

## **Liikunnan merkitys varhaiskasvatusikäisten lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittämisessä**

Varhaiskasvatuksen opettajan tutkinto-ohjelma / Turun yliopisto

Kasvatustieteen kandidaatintutkielma

Sofia Kerokoski

15.4.2026  
Rauma

Turun yliopiston laatu järjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Kandidaatintutkielma

**Tutkinto-ohjelma, oppiaine:** Varhaiskasvatuksen opettajan tutkinto-ohjelma, kasvatustiede

**Tekijä(t):** Sofia Kerokoski

**Otsikko:** Liikunnan merkitys varhaiskasvatusikäisten lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittämisessä

**Ohjaaja(t):** Väitöskirjatutkija Jenny Marttila ja Yliopistotutkija Virve Keränen

**Sivumäärä:** 29 sivua

**Päivämäärä:** 15.4.2026

## Tiivistelmä

Tämän kandidaatintutkielman aiheena on liikunnan yhteys varhaiskasvatukseen lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittymiseen. Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella, millä tavoin liikunnalliset tilanteet tukevat lasten tunnetaitoja ja sosiaalista vuorovaikutusta sekä mitä tunnetaitojen osa-alueita lapset harjoittelevat liikunnan yhteydessä. Tutkielmassa sosioemotionaalisilla taidoilla tarkoitetaan lapsen kykyä tunnistaa, ilmaista ja säädellä tunteitaan sekä toimia rakentavasti vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Liikuntaa tarkastellaan sekä motorisena toimintana että sosiaalisen ja emotionaalisen oppimisen kontekstina.

Tutkimus toteutettiin integroivana kirjallisuuskatsauksena, joka soveltuu ilmiöiden laaja-alaiseen tarkasteluun ja aiemman tutkimustiedon yhdistämiseen. Menetelmän avulla koottiin, arvioitiin ja analysoitiin kotimaista ja kansainvälistä tutkimuskirjallisuutta, joka käsittelee liikunnan ja sosioemotionaalisten taitojen välistä yhteyttä varhaiskasvatuksessa. Aineisto haettiin syksyllä 2025 ja keväällä 2026 useista tietokannoista, kuten Google Scholarista ja Volterista, käyttäen hakusanoja, jotka liittyivät varhaiskasvatukseen, liikuntaan ja tunnetaitoihin. Aineisto koostui vertaisarvioituista artikkeleista, kirjallisuuskatsauksista ja tutkimusraporteista.

Tulosten perusteella liikunta tukee varhaiskasvatukseen lasten sosioemotionaalista kehitystä monipuolisesti. Liikuntatilanteet tarjoavat runsaasti mahdollisuuksia harjoitella vuorovaikutustaitoja, kuten vuoron odottamista, sääntöjen noudattamista ja yhteistyötä. Tutkimukset osoittivat, että fyysinen aktiivisuus vahvistaa lasten sosiaalista kompetenssia ja kykyä toimia ryhmässä. Lisäksi liikunta tukee tunteiden tunnistamista, niiden ilmaisua sekä tunteiden säätelyn harjoittelua tilanteissa, jotka voivat herättää esimerkiksi iloa, jännitystä tai pettymyksen tunteita. Fyysinen aktiivisuus oli yhteydessä myös parempaan itsehallintaan ja toiminnanohjaukseen, jotka ovat keskeisiä tunnetaitojen osa-alueita. Kokonaisuutena liikunta näyttöytyi luonnollisena ympäristönä, jossa motoriset, emotionaaliset ja sosiaaliset taidot kehittyvät rinnakkain.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että liikunta on varhaiskasvatuksessa merkittävä sosioemotionaalisen kehityksen tukimuoto. Liikunnalliset tilanteet mahdollistavat tunnetaitojen monipuolisen harjoittelun ja tarjoavat lapsille kokemuksia, jotka vahvistavat itsesääteilyä, myönteistä minäkuvaa ja sosiaalista vuorovaikutusta. Tutkimus osoittaa, että liikunta tulisi nähdä varhaiskasvatuksessa tavoitteellisena pedagogisena välineenä, ei pelkästään motorisia taitoja harjoittavana toimintana. Jatkossa tarvitaan lisätutkimusta siitä, miten erilaiset liikuntamuodot ja kasvattajien pedagogiset ratkaisut vaikuttavat tunnetaitojen oppimiseen ja miten liikunnan sosioemotionaaliset vaikutukset näkyvät lasten myöhemmässä kehityksessä.

