahti (2014, s. 63) mukaan pylväsdiagrammit soveltuvat frekvenssi- ja prosenttijakaumien kuvaamiseen. Nopeaa aineiston tarkastelua voidaan tehdä tunnuslukujen avulla (Valli, 2018b). Keskeisimpiä tunnuslukuja ovat havaintojen lukumäärä, pienin arvo ja suurin arvo sekä keskiarvo ja keskihajonta (Vehkalahti, 2014, s. 54).

Ensimmäisenä latasin aineiston Excel -tiedostoksi Google Forms -kyselyhallintaohjelmistosta. Poistin tiedostosta ne vastaajat, jotka eivät olleet antaneet lupaa tutkimuskäyttöön. Tämän jälkeen suljetut vastaukset laitoin numeeriseen muotoon, jotta sitä voidaan käsitellä SPSS-ohjelmalla. Toin havaintomatriisiin SPSS-ohjelmaan. Tämän jälkeen tein frekvenssi- ja prosenttijakauma analysoinnit vastauksille SPSS-ohjelmassa ja tallensin tulokset itselle Word-tiedostoihin. Tämän jälkeen muodostin vastauksista kuvioita ja taulukoita. Tämän jälkeen tarkastelin tuloksia ja tein niiden pohjalta tulkintoja, jotka esitän tutkielmani viimeisessä luvussa.

Tutkimuksen avointen kysymysten analysoinnissa käytin sisällönanalyysiä, joka on yksi laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmä (Lichtman, 2013, s. 265). Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 122) mukaan sisällönanalyysissä tarkoituksena on luoda selkeä kuva tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysi tehdään systemaattisesti ja objektiivisesti (Margolis & Zunaward, 2018). Sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmeen lähestymistapaan, jotka ovat aineistolähtöinen, teoriasidonnainen ja teorialähtöinen analyysi (Eskola, 2018; Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 122–133). Teoriasidonnaisessa tai toisin sanottuna teoriaohjaavassa analysoinnissa teoria voi olla apuna aineiston käsittelyssä (Eskola, 2018). Analyysi teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä tapahtuu kuitenkin aineiston ehdolla (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 133). Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä muodostetaan teoria tutkimusaineistosta, jolloin aiemmilla teorioilla, tiedoilla ja havainnoilla ei ole merkitystä tutkittavan ilmiön kanssa (Eskola, 2018). Sen avulla pyritään tuomaan uusia näkökulmia tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 127). Teorialähtöinen analyysi taas pohjautuu johonkin valmiiseen teoriaan (Eskola, 2018).

Tässä tutkielmassa hyödynsin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, kun kyselyssä saatujen varhaiskasvattajien kokemusten pohjalta muodostetaan uutta tietoa päiväkotien ulkotoiminnasta ja Puoli päivää pihalla -hankkeen vaikuttavuudesta. Tiedostan, että analysointi ei ole koskaan puhtaasti aineistolähtöistä (ks. Salo, 2015, Hyvärinen, 2010). Ennen analysointia on tehty teoreettista tarkastelua aiheen tiimoilta sekä kyselylomakkeen luomisvaiheessa tulee olla tietoa aiheesta, jotta voidaan tehdä kattava kyselylomake. Salo (2015) toteaaakin, että analyysiä ohjaa

tutkimuskysymykset, tutkijan esioletukset, ajatukset ja teoreettiset ideat. Kuitenkin itse analysointi tapahtui aineiston pohjalta. Toisessa tutkimuskysymyksessä hyödynsin teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä, kun käytin apuna Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus, 2022, s. 42–51) olleita oppimisen alueita aineiston käsittelyssä.

Avointen kysymysten analysoinnissa on hyödynnetty Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 123) sisällönanalyysin mallia. Berg ja Lune (2014, s. 356) määrittelevät sisällönanalyysi tapahtuvan koodauksen tavoin. Sisällönanalyysissä aineistoa tarkastellaan yksityiskohtaisesti (Lichtman, 2013, s. 321). Sisällönanalyysin ensimmäisessä vaiheessa aineisto pelkistetään eli redusoidaan (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 123). Tämän jälkeen tapahtuu klusterointi eli pelkistetyt ilmaukset yhdistellään sekä ryhmitellään, ja niistä muodostetaan alaluokkia (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 124). Klusteroinnin jälkeen aineisto abstrahoidaan eli alaluokkia yhdistelemällä ja muodostetaan yläluokkia sekä pääluokkia, joista kootaan keskeisiä teoreettisia käsitteitä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 125). Vasta aineistoa analysoidessa tiedetään, minkä tasoisia luokkia aineistosta muodostuu (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 127). Alasuutari (2011, Luku, 10) mukaan laadullinen aineisto voidaan havainnollistaa määrällisillä suhteilla, kuten prosenttiosuuksilla. Lopuksi kvantifioin aineiston, koska samaan alaluokkaan olevia ilmauksia esiintyi useita kertoja myös yhdessä vastauksessa. Kvantifioinnin avulla sain tietoon, kuinka moni päiväkotiryhmistä oli vastannut yhteen yläluokkaan. Aineiston kvantifioinnin avulla saadaan merkittävää lisätietoa verrattuna pelkkään laatujen kuvailuun (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 137).

Ensimmäisenä kirjasin alkuperäiset ilmaukset taulukkoon, jonka jälkeen redusoin eli tein niistä pelkistetyt ilmaukset. Esimerkki redusoinnista ohjatun ulkotoiminnan teemassa taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Esimerkki redusoinnista teemassa ohjattu ulkotoiminta

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu
”Ulkoleikkejä ja pelejä. Urheilua kentällä, majojen rakentamista, ulkoliikuntalajien harjoittelua, erilaiset tehtävät luonnossa”	leikit, pelit, liikunta, rakentaminen, tehtävät luonnossa
”kaikenlaista esim. liikuntaa, kädentöitä, kuvataidetta, matematiikkaa, leikkiä ym.”	liikunta, kädentaidot, kuvataide, matematiikka, leikit
”Ohjattuja ryhmäleikkejä lapsille”	leikit
”Lähinnä liikkumiseen ja matematiikan osa-alueiden toimintaa”	liikunta, matematiikka
”Laululeikit, liikuntaleikit”	laululeikit, liikuntaleikit
”aikuisen johdolla tutkitaan luonnon ilmiöitä vuoden ajasta riippuen – esim. lumi, vesi, ötökät, kasvit. päivittäisessä ulkoilussa laululeikkejä, hippaa ym.”	luonnon tutkiminen, laululeikit, leikit
”liikomme ohjatusti aikuisen esimerkillä omalla pihalla, urheilukentällä ja lähiympäristössä. tutkimme ohjatusti lähiluontoa”	liikunta, luonnon tutkiminen

Seuraavaksi klusteroin eli muodostin pelkistetyistä ilmauksista alaluokkia. Tämän jälkeen abstrahoin eli muodostin yläluokkia yhdistelemällä alaluokkia. Seuraavassa taulukossa 2 esimerkki klusteroinnista ja abstrahoinnista ohjatun ulkotoiminnan teemassa.

TAULUKKO 2. Esimerkki klusteroinnista ja abstrahoinnista teemassa ohjattu ulkotoiminta

Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
leikit	Liikkuminen	Kasvan, liikun ja kehityn
pelit		
suunnistus		
rakentaminen		
kiipeily		
yhdessä touhuaminen		
siivoaminen		
mäenlasku		
jumpat		
liikuntaleikit		
liikunta		
hiihto		
luistelu		
pallopelit		
liikuntatuokiot		
tempuradat		
tasapainotaidot		
välineenkäsittelytaidot		
liikkumistaidot		
musiikki	Musiikillinen ilmaisu	Ilmaisun monet muodot
laululeikit		

soittaminen		
laulutuokiot		
kuvataide	Kuvallinen ilmaisu	
kädentaidot	Käsityöllinen ilmaisu	
teatteri	Sanallinen ja kehollinen ilmaisu	
ilmaisu		
äidinkieli	Kielelliset taidot ja valmiudet	Kielten rikas maailma
tarinatuokiot		
sadutus		
matematiikka	Matemaattinen ajattelu	Tutkin ja toimin ympäristössäni
ympäristökasvatus	Ympäristökasvatus	
liikennekasvatus		
luonnon tutkiminen		
tehtävät luonnossa		
tutkiminen		
luontokasvatus		
havainnointi		
vierailut	Tapahtumat ja vierailut	Minä ja meidän yhteisömme
tapahtumat		
metsäretket	Retket	Retkeily
retket		
ohjattu toiminta metsäretkellä		
Metsänuoppus -toiminta	Metsämörritoiminta	
Metsämörritoiminta		
tehtäviä	Opetus- ja tehtävät	Opetus- ja tehtävät
esiopetus		
opetusta		
viskaritoiminta		
tunnetaitojen harjoittelua	Tunnetaidot	Tunnetaidot
Tunteet hukassa -metsäseikkailu		

Tämän jälkeen kvantifioin aineiston eli laskin kuinka monta kertaa yläluokkaan kuuluva vastaus esiintyi päiväkotiryhmien vastauksissa. Seuraavassa taulukossa 3 esimerkki kvantifioinnista ohjatun ulkotoiminnan teemassa.

TAULUKKO 3. Esimerkki kvantifioinnista ohjatun ulkotoiminnan teemassa.

Ohjattu ulkotoiminta	Päiväkotiryhmien määrä (n = 130)	Osuus tutkittavista
Kasvan, liikun ja kehityn	118	90,77 %
Tutkin ja toimin ympäristössäni	46	35,38 %
Retkeily	46	35,38 %
Ilmaisen monet muodot	43	33,08 %
Yleisesti opetusta ja tehtäviä	14	10,77 %
Kielten rikas maailma	13	10,00 %
Minä ja meidän yhteisömme	7	5,38 %
Tunnetaidot	7	5,38 %

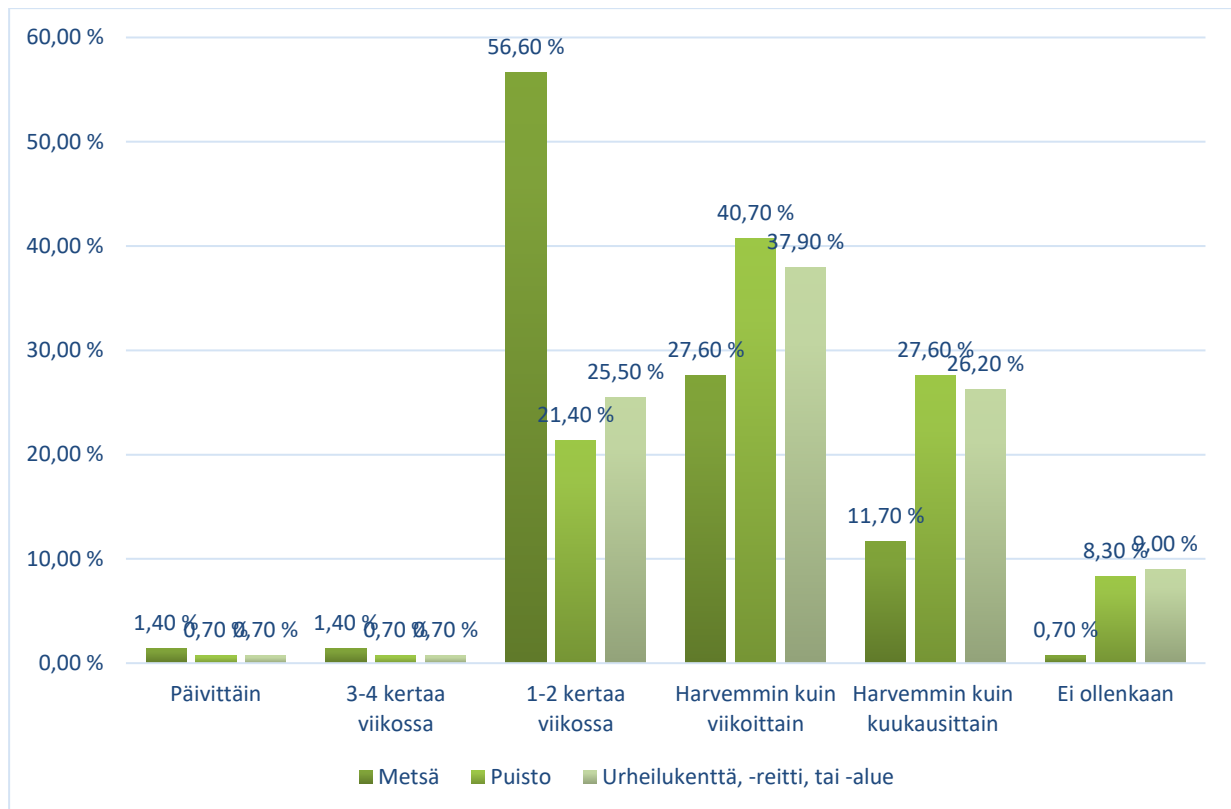
7 Tulokset

Ensimmäisessä alaluvussa kerrotaan päiväkotien käyttämistä ulko-oppimisympäristöistä. Toisessa alaluvussa tarkastellaan päiväkotiryhmien ohjattua ulkotoimintaa ja Puoli päivää pihalla-hankkeen vaikuttavuutta päiväkotiryhmien ohjattuun ulkotoimintaan. Kolmannessa alaluvussa esitetään tuloksia siitä, minkälainen täydennyskoulutus tukee varhaiskasvatuksen ulkotoimintaa.

7.1 Monipuoliset ulko-oppimisympäristöt varhaiskasvatuksessa

Luvussa esitetään, minkälaisia ulko-oppimisympäristöjä päiväkotiryhmät käyttävät arjessaan. Päiväkotiryhmiltä kysyttiin, kuinka usein he käyttävät metsää, puistoa ja urheilukenttää, -reittiä tai -aluetta ulko-oppimisympäristönä (kuvio 3). Päiväkotiryhmät käyttävät näistä ulko-oppimisympäristöistä eniten metsää. Yli puolet heistä käyttävät metsää ulko-oppimisympäristönä 1–2 kertaa viikossa. Kolmannes hyödyntää metsää harvemmin kuin viikoittain ja 12,7 prosenttia harvemmin kuin kuukausittain tai ei ollenkaan.

Päiväkotiryhmät käyttävät puistoa ja urheilukenttää, -reittiä tai -aluetta suunnilleen saman verran ulko-oppimisympäristöinä. Yli puolet päiväkotiryhmistä käyttävät puistoa ulkotoiminnassa vähintään kuukausi tasolla tai useammin. Myös yli puolet päiväkotiryhmistä käyttää urheilukenttää, -reittiä tai -aluetta kuukausittain tai useammin. Päiväkotiryhmistä 8,3 prosenttia ei käytä puistoa ollenkaan ulko-oppimisympäristönä. Lähes 10 prosenttia ei käytä myöskään urheilukenttää, -reittiä tai -aluetta ulkotoiminnassaan ollenkaan.



