



Reetta Haataja

Liikunnan ja sen suunnittelun merkitys 4–5-vuotiaiden lasten päiväkotiarjessa

Kandidaatintutkielma  
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA  
Varhaiskasvatus  
2020  
14.12.2020

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Liikunnan ja sen suunnittelun merkitys 4–5-vuotiaiden lasten päiväkotiarjessa (Reetta Haataja)

Kandidaatintutkielma, 31 sivua, 0 liitesivua  
joulukuu 2020

---

Kandidaatintutkielmani tavoitteena on tutkia liikuntaa ja sen suunnittelua 4–5-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa. Erityisesti tarkastelen, toteutuuko liikunnan suunnittelu ja järjestäminen Varhaiskasvatussuunnitelman (2019) ja Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) mukaisesti. Kiinnostävätkö varhaiskasvatuksenopettajat tarpeeksi huomiota liikunnan monipuolisuuteen ja laatuun? Ja mikä merkitys suunnittelulla on liikunnan monipuolisuuden varhaiskasvatuksessa?

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) mukaan liikuntaa tulisi olla lapsilla päivittäin vähintään kolmen tunnin ajan. Useimmissa tutkimuksissa havaitaan kuitenkin lasten liikkuvan liian vähän. Vähäinen liikunta lisää lasten riskiä sairastua esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinten sairauksiin. Liikunnan vähäisyyteen voivat liittyä suunnittelemattomuus, huonot tilat, välineiden puute tai liian vähäinen ohjattu liikunta. Varhaiskasvatuksessa suunnittelu on opettajan vastuulla, mistä on erikseen säädetty työaikamääräyksissä. Suunnittelun tulisi olla säännöllistä ja huomioida lasten yksilöllistä kehitystä ja lasten mielenkiinnonkohteita. Järjestelmällisellä suunnittelulla taataan lapsille pedagogista kasvatusta, jolla on selkeät tavoitteet.

Tavoitteeni on tutkia aihetta integroivan kirjallisuuskatsauksen keinoin mahdollisimman monipuolisesti. Integroiva kirjallisuuskatsaus mahdollistaa erilaisten lähteiden käytön, jolloin voin tutkia ilmiötä mahdollisimman monitahoisesti. Hyödynnän tutkimuksessani tutkittuun tietoon perustuvia tutkimuksia ja aiheeseen liittyvää kirjallisuutta, jotta saan mahdollisimman luotettavan ja laaja-alaisen tutkielman.

Avainsanat: varhaiskasvatus 4–5-vuotiailla, liikunta varhaiskasvatuksessa, fyysinen aktiivisuus, suunnittelu, Fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016)

# Sisältö

<b>1 Johdanto .....</b>	<b>4</b>
<b>2 Tutkimuksen lähtökohdat .....</b>	<b>6</b>
<b>3 Teoreettinen viitekeh.....</b>	<b>8</b>
3.1 Liikunta, fyysinen aktiivisuus ja liikuntakasvatus .....	8
3.2 Varhaiskasvatus 4–5-vuotiailla .....	9
3.3 Suunnittelu .....	11
3.4 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016).....	<b>12</b>
3.4.1 Liikunnan määrä.....	14
3.4.2 Fyysisen aktiivisuuden merkitys lasten terveyteen .....	15
3.4.3 Liikuntaympäristö ja välineet osana suunnittelua .....	17
<b>4 Liikunnan suunnittelu varhaiskasvatuksessa .....</b>	<b>19</b>
<b>5 Yhteenveto .....</b>	<b>24</b>
<b>6 Tutkimusprosessi ja jatkotutkimuksen aiheet .....</b>	<b>26</b>
<b>7 Lähteet .....</b>	<b>28</b>

# 1 Johdanto

Lapsen normaaliin kasvuun ja kehitykseen kuuluu vahvasti liikkuminen, ja se on myös lapselle luontainen tapa toimia. Varhaiskasvatusikäisten lasten kanssa toimiminen vaatii suunnittelua. Suunnittelun ja toiminnan pohjalla ovat varhaiskasvatussuunnitelma (2018) ja esiopetussuunnitelma (2014), jotka ovat perusopetuksen opetussuunnitelmaan (2014) rinnastettavissa. Perusteet varhaiskasvatuksen toiminnan suunnittelulle löytyvät suunnitelmista, mutta suurin vastuu liikunnan toteuttamisesta jää kasvatuksen ja opetuksen toteuttajille (Pönkkö ja Sääkslahti, 2017b). Yksi varhaiskasvatuksen tehtävistä on luoda pohja lasten fyysisesti aktiiviselle elämälle ja hyvinvoinnille yhdessä huoltajien kanssa. Liikunta tukee myös itsestä huolehtimisen ja arjen taitoja. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on kannustaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja kokemaan onnistumisen hetkiä liikunnan parissa. On tärkeää hyödyntää Suomessa vallitsevia neljää vuodenaikaa, jolloin lapset oppivat arvostamaan ympäristöään ja kulttuuriaan. Liikunta voi olla omaehtoista tai ohjattua. Tärkeintä on, että liikunta on säännöllistä ja tavoitteellista, jotta lasten kehitys etenee ikätason mukaisesti. Ei myöskään pidä unohtaa lapsilähtöisyyttä. Säännöllinen ja aikuisen ohjaama liikunta vaikuttaa vahvasti sekä lapsen yleiseen että motoriseen kehitykseen (Opetushallitus, 2019, s. 48).

Tutkielmassani pyrin selvittämään liikunnan merkitystä varhaiskasvatuksen arjessa sekä sitä, millainen merkitys arjen suunnittelulla on liikunnan osuuteen. Tarkastelen aihetta Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) näkökulmasta, jolloin saan tietoa suositusten toteutumisesta ja sen kautta tietoa suunnittelusta. Viimeisimpien tutkimusten mukaan lasten fyysisen aktiivisuuden luonteesta ja siihen liittyvistä tekijöistä tulisi tehdä laajempaa tutkimusta. Pääosin varhaiskasvatusikäisten lasten fyysinen aktiivisuus päivän aikana on liian kevyttä (Soini ym., 2012, s. 2).

Varhaiskasvatusikäisten lasten liikunnalle on asetettu suositukset vuonna 2016. Suositukset perustuvat tutkimustietoon, ja niiden avulla varhaiskasvatuksessa työskentelevät ammattilaiset voivat mahdollistaa lasten oikeuksia liikkumiseen. Suositusten tarkoituksena on antaa ohjeita fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta sekä ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnittelusta (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten asiantuntijaryhmä, 2016, s. 6). Lasten liikunnan tulisi olla säännöllistä ja useita tunteja kestävää. Viikoittainen liikuntasuositus on 15–20 tuntia. Liikunnan tulisi olla vaihtelevaa eli sisältää monenlaista toimintaa ja lepoa. Järjestämällä lapsiryhmälle monipuolista liikuntaa lasten mielenkiinto pysyy yllä innostaen

heitä liikkumaan lisää. Kun liikuntatuokiot sisältävät leikkiä, lasten omaehtoisuutta, uuden kokemista ja pedagogisesti ohjattua toimintaa, lapsilla on hyvät mahdollisuudet kehittyä ja kasvaa oman kehitystasonsa mukaisesti (Karvonen, 2000, s. 25–26). Varhaiskasvatuksen liikunnassa tulisi huomioida ainakin vallitsevat olosuhteet ja ympäristö, käytettävissä oleva välineistö, monipuolisuus sekä liikuntaan kuluva aika. Lasten tulisi liikkua päivässä vähintään kolmen tunnin ajan. Tähän aikaan sisältyy kuormittavuudeltaan erilaista liikuntaa kevyestä raskaaseen. On myös tärkeää antaa mahdollisuus rauhoittumiseen, terveelliseen ravintoon ja lapsen omaehtoisuuteen. Lapselle liikkuminen ja leikkiminen ovat ominaisimpia tapoja oppia uutta. Liikunta on siis fyysisesti aktiivista leikkiä, jonka on tarkoitus olla hauskaa! Liikuntaa on silloin riittävästi, kun lapsi kehittyä ja saa kehittää itseään säännöllisesti motoristen perustaitojen osalta. Parhaiten taidot kehittyvät leikeissä yhdessä muiden lasten kanssa, erilaisissa ympäristöissä, kaikkina vuodenaikoina sekä hyödyntäen liikuntaan soveltuvia välineitä (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten asiantuntijaryhmä, 2016, s. 9).

Valitsin näkökulmakseni suunnittelun, koska olen itse kiinnostunut pohtimaan sen merkitystä varhaiskasvatuksen laatuun ja Varhaiskasvatussuunnitelman (2018) toteutumiseen. Olen havainnut suunnittelulla olevan suuri merkitys siihen, kuinka toimivaa ja monipuolista varhaiskasvatuksen arki on. Liikunnan määrä on nykypäivänä vähentynyt, ja haluan nostaa esille, kuinka suuri merkitys suunnittelulla siihen on. Lisäksi puutteelliset tutkimukset suunnittelun merkityksestä saivat minut päättämään aiheeseen. Myös liikunta teemana on keskeisesti pinnalla varhaiskasvatuksesta keskusteltaessa. Yhteiskunnassamme on suuri tarve liikunnalle, sillä istumme suurimman osan ajastamme ja liikumme vähän. Tämä koskee myös varhaiskasvatusta (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2013, s. 4). Aikuisen kannustus ja esimerkki on siis ensiarvoisen tärkeää, jotta voimme lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta.

Lasten motorisen kehityksen havainnointi on tärkeää, jotta omaa suunnittelua ja toimintaa voi kehittää. Yhteiset liikuntahetket ovat tärkeitä myös lasten sosiaalisille taidoille. Ryhmässä toimiminen edistää lasten vuorovaikutus- ja itsesäätelytaitoja. Liikunnan tulisi olla luontainen osa lapsen päivää varhaiskasvatuksessa (Opetushallitus, 2019, s. 47–48). Lasta ei tarvitse motivoida liikkumaan, jos liikunta on ohjattu oikein ja se vastaa lapsen kehitystasoa (Karvonen, 2000, s. 24). Olisi tärkeää tarjota mahdollisuus tutustua erilaisiin liikuntamuotoihin, jotta kaikki lapset saavat mahdollisimman monipuolisen kuvan olemassa olevista liikuntamuodoista. Varhaiskasvatuksen ympäristön tulisi olla lapsia kehittävä, oppimista edistävä, turvallinen ja lasten tarpeita vastaava (Pönkkö ja Sääkslahti, 2017a).

