



Ohtonen Tiia

Lapsen fyysisen aktiivisuuden tukeminen varhaiskasvatuksessa

Kasvatustieteen kandidaatintyö
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Opetus- ja kasvatusalan tutkinto-ohjelma
Varhaiskasvatuksen suuntautumisvaihtoehto
2020

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Lapsen fyysisen aktiivisuuden tukeminen varhaiskasvatuksessa (Tiia Ohtonen)

Kasvatustieteen kandidaatintyö, 39 sivua

Toukokuu 2020

Alle kouluikäisen lapsen tulisi fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016a) mukaan liikkua vähintään kolme tuntia päivittäin. Kolmen tunnin jakso tulisi sisältää tunnin verran vauhdikkaampaa ja kuormittavampaa fyysistä aktiivisuutta sekä kevyempää liikuntaa ja ulkoilu kahden tunnin verran. Tutkimukseni tavoitteena on selvittää systemaattisen kirjallisuuskatsauksen keinoin, miten fyysisen aktiivisuuden suositukset toteutuvat varhaiskasvatuksessa ja miten lasten fyysistä aktiivisuutta voitaisiin tukea.

Tutkimukseni on ajankohtainen, sillä useissa tutkimuksissa nousi esiin, että vain harva lapsista täyttää varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Kansallisen koulutuksen arvioinnin raportin (2019) mukaan viidesosalla päiväkodeista lapsilla ei ollut mahdollisuutta riittävän vauhdikkaaseen fyysiseen aktiivisuuteen ja päiväkodeissa oli vain 18% suunniteltua liikuntaa, jossa lapsilla oli mahdollisuus hengästyä riittävästi. Tutkittua tietoa ja aineistoa lasten varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016a) toteutumisesta on kuitenkin vielä hyvin vähän. Fyysisellä aktiivisuudella on nähty kuitenkin olevan monia suotuisia vaikutuksia lapsen kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen sekä hyvinvointiin ja terveyteen.

Fyysisesti aktiivinen ja liikunnallinen elämäntapa luodaan jo varhaislapsuudessa, joten varhaiskasvatus on tärkeässä asemassa sen tukemisessa. Tutkimuksen tuloksissa nousi esiin monia lapsen fyysistä aktiivisuutta tukevia keinoja liikuntakasvatuksen lisäksi, kuten fyysisen ympäristön tarjoamat mahdollisuudet fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimuksissa nousi esiin myös sekä liikuntakasvatuksen että omaehtoisen leikin, mutta myös ulkoilun, vertaisryhmien ja aikuisen läsnäolon merkitykset fyysisen aktiivisuuden tukemisessa.

Avainsanat: Fyysinen aktiivisuus, fyysisen aktiivisuuden suositukset, liikunta, varhaislapsuus, varhaiskasvatus

Sisältö

1	Johdanto	4
2	Lapsen fyysinen aktiivisuus	6
2.1	Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset lapsen kehityksen näkökulmasta	7
2.1.1	<i>Motorinen kehitys ja motoristen taitojen kehittyminen</i>	7
2.1.2	<i>Hyvinvointi ja terveys</i>	9
2.1.3	<i>Kognitiiviset toiminnot</i>	10
2.2	Fyysisen aktiivisuuden suositukset	11
3	Fyysinen aktiivisuus varhaiskasvatuksessa ja varhaiskasvatuksen	13
4	Tutkimuksen toteutus	15
4.1	Tutkimuskysymykset ja keskeiset käsitteet	17
4.2	Aineiston keruu	17
4.3	Aineiston analyysi	18
4.4	Tutkimuksen eettinen näkökulma	19
4.5	Tutkimuksen luotettavuus	20
5	Tulokset	23
5.1	Varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden tavoitteiden toteutuminen	23
5.2	Lapsen fyysistä aktiivisuutta lisäävät tekijät päiväkodissa	24
5.2.1	<i>Liikuntakasvatus</i>	24
5.2.2	<i>Omaehtoinen leikkiminen</i>	25
5.2.3	<i>Fyysisen ympäristön tarjoamat mahdollisuudet</i>	25
5.2.4	<i>Ulkoilu</i>	26
5.2.5	<i>Vertaissuhteet ja varhaiskasvatuksen henkilöstön rooli</i>	28
6	Yhteenveto ja pohdinta	30
6.1	Tutkimuksen jatkosuunnitelmat	34
	Lähteet	35

1 Johdanto

Lyytimäen ja hänen kollegoidensa (2019) tutkimuksen mukaan suomalaiset liikkuvat terveyteensä nähden liian vähän. Tutkijoiden mukaan väestö ikääntyy sekä lasten että nuorten kunto myös heikkenee samanaikaisesti. Tutkijat näkevät myös, että Suomea onkin uhkaamassa tulevaisuudessa liikkumisvaje (Lyytimäki ym., 2019). Tutkimusten mukaan myös lasten tuki- ja liikuntavammat sekä ylipaino ovat lisääntyneet lisääntyneen istumisen ja paikallaan olon seurauksena (Sääkslahti, 2018).

Maaailman terveysjärjestön (World Health Organization [WHO], 2019) mukaan lasten käyttämä ruutu-aika ja siihen liittyvä istuminen ovat maailman laajuinen huolenaihe (WHO, 2019). Myös Haapala, Pulakka, Haapala ja Lakka (2016) tuovat artikkelissaan esille vähentyneen fyysisen aktiivisuuden ja lisääntyneen älylaitteiden käytön ongelman. Maaailman terveysjärjestön (WHO) mukaan fyysisen passiivisuuden on nähty olevan myös maailmanlaajuinen riskitekijä kuolleisuudelle ja ylipainoon sekä liikalihavuuteen vaikuttava tekijä (WHO, 2019).

Sosiaali- ja terveysministeriö on julkaissut valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia lisäävään liikuntaan (2013), joiden mukaan nykyajan elämäntapa kannustaa helposti fyysiseen passiivisuuteen erilaisten moottorikulkuvälineissä ja ruudun ääressä istumisen kautta, ja vaikka suomalaiset liikkuvat vapaa-ajalla kuitenkin melko aktiivisesti, on erityisesti arkiliikunta aivan liian vähäistä terveyden näkökulmasta (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2013). Koska liikunnallinen elämäntapa luodaan jo varhaislapsuudessa, on varhaiskasvatuksen rooli merkittävä. Haapalan ja hänen kollegoidensa (2016) mukaan lapsena opitut elämäntavat kantavat jopa aikuisuuteen saakka. Heidän mukaansa perheen roolia elämän tapojen opettajana ei voi kuitenkaan unohtaa, sillä lapsen pääasiallinen kasvatusvastuu on huoltajilla. Heidän mukaansa huoltajat toimivat roolimalleina lapselle ja omalla suhtautumisellaan he vaikuttavat lapsen käsityksiin fyysisestä aktiivisuudesta ja liikunnasta (Haapala ym., 2016).

Tässä tutkimuksessa on tavoitteena tutkia lasten fyysistä aktiivisuutta ja sen ilmenemistä päiväkotikontekstissa. Tutkimus on laadullinen tutkimus, jonka tavoitteena on vastata tutkimuskysymyksiin, miten lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset toteutuvat ja miten lasten fyysistä aktiivisuutta voitaisiin tukea varhaiskasvatuksessa. Tutkimusmenetelmänä on systemaattinen kirjallisuuskatsaus, joka perustuu aiempiin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen aiheesta. Lähtökohdiana tutkimukselleni olen käyttänyt opetus- ja kulttuuriministeriön julkaistuja varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia (2016a) ja niiden tieteellisiä perusteita (2016b). Suositusten

(2016a) mukaan alle kouluikäisen lasten tulisi liikkua vähintään 3 tuntia päivässä (Opetus- ja kulttuuriministeriö [OKM], 2016a). Kolmen tunnin suositus tulisi sisältää yhden tunnin verran kuormittavampaa vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta sekä reipasta ja kevyempää liikuntaa kaksi tuntia (OKM, 2016a).

Tutkielmani aihe on hyvin ajankohtainen, sillä aiheesta löytyy tuoretta tutkimustietoa jonkin verran, mutta lasten fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumisesta tutkimustietoa on kuitenkin hyvin vähän. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen tilastoraportin (2019) mukaan vuonna 2018 Suurin osa eli noin 74% alle kouluikäisistä lapsista osallistui varhaiskasvatukseen (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos [THL], 2019). Varhaiskasvatuksen rooli on siis kiistan lapsen fyysisen aktiivisuuden tukijana. Useissa tutkimuksissa kuten Anne Soinin (2015) sekä Jämsénin ja hänen kollegoidensa (2013) tutkimuksissa tuli ilmi, että 3-4 -vuotiaat viettävät suurimman osan päivistään hyvin kevyellä fyysisen aktiivisuuden tasolla tai muuten paikallaan ollen ja istuen.

Aluksi esittelen tutkimukseni teoreettista taustaa luvussa 2. Luvussa 3 käyn läpi varhaiskasvatuksen tavoitteita lasten fyysiselle aktiivisuudelle. Luvussa 4 esittelen tutkimusmenetelmät ja niiden perusteet tarkemmin sekä pohdin tutkimukseni luotettavuutta ja eettisyyttä. Luvussa 5 käyn läpi tutkimukseni keskeisimmät tulokset vastaten tutkimuskysymyksiin: Miten lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset toteutuvat päiväkodissa ja miten fyysistä aktiivisuutta voitaisiin tukea. Tutkimuksen lopuksi on yhteenveto tutkimuksestani ja siihen liittyvää pohdintaa sekä tutkimukseni jatkosuunnitelmat.

2 Lapsen fyysinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa tutkija Carl J. Caspersenin ja hänen kollegoidensa (1985) mukaan ”*tahdonalaista ja tarkoituksenmukaista lihastyötä, joka kuluttaa energiaa*” (Caspersen Powell & Christenson, 1985, s. 126). Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön tutkimusjohtaja Tuija Tammelin määrittää fyysisen aktiivisuuden toiminnaksi, joka on ”*energian kulu- tusta lisäävää liikettä*” (Tammelin, 2017, s. 55). Jyväskylän liikuntatieteellisen tiedekunnan yliopistotutkija Arja Sääkslahden (2018) mukaan fyysinen aktiivisuus on merkittävää lapsen normaalille kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle sekä hyvinvoinnille ja terveydelle (Sääkslahti, 2018). Liikuntalääketieteen erikoislääkäri Ilkka Vuoren (2012) mukaan riittävä fyysinen aktiivisuus ja liikunta vaikuttavat olennaisesti myös aivojen hermoverkkojen kehitykseen, kun lapsi alkaa oppia hahmottamaan ja hallitsemaan omia liikkeitään lihasten, hermoston ja aistien yhteistoimintana (Vuori, 2012).

Riittävä lepo ja uni sekä terveellinen ravinto ovat kuitenkin sekä Sääkslahden (2018) että opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisemien varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016a) mukaan yhtä tärkeitä kuin riittävä fyysinen aktiivisuus. Lapsi tarvitsee sekä intensiteettitään kuormittavampaa liikuntaa että rauhallisempaa liikuntaa, mutta myös riittävästi lepoa, unta ja terveellistä ravintoa (Opetus- ja kulttuuriministeriö [OKM], 2016a; Sääkslahti, 2018). Sääkslahti (2018) painottaa myös, että kaikki osa-alueet edistävät lapsen hyvinvointia ja terveyttä, joten mitään niistä ei tule unohtaa. Hän huomauttaa, että tärkeintä on kokonaisvaltaisuus, jossa kaikki osa-alueet on huomioitu, jotta lapsi saa riittävästi liikuntaa, terveellistä ravintoa sekä unta ja lepoa (Sääkslahti, 2018).

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisemassa ”Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille” (2016) määritellään, että varhaiskasvatustilanteen lapsen liikunta tarkoittaa fyysisesti aktiivista leikkiä (Opetus- ja kulttuuriministeriö [OKM], 2016b). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2019) mukaan leikki ja toiminnallisuus ovat luontainen tapa lapselle oppia uusia asioita. Liikunta nähdään sekä oppimisen kohteena että välineenä, joten lapsi siis oppii liikunnasta, mutta myös liikunnan avulla (OPH, 2019).

Jyrki Reunamo ja muut tutkijat (2013) toteavat heidän tutkimuksessaan, jossa mitattiin lasten fyysisen aktiivisuuden dynamiikkaa päiväkodissa ja esiopetuksessa, että lapsella tulee olla riittävästi mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen ja motoristen perustaitojen kehittymiseen,

jotta fyysisesti aktiivinen elämäntapa kehittyisi suotuisasti. Tutkijat toteavat myös, että vähäinen fyysinen aktiivisuus on myös yhteydessä usein motorisiin oppimisvaikeuksiin (Reunamo, Hakala, Saros, Lehto, Kyhälä & Valtonen, 2013).