KUVIO 3. Päiväkotiryhmien käyttämät ulko-oppimisympäristöt.

Taulukosta 4 nähdään, mitä muita ulko-oppimisympäristöjä vastaajat kertoivat käyttävänsä ulkotoiminnassa. Kysymykseen muista ulko-oppimisympäristöistä vastasi 100 päiväkotiryhmää. Ulko-oppimisympäristöihin liittyviä ilmauksia oli yhteensä 107, joihin ei sisällytetty päiväkodin pihaa, metsää, puisto tai urheilukenttää, -reittiä ja -aluetta. Analysoinnin ulkopuolelle jätettiin myös vastaukset oppimisympäristöistä, jotka eivät ole ulko-oppimisympäristöjä, kuten kirjasto ja liikuntahalli. Päiväkotiryhmät mainitsivat useampia erilaisia ulko-oppimisympäristöjä, joita he käyttävät ulkotoiminnassaan päiväkodin pihan, metsän, puiston ja urheilukentän, -alueen tai -reitit lisäksi. Vastaajat mainitsivat käyttävänsä päiväkodin lähiympäristöä, luonto- ja retkikohteita, erilaisia liikuntapaikkoja sekä koulun ja toisen päiväkodin pihaa.

TAULUKKO 4. Päiväkotiryhmien käyttämät muut ulko-oppimisympäristöt päiväkodin pihan, metsän, puiston ja urheilualueiden lisäksi ilmausten mukaan.

Päiväkotiryhmien käyttämät muut ulko-oppimisympäristöt (n = 107)	
Päiväkodin lähiympäristö ja muksubussiretket (n = 39; 36 %)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lähiympäristö (n = 23) ▪ Kevyenliikenteenväylät (n = 9) ▪ Muksubussiretket (n = 5) ▪ Asuinympäristö (n = 2)
Luonto- ja retkikohteet (n = 30; 28 %)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ranta (n = 15) ▪ Kota (n = 4) ▪ Lähipelto (n = 2) ▪ Nurmialue (n = 2) ▪ Suoalue (n = 1) ▪ Metsäpiha (n = 1) ▪ Luontopolut (n = 1) ▪ Jokivarsi (n = 1) ▪ Makkaranpaistopaikka (n = 1) ▪ Laavupiha (n = 1) ▪ Kasvitieteellinen puutarha (n = 1)
Liikuntapaikat ulkona (n = 26; 24 %)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mäenlaskupaikka (n = 8) ▪ Luistelukenttä (n = 8) ▪ Hiihtolatu (n = 4) ▪ Lumivuori (n = 4) ▪ Mäki (n = 1) ▪ Pururata (n = 1)
Koulun tai toisen päiväkodin piha (n = 12; 11 %)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Koulu tai koulun piha (n = 10) ▪ Toisen päiväkodin piha (n = 2)

Taulukossa 5 kerrotaan päiväkotiryhmien lukumäärät ja prosenttiosuudet siitä, kuinka moni vastaajista hyödynsi kutakin muuta ulko-oppimisympäristöä. Tulokseksi saatiin, että muista ulko-oppimisympäristöistä mainittiin lähiympäristöä ja muksubussiretkiä 36 prosentissa päiväkotiryhmien vastauksista, mikä sisälsi kauttaaltaan päiväkodin lähiympäristön sekä myös kevyenliikenteenväylät, joissa he käyvät kävelemässä ja pyöräilemässä. Päiväkotiryhmät hyödynsivät päiväkodin lähiympäristöä monipuoliseen tarkoitukseen, kuten havainnointiin, tutkimiseen sekä retkipaikoiksi.

”Viikoittain käymme seikkailukävelyllä lasten kanssa päiväkodin ulkopuolella. Saatamme pelata samalla luonto- tai ajoneuvo bingoa” (P7)

”Kävelyretket lähialueelle, ympäristöä tarkkaillen. ...” (P13)

Muksubussiretkillä päiväkotiryhmät laajensivat lähiympäristöä, koska he pääsivät muksubussin avulla kauemmas päiväkodin välittömästä läheisyydestä esimerkiksi pienten lasten kanssa.

*”Muksubussin ollessa päiväkodilla käymme kauempanakin puistoissa, uimaran-
noilla yms” (P35)*

Toiseksi eniten päiväkotiryhmät mainitsivat luonto- ja retkikohteita, joita kertyi 24 prosentissa vastauksista. Luonto- ja retkikohteista eniten mainittiin rantaa, joka oli muutenkin toiseksi eniten mainittu muu ulko-oppimisympäristö kohde lähiympäristön jälkeen. Rannan lisäksi luonto- ja retkikohteita olivat esimerkiksi erilaiset tulentekopaikat, pelto ja nurmialue.

”Metsäpiha, luontopolut, järvenranta, maja metsässä” (P91)

”Alkusyksystä käyty katsomassa lehmiä läheisellä pellolla.” (P130)

Erilaisia liikuntapaikkoja ulkona hyödynnettiin myös hyvin ulko-oppimisympäristöinä. Liikuntapaikkoja vastasi viidennes päiväkotiryhmistä. Liikuntapaikoiksi eniten oli mainittu mäenlaskupaikkoja, luistelukenttiä ja hiihtolatuja sekä lumivuoria. Lisäksi 12 prosenttia päiväkotiryhmistä hyödynsi ulko-oppimisympäristöinä koulujen sekä toisten päiväkotien pihvoja.

”...Päiväkodin parkkipaikalla olevia lumivuoria kiipeilyyn talvella. ...” (P13)

”Vanhan koulun pihaympäristöä” (P3)

Muina oppimisympäristöinä vastauksissa oli mainittu myös metsää, eri puistoja, urheilukenttää ja päiväkodin pihaa, vaikka pyydettiin vastaamaan näiden lisäksi, mitä muita oppimisympäristöjä käytetään. Tämän kysymyksen asettelua olen tarkastellut lisää pohdinnassa. Osa myös halusi mainita, että käyttää esimerkiksi montaa eri metsäpaikkaa tai oman päiväkodin pihan lisäksi käyttävät myös päiväkodin muita pihvoja, metsäpihaa, takapihaa sekä erillistä pihaa. Puistoista mainittiin lähipuistot ja leikkipuistot. Seuraavaksi muutama esimerkki, miten vastaajat kertoivat näistä ulko-oppimisympäristöistä.

”...vakimetsän lisäksi myös muita metsiä” (P43)

”...päiväkodin takapiha/tutkimuspuutarha” (P60)

”Päiväkodin takapihaa joka ei ole varsinainen ulkoilualue” (P66)

TAULUKKO 5. Muut ulko-oppimisympäristöt päiväkodin pihan, metsän, puiston ja urheilu-alueiden lisäksi päiväkotiryhmien lukumäärien mukaan.

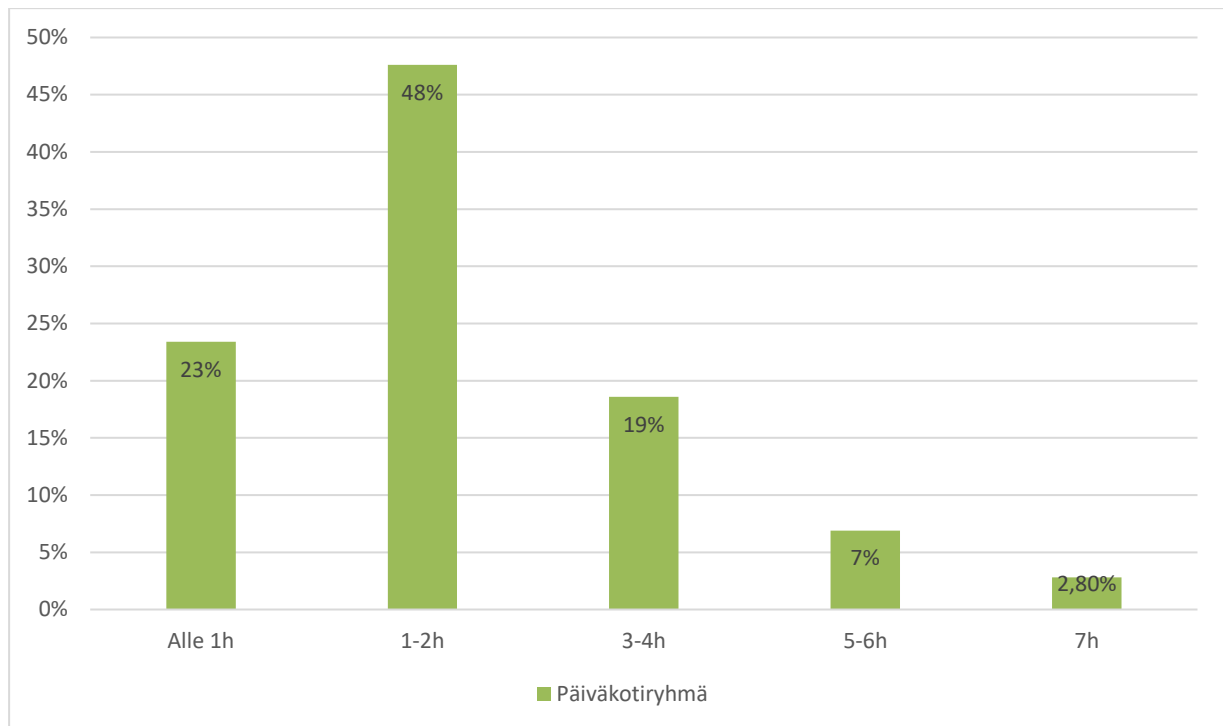
Muut ulko-oppimisympäristöt	Päiväkotiryhmien määrä (n = 100)	Osuus tutkittavista
Päiväkodin lähiympäristö ja muksubussiretket	36	36,00 %
Luonto- ja retkikohteet	24	24,00 %
Liikuntapaikat ulkona	21	21,00 %
Koulun tai toisen päiväkodin piha	12	12,00 %

7.2 Päiväkotiryhmien ohjattu ulkotoiminta

Tässä luvussa tarkastellaan tuloksia ohjatusa ulkotoiminnasta varhaiskasvatuksessa. Ensimmäisessä alaluvussa 7.2.1 tarkastellaan ohjatun ulkotoiminnan määrää ja ohjatun ulkotoiminnan eri muotoja. Alaluvussa 7.2.2 tarkastellaan siitä, miten Puoli päivää pihalla -hanke on vaikuttanut ohjattuun ulkotoimintaan hankepäiväkodeissa.

7.2.1 Ohjatun ulkotoiminnan määrä ja muodot

Tulokseksi saatiin, että lähes puolilla päiväkotiryhmillä on ohjattua ulkotoimintaa 1–2 tuntia viikoittain, vastaajista 28,3 prosentilla on sitä enemmän ja 23,4 prosentilla vähemmän (kuvio 4). Kuvioista 4 nähdään tarkemmin, kuinka paljon vastaajat kertoivat heillä olevan ohjattua ulkotoimintaa ryhmässään viikoittain.



KUVIO 4 Päiväkotiryhmien ohjattun ulkotoiminnan määrä viikoittain.

Päiväkotiryhmiltä kysyttiin, minkälaista ohjattua ulkotoimintaa heidän ryhmässään on. Vastauksia kysymykseen saatiin 130. Kaikkiaan pelkistettyjä ilmauksia saatiin 440. Yksi päiväkotiryhmä saattoi vastata samaan alaluokkaan monta vastausta. Yhden vastaajan samaan alaluokkaan antamien vastausten yhdistämisen jälkeen ilmauksia oli yhteensä 377. Tulokseksi saatiin, että päiväkotiryhmillä on monipuolisesti erilaisia ohjattun ulkotoiminnan muotoja (taulukko 6). Yksi vastaaja saattoi antaa monta eri vastausta samaan kategoriaan kuten esimerkiksi oppimisen alueeseen. Ilmaisun monet muodot päiväkotiryhmä saattoi kertoa, että heillä on ohjatussa ulkotoiminnassa sekä musiikillista että kuvallista ilmaisua. Tulosten tarkastelussa tulee ottaa huomioon myös se, että monet kertoivat vain esimerkkejä, mitä heidän ohjattu ulkotoiminta on eli he eivät maininneet kaikkia asioita, mitä heidän päiväkotiryhmässään tehdään ohjattun ulkotoiminnan osalta.

Jaoin ohjatut ulkotoiminnat eri oppimisen alueisiin, retkeilyyn, yleisesti opetukseen ja tehtäviin sekä tunnetaidot osa-alueisiin. Eri oppimisen alueisiin laitoin ne ohjatut ulkotoiminnat, jotka niihin selkeästi kuuluivat. Liikkumiseen laitoin kaikki, joissa jollakin tavalla liikutaan, mutta en niitä, jotka kuuluivat enemmän muihin oppimisen alueisiin. Retkeilyn laitoin omaksi kategoriaksi, koska se olisi voinut kuulua moneenkin oppimisen alueeseen ja siihen tuli useita mainintoja omana kategoriana. Yleisesti opetukseen ja tehtäviin kuuluivat sellaiset vastaukset,

joissa ei ollut eritelty, mihin oppimisen alueeseen kuuluvia asioita ohjatussa toiminnassa tehdään. Tunnetaidot laitoin omaksi, koska ne eivät erityisesti kuulu mihinkään oppimisen alueeseen vaan kuuluvat varhaiskasvatuksen laaja-alaiseen osaamiseen.

TAULUKKO 6. Ohjatun ulkotoiminnan muodot varhaiskasvatuksessa ilmausten mukaan.