## **2 Tutkimuksen lähtökohdat**

Tutkimukseni tavoite on tarkastella liikunnan suunnittelun merkitystä varhaiskasvatuksen opettajan näkökulmasta, erityisesti 4–5-vuotiaiden lasten päiväkotiarjessa. Yksi varhaiskasvatuksen tavoitteista on innostaa ja kannustaa lapsia liikkumaan ja kokemaan iloa liikunnasta. Lasten tulisi liikkua kaikkina vuodenaikoina sekä sisällä että ulkona. Liikunnan tulisi olla omaehtoista ja ohjattua, mutta ennen kaikkea monipuolista (Opetushallitus, 2019, s. 47–48). Liikuntaa lapsilla tulisi olla päivittäin vähintään kolmen tunnin ajan (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten asiantuntijaryhmä, 2016, s. 9). Tärkeää olisi tarkkailla, millaista liikuntaa lapset saavat. Liikunnan tulisi olla riittävän haastavaa ja kuormittavaa. Nykyään lapset liikkuvat aivan liian vähän ja kevyesti (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten asiantuntijaryhmä, 2016, s. 9). Tavoitteeni on tutkia, toteutuvatko suositukset ja huomioidaanko Varhaiskasvatussuunnitelman perusteita (2018) liikkumisesta riittävästi. Aluksi avaan tarkemmin tutkimukseni käsitteistöä, minkä jälkeen syvennyn tutkimukseni lähtökohtana toimiviin Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin (2016). Sen jälkeen tarkastelen liikunnan suunnittelun merkitystä ja suunnittelun vaikutuksia itse toimintaan päiväkotiarjessa.

Tutkimusongelmaa tarkastelen seuraavien kysymyksien avulla:

### **1. Minkälainen on liikunnan merkitys varhaiskasvatuksen arjessa?**

### **2. Millainen merkitys suunnittelulla on liikunnan osuuteen varhaiskasvatuksen arjessa?**

Toteutan tutkimukseni kirjallisuuskatsauksena, ja tarkemmaksi menetelmäksi olen valinnut integroivan kirjallisuuskatsauksen. Tutkielmassani tarkastelen aiemmin tehtyjä tutkimuksia varhaiskasvatuksesta ja liikunnasta kooten saatuja tuloksia tähän tutkimukseen. Torracon (2005) mukaan integroivan kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan tutkia ilmiöitä mahdollisimman monipuolisesti (Salminen, 2011, s.8). Evansin (2008) mukaan integroivan kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan tutkittavaa aihetta katsoa laajemmasta näkökulmasta, jolloin kirjallisuutta ei tarvitse rajata tiukasti. Tämän avulla saan laajempaa näkökulmaa aiheeseeni liittyen (Salminen, 2011, s.8). Cooperin (1989) mukaan integroidun kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan kerätä tutkittua tietoa kattavasti yhteen halutusta kiinnostuksen kohteesta. Samalla pohditaan mihin haettu tieto perustuu, sekä tehdään johtopäätöksiä olemassa olevista tutkimuksista ja aiheen nykytilasta (Flinkman ja Salanterä, 2007, s. 85) Tutkimukseni tarkoituksena on ymmärtää tut-

kimuksessa tarkasteltavaa ilmiötä tutkimuksen kohteena olevien lähtökohtien kautta. Tutkimuksessa ollaan siis kiinnostuneita henkilöiden ja eri teemojen kokemuksista, näkökulmista, ajatuksista ja tunteista. On haastavaa tietää täysin toisen ihmisen suhtautumista johonkin asiaan, minkä vuoksi on erilaisia menetelmiä tehdä tutkimuksia. Menetelmät ovat keinojen kokonaisuus, jonka avulla itse aihetta lähestytään ja jonka tavoitteena on vastata tutkimuskysymyksiin (Juuti ja Puusa, 2020). Tutkimukseni avulla avaan liikunnan merkitystä varhaiskasvatuksessa ja tuon esiin seikkoja suunnittelun merkityksestä varhaiskasvatuksen arkeen.

Aineistoa olen kerännyt monipuolisesti: olen valinnut aineistooni esimerkiksi aiheeseeni liittyviä laadukkaita tieteellisiä artikkeleja sekä alaan liittyvää kirjallisuutta. Yleisesti tutkimuksessani olen käyttänyt eri yliopistoissa tehtyjä tutkimuksia tai tieteellisiä artikkeleita, jolloin olen voinut hyödyntää aiemmin tutkittua tietoa. Aineistoja etsiessäni olen pyrkinyt rajaamaan tutkimukset niin, että ne koskevat 4–5-vuotiaita lapsia. 4–5-vuotiaiden lasten rajaukseen päädyin, koska kyseisen ikäryhmän lapsista minulla on eniten kokemusta ja tietoa. Tiedonhaussa suosin Oulun yliopiston omaa tietokantaa (esim. Oula-Finna) ja ulkomaisia tietokantoja (esim. Ebsco). Lisäksi hyödynnän paikallisia kivijalkakirjastoja aineiston hankinnassa (esim. Pegasus ja Oulun kaupungin kirjasto).

### 3 Teoreettinen viitekehys

#### 3.1 Liikunta, fyysinen aktiivisuus ja liikuntakasvatus

Liikunta käsitteenä on hyvin laaja, mutta yksinkertaisuudessaan se on liikkumista paikasta toiseen käyttäen omaa lihasvoimaa. Liikunta on monipuolista toimintaa, jossa tarvitaan eri aistien yhteistyötä. Caspersenin ym. (1985) mukaan liikunnan alakäsitteeksi voidaan luokitella fyysinen aktiivisuus. Fyysinen aktiivisuus eroaa liikunnan käsitteestä siten, että fyysiseen aktiivisuuteen kuuluu vain sellainen liikunta, joka kiihdyttää hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa. Liikuntaan taas luokitellaan kaikki liikkumisesta taitoihin ja ajatteluun (Sääkslahti, 2018).

Varhaiskasvatuslain 3 §:n mukaan jokaisen lapsen terveyttä ja hyvinvointia tulee edistää heidän ikätasonsa mukaisesti. Lisäksi lapsen tulisi kokea monipuolisia ja positiivisia oppimiskokemuksia liikunnan parissa (Varhaiskasvatuslaki, 540/2018). Lapset ovat fyysisesti hyvin aktiivisia ja uteliaita. Olemalla aktiivinen lapsi opettelee tuntemaan ympäristöään, hahmottamaan omaa kehoaan ja kehittämään motorisia taitojaan. Liikunta auttaa myönteisesti kehittämään lapsen oman kehonkuvaa, joten fyysisellä aktiivisuudella on myös runsaasti henkisiä vaikutuksia (Soini ja Sääkslahti, 2017). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) on erikseen määriteltä myös lasten liikuntaa koskevat asiat. Yksi varhaiskasvatuksen tavoitteista on innostaa lapsia liikkumaan ja kokemaan onnistumisen hetkiä liikunnan parissa. Lapsille tulee järjestää liikuntaa kaikkina vuodenaikoina sekä sisällä että ulkona. Päiväkodin ympäristön tulisi kannustaa lapsia myös omaehtoiseen liikkumiseen. Tärkeää liikuntakasvatuksessa on säännöllisyys, monipuolisuus, tavoitteellisuus sekä lapsilähtöisyys. Fyysinen aktiivisuus on tärkeää ottaa luontevasti osaksi lapsen arkea. Fyysinen aktiivisuus vaihtelee erilaisista liikuntalajeista kuormittavuustasoiltaan erilaiseen liikuntaan. Liikunnan tulee kehittää lasten taitoja monipuolisesti. Tällaisia taitoja ovat esimerkiksi motoriset taidot sekä kehon tuntemus ja hallinta. Suunnittelu on avainasemassa, jotta liikunta on monipuolista ja sitä olisi säännöllisesti (Opetushallitus, 2019, s. 47–48).

Liikunnalla varhaiskasvatuksessa on merkittäviä rooleja, etenkin lapsen kasvussa ja kehityksessä. Lasten liikkumista ja liikunnan määrää tulisi havainnoida säännöllisesti, jotta saadaan tietoa motoristen perustaitojen kehityksestä yksilöllisellä tasolla. Usein lasten puutteet ja haasteet liikunnassa johtuvat harjoituksen puutteesta. Liikunta edistää lasten yleistä kehitystä, aivojen toimintaa sekä motorisia taitoja, mutta myös sosioemotionaalista kehitystä. Myös minäkuvan rakentumisen kannalta liikunta on hyväksi. Liikunnan avulla lapsi oppii tuntemaan kehoaan



paremmin, jolloin myös itseluottamus ja -arvostus kehittyvät. Liikuntakasvatusta suunniteltaessa tulee ottaa huomioon laajasti kaikki kehityksen eri osa-alueet. Liikuntakasvatus on liikku- maan oppimista, mutta myös liikkeen avulla oppimista. Esimerkkinä liikkeen avulla oppimi- sesta toimivat toiminnalliset tehtävät matematiikassa ja kielten opiskelussa (Heikka, Hujala ja Turja, 2009, s. 27). Cleland-Donnelyn, Muellerin ja Gallahuen (2017) tutkimusten mukaan lap- sen normaali kasvu ja kehitys edellyttää säännöllistä liikkumista. Liikunnan avulla lapsi kehit- tää itseään tulevaa elämää varten. Esimerkiksi motorisia taitoja kehittämällä lapsi oppii hallit- semaan kehoaan ja suuria lihasryhmiä paremmin. Mikäli lapsi hallitsee motorisia taitoja hyvin, hänellä on paremmat edellytykset hienomotorisiin taitoihin (Pönkkö ja Sääkslahti, 2017). Tä- mänhetkisen tiedon mukaan varhaiskasvatusikäisillä lapsilla on keskimäärin yksi ohjattu lii- kuntatuokio viikossa. Suurin osa ajasta kuluu muuhun kuin itse liikkumiseen. Ennakkoon suun- nittelu on tärkeää, jotta liikunnan määrä voidaan maksimoida ohjatun tuokion aikana. Toki on hyvLiikuntatuokiot ovat hyvä tapa tarjota lapsille mahdollisuus harjoitella taitojaan aikuisen läsnä ollessa ja opastaessa. Aikuisen läsnäolo ja opastus saa aikaan turvallisen ilmapiirin ope- tella uutta. Tärkeää on muistaa positiivinen ja kannustava palaute. Lisäksi tulisi muistaa huo- mioida lasten mielipiteet ja toiveet liikuntaa suunniteltaessa. Lapselle on tärkeää saada toteuttaa itseään, ja mukavat liikuntahetket yhdessä muiden kanssa antavat lapselle myönteisiä koke- muksia liikunnasta (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten asiantuntijaryhmä, 2016, s. 27).