2.1 Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset lapsen kehityksen näkökulmasta

Fyysisellä aktiivisuudella on nähty olevan monenlaisia vaikutuksia lapsen kehityksessä ja oppimisessa sekä hyvinvoinnissa. Tutkija Tanja Matarman (2020) mukaan kehitys tarkoittaa jatkuvaa prosessia ja muutosta yksilön toiminnassa (Matarma, 2020). Sääkslahden (2018) mukaan fyysinen aktiivisuus tukee lapsen hyvinvointia ja oppimista. Hänen mukaansa fyysinen aktiivisuus edistää myös kognitiivisia toimintoja, parantaa kouluikäisten oppimistuloksia ja kehittää motorisia taitoja (Sääkslahti, 2018). Koska fyysisen aktiivisuuden on nähty edistävän kouluikäisten oppimistuloksia, voidaan myös olettaa, että se vaikuttaa suotuisasti myös varhaiskasvatusikäisten lasten oppimiseen. Myös Jyväskylän yliopiston tutkijatohtori Eero Haapala ja hänen kollegansa (2016) esittävät artikkelissaan, että fyysisellä aktiivisuudella on nähty olevan mahdollisesti yhteyttä kognitiivisiin toimintoihin kuten ajatteluun ja oppimiseen. Heidän mukaansa fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan yhteyttä myös kehonkoostumukseen, kardiometabolisiin riskitekijöihin, luuston terveyteen, fyysiseen kuntoon ja motorisiin taitoihin (Haapala, Pulakka, Haapala & Lakka, 2016). Myös varhaiskasvatus suunnitelman perusteiden (2019) mukaan riittävä fyysinen aktiivisuus vaikuttaa lapsen ajatteluun ja oppimiseen (Opetushallitus, 2019, s. 25).

2.1.1 Motorinen kehitys ja motoristen taitojen kehittyminen

Liikunnan ensisijaisena tehtävänä varhaislapsuudessa voidaan Vuoren (2012) mukaan pitää liikkumistaitojen kehittymistä, ja näiden taitojen oppiminen perustuu hermostolliseen oppimiseen (ks. myös Jaakkola, 2017, luku 9). Myös Jyväskylän liikuntatieteellisen tiedekunnan lehtori Timo Jaakkola (2017) tuo esille motorisen oppimisen neurologista perustaa ja liikkumistaitojen tavoitetta. Hän toteaa, että keskushermostoon syntyy oppimisen alkaessa uusia aivosoluja ja hermoyhteyksiä sekä aivosolujen että aivojen eri osien välille. Harjoittelun avulla syntyneet hermoyhteydet vahvistuvat ja harjoittelun lisääntyessä muodostuvat uudet hermoverkot tihentyvät, jolloin suoriudutaan yhä taitavammista ja vaativammista suorituksista. Ja, Koska jokaisen ihmisen hermoverkoston rakenne on kuitenkin erilainen, oppiminen on hyvin yksilöl-

listä. Hänen mukaansa kaikilla ihmisillä, jotka omaavat normaalit oppimisedellytykset, on kuitenkin valmiudet oppia (Jaakkola, 2017, luku 9). Matarman (2020) mukaan oppiminen tapahtuu käytännön ja kokemuksen kautta sekä vuorovaikutuksessa biologisten tekijöiden ja yksilön kehityksen kanssa. Hän esittää, että oppiakseen motorisia taitoja tarvitaan liikettä ja harjoittelua sekä toistoa (Matarma, 2020).

Varhaislapsuus on motoristen perustaitojen kehittymisen aikaa ja näiden taitojen kehittyminen edellyttää suurten lihasryhmien kehittymistä, jonka Susanna Iivonen ja hänen kollegansa (2016) sekä Matarma (2020) tuovat esille artikkeleissaan. He määrittelevät motorisiksi perustaidoiksi liikkumistaidot, käsittelytaidot ja tasapainotaidot (Iivonen, Laukkanen, Haapala & Reunamo, 2016; Matarma, 2020). Vuoren (2012) mukaan motoristen perustaitojen oppimiselle pidetään merkityksellisinä ja tärkeinä kymmentä ensimmäistä ikävuotta (Vuori, 2012). Jaakkola (2017) esittää, että motorinen kehitys ilmenee jatkuvana prosessina ja jokainen lapsi, jolla on normaalit oppimisedellytykset, oppii motorisia taitoja, jos ympäristö on riittävän virikkeellinen ja monipuolinen (Jaakkola, 2017, luku 9).

Jaakkola (2017) jakaa alle kouluikäisen lapsen motorisen kehityksen kolmeen vaiheeseen: refleksitoimintojen vaiheeseen (0-1v.), alkeellisten taitojen omaksumisen vaiheeseen (2-3v.) ja motoristen perustaitojen oppimisen vaiheeseen (3-8v.). Motorisen perustaitojen oppimisenvaihetta pidetään erityisen tärkeänä, koska motoristen perustaitojen nähdään olevan edellytys myöhemmille motorisille taidoille (Jaakkola, 2017). Rintalan, Sääkslahden ja Iivosen (2016) tutkimuksen mukaan motoriset perustaidot ovat välttämättömiä ihmiselle ja ne luovat koko perustan kaikelle liikkumiselle. Heidän mukaansa motoriset perustaidot tulisi hallita jo ennen kouluikää sekä lapsuudessa opitut hyvät motoriset perustaidot voivat ennustaa ja edesauttaa korkeampaa fyysistä aktiivisuutta myöhemmin muun muassa nuoruudessa (Rintala, Sääkslahti & Iivonen, 2016).

Nurmen ja hänen kollegojensa (2015) mukaan motorinen kehitys etenee ensin karkeamotoriikan hallinnasta hienomotorisiin taitoihin. Heidän mukaansa karkeamotorisia taitoja ovat esimerkiksi kävely, juoksu ja hyppääminen. Kun tällaiset karkeamotoriset taidot ovat kehittyneet, kehittyvät tarkkuutta ja hienomotoriikkaa edellyttävät liikkeet kuten esimerkiksi kynänkäyttö, saksilla leikkaaminen ja pallon heittäminen (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila, 2015). Matarman (2020) mukaan hienomotoriset taidot ovat välttämättömiä taitoja, sillä niitä tarvitaan elämän välttämättömiin toimintoihin kuten esimerkiksi leikkeihin, syömiseen ja puheutumiseen (Matarma, 2020).

Matarman (2020) toteaa, että, mitä enemmän lapselle tarjotaan mahdollisuuksia harjoittaa motorisia taitojaan, sitä enemmän lapsen motoriset taidot voivat kehittyä. Hänen mukaansa motorinen pätevyys voi myös motivoida ja kannustaa lasta liikkumaan myös myöhemmässä elämässä ja näin ollen pätevyys voi vahvistua edelleen. Hänen mukaansa motorinen kehitys on jatkuva prosessi, joka parantaa ja edistää myös suorituskykyä (Matarma, 2020). Reunamo ja hänen tutkimusryhmänsä (2013) havaitsivat, että motorinen pätevyys vaikutti myös mahdollisesti fyysisesti aktiivisen elämäntapojen valinnoissa (Reunamo ym., 2013). Niemistön ja hänen tutkimusryhmänsä (2019) mukaan motorinen pätevyys liittyy ja vaikuttaa myös fyysiseen aktiivisuuteen. Heidän mukaansa motorinen pätevyys mahdollistaa osallistumisen fyysisiin aktiviteetteihin ja motorisen pätevyyden on havaittu lisäävän fyysistä aktiivisuutta (Niemistö, Finni, Haapala, Cantell, Korhonen & Sääkslahti, 2019).

2.1.2 Hyvinvointi ja terveys

Sääkslahden (2018) mukaan fyysinen aktiivisuus tukee myös lapsen psyykkistä kehitystä sekä hyvinvointia ja terveyttä (Sääkslahti, 2018). Myös Kalaja (2017) esittää fyysisen aktiivisuuden toimintakykyä, terveyttä ja hyvinvointia edistäviä ominaisuuksia. Hänen mukaansa toimintakyky tarkoittaa kykyä, jonka avulla selvittää päivittäisistä perustoiminnoista sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön ja liikunta ja- tukielinten toimintakykyä (Kalaja, 2017, luku 10). Toimintakyky tarkoittaa Koskisen, Lundqvistin ja Ristiluoman (2011) mukaan ihmisen selviytymistä hänelle tärkeistä jokapäiväisistä toiminnoista omassa elin- ja toimintaympäristössään (Koskinen, Lundqvist & Ristiluoma, 2011).

Markku Ojanen ja Jarmo Liukkonen (2017) korostavat liikunnan myönteisiä kokemuksia psyykkisessä hyvinvoinnissa. Heidän mukaansa myönteiset tunnekokemukset ovat myös edellytyksenä sosioemotionaalille kehitykselle sekä fyysisesti aktiivisen elämäntavan kehittymiselle. He myös määrittelevät hyvinvoinnin tarkoittavan ihmisen omaa arvostusta itseään kohtaan, toisiin ihmisiin suhtautumista myönteisesti ja kunnioittavasti sekä enimmäkseen hyvällä tuulella olemista, sovussa itsensä ja ympäristön kanssa. Heidän mukaansa hyvinvointiin kuuluu olennaisesti myös onnellisuuden ja tyytyväisyyden käsitteet (Ojanen & Liukkonen, 2017, luku 12).

Ojasen ja Liukkosen (2017) mukaan positiiviset liikuntakokemukset vaikuttavat myös usein suotuisasti liikuntamotivaatioon ja näin ollen usein lisäävät fyysistä aktiivisuutta. Liikunnan vaikutukset ovat myös heidän mukaansa näyttäneet suotuisasti esimerkiksi masennuksen

lieventymisenä, elämänlaadun kohentumisena, itsearvostuksen vahvistumisena ja tarkkaavaisuuden parantumisena (Ojanen & Liukkonen, 2017, luku 12). Syväojan ja Jaakkolan (2017) mukaan fyysisen aktiivisuuden on todettu edistävän myös itsetunnon kehittymistä. He toteavat, että vertaisryhmissä toimiminen vahvistaa myös sosioemotionaalisia taitoja ja toisten ihmisten kanssa toimimisen taitoja (Syväoja & Jaakkola, 2017, luku 13).

Vuori (2012) kuitenkin esittää, että liikunnan suorita vaikutuksia esimerkiksi terveyteen on haastava mitata pieniltä lapsilta, koska lapsilla on harvoin mitään kroonisia pitkäaikaissairauksia varhaislapsuudessa, jotka olisivat aiheutuneet vähäisestä liikunnasta. Hänen mukaansa pitkäaikaissairaudet ilmenevät usein vasta pitkän ajan kuluttua ja hänen mukaansa ainoastaan yli-paino on vaikutus, johon liikunnalla voidaan suoraan mahdollisesti vaikuttaa (Vuori, 2012).

2.1.3 Kognitiiviset toiminnot

Syväoja ja Jaakkola (2017) esittävät, että liikunta ja fyysinen aktiivisuus vaikuttavat positiivisesti ja edullisesti muun muassa vireystilaan, tarkkaavaisuuteen, keskittymiseen, tiedonkäsittelystrategioihin ja muistitoimintojen kehittymiseen, jolloin fyysisen aktiivisuuden on koettu edesauttavan myös uuden oppimista. He määrittelevät kognitiivisiksi toiminnoiksi tiedolliset toiminnot kuten tiedon vastaanottamisen, tallentamisen, käsittelyn ja tiedon käyttöön liittyvät toiminnot kuten toiminnanohjauksen, tarkkaavaisuuden, muistin ja ajattelun. He myös painottavat erityisesti toiminnanohjauksen kehittymisen tärkeyttä, sillä sen on todettu auttavan ihmisen joustavan toiminnan kehittämisessä, uuden oppimisessa ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa sekä sen avulla myös säädellään kognitiivisia toimintoja ja ohjataan sekä kontrolloidaan tiedonkäsittelyä (Syväoja & Jaakkola, 2017, luku 13). Syväoja, Tammelin, Ahonen, Kankaanpää ja Kantomaa (2014) ovat tutkineet tutkimuksessaan fyysisen aktiivisuuden ja kognitiivisten toimintojen yhteyttä koululaisilla. Tutkijat havaitsivat, että runsaalla fyysisellä aktiivisuudella voi olla kognitiivisia toimintoja edistäviä vaikutuksia, kuten tarkkaavaisuuden, työmuistin ja oppimistulosten edistäminen. Tutkimuksessa havaittiin myös, että runsas fyysinen aktiivisuus lisää aivojen verenkiertoa, joka on yhteydessä kognitiivisiin toimintoihin (Syväoja, Tammelin, Ahonen, Kankaanpää & Kantomaa, 2014).

Syväoja ja Jaakkola (2017) esittävät, että kognitiivinen ja motorinen kehitys tapahtuu rinnakkain lapsuudessa, sillä kognitiivisen ja motorisen kehityksen osa-alueet aivoissa ovat vierekkäin. Heidän mukaansa paljon liikkuvilla ja hyväkuntoisilla lapsilla on havaittu olevan hippokampuksen ja aivojen tyvitumakkeiden tilavuuden suurempi kuin vähän liikkuvilla ja heikon

kunnon omaavilla lapsilla. Heidän mukaansa hippokampus on aivojen tärkeä osa-alue oppimisen ja muistin kannalta, ja tyvitumakkeet ovat tärkeitä toiminnanohjauksen kehityksen alueita. Heidän mukaansa liikunta lisää mahdollisesti myös aivosolujen määrää ja aivoverkkojen välistä tiheyttä sekä motoristen taitojen harjoittelun ja oppimisen kautta aivojen hermoverkot myös kehittyvät (Syväoja & Jaakkola, 2017, luku 13).