Päiväkotiryhmien ohjatun ulkotoiminnan muodot (n = 377)	
Kasvan, liikun ja kehityn (n = 182; 48 %)	▪ Liikkuminen (n = 182)
Ilmaisen monet muodot (n = 50; 13 %)	▪ Musiikillinen ilmaisu (n = 27) ▪ Kuvallinen ilmaisu (n = 16) ▪ Käsiyöllinen ilmaisu (n = 4) ▪ Sanallinen ja kehollinen ilmaisu (n = 3)
Tutkin ja toimin ympäristössäni (n = 49; 13 %)	▪ Ympäristökasvatus (n = 33) ▪ Matemaattinen ajattelu (n = 16)
Retkeily (n = 45; 12 %)	▪ Retket (n = 38) ▪ Metsämörritoiminta (n = 7)
Yleisesti opetusta ja tehtäviä (n = 14; 4 %)	▪ Opetus ja tehtävät (n = 14)
Kielten rikas maailma (n = 13; 3 %)	▪ Kielelliset taidot ja valmiudet (n = 13)
Minä ja meidän yhteisömme (n = 7; 2 %)	▪ Tapahtumat ja vierailut (n = 7)
Tunnetaidot (n = 7; 2 %)	▪ Tunnetaidot (n = 7)

Taulukossa 7 on kerrottu päiväkotiryhmien lukumäärät ja prosenttiosuudet sen mukaan, kuinka monessa päiväkotiryhmässä on kutakin ohjatun toiminnan osa-alueita mainittu. Eniten vastauksia kertyi Kasvan, liikun ja kehityn -oppimisen alueeseen. Päiväkotiryhmistä lähes kaikki olivat maininneet jotain ohjattua ulkotoimintaa tähän oppimisen alueeseen. Tulosten mukaan liikkuminen on monipuolista ohjatussa ulkotoiminnassa päiväkotiryhmien vastauksissa. Päiväkotiryhmien vastaukset liittyivät erilaisiin liikuntamuotoihin, leikkeihin, peleihin ja touhuamiseen. Liikkumisesta päiväkotiryhmät mainitsivat esimerkiksi liikuntaleikkejä, hiihtoa, luistelua, jumppia ja pallopelejä sekä liikkumis-, tasapaino- ja välineenkäsittelytaitojen harjoittelua. Todella moni mainitsi myös liikunnan yleisesti ohjattuna ulkotoimintana sekä ohjatut liikuntatuokiot.

”Pienten kanssa harjoitellaan perus liikuntataitoja” (P35)

”välineisiin tutustumista ja niiden harjoittelua.” (P50)

”...liikunta perjantai (ohjattu liikuntaleikki perjantaisin)” (P53)

Leikit ja pelit sisälsivät kaiken, mitä vastaajat vastasivat erilaisista leikeistä ja peleistä kuten esimerkiksi piilo- ja suunnistusleikit. Yleisin vastaus tähän kategoriaan kuitenkin oli leikit tai pelit tai maininta molemmista.

”Pihaleikit, piiloleikki, suunnistusta ja pallopelit” (P12)

”Ohjattuja yhteisiä leikkejä. ...” (P13)

”Mielikuvitusleikit esim. merirosvo-, matkailuleikit, siivoustalkoot, liikunnalliset yhteisleikit.” (P143)

Touhuamisella taas tarkoitetaan monipuolisesti erilaisia yhteisiä ohjattuja ulkoiluhetkiä ryhmässä.

”...majan rakentamista, lumiukkojen tekoa...” (P48)

Päiväkotiryhmistä 35 prosenttia oli maininnut ohjattuna ulkotoimintana Tutkin ja toimin ympäristössäni -oppimisen alueen teemoja. Tästä oppimisen alueesta päiväkotiryhmät olivat vastaanneet matemaattisen ajattelun ja ympäristökasvatuksen teemoja. Neljännes vastaajista kertoi toteuttavansa ympäristökasvatusta ja 12 prosenttia kertoi heidän ohjattuun ulkotoimintaansa kuuluvaan matemaattista toimintaa.

”aikuisen johdolla tutkitaan luonnon ilmiöitä vuoden ajasta riippuen – esim. lumi, vesi, ötökät, kasvit. Päivittäisessä ulkoilussa laululeikkejä, hippaa ym.” (P9)

”...Retkellä pihan ulkopuolella tutkimme eläinten jälkiä, tutkimme kasveja, etsimme eri värejä jne. jne. ...” (P70)

Retkeilyä mainitsi 35 prosenttia päiväkotiryhmistä. Retkeilyn osa-alue sisältää retket, metsäretket, erilaiset toiminnat metsäretkellä sekä metsämörritoiminnan.

”...metsäretkellä oppimistehtävät...” (P21)

”Retkillä eri teemoja luonnosta ja liikunnasta sekä musiikista ja ilmaisusta.” (P81)

Kolmannes päiväkotiryhmistä antoi vastauksia Ilmaisun monet muodot -oppimisen alueeseen. Tähän oppimisen alueeseen kuuluvat musiikillinen, kuvallinen, käsityöllinen sekä sanallinen ja kehollinen ilmaisu. Näistä päiväkotiryhmät mainitsivat eniten musiikillista ilmaisua, jota viidennes päiväkotiryhmistä hyödyntää ohjattuna ulkotoimintana.

”Kaikenlaista esim. liikuntaa, kädentöitä, kuvataiteita, matematiikkaa, leikkiä ym.” (P19)

”...maalataan asfalttia tai lunta...” (P26)

”ulkomuskari” (P29)

”...metsämatikka, teatteria metsässä, laulutuokiot...” (P37)

Vastauksissa mainittiin yleisesti opetusta ja tehtäviä ohjattuna ulkotoimintana, kuten esiope-
tusta ja viskaritoimintaa. Kielten rikas maailma -oppimisen aluetta mainitsi 10 prosenttia päi-
väkotiryhmistä. Siihen kuuluivat esimerkiksi maininnat äidinkielestä ja saduista. Muutamat
harjoittelivat tunteita ohjatun toiminnan aikana ulkona lasten kanssa.

*”...Tunteet hukassa -metsäseikkailu, tarinatuokiot piha-alueella/ kodassa...”
(P44)*

”laulutuokio, loruttelua, kirjan lukemista, metsänuppusretki, maalaus” (P46)

*”kirjainten ja muotojen harjoittelua metsässä (luonnonmateriaalit käytössä)...”
(P142)*

Minä ja meidän yhteisömme -oppimisen aluetta mainittiin 5 prosentissa vastauksista. Se sisälsi
tapahtumia ja vierailuja, kuten vanhempainiltoja, päiväkodin yhteisiä tempauksia ja tapahtumia
sekä toimintapolkuja lapsille ja perheille.

TAULUKKO 7. Ohjatun ulkotoiminnan muodot päiväkotiryhmien lukumäärän mukaan.

Ohjattu ulkotoiminta	Päiväkotiryhmien määrä (n = 130)	Osuus tutkittavista
Kasvan, liikun ja kehityn	118	90,77 %
Tutkin ja toimin ympäristössäni	46	35,38 %
Retkeily	46	35,38 %
Ilmaisun monet muodot	43	33,08 %
Yleisesti opetusta ja tehtäviä	14	10,77 %
Kielten rikas maailma	13	10,00 %
Minä ja meidän yhteisömme	7	5,38 %
Tunnetaidot	7	5,38 %

7.2.2 Puoli päivää pihalla -hankeen myönteinen vaikutus päiväkotiryhmien ohjattuun ulkotoimintaan

Tulokseksi saatiin, että Puoli päivää pihalla -hanke on pääasiassa vaikuttanut positiivisesti päiväkotiryhmien ohjattuun ulkotoimintaan (liite 2, taulukko 8). Kysymykseen vastasi 114 päiväkotiryhmää, joista 82 prosenttia mainitsi ainakin jonkin tavan, jolla hanke on vaikuttanut positiivisesti heidän ohjattuun ulkotoimintaansa. Päiväkotiryhmistä 18 prosenttia mainitsi, että hankkeella ei ole ollut vaikutusta tai se ei ole juuri vaikuttanut heidän ohjattuun toimintaansa. Muutamain mainitsivat, että hankkeen ollessa heillä käynnissä asiaan kiinnitettiin jonkin verran huomiota, mutta ei ole jäänyt pysyväksi käytännöksi. Suurin osa, jotka mainitsivat, ettei hankkeella ole ollut vaikutusta kertoivat, että heillä ohjattu ulkotoiminta ja muutenkin ulkotoiminta on ollut jo vahvasti esillä heidän päiväkotinsa toiminnassa jo ennen hanketta.

Tutkimuksessa saatiin tulokseksi, että 42 prosentilla päiväkotiryhmistä ohjattu ulkotoiminta on lisääntynyt määrällisesti ja laadullisesti tai toisella näistä tavoista Puoli päivää pihalla -hankkeen aikana ja sen jälkeen. Hanke on vaikuttanut myös siihen, että kolmanneksella päiväkotiryhmistä yhteistyö päiväkodin sisällä ja ryhmien välillä on lisääntynyt ja parantunut ohjatun ulkotoiminnan kannalta. Päiväkotiryhmät kertoivat, että heillä pidetään enemmän yhteisiä koko päiväkodin ulkoliikunta- ja leikkitapahtumia sekä ryhmien välillä jaetaan enemmän hyödyllisiä ja valmiita suunnitelmia ulkotoiminnan toteuttamisesta. Myös organisointi on parantunut, jotta ryhmillä on enemmän tilaa toimia ulkona, kun joku ryhmä on esimerkiksi retkellä.

Tulokseksi saatiin myös, että Puoli päivää pihalla -hanke on lisännyt henkilöstön tietoisuutta aiheesta sekä muuttanut asennetta myönteisemmäksi. Myös henkilöstön kiinnostus ja innostus ohjatun toiminnan kehittämiseen on lisääntynyt. Hankkeen myötä päiväkotiryhmät ovat saaneet uusia ideoita ja ajatuksia, miten toteuttaa ohjattua ulkotoimintaa lapsille päiväkodissa.

”Sen kautta on saatu uusia ideoita ja ajatuksia. Ajatus toiminnan siirtämisestä ulos on tullut enemmän konkreettiseksi.” (P34)

”Koulutuksista on saatu vinkkejä ohjattuun ulkotoimintaan. Vinkkien myötä ohjattua ulkotoimintaa on ollut helpompi suunnitella.” (P65)

”Ohjattuun ulkotoimintaan on panostettu enemmän ja siihen on käytetty enempi aikaa. Hankkeen kautta siihen on saatu uusia hyviä ja käytännöllisiä ideoita ja toimintatapoja.” (P94)

TAULUKKO 8. Puoli päivää pihalla -hankkeen vaikutus ohjattuun ulkotoimintaan päiväkotiryhmien lukumäärän mukaan.

Hankkeen vaikutus	Päiväkotiryhmien määrä (n = 114)	Osuus tutkittavista
Ohjattu ulkotoiminta on lisääntynyt määrällisesti ja/tai laadullisesti	48	42,11 %
Yhteistyö ryhmien välillä lisääntynyt ja parantunut	33	28,95 %
Asenne, tietoisuus, kiinnostus ja innostus myönteisempi	32	28,07 %
Uusia ideoita ja ajatuksia	21	18,42 %
Ei ole vaikuttanut tai ei ole juuri vaikuttanut	21	18,42 %

7.3 Ulkotoimintaa tukeva täydennyskoulutus

Tässä luvussa vastataan tutkimuskysymykseen, millainen henkilöstön täydennyskoulutus tukee ulkotoiminnan toteutumista päiväkodeissa. Ensimmäisenä tarkastellaan hankkeen tarjoamien koulutusten (Ulos oppimaan, Ihan pihalla, Luonto toimintaympäristönä, pihapeli, pihasparraus) hyödyllisyyttä. Tämän jälkeen tarkastellaan millaista koulutusta varhaiskasvatuksen henkilöstö haluaisi jatkossa ulkotoiminnan koulutuksilta.

7.3.1 Puoli päivää pihalla -hankkeen koulutukset

Tutkimuksessa tiedusteltiin, mitkä Puoli päivää pihalla -hankkeen koulutukset koettiin hyödylliseksi ja miksi (liite 2). Kyselyssä eniten vastauksia saatiin Pihasparrauksesta (26 kpl), jonka jälkeen Ulos oppimaan -koulutuksesta (14 kpl). Yhdeksän vastaajista vastasi, että olivat kokeneet kaikki koulutukset hyödyllisiksi, joihin olivat osallistuneet. Myös muita hankkeen koulutuksia oli mainittu jonkin verran. Kysymykseen oli 51 jättänyt vastaamatta eli vastausprosentti kysymykseen oli vain 63 prosenttia. Vastaajista 21 vastasi, ettei ollut osallistunut koulutuksiin ja neljä vastasi, ettei kokenut hyötyä koulutuksista.

”Emme ole kokeneet koulutuksia kovin hyödyllisiksi, aika tuttua juttua ollut.”
(P43)

Vastaajista vain 48 kertoi, miten he kokivat koulutukset hyödyllisiksi. Tulokseksi saatiin, että vastaajat pitivät tärkeimpinä hyötyinä, että Puoli päivää pihalla -hankkeen koulutuksissa sai

uusia ja hyviä ideoita sekä vinkkejä ulkotoiminnan toteuttamiseen. Vastauksissa korostui myös vinkkien käytännöllisyys, jotta ne on helppo siirtää päiväkodin arkeen.

”Pihasparraus koettiin koko talossa hyödylliseksi ja kaikki kokemukset ovat olleet minulle hyödyllisenä - tietoa on jaettu koulutuksen jälkeen koko talossa.” (P1)

”Ulos oppimaan. Selkeitä hyviä esimerkkejä ja vinkkejä arkeen.” (P17)

”Meidän ryhmästä 1/3 on osallistunut koulutuksiin Ulos oppimaan, pihasparraus, ehkä luonto toimintaympäristönä . Hyviä koulutuksia jotka olisi hyvä saada laajemmin henkilöstölle ja näin aktivoisi koko päiväkotia enemmän.” (P28)

7.3.2 Varhaiskasvatuksen ulkotoimintaa tukeva täydennyskoulutus

Varhaiskasvattajilla on paljon erilaisia ideoita, minkälaista koulutusta he haluaisivat jatkossa ulkotoimintaan liittyen (taulukko 9). Kysymykseen vastasi 86 päiväkotiryhmää. Viidennes toivoi samankaltaisia koulutuksia, kuin Puoli päivää pihalla -hankkeen kautta on jo ollut (liite 3). Lähes puolet halusivat koulutuksia, joissa pureudutaan johonkin tiettyyn ikään, ryhmään tai teemaan. Päiväkotiryhmistä viidennes halusi koulutusta, joka sisältää pienille lapsille suunnatun ulkotoiminnan käsittelyä.

”Lisää koulutuksia liittyen pienimpien lasten ulkoiluun ja heidän leikkeihin.” (P130)

”Alle 3-vuotiaille enemmän koulutuksia, monet koulutukset painottuu valitettavasti yli 3v” (P60)

”toiminnallista oppimista ja siihen ideoita, lajikoulutusta liikunnan ohjaamiseen (säbäalkeet, paini, jalkapallo alkeet)” (P55)

Neljännes päiväkotiryhmistä haluaisi sellaista koulutusta, josta saa uusia ideoita ja vinkkejä. Myös käytännönläheistä koulutusta toivottiin.

”Sellaista, mistä saisi helposti ja vaivattomasti heti otettua ideat ja materiaalit käyttöön. Valmiit materiaalit, leikit ja pelit.” (P34)

”työpajoja ja uusia vinkkejä. Lisää välineitä ulkotoimintaan” (P141)

Päiväkotiryhmät toivoivat, että koulutukset olisivat päiväkodille kohdennettuja tai ne pidettäisiin päiväkodilla, koska se helpottaisi niihin osallistumista ja toivottavasti myös tavoittaisi enemmän päiväkodin työntekijöitä.