### **3.2 Varhaiskasvatus 4–5-vuotiailla lapsilla**

Varhaiskasvatuslain 2 §:n mukaan varhaiskasvatuksen tarkoituksena on antaa lapsille suunni- telmallista ja laadukasta kasvatusta, jonka perustana on pedagogiikka (Varhaiskasvatuslaki, 540/2018, 2§). Karilan (2016) mukaan varhaislapsuus on aikana merkittävä lapsen kiinnittymi- selle yhteisöön ja ympärillä olevaan yhteiskuntaan. Varhaislapsuus on aikaa, jolloin lapset kas- vavat ja kehittyvät jatkuvasti. Merkittävänä osana usean lapsen elämään kuuluu osallistuminen varhaiskasvatukseen. Varhaiskasvatukseen osallistuessaan lapsi oppii paljon uusia asioita, ja varhaiskasvatukseen osallistumisesta on myös paljon hyötyä lasten kognitiiviselle ja sosiaali- selle kehitykselle. Varhaiskasvatus on pedagogista toimintaa, jota suunnitellaan ja jossa huo- mioidaan lasten toiveet ja taidot. Vuorovaikutus lasten kesken on merkittävä osa arkea. On myös tärkeää, että aikuiset ovat läsnä ja sensitiivisiä, jotta oppimisympäristöstä tulee jokaiselle

turvallinen ja innostava. Hyvät oppimiskokemukset vaikuttavat keskeisesti lasten hyvinvointiin. Varhaiskasvatus varhaiskasvatuksen arki heijastuvat vahvasti myös perheiden arkeen ja hyvinvointiin. Pidemmällä ajanjaksolla huomioituna varhaiskasvatus ja sen vaikutukset näkyvät positiivisena oppimisena ja suhtautumisena siihen. Lisäksi vaikutukset sujuvaan perusopetukseen ovat merkittävät. Etenkin erityislasten kohdalla varhaiskasvatuksen rooli on merkittävä, jotta haasteisiin voidaan tarttua ennen koulutien alkamista (Karila, 2016, s. 4).

Yli neljävuotiailla lapsilla oman kehon hahmottaminen kehittyy nopeaa vauhtia. Lapsia tulee ohjata liikuttamaan kehoaan monipuolisesti. Yli neljävuotias lapsi on jo hyvin omatoiminen, joten aikuisen rooli on ohjata ja opastaa. Tärkeää on antaa lapselle aikaa ja mahdollisuus yrittää selviytyä arjen haasteista itsenäisesti. Kyseisellä ikäkaudella tärkeää olisi opetella erilaisia liikuntamuotoja ja käden karkeamotorisia taitoja. Esimerkiksi pallonkäsittelyn opettelusta on hyötyä hienomotoristen taitojen oppimiselle (Pönkkö ja Sääkslahti, 2017).

Takalan (2014) tutkimuksessa todetaan seuraavasti:

Päiväkodissa vallitsevan ilmapiirin on katsottu vaikuttavan 4-vuotiaan lapsen sosioemotionaaliseen kehitykseen (Brown ym. 2010), sosiaaliseen pätevyYTEEN (Howes 2000; Wilson ym. 2007), kouluvalmiuksien oppimiseen (Brown ym. 2010; Mashburn, Pianta, Hamre, Downer, Barbarin, Bryant, Burchinal, Early & Howes 2008) sekä lapsen haluun sitoutua oppimiseen (Wilson ym. 2007). (2014, s. 20).

Yli puolet 3–6-vuotiaista osallistuu ohjattuun liikunnalliseen toimintaan joko vapaa-ajan harrastuksissa tai päiväkodissa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että heidän päivittäinen fyysisen aktiivisuuden tarpeensa täyttyy (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten asiantuntijaryhmä, 2016, s. 27). 4–5-vuotias lapsi on yleensä hyvin aktiivinen ja kaikesta kiinnostunut. Toiminnalle ominaista on nopeat liikkeet ja energisyys. Liikunta ikäryhmällä painottuu suurten lihasryhmien harjoittamiseen. Samalla lapsi oppii hahmottamaan ja hallitsemaan kehoaan paremmin. 4–5-vuotias osaa jo perusliikuntataidot, joita ovat esimerkiksi juokseminen, riippuminen, hyppiminen, kieriminen sekä pallon kiinni ottaminen, heittäminen, lyöminen ja potkiminen. Näitä taitoja harjoittelemalla kehittyvät myös lapsen tasapaino, notkeus ja liikenopeus. Koordinaatio ei kuitenkaan ole vielä tarpeeksi hyvä, jotta lapsi kykenisi nopeisiin ja monimutkaisiin liikesarjoihin. Neljävuotias ja viisivuotias lapsi eroavat toisistaan jonkin verran. Siinä missä neljävuotias on vielä hyvin aktiivinen, on viisivuotias jo pohdiskelevampi ja harkitsevampi. Molempien tunne-elämä on kuitenkin vielä hyvin ailahtelevaista, ja mielialat saattavat vaihdella nopeastikin (Soronen & Seeslahti, 1999, s. 10). Bulotsky-Shearerin, Fantuzzon ja

McDermottin (2008) mukaan neljävuotias lapsi ottaa jo hyvin kontaktia muihin ihmisiin, auttaa, kuuntelee ja tekee yhteistyötä (Takala, 2014, s. 25). Calkinsin, Hillin (2006) ja Saarnin (2000) mukaan neljävuotiaat lapset ymmärtävät jo toistensa tunteita ja pystyvät säätelemään tunteitaan sen mukaan. Aikuisen kuitenkin täytyy tukea lapsia, jotta lapset kiinnittyvät paremmin osaksi yhteisöä (Takala, 2014).

### 3.3 Suunnittelu

Varhaiskasvatuslaissa (540/2018) säädetään tarkasti, kuka saa toimia varhaiskasvatuksen opettajana. 26 §:n mukaan varhaiskasvatuksen opettajan pätevyyteen vaaditaan vähintään kasvatus-tieteen kandidaatintutkinto, johon tulee sisältyä varhaiskasvatuksen tehtäviin ammatillisia valmiuksia antavat opinnot (Varhaiskasvatuslaki, 540/2018, 26§). Lisäksi varhaiskasvatuksen opettajana voi toimia sosionomi (AMK), joka määritellään varhaiskasvatuslaissa (540/2018). 27 §:n mukaan tehtäviin pätevä on henkilö, jolla on vähintään sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto. Tutkintoon tulee sisältyä varhaiskasvatukseen ja sosiaalipedagogiikkaan suuntautuvia opintoja 60 opintopisteen verran (Varhaiskasvatuslaki, 540/2018, 27§). Varhaiskasvatuksessa suunnittelu, arviointi ja kehittäminen kuuluu varhaiskasvatuksen opettajalle. Varhaiskasvatuksen opettaja vastaa myös oman tiimensä toimivuudesta sekä sen kehittämisestä, dokumentoinnista ja arvioinnista. Suunnittelu tapahtuu lapsiryhmän ulkopuolisella työajalla, eli SAK-ajalla. SAK-aikaa on varattu 5 tuntia viikossa. Suunnittelua voi tehdä joko työpaikalla tai työpaikan ulkopuolella. Aikaa tulee varata myös tiimin kehittämiseen, arviointiin ja dokumentointiin. Lisäksi työaikaan kuuluvat vanhempien kanssa pidettävät tapaamiset ja asiantuntijoiden kanssa tehtävä yhteistyö. Nämä tehtävät eivät kuitenkaan sisälly SAK-aikaan (Opetusalan ammattijärjestö OAJ, 2019, s. 3–4).

Karilan (2001) mukaan pedagogista suunnittelua suomalaisessa varhaiskasvatuksessa on tutkittu suhteellisen vähän. Sen takia myös tietämys suunnittelusta on vähäistä (Nummenmaa, Karila, Joensuu ja Rönnholm, 2007, s. 14). Varhaiskasvatuksen opettaja on pääasiallisessa vastuussa toiminnan suunnittelusta ja totutuksesta varhaiskasvatuksen arjessa. Kaikessa toiminnassa olennaista on kokonaisvaltaisuus. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää lasten oppimista, hyvinvointia sekä laaja-alaista osaamista. Koko suunnittelun pohjana toimivat lasten tarpeet ja mielenkiinnonkohteet. Suunnitteluun vaikuttavat myös paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma, päiväkodin oma toimintasuunnitelma sekä lasten omat varhaiskasvatussuunnitelmat (Opetushallitus, 2019, s. 36–37).

Liikkuminen on lapselle ominaisin tapa ilmaista itseään, joten se tulisi ottaa huomioon myös suunnittelussa. Tärkeää suunnittelun kannalta on lasten havainnointi. Havainnointi toimii koko pedagogisen suunnittelun lähtökohtana. Havainnoimalla lapsiryhmää voidaan suunnitella lapsia kehittävää ja opettavaa toimintaa. Liian vaikeista tai helpoista tehtävistä ei ole hyötyä kehittymisen kannalta. Tärkeää on myös havainnoida ympäristöä: esimerkiksi sitä, onko lapsilla tarpeeksi mahdollisuuksia liikkua sekä sisällä että ulkona. Monipuolisesti havainnoimalla saamme tarkempaa tietoa lapsen toiminnasta, ja sitä kautta voimme kehittää lapsia myös yksilöllisellä tasolla (Heikka, Hujala ja Turja, 2009, s. 24). Varhaiskasvatuksessa lapsille tulisi järjestää liikuntaa säännöllisesti ja ympäri vuoden monipuolisesti. Lasten omaehtoisen liikkumisen lisäksi tulisi olla myös ohjattuja liikuntatuokioita. Liikuntatuokioissa huomiota tulisi kiinnittää liikunnan määrään. Liian pitkät ohjeistukset ja oman vuoron odottelu on turhauttavaa ja samalla myös hyvin passiivista. Hyviä yhteisiä liikuntaleikkejä varhaiskasvatukseen ovat sääntöleikit, joita voivat olla esimerkiksi erilaiset hippaleikit. Tärkeää on, että aikuinen on alussa vahvasti läsnä ja apuna, jotta leikit pääsevät alkuun. Hyvä ja turvallinen ilmapiiri luodaan, kun kaikki osallistuvat, myös aikuiset (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten asiantuntijaryhmä, 2016, s. 28). On hyvä muistaa, että arki varhaiskasvatuksessa on moninaista ja tilanteet voivat muuttua äkkiä. Silloin kaikki suunnitelmat eivät välttämättä toteudu ja on oltava myös mahdollisuus joustaa. On hyvä varautua myös toisella vaihtoehdolla, jos tilanne niin vaatii.

### **3.4 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016)**

Tutkielmani lähtökohdaksi olen valinnut Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016), jotka toimivat tutkielmani keskeisenä näkökulmana pohtiessani suunnittelun ja liikunnan merkitystä varhaiskasvatuksessa. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016) perustuvat YK:n lapsen oikeuksien yleissopimukseen. Lapsen oikeuksien sopimuksen kaikki liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen kuuluvat ulottuvuudet on koottu yhdeksi kokonaisuudeksi, jonka suositukset muodostavat. Suositusten tarkoituksena on antaa ohjeita alle kouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta, mutta myös liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteutuksesta varhaiskasvatusympäristössä. Lasten liikunnasta ja sen tärkeydestä puhutaan myös varhaiskasvatuslaissa, perusopetuslaissa ja liikuntalaissa. Suositusten pohjalla on lasten liikunnasta tehtyjä tutkimuksia, joiden avulla suositukset on koottu yhdeksi teokseksi. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten laatiminen aloitettiin, koska var-

haiskasvatuksen liikunnan suosituksia tuli päivittää. Tarve päivityksestä ilmeni Ilo kasvaa liikuen -ohjelman (2015–2019) ansioista (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten asiantuntijaryhmä, 2016, s. 6). Kuviossa 1 suositukset havainnollistettuna yhteen kuvaan.