2.2 Fyysisen aktiivisuuden suositukset

Lasten varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016a) perustuvat tutkimustietoon, jotka on koottu Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuksi ”Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysiselle aktiivisuudelle” (2016b) (OKM, 2016a; 2016b). Fyysisen aktiivisuuden suositusten lähtökohtana on YK:n lasten oikeuksien sopimus, joka on tärkein lapsen oikeuksia määrittelevä ihmisoikeussopimus (OKM, 2015, 8; Suomen Unicef). YK:n lastenoikeussopimuksen mukaan lapsilla on muun muassa oikeus kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja liikkumiseen ilman syrjintää. Lapsen kokonaisvaltainen hyvinvointi sisältää myös fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin (OKM, 2015; Suomen Unicef). Kaikilla lapsilla on oikeus nauttia liikunnasta ilman syrjintää (Suomen Unicef). Suositusten tieteellisten perusteiden (2016) mukaan jokaisella lapsella on myös oikeus liikkua ja kokeilla omia fyysisiä rajojaan (OKM, 2016b).

Fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016a) mukaan alle kouluikäisen lapsen tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä eri intensiteetein ja fyysinen aktiivisuus tulisi muodostua vauhdikkaammasta fyysisestä aktiivisuudesta sekä reippaasta ulkoilusta ja kevyestä liikunnasta. Suositusten mukaan vauhdikkaampaa fyysistä aktiivisuutta tulisi olla noin tunnin verran ja kevyempää liikuntaa noin kaksi tuntia (OKM, 2016a).

Sääkslahti (2018) esittää, että vauhdikas fyysinen aktiivisuus on sellaista toimintaa, jossa lapsi hengästyy ja elimistön kuormitus lisääntyy selkeästi. Hänen mukaansa vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta on esimerkiksi hyppiminen ja juokseminen sekä reipas liikunta tarkoittaa esimerkiksi pyörällä ajoa tai kävelyä ja kevyempi liikunta voi olla tasapainoilua, rauhallista leikkiä ja pallon heittämistä. Hän painottaa, että rauhallisempi liikunta on yhtä tärkeää kuin vauhdikkaampi liikunta ja niitä tulee yhdistellä sopivasti. Kolmen tunnin suositus tulisi koostua pienemmistä hetkistä, joissa liikuntaa on yhdistelty monipuolisesti eri intensiteetein, joten Sääkslahden (2018) mukaan lapsella tulisi olla mahdollisuuksia monipuoliseen liikkumiseen päivittäin (Sääkslahti, 2018).

Maaailman terveysjärjestö (World Health Organization [WHO], 2019) on kehittänyt 24 tunnin aktiivisuusmallin, jossa tavoitteena on lisätä alle 5 -vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta ja uniaikaa sekä vähentää istuma-aikaa (WHO, 2019). Aktiivisuusmallin tavoitteena on, että fyysistä aktiivisuutta olisi päivittäin noin 180 minuuttia eli myös noin 3 tuntia, josta 3-4 -vuotiailla 60 minuuttia pitäisi olla kohtalaista tai voimakasta intensiteetiltään olevaa fyysistä aktiivisuutta ja 1-2 vuotiailla 180 minuuttia tulisi koostua kaikista intensiteeteistä. Mallin mukaan 1-2 vuotiailla keskimääräinen unentarve olisi noin 11-14 tuntia ja 3-4 -vuotiailla 10-13 tuntia. Mallin tavoitteena on myös, että istuma-aikaa olisi korkeintaan tunti kerrallaan ja lasten ruutu aikaa rajoitettaisiin (WHO, 2019). Huomioitavaa on kuitenkin opetus- ja kulttuuriministeriön mielestä, että alle 3 -vuotiaiden elimistö ei ole vielä niin kehittynyt, että he kykenisivät juurikaan hengästymään ja siksi riittää, että heille annetaan päivän aikana riittävästi mahdollisuuksia liikumiseen (OKM, 2016a).

Maaailman terveysjärjestön malli (2019) eroaa Suomen varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista (2016a) siinä määrin, että maailman terveysjärjestön mallissa on huomioitu lapsen koko päivä ja myös unentarve terveyden näkökulmasta. Suomen varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa on ilmoitettu vain suositeltu fyysisen aktiivisuuden määrä ottamatta huomioon lapsen todellisia unentarpeita tarkemmin ja määrittelemättä tarkempia suosituksia niille. Unentarve on kuitenkin merkittävä osa lapsen hyvinvointia ja terveyttä (WHO, 2019).

Haapala ja hänen kollegansa (2016) kuitenkin esittävät artikkelissaan, että tarkkaa ja oikeaa fyysisen aktiivisuuden määrää on haastavaa määrittää, sillä alle kouluikäisille tutkimuksia on tehty melko vähän ja lapset ovat myös hyvin yksilöllisiä sekä tutkimukset on tehty useimmiten yli 5 -vuotiaille ja vanhemmille lapsille (Haapala ym., 2016).

3 Fyysinen aktiivisuus varhaiskasvatuksessa ja varhaiskasvatuksen

tavoitteet fyysiselle aktiivisuudelle

Suomen varhaiskasvatuslaki (3 § (540/2018)) määrää, että ”*varhaiskasvatuksessa on edistettävä jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista sekä hyvinvointia*” (Varhaiskasvatuslaki 540/2018). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2019) mukaan ”*riittävä fyysinen aktiivisuus on edellytyksenä lapsen kasvuille, kehitykselle ja oppimiselle sekä fyysinen aktiivisuus tukee lapsen oppimista ja ajattelua ja lapsella tulisi olla mahdollisuus monipuoliseen liikkumiseen päivittäin*” (OPH, 2019, s.25, s. 48). Varhaiskasvatuksen tavoitteena on siis tarjota jokaiselle lapselle riittävää fyysistä aktiivisuutta ja monipuolisia mahdollisuuksia liikkumiseen.

Yliopisto-opettaja Anne Soinin (2015) tutkimuksen tulosten mukaan varhaiskasvattajat ovat tärkeässä asemassa kannustamassa ja luomassa lapselle monipuoliseen liikuntaan mahdollistavan ympäristön. Sekä Soinin (2015) että varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2019) mukaan varhaiskasvattajien tehtävänä on kannustaa ja rohkaista lasta ulkoiluun ja fyysisesti aktiivisiin leikkeihin päivittäin vuodenajasta riippumatta ja välttää pitkää fyysistä passiivisuutta kuten istumista ja paikallaanoloa (Soini, 2015; OPH, 2019). Soini (2015) painottaa kuitenkin myös riittävän levon tärkeyttä, joka on tietysti myös huomioitava (Soini, 2015).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2019) mukaan varhaiskasvatuksessa arvostetaan terveellisiä, turvallisia ja liikunnallisia tapoja. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2019) mukaan varhaiskasvatuksessa tulee liikkua monipuolisesti sekä sisällä että ulkona kaikkina vuodenaikoina sekä tavoitteena on myös välttää pitkäkestoista istumista ja paikallaan oloa (OPH, 2019, s. 80). Perusteiden mukaan varhaiskasvatuksen arki on suunniteltava niin, että päivän rakenne, erilaiset ympäristöt ja toiminnan sisällöt mahdollistavat lapsen monipuolisen liikkumisen. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2019) mukaan ohjatun liikunnan lisäksi huolehditaan, että lapsilla on tarpeeksi mahdollisuuksia omaehtoiseen liikkumiseen päivittäin (OPH, 2019, s. 48).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2019) ja varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016a) eivät anna tarkkoja suosituksia varhaiskasvatukseen, kuinka paljon varhaiskasvatuspäivän aikana lapsen tulisi liikkua. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) mukaan lapsen tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä (OKM, 2016a). Koska

suurin osa alle kouluikäisistä lapsista eli noin 74% osallistuu terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen tilastoraportin (2019) mukaan varhaiskasvatukseen ja viettää siellä usein suurimman osan päivistään (THL, 2019). Voidaan päätellä, että kolmen tunnin fyysisen aktiivisuuden vähimmäismäärän toteutumiselle suuri vastuu on varhaiskasvatuksella, sillä joillakin lapsilla vapaa-aika voi jäädä melko lyhyeksi pitkän varhaiskasvatuspäivän jälkeen. Pönkkö ja Sääkslahti (2017) kuitenkin toteavat, että lapsella tulee olla mahdollisuus liikkua vähintään kolmen tunnin verran päivittäin varhaiskasvatuksessa (Pönkkö & Sääkslahti, 2017, luku 27).

Varhaiskasvatukseen on perustettu oma Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma (2020), joka on valtakunnallinen ja maksuton varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Ohjelman strategisina johtajina ja rahoittajina toimivat opetus- ja kulttuuriministeriö sekä opetushallitus. Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma on päivitetty Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmasta (2015) ja se pohjautuu varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (2019) ja varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin (2016a) ja näiden tieteellisiin perusteisiin (2016b). Ohjelman tavoitteena on tarjota jokaiselle lapselle mahdollisuus päivittäiseen liikkumisen iloon ja riittävään fyysiseen aktiivisuuteen sekä tarjota välineitä varhaiskasvatuksen liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin sekä antaa myös vinkkejä toiminnallisen ja liikunnallisen toimintaympäristön rakentamiseen (Liikkuvarhaiskasvatus ohjelma, 2020).

Liikkuva varhaiskasvatus ohjelman pohjalta on luotu myös PIILO -tutkimushanke, joka on pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen kehittämishanke (Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö [LIKES], 2020). Tutkimushanke toteutetaan vuonna 2019-2020 Jyväskylän yliopistossa, jossa tavoitteena on kehittää pienten lasten hyvinvoinnin seurantaa ja hyödyntää tutkimustuloksia hyvinvoinnin edistämässä sekä tavoitteena on myös saada väestötasoisia pienten lasten fyysisen aktiivisuuden mittaus- ja seurantatuloksia. (LIKES, 2020).

4 Tutkimuksen toteutus

Tässä kappaleessa käyn läpi tutkimusmenetelmät ja -kysymykset sekä aineiston keruu- ja analyysimenetelmät. Pohdin myös tutkimukseni eettistä ja luotettavuusnäkökulmaa. Toteutin tutkimukseni kvalitatiivisella eli laadullisella menetelmällä. Tutkielmani on systemaattinen kirjallisuuskatsaus aiemmista tutkimuksista ja kirjallisuudesta. Salminen (2011) esittää, että systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on luoda yleinen kuva aiheesta sekä esittää tiivis kuva tutkimusten tuloksista sekä arvioida niiden johdonmukaisuutta (Salminen, 2011). Metsämuuronen (2011) esittelee systemaattisen kirjallisuuskatsauksen kolme tavoitetta, joista ensimmäisenä on kerättävä tarpeeksi kattava ja laaja aineisto tutkimuskirjallisuutta, jotta voidaan ehkäistä tiedon valikoitumisesta aiheutuva harha. Toisena hän painottaa jokaisen alkuperäistutkimuksen menetelmän selvittämistä, jotta jokainen tutkimus saisi sille kuuluvan arvon. Kolmantena hän esittää tutkimustulosten yhdistämistä ja olemassa olevan tutkimustiedon tehokasta hyödyntämistä (Metsämuuronen ym., 2011, s. 33).

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan myös hyvä tapa syventää tietoa jo tutkituista aiheista ja sitä kutsutaan toisen asteen tutkimukseksi eli tutkimustiedon tutkimukseksi (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Valitsin tutkimusmenetelmäksi systemaattisen kirjallisuuskatsauksen, sillä se avulla tutkielmani aiheesta saa kattavan ja tiiviin kuvan tutkimuskirjallisuuteen nojaten.

Tuomen ja Sarajärven (2018) mielestä teoria on laadullisessa tutkimuksessa välttämätöntä, sillä se kuvaa tutkimuksen teoreettista viitekehystä. Heidän mukaansa sitä tarvitaan kuitenkin myös tutkimuksen menetelmien, eettisyyden ja luotettavuuden sekä tutkimuksen kokonaiskuvan hahmottamiseen. Tutkimuksen teoria kuvaa heidän mukaansa tutkimuksen käsitteitä ja niiden välisiä merkityssuhteita sekä teorian tehtävänä on myös kuvata, mitä aiheesta jo tiedetään (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tässä tutkimuksessa teoria muodostuu aiemmista tutkimuksista ja käsitteiden määrittelystä. Olen lähtenyt liikkeelle käsitteiden määrittelystä kuten, mitä on fyysinen aktiivisuus ja sen vaikutukset lapsen kehitykseen ja oppimiseen. Toiseksi lähdin määrittelemään, mitä ovat varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ja varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden tavoitteet. Näiden pohjalta lähdin tutkimaan, miten aktiivisia lapset ovat varhaiskasvatuksessa ja, kuinka fyysistä aktiivisuutta voitaisiin tukea.

Kuten Tuomi ja Sarajärvikin (2018) esittävät, että laadullisen tutkimuksen tavoitteena on selittää tutkittavaa ilmiötä ja auttaa ymmärtämään sitä (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tutkittava ilmiö

on tutkielmassani lasten fyysinen aktiivisuus ja sen tukeminen. Jotta voitaisiin ymmärtää, miksi lapsen fyysistä aktiivisuutta pitäisi tukea päiväkodissa, on selitettävä ja ymmärrettävä fyysisen aktiivisuuden vaikutukset lapsen kokonaisvaltaiseen kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen sekä hyvinvointiin ja terveyteen. Erityisesti varhaiskasvatuksen henkilöstön on nämä tiedostettava, jotta lapsen fyysistä aktiivisuutta ja liikunnallisen elämäntavan kehittymistä voitaisiin tukea. Salmisen (2011) mukaan systemaattisen kirjallisuuskatsauksen yhtenä ulottuvuutena on myös näyttöön perustuva päätöksenteko, jolla hän tarkoittaa tutkitun tiedon tuomista osaksi päätöksen tekoa. Näyttöön perustuvalla päätöksenteolla tarkoitetaan myös tehokkaimman ja parhaimman toimintatavan löytämistä tutkimustiedon avulla (Salminen, 2011, s. 10). Tutkimukseni tavoitteena on löytää parhaimmat toimintatavat lapsen fyysisen aktiivisuuden tukemiseksi päiväkodissa sekä lisätä tietoisuutta varhaiskasvatuksen henkilöstölle fyysisen aktiivisuuden edullisista vaikutuksista. Kuten Metsämuuronen (2011) toteaa systemaattisen kirjallisuuskatsauksen yhdeksi tavoitteeksi tutkimustulosten johdonmukaisen yhdistämisen ja niiden hyödyntämisen (Metsämuuronen, 2011).