”Koko päiväkodin yhteinen koulutustilaisuus herättäisi yhteisen innostuksen asiaan.” (P143)

”Olisi kiva jos joku tulisi päiväkodillemme pitämään lapsille liikunta ja luotokasvatustuokioita. Tämä olisi lapsille valmis ohjelma ja samalla aikuiset saavat tuokiosta hyvät vinkit ja ideat itselleen käyttöön.” (P53)

”Monipuolisia koulutuksia, jotka tavoittaisi useamman työntekijän -- mieluummin koko työyhteisön.” (P48)

TAULUKKO 9. Päiväkotiryhmien toiveet tuleville ulkotoiminnan täydenniskoulutuksille ilmausten mukaan.

Ulkotoimintaa tukeva täydenniskoulutus (n = 110)	
Koulutus, joka on tiettyyn ikään, ryhmään tai teemaan liittyvää (n = 44; 40 %)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pienille lapsille suunnattua toimintaa (n = 20) ▪ Eri oppimisen alueiden yhdistämistä ulkotoimintaan (n = 6) ▪ Retkeilyyn liittyvää (n = 3) ▪ Eri lajeja (n = 3) ▪ Seikkailukoulutusta (n = 2) ▪ Asenne koulutusta (n = 2) ▪ Eri ikäisille suunnattua toimintaa (n = 1) ▪ Erityislasten liikuntaan liittyvää (n = 1) ▪ Koko aikaiseen ulkotoimintaan liittyvää (n = 1) ▪ Toiminnan viemistä metsään (n = 1) ▪ Monipuolisen ulkona oppimiseen liittyvää (n = 1) ▪ Kaupunkiympäristön hyödyntämistä (n = 1) ▪ Virtuaalikoulutusta (n = 1) ▪ Tutkimustietoon perustuvaa teorieoria (n = 1)
Uusia ideoita ja materiaalia tuottavaa koulutusta (n = 23; 21 %)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Uusia ideoita, vinkkejä ja leikkejä (n = 20) ▪ Uusia materiaaleja (n = 3)
Samankaltaisia tai samoja kuin aikaisemmat koulutukset (n = 18; 16 %)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Samankaltaisia (n = 4) ▪ Pihasparraus (n = 3) ▪ Luonto toimintaympäristönä (n = 2) ▪ Kertausta (n = 2) ▪ Metsämörri (n = 2) ▪ Tunteet hukassa -koulutus (n = 2)

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Koulutusta niille, jotka eivät ole päässeet vielä (n = 1) ▪ Ulos oppimaan (n = 1) ▪ Muumi teemainen (n = 1)
Koulutus olisi päiväkodilla tai kohdennettu päiväkodille (n = 14; 13 %)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kouluttaja tulisi päiväkodille (n = 6) ▪ Päiväkodille kohdennettua (n = 3) ▪ Päiväkodin henkilöstön yhteinen koulutus (n = 3) ▪ Mahdollisimman moni pääsisi paikalle (n = 2)
Käytännönläheistä (n = 11; 10 %)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Käytännönläheistä (n = 5) ▪ Konkreettista tekemistä (n = 2) ▪ Monipuolisia (n = 2) ▪ Innostavaa (n = 1) ▪ Kaikenlaisia (n = 1)

8 Pohdinta

Tässä tutkimuksessa haluttiin selvittää varhaiskasvatuksen ulkotoimintaa ulko-oppimisympäristöjen, ohjatun ulkotoiminnan ja täydennyskoulutuksen näkökulmasta sekä Puoli päivää pihalla -hankkeen vaikuttavuutta päiväkotien ulkotoimintaan. Tässä luvussa pohditaan tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden kysymyksiä sekä esitetään tutkimuksen keskeiset tulokset ja niiden pohjalta tekemiäni johtopäätöksiä.

8.1 Tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden tarkastelua

Tutkimusetiikka täytyy ottaa huomioon tutkimusprosessin jokaisessa vaiheessa (Vilka, 2021). Hirsijärven ja kollegoiden (2009, s. 25) mukaan tutkimuksen lähtökohtana on ihmisarvon kunnioittaminen. Tutkimuksen tekemisessä tulee siis noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä, jolla tarkoitetaan sitä, että tutkija noudattaa eettisesti kestäviä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä (Vilka, 2021). Tässä tutkimuksessa noudatetaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2023) laatimia ohjeita hyvästä tieteellisestä käytännöstä (HTK). Tutkimuslupa haettiin ohjeiden mukaisesti tutkimuslupahakemuksella Oulun kaupungin Sivistys- ja kulttuuripalveluilta, mistä saatiin myönteinen päätös tutkimuksen tekemiselle.

Tutkimuksen tekemisessä tulee toimia huolellisesti ja tarkasti (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012). Tutkimuksessa tulee kunnioittaa ja suojata tutkittavien anonymiteettiä ja yksityisyyttä (Lichtman, 2013, s. 52). Tutkimuksessa kerättyjä tietoja käsitellään luottamuksellisesti, eikä tutkimuksessa ole kerätty vastaajien tunnistetietoja, joten tutkittavien anonymiteetti säilyy koko tutkimuksen ajan. Tutkimukseen osallistuminen on ollut täysin vapaaehtoista. Kyselyn käyttötarkoitus on kerrottu tutkittaville kyselyn ohessa olevassa saatekirjeessä. Tutkimuksen vastauksia käytetään vain Pro graduun -tutkielmaan ja hankkeen raportointiin. Tutkijan tulee kunnioittaa toisten tutkijoiden saavutuksia ja työtä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012; Vilka, 2021). Näin ollen viitataan lähteeseen aina, kun jotain lähdeä olen käyttänyt. Tutkimuksessa olen viitannut aina alkuperäiseen lähteeseen.

Tutkimuksessa on käytetty mahdollisimman uusia lähteitä ja uusinta tutkimusta. Tutkimuksia ja lähteitä on tarkasteltu kriittisesti. Olen pyrkinyt käyttämään vertaisarvioituja artikkeleita. Lähteiden monipuolisella käyttämisellä lisätään tutkielman luotettavuutta. Olen pyrkinyt lähteiden väliseen vuoropuheluun, jotta aihetta olisi tarkasteltu monesta näkökulmasta. Suomen-

kielisten tutkimusten lisäksi olen pyrkinyt käyttämään kansainvälisiä lähteitä. Joissakin tapauksissa, kun tarkastellaan suomalaista varhaiskasvatusta, ei kansainvälinen tutkimus ole korrektaa, koska jokaisessa maassa varhaiskasvatus on erilaista. Vertailua kuitenkin olen pystynyt tekemään muihin maihin.

Tutkimusaineistoa käsitellään luottamuksellisesti ja sitä ovat käsitelleet vain aineiston analysointiin osallistuvat henkilöt. Tutkimusaineistoa säilytetään pilvipalvelussa Oulun yliopistolta saamien tunnusten takana. Tutkimusaineisto säilytetään siihen saakka, kunnes Pro gradu -tutkielma on tarkastettu ja hyväksytty sekä Puoli päivää pihalla -hankkeen raportti on valmistunut. Tutkimus- ja hankeraporttien jälkeen aineisto hävitetään. Tutkimussuunnitelman tekemisen yhteydessä on tehty aineistohallintasuunnitelma, jota on noudatettu koko tutkimuksen ajan.

Tutkimuksessa tulee toimia rehellisesti kaikissa tutkimuksen vaiheissa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023). Eskolan ja Suorannan (2014, s. 217) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen kuuluu se, että analyysivaiheet on esitetty yksiselitteisesti. Olen pyrkinyt kuvaamaan analysointivaiheet mahdollisimman tarkasti ja avoimesti. Toisen tutkijan tulisi pystyä tekemään samanlaiset tulkinnat aineistosta soveltamalla annettuja analysointivaiheita (Eskola & Suoranta, 2014). Tutkimuksen luotettavuus rakentuu eri vaiheiden kuvailuista, perusteluista ja analyysistä (Aaltio & Puusa, 2020). Olen perustellut tutkimuksen tiedonkeruu- ja analysointimenetelmien valinnat sekä kuvannut tutkimuksen keruuvaiheen mahdollisimman tarkasti.

Tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että kyselyyn vastaa nimenomaan ne varhaiskasvattajat, jotka vastaavat arkitoiminnasta päiväkodissa ja ovat olleet osallisena Puoli päivää pihalla -hankkeessa. Myös luotettavuuteen myönteisesti vaikuttaa se, että ohjeena on vastata ryhmänä, eikä niin että yksi vastaa muiden puolesta, koska jokaisella on oma näkökulmansa ryhmän ja päiväkodin toiminnasta. Toisaalta ei voida tietää, onko vastaaminen toteutettu ohjeen mukaan, vai onko esimerkiksi yksi vastannut kyselyyn muiden puolesta. Vastaajat ovat saaneet vastata nimettömästi, mikä saattaa lisätä vastausten rehellisyyttä (Räsänen & Sarpila, 2013). Puoli päivää pihalla -hanke on tuoreessa muistissa vuoden 2022 osallistuneilla päiväkotiryhmillä, mikä on helpottanut päiväkotiryhmien vastaamista. Aikaisemmin osallistuneet päiväkotiryhmät ovat joutuneet muistelemaan muutaman vuoden takaisia tapahtumia, mikä voi heikentää tutkimuksen luotettavuutta. Toisaalta päiväkotiryhmät ovat päässeet tarkastelemaan sitä, miten ulkotoiminta on hankkeen jälkeen kehittynyt heidän ryhmässään. Tulee muistaa myös se, että osassa ryhmistä henkilöstö on voinut vaihtua hankkeeseen osallistumisen jälkeen, mikä on voinut vaikuttaa vastaamiseen.

Tutkimuksen luotettavuuden näkökulmasta voidaan myös pohtia sitä että, onko Puoli päivää pihalla -hankkeen alkuinnostus vielä päiväkodeissa vai jääkö kehitetty toiminta varhaiskasvatuksen arkeen. Muutama vastaaja oli jo vastannut, että toiminta on palannut takaisin alkutilanteeseen hankkeeseen osallistumisen jälkeen. Osalla vastanneista hankkeesta on kuitenkin jo muutama vuosi aikaa ja toiminta on edelleen jatkunut, jolloin se todennäköisesti jatkuu myös pidempään. Vuoden 2022 aikana osallistuneet päiväkodit ovat taas vasta kehittämässä omaa toimintaa, joten sekin voi vaikuttaa tuloksiin, että tavoitteellinen ulkotoiminta on vasta muodostumassa joihinkin päiväkoteihin. Nisulan ja Vuokkila-Oikkasen (2010) tutkimuksessa tiimit, jotka hyötyivät eniten hankkeesta, jatkoivat hankkeen jälkeen systemaattista kehittämistyötä. Myös johdon tuki oli tärkeää kehittämissuunnitelman onnistumisessa (Nisula & Vuokkila-Oikkanen, 2010, s. 206). Olisikin hyvä tutkia jatkossa, miten päiväkotiryhmät ovat jatkaneet ulkotoiminnan kehittämistä omassa toiminnassaan ja onko hankkeen aikana tehdyt tavoitteet saavutettu. Myös tuloksiin vaikutti jonkin verran se, että osassa päiväkodeista ulkotoiminta on ollut jo keskeinen osa toimintaa ennen hankkeeseen osallistumista.

Luotettavuuden tarkastelussa tulee pohtia myös kyselytutkimuksen heikkouksia. Hirsijärven ja kollegoiden (2009, s. 195) mukaan kyselytutkimuksen haittana esimerkiksi on se, että saatu aineisto voi jäädä pinnalliseksi. Tutkimuskysymyksiin sain hyvin vastattua kyselyaineiston perusteella. Kuitenkin esimerkiksi, jos vastaaja oli vastannut kysymykseen ohjatusti toiminnaksi liikunnan, en voinut tietää, millaista liikuntaa se tarkoittaa. Haastattelussa olisin voinut jatkokysymyksellä saada tietoa tarkemmin. Hirsijärven ja kollegoiden (2009, s. 195) mukaan kyselylomakkeen haittana on myös se, että emme voi tietää, onko vastaajat suhtautuneet vakavissaan tutkimukseen eli vastanneet huolellisesti ja rehellisesti. Tutkimukseen käytettyjen aikojen perusteella suurin osa on käyttänyt hyvin aikaa kyselylomakkeen vastaamiseen, mutta on myös jonkin verran niitä päiväkotiryhmiä, jotka ovat vastanneet kyselyyn nopeasti.

Vastamaattomuus voi olla myös kyselytutkimuksen haittana (Hirsijärvi ym., 2009, s. 195). Tämän tutkimuksen vastausprosentti oli 42. Vehkalahden (2014, 44) mukaan kyselytutkimuksen vastausprosentti jää yleensä alle 50 prosenttiin. Kiireen kokemisen lisääntyminen on esimerkiksi lisännyt vastauskadon kasvua (Räsänen & Sarpila, 2013). Varhaiskasvatuksen arjessa ylimääräistä aikaa ei yleensä ole, mikä voi vähentää vastaajien määrää. Räsänen ja Sarpilan (2013) mukaan käynti- ja puhelinhaastattelussa on korkeampi vastausprosentti kuin Internet-kyselyissä. Vastausprosenttia olisi voinut olla enemmän, jos päiväkodeissa olisi käyty paikan päällä kertomassa kyselystä ja sen tarkoituksesta. Hirsijärvi ja kollegat (2009, 195) nostavat vielä yh-

deksi kyselytutkimuksen haittapuoleksi sen, että ei voida tietää, kuinka onnistuneita vastausvaihtoehdot ovat. Tällöin väärinymmärrykset ovat mahdollisia (Hirsijärvi ym., 2009, 195). Analysointi vaiheessa huomasin yhden ongelman, joka liittyi, mitä muita oppimisympäristöjä käytätte ulkotoiminnassa -kysymykseen. Kysymykseen olisi pitänyt tarkentaa se, mitä muilla ulko-oppimisympäristöillä tarkoitetaan. Päiväkotiryhmien vastaukset sisälsivät vastauksia myös paljon päiväkodin pihasta, metsästä, puistosta ja urheilukentästä, vaikka tarkoitus oli saada vastauksia näiden lisäksi. Vastaajat ovat voineet ymmärtää kysymyksen monella tapaa, joten sitä tulisi kehittää seuraavalla kerralla.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkijalla on keskeinen rooli (Eskola & Suoranta, 2014, s. 20). Tutkimusprosessi perustuu tutkijan omiin tulkintoihin ja valintoihin esimerkiksi yhdistelystä ja luokittelusta, joten tutkijan keskeisestä roolista ei voida kiistellä (Lichtman, 2013, s. 14). Ruusuvooren, Nikanderin ja Hyvärisen (2010) mukaan aineiston käsittelyä jäsentävät ja ohjaavat tutkimuskysymys, tutkijan lukemisen tapa, tulkinta ja valinnat. Sisällönanalyysissä tutkija tekee omat päätelmät ja johtopäätökset vastauksista. Vastaajien vastaukset olen pyrkinyt ymmärtämään sellaisina kuin ne on ilmaistu. Toinen tutkija olisi voinut analysoida vastaukset eri tavoin esimerkiksi jaotteleamalla vastaukset eri kategorioihin. Niitä tuleekin tarkastella jokaisen tutkimuksen kohdalla erikseen. Tutkimuksen tulosten tarkastelussa tulee myös ottaa huomioon se, että kaikki eivät välttämättä ole huomanneet vastata kaikkea, mitä he olisivat voineet, koska kyselyyn vastaamisen hetki on voinut tapahtua kiireen keskellä. Myös tulosten tarkastelussa täytyy ottaa huomioon se, että osa luetteli vastauksia tai laitto vastauksen alkuun esimerkiksi tai vastauksen loppuun yms. tai jne., jolloin he eivät ole vastanneet kaikkea, mitä olisi voinut vastata.