Kuvio 1: Lasten fyysinen aktiivisuus on iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä.

(Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten asiantuntijaryhmä, 2016, s. 8, Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä: Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin (2016) perustuvien tutkimusten mukaan lapset leikkivät oppiakseen uutta, tutkien ympäröivää maailmaa, kokeilemalla taitojaan ja kokeakseen onnistumisia, mutta myös epäonnistumisia. Leikkiessään lapsi on myös aktiivisimmillaan. Lapsille luonnollisin tapa toteuttaa itseään onkin liikkuminen. Lapsi etsii leikkejä niin sisällä kuin ulkona. Aikuisen rooli on varmistaa turvallinen ja monipuolinen ympäristö lapsen leikkiin ja liikkumiseen. Lapsen oppimista ei pidä rajoittaa liiallisella turvallisuudesta huolehtimisella, esimerkiksi kieltämällä ja rajoittamalla liikaa lasten leikkejä. Tärkeintä on muistaa lapsen oikeus, halu ja itsensä haastaminen liikkumiseen. Jokaista lasta tulisi tukea ja auttaa liikkumaan, jotta he voisivat kehittyä ja oppia. Liikkumista tulisi harjoitella päivittäin, jotta

lapsen motoriikka kehittyisi ja kehitys olisi monipuolista (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten asiantuntijaryhmä, 2016, s. 9). Aikuisen vaikutus lapsen liikkumiseen on merkittävä, joten jokaisen opettajan tulisi kiinnittää huomiota siihen, mahdollistaako lapsille liikunnallisen varhaiskasvatuksen arjen ja ympäristön. Suunnittelemalla jokaiselle viikolle monipuolisesti kehittävää liikuntaa voi turvata riittävän liikunnan saannin varhaiskasvatuksen arjessa.

### 3.4.1 Liikunnan määrä

Suosituksen mukaan lasten tulisi liikkua päivässä vähintään kolmen tunnin ajan. Näistä kolmesta tunnista kevyttä liikuntaa ja reipasta ulkoilua on kaksi tuntia ja tunti vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. Loput ajasta jää tavalliselle arjen touhuilulle, ruokailulle ja levolle. Kuitenkin suurimmalla osalla alle kouluikäisistä lapsista päivät ovat fyysisesti hyvin kevyitä. Keskimäärin lapset liikkuvat 1–2 tuntia päivässä. Päivittäin lapset liikkuvat keskimääräisesti fyysisesti kuormittavasti vain tunnin ajan. Alle kouluikäisistä lapsista vain 10–20 % liikkuu suositusten mukaan. Liikunnan vähyys korostuu erityistä tukea tarvitsevilla lapsilla, koska usein heillä on heikot mahdollisuudet osallistua liikuntaan kuin muilla lapsilla. Vain hieman yli puolet lapsista liikkuu päiväkotipäivän jälkeen kotona, ja noin 10 % lapsista ei liiku lainkaan. Lasten kasvaessa erot liikkumisessa arjen ja viikonlopun välillä kasvavat (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten asiantuntijaryhmä, 2016, s. 13–14). Usein lasten aktiivisuus vähenee viikonloppuisin, mikä johtuu osittain kasvavasta elektroniikan käytöstä ja kaupungeissa asumisesta. Myös sukupuolten välillä on eroja, pojat ovat yleensä fyysisesti aktiivisempia. Lasten nykyinen liikunnan vähyys johtuu heidän saatavillaan olevista digitaalisista laitteista. Yhä useammalla lapsella on käytössään puhelin, televisio, tietokone tai jokin muu älylaite. Lasten tullessa vanhemmiksi myös laitteiden käyttö kasvaa, jolloin liikkuminen jää vähemmälle (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten asiantuntijaryhmä, 2016, s. 13). Lasten digitaalisten laitteiden käyttöä tulisi rajoittaa, sillä lapset eivät itse osaa säädellä sopivaa aikaa laitteiden käytölle. Pienillä lapsilla ruutuajan ei tarvitse olla tunteja päivässä, vaan hetket on hyvä pitää lyhyinä. Lapsella on luontainen tarve leikkiä ja liikkua, jolloin myös fyysinen aktiivisuus arjessa lisääntyy. Digitaalisuuden ja pelien myötä on havaittu myös yleisen levottomuuden kasvua lapsissa. Olen havainnut tämän lasten leikeissä ja mielikuvituksessa. Leikit mukailevat paljon pelien maailmaa ja lasten oma mielikuvituksellisuus on vähentynyt leikeissä. Kuitenkin alueellisia eroja on esimerkiksi kaupungin ja maaseudun välillä. Kuviossa 2 on havainnollistettu hyvin, millaisesta liikunnasta lasten päivän tulisi koostua.



Kuvio 2: Suositeltava fyysinen aktiivisuus koostuu päivän mittaan kuormittavuudeltaan erilaisista arjen touhuista.

(Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten asiantuntijaryhmä, 2016, s. 14, Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä: Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset)

### 3.4.2 Fyysisen aktiivisuuden merkitys lasten terveyteen

Tärkeää olisi kiinnittää huomiota lasten paikallaanoloaikoihin. Lapsi leikkii paljon, ja leikkiesään hän liikkuu ja vaihtaa asentoaan useita kertoja. Paikallaanolo ei saisi kestää tunteja pidempään, koska lapsi oppii asioita toiminnan kautta, ja pitkään paikoillaan oleminen estää lasta toteuttamasta itseään luontevasti. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten asiantuntijaryhmä, 2016, s. 14).

Fyysisen aktiivisuuden määrällä on useita vaikutuksia lasten kasvulle ja yleiselle hyvinvoinnille. Liikunnasta on hyötyä oppimiseen, kognitiivisiin taitoihin, yleiseen vireystilaan, tarkkaavaisuuteen, muistamiseen ja keskittymiskykyyn. Liikunta parantaa lasten fyysistä toimintakykyä, mutta ehkäisee myös erilaisia sairauksia, kuten esimerkiksi 2 tyypin diabetesta, tuki- ja liikuntauelsairauksia sekä verenkiertoelinsairauksia ja niiden riskitekijöitä. Liikunnalla on myös paljon henkisiä vaikutuksia, kuten itsetunnon parantuminen ja mielialan koheneminen. Jotta voimme taata lapsen monipuolisen hyvinvoinnin, on liikuntaa suunniteltava osaksi monipuolista päiväkotiarkea (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten asiantuntijaryhmä, 2016, s. 13). Lapsiryhmän ryhmäytymisen apuna voi käyttää liikuntaleikkejä ja -pelejä. Olen

itse havainnut lapsiryhmän ryhmähengessä positiivisia vaikutuksia, kun lapset ovat liikkuneet ja leikkineet enemmän yhdessä.

On myös havaittu, että heikot liikuntataidot ovat yhteydessä erilaisiin oppimisen ongelmiin (Pönkkö ja Sääkslahti, 2017a). Puolet aivosoluista on varattu Suran (1999) mukaan liikkumiselle, joten toiminnalliset menetelmät sopivat hyvin kaikille lapsille, sillä usein ajatteluamme ohjaa voimakas tarve toimia. Toiminnalliset tavat ovat nykyisin nostaneet suosiota niin perusopetuksessa kuin varhaiskasvatuksessakin. Tästä on hyötyä oppilaille, joilla on heikot verbaalikognitiiviset taidot. Oppimisella itsessään tarkoitetaan pysyvää ja kokemukseen perustuvaa muutosta yksilön tiedoissa, taidoissa, valmiuksissa ja toiminnassa. Oppiminen ei ole pelkästään uuden tiedon vastaanottamista, vaan se on myös tiedon aktiivista käsittelyä. Kaikki muutokset yksilön toiminnassa eivät ole oppimista. Jokainen lapsi tarvitsee oppimisen kokemuksia ja oivalluksia vahvistaakseen positiivista minäkuva (Huisman ja Nissinen, 2000, s. 25–31). Keskeisesti lapsen oppimiseen vaikuttavat yksilölliset ominaisuudet, henkilökohtainen motivaatio sekä lapsen käsitys itsestään oppijana. Oppimiseen vaikuttavat myös lapsesta riippumattomat asiat, kuten motoriset, kognitiiviset ja sosiaaliset taidot. Oppiminen alkaa jo ennen kouluikää, jolloin lapselle muodostuu kokemuksia oppimisesta. On todettu, että kielelliset vaikeudet ovat vahvasti yhteydessä motoriseen toimintaan. Silloin lapsen liikkeiden säätely voi olla vaikeaa, toiminnan aloitus haastavaa sekä motorisen toiminnan ylläpito ja harjoittaminen vaikeaa. Lapsen, jolla on oppimisvaikeuksia, voi olla hankala hahmottaa kehoaan, ja koordinaatiota vaativissa tehtävissä voi esiintyä vaikeuksia. Arkisesti näistä kaikista haasteista voidaan puhua motorisena kömpelyytenä. Yleensä motorisiin vaikeuksiin ei ole yksiselitteistä syytä. Harvoin löydetään neurologista tai lihaksistoon liittyvää ongelmaa. Virallisissa tautiluokituksissa puhutaan kehityksellisestä koordinaatiohäiriöstä (DSM-IV) ja motoriikan kehityshäiriöstä (ICD-10). Keskeisin oire kehityksellisessä koordinaatiohäiriössä on ikään ja tasoon verrattuna oleva selvä vaikeus, joka ilmenee motorisen kehityksen hitautena, esineiden pudottelemisena, kömpelyytenä tai vaikeutena kirjoittaa. Haasteet tulevat ilmi normaalissa elämässä ja haittaavat elämää, mutta eivät johdu mistään tietystä sairaudesta, esimerkiksi lihasdystrofiasta. ICD-luokittelu korostaa standardoituja testejä ja diagnoosin tekemistä. Motorisen kehityshäiriön keskeisiä oireita ovat motorisen toiminnan hitaus tai epätarkkuus, vaikeus hallita liikkeitä, vaikeus tehdä monivaiheisia toimintoja sekä lihasvoiman säätelyn haasteet (Ahonen, Viholainen, Cantell & Rintala, 2005, s. 7–13).