Tutkimuksen aihetta olen myös lähestynyt Salmisen (2011) kuvaaman Finkin (2005) mallin kautta. Mallissa tutkielman aihetta lähestytään seitsemän vaiheen kautta, jossa ensimmäisenä asetetaan tutkimuskysymys, joka on apuna toiseen vaiheeseen, jossa lähdetään valitsemaan tietokantoja ja kirjallisuutta tutkimukseen tutkimuskysymyksen perusteella. Kolmanneksi valitaan hakutermit ja käsitteet, jotka rajaavat tutkimusaiheen mahdollisimman lähelle tutkittavaa ilmiötä. Neljäntenä ja viidentenä vaiheena seulotaan ja rajataan hakutuloksia esimerkiksi tiettyyn kieleen tai vuosilukuun sekä tavoitteena on myös valita laadukkain tieteellinen materiaali tutkimukseen liittyen. Kuudentena vaiheena on itse tutkielman tekeminen, jossa artikkeleista kerätään tietyn rajauksen ja tyylin mukaan tietoa. Viimeisenä vaiheena on tulosten syntesisointi, joka tarkoittaa tämänhetkisen tiedon raportointia, tutkimustarpeen osoittamista, löydösten selittämistä ja tutkimuksen laadun kuvaamista (Salminen, 2011, s. 10-11). Asetin aluksi tutkimuskysymykset. Tutkimuskysymyksistä muodostin hakusanoja suomeksi ja englanniksi, joiden avulla lähdin etsimään tutkimuskirjallisuutta. Rajasin tutkimusaineiston 2010- luvulla tehtyihin tutkimuksiin ja suomen ja englannin kieleen. Myös Metsämuuronen (2011) painottaa aiheen tarkkaa rajaamista hyväksymis- ja poissulkukriteerein, joka tarkoittaa mahdollisimman luotettavan aineiston löytymistä ja valitsemista (Metsämuuronen, 2011).

Tämän jälkeen lähdin tekemään tutkimusta ja etsimään tutkimuskirjallisuudesta tietoa tutkimuskysymyksiin vastaten. Tämän jälkeen syntesioin eli keräsin tutkimuksen keskeisimmät tulokset tiiviiksi kokonaisuudeksi lukuun 5. Kuvaan näitä Finkin (2005) mallin vaiheita tutkimuksessani tarkemmin alemmissa luvuissa.

4.1 Tutkimuskysymykset ja keskeiset käsitteet

Tarkoitukseni on vastata tutkimuskysymyksiin:

- 1 Miten lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset toteutuvat varhaiskasvatuksessa?
- 2 Miten lasten fyysistä aktiivisuutta voidaan tukea varhaiskasvatuksessa?

Keskeiset käsitteet tutkimuksessani ovat fyysinen aktiivisuus, varhaislapsuus, liikuntasuositukset, liikunta, varhaiskasvatus ja päiväkoti. Teoreettinen viitekehys muodostuu aiemmista tutkimuksista tutkimusongelmaan liittyen. Metsämuurosen (2011) mukaan tutkimuksen käsitteiden määrittely on olennainen osa tutkimuksen teoriaa (Metsämuuronen, 2011). Tarkoitukseni on määrittellä aluksi, mitä on fyysinen aktiivisuus ja miten se lapsilla ilmenee, millaisia vaikutuksia sillä on sekä tavoitteenani on myös tutkia, kuinka fyysisen aktiivisuuden suositukset toteutuvat varhaiskasvatusikäisillä lapsilla ja kuinka fyysistä aktiivisuutta voitaisiin päiväkodin arjessa tukea. Varhaiskasvatuksella tarkoitan tässä tutkimuksessa päiväkotikontekstia.

4.2 Aineiston keruu

Systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen liittyen olen kerännyt aineiston erilaisista dokumenteista ja aiemmista tutkimuksista. Aihetta on tutkittu melko paljon, mutta Suomessa tehtyjä tutkimuksia kuitenkin oli melko vähän ja esimerkiksi lapsen fyysisen aktiivisuuden mittauksia on tehty melko vähän. Tarkoitukseni oli selvittää Suomen tilannetta, mutta olen käyttänyt myös kansainvälisiä tutkimuksia aiheesta esimerkiksi teorian kuvaamisessa. Haasteena on myös, että suurin osa tutkimuksista on englannin kielellä, jolloin tutkimuksen todellinen ymmärtäminen voi olla haasteena.

Aluksi lähdin etsimään aiheeseen sopivaa tutkimuskirjallisuutta, jolla saisin lisää tietoa ja yleiskuvaa aiheesta. Lähdin etsimään tietoa aiheesta Oulun yliopiston tietokantoja sekä muita kotimaisia ja kansainvälisiä tietokantoja käyttäen hakusanoilla varhaislapsuus (early childhood), fyysinen aktiivisuus (physical activity) ja varhaiskasvatus (early childhood education, preschool ja kindergarten). Käytin myös englannin kielen vastineita, sillä niiden avulla tietoa

löytyi enemmän ja laajemmin. Tarkoitukseni on ollut käyttää aiheesta vain tuoreita tutkimuksia eli 2010 -luvulla tehtyjä tutkimuksia. Kuitenkin olen osittain käyttänyt tarpeen mukaan myös vanhempia esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden määrittelyssä. Käytin tiedon etsimisessä esimerkiksi Scopust, Google Scholar ja ProQuest Databases -tietokantoja. Hain myös hakusanoilla Googlesta.

Perehdyin kuitenkin ensiksi opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuihin ”Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin (2016a)” ja näiden tieteellisiin perusteisiin (2016b) (OKM 2016a; OKM 2016b). Tämän jälkeen lähdin etsimään tietoa teorian määrittelyyn. Aloin etsimään tietoa fyysisestä aktiivisuudesta ja sen vaikutuksesta lapsen kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen. Teoria kuvaa Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan, miten tutkimusongelmaa on aiemmin tutkittu ja selitetty ja se luo pohjaa tutkimukselle sekä sisältää keskeiset tutkimukseen liittyvät käsitteet. Heidän mukaansa teorialla on kaksi tehtävää, se toimii keinona ja päämääränä. Keinona se tarkoittaa, että se auttaa tutkimuksen tekemistä ja päämääränä on luoda uutta teoriaa (Eskola & Suoranta, 1998). Minun tutkimuksessani teoria antaa yleiskuvaa lasten fyysisestä aktiivisuudesta ja sen vaikutuksista, mutta tavoitteenani ei ole luoda uutta teoriaa.

Suomalaista tutkimusta aiheeseen liittyen on tehty paljon Jyväskylän yliopistossa. Opetus- ja kulttuuriministeriö on tehnyt myös hyvin paljon julkaisuja aiheeseen liittyen. Opetus- ja kulttuuriministeriö on julkaissut Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016a), jotka on tehty suositusten tieteellisen perustan pohjalta. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysiselle aktiivisuuden suosituksille (2016b) sisältää eri artikkeleita, jotka ovat vertaisarvioituja ja ne on koottu erilaisiin tutkimuksiin perustuen. Olen käyttänyt myös Laura Revon ja hänen kollegoidensa kirjoittamaa kansallisen koulutuksen arvioinnin raporttia (2019), jossa arvioidaan varhaiskasvatuksen laatua ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden toteutumista päiväko-deissa (Repo ym., 2019).

4.3 Aineiston analyysi

Analysoin systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen käyttämäni aineistoa sisällönanalyysiä käyttäen. Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan sisällönanalyysi on aineiston analyysin apuväline, jonka avulla tutkittua tietoa jaetaan luokkiin, kootaan ja tiivistetään. Sisällönanalyysi ei kuitenkaan ole systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tulos, vaan tutkimustulokset saadaan vasta tutkitun tiedon etsimisestä (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Sisällönanalyysin avulla tarkoituksenani

on esittää tiivis koonti aiempien tutkimusten tuloksista. Aluksi lähdin etsimään aineistosta vastauksia kysymyksiin, mitä on fyysinen aktiivisuus ja miten se ilmenee. Seuraavaksi, lähdin etsimään perusteluita toiseen tutkimuskysymykseeni, miten lasten fyysistä aktiivisuutta voitaisiin päiväkodissa tukea. Erityisesti halusin löytää perusteluita sille, miksi fyysistä aktiivisuutta pitäisi tukea ja millaisia vaikutuksia sillä on lapsen kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen sekä hyvinvointiin. Sen jälkeen halusin tutkia, miten lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa ilmenee ja kuinka liikuntakasvatuksen ja liikuntasuosittelun tavoitteet toteutuvat päiväkodissa.

Lähdin luokittelemaan aineistoa edellä mainituilla kysymyksillä, jonka perusteella rupesin myös rakentamaan sisällysluetteloa ja tutkielman rakennetta. Sisällönanalyysia käyttäen tietoa Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan lähdetään etsimään tutkimuskysymysten avulla aiemmista aiheeseen liittyvistä tutkimuksista (Tuomi & Sarajärvi, 2018).

4.4 Tutkimuksen eettinen näkökulma

Tutkimusta tehdessä on otettava huomioon myös tutkimuksen eettinen näkökulma. Eettisyys vaikuttaa Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan muun muassa aiheen valintaan, kuten siihen, kenen ehdoilla ja miksi aihe valitaan (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Aiheen valintaan on vaikuttanut oma kiinnostukseni liikuntaa kohtaan. Minun on kuitenkin ollut pidettävä mielessä, että olen mahdollisimman neutraali ja en tee mitään ennakko-oletuksia tai päätelmiä aiheesta, vaikka usein tutkijalla saattaa olla jo jokin kuva aiheesta valmiiksi liittyen esimerkiksi tutkijan arvoihin. Kuitenkin Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan tutkimuksen tuloksissa on kuitenkin otettava huomioon tietynlainen subjektiivisuus. Heidän mukaansa jokainen meistä tulkitsee tutkimustuloksia omilta näkemyksiltään ja lähtökohdiltaan, joten tutkimuksen luotettavuudessa tämä on otettava huomioon. Heidän mukaansa tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa myös tutkijan aiemmat kokemukset ja tieto aiheesta (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Metsämuuronen (2011) mukaan tutkimuksessa tulisi pyrkiä objektiivisuuteen, joka tarkoittaa, että tieto on puolueetonta ja objektiivisesti hankittu. Hänen mukaansa tieto ei voi olla koskaan täydellisesti objektiivista, sillä tutkimuksen tuloksiin vaikuttaa myös olennaisesti tutkijan omat käsitykset luotettavasta tiedosta (Metsämuuronen, 2011).

Tutkimukseni ei kohdistu kehenkään yhteen tiettyyn henkilöön, vaan tutkimuksen kohteena ovat varhaiskasvatusikäiset lapset eikä tutkimuksessani kerätä kenenkään henkilökohtaisia tietoja. Kun tutkimuksen kohteena on lapset, eettisyyttä on syytä tarkastella erityisesti. Esimerkiksi Sääkslahden (2018) mukaan fyysisen aktiivisuuden mittaaminen lapsilta on aina eettisesti

herkkää, kun käytetään esimerkiksi kiihtyvyyssmittareita (Sääkslahti, 2018). Eskola ja Suoranta (1998) ohjeistavat, että tutkittavilta on aina kysyttävä lupa tutkimuksen tekoon, tutkimuksesta täytyy tiedottaa tutkittaville sekä on myös syytä pohtia, mitä tutkittava hyötyy tutkimuksesta. Kun tutkittavana on lapsi eli alle 18 -vuotias, heidän mukaansa suostumus tutkimukseen täytyy kysyä huoltajalta (Eskola & Suoranta, 1998). Rutanen ja Vehkaoja (2019) kuitenkin esittävät, että 15- vuotias olisi kykenevä päättämään omasta osallistumisestaan ilman huoltajan suostumusta (Rutanen & Vehkaoja, 2019). Lapsiin kohdistuvassa tutkimuksessa on myös syytä pohtia lapsen omaa osallisuutta kuten, onko lapsi esimerkiksi saanut vaikuttaa omaan osallistumiseensa vai onko se tehty vain huoltajan päätöksellä. Aina kun tutkimuskohteena on lapsi, on syytä pohtia, millä tavoin lapsen oma näkökulma on otettu huomioon. Rutanen ja Vehkaoja (201) muistuttavat myös, että lapsella on oikeuksista tulla kuulluksi ja osallistua tutkimukseen liittyvän suostumuksen antamiseen ikänsä ja kehitystasonsa mukaan (Rutanen & Vehkaoja, 2019). Esimerkiksi Soinin (2015) tutkimuksessa oli mitattu 3 -vuotiaiden päiväkotilasten fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana, jolloin herää kysymys, onko lapsille kerrottu, että heille laitetaan tällainen mittari ja mitä se tekee (Soini, 2015). Mittarin laittaminen lapseen voi myös muuttaa lapsen käytöstä, joten tutkimuksen tuloksia analysoidessa ja arvioidessa tämä tulee ottaa huomioon.