8.2 Tulosten tarkastelua ja johtopäätöksiä

Tässä luvussa esitetään tutkimuksen keskeisimmät tulokset sekä johtopäätöksiä niiden pohjalta. Esitän myös jatkotutkimusehdotuksia. Luvussa on kolmealalukua, jossa kussakin vastaan yhteen tutkimuskysymykseen.

8.2.1 Jokaisella lapsella oikeus monipuolisiin ulko-oppimisympäristöihin varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on ohjata lapsia toimimaan vastuullisesti ja turvallisesti eri oppimisympäristöissä, kuten lähiluonnossa ja liikenteessä (Opetushallitus, 2022, s. 26). Tämä tarkoittaa, että lapsilla tulee olla mahdollisuus monipuolisiin oppimisympäristöihin varhaiskasvatuksen arjessa. Tutkimuksen tuloksista voidaan todeta, että päiväkotiryhmät käyttävät monipuolisesti erilaisia ulko-oppimisympäristöjä. Tutkimuksen tulosten mukaan kaikilla lapsilla ei ole kuitenkaan mahdollisuutta päästä toimimaan monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä ulkona, koska ulko-oppimisympäristöjen hyödyntäminen päiväkotiryhmien välillä vaihtelee runsaasti. Varhaiskasvatushenkilöstön tulee hyödyntää luontoa ja rakennettua lähiympäristöä oppimisympäristöinä (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 24). Tutkimuksen mukaan päiväkotiryhmät hyödyntävät ulko-oppimisympäristöinä päiväkodin lähiympäristöä, erilaisia luonto- ja retkikohteita sekä liikuntapaikkoja.

Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan todeta, että ulko-oppimisympäristöistä metsä on hyvin suosittu varhaiskasvatuksen kentällä. Kuitenkaan kaikki päiväkotiryhmät eivät käytä päiväkodin pihan ulkopuolella sijaitsevaa metsää oppimisympäristönä edes kuukausittain, vaikka lähes kaikki kertoivat päiväkotinsa sijaitsevan luonnon äärellä tai kävelymatkan päässä luonnosta. Sääkslahden (2018, s. 204) mukaan lasten kertomusten mukaan rakentamattomat tilat eli esimerkiksi metsä, mäet, rinteet ja lumi ovat lapsille mieluisimpia leikki- ja liikuntapaikkoja. On siis tärkeää, että jokaisella lapsella on mahdollisuus päästä usein leikkimään ja liikkumaan tällaisissa oppimisympäristöissä. Luonnollisessa maastossa lapsilla on enemmän tilaa kokeilla ja liikkua, koska aikuiset asettavat siellä harvemmin sääntöjä (Sääkslahti, 2018, s. 204). Acarin (2014) mukaan ulkotilat ovatkin lasten parhaita leikkiympäristöjä. Luontoympäristöllä on monia myönteisiä vaikutuksia lasten hyvinvointiin. Luontoympäristöt edistävät esimerkiksi lasten itsesääätelyä, motorista kehitystä ja fyysistä kuntoa (ks. Cooper 2015; Fjørtoft, 2001; Polvinen ym., 2012).

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että osa päiväkotiryhmistä ei käytä lainkaan ulko-oppimisympäristöinä puistoa eikä urheilukenttää, -reittiä tai aluetta omassa toiminnassaan. Todennäköistä voi olla se, että monella ei päiväkodin lähiympäristössä ole näitä paikkoja. Voidaan kuitenkin pohtia, olisiko heillä mahdollisuus mennä niihin paikkoihin esimerkiksi muutaman keran vuodessa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus, 2022, s. 35) mukaan

luonto, pihat, leikkipuistot ja muut rakennetut ympäristöt ovat varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjä. Niinpä jokaisella lapsella tulee olla mahdollisuus päästä käymään puistoissa ja urheilukentillä. Lasten aktiivisuus lisääntyy, kun he pääsevät leikkimään avoimille nurmi- ja pelialueille (Nicaise ym., 2011). Nicaisen ja kollegoiden (2011) tutkimuksessa havaittiin, että lapset ovat fyysisesti aktiivisempia, mitä enemmän ulkona on tilaa yhtä lasta kohden. Myös Gubelsin ja kollegoiden (2012) tutkimus osoittaa, että ulkoiluleikkialueen koko oli yhteydessä lasten aktiivisuuden tasoon. Kun varhaiskasvattajat menevät lasten kanssa esimerkiksi läheiselle urheilu- tai jalkapallokentälle, lapsilla on enemmän tilaa leikkiä ja liikkua, kuin ahtailla päiväkotien pihoidilla.

Monet päiväkotiryhmät mainitsivat käyttävänsä yhtä muuta ulko-oppimisympäristöä päiväkodin pihan, metsän, puiston ja urheilukentän, -retin tai -alueen lisäksi. Osa taas vastasi enemmän erilaisia ulko-oppimisympäristöjä, joita he hyödyntävät ulkotoiminnassaan, mutta oli myös todella monia päiväkotiryhmiä, jotka eivät olleet vastanneet kysymykseen muista ulko-oppimisympäristöistä tai olivat vastanneet, että eivät käytä muita ulko-oppimisympäristöjä päiväkodin pihan, metsän, puiston tai urheilukentän, -reitien tai alueen lisäksi. Tutkimus tulokset antavat kuvan siitä, että ulko-oppimisympäristöjen monipuolisuudessa on selkeää vaihtelua päiväkotien ja päiväkotiryhmien välillä. Jokaisella lapsella tulee kuitenkin olla mahdollisuus tutustua erilaisiin ulkoympäristöihin, joissa he oppivat uusia asioita ja saavat uusia elämyksiä. Oppimisympäristöt tarjoavat lapsille mahdollisuuden monipuoliseen ja vauhdikkaaseen liikkumiseen, leikkeihin ja peleihin sekä mieluisaan tekemiseen (Opetushallitus, 2022, s. 34).

Tutkimuksen mukaan varhaiskasvatuksessa hyödynnetään monipuolisesti erilaisia ulko-oppimisympäristöjä, mutta niihin tulisi olla jokaisella lapsella oikeus päästä liikkumaan, leikkimään ja oppimaan. Tutkimuksessa saaduista ulko-oppimisympäristöistä osaa käytti vain muutama päiväkotiryhmä. Nämä päiväkotiryhmät voisivat kokemuksillaan innostaa muita käyttämään erilaisia oppimisympäristöjä ulkotoiminnassa sekä jakaa vinkkejä, mitä niissä paikoissa voisi tehdä. Varhaiskasvatuksen ulko-oppimisympäristöjä voitaisiin tutkia koko Suomen laajuisesti enemmän. Olisi hyvä myös tutkia, kuinka usein päiväkotiryhmät käyttävät erilaisia ulko-oppimisympäristöjä.

8.2.2 Ohjattu ulkotoiminta vaihtelee päiväkotiryhmien välillä

Varhaiskasvatuksessa tulee järjestää lapsille tavoitteellista ja suunnitelmallista liikunnan ohjausta viikoittain (Opetushallitus, 2022, s. 50; Pönkkö & Sääkslahti, 2020; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 30). Tutkimuksessa saatiin selville, että viidenneksellä päiväkotiryhmistä on ohjattua ulkotoimintaa vain alle tunti viikossa. Tutkimuksen tulosten perusteella ohjattua ulkotoimintaa tulisikin olla enemmän varhaiskasvatuksessa. Myös Brownin ja kollegoiden (2009) sekä Reunamon ja kumppaneiden (2014) tutkimuksissa on havaittu, että ohjattua liikuntaa ulkona on erittäin vähän lasten päivästä. Ohjattua ulkotoimintaa tulisi olla päivittäin, jotta jokaisella lapsella olisi mahdollisuus täyttää varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset sekä mahdollisuus kehittää monipuolisemmin esimerkiksi motorisia taitojaan.

Tutkimuksen tulosten perusteella havaittiin, että ohjatuissa toiminnoissa liikkuminen on monipuolista. Päiväkotiryhmät leikkivät lasten kanssa erilaisia liikunnallisia leikkejä ja pelaavat pallopelejä sekä harjoittelevat eri liikunnanmuotoja, kuten hiihtoa ja luistelua. Reunamon ja kollegoiden (2014) sekä Brownin ja kollegoiden (2009) tutkimuksessa huomatiin, että aikuisten ohjatut ulkoilut hetket tuottivat eniten lasten fyysistä aktiivisuutta. Myös Kyhälä ja Reunamo (2022) saivat tulokseksi, että aikuisten tavoitteellinen toiminta ulkona lisää lasten reippaan liikunnan määrää. Siksi olisi tärkeää, että ohjattua ulkotoimintaa olisi enemmän varhaiskasvatuksen arjessa. Kuitenkin täytyy ottaa huomioon, että ohjatun toiminnan tulee sisältää mahdollisimman paljon toimintaa ja niiden tulee olla ammattitaitoisesti toteutettuja, koska joissakin tutkimuksissa on havaittu, että aikuisten pitämällä ohjatuilla tuokioilla on liian paljon paikallaanoloa (Brown ym., 2009; Iivonen, 2008; Bower ym., 2008). Yhteisten ohjattujen liikuntahetkien lisäksi päivittäin on hyvä antaa ohjausta liikkumiseen myös yksittäisille lapsille esimerkiksi ulkoilun aikana (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 2016, s. 30). Esimerkiksi syrjäänvetäytyvät lapset liikkuvat vähemmän, joten aikuisten tulisi heitä tukea ohjaamalla heitä mielekkäisiin kontakteihin ja mukaan ryhmässä tapahtuviin leikkeihin ja peleihin (Kyhälä & Reunamo, 2022). Tutkimuksen tulosten perusteella lasten tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoihin olisi hyvä kiinnittää enemmän huomiota tavoitteellisesti ohjattujen liikuntahetkien avulla. Tutkimuksissa on havaittu, että suunnitelluilla liikuntatuokioilla on hyötyä motoristen taitojen kehittymiseen (Logan ym., 2012; Veldman ym., 2016).

Tutkimuksessa havaittiin, että päiväkotiryhmien ohjattu ulkotoiminta sisältää liikkumisen liittyvän oppimisen alueen lisäksi myös muita oppimisen alueita, kuten Ilmaisun monet taidot.

Musiikillinen ilmaisu ja ympäristökasvatus olivat suosituimpia ohjatun toiminnan muotoja liikumisen jälkeen. Lapsille luontaista ulkona on se, että välillä on kevyempiä lepo- ja hengähdystaukoja, jotka voidaan yhdistää laaja-alaiseen oppimiseen, esimerkiksi musiikilliseen, taiteelliseen kädentaitoja kehittävän toimintaan tai luonnon ihmeitä tutkien (Kyhälä & Reunamo, 2022). Tutkimuksen perusteella eri oppimisen alueiden sisältöjä toteutetaan myös monipuolisesti varhaiskasvatuksen arjessa. Pönkön ja Sääkslahden (2020) mukaan leikkeihin ja liikunta-tehtäviin voidaan integroida esimerkiksi musiikkia, äidinkieltä ja matematiikkaa. Matemaattisia ilmiöitä voi esimerkiksi tutkia luonnonmateriaalien avulla (Mattinen & Hannula-Sormunen, 2020). Kun liikunnan lisäksi on muuta ohjattua ulkotoimintaa, sitä kertyy enemmän viikko tasolla. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että ohjatussa ulkotoiminnassa on selkeää vaihtelua päiväkotiryhmien välillä. Jokaisella lapsella tulisi olla mahdollisuus kehittää omia taitojaan eri oppimisen alueissa myös ulkona. Tutkimuksen tulosten mukaan vähän yli kolmannes päiväkotiryhmistä mainitsi ohjatuksi ulkotoiminnaksi retkeilyn. Retkeily luonnossa ja rakennetussa ympäristössä on osa varhaiskasvatusta (Opetushallitus, 2022, s. 49), joten kaikkien päiväkotiryhmien tulisi retkeillä lähiympäristössään. Toisaalta kaikki eivät ajattele retkeilyn olevan ohjattua toimintaa, jos heillä ei retkellä ole mitään ohjattua toimintaa. Niinpä tutkimuksen tulos voi olla myös tämän takia alhaisempi.

Puoli päivää pihalla -hanke on vaikuttanut myönteisesti päiväkotiryhmien ohjattuun ulkotoimintaan. Ohjattu ulkotoiminta on lisääntynyt määrällisesti ja laadullisesti sekä yhteistyö ryhmien välillä ohjatun toiminnan osalta on parantunut ja lisääntynyt. Hankkeessa on osattu hyvin korostaa ohjatun toiminnan merkitystä sekä yhteistyötä ryhmien välillä. Hankkeessa toteutettu pedagoginen tuokio ulkona sekä täydennyskoulutukset ovat varmasti lisänneet innostusta ja kiinnostusta toteuttaa ohjattua ulkotoimintaa monipuolisemmin. Ohjattua ulkotoiminnan määrää ja muotoja voitaisiin tutkia kattavammin Suomessa, koska tutkimusta siitä on tehty aika vähän. Päiväkotiryhmien ohjattua ulkotoimintaa voitaisiin havainnoida ja varhaiskasvattajia voitaisiin haastatella ohjatun ulkotoiminnan edistävästä ja estävästä tekijöistä. Etenkin olisi tärkeä tutkia myös muiden kuin liikkumisen osa-alueiden näkökulmasta ohjattua ulkotoimintaa. Ohjattua ulkotoimintaa voitaisiin myös tutkia lapsia haastatteleamalla. Lapsilta voitaisiin kysyä esimerkiksi, millaista yhteistä toimintaa he haluaisivat ulkona olevan, ja mikä on mieluisinta jo toteutuvassa ulkotoiminnassa.