Alle kouluikäiset lapset yleensä osaavat perusliikkumistaidot, kuten esimerkiksi juosta, hyppiä yhdellä ja kahdella jalalla sekä loikkia. Juoksu on liikkumistavoista helpoin, ja sen hallitsee



noin puolet kuusivuotiaista lapsista ja kolmannes kolmevuotiaista. Tasapaino on myös oleellinen osa liikkumista. Se on kuitenkin jokaisella ihmisellä hyvin yksilöllistä, mutta tytöillä tasapainon on todettu olevan poikia parempi. Kuitenkin haastavinta lapsille liikunnassa ovat pallonkäsittelytaidot. Tutkimusten mukaan pojat ovat usein parempia pallonkäsittelyssä kuin tytöt. Pallonkäsittelytaitoja voi kuitenkin harjoitella ja samalla kehittää karkeamotoriikkaa. Karkeamotorisista haasteista kärsivien lasten osuus on kansainvälisten tutkimusten mukaan ollut kasvussa viimeisen 30 vuoden ajan. Lasten liikkumattomuudesta ja liikuntataitojen harjoittelemattomuudesta seuraa vuosittain myös paljon tapaturmia. Tilastojen mukaan Suomessa sattuu vuosittain noin 350 000 liikuntatapaturmaa, ja näistä suurin osa koskee lapsia ja nuoria. Usein lapsen heikko motorinen taso altistaa hänet myös tapaturmille. Motoriikkaa tulisikin harjoittaa varhaislapsuudesta lähtien, jolloin lapsen liikuntataidot pääsevät kehittymään (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten asiantuntijaryhmä, 2016, s. 20). Havainnoin itse usein lapsia varhaiskasvatuksen arjessa leikkien lomassa. Leikkiessään lapsi usein käyttää parhaiten oppimiaan taitoja, jolloin tulee huomattua haasteet ja puutteet.

### 3.4.3 Liikuntaympäristö ja välineet osana suunnittelua

Ympäristöllä on paljon merkitystä siihen, kuinka paljon liikutaan. Teollinen ja rakennettu ympäristö ei houkuttele lapsia liikkumaan. Metsät ovat leikkipaikkoina lasten mieleen, mutta nykyään sinne mennään yhä harvemmin. Yhä useamman lapsen päivät kuluvat suurimmaksi osaksi sisätiloissa, jolloin riskinä on menettää suhde luontoon. Toisaalta kaupungit tarjoavat paljon mahdollisuuksia, etenkin urheiluharrastuksiin, verrattuna maaseutuihin. Uusimpien tutkimustulosten mukaan kaupungissa asuvat lapset liikkuvat muita lapsia enemmän. Lasten oikeuksissa mainitaan lasten oikeus turvalliseen ja lapsille sopivaan leikki- ja liikuntaympäristöön. Ympäristön tulisi olla innostava ja kannustaa lapsia leikkimään. Ympäristö ei saa estää lapsia leikkimästä tai kokeilemasta fyysisiä taitojaan. Lapset näkevät paljon mahdollisuuksia leikeille niin sisällä kuin ulkona. Aikuisen tehtävänä on tukea lasta leikissä ja mahdollistaa turvallinen ympäristö. Liikaa rajoittamista ja turvallisuudesta huolehtimista tulee kuitenkin välttää, jotta lasten luontainen into ei latistu. Tavoitteeksi kannattaakin ottaa esteiden poistaminen rajoittamisen sijaan (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten asiantuntijaryhmä, 2016, s. 23). Tutkimusten mukaan kaupunkiympäristöjen on todettu tukevan lasten liikkumista. Ratkaisevassa asemassa kuitenkin on se, annetaanko lasten liikkua vapaasti. O'Brienin ym. mukaan lapsille tulisi antaa mahdollisuus vapaaseen liikkumiseen, mikä toteutuu parhaiten väljästi

rakennetuissa ympäristöissä, esimerkiksi puistoissa. Suomessa tehdyn lasten liikkumista edistävän ympäristön tutkimuksessa havaittiin, että suurin osa lapsista kertoi vapaa-ajallaan tekevän jotain muuta kuin liikuntaan liittyvää. (Kyttä, Broberg ja Kahila, 2009).

Erityisesti leikkipuisto paikkana antaa lapsille yksilöllisemmät mahdollisuudet liikkumiselle (Strandell, 2012, s. 40).

Toinen merkittävä asia ympäristön merkityksen lisäksi liikunnassa on liikuntavälineet. Liikkuminen ei vaadi välineitä, mutta niiden on kuitenkin todettu vaikuttavan positiivisesti fyysisen aktiivisuuden määrään. Lelut, pelit ja erilaiset välineet voivat innostaa lapsia kokeilemaan ja oppimaan uutta sekä myös liikkumaan monipuolisesti. Kaikilla ei ole kuitenkaan mahdollisuutta leluihin ja erilaisiin liikuntavälineisiin kotona, esimerkiksi perheen huonosta taloudellisesta tilanteesta johtuen. Siksi olisikin hyvä hyödyntää päiväkotien liikuntaan tarkoitettua välineistöä ja materiaalia, jotta kaikilla olisi mahdollisuus päästä kokeilemaan. Aiemmin esille tuli elektroniikan haitallisuus lasten fyysiselle aktiivisuudelle. On kuitenkin myös olemassa lasta aktivoivia elektronisia laitteita, jotka voivat innostaa lasta liikkumaan. Nykypäivänä suosiossa ovat olleet erilaiset aktiivisuusrannekkeet, joista voi seurata omaa fyysistä aktiivisuutta päivän aikana. Tällaisia laitteita on saatavilla myös lapsille. Lisäksi saatavilla on paljon pelejä, joissa liikunta on isossa osassa. Aikuisen tulisi tarjota lapsille erilaisia liikuntavälineitä ja -kalusteita sekä leluja, joiden avulla lapsia voidaan innostaa liikkumaan. Tärkeää on, että välineet ovat lasten saatavilla ja että lapset tietävät niistä. Välineiden avulla liikunnasta voidaan tehdä monipuolista ja antaa elämyksiä. Välineitä käyttäessä täytyy muistaa niiden turvallisuus ja että välineet ovat ehjiä. Huonot kokemukset jäävät mieleen, ja rikkiinäiset tai huonot liikuntavälineet voivat jättää negatiivisen tunteen liikunnasta, eivätkä välineet silloin kannusta kokeilemaan uudestaan (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten asiantuntijaryhmä, 2016, s. 25–26).

## 4 Liikunnan suunnittelu varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksessa liikunnan tulisi olla säännöllistä ja tavoitteellista. Jotta pystytään mahdollistamaan monipuolista varhaiskasvatusta, tulee varhaiskasvatuksenopettajan panostaa arjen suunnitteluun (Opetushallitus, 2019, s. 48). Garrick (1998) toteaa, etteivät opettajat aina näe omaa työtänsä kokonaan. On siis vaikea havaita omia haasteitaan aina ja ennen kaikkea oppia niistä omassa työympäristössään. Työ ja oppiminen tapahtuvat aina eri paikoissa (Nummenmaa, Karila, Joensuu ja Rönholm, 2007, s. 62). Tämän vuoksi omaa työtä tulisi arvioida ja kehittää. Uudet koulutukset mahdollistavat oman ammattitaidon kehittymisen ja omasta työstä oppimisen. Toiminnan suunnittelu ja arviointi on ollut pitkään hyvin väljää, mikä näkyy suurina eroina eri päiväkotien välillä. Tapoja suunnitella on erilaisia, mutta niin on myös suhtautumisia suunnittelua kohtaan. Lähtökohdat suunnitteluun perustuvat tuokioihin ja tapahtumiin, sekä yhteiseen tekemiseen. Vähäisintä huomiota ovat saaneet leikki- ja oppimisympäristöjen suunnittelu, sekä opettajien oman toiminnan arviointi ja kehittäminen. Professori Reunamon (2008) tutkimuksen mukaan tyypillisen varhaiskasvatuksen päivän aikana 8–10 % ajasta on suunniteltua ja ohjattua toimintaa. Tämä on todella pieni määrä verrattuna siihen, minkä mittaisia tavalliset arkipäivät varhaiskasvatuksessa ovat. Keskimäärin lapset viettävät päiväkodissa aikaa aikuisen työpäivän verran eli noin 8 tuntia päivässä (Mikkola ja Nivalainen, 2009, s. 28–29).

Tutkimuksessa, jossa tutkittiin päiväkotilasten sosioemotionaalisia taitoja liikuntatuokioita edistävinä tekijöinä varhaiskasvattajien kokemana, tuodaan esiin varhaiskasvattajien huomioita lasten liikuntaan liittyen. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat 3–4-vuotiaat lapset. Tulosten mukaan varhaiskasvattajat pitivät lasten huomiointia, lasten yksilöllisiä kokemuksia ryhmän jäsenenä, rohkaisevaa tukemista sekä suunnittelua tärkeimpinä asioina liikuntatuokioissa (Takala, Oikarinen, Kokkonen, & Liukkonen, 2011). Suunnittelemattomuudella on pitkä historia, joka alkaa jo 1980-luvulta. Silloin pelättiin liiallisen suunnittelun pilaavan lasten luontaista luovuutta. Riittäväksi katsottiin spontaani toiminta, jonka kulmakivenä oli lapsilähtöisyys. Toimintaa ei suunniteltu, joten ei sille myöskään asetettu tarkkoja tavoitteita. Tällaisen mallin myötä toimintaa on haastava kehittää ja arvioida (Mikkola ja Nivalainen, 2009, s. 29).