Koen, että tutkimukseni täyttää eettiset kriteerit, sillä tarkoitukseni ei ole tuottaa uutta tietoa ja en kerää omaa aineistoa. Jos jatkaisin tutkimustani Pro gradu -tutkielmaksi, voisin kerätä omaa aineistoa muun muassa havainnoimalla. Tällöin eettisyyttä tulisi pohtia uudestaan ja vieläkin tarkemmin kuten tutkimuslupien huomioimisella.

4.5 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan myös tutkijan omat tulkinnat, sillä tutkija luo ja tulkitsee itse tutkimusasetelmansa. Heidän mukaansa tutkijan tulisi kuitenkin olla puolueeton ja tämä näkökulma tulisi huomioida tutkimuksen luotettavuutta pohdittaessa (Tuomi & Sarajärvi, 2018).

Suomessa aiheeseeni suoraan liittyviä tutkimuksia ei ole kovin paljoa. Lasten fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa ei niinkään ole tutkittu fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan näkökulmasta, vaan useissa tutkimuksissa painottuivat lapsen motorisen kehityksen ja motoristen taitojen näkökulma. Lasten fyysisen aktiivisuuden mitatusta määrästä ja fyysisen aktiivisuuden suosituksista on myös hyvin vähän vielä aineistoa ja tietoa. Lähivuosina sitä kuitenkin saataneen jonkin

verran uuden PIILO -tutkimushankkeen raporteista (2020), joka keskittyy tutkimaan pienten lasten fyysistä aktiivisuutta (LIKES, 2020). Tutkimukset painottuvat myös hyvin paljon samoille tutkijoille, joten olisi luotettavampaa, jos aihetta olisi tutkinut myös useammat tutkijat, koska tässäkin ilmenee Tuomen ja Sarajärven (2018) kuvaama subjektiivisuus, jossa jokainen tulkitsee tutkimuksen tuloksia omalla tavallaan, joten näkökulma voi jäädä hiukan suppeaksi (Tuomi & Sarajärvi, 2018).

Aiemmissä tutkimuksissa on saatu samansuuntaisia tuloksia, joten tutkimuksen tuloksia voidaan pitää melko luotettavina. Olen käyttänyt lähteinä pääsääntöisesti luotettavia lähteitä, mutta osa lähteistä on oppikirjoja, joten ne heikentävät hiukan tutkimuksen luotettavuutta. Olen kuitenkin arvioinut tarkkaan oppikirjojen kirjoittajat, jotka ovat olleet samoja kuin aiheeseen liittyvien tutkimusten tekijät. Kuten Metsämuuronenkin toteaa systemaattisen kirjallisuuskatsauksen yhteen tavoitteeseen viitaten, minulla on ollut tavoitteena kerätä mahdollisimman kattava aineisto, jotta voisin ehkäistä tutkimuksen tulosten harhaa ja valita mahdollisimman luotettavan aineiston (Metsämuuronen, 2011).

Lasten fyysisen aktiivisuuden arvioinnissa on yhdistettävä monenlaisia menetelmiä ja mittareita. Kuten Metsämuuronenkin (2011) toteaa toisen systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tavoitteen, että alkuperäistutkimusten menetelmät tulisi selvittää tutkimuksen luotettavuuden parantamiseksi sekä tutkimusten arvon selvittämiseksi (Metsämuuronen, 2011). Tässä kappaleessa arvioin myös tutkimuksessa käyttämäni aiempien tutkimusten menetelmiä luotettavuuden vahvistamiseksi. Useissa tutkimuksissa on käytetty samoja menetelmiä esimerkiksi OS-RAC-havainnointimenetelmää, kiihtyvyyksmittareita, haastatteluita ja tutkimukseen osallistuneiden omia arviointeja fyysisen aktiivisuuden mittaamiseen. Jämsénin ja hänen kollegojensa (2013) tutkimuksessa on käytetty lasten liikunnan mittaamiseen sekä subjektiivisia että objektiivisia arviointimittareita. Heidän tutkimuksessaan objektiivisella mittarilla on saatu tietoa esimerkiksi lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä ja intensiteetistä sekä subjektiivisella mittarilla liikunnan laadusta, sosiaalisesta kontekstista ja muista tekijöistä, jotka vaikuttavat lapsen fyysiseen aktiivisuuteen (Jämsén, Villberg, Mehtälä, Soini, Sääkslahti & Poskiparta, 2013). Myös yksi keskeisimpiä lasten liikunnan perustutkimusmenetelmiä on suora havainnointi, jota on käytetty myös Jämsénin ja hänen kollegojensa (2013) tutkimuksessa. Sen avulla saadaan monipuolista ja kattavaa tietoa lasten käyttäytymisestä, toimintaympäristöistä sekä sosiaalisesta ympäristöstä, jotka vaikuttavat lapsen liikkumiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen (Jämsén ym., 2013, s. 66-69).

Jämsen ja kumppanit (2013) viittaavat tutkimuksessaan myös Gubbelsin ja hänen kollegojensa (2011) sekä Brownin ja kumppaneiden (2009) tutkimuksiin, joissa on käytetty myös samaa OSRAC- havainnointimenetelmää. Heidän tutkimuksissaan on myös saatu samanlaisia tuloksia, joten havainnointimenetelmää voidaan pitää melko luotettavana menetelmänä lasten fyysisestä aktiivisuutta tutkiessa. Heidän mukaansa havainnointimenetelmän tarkoituksena on myös määrittää lapsen fyysisen aktiivisuuden taso, fyysisen aktiivisuuden muoto, sijainti, toimintaympäristö, ryhmäkoonpano sekä toimintaan vaikuttavat käskyt ja kehotukset (Jämsen ym., 2013).

Havainnointimenetelmää käyttäessä tulee Jämsenin ja kumppaneiden (2013) mukaan ottaa huomioon se, että lapset saattavat reagoida tutkijoihin ja käyttäytyä eri tavoin kuin yleensä (Jämsen ym., 2013). Jos kuitenkin jatkaisin tutkielmaa esimerkiksi pro gradu -tutkielmaksi ja keräisin empiiristä havainnointimateriaalia, minun tulisi ottaa huomioon tämä asia. Tutkimukseni perustuu kuitenkin aiempiin tutkimuksiin, joiden tuloksia analysoidessa minun täytyy ottaa kuitenkin tämä asia huomioon ja suhtautua niihin kriittisesti.

Kiihtyvyyssmittareita käytettäessä on huomioitava, että ne eivät Matarman (2020) mukaan kykene mittaamaan liikunnan monipuolisuutta. Hänen mukaansa kiihtyvyyssmittarit esimerkiksi mittaavat huonosti ylävartalon liikkeitä, kun lantio on paikallaan sekä fyysisen aktiivisuuden tyypin ja paikan (Matarma, 2020). Sääkslahden ja hänen kollegojensa (2018) tutkimuksessa tuli ilmi, että keinut ja hiekkalaatikot mielletään usein fyysisesti passivoiviksi fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta. Heidän mukaansa keinut ja hiekkalaatikot ovat kuitenkin todella tärkeitä lapsen kokonaiskehityksen kannalta, sillä hiekkalaatikolla leikkiminen muun muassa harjaantuttaa hienomotorisia taitoja ja keinuessaan lapsi harjoittelee tasapaino- ja sensorisia taitoja (Sääkslahti, Niemistö, Nevalainen, Laukkanen, Korhonen & Juutinen-Finni, 2018). Lasten fyysisestä aktiivisuutta arvioitaessa on siis otettava huomioon lapsen kokonaisvaltainen kehitys keskittymättä vain fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Matarman (2020) mukaan kiihtyvyyssmittareilla voi kuitenkin saada melko tarkkojakin tuloksia lasten fyysisestä aktiivisuudesta, sillä niillä voidaan esimerkiksi erottaa istuminen ja seisominen sekä niillä voidaan havaita fyysisen aktiivisuuden eri intensiteettitasoja (Matarma, 2020).

5 Tulokset

Tässä luvussa esittelen tutkimukseni keskeisimmät tulokset ja vastaan tutkimuskysymyksiini, miten lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset toteutuvat varhaiskasvatuksessa sekä miten lasten fyysistä aktiivisuutta voitaisiin tukea varhaiskasvatuksessa.

5.1 Varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden tavoitteiden toteutuminen

Lasten fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumisesta päiväkodissa on hyvin vähän tutkittua ja mitattua tietoa. Kansallisen koulutuksen arvioinnin raportin (2019) mukaan liikuntakasvatus kuitenkin toteutui pääasiassa hyvin ja raporttiin vastanneet kokivat, että liikuntasuositukset ja liikuntakampanjat toivat tietoa lasten liikunnan merkityksestä ja tärkeydestä. Raportista ilmenee kuitenkin, että päiväkodeissa oli paljon eroja, sillä viidesosa koki, että lapsille ei ole riittävästi päivän aikana mahdollisuuksia riittävän kuormittavaan fyysiseen aktiivisuuteen. Raportista käy ilmi myös, että päiväkodeissa oli vain 18% suunniteltua liikuntaa, jossa lapset hengästyivät tarpeeksi. Raportin mukaan myös joissain päiväkodeissa myös sisäliikuntatilat oli usein muutettu ryhmätiloiksi, mikä esti liikuntatilan ja -välineiden käyttämisen (Repo ym., 2019, s. 80-90).

Matarman (2020) tutkimuksessa tulee kuitenkin ilmi, että lapset, jotka osallistuvat varhaiskasvatukseen ovat fyysisesti aktiivisempia kuin varhaiskasvatukseen osallistumattomat. Hänen tutkimuksessaan nousi esiin myös vanhempien koulutustaustan merkitys suotuisasti lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Matarma, 2020). Kansallisen koulutuksen arviointi keskuksen raportissa (2019) kävi ilmi, että osassa päiväkodeissa liikunta oli ulkoistettu kokonaan jollekin ulkopuoliselle toimijalle kuten esimerkiksi liikunnanohjaajille. Raportin (2019) mukaan tällainen toiminta aiheuttaa eriarvoisuutta, sillä toiminta oli usein maksullista ja kaikilla ei ollut mahdollisuutta osallistua siihen (Repo ym., 2019, s. 159).

Soinin (2015) tutkimuksessa mitattiin 3- vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta. Tutkimuksessa havaittiin, että 3 -vuotiaiden kokonaisaktiivisuus oli todella kevyttä ja lapset viettivät suurimman osan päivästä joko istuen, seisten tai muuten paikallaan ollen. Tutkimuksessa yksikään 3 -vuotisista lapsista ei saavuttanut fyysisen aktiivisuuden suositusta varhaiskasvatuksessa. Tutkimuksessa kävi ilmi myös, että kolmevuotiaat lapset ovat aamupäivisin fyysisesti aktiivisempia kuin iltapäivisin (Soini, 2015). Jämsénin ja kumppaneiden (2013) tutkimuksessa mitattiin 3-4 vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta eri vuoden aikoina ja varhaiskasvattajan kannustuksen yhteyttä

lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Heidän tutkimuksestaan myös ilmenee, että tulokset lasten fyysisestä aktiivisuudesta ovat olleet samansuuntaisia kuin Soinin (2015) tutkimuksessa. Myös heidän tutkimuksensa mukaan lapset viettävät suurimman osan päivistään päiväkodissa erittäin kevyellä fyysisen aktiivisuuden tasolla kuten istuen tai muuten paikallaan ollen. Tutkimuksen mukaan myös keskiraskasta tai raskasta fyysistä aktiivisuutta, jossa lapsi hengästyy, oli päiväkotipäivän aikana vain hyvin pienissä hetkissä. (Jämsén ym., 2013).

Matarman (2020) tutkimuksessa nousi esiin myös fyysisen aktiivisuuden monipuolisuuden ja laadun merkitys määrän sijaan motoristen taitojen kehittymisen näkökulmasta. Hänen mielestään motorisen kehityksen näkökulmasta tulisi keskittyä fyysisen aktiivisuuden laatuun ja monipuolisuuteen määrän sijasta. Hänen toteaa kuitenkin, että fyysisen aktiivisuuden määrää ei tule kuitenkaan unohtaa, koska sillä on niin positiiviset ja suotuisat vaikutukset terveyteen (Matarma, 2020).

5.2 Lapsen fyysistä aktiivisuutta lisäävät tekijät päiväkodissa

Tässä kappaleessa käsittelemme aiemmissa tutkimuksissa esiin nousseita lapsen fyysistä aktiivisuutta lisääviä tekijöitä päiväkodissa. Koska fyysisellä aktiivisuudella on nähty olevan merkittävä vaikutus lapsen kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen sekä terveyteen ja hyvinvointiin, on sen tukeminen varhaiskasvatuksessa tärkeää. Useissa tutkimuksissa on todettu, että esimerkiksi ympäristöllä on merkittävä vaikutus lapsen fyysisen aktiivisuuden tukemisessa päiväkodissa. Jämsénin ja kumppaneiden (2013) tutkimuksen mukaan varhaiskasvatusympäristön tulisi olla sellainen, että se herättää lapsen uteliasuuden ja halun tutkia ympäristöään, jotta lapsen fyysinen aktiivisuus lisääntyy (Jämsén ym., 2013). Syväojan ja Jaakkolan (2017) mukaan lapsi saa liikumalla uusia kokemuksia ympäristöstään (Syväoja & Jaakkola, 2017, luku 13).