8.2.3 Monipuolinen täydennyskoulutus tukemassa päiväkotien ulkotoimintaa

Tutkimuksen tulosten perusteella Puoli päivää pihalla -hankkeen -koulutukset koettiin hyödyllisiksi, jos niissä oli käyty eikä kävijä tiennyt koulutuksen aiheesta entuudestaan. Vastauksista sekä vastaamatta jäämisestä kävi ilmi, että monet eivät ole koulutuksissa käyneet. Tämä on linjassa Eskelisen ja Hjeltin (2017) selvitykseen, josta kävi ilmi, että osa varhaiskasvatuksen henkilöstöstä ei ollut päässyt mihinkään koulutuksiin toimintakauden aikana. Näin ollen ei ole yllättävää, että kaikista hankepäiväkotien ryhmistä ei henkilöstöä ole osallistunut Puoli päivää pihalla -hankkeen järjestämiin koulutuksiin. Tärkeää olisikin, että mahdollisimman moni pääsis osallistumaan koulutuksiin, jotta tieto ja toiminta aiheesta menisi varhaiskasvatuksen käytäntöön. Hjeltin ja kollegoiden (2021) mukaan johtajalla on merkittävä rooli, jotta henkilöstö pääsee täydennyskoulutuksiin. Ongelmana täydennyskoulutuksiin menemisissä on nähty sijaisjärjestelyt ja irrottautuminen muista työtehtävistä (Eskelinen & Hjelt, 2017). Johtajan tehtäviin kuuluu kuitenkin järjestää henkilöstölle mahdollisuus osallistua täydennyskoulutuksiin. Kun joku käy koulutuksessa, olisi hyvä jakaa siellä saatu tieto koko päiväkodin tasolla, jolloin mahdollisimman moni hyötyisi koulutuksessa saadusta tiedosta ja vinkeistä. Myös tiedon vastaanottajalla on tärkeä rooli, jos hän haluaa saada tietoa täydennyskoulutuksen sisällöstä, jossa joku on käynyt. Oman osaamiseen kehittämiseen onkin merkittäviä eroja yksilöiden ja työyhteisöjen välillä (Eskelinen & Hjelt, 2017; Repo ym., 2019). Varhaiskasvatuksen arki ja tutkimustieto muuttuu, joten jokaisen tulee olla valmiina kehittämään omia toimintatapoja omassa työssään.

Tutkimuksen tulosten perusteella ulkotoimintaa tukevien koulutusten tulisi olla monipuolisia ja käytännönläheisiä. Koulutuksissa tulisi ottaa huomioon eri ikäryhmät sekä ulkotoiminnan eri osa-alueet. Varhaiskasvatuksen ulkotoimintaa tukee ikäryhmittäin jaoteltu koulutus, koska silloin varhaiskasvattajien on helpompi ottaa toiminta osaksi ryhmän arkea. Tällöin henkilöstö saa tietoa juuri oman ryhmänsä ikäisten lasten ulkotoiminnasta täydennyskoulutuksessa. Varhaiskasvatuksen henkilöstö toivoo erityisesti pienille lapsille suunnattua ulkotoimintaan liittyvää koulutusta, koska sellaista ei ole ollut heidän mielestään tarpeeksi tarjolla. Myös Heikkilän (2021) tutkimuksessa varhaiskasvatuksen henkilöstö kaipasi pienille lapsille suunnattua toimintaa tukevaa koulutusta jo ennen Puoli päivää pihalla -hankkeen aloitusta. Näin ollen jatkossa tulisi edelleen pyrkiä toteuttamaan nuorimpiin varhaiskasvatusikäisten lasten ulkotoimintaa tukevia täydennyskoulutuksia.

Koulutusten tulisi olla teemoittain jaoteltua, kuten retkeilyyn tai oppimisenalueisiin liittyviä. Tällöin jokainen pystyisi hakeutumaan koulutukseen, josta kokee tarvitsevansa vielä lisää tietoa. Ulkotoimintaa tukevassa koulutuksesta tulee saada uusia ideoita, ajatuksia ja toimintatapoja sekä materiaalia varhaiskasvatuksen ulkotoiminnan arkeen. Konkreettiset ja käytännölläheiset koulutukset helpottavat toiminnan viemistä päiväkodin ja oman ryhmän arkeen. Tärkeää olisi, että mahdollisimman moni pääsisi osallistumaan koulutuksiin, jolloin tiedon vieminen sekä aiheen nostaminen esille ei jäisi kenenkään yksittäisen ihmisen harteille. Varhaiskasvatuksen henkilöstön ammatillinen osaaminen täydentyy peruskoulutuksen jälkeen täydennyskoulutuksilla (Karila ym., 2017). Jokaisella tulisikin olla mahdollisuus päästä kehittämään ja lisäämään omaa osaamistaan. Veldmanin ja kollegoiden (2016) mukaan ohjaajien ammattitaito vaikuttaa esimerkiksi ohjatun liikunnan vaikuttavuuteen. Varhaiskasvattajien tulisi saada koulutusta, jotta ulkotoiminta kehittyisi ja tukisi lasten kokonaisvaltaista kehitystä ja hyvinvointia.

Päiväkodille kohdennettu koulutus mahdollistaisi sen, että mahdollisimman moni pääsisi osallistumaan. Kohdennettu koulutus helpottaa ulkotoiminnan viemistä osaksi oman ryhmän toimintaa, jolloin se tukisi ulkotoiminnan kehittymistä. Yksittäiselle päiväkodille kohdennettu täydennyskoulutus vaatii runsaasti resursseja, koska päiväkoteja on niin paljon. Puoli päivää pihalla -hankkeessa pidetyt Pihasparraukset oli päiväkotiryhmien osalta koettu todella mieluisiksi, koska ne oli järjestetty päiväkotiympäristössä ja sisältö oli päiväkotikohtaisia. Varhaiskasvatuksen henkilöstö kaipasi sellaista koulutusta lisää jatkossakin. Ideana oli esimerkiksi se, että liikuntakoordinaattori tuli päiväkodille opettamaan uusia liikuntaleikkejä. Ulkotoiminnan täydennyskoulutuksista voitaisiin tehdä tarkempaa tutkimusta esimerkiksi siitä, että kuinka moni varhaiskasvattaja on käynyt ulkotoimintaan liittyvissä koulutuksissa ja siitä, mitä koulutukset pitävät sisällään.

Lähteet

- Aaltio, I. & Puusa, A. (2020). Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus Oy. [Adobe Digital Edition -versio]. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-451-841-3>
- Acar, H. (2014). Learning Environments for Children in Outdoors Spaces. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 141, 846-853. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.05.147>
- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0* (4. uud. p.). [Adobe Digital Edition -versio]. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-451-841-3>
- Andersen, E., Borch-Jenssen, J., Øvreås, S., Ellingsen, H., Jørgensen, K. A., & Moser, T. (2017). Objectively measured physical activity level and sedentary behavior in Norwegian children during a week in preschool. *Preventive Medicine Reports*, 7, 130–135. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2017.06.003>
- Barnett, L. M., Lai, S. K., Veldman, S. L. C., Hardy, L. L., Cliff, D. P., Morgan, P.J., ... & Okely, A. D. (2016). Correlates of gross motor competence in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 46(11), 1663–1688. doi:10.1007/s40279-016-0495-z.
- Berg, B. L. & Lune, H. (2014). *Qualitative research methods for the social sciences* (8th ed., Pearson new international edition.). Pearson Education. [Adobe Digital Edition -versio]. Haettu osoitteesta <https://ebookcentral-proquest-com.pc124152.oulu.fi:9443/lib/oulu-ebooks/detail.action?docID=5137314>
- Bower, J.K., Hales, D.P., Tate, D.F., Rubin, D.A., Benjamin, S.E. & Ward, D.S. (2008). The childcare environment and children's physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 34(1), 23–29. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2007.09.022>
- Brown, W. H., Pfeiffer, K. A., McIver, K. L., Dowda, M., Addy, C. L. & Pare, R. R. (2009). Social and environmental factors associated with preschoolers' nonsedentary physical activity. *Child Development*, 80(1), 45–58. <http://dx.doi.org.pc124152.oulu.fi:8080/10.1111/j.1467-8624.2008.01245.x>
- Cleland, V., Timperio, A., Salmon, J., Hume, C., Telford, A. & Crawford, D. (2011). A longitudinal study of the family physical activity environment and physical activity among youth. *American Journal of Health Promotion*, 25 (3), 159–167. doi: 10.4278/ajhp.090303-QUAN-93.

- Cooper, A. (2015). Nature and the Outdoor Learning Environment: The Forgotten Resource in Early Childhood Education. *International Journal of Early Childhood Environmental Education*, 3(1), 85–97. Haettu osoitteesta: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1108430.pdf>
- Creswell, J. W. & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publication Inc.
- Denzin, N. K. & Lincoln, Y. S. (2018). Introduction. The discipline and practice of qualitative research. Teoksessa N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (toim.), *The SAGE Handbook of Qualitative Research* (5th ed.) (s. 12–6). SAGE Publications Inc.
- Eskelinen, M. & Hjelt, H. (2017). *Varhaiskasvatuksen henkilöstö ja lapsen tuen toteuttaminen. Valtakunnallinen selvitys 2017*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2017:39. Haettu osoitteesta: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80737/okm39.pdf>
- Eskola, J. (2018). Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (5. uud. p.). PS-kustannus. [Adobe Digital Edition -versio]. Haettu osoitteesta <https://www.elibrary.com/book/978-952-451-841-3>
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2014). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen* (10. uud. p.). Tampere: Vastapaino
- Fjørtoft, I. (2001). The natural environment as playground for children: the impact of outdoor play activities in pre-primary school children. *Early Childhood Education Journal*, 29(2), 111–117. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1012576913074>
- Gagné, C. & Harnois, I. (2014). How to Motivate Childcare Workers to Engage Preschoolers in Physical Activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(2), 364–374. <https://doi.org/10.1123/jpah.2011-0325>
- Gray, C., Gibbons, R., Larouche, R., Hansen Sandseter, E. N. H. & Bienenstock, A. Brussoni, M., ... Tremblay, M. S. (2015). What is the relationship between outdoor time and physical activity, sedentary behaviour, and physical fitness in children? A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(6), 6455–6474. <https://doi.org/10.3390/ijerph120606455>
- Gubbels, J. S., Kremers, S. P. J., Van Kann, D. H. H., Stafleu, A., Candel, M. J. J. M., Dagnelie, P. C., Thjis, C. & de Vries, N. K. (2011). Interaction between physical environment, social environment, and child characteristics in determining physical activity at child care. *Health Psychology*, 30(1), 84–90. doi: 10.1037/a0021586.

- Gubbels, J. S., Van Kann, D. H. H., Gardon, G. & Kremers, S. P. J. (2018). Activating Childcare Environments for All Children: the Importance of Children's Individual needs. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(7), (1–11). <https://doi.org/10.3390%2Fijerph15071400>
- Gubbels, J. S., Van Kann, D. H. H. & Jansen, M. W. J. (2012). Play Equipment, physical activity opportunities, and children's activity levels at childcare. *Journal of Environmental and Public Health*. <https://doi.org/10.1155/2012/326520>
- Haapala, E. (2013). Cardiorespiratory Fitness and Motor Skills in Relation to Cognition and Academic Performance in Children – A Review. *Journal of Human Kinetics*, 36(1), 55–68. <https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0006>
- Haapala, E. A., Eloranta, A.-M., Venäläinen, T., Schwab, U., Lindi, V. & Lakka, T. A. (2015). Associations of diet quality with cognition in children-the Physical Activity and Nutrition in Children Study. *British Journal of Nutrition*, 114(7), 1080–1087. doi:10.1017/S0007114515001634
- Haapala, E., Pulakka, A., Haapala, H. & Lakka, T. (2016). Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö (toim.), *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. (s. 12–21). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Haettu osoitteesta: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>
- Havisalmi, J. & Reunamo, J. (2023). Mistä varhaiskasvatuksen kaaoksessa on kysymys? *Journal of Early Childhood Education Research*, 12(2), 51–70. <https://doi.org/10.58955/jecer.v12i2.120383>
- Heikkilä, P. (2021). *Varhaiskasvatuksen henkilöstön näkemyksiä päiväkotien ulkotoimintaa rajoittavista ja edistävästä tekijöistä*. (Pro-gradu -tutkielma). Kasvatustieteellinen tiedekunta. Oulun yliopisto. Haettu osoitteesta: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-202105207998.pdf>
- Heikkilä, T. (2014). Tilastollinen tutkimus (9. uud. p.). [Adobe Digital Edition -versio]. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-451-841-3>
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.
- Hjelt, H., Juntila, N., Silvennoinen, S., Kokko-Muhonen, O., Silvén, M., Lehtiniemi, S., Siitonen, E. & Westerlund, B. (2021). Täydennyskoulutuksen tilannekuva. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö (toim.), *Varhaiskasvatuksen koulutusten kehittämisohjelma 2021–2030*. (s. 147–160). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:3. Haettu osoitteesta:

https://api.hankeikkuna.fi/asiakirjat/c3fcbd64-498e-4a2e-bf3a-e6eaf438344b/3bd8dad2-9722-453a-ad2d-c65b2f811931/JULKAISU_20210113131855.pdf

- Horgan, D., Forde, C., Martin, S., & Parkes, A. (2017). Children's participation: moving from the performative to the social. *Children's Geographies*, 15(3), 274–288. doi:10.1080/14733285.2016.1219022
- Hyvärinen, M. (2010). Haastattelukertomuksen analyysi. Teoksessa J. Ruusuvaori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.), *Haastattelun analyysi*. Vastapaino. [Adobe Digital Edition -versio]. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-451-841-3>
- Iivonen, S. (2008). *Early Steps -liikuntaohjelman yhteydet 4–5-vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen*. (Väitöskirja). Studies in sport, physical education and health. Haettu osoitteesta: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/19401/978-951-39-3448-4.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Iivonen, S., Laukkanen, R., Haapala, E. & Reunamo, J. (2016). Motoristen taitojen kehitys. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö (toim.), *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. (s. 32–37). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Haettu osoitteesta: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>
- Iivonen, S., Niemistö, D. & Sääkslahti, A. (2019). Children's Types of Physical Activity and Sedentary Behavior in Day Care Environment during Outdoor Play over the Course of Four Seasons in Finland. *Physical education in Early Childhood Education and Care*, 109–122. Haettu osoitteesta: <https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/7907/157856436657649687.pdf?isAllowed=y&sequence=2>
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). Johdatus Liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (2017). (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2.uud. p.). [Adobe Digital Edition -versio]. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-451-841-3>
- Jämsén, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A. & Poskiparta, M. (2013). 3–4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajien kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. *Journal of Early Childhood Education Research*, 2(1), 63–82. Haettu osoitteesta: <https://journal.fi/jecer/article/view/114030/67229>
- Kantomaa, M. T., Stamatakis, S., Kankaanpää, A., Kaakinen, M., Rodrigues, A. Taanila, A., ... Tammelin, T. (2013). Physical activity and obesity mediate the association between