Liikuntakasvatuksen tulisi tukea lapsia muodostamaan myönteistä käsitystä itsestään liikkujana sekä auttaa rakentamaan myönteistä kehonkuvaa. 3–4-vuotiaille lapsille ominaista on harjoitella hahmottamaan kehoaan opettelemalla eri ruumiinosien nimiä ja niiden liikuttelua. Näiden taitojen osaaminen edesauttaa motoristen perustaitojen harjoittelun. Tärkeää on tutustuttaa lapsia erilaisiin liikkumisympäristöihin, vuodenaikoihin ja liikuntavälineisiin. 5-vuotiaan lapsen

tulisi tunnistaa jo vaativampia kehonosia ja liikutella niitä, esimerkiksi pyöritellä olkapäitä tai lantiota. Tärkeää on käsien karkeamotoriikan harjoittaminen, jotta lapsella olisi edellytykset oppia hienomotorisia taitoja. Hienomotorisia taitoja ovat esimerkiksi kirjoittaminen ja kengännauhojen sitominen. Yli neljävuotiaiden lasten liikuntaan tulisi sisällyttää monipuolisesti seuraavia liikuntamuotoja: voimistelua, tanssia, pallonkäsittelyä, luontoliikuntaa, talviliikuntaa ja vesiliikuntaa. Jotta päivittäinen fyysinen aktiivisuus täyttyy, on lasten päivä aikataulutettava. Toiminta on organisoitava siten, että lapsilla on mahdollisuus liikkua ohjatusti ja omaehtoisesti sekä sisällä että ulkona (Pönkkö ja Sääkslahti, 2017b). Liikunnan opetus koulussa ja varhaiskasvatuksessa on hyvin samankaltaista. Tavoite on kehittää lasten taitoja monipuolisesti. Tavoitteellisuuden ydin on suunnittelu. Suunnittelussa apuna ovat valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma sekä kuntakohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat. Lisäksi suunnittelussa on hyvä huomioida meneillään oleva vuodenaika ja siihen liittyvät urheilulajit. Liikuntatuokiota suunnitellessa tulee huomioida lasten kehityksen taso, eriyttämisen mahdollisuus ja yksilöllisyys. Suunnittelun tarkoituksena on varautua tulevaan liikuntatuokioon, jotta tuokiosta tulee ehjä ja monipuolinen kokonaisuus (Sääkslahti, 2017). Koko ryhmän suunnitelman laatimista vaikeuttaa yksilöiden huomioiminen. Tässä apuna on hyvä käyttää pienryhmätoimintaa. Jakamalla lapsia pienempiin ryhmiin myös liikuntatuokiolla voidaan paremmin vastata yksilöiden tarpeisiin. Samalla lasten havainnointi ja arviointi on helpompaa (Heikka, Hujala, Turja ja Fonsen, 2017). Selandin (2000) mukaan yksilöllisyys ja lapsen mahdollisuus omaan valintaan painottuvat nykypäivän varhaiskasvatuksessa. Lapsella on suorastaan oikeus ja velvollisuus valintaan, jota aikuisten tulisi pyrkiä vahvistamaan omalla toiminnallaan (Strandell, 2012, s. 39). Havainnointi on avainasemassa, kun lapsiryhmälle aletaan suunnitella toimintaa. Lapsiryhmän taidot ja haasteet on hyvä tietää, jotta osaa tukea lasten kehitystä sopivalla tavalla. Toimintaa tulee kehittää jatkuvasti, jotta toiminnalle asetetut tavoitteet saavutetaan (Järvinen, Laine ja Hellman-Suominen, 2009, s. 124).

Takalan ym. tutkimuksessa (2011) varhaiskasvattajat nostivat esiin liikunnan tavoitteellisuuden varhaiskasvatuksessa. Heidän mukaansa lapsille tulisi luoda tilanteita, joissa he voivat harjoitella niitä taitoja, joita eivät muuten oppisi. Lasten harjoittellessa ja ylittäesssä taitotasonsa he saavat samalla onnistumisen kokemuksia, mistä on hyötyä lasten itsetunnon ja minäpystyvyydelle. Liikuntatuokiot ovat myös tärkeitä sosioemotionaalisten taitojen kehittymiselle. Jotta lasten erilaisia taitoja voidaan kehittää on tärkeää, että liikuntatuokioita valmistellaan etukäteen ja niille laaditaan tavoitteet. Erityisen tärkeää suunnittelu on, mikäli käytettävissä ei ole liikun-

nalle suotuisia tiloja, esimerkiksi liikuntasalia. Suunnitellessa liikuntatuokioita tulee myös huomioida käytettävissä oleva välineistö ja sen turvallisuus. Tutkimuksessa nousi myös esiin joustavuus. On tärkeää huomioida lasten toiveet, ja niiden ilmetessä muokata omia suunnitelmiaan, tarvittaessa jopa liikuntahetkellä (Takala, Oikarinen, Kokkonen, & Liukkonen, 2011). Päiväkodin tarjoamalla tilalla on suuri merkitys varhaiskasvatusikäisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Lapset viettävät päiväkodissa aikaa joka päivä aikuisen työpäivän verran, joten päivään pitäisi sisältyä myös liikuntaa. Varhaiskasvatuksen on oltava tavoitteellista, ja siitä on säädetty myös varhaiskasvatuslaissa. Päiväkotipäivän aikana on lukuisia hetkiä, joissa lasten on mahdollista liikkua, ja heitä kannattaa myös kannustaa siihen. Etenkin Suomessa toteutettavassa varhaiskasvatuksessa tärkeänä osana ovat ulkoiluhetket, joita on vähintään kaksi päivässä. Myös erilaisiin siirtymätilanteisiin kannattaa kiinnittää huomiota, sillä niihin on helppo lisätä liikuntaa (Ruokonen, Norra ja Karvinen, 2009, s. 8). Siirtymätilanteiden lisäksi liikuntaa voi integroida myös esimerkiksi matematiikkaan tai musiikkiin. Tehtävistä voi tehdä kynätehtävien sijaan toiminnallisia, jolloin paikallaanolo päivän aikana vähenee. Jos integrointi ei ole mahdollista, toimintaa on hyvä tauottaa. Pitkään kestävässä paikallaan tapahtuvassa toiminnassa lapset väsyvät helposti, jolloin väliin on hyvä ottaa taukojumppa. Taukojumppa voi olla myös lapsia osallistava toiminta, jossa jokainen saa vaikuttaa jumpan liikkeisiin (Pönkkö ja Sääkslahti, 2017b).

Jyväskylän yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan lasten aktiivisuus on päivän aikana suurimmaksi osaksi erittäin kevyttä. Vuodenajalla todettiin olevan vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Yleisesti havaittiin lasten aktiivisuuden vähentyvän talvella. Suuria eroja sukupuolten välillä ei havaittu. Yleisten tutkimustulosten mukaan pojat liikkuvat enemmän kuin tytöt. Vaikutusta lasten aktiivisuuteen on sillä, ollaanko sisällä vai ulkona. Ulkona lapset liikkuvat huomattavasti enemmän kuin sisätiloissa. Tutkimuksessa havaittiin mielenkiintoisia tuloksia varhaiskasvattajien kannustamiseen liittyen. Yleisesti tyttöjä kannustettiin enemmän kuin poikia. Lisäksi liikkumaan kannustettiin huomattavasti enemmän talvisin. Kannustus voi olla sanallista tai esimerkin antamista omalla toiminnalla. Tutkimuksessa havaittiin kuitenkin, että kannustusta voisi olla enemmän, jotta saataisiin selville sen vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Jämsen, Villberg, Mehtälä, Soini, Sääkslahti, Poskiparta, 2013). Tästä on havaittavissa varhaiskasvattajien vähäinen osallistuminen lasten aktiivisuutta parantaviin toimiin. Tutkimuksessa selvittämättä jäi, onko kannustamisella vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen.

teen, koska kannustaminen oli vähäistä. Tämä kertoo mielestäni siitä, etteivät varhaiskasvatuksen opettajat ja muu henkilöstö panosta riittävästi palautteen antamiseen ja kannustamiseen liikunnassa.

Arjen suunnittelussa tulee huomioida myös lasten omaehtoinen toiminta. Lapset liikkuvat luonostaan, ja sille on hyvä antaa tarpeeksi aikaa ja tilaa. Omaehtoista toimintaa voi edistää erilaisilla liikuntavälineillä, virikkeillä ja tiloilla. Vuodenajat tulee huomioida tarjotessa lapsille välineitä ulkoiluun. Aikuisen rooli on kannustaa lapsia liikkumaan, ja tarvittaessa hän voi myös osallistua leikkeihin ja peleihin. Ulkona ja sisällä liikkuminen eroavat toisistaan. Sisällä liikuttaessa on enemmän sääntöjä ja ohjeita, jotta kaikkien turvallisuus säilyy. Sisällä kuitenkin pystyy liikkumaan soveltaen. Päiväkodin lähiympäristöä kannattaa myös hyödyntää liikkumiseen. Esimerkiksi lähellä olevat metsät ja puistot ovat hyviä paikkoja. Samalla lapset saavat kokea erilaisista liikkumisympäristöistä (Pönkkö ja Sääkslahti, 2017b). Tutkimuksen mukaan päiväkodissa ulkoiluun lähteminen viivästyy useimmiten, jolloin myös ulkoilu-aika jää lyhyemmäksi. Ulkoilussa ajoitus on tärkeää, jotta lapset ovat vireystilaltaan ja jaksamiseltaan kyvykkäitä ulkoiluun. Silloin ulkoilusta saadaan eniten hyötyä, etenkin liikunnan kannalta. Tutkimuksessa oli vertailtu perhepäivähoitoa ja päiväkodissa tapahtuvaa varhaiskasvatusta. Sen mukaan vapaata ulkona leikkimistä varhaiskasvatuksessa tulee 18 %, eli 43 minuutin ajan. Lisäksi ohjattua ulkotoimintaa, johon lukeutuvat retket ja ohjatut leikit, tulee vain seitsemän minuutin ajan päivässä. Perhepäivähoidossa ohjatun ulkotoiminnan määrä on keskimäärin 19 minuuttia päivässä (Reunamo ja Pölkki, 2014, s. 120). Tähän voivat toki vaikuttaa suuret erot ryhmäkoossa, mutta se ei silti poista sitä tosiasiaa, että erot ohjatussa ulkotoiminnassa ovat huolestuttavat. Mielestäni tämä kertoo suunnittelun puutteellisuudesta varhaiskasvatuksessa. Samaisessa tutkimuksessa selvitettiin myös keskeisimpiä toimintamuotoja ulkoilun yhteydessä. Eniten lapset leikkivät ulkona esineleikkejä, esimerkiksi hyödyntäen tarjolla olevia leluja ja välineitä. Yleensä tällainen toiminta on hiekkalaatikkoleikkiä tai kiipeilytelineessä kiipeilyä. Toiseksi suosituin toimintamuoto oli yhdessäolo, joka sisältää laajasti erilaista toimintaa. Käytännössä tämä voi olla leikkiä tai vaikkapa juttelua yhdessä. Rajaus näiden toimintamuotojen välillä on haasteellista, sillä ne rinnastuvat vahvasti toisiinsa. Kolmanneksi eniten lapset leikkivät rooli- ja mielikuvaleikkejä. Tähän voi kuulua esimerkiksi kotileikki leikkimökissä. Muuta toimintamuotoja ulkoilun aikana ovat harhailu ja kuljeskelu ympäriinsä, sääntöleikit ja kielletty toiminta. Sääntöleikit ovat hyvin vähäisiä, ja usein tarvitaan aikuisen tukea, jotta leikki jatkuu. Myös kielletty toiminta on vähäistä, mikä voi johtua siitä, ettei ulkona ole niin paljon sääntöjä. Yleisimpää näistä kolmesta on kuljeskelu ympäriinsä ja vaikeus kiinnittyä johonkin tiettyyn

leikkiin (Reunamo ja Pölkki, 2014, s. 122–123). Mielestäni varhaiskasvatuksen opettajan yhdessä muun henkilökunnan kanssa pitäisi kannustaa leikkiin sellaisia lapsia, jotka helpommin harhailevat ympäriinsä. Aikuinen voi omalla esimerkillään rohkaista lapsia esimerkiksi yhteisiin ulkopeleihin, joiden vähäisyys tutkimuksessa tuli ilmi. Olen havainnut aikuisen läsnäolon alussa auttavan lapsia oppimaan uuden leikin paremmin ja lisäävän myös lasten rohkeutta. Alun harjoittelun jälkeen lapset alkavat leikkiä myös keskenään, ilman aikuisen jatkuvaa läsnäoloa.