5.2.1 Liikuntakasvatus

Pönkkö ja Sääkslahti (2017) ohjeistavat, että päivät täytyy olla organisoitu ja suunniteltu niin, että lapsella on mahdollisuus liikkua päivittäin monipuolisesti niin sisällä kuin ulkonakin. He painottavat myös arjen suunnitelmallisuutta, jossa lapsella tulee olla mahdollisuus sekä ohjattuun liikuntaan että omaehtoiseen liikkumiseen päivittäin sekä liikuntaa tulisi myös integroida eri oppiaineisiin sekä arjen tilanteisiin (Pönkkö & Sääkslahti, 2017, luku 27).

Myös Sääkslahden ja hänen tutkimusryhmänsä (2018) tutkimuksesta tuli ilmi, että suunnitelmallisuus lisäisi lasten fyysistä aktiivisuutta. Tutkimuksen mukaan melkein puolella ei ollut liikuntakasvatussuunnitelmaa, joka on kirjallinen suunnitelma lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen ja oppimisen tukemisesta liikunnan avulla. Suunnitelmaa ei ollut siksi, koska tutkimus toteutettiin ja aineisto oli kerätty vuonna 2015, jolloin varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ei ollut vielä velvoittava asiakirja. Tutkimuksessa huomattiin kuitenkin, että vähäinen suunnitelmallisuus asetti lapset eriarvoiseen asemaan, sillä lapset eivät välttämättä saaneet sellaista tukea kuin heidän kehityksensä olisi vaatinut (Sääkslahti ym., 2018, s. 80).

5.2.2 Omaehtoinen leikkiminen

Jämsén ja kumppanit (2013) viittaavat tutkimuksessaan tutkimukseen, jossa leikkimistä pidetään myös yhtenä fyysisen aktiivisuuden muodoista. Heidän mukaansa lasten leikki sisältää intensiteetiltään kevyempiä jaksoja sekä kuormittavimpia jaksoja. Lasten leikkiminen sisältää myös monenlaisia kehoa kuormittavia liikkeitä, jotka lisäävät fyysistä aktiivisuutta (Jämsén ym., 2013).

Reunamon ja hänen tutkimusryhmänsä (2013) tutkimuksen mukaan lasten fyysinen aktiivisuus oli korkeampi, jos lapsen olivat itse saaneet aloittaa toiminnan ja leikin sekä osallistua oppimisympäristön rakentamiseen. Tutkimuksessa nähtiin yleisestikin, että lasten omaehtoinen leikki oli usein fyysisesti aktiivisempaa kuin aikuisen ohjaamat toiminnot. Tutkimuksessa havaittiin, että erityisesti omaehtoinen leikki ulkona lisäsi lasten fyysistä aktiivisuutta, mutta ulkoilma leikit opettajan kanssa koettiin kuitenkin lupaavina oppimisympäristöinä intensiiviselle oppimiselle (Reunamo ym., 2013). Myös Sääkslahden (2018) mukaan lasten fyysinen aktiivisuus oli korkeampaa lasten omaehtoisessa leikissä, sillä aikuisten strukturoimat ja ohjaamat tilanteet sisälsivät usein paljon passiivista toimintaa kuten paikallaan oloa, odottamista tai istumista (Sääkslahti, 2018).

5.2.3 Fyysisen ympäristön tarjoamat mahdollisuudet

Jaakkolan (2017) mukaan lasta parhaiten kehittävä ympäristö on monipuolinen, jossa lapset voivat haastaa itsensä yksilöllisesti taitojensa mukaan. Hän esittääkin, että virikkeellinen ympäristö motivoi jo itsessään lapsia liikkumaan ja kokeilemaan erilaisia motorisia tehtäviä, sillä lapsilla on luontainen tarve tutkia ja havainnoida ympäristöä. Hänen mukaansa tällöin lapsen motoriset taidot kehittyvät kuin itsestään, kun lapsi saa haastaa itseään monipuolisesti erilaisilla

motorisilla liikkumistehtävillä (Jaakkola, 2017, luku 9). Myös Määtän ja hänen kollegojensa (2019) tutkimuksessa tarkasteltiin fyysisen ympäristön yhteyksiä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimustulosten mukaan ryhmätilojen ja jumppasalien monipuoliset välineet olivat yhteydessä runsaampaan liikkumiseen päiväkotipäivän aikana. Tutkimuksessa huomattiin myös, että mäkinen ja hiekkainen piha lisäsi aktiivisuutta enemmän kuin sorainen piha (Määttä, Gubbels, Ray, Koivusilta, Nislin, Sajaniemi, Erkkola & Roos, 2019). Myös Niemistö ja kollegat (2019) allekirjoittavat tutkimuksessaan erilaisten pinnan materiaalien ja muotojen fyysistä aktiivisuutta tukevat vaikutukset (Niemistö, Finni, Haapala, Cantell, Korhonen & Sääkslahti, 2019).

Tutkimuksissa on todettu, että välineet tulisi olla lasten saatavilla ja vapaassa käytössä, sillä se lisää lasten fyysistä aktiivisuutta. Kansallisen koulutuksen arviointi raportin (2019) mukaan lapsilla oli vain harvoin liikuntavälineitä vapaassa käytössä (Repo ym., 2019, s. 91). Myös varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten tieteellisten perusteiden (2016) mukaan välineiden vapaasti saatavilla olo lisää lasten fyysistä aktiivisuutta ja innostaa lapsia liikkumaan, sillä lapset saavat omaehtoisesti harjoitella erilaisia liikkumistaitoja erilaisilla välineillä (OKM, 2016b, s. 46). Sääkslahden ja kumppaneiden (2018) tutkimuksessa tuli ilmi, että päiväkodin oma sali lisäisi myös lasten fyysistä aktiivisuutta, sillä liikuntamahdollisuudet olisivat lähellä. Tutkimuksessa ilmeni kuitenkin, että noin kolmasosa tutkimukseen osallistuneista päiväkodeista oli ilman omaa salia (Sääkslahti ym., 2018).

5.2.4 Ulkoilu

Reunamon ja hänen tutkimusryhmänsä (2013) tutkimus tuo esiin ulkoilun tärkeyden myös pedagogiikan hyödyntämisessä. Heidän mukaansa ulkoleikit nähtiin olevan merkityksellisiä varhaiskasvatuksen opettajan kanssa intensiiviselle oppimiselle (Reunamo ym., 2013). Ulkoilu on merkittävä osa lapsen varhaiskasvatuspäivän aikana ja sillä on monia suotuisia vaikutuksia fyysiseen aktiivisuuteen. Sääkslahti (2018) esittää, että tutkimusten mukaan lapset, jotka viettävät enemmän aikaa ulkona ovat fyysisesti aktiivisempi kuin lapset, jotka ovat runsaasti sisätiloissa. Hänen mukaansa lapsilla on ulkona usein enemmän tilaa, joten lapset voivat kokeilla sellaisia välineitä, joita sisätiloissa ei pystyisi käyttämään kuten esimerkiksi pyörää (Sääkslahti, 2018). Kansallisen koulutuksen arvioinnin raportin (2019) mukaan sisätilojen koettiin usein olevan sellaisia, että ne estävät fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa. Raporttiin vastaajat kokivat myös, että fyysisen ympäristön merkitystä pidettiin tärkeänä ja ulkoilun merkitystä haluttiin korostaa

oppimisympäristönä, sillä se mahdollisti monenlaisia pedagogisia toimintoja (Repo ym., 2019, s.89-90). Myös Reunamo ja hänen kollegansa (2013) painottavat ulkoilun tärkeyttä pedagogiikan hyödyntämisessä, sillä ulkoleikit nähtiin olevan hyvänä ympäristönä intensiiviselle oppimiselle (Reunamo ym., 2013). Jämsénin ja tutkimusryhmän tekemästä tutkimuksesta käy myös ilmi, että erittäin kevyttä fyysistä aktiivisuutta oli sisätiloissa enemmän kuin ulkona (Jämsén ym., 2013). Varhaisvuosien fyysisten aktiivisuuden suosituksissa (2016a) myös sanotaan, että sisätiloissa on usein paljon fyysistä aktiivisuutta estäviä elementtejä kuten erilaisia sisustustavaroita ja tilan puutetta (OKM, 2016a). Sääkslahden ja hänen kollegojensa (2018) sekä Matarman (2020) tutkimusten mukaan runsaasti ulkoilevien lasten motoriset taidot ovat myös parempia kuin paljon sisätiloissa oleilevien (Sääkslahti ym., 2018; Matarma, 2020).

Myös Reunamon ja hänen kollegojensa (2013) tutkimuksessa tuli ilmi, että ulkoilu lisää lasten fyysistä aktiivisuutta. Heidän mukaansa myös vähäiset leikkikenttävarusteet ja avara tila lisäsivät fyysistä aktiivisuutta, mutta ryhmäkoko vaikutti sisätiloissa negatiivisesti fyysiseen aktiivisuuteen, sillä tutkimuksen mukaan, mitä enemmän oli lapsia, sitä passiivisempia lapset sisätiloissa olivat (Reunamo ym., 2013).

Myös metsässä ja lähiympäristössä liikkuminen kuormittaa Sääkslahden (2018) mukaan elimistöä fyysisesti enemmän. Lapsen täytyy käyttää vaihtelevassa maastossa suuria lihasryhmiä, jolloin se kuormittaa lapsen elimistöä fyysisesti enemmän kuin huomaamatta (Sääkslahti, 2018). Myös varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten tieteellisten perusteiden (2016b) mukaan lasten motoriset taidot kehittyvät ja lasten mielikuvitus lisääntyy metsässä ja luonnossa (OKM, 2016b). Puhakan ja hänen kollegojensa (2019) tutkimuksessa päiväkodin pihalle oli viety kuntaa eli siirrettävää metsämaata, siirtonurmea, istutuslaatikoita ja turveharkkoja. Tutkimuksessa lapset olivat sekä omaehtoisesti että ohjatuissa toiminnoissa kosketuksissa vihermateriaaleihin. Ensisijaisesti tutkittiin maan mikrobikannan vaikutusta lapsen immunitettiin ja allergioihin, mutta tutkimuksessa kuitenkin huomattiin, että lasten liikkuminen lisääntyi, sillä lasten toimintamahdollisuudet lisääntyivät erilaisten materiaalien myötä (Puhakka, Grönroos, Roslund, Parajuli, Saarenpää, Soininen & Sinkkonen, 2019).

Jämsénin ja tutkimusryhmän (2013) tutkimuksessa havaittiin myös, että vuodenajoilla oli paljon merkitystä lapsen fyysisen aktiivisuuden määrässä, sillä lapset olivat fyysisesti aktiivisempia elosyyskuussa kuin tammihelmikuussa. Merkittävä huomio oli myös, että lapset olivat passiivisempia tammihelmikuussa sisätiloissa, vaikka olosuhteet sisällä eivät muuttuneet. Ulkona lapset olivat kuitenkin fyysisesti aktiivisempia kuin sisätiloissa vuodenaikasta riippumatta

(Jämsen ym., 2013). Myös Matarman (2020) tutkimuksessa saatiin saman suuntaisia tuloksia ja huomattiin, että lasten fyysinen aktiivisuus vaihteli vuodenaikojen mukaan ja lapset olivat esimerkiksi keväällä fyysisesti aktiivisempia kuin syksyllä ja talvella (Matarma, 2020).

5.2.5 Vertaissuhteet ja varhaiskasvatuksen henkilöstön rooli

Tutkimuksista käy ilmi myös, että vertaisryhmillä ja varhaiskasvatuksen henkilöstön läsnäololla on merkittävä vaikutus lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Reunamon ja tutkimusryhmän (2013) tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että ympäristön lisäksi myös vertaisryhmien läsnäolo lisäsi fyysistä aktiivisuutta (Reunamo ym., 2013). Heidän tutkimuksestaan käy myös ilmi, että vuorovaikutus lasten ja varhaiskasvatuksen opettajan välillä sekä lasten välillä vaikuttaa lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimuksen mukaan esiopetuksessa lapset käyttivät huomattavasti vähemmän aikaa istumiseen, kun vuorovaikutus oli toimivaa. Huomattavaa oli, että lasten fyysinen aktiivisuus oli korkeampaa, jos lapset olivat itse saaneet aloittaa toiminnon kuin, jos aikuinen oli aloittanut tai ohjannut (Reunamo ym., 2013).

Jämsenin ja hänen kollegojensa (2013) tutkimuksesta käy ilmi, että myös varhaiskasvatuksen henkilöstön ja toisten lasten kehotukset ja kannustukset lisäsivät fyysistä aktiivisuutta. Tutkimuksessa viitataan myös aiempiin tutkimuksiin, joista käy ilmi, että varhaiskasvatuksen henkilöstö usein ulkoillessaan seisoskelee paikoillaan tai on muuten passiivinen, joka vaikutti myös lasten fyysiseen aktiivisuuteen negatiivisesti, sillä lapset saattoivat hakeutua passiivisen varhaiskasvattajan seuraan ja näin lasten passiivisuus lisääntyi. Tutkimuksessa havaittiin myös, että varhaiskasvattajat kannustavat tai kehottavat lapsia fyysisesti aktiiviseen toimintaan vain hyvin harvoin (Jämsen ym., 2013).