- childhood motor function and adolescents' academic achievement. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 110(5), 1917–1922. <https://doi.org/10.1073/pnas.1214574110>
- Karila, K. (2016). *Vaikuttava varhaiskasvatus. Tilannekatsaus 2016*. Raportit ja selvitykset 2016:6. Haettu osoitteesta: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/vaikuttava_varhaiskasvatus.pdf
- Karila, K., Kosonen, T. & Järvenkallas, S. (2017). *Varhaiskasvatuksen kehittämisen tiekartta vuosille 2017–2030. Suuntaviivat varhaiskasvatukseen osallistumisasteen nostamiseen sekä päiväkotien henkilöstön osaamiseen, henkilöstörakenteeseen ja koulutuksen kehittämiseen*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2017:30. Haettu osoitteesta: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80221/okm30.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kiviniemi, K. (2018). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (5. uud. p.). PS-kustannus. [Adobe Digital Edition -versio]. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-451-841-3>
- Korhonen, N., Sääkslahti, A. & Tammelin, T. (2021). Johdanto. Teoksessa A. Sääkslahti, A. Mehtälä & T. Tammelin (toim.), *Piilo – pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. Kehittämisvaiheen 2019–2021 tulokset*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 398. Haettu osoitteesta: https://static.jamk.fi/liikes/Piilo_tulosraportti.pdf
- Koski, P. (2017). Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2. uud. p.). [Adobe Digital Edition -versio]. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-451-841-3>
- Kronqvist, E-L. & Kumpulainen, K. (2011). *Lapsuuden oppimisympäristöt. Eheä polku varhaiskasvatuksesta kouluun*. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kuuskorpi, M. (2012). *Tulevaisuuden fyysinen oppimisympäristö. Käyttäjälähtöinen muunneltava ja joustava opetustila*. (Väitöskirja). Turku: Painosalama Oy. Haettu osoitteesta: <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/76724/vaitoskirja2012Kuuskorpi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kyhälä, A-L. (2023). *Lasten fyysinen aktiivisuus ja varhaiskasvatuksen mahdollisuudet sen edistämässä*. (Väitöskirja). Kasvatustieteellisissä tutkimuksissa 163. Helsinki: Yliopisto-

- paino Unigrafia. Haettu osoitteesta: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/356293/Kyh%c3%a4l%c3%a4_Aнна-Liisa_dissertation_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kyhälä, A-L. & Reunamo, J. (2022). Ulkoilu lasten oppimisen ja fyysisen aktiivisuuden edistäjinä. Teoksessa I. Ruokonen (toim.), *Ilmaisen iloa: käsikirja 0–8-vuotiaiden taito- ja taidkasvatukseen*. [Adobe Digital Edition -versio]. Haettu osoitteesta <https://www.elibrary.com/book/978-952-451-841-3>
- Kyhälä, A-L., Reunamo, J. & Ruismäki, H. (2012). Physical activity and learning environment qualities in Finnish day care. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 45(2012), 257–256. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.561>
- Kyhälä, A-L., Reunamo, J., Valtonen, O. & Ruismäki, H. (2020). Ajankäyttö ja vähintään kohtuukorkeat fyysinen aktiivisuus lasten toiminnoissa varhaiskasvatuksessa. *Liikunta & Tiede*, 57(4), 71–78. Haettu osoitteesta: <http://hdl.handle.net/10138/319689>
- Kyhälä, A-L., & Soini, A. (2016). Organisoitu liikunta. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö (toim.), *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. (s. 49–53). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Haettu osoitteesta: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>
- Laukkanen, A., Määttä, S., Reunamo, J., Roos, E., Soini, A. & Mäki, P. (2016). Perheen tärkeä rooli. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö (toim.), *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. (s. 22–26). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Haettu osoitteesta: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>
- Lichtman, M. (2013). *Qualitative research in education: a user's guide* (3rd ed.) SAGE publications Inc.
- Liikuntalaki (10.4.2015/390). Haettu osoitteesta: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2.uud. p.). [Adobe Digital Edition -versio]. Haettu osoitteesta <https://www.elibrary.com/book/978-952-451-841-3>
- Lodge, C. (2007). Regarding learning: Children's Drawings of Learning in the Classroom. *Learning Environment Research*, 10(2), 145–156. DOI 10.1007/s10984-007-9027-y
- Logan, S.W., Robinson, L.E., Wilson, A.E. & Lucas, W.A. (2012). Getting the fundamentals of movement: a meta-analysis of the effectiveness of motor skill interventions in children.

- Child, Care, *Health & Development*, 38(3), 305–315. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2011.01307.x>
- LYKE. (9.12.2022). Etusivu. *LYKE-verkosto*. Haettu osoitteesta: <https://www.luontokoulut.fi/>
- Manninen, J., Burman, A., Koivunen, A., Kuittinen, E., Luukannel, S., Passi, S. & Särkkä, H. (2007). *Oppimista tukevat ympäristöt. Johdatus oppimisympäristöajatteluun*. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- MAPPA. (9.12.2022). Etusivu. *MAPPA.fi*. Haettu osoitteesta: <https://mappa.fi/>
- Margolis, E. & Zunaward, R. (2018). Visual Research. Teoksessa N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (toim.), *The SAGE Handbook of Qualitative Research* (5th ed.) (s. 600–626). SAGE Publications Inc.
- Mattinen, A. & Hannula-Sormunen, M. (2020). Lapsen matemaattinen maailma ja ajattelu. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.), *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. [Adobe Digital Edition -versio]. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-451-841-3>
- McInnes, K., Howard, J., Miles, G. & Crowley, K. (2011). Differences in practitioners' understanding of play and how this influences pedagogy and children's perceptions of play. *Early Years*, 31(2), 121–133. <https://doi.org/10.1080/09575146.2011.572870>
- Metsämuuronen, J. (2006). Laadullisen tutkimuksen perusteet. Teoksessa J. Metsämuuronen (toim.), *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Määttä, S., Koivula, M., Huttunen, K., Paananen, M., Närhi, V., Savolainen, H. & Laakso, M-L. (2017). *Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Tilannekartoitus. Raportit ja selvitykset 2017:17*. Haettu osoitteesta: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/56487/lasten_sosioemotionaalisten_taitojen_tukeminen_varhaiskasvatuksessa.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Nicaise, V., Kahan, D. & Sallis, J.F. (2011). Correlates of moderate-to-vigorous physical activity among preschoolers during unstructured outdoor play periods. *Preventive Medicine*, 53(4–5), 309–315. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.08.018>
- Niemistö, D. (2021). *Skilled kids around Finland. The motor competence and perceived motor competence of children in childcare and associated socioecological factors* (Väitöskirja). JYU dissertations 394. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8691-9>
- Nisula, L. & Vuokkila-Oikkanen, P. (2010). *Työelämän kehittäminen muutostilanteessa: esimerkinä kahden kunnan yhdistyminen*. *Työelämän tutkimus*. 2/2010, 201–207. Haettu osoitteesta: <https://journal.fi/tyoelamantutkimus/article/view/87409/46314>
- Nuikkinen, K. (2009). *Koulurakennus ja hyvinvointi. Teoriaa ja käyttäjän kokemuksia peruskouluarkkitehtuurista*. (Väitöskirja). Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenes

- Print. Haettu osoitteesta: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66456/978-951-44-7665-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Opetushallitus. (2016). *Esiopetussuunnitelman perusteet 2014*. Määräykset ja ohjeet 2016:1. Haettu osoitteesta: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/esiopetuksen_opetus-suunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Opetushallitus. (2022). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022*. Määräykset ja ohjeet 2022:2a. Haettu osoitteesta: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_0.pdf
- Oulun Kaupunki. (2.12.2022). Varhaiskasvatuksen kehittämis- ja hanketoiminta. Puoli päivää pihalla -hanke. *Oulun Kaupunki*. Haettu osoitteesta: <https://www.ouka.fi/oulu/paivahoito-ja-esiopetus/varhaiskasvatuksen-hanketoiminta>
- Parikka-Nihti, M. & Suomela, L. (2017). *Iloa ja ihmettelyä: Ympäristökasvatus varhaislapsuudessa*. [Adobe Digital Edition-versio]. Haettu osoitteesta <https://www.ellibrary.com/book/978-952-451-841-3>
- Perusopetuslaki (21.8.1998/628). Haettu osoitteesta: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J., Janssen, I., ... Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), 197–239. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>
- Polvinen, K., Pihlajamaa, J. & Berg, P. (2012). Luonnosta hyvinvointia lapsille ja nuorille. Kuvauksia luonnon hyvinvointivaikutuksista, palveluista ja malleista palveluiden kehittämiseen. Sitra ja Kansallinen hyvinvointiverkosto. Haettu osoitteesta: https://www.sitra.fi/app/uploads/2017/02/Luonnosta_hyvinvointia_lapsille_ja_nuorille-2.pdf
- Puusa, A. & Juuti, P. (2020). Johdanto. Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. [Adobe Digital Edition -versio]. Haettu osoitteesta <https://www.ellibrary.com/book/978-952-451-841-3>
- Pönnkö, A. & Sääkslahti, A. (2017). Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2.uud. p.). [Adobe Digital Edition -versio]. Haettu osoitteesta <https://www.ellibrary.com/book/978-952-451-841-3>

- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. (2020). Liikkuva lapsi. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.), *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. [Adobe Digital Edition -versio]. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-451-841-3>
- Raittila, R. (2020). Ympäristökasvatus on lasten toimintaa. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.), *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. [Adobe Digital Edition -versio]. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-451-841-3>
- Rintala, P., Sääkslahti, A. & Iivonen, S. (2016). 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. *Liikunta ja Tiede*, 53(6), 49–55. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201701021021>
- Repo, L., Paananen, M., Eskelinen, M., Mattila, V., Lerkkanen, M-K., Gammelgård, L., Ulvinen, J., Marjanen, J., Kivistö, A. & Hjelt, H. (2019). *Varhaiskasvatuksen laatu arjessa. Varhaiskasvatussuunnitelmien toteutuminen päiväkodeissa ja perhepäivähoidossa*. Julkaisu 15:2019. Haettu osoitteesta: https://karvi.fi/wp-content/uploads/2019/09/KARVI_1519.pdf
- Reunamo, J. (2016). Lapsilähtöinen toimintakulttuuri edellyttää lapsen kuuntelua. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö (toim.), *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. (s. 27–31). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Haettu osoitteesta: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>
- Reunamo, J., Hakala, L., Saros, L., Lehto, S., Kyhälä, A-L. & Valtonen, J. (2014). Children's physical activity in day care and preschool. *Early Years*, 34(1), 32–48. <http://dx.doi.org/10.1080/09575146.2013.843507>.
- Reunamo, J. & Hausalo, H. (2014). Lasten fyysinen aktiivisuus päivähoidossa. Teoksessa J. Reunamo (toim.), *Varhaiskasvatuksen kehittäminen. Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja* (s. 144–161). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Reunamo, J. & Kyhälä, A-L. (2016). Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö (toim.), *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. (s. 54–58). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Haettu osoitteesta: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>
- Reunamo, J. & Pölkki, T. (2014). Lasten vapaa ja ohjattu ulkotoiminta. Teoksessa J. Reunamo (toim.), *Varhaiskasvatuksen kehittäminen. Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja* (s. 120–143). Jyväskylä: PS-kustannus.

- Reunamo, J., Virkka, S. & Hietala, M. (2014). Oppimisympäristön kehittäminen. Teoksessa J. Reunamo (toim.), *Varhaiskasvatuksen kehittäminen. Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja* (s. 93–119). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (2010). Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.), *Haastattelun analyysi*. Vastapaino. [Adobe Digital Edition -versio]. Haettu osoitteesta <https://www.elibrary.com/book/978-952-451-841-3>
- Räsänen, P. & Sarpila, O. (2013). Internet-lomake vai ei? Verkkokyselylomake postikyselyitä täydentävänä tiedonkeruumenetelmänä. Teoksessa S-M. Laaksonen, J. Matikainen & M. Tikka (toim.), *Otteita verkosta: Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät*. Tampere: Vastapaino. [Adobe Digital Edition -versio]. Haettu osoitteesta <https://www.elibrary.com/book/978-952-451-841-3>
- Salo, U-M. (2015). Simalabim, sisällönanalyysi ja koodaamisen haasteet. Teoksessa S. Aaltonen & R. Högbacka (toim.), *Umpikujasta oivallukseen: Refleksiivisyys empiirisessä tutkimuksessa*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 164. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenes Print. Haettu osoitteesta: https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/99323/umpikujasta_oivallukseen_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sarason, S. B. (2004). Big change question What is needed to resolve the social and critical issues affecting large scale reform? Macro change demands micro involvement. *Journal of Educational Change*, 5(3), 292–295. DOI:10.1023/B:JEDU.0000041046.47997.8b
- Sevón, E., Hautala, P., Hautakangas, M., Ranta, M., Merjovaara, O., Mustola, M. & Alasuutari, M. (2021). Lasten osallisuuden jännitteet varhaiskasvatuksessa. *Journal of Early Childhood Education Research*, 10(1), 114–138. Haettu osoitteesta: <https://journal.fi/jecer/article/view/114152/67351>
- Sheridan, S. M., Edwards, C. P., Marvin, C. A. & Knoche, L. L. (2009). Professional development in early childhood programs: Process issues and research needs. *Early Education and Development*, 20(3), 377–401. <https://doi.org/10.1080/10409280802582795>
- Soini, A. (2015). *Always on the move? Measured physical activity of 3-year-old preschool children*. (Väitöskirja). Studies in sport, physical education and health 216. Jyväskylän yliopisto. Haettu osoitteesta: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44987/978-951-39-6029-2_vaitos15012015.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Soini, A., Tammelin, T., Sääkslahti, A., Watt, A., Villberg, J., Kettunen, T., Mehtälä, A. & Poskiparta, M. (2014). Seasonal and daily variation in physical activity among three-year-