Lapset ovat uteliaita ja kokeilevat mielellään uusia asioita. Kokeilemalla ja yrittämällä uusia taitoja lapset löytävät itselleen mielekkäitä tapoja liikkua. Tähän on vahvasti yhteydessä lapsen kehitystaso. Liikunnan tulee olla hauskaa, jolloin huomiota kannattaa kiinnittää taitotasoon. Sopivasti haastavat tehtävät kannustavat lasta ja tuottavat samalla mielihyvää. Tämä innostaa lasta liikkumaan ja haastamaan itseään yhä uudelleen. Liikuntatuokioissa opetusmenetelmänä kannattaa panostaa toiminnallisuuteen. Liikkumiseen varattu aika on hyvä käyttää kokonaan hyödyksi. Lasten ideoita ja toiveita tulisi hyödyntää mahdollisimman paljon, jotta liikunta on innostavaa. Mahdollisuudet erilaisiin liikuntamuotoihin lisäävät lasten kiinnostusta ja sitä kautta heidän fyysistä aktiivisuuttansa. Aikuinen on aktiivisesti läsnä opastamassa, kannustamassa ja auttamassa. Parhaiten liikuntaan varhaiskasvatuksessa sopivat leikit, pelit ja lasten omaehtoinen toiminta. Jotta lapsi kehittyy, tulee hänen saada liikkua mahdollisimman paljon, myös ohjatuissa hetkissä. Siksi suunnitteluun kannattaa käyttää aikaa ja vaivaa. Kun liikuntatuokiot on organisoitu hyvin, minimoidaan paikallaanoloaikaa ja maksimoidaan liikkumiseen käytettävä aika (Pönkkö ja Sääkslahti, 2017b).

## 5 Yhteenveto

Suunnittelun merkitys on korostunut, kun on havaittu lasten fyysisen aktiivisuuden vähentyneen. Lapset viettävät yhä enemmän aikaa elektronisten laitteiden parissa tai paikallaan ollen. Jotta voisimme saavuttaa annetut suositukset, tulee huomiota kiinnittää suunnitteluun. Varhaiskasvatuksen henkilöstöllä on mahdollisuus kannustaa ja innostaa lapsia olemaan fyysisesti aktiivisia. Opettaja voi omalla suunnittelullaan vaikuttaa liikunnan laatuun ja määrään merkittävästi. Liikunnan tulisi olla monipuolista, mutta ennen kaikkea säännöllistä. Haasteena on, ettei saatavilla ole aina liikuntaan sopivaa tilaa, esimerkiksi liikuntasalia. Suomalaisessa varhaiskasvatuksessa on mahtavat puitteet hyödyntää eri vuodenaikoja liikkumiseen. Erilaiset vuodenaajat tarjoavat mahdollisuuden kokeilla lukuisia eri liikuntamuotoja, mikä takaa liikunnan monipuolisuuden. Kun lapset saavat säännöllisesti monipuolista liikuntaa, se kehittää heidän motorisia perustaitojansa. Liikunnalla on myös havaittu olevan myönteisiä vaikutuksia oppimiseen. Lapselle liikkuminen ja leikkiminen on luontainen tapa ilmaista itseään. Varhaiskasvatuksen arkea suunniteltaessa tulisi huomioida lapsen luontainen tarve liikkua. Suunnittelulla on iso merkitys arjen rakentumiselle ja varhaiskasvatussuunnitelman toteutumiseksi. Suunniteltaessa liikunnallista toimintaa lapsiryhmälle tulee huomioida lasten kehitystaso, ympäristö, saatavilla olevat välineet, eriyttämisen mahdollisuus ja lasten mielenkiinnonkohteet. Varhaiskasvatuksen opettajalla on käytettävissä 5 tuntia viikossa aikaa suunnittelulle, arvioinnille ja työnsä kehittämiseksi. Tällöin puhutaan SAK-ajasta (katso esim. Opetusalan ammattijärjestö OAJ, 2019).

Tutkielmani pohjalta voin todeta, että liikunnan vähäinen määrä johtuu osittain suunnittelun puutteellisuudesta. Suunnittelu nousee monessa tutkimuksessa esiin ja sen tärkeyttä korostetaan. Suunnittelu on kaiken toiminnan ydin, ja ilman sitä ei ole myöskään tavoitteita tai hyvää pohjaa arvioinnille. Tutkimuksissa korostuu liikunnan vähentyminen, etenkin ohjatuissa liikuntatahetkissä. Aikuisen tuki lasten liikuntaan on merkittävä, mutta silti kannustusta on vähän. Mikäli aikuinen kannustaisi ja näyttäisi itse esimerkkiä, voisi lasten fyysinen aktiivisuus olla kasvussa. On myös havaittu, että talvella lasten fyysinen aktiivisuus on vähäisempää kuin muina vuodenaikoina. Olen havainnut työskennellessäni ongelmallisen seikan liittyen aikuisen kokemaan epämukavuuteen. Usein ulkona sataessa vettä tai räntää ja ilman ollessa kylmä jäämme mielellään sisälle. Samaa kaavaa toistetaan myös varhaiskasvatuksen arjessa. Usein vedotaan huonoon säähän ja siihen, ettei kaikilla ole säähän sopivaa vaatetusta. Silloin on helpompaa jäädä sisälle, jolloin liikkuminen päivän aikana vähenee entisestään. Mielestäni tarvitaan lisää tutkimusta aiheesta ja siitä, millaisia vaikutuksia rajoittavalla toiminnalla on liikunnan määrään



varhaiskasvatuksessa. Tästä hyvänä esimerkkinä haluan nostaa esiin välineiden käytön. Liikuntavälineiden käyttöä rajoitetaan päiväkodeissa vain harvoihin hetkiin. Suositusten mukaan välineiden tulisi olla lasten saatavilla ja heitä tulisi myös kannustaa niiden käyttöön. Tällä hetkellä varhaiskasvatuksessa lasten liikkumista rajoitetaan ja ohjailaan runsaasti. Liiallisesta rajoittamisesta puhutaan paljon Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016). Ideana on mahdollistaa, innostaa ja kannustaa lapsia liikkumaan eikä rajoittaa liikkumista. Rajoittamisella tyrehdytämme lasten luontaisen innon liikkua. Usein pyrimme sanallisesti rajoittamaan lasten liikkumista, jottei tilanne muutu rauhattomaksi ja vaaralliseksi. Usein varhaiskasvatuksen henkilöstö ajattelee ensin turvallisuutta, jolloin liikunnan positiiviset vaikutukset unohtuvat. Myös henkilökohtaiset kasvatusasenteet vaikuttavat suhtautumiseen erilaisiin tilanteisiin, joita arjessa ilmenee. Omassa tiimissä tulisikin keskustella, missä lapsia tulee rajoittaa ja missä ei.

Tutkielmastani voi päätellä, etteivät suositukset ja varhaiskasvatussuunnitelman vaatimat toimet liikunnan suhteen toteudu. Tämän vuoksi joudutaankin pohtimaan ja arvioimaan varhaiskasvatusta ja opettajien toimintakulttuuria. Suunnittelua ei yksin voida syyttää liikunnan puutteesta varhaiskasvatuksessa. Liikkuminen ei aina ole mahdollista, eivätkä kaikki lapset ole luonnostaan liikunnallisia vaan pitävät fyysisesti kevyemmistä puuhista. Huomiota kannattaa kiinnittää aikuisten suhtautumiseen. Mahdollistetaanko vai estetäänkö lasten liikkumista? Lasten fyysinen aktiivisuus ja suunnittelun monipuolisuus on opettajista riippuvaista, joten henkilöstön tuleekin tarkastella omaa suhtautumistaan aiheeseen. Tulisikin pohtia, opastetaanko varhaiskasvatuksen opettajia ja henkilöstöä tarpeeksi suunnittelussa. On hyvä huomioida, että aikuisen rooli liikuntakasvatuksessa on muuttunut. Tämä voinee osaksi johtua lasten harrastuneisuudesta, jota on nykypäivänä enemmän kuin aikaisemmin. Voidaankin pohtia, onko varhaiskasvatuksen henkilöstö ajan tasalla liikuntaan liittyvistä suosituksista ja nykyisestä tilanteesta. Kovaa vauhtia digitalisoituvassa yhteiskunnassa tulisi huomioida enemmän myös siihen liittyviä negatiivisia vaikutuksia. Jos käytämme paljon aikaa elektronisten laitteiden parissa, tulee myös pohtia, pitäisikö suosituksia ja toimintaa myös varhaiskasvatuksessa muuttaa. Nykypäivän lapset tarvitsevat entistä enemmän kannustusta liikuntaan. Tutkielmani tarkoitus on herättää varhaiskasvatuksen opettajia miettimään, kuinka voi itse suunnittelullaan vaikuttaa monipuolisen liikunnan lisäämiseen varhaiskasvatuksen arjessa.

## 6 Tutkimusprosessi ja jatkotutkimuksen aiheet

Tutkimusprosessi tutkielmani parissa on ollut opettavainen, haastava ja mielenkiintoinen. Olen oppinut paljon uutta liikunnasta ja siihen liittyvistä suosituksista. Se on haastanut minua miettimään omaa ammatillisuuttani ja sen rakentumista. Olen oppinut haastamaan itseäni ja etsimään itselleni vierasta tietoa eri lähteistä. Tutkielman tekeminen on laittanut minut miettimään omia arvojani ja sitä, millainen opettaja haluan itse olla tulevaisuudessa. Pidän itse arkiliikunnan harrastamisesta, ja tutkimuksen myötä sen tärkeys on korostunut. Olen havainnoinut ja arvioinut suunnittelua sekä liikunnan järjestämistä ja toteutumista aktiivisemmin. Tutkimuksen tulokset haastavat minua kehittämään laadukkaampaa varhaiskasvatusta ja sitä kautta liikuntakasvatusta. Haluan antaa lapsille ja muulle varhaiskasvatuksen henkilöstölle uutta ajateltavaa sekä esimerkkiä omalla aktiivisella toiminnallani liikunnan lisäämisen ja suunnittelun tärkeyden hyväksi.