Vaikka Soinin (2015) tutkimuksessa käy ilmi, että kannustuksella on suuri vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen, varhaiskasvatuksen henkilöstö kannusti lapsia fyysiseen aktiivisuuteen vain harvoin (Soini, 2015). Kuitenkin suurin osa eli noin 99% päiväkodin tilanteista ei Jämsenin ja hänen kollegojensa (2013) tutkimuksen tulosten mukaan sisältänyt varhaiskasvatuksen henkilöstön kannustamista, kehottamista tai kieltämistä. Tutkimuksen tulosten mukaan varhaiskasvatuksen henkilöstön kannustaminen tai oman esimerkin näyttäminen osallistumisellaan oli molempina vuodenaikoina hyvin pientä, ja tammihelmikuussa se oli vain 0,8% ja elosyyskuussa se oli vain 0,7%. Tutkimuksen mukaan kannustuksella nähtiin olevan selkeä yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen, sillä tutkimuksessa havaittiin myös, että vuoden ajasta riippumatta lasten fyysinen aktiivisuus kasvoi varhaiskasvatuksen henkilöstön kannustuksen tai kehotuksen

ansiosta (Jämsen ym., 2013). Reunamon ja hänen tutkimusryhmänsä (2013) tutkimuksestaan nousee esiin, että varhaiskasvatuksessa henkilöstön tehtävänä on olla läsnä, kannustaa ja rohkaista lapsia fyysiseen aktiivisuuteen, ja erityisesti ujompia ja arempia lapsia (Reunamo ym., 2013).

Soinin (2015) tutkimuksessa kävi ilmi, että 3 -vuotiaat lapset leikkivät usein yksin, mutta ryhmässä leikkiessään lasten fyysinen aktiivisuus oli korkeampaa kuin yksin leikkiessään. Hän huomauttaa kuitenkin, että alle 3-vuotiaan leikkitaidot voivat olla sillä tasolla, että lapsi ei kykene vielä yhteisleikkiin ilman aikuista ja tällöin varhaiskasvatuksen henkilöstön rooli nousee vieläkin merkittävämmäksi kannustajana ja ohjaajana (Soini, 2015).

6 Yhteenveto ja pohdinta

Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia lapsen kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen sekä hyvinvointiin ja terveyteen sekä fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumista varhaiskasvatuksessa. Tavoitteena oli myös löytää keinoja lasten fyysisen aktiivisuuden tukemiseen. Koska kansallisen koulutuksen arvioinnin raportin (2019) ja useiden tutkimusten (Jämsén ym., 2013; Soini, 2015; Repo ym., 2019) mukaan lapset viettävät varhaiskasvatuksessa suurimman osan ajastaan paikallaan tai istuma-asennossa, on tärkeää pohtia fyysistä aktiivisuutta tukevia tekijöitä varhaiskasvatuksen kentällä (Jämsén ym., 2013; Soini, 2015; Repo ym., 2019). Myös Sääkslahti (2018) toteaa, että vain harvat alle kouluikäiset lapset täyttävät fyysisen aktiivisuuden kriteerit ja liikkuvat tarpeeksi (Sääkslahti, 2018, s. 129). Kansallisen koulutuksen arvioinnin raportin (2019) mukaan liikuntakasvatus kuitenkin toteutui raporttiin vastaajien mielestä pääasiassa melko hyvin (Repo ym., 2019). Tutkittua tietoa lasten fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumisesta päiväkodissa on kuitenkin hyvin vähän.

Varhaiskasvatuksen rooli lapsen fyysisen aktiivisuuden tukemisessa on kiistanon, sillä kuten Matarma (2020) tutkimuksessaan toteaa, varhaiskasvatukseen osallistuvat lapset ovat fyysisesti aktiivisempia kuin siihen osallistumattomat eli varhaiskasvatusta voitaisiin pitää jo itsessään fyysistä aktiivisuutta tukevana keinona (Matarma, 2020). Suurin osa alle kouluikäisistä lapsista osallistuu varhaiskasvatukseen ja viettää siellä ison osan päivästänsä. Varhaiskasvatuksen vastuu on siis todella merkittävä. Koska fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan paljon suotuisia vaikutuksia lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja oppimiseen sekä hyvinvointiin ja terveyteen, on sen tukeminen ja edistäminen varhaiskasvatuksessa tärkeää. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten tieteellisten perusteiden (2016b) mukaan lasten fyysisen aktiivisuuden tukeminen koetaan usein haasteellisena, sillä fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista ei muun muassa ole tarpeeksi tietoa sekä päiväkodeissa on usein hyvin tarkat ja vahvat struktuurit ja toimintakulttuurit (OKM, 2016b). Iivonen ja hänen kollegansa (2016) esittävätkin, että varhaiskasvatuksen henkilöstölle tulisi tarjota lisää tietoisuutta fyysisen aktiivisuuden suotuisista vaikutuksista sekä motoristen perustaitojen tärkeydestä lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä (Iivonen ym., 2016).

Varhaiskasvattajille on tehty oma fyysistä aktiivisuutta ja toiminnallisuutta tukeva hanke, joka on Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma (Liikkuvavarhaiskasvatus -ohjelma, 2020). Kansallisen koulutuksen arvioinnin raporttiin (2019) vastanneet kokivat, että tällaiset ohjelmat antoivat lisää tietoisuutta fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista ja työkaluja lisätä fyysistä aktiivisuutta

varhaiskasvatuksen arkeen (Repo ym., 2019). Matarman (2020) tutkimuksessa tuli ilmi, että varhaiskasvatuksen henkilöstölle tulisi tarjota tietoa myös yksilöiden välisistä eroista ja tarjota kaikille tasa-arvoisesti ja monipuolisesti fyysistä aktiivisuutta edistäviä harjoituksia (Matarma, 2020, 90). Tietoisuuden lisääminen helpottaa suunnitelmallisuutta, joka Sääkslahden ja hänen kollegojensa (2018) tutkimuksessa, todettiin fyysistä aktiivisuutta lisääväksi tekijäksi (Sääkslahti ym., 2018). Suunnitelmallisuutta taas tarvitaan Pönkön ja Sääkslahden (2017) mukaan liikuntakasvatuksen tavoitteiden toteuttamisessa ja arjen suunnittelussa sekä liikunnan integroimisella eri oppimisen tilanteisiin, jotta lapsella on mahdollisuus liikkua vähintään kolme tuntia päivittäin. Pönkön ja Sääkslahden (2017) mukaan lapsi tarvitsee sekä ohjattua liikuntaa, mutta myös omaa ehtoista liikuntaa ja leikkiä, jonka on tutkimuksissa todettu lisäävän lapsen fyysistä aktiivisuutta erityisesti (Jämsén ym., 2013; Reunamo ym., 2013; Pönkkö & Sääkslahti, 2018; Sääkslahti, 2018).

Reunamon ja hänen tutkimusryhmänsä (2013) tutkimuksesta sekä Sääkslahden (2018) mukaan liiallinen aikuisen ohjaaminen ja rajoittaminen vähentävät fyysistä aktiivisuutta, sillä ohjatut tuokion sisältävät usein runsaasti paikallaan oloa ja odottamista (Reunamo ym., 2013; Sääkslahti, 2018). Varhaiskasvatuksen henkilöstön tehtävänä on suunnitella arki ja ohjatut toiminnot niin, että ne tukisivat lasten fyysistä aktiivisuutta ja lasten ei tarvitsisi olla paikoillaan liian pitkiä aikoja, sillä fyysisen aktiivisuuden on todettu Syväojan ja Jaakkolan (2017) mukaan auttavan muun muassa keskittymiseen ja tarkkaavaisuuteen (Syväoja & Jaakkola, 2017). Varhaiskasvatuksen henkilöstö ja erityisesti varhaiskasvatuksen opettaja on vastuussa fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016a) ja liikuntakasvatuksen toteutumisesta varhaiskasvatuksessa.

Useissa tutkimuksissa nousi esiin ympäristön merkitys lapsen fyysisen aktiivisuuden tukemisessa ja erityisesti fyysisen ympäristön merkitystä korostettiin (Jämsén ym. 2013; Jaakkola 2017; Sääkslahti, 2018; Määttä ym., 2019; Puhakka ym., 2019; Repo ym., 2019). Monipuolisen ympäristön ja erilaisten maastojen nähtiin lisäävän lapsen fyysistä aktiivisuutta kuten esimerkiksi metsässä ja luonnossa liikkumisen (Jaakkola 2017; Sääkslahti 2018; Määttä ym. 2019; Puhakka ym., 2019). Myös ulkoilun nähtiin lisäävän fyysistä aktiivisuutta, sillä ulkoillessa on usein vähemmän rajoitteita kuin sisätiloissa ja enemmän tilaa liikkua ja käyttää erilaisia välineitä (Reunamo ym., 2013; Sääkslahti, 2018; Määttä ym., 2019). Fyysinen aktiivisuus lisääntyy vähän kuin huomaamatta monipuolisessa ja erilaisista materiaaleista rakennetuissa ympäristöissä, sillä lapsen täytyy käyttää eri tavoin vartalooaan liikkuessaan ja tällöin elimistö kuormittuu enemmän. Metsä ja luonto tarjoavat myös mahdollisuuden ympäristön tutkimiseen, jolloin lapsen fyysinen aktiivisuus lisääntyy.

Useissa tutkimuksissa nousi esiin sukupuolten välisten erojen näkökulma, joka ei varsinaisesti suoraan varsinaisesti liity tutkimuksen aiheeseen, mutta koen kuitenkin, että näkökulma pitää tuoda esiin, sillä se vaikuttaa lasten fyysiseen aktiivisuuteen varhaiskasvatuksessa. Jämsénin ja hänen kollegoidensa (2013) tutkimuksessa tuli esimerkiksi ilmi, että sukupuolella nähtiin olevan yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja pojat olivat usein fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt. Tutkimuksessa havaittiin kuitenkin, että varhaiskasvattajat kannustavat poikia helpommin fyysiseen aktiivisuuteen, sillä he olettivat, että pojat ovat muutenkin fyysisesti aktiivisempia. Tyttöjä taas usein kannustettiin vähemmän, vaikka tutkimuksen tuloksista voisi olettaa, että tytöt tarvitsisivat kannustusta ja rohkaisua poikia enemmän. Poikien korkeamman fyysisen aktiivisuuden koettiin johtuvan siitä, että pojat leikkivät usein isommissa ryhmissä ja leikit olivat vauhdikkaampia kuin tytöillä (Jämsén ym., 2013).

Myös Haapalan ja kumppaneiden (2017) sekä Matarman (2020) tutkimuksessa tuli ilmi, sukupuolten väliset erot fyysisessä aktiivisuudessa. Matarman tutkimuksen tulokset myös esittävät, että pojat ovat keskimääräisesti fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt (Haapala ym., 2017; Matarma, 2020). Tutkimuksessa kuitenkin myös todettiin, että sukupuolten erot voivat johtua stereotyyppisistä toimista, joita päiväkotij- ja kotiympäristö tukee sekä lapsen yksilönä kokemista kiinnostuksen kohteista (Matarma, 2020). Tutkimuksissa havaitut sukupuolten erot kertovat siitä, että päiväkodeissa on vielä paljon sukupuoliin liittyviä odotuksia ja ennakkokäsityksiä. Varhaiskasvatuksen henkilöstö on vastuussa sukupuolisensitiivisestä varhaiskasvatuksesta. Sukupuolten väliset erot vaikuttavat tutkimukseeni, sillä tavoin, että varhaiskasvatuksen henkilöstön tehtävänä on toteuttaa tasa-arvoista ja sukupuolisensitiivistä varhaiskasvatusta, jossa jokaisella lapsella on tasa-arvoiset lähtökohdat ja mahdollisuudet fyysiseen aktiivisuuteen ja liikunnan iloon. Varhaiskasvatuksessa on otettava lasten yksilölliset tarpeet huomioon ja, jos lapsi tarvitsee tukea, on hänellä siihen oikeus sukupuolesta riippumatta.

Huolettavaa oli, että useissa tutkimuksissa nousi esiin varhaiskasvatuksen henkilöstön kannustamattomuus ja osallistumattomuus, vaikka kannustamisella ja aktiivisella osallistumisella nähtiin olevan selkeästi yhteyttä lasten fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen. Useat tutkimukset tuovat ilmi, että varhaiskasvatuksen henkilöstön kannustaminen ja kehottaminen lisäävät lapsen fyysistä aktiivisuutta, mutta aikuiset kannustavat fyysiseen aktiivisuuteen vain erittäin harvoin ja jopa 99% päiväkodin tilanteista ei sisältänyt kannustamista (Jämsén ym., 2013; Soini 2015). Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden tieteellisten perusteiden (2016b) mukaan lapsilähtöinen ja kannustava kasvatustyyli tukee lapsen myönteisten kokemusten syntymistä ja fyysistä aktiivisuutta, kun taas kontrolloiva opetustyyli sai aikaan negatiivisia kokemuksia (OKM, 2016b).

Myönteiset kokemukset ovat tärkeitä fyysisesti aktiivisen ja liikunnallisen elämäntavan kehittämisessä, sillä ne voivat vaikuttaa myös liikuntamotivaatioon.