**Avainsanat:** fyysinen aktiivisuus, liikunta, sosioemotionaaliset taidot, tunnetaidot, varhaiskasvatust

## Sisällysluettelo

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Teoreettinen viitekehys</b>	<b>7</b>
2.1	Tunnetaidot varhaiskasvatuksessa	7
2.2	Liikuntapedagogiikka ja fyysinen aktiivisuus varhaiskasvatuksessa	8
2.3	Sosioemotionaalisten taitojen ja liikunnan yhteys varhaiskasvatuksessa	10
<b>3</b>	<b>Tutkimusongelmat</b>	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>Tutkimuksen toteutus</b>	<b>13</b>
4.1	Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä	13
4.2	Tutkimusaineisto	14
4.3	Aineiston analysointi	16
4.4	Eettiset näkökulmat ja luotettavuus	17
<b>5</b>	<b>Tulokset</b>	<b>19</b>
<b>5.1</b>	<b>Liikunnan merkitys varhaiskasvatukseen ikäisten lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittymiselle</b>	<b>19</b>
5.1.1	Vuorovaikutustaitojen ja sosiaalisen toiminnan vahvistuminen	19
5.1.2	Itsesäätelyn ja itsehallinnan kehittyminen	20
5.1.3	Sosioemotionaalisen kehityksen kokonaisvaltainen tukeminen	20
<b>5.2</b>	<b>Liikuntatilanteissa harjoiteltavat tunnetaitojen osa-alueet</b>	<b>21</b>
5.2.1	Tunteiden tunnistaminen ja ilmaisu	21
5.2.2	Tunteiden säätely ja itsehillintä	21
5.2.3	Sosiaalinen tietoisuus ja yhteistyötaidot	22
<b>6</b>	<b>Tulosten yhteenveto ja pohdinta</b>	<b>23</b>
	<b>Lähdeluettelo</b>	<b>26</b>

## 1 Johdanto

Varhaislapsuus on lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta erityisen merkityksellinen vaihe, sillä juuri näinä vuosina rakentuvat perustavat valmiudet tunteiden tunnistamiseen, ilmaisemiseen ja säätelyyn sekä vuorovaikutustaitoihin. Varhaiskasvatuksella on keskeinen rooli näiden taitojen tukemisessa, sillä se muodostaa ympäristön, jossa fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kasvu kietoutuvat yhteen päivittäisessä toiminnassa (Opetushallitus, 2022). Tunnetaitojen kehittäminen on viime vuosina korostunut osana lapsen laaja-alaisen osaamisen vahvistamista, ja niitä pidetään tärkeinä valmiuksina, jotka edistävät lasten hyvinvointia, oppimiskykyä ja sosiaalista selviytymistä (Tammelin ym., 2018). Tunteet ovat olennainen osa lapsen vuorovaikutusta ja kokemusta itsestä, ja niiden ilmaiseminen tapahtuu varhaislapsuudessa pitkälti kehollisesti, elein ja ilmein (Kokkonen, 2010; Matsumoto & Hwang, 2012).

Liikunta tarjoaa varhaiskasvatuksessa monipuolisia mahdollisuuksia tunnetaitojen harjoitteluun ja sosioemotionaaliseen kasvuun. Vaikka liikunta liitetään usein ensisijaisesti motoristen taitojen kehitykseen, sen merkitys ulottuu laajasti myös lapsen psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Tämä perustuu aiempaan tutkimukseen, jota on esitetty Liikuntapedagogiikka-teoksessa (Liukkonen & Jaakkola, 2013; Sääkslahti, 2015, viitattu teoksessa Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2017). Liikuntatilanteet ovat usein emotionaalisesti latautuneita, ja ne sisältävät runsaasti kokemuksia, kuten onnistumisia, pettymystä, jännitystä, innostusta ja yhteistoimintaa. Tällaiset tilanteet tarjoavat lapsille mahdollisuuden oppia säätelämään tunteitaan, tunnistamaan omia ja toisten tunteita sekä toimimaan vuorovaikutuksessa erilaisissa ryhmätilanteissa. Ryhmässä toimiminen edellyttää sääntöjen noudattamista, vuoron odottamista ja toisten huomioon ottamista, minkä vuoksi liikunta voi toimia luonnollisena areenana sosiaalisten taitojen vahvistumiselle (Numminen, 2005; Pellegrini & Smith, 1998; Sääkslahti, 2015; Zachopoulou, 2007, viitattu teoksessa Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2017).

Liikunnan sosioemotionaalista tukea voidaan tarkastella myös kehollisen ilmaisun näkökulmasta. Kehollisuus on lapselle luonteva tapa ilmaista ja kokea tunteita, ja toiminnallisuus sekä liike mahdollistavat sellaisia tunnekokemuksia, joita pelkkä sanallinen vuorovaikutus ei tuota (Kokkonen, 2010). Psykomotoriikan viitekehyksen mukaan liikunnassa yhdistyvät motoriset, affektiivis-sosiaaliset, kognitiiviset ja kommunikatiivis-kielelliset taidot, ja liikunnallinen toiminta tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua (Navarro,

2011). Psykomotoriikan näkökulmasta liikunta tarjoaa myös ympäristön, jossa lapset voivat turvallisesti kohdata ristiriitoja ja harjoitella omien tunteidensa ja käyttäytymisensä säätelyä vuorovaikutuksessa toisten kanssa (Gil-Moreno & Rico-González, 2023).