Prosessina tutkielman tekeminen on ollut useita kuukausia kestävä, ja olen halunnut pohtia ja työstää tutkielmaani rauhassa. Olen lukenut paljon aiheeseen liittyvää tutkimustietoa, julkaisuja sekä kirjoja, joiden avulla olen jäsentänyt tietoa omiksi sanoikseni. Tutkielmani prosessi lähti liikkeelle keväällä 2019 kurssilla, jossa ohjasimme ja havainnoimme lapsiryhmää. Kiinnostuin liikunnasta ja sen suunnittelusta teemana ja pohdin pitkään niiden yhdistämistä. Lopulta kvalitatiivisen tutkimuksen peruskurssilla päätin tehdä tutkimussuunnitelman kyseisestä aiheesta. Kandidaatintutkielman kesäkurssilla päädyin lopulliseen aiheeseeni havainnoituani tarkemmin suunnittelua ja liikuntaa varhaiskasvatuksessa. Olen itse innokas suunnittelemaan, joten halusin ehdottomasti ottaa tämän näkökulman myös tutkielmaani. Lisäksi olen myös havainnut siinä puutteita, joten haluan tuoda tätä epäkohtaa myös enemmän esiin. Koin välillä haasteelliseksi yhdistää nämä kaksi teemaa, mutta kun löysin tutkielmalleni punaisen langan Varhaisvuosein fyysisen aktiivisuuden suosituksista (2016), kirjoittaminen oli antoisaa. Tutkielmani ollessa integroiva kirjallisuuskatsaus, olen voinut hyödyntää laajasti erilaista kirjallisuutta ja materiaalia. Olen lukenut paljon aiheeseen liittyvää tutkimusta, josta olen voinut valikoida tutkimukseeni sopivat lähteet. Haasteenani oli muuttunut maailmantilanne, joten prosessin alussa käytössäni oli vain verkkoaineistoja ja e-kirjoja. Koin sen hiukan haasteellisena, mutta kirjastojen avaututtua työssä eteneminen helpottui. Tutkielmani keskittyy suomalaiseen varhaiskasvatukseen ja siitä tehtyihin tutkimuksiin, joten en käyttänyt lähteinäni muissa maissa tehtyjä tutkimuksia.

Näin pois rajautuivat englanninkieliset lähteet. Lähteitä etisessäni olen pyrkinyt objektiivisyyteen, jotta saan mahdollisimman puolueettoman tutkielman. Täten saan myös monipuoliset lähteet tutkielmaani varten.

Tarkoitukseni on hyödyntää kandidaatintutkielmaa pohjana pro gradu -tutkielmalle. Tutkielmassani on hyvät pohjatiedot suunnittelusta ja liikunnasta varhaiskasvatuksessa sekä siihen liittyvistä käsitteistä. Haluan toteuttaa tulevaisuudessa tutkimuksen, jossa tutkin tarkemmin varhaiskasvatuksenopettajien suunnittelua. Suunnittelusta puhutaan vähän ja sen tärkeyttä korostetaan mielestäni aivan liian vähän. Toisena mahdollisuutena voisin tutkia liikunnan määrää varhaiskasvatuksessa. Pro gradu -tutkielmassa haluaisin kuitenkin pääosin keskittyä suunnitteluun ja siihen, kuinka sitä toteutetaan, sillä tässä tutkielmassani syvennyin suunnitteluun vain pintapuolisesti. Uuden tutkimuksen myötä voisin tarkemmin tutkia varhaiskasvatuksen henkilöstön toimintatapoja sekä sitä, kuinka toimintatapoja tulisi muuttaa, jotta tavoitteet saavutettaisiin paremmin.

## 7 Lähteet

Ahonen, T., Viholainen, H., Cantell, M. & Rintala, P. (2005). Motoriikka ja oppimisvaikeudet. Teoksessa Ahonen, T., Rintala, P., Cantell, M. & Nissinen, A. *Liiku ja opi: Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin*. (s. 7–13) Jyväskylä: PS-Kustannus.

Huisman, T. & Nissinen, A. (2005). Oppiminen, oppimistyyliä ja liikunta. Teoksessa Ahonen, T., Rintala, P., Cantell, M. & Nissinen, A. *Liiku ja opi: Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin*. (s. 25–31) Jyväskylä: PS-Kustannus.

Flinkman, M. & Salanterä, S. (2007). Integroitu katsaus – Eri metodeilla tehdyn tutkimuksen yhdistäminen katsauksessa. Teoksessa Johansson, K. *Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen*. (s. 85) Turku: Turun yliopisto.

Heikka, J., Hujala, E., Turja, L. & Fonsen, E. (2017). Havainnointi ja arviointi varhaispedagogiikassa. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. *Varhaiskasvatuksen käsikirja* (4. uudistettu painos.). Jyväskylä: PS-Kustannus. E-kirja. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789524517638>

Heikka, J., Hujala, E. & Turja, L. (2009). *Arvioinnista opiksi: Havainnointi, arviointi ja suunnittelu varhaispedagogiikassa*. (s. 24–27) Vantaa: Printel.

Juuti, P & Puusa, A. (2020). Johdanto: Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? Teoksessa Puusa, A. t., Juuti, P. & Aaltio, I. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. [Helsinki]: Gaudeamus. E-kirja. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789523456167>

Jämsen, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A., Poskiparta, M., . . . Terveyskasvatus. (2013). *3-4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen*. Suomen Varhaiskasvatus ry. Haettu osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/48922/jamsenetalisue24.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Järvinen, M., Laine, A. & Hellman-Suominen, K. (2009). *Varhaiskasvatusta ammattitaidolla*. (s. 124) Helsinki: Kirjapaja : Kirjavälitys [jakaja].

- Karila, K. (2016). *Vaikuttava varhaiskasvatus: Varhaiskasvatuksen tilannekatsaus*. (s. 4) [Helsinki]: [Opetushallitus]. Haettu osoitteesta [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/vaikuttava\\_varhaiskasvatus.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/vaikuttava_varhaiskasvatus.pdf)
- Karvonen, P. (2000). *Hyppää pois!: Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen*. (s. 24–26) Hki: Tammi.
- Kyttä, M., Broberg, A. & Kahila, M. (2009). Lasten liikkumista ja terveyttä edistävä urbaani ympäristö. *Yhdyskuntasuunnittelu*, 47(2), pp. 6-25. Haettu osoitteesta [http://www.yss.fi/yks2009-2\\_kyttayms.pdf](http://www.yss.fi/yks2009-2_kyttayms.pdf)
- Mikkola, P. & Nivalainen, K. (2009). *Lapselle hyvä päivä tänään: Näkökulmia 2010-luvun varhaiskasvatukseen*. (s. 28–29) [Vantaa]: Pedatieto.
- Nummenmaa, A. R. (2007). *Yhteisöllinen suunnittelu päiväkodissa: Kehittämisstrategiana ongelma-perustainen työssä oppiminen*. (s. 14, 62) [Tampere]: Tampere U.P. : Taju [jakaja].
- Opetusalan ammattijärjestö OAJ (2019). *Varhaiskasvatuksen opettajia koskevat työaikamääräykset*. (s. 3–4) Helsinki. Haettu osoitteesta <https://www.oaj.fi/ajankohtaista/julkaisut/2019/varhaiskasvatuksen-tyoaika/>
- Opetushallitus. (2019). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018*. [Helsinki]: Opetushallitus. (s. 36–37, 47–48). Haettu osoitteesta [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2018.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2018.pdf)
- Pönkkö, A. ja Sääkslahti, A. (2017a). Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. *Varhaiskasvatuksen käsikirja* (4. uudistettu painos.). Jyväskylä: PS-Kustannus. E-kirja. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789524517638>
- Pönkkö, A. ja Sääkslahti, A. (2017b). Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). *Liikuntapedagogiikka* (2., uudistettu painos.). Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789524518413>
- Reunamo, J. & Pölkki, T. (2014). Lasten vapaa ja ohjattu toiminta. Teoksessa Reunamo, J. *Varhaiskasvatuksen kehittäminen: Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja*. (s. 120–123) Jyväskylä: PS-Kustannus.

Ruokonen, R., Norra, J. ja Karvinen, H. (2009). Nuori Suomi ry: Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista. (s. 8) Reptalo Lauttasaari Oy. Haettu osoitteesta <https://1563260.166.directo.fi/@Bin/0aced031bfd1ae3efc9e0b55e588caae/1603193778/application/pdf/124665/Valtakunnallinen%20selvitys%20p%c3%a4iv%c3%a4kotien%20liikuntaolosuhteista.pdf>

Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin.* (s. 8). Vaasan yliopiston opetusjulkaisuja. Haettu osoitteesta [https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf?sequence=1](https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn_978-952-476-349-3.pdf?sequence=1)

Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J., . . . Terveyskasvatus. (2012). *Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus.* Liikuntatieteellinen Seura. Haettu osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41248/lt112tutkimusartikkelisoini.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Soini, A. & Sääkslahti, A. (2017). Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa Koivula, M. t., Siippainen, A. t. & Eerola-Pennanen, P. t. *Valloittava varhaiskasvatus: Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia.* Tampere: Vastapaino. E-kirja. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789517686532>

Soronen, S. & Seeslahti, P. (1999). *Kieputellen, Liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen.* (s. 10). Rauma: Kirjapaino Oy West Point.

Strandell, H. (2012). Liikkuminen ja yhteydenpito paikan tekemisessä – Leikki puisto koulu- ja lasten iltapäivätoiminnan näyttämönä. Teoksessa Strandell, H., Haikkola, L. & Kullman, K. *Lapsuuden muuttuvat tilat.* (s. 39) Tampere: Vastapaino.

Suomi. Opetus- ja kulttuuriministeriö & Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriö. (2013). *Muutosta liikkeellä!: Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020.* [Helsinki]: Sosiaali- ja terveysministeriö : Opetus- ja kulttuuriministeriö. Haettu osoitteesta [file:///C:/Users/reett/Desktop/KANDI%202020/kandin%201%C3%A4hteit%C3%A4/JUL2013\\_10\\_Muutosta\\_liikkeella\\_verkko.pdf](file:///C:/Users/reett/Desktop/KANDI%202020/kandin%201%C3%A4hteit%C3%A4/JUL2013_10_Muutosta_liikkeella_verkko.pdf)

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

Sääkslahti, A. (2017). Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. *Liikuntapedagogiikka* (2., uudistettu painos.). Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789524518413>

Takala, K. (2014). *3-4-vuotiaiden päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen ilmeneminen ja arviointi liikunnassa*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Haettu osoitteesta [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/45012/978-951-39-5915-9\\_vai-tos24012015.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/45012/978-951-39-5915-9_vai-tos24012015.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Takala, K., Oikarinen, A., Kokkonen, M., & Liukkonen, J. (2011). Päiväkotilasten sosioemotionaalisia taitoja liikuntatuokioilla edistävät tekijät varhaiskasvattajien kokemana. *Kasvatus: Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja* 42 (2011): 1. Haettu osoitteesta <https://oula.finna.fi/Record/arto.1530611>

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten asiantuntijaryhmä. (2016). *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä: Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset*. (s. 6–28) [Helsinki]: Opetus- ja kulttuuriministeriö = Undervisnings- och kulturministeriet.

Varhaiskasvatuslaki. (13.7.2018/540). Haettu osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540#Pidp446348784>