- old Finnish preschool children. *Early Child Development and Care*, 184(5), 589–601.
<https://doi.org/10.1080/03004430.2013.804070>
- Suomen Latu. (9.12.2022). Ulkoile. Koulutukset. *Suomen Latu*. Haettu osoitteesta:
<https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/koulutukset.html>
- SYKLI. (9.12.2022). Etusivu. *SYKLI*. Haettu osoitteesta: <https://sykli.fi/>
- Syväoja, H. J., Kantomaa, M. T., Ahonen, T., Hakonen, H., Kankaanpää, A. & Tammelin, T. H. (2013). Physical activity, sedentary behavior, and academic performance in Finnish children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 45(11), 2098–2104.
<https://doi.org/10.1249/mss.0b013e318296d7b8>
- Sääkslahti, A. (2017). Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2.uud. p.). [Adobe Digital Edition -versio]. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-451-841-3>
- Sääkslahti, A. (2018). *Liikunta varhaiskasvatuksessa* (2. uud. p.). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sääkslahti, A., Mehtälä, A. & Tammelin, T. (toim.). (2021). *Piilo – pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. Kehittämisvaiheen 2019–2021 tulokset*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 398 (s. 63–74). Likes Jyväskylä 2021. Haettu osoitteesta: https://static.jamk.fi/likes/Piilo_tulosraportti.pdf
- Sääkslahti, A., Niemistö, D., Nevalainen, K., Laukkanen, A., Korhonen, E. & Juutinen-Finni, T. (2019). Päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteys lasten motorisiin taitoihin. *Liikunta & Tiede*, 56(2–3), 77–83. Haettu osoitteesta: https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2019/lt_2-3_19_tutkimusartikkeli-saakslahti_lowres.pdf
- Tucker, P. (2008). The physical activity levels of preschool-aged children: A systematic review. *Early Childhood Research Quarterly*, 23(4), 547–558.
<https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2008.08.005>
- Tuloskortti 2018 – Lasten ja nuorten liikunta. (2018). Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 345. Haettu osoitteesta: <https://www.jamk.fi/sites/default/files/2022-11/Tuloskortti-2018.pdf>
- Tuloskortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa (2022). Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Haettu osoitteesta: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/785033/Tuloskortti_2022.pdf
- Tuomi, J. & Sarajarvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Turja, L., & Vuorisalo, M. (2018). Lasten oikeudet, toimijuus ja osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa M. Koivula, A. Siippainen, & P. Eerola-Pennanen (toim.), *Valloittava*

- varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia.* [Adobe Digital Edition -versio]. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-451-841-3>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012.* Haettu osoitteesta: https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HKT-ohje 2023.* Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Haettu osoitteesta: https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf
- Yao, C. A. & Rhodes, R. E. (2015). *Parental correlates in child and adolescent physical activity: a meta-analysis. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(10). DOI 10.1186/s12966-015-0163-y
- YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista (1989). YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista. Haettu osoitteesta: https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf
- YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskeva yleissopimus. (27/2016). *Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista.* Haettu osoitteesta: https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/2016/20160027/20160027_2
- Valli, R. (2015). *Johdatus tilastolliseen tutkimukseen* (2. uud. p.). PS-Kustannus. [Adobe Digital Edition -versio]. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-451-841-3>
- Valli, R. (2018a). Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloitteleville tutkijoille.* PS-kustannus. [Adobe Digital Edition -versio]. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-451-841-3>
- Valli, R. (2018b). Numerot ja niiden tulkinta määrällisessä tutkimuksessa. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (5. uud. p.). PS-kustannus. [Adobe Digital Edition -versio]. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-451-841-3>
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. (2005). *Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset.* Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Haettu osoitteesta: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72925/URN%3ANBN%3Afi-fe201504225286.pdf?sequence=1>

- Varhaiskasvatuslaki (13.7.2018/540). Haettu osoitteesta: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>
- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016 (2016). *Iloa, leikkiä ja yhdessä teke- mistä – varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset*. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21. Haettu osoitteesta: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8>
- Vehkalahti, K. (2014). *Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät*. Finn Lectura.
- Veldman, S. L. C, Jones, R. A. & Okely, A. D. (2016). Efficacy of gross motor skill interven- tions in young children: an updated systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Med- icine*, 2(1), <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2015-000067>
- Venninen, T., Leinonen, J., Lipponen, L., & Ojala, M. (2014). Supporting children’s participa- tion in Finnish child care centers. *Early Childhood Education Journal*, 42(3), 211–218. <https://doi.org/10.1007/s10643-013-0590-9>
- Vilkka, H. (2021). Tutki ja kirjoita. [Adobe Digital Edition-versio]. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-451-841-3>
- World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep. For children under 5 years of age*. Haettu osoitteesta: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>

Liite 1 Kyselylomake

Loppukysely Puoli päivää pihalla -hankkeesta

Hei! Oulun kaupungin Puoli päivää pihalla -hanke on lähestymässä loppuaan. Kyselyn avulla keräämme tietoa, miten hanke on tukenut päiväkotien ulkotoiminnan toteutumista.

Toivomme teidän vastaavan 31.1.2023 mennessä. Jokainen ryhmä vastaa kyselyyn erikseen. Ryhmän jäsenet vastaavat yhdessä kyselyyn esimerkiksi tiimipalaverissa. Kysely tehdään nimettömänä. Vastaajia eikä päiväkoteja pystytä yhdistämään vastauksiin missään vaiheessa. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

Kyselyn vastauksia hyödynnetään Pro gradu -tutkielmassa ja mahdollisesti jossakin muussa tutkimusjulkaisussa tai hankkeesta kertovassa tiedotteessa. Vastausten analysoinnista ja raportoinnista vastaa Oulun yliopiston Kasvatustieteen tiedekunnan maisterivaiheen opiskelija Riitta-Maria Karhumaa. Hankeen koordinaattorina ja hankkeen raportoinnista vastaa Tarja Kuusisto. Lisätietoja voi kysyä alla olevista yhteistiedoista.

Riitta-Maria Karhumaa
rise_98@hotmail.com

Tarja Kuusisto
tarja.kuusisto@ouka.fi

1. Milloin päiväkotinne on ollut mukana Puoli päivää pihalla -hankkeessa?

- a) Syksy 2020
- b) Kevät 2021
- c) Syksy 2021
- d) Kevät 2022
- e) Syksy 2022

2. Missä päiväkotinne sijaitsee?

a) Kaupungin keskustassa

b) Kaupungissa, keskustan ulkopuolella

c) Kuntaliitoskaupunginosassa (esim. Oulunsalo, Haukipudas, Kiiminki)

3. Kuinka monta lasta ryhmässänne on?

a) alle 13

b) 13–20

c) Yli 20

4. Minkä ikäisiä lapsia ryhmässänne on?

a) 0–3-vuotiaita

b) 3–5-vuotiaita

c) 5–6-vuotiaita

5. Kuinka lähellä luontoa päiväkotinne sijaitsee?

a) Luonnon äärellä

b) Kävelymatkan päässä

c) Kuljetusmatkan päässä

6. Kuinka usein käytätte päiväkodin pihan ulkopuolella sijaitsevaa metsää oppimisympäristönä ulkotoiminnassa?

- a) Päivittäin
- b) 3–4 kertaa viikossa
- c) 1–2 kertaa viikossa
- d) Harvemmin kuin viikoittain
- e) Harvemmin kuin kuukausittain
- f) Ei ollenkaan

7. Kuinka usein käytätte päiväkodin pihan ulkopuolella sijaitsevaa puistoa oppimisympäristönä ulkotoiminnassa?

- a) Päivittäin
- b) 3–4 kertaa viikossa
- c) 1–2 kertaa viikossa
- d) Harvemmin kuin viikoittain
- e) Harvemmin kuin kuukausittain
- f) Ei ollenkaan

8. Kuinka usein käytätte päiväkodin pihan ulkopuolella sijaitsevaa urheilukenttää, -reittiä tai -aluetta oppimisympäristönä ulkotoiminnassa?

- a) Päivittäin
- b) 3–4 kertaa viikossa
- c) 1–2 kertaa viikossa
- d) Harvemmin kuin viikoittain

e) Harvemmin kuin kuukausittain

f) Ei ollenkaan

9. Mitä muita oppimisympäristöjä käytätte ulkotoiminnassa ja kuinka usein?

10. Miten ryhmänne aikuisten suhtautuminen ulkotoimintaan ja ulkona oppimiseen muuttunut hankkeen aikana ja sen jälkeen?

1. Selvästi negatiiviseen suuntaan
2. Hiukan negatiiviseen suuntaan
3. Ei muutosta
4. Hiukan myönteiseen suuntaan
5. Selvästi myönteiseen suuntaan

11. Onko ryhmänne ulkotoiminta lisääntynyt määrällisesti hankkeen aikana ja sen jälkeen?

1. Ei lainkaan
2. Vähän
3. Jonkin verran
4. Melko paljon
5. Paljon

12. Onko ryhmänne ulkotoiminta lisääntynyt laadullisesti hankkeen aikana ja sen jälkeen?

1. Ei lainkaan
2. Vähän
3. Jonkin verran
4. Melko paljon
5. Paljon

13. Jos hanke on lisännyt ryhmänne ulkotoimintaa määrällisesti tai laadullisesti, kertokaa esimerkkien avulla, miten ulkotoiminta on lisääntynyt.

14. Kuinka paljon ryhmässänne on ohjattua ulkotoimintaa viikoittain?

- a) alle 1 h
- b) 1-2 h
- c) 3-4 h
- d) 5-6 h
- d) yli 7 h

15. Minkälaista ohjattu ulkotoiminta ryhmässänne on?

16. Kertokaa, miten hanke on vaikuttanut ohjatun ulkotoiminnan toteutumiseen sekä ryhmätasolla että koko päiväkodin tasolla.

17. Kuinka usein huomioitte eri oppimisen alueet (Kielten rikas maailma, Ilmaisun monet muodot, Minä ja meidän yhteisömme, Tutkin ja toimin ympäristössäni, Kasvan, liikun ja kehityn) ulkotoiminnassa?

- a) Ei koskaan
- b) Harvoin
- c) Vaihtelevasti
- d) Yleensä
- e) Aina

18. Onko päiväkodissanne retkivälinekaappi?

- a) Oli jo valmiiksi
- b) Kyllä saimme tehtyä
- c) Suunnitteilla
- d) Ei ole

19. Oletteko saaneet lisää välineistöä ulkotoimintaan tai retkeilyyn

- a) Kyllä
- b) Hankinnat käynnistyneet
- c) Ei

20. Mitä välineitä olette saaneet tai on hankinnassa?

21. Millä tavoin Puoli päivää pihalla -hanke on vaikuttanut ryhmänne/päiväkotinne ulkotoimintaan (esimerkiksi liikunnan lisääntyminen, retkeilyn lisääntyminen, toimintakulttuurin muutos, oppimisympäristöjen laajeneminen, perheiden kanssa tehtävä yhteistyö)?

22. Mitkä hankkeen tarjoamat koulutukset koitte hyödylliseksi, miksi?

23. Millaista koulutusta haluaisitte jatkossa ulkotoimintaan ja liikuntaan liittyen?

24. Ajatuksia Puoli päivää pihalla -hankkeesta:

25. Vastauksia saa käyttää tutkimustarkoitukseen ja Puoli päivää pihalla -hankkeen raportointiin

a) Kyllä

b) Ei

Liite 2 Puoli päivää pihalla -hankkeen vaikutus ilmausten mukaan

TAULUKKO 10. Puoli päivää pihalla -hankkeen vaikutus ohjattuun ulkotoimintaan ilmausten mukaan.

Hankkeen vaikutus päiväkotiryhmien ohjattuun ulkotoimintaan (n = 165)	
Ohjattu ulkotoiminta on lisääntynyt määrällisesti ja/tai laadullisesti (n = 48; 29 %)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lisääntynyt määrällisesti ja/tai laadullisesti (n = 48)
Yhteistyö ryhmien välillä lisääntynyt ja parantunut (n = 36; 22 %)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Yhteistä toimintaa enemmän päiväkodin tasolla (n = 25) ▪ Yhteistyö ryhmien välillä on parantunut ja lisääntynyt (n = 8) ▪ Organisointi parantunut (n = 3)
Asenne, tietoisuus, kiinnostus ja innostus myönteisempi (n = 36; 22 %)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tietoisuus lisääntynyt (n = 12) ▪ Kiinnostus ja innostus toiminnan kehittämiseen (n = 11) ▪ Asenne muuttunut myönteisemmäksi (n = 9) ▪ Sitoutuneisuus ja aktiivisuus parantunut (n = 2) ▪ Rohkeus kasvanut (n = 1) ▪ Perheiden huomiointi (n = 1)
Uusia ideoita ja ajatuksia (n = 24; 15 %)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saatu ja hyödynnetty uusia ideoita (n = 13) ▪ Uudet ajatukset (n = 3) ▪ Monipuolisuus lisääntynyt (n = 5) ▪ Välineistöä saatu enemmän (n = 3)
Ei ole vaikuttanut tai ei ole juuri vaikuttanut (n = 21; 13 %)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ei vaikutusta (n = 13) ▪ Ei juuri vaikutusta (n = 5) ▪ Tavoitteet eivät ole täysin toteutuneet (n = 2) ▪ Vaikutus ryhmien välillä vaihtelee (n = 1)

TAULUKKO 11. Puoli päivää pihalla -hankkeen koulutusten hyödyllisyys ilmausten mukaan.

Puoli päivää pihalla -hankkeen koulutusten hyödyllisyys (n = 48)	
Uusia ideoita, vinkkejä ja näkökulmia (n = 20; 42 %)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Uusia ideoita (n = 13) ▪ Uusia vinkkejä (n = 3) ▪ Uusia näkökulmia (n = 2) ▪ Tietoisuuden lisääntyminen (n = 2)
Hyviä ja käytännöllisiä vinkkejä (n = 18; 38 %)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hyviä vinkkejä (n = 7) ▪ Käytännön vinkkejä (n = 5) ▪ Hyviä ideoita (n = 4) ▪ Konkreettisia vinkkejä (n = 1) ▪ Tiedon jakamista (n = 1)
Innostavaa (n = 10; 21 %)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Muistin virkistystä (n = 2) ▪ Hyödyllinen (n = 2) ▪ Motivoiva (n = 2) ▪ Innostava (n = 2) ▪ Inspiroiva (n = 1) ▪ Helppo osallistua (n = 1)

Liite 3 Ulkotoimintaa tukeva täydennyskoulutus päiväkotiryhmien lukumäärän mukaan

TAULUKKO 12. Ulkotoimintaa tukeva täydennyskoulutus päiväkotiryhmien lukumäärän mukaan.

Ulkotoimintaa tukeva koulutus	Päiväkotiryhmien määrä (n = 86)	Osuus tutkittavista
Koulutus, jota on tiettyyn ikään, ryhmään tai teemaan liittyvää	40	46,51 %
Uusia ideoita tai materiaalia tuottavaa koulutusta	22	25,58 %
Samankaltaisia tai samoja kuin aikaisemmat koulutukset	15	17,44 %
Koulutus olisi päiväkodilla tai kohdennettu päiväkodille	13	15,12 %
Käytännönläheisiä	10	11,63 %