Aiempi tutkimus viittaa siihen, että liikunnalla on myönteinen vaikutus lasten sosioemotionaalisiin taitoihin. Esimerkiksi Wangin (2022) laaja interventiotutkimus osoitti, että säännöllinen, ohjattu liikunta kehitti 5–6-vuotiaiden lasten vuorovaikutustaitoja, tunteiden ilmaisua ja itsehillintää. Samansuuntaisia tuloksia ovat esittäneet myös Zeng ym. (2017), joiden systemaattinen katsaus toi esiin fyysisen aktiivisuuden yhteydet parempaan itsesäätelyyn, tarkkaavuuteen ja sosiaaliseen kompetenssiin. Zhangin, Brownen, Maguiren ja Slossin (2024) tutkimuksessa fyysinen aktiivisuus oli yhteydessä erityisesti tunteiden säätelyn, sosiaalisen tietoisuuden ja ihmissuhdetaitojen kehittymiseen. Lisäksi Carson ym. (2019) havaitsivat pitkittäistutkimuksessaan, että varhaislapsuuden fyysinen aktiivisuus ennustaa parempia sosiaalisia taitoja myös pidemmällä aikavälillä.

Edellä mainitun tutkimusnäytön perusteella voidaan todeta, että liikunta tarjoaa monipuolisia ja merkityksellisiä tilanteita, joissa varhaiskasvatusikäiset lapset voivat harjoitella tunteiden tunnistamista, ilmaisua ja säätelyä sekä sosiaalisia taitoja. Kuitenkin siitä, millaisissa liikuntatilanteissa näitä taitoja harjoitellaan ja miten liikunta konkreettisesti tukee tunnetaitojen eri osa-alueita, on vielä suhteellisen hajanaista tietoa. Tämän tutkimuksen tavoitteena onkin koota ja jäsentää olemassa olevaa tutkimustietoa siitä, miten liikunta tukee varhaiskasvatusikäisten lasten tunnetaitojen kehittymistä ja millaisia tunnetaitoja lapset harjoittelevat liikunnallisissa tilanteissa.

Tutkimus toteutetaan integroivana kirjallisuuskatsauksena, jonka avulla voidaan tarkastella ilmiötä laaja-alaisesti ja kriittisesti yhdistäen aiempaa teoriatietoa ja tutkimustuloksia (Salminen, 2011; Torraco, 2016). Tarkoituksena on tuottaa kokonaiskuva liikunnan ja tunnetaitojen välisestä yhteydestä ja tarjota varhaiskasvatuksen pedagogiikkaan käytännöllisesti hyödynnettävää tietoa siitä, miten liikuntaa voidaan suunnitelmallisesti hyödyntää tunnetaitojen tukemisessa. Tutkimusaihe on ajankohtainen ja merkityksellinen, sillä tunnetaitojen vahvistaminen on olennainen osa lapsen hyvinvointia sekä myöhempää koulutuspolkua ja sosiaalista toimijuutta.

## 2 Teoreettinen viitekehys

Seuraavissa luvuissa käsitellään varhaiskasvatusikäisten lasten tunnetaitoja, tunnetaitojen kehittymistä varhaislapsuudessa sekä liikuntaa tunnetaitojen harjoittelun ja tukemisen kontekstina. Tutkimuksen tavoitteena on muodostaa kokonaiskuva siitä, miten liikunta tukee varhaiskasvatusikäisten lasten tunnetaitojen kehittymistä sekä millaisia tunnetaitoja lapset harjoittelevat liikuntatilanteissa. Näiden osa-alueiden avulla pyritään vastaamaan tutkimuskysymyksiin ja jäsentämään liikunnan roolia tunnetaitojen kehityksen näkökulmasta varhaiskasvatuksen kontekstissa.

### 2.1 Tunnetaidot varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatusikäisten lasten hyvinvointia tukevat monipuoliset liikuntamahdollisuudet, jotka edistävät sekä fyysistä että psyykkistä kehitystä (Sääkslahti, 2015; Liukkonen & Jaakkola, 2013, viitattu teoksessa Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2017). Suomalaisessa koulutusjärjestelmässä varhaiskasvatus toimii perustavana osana lapsen varhaista koulutuspolkua, jossa luodaan pohjaa lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja oppimiselle. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on vahvistaa lapsen valmiuksia oppimiseen, rakentaa elinikäisen oppimisen perusta sekä edistää koulutuksellista yhdenvertaisuutta inklusiota korostavien periaatteiden mukaisesti (Opetushallitus, 2022, s. 7). Varhaiskasvatuksen katsotaan Suomessa kattavan lapsen varhaislapsuuden sekä ennen perusopetusta tapahtuvan kasvatuksen ja opetuksen, pääosin noin 0–6-vuotiaiden lasten osalta (Opetushallitus, 2022). Varhaiskasvatus muodostaa kokonaisuuden, jossa lapsen hoiva, kasvatus ja oppimista tukeva toiminta kietoutuvat yhteen sekä perheissä että yhteiskunnan järjestämissä varhaiskasvatuspalveluissa. Varhaiskasvatuksella on keskeinen merkitys