Koska vuodenaikojen koettiin myös vaikuttavan lasten fyysiseen aktiivisuuteen, on erityisen tärkeää tukea lasten fyysistä aktiivisuutta vuoden ajasta riippumatta kuten esimerkiksi syystalvella, jolloin lasten fyysinen aktiivisuus oli tutkimusten mukaan sekä sisä- että ulkotiloissa vähäisempää kuin keväällä (Jämsén ym., 2013; Matarma, 2020). Tutkimuksissa tuli ilmi myös, että varhaiskasvatuksen henkilöstö kannusti lapsia vähemmän syystalvella kuin keväällä fyysiseen aktiivisuuteen, kun lapset tarvitsisivat juuri syksyisin ja talvisin enemmän kannustusta (Jämsén ym., 2013). Varhaiskasvatuksen henkilöstö on tärkeässä asemassa mahdollistaen lasten liikkumisen ja siihen kannustamisen.

Reunamon ja kollegojen (2013) tutkimuksen mukaan lasten fyysinen aktiivisuus on myös korkeinta lasten itse rakentamissa oppimisympäristöissä (Reunamo ym., 2013). Lapsen ottaminen mukaan oppimisympäristöjen suunnitteluun lisää lapsen osallisuutta. Kun tilaa on tarpeeksi ja kaikki ei ole valmiiksi rakennettua, jää lapsen mielikuvitukselle ja luovuudelle tilaa hänen rakentaessaan leikkiympäristöä, Pönkkö ja Sääkslahti (2017) esittävät liikkumista rajoittavien sääntöjen ja käytäntöjen tarkistusta, sillä varhaiskasvatuksen henkilöstön tehtävänä on myös huolehtia, että ympäristö ei rajoita lasta liikkumasta ja harjoittelemasta motorisia taitoja (Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Myös Soini (2015) esittää rajoitteiden arviointia lapsen turvallisuus kuitenkin säilyttäen (Soini, 2015).

Varhaiskasvatuksen arjessa lapsen fyysinen aktiivisuus tulisi olla otettuna kokonaisvaltaisena huomioon ja päivän rakenne tulisi olla suunniteltuna niin, ettei se sisällä kovin paljoa passiivisuutta. Yleisradio [YLE] uutisoi lokakuussa 2019 Kouvolan Ekholmintien päiväkodin toimenpiteistä lasten liikkumisen lisäämiseksi (Yleisradio [YLE], 2019). Päiväkoti on saanut myös Euroopan laajuista tunnustusta lasten liikunnallisen elämäntavan edistämisestä. Uutisen mukaan päiväkodissa on lisätty liikuntaa asteittain päivien aikana ja vältetään tilanteita, joissa lasten täytyisi istua pitkiä aikoja. Uutisen mukaan päiväkodissa on myös muutettu päiväunikäytäntöjä niin, että jokainen lapsi pitää lounaan jälkeen lepohetken, mutta ne, joille riittää vain pieni lepo hetki ja, jotka eivät nukahda, pääsevät sen jälkeen ulkoilemaan kello 13-14 välillä. Alle kolmevuotiaat kuitenkin nukkuvat päiväunet. Päiväkodin mukaan uudistus on lisännyt merkittävästi lasten fyysistä aktiivisuutta (YLE, 2019).

6.1 Tutkimuksen jatkosuunnitelmat

Koska lasten fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumisesta ei ole vielä kovin paljoa tutkittua tietoa, voisin jatkaa tutkielmaani pro gradu -tutkielmaksi, jolloin keräisin omaa havaintomateriaalia lasten fyysisestä aktiivisuudesta. Tämän systemaattisen kirjallisuuskatsauksen avulla saisin hyvät lähtökohdat jatkaa tutkimustani eteenpäin. Omaa havaintomateriaaliani voisin verrata aiempiin tutkimuksiin ja täten lisätä luotettavuutta. Voisin myös tehdä kyselylomakkeet varhaiskasvatuksen henkilöstölle, jossa he arvioivat lasten fyysistä aktiivisuutta ja sen määrää. Havainnointi ja kyselylomakkeet olisivat helpoin ja halvin tapa kerätä omaa aineistoa, sillä esimerkiksi kiihtyvyyksmittareilla ja sykemittareilla tehtävät tutkimukset ovat eettisesti hyvin herkkiä ja kalliita.

Lähteet

- Caspersen, C., Powell, E. & Christensen G. (1985). *Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research*. (126-131) Public Health Report 100. Haettu osoitteesta [1.3.2020] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino
- Haapala, E., Pulakka, A., Haapala, H. & Lakka T. (2016). Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Julkaisussa: *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. (12-21) Helsinki: Valtioneuvosto Saatavilla osoitteesta: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75> [Viitattu 20.3.2020]
- Iivonen, S., Laukkanen, A., Haapala, E. & Reunamo, J. (2016). Motoristen taitojen kehitys. Julkaisussa: *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. (32-37) Helsinki: Valtioneuvosto Saatavilla osoitteesta: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75> [Viitattu 20.3.2020]
- Jaakkola, T. (2017). Liikuntataitojen oppiminen. Toim. Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Teoksessa: *Liikuntapedagogiikka* (147-169). Jyväskylä: PS-kustannus Oy.
- Jämsén, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A. & Poskiparta, M. (2013). 3-4 -vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. *Journal of Early Childhood Education Research vol 2*. (68-82) Haettu osoitteesta: <https://jecer.org/wp-content/uploads/2013/11/Jamsen-et-al-issue2-4.pdf> [Viitattu 19.3.2020]
- Kalaja, S. (2017). Fyysinen toimintakyky ja kunto. Toim. Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Teoksessa: *Liikuntapedagogiikka* (163-179). Jyväskylä: PS-kustannus Oy
- Koskinen, S., Lundqvist, A-M. & Ristiluoma, M. (2012). Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. *Raportti 68/2012*. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Haettu osoitteesta: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf?sequence=1&isAllowed=y [Viitattu 15.3.2020]
- Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma. (2020). Haettu osoitteesta [17.3.2020]: <https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/>
- Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö [LIKES]. (2020). Haettu osoitteesta [27.4.2020]: <https://www.likes.fi/tutkimus/pienten-lasten-liikunta/>

- Lyytimäki, J., Aittasalo, M., Aro, R., Kokko, S., Paloniemi, R., Sandberg, B. & Tapio, P. (2019). Liikkumisvajeen luontopohjaiset ratkaisut ja ongelmat. *Alue ja Ympäristö -lehti*. (99-105) Saatavilla osoitteesta: <https://doi.org/10.30663/ay.83039> [Viitattu 8.4.2020]
- Maailman terveysjärjestö (World Health Organization [WHO]) (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children – under 5 years of age*. Saatavilla osoitteesta: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [Viitattu 17.4.2020]
- Matarma, T. (2020). Associations between motor skills, physical activity and sedentary behavior. *Early childhood in focus*. Turku: Turun yliopisto Saatavilla osoitteesta: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-7987-5> [Viitattu 9.4.2020]
- Metsämuuronen, J. (2011). Metodologian perusteet ihmistieteissä. Toim. Metsämuuronen, J. Teoksessa: *Laadullisen tutkimuksen käsikirja* (18-84) [Adobe Digital Editions -versio]. 1. painos) Saatavilla: Booky.fi [Viitattu 13.5.2020]
- Määttä, S., Gubbels, J., Ray, C., Koivusilta, L., Nislin, M., Sajaniemi, N., Erkkola, M. & Roos, E. (2019). Children's physical activity and the preschool physical environment: The moderating role of gender. *Early Childhood Research Quarterly* 47. (39-48) Haettu osoitteesta: <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2018.10.008> [Viitattu 16.3.2020]
- Niemistö, D., Finni, T., Haapala, E., Cantell, M., Korhonen, E. & Sääkslahti A. (2019). Environmental Correlates of Motor Competence in Children – The Skilled Kids Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2019. 16. Saatavilla osoitteesta: <https://doi.org/10.3390/ijerph16111989> [Viitattu 16.4.2020]
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2015). *Ihmisen psykologinen kehitys*. Jyväskylä: PS- kustannus Oy
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. (2017). Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Toim. Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Teoksessa: *Liikuntapedagogiikka* (210- 230) Jyväskylä: PS-kustannus Oy
- Opetushallitus. (2016). *Esiopetussuunnitelman perusteet 2014*. Määräykset ja ohjeet. Tampere: Opetushallitus Haettu osoitteesta [17.3.2020]: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Opetushallitus. (2019). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018*. Määräykset ja ohjeet. Helsinki: Opetushallitus. Haettu osoitteesta [16.3.2020]: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2015). *Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Haettu osoitteesta [24.1.2020]: https://www.ilokasvaaliikkuen.fi/sites/www.ilokasvaaliikkuen.fi/files/tiedostot/ilo_ohjelma-asiakirja_www.pdf
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016a). *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset*. Helsinki: Valtioneuvosto. Haettu osoitteesta [10.3.2020]: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016b). *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Helsinki: Valtioneuvosto. Haettu osoitteesta [10.3.2020]: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75>
- Puhakka, R., Grönroos, M., Roslund, M., Parajuli, A., Saarenpää, M., Soininen, L. & Sinkkonen, A. (2019). Luontopohjaisia ratkaisuja immuunijärjestelmän häiriöihin. *Alue ja ympäristö – lehti*. (106-111) Haettu osoitteesta [20.4.2020]: <https://doi.org/10.30663/ay.83398>
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. (2017). Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Toim. Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Teoksessa: *Liikuntapedagogiikka* (467-485). Jyväskylä: PS- kustannus Oy
- Repo, L., Paananen, M., Eskelinen, M., Mattila, V., Lerkkanen, M-L., Gammelgård, L., ... Hjelt H. (2019). *Varhaiskasvatuksen laatu arjessa – Varhaiskasvatussuunnitelmien toteutumisen päiväkodeissa ja perhepäivähoidossa*. Kansallisen koulutuksen arviointi keskuksen raportti 15:2019. Helsinki: Kansallinen koulutuksen arviointikeskus. Saatavilla osoitteesta: https://karvi.fi/app/uploads/2019/09/KARVI_1519.pdf [Viitattu 16.3.2020]
- 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 Vol. 34. An International Research Journal*. (32-48) Saatavilla osoitteesta: <https://doi.org/10.1080/09575146.2013.843507> [Viitattu 19.3.2020]
- Rintala, P., Sääkslahti, A. & Iivonen, S. (2016). 3-10 -vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. *Liikunta & Tiede 53*. (49-55) Saatavilla osoitteesta: https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2016/lt_6-16_tutkimusartikkelit_rintala_lowres.pdf [Viitattu 27.4.2020]
- Rutanen, N & Vehkalahti, K. (2019). Lasten ja nuorten tutkimusetiikan muuttuvat kentät. Toim. Rutanen, N., Vehkalahti, K. & Alanko, A. Teoksessa: *Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka: II – Tutkimuseettisestä sääntelystä elettyyn kohtaamiseen* (7-31). Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura.
- Salminen J. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasan yliopiston julkaisuja. Vaasa: Vaasan yliopisto

- Saatavilla pdf -versiona osoitteesta: https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf [Viitattu 11.7.2019]
- Soini, A. (2015). Always on the move? Measured Physical Activity of 3-year-old preschool children. *Studies in sport, physical education and health* 216. (44-48). Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Haettu osoitteesta [18.3.2020] https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44987/1/978-951-39-6029-2_vaitos15012015.pdf
- Syväoja, H. & Jaakkola, T. (2017). Liikunta, kognitiivinen toiminta ja koulumenestys. Toim. Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Teoksessa: *Liikuntapedagogiikka* (230-251). Jyväskylä: PS-Kustannus Oy
- Syväoja, H., Tammelin, T., Ahonen, T., Kankaanpää, A. & Kantomaa, A. (2014). The Associations of objectively measured physical activity And sedentary time with cognitive functions in school-aged children. *PLOS ONE* 9. Saatavilla osoitteesta: doi:10.1371/journal.pone.0103559 [Viitattu 27.4.2020]
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2013). *Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu. Helsinki: Valtioneuvosto. Haettu osoitteesta [21.4.2020]: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74509/JUL2013_10_Muutosta_liikkeella_verkko.pdf
- Suomen Unicef. (2017). *YK:N yleissopimus lasten oikeuksista*. Helsinki: Suomen Unicef ry. Haettu osoitteesta: https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf [Viitattu 25.3.2020]
- Sääkslahti, A. (2018). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus Oy.
- Sääkslahti, A., Niemistö, D., Nevalainen, K., Laukkanen, A., Korhonen, E. & Juutinen-Finni T. (2018). Päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteys lasten motorisiin taitoihin. *Liikunta & Tiede* 56. (77-83) Saatavilla osoitteesta: https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2019/lt_2-3_19_tutkimusartikkeli-saakslahti_lowres.pdf [Viitattu 23.4.2020]
- Tammelin, T. (2017). Liikuntasuosituksset. Toim. Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti A. Teoksessa: *Liikuntapedagogiikka* (54-67). Jyväskylä: PS-kustannus Oy
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos [THL]. (2019). *Tilastoraportti. Varhaiskasvatus 2018*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Haettu osoitteesta [16.3.2020]: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138571/Tr32_19_vuositilasto.pdf?sequence=5&isAllowed=y

- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Uudistettu laitos. [Adobe Digital Editions -versio]. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Saatavilla Ellips-kokoelmasta.
- Varhaiskasvatuslaki 3 § 540/2018. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Haettu osoitteesta [13.5.2020]: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>
- Vuori, I. (2012). Liikunta eri elämänvaiheissa – Liikunta lapsena ja nuorena. Toim. Vuori I., Taimela, S. & Kujala, U. Teoksessa: *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim
- Yleisradio [YLE] (2019). Haettu osoitteesta [1.5.2020]: <https://yle.fi/uutiset/3-11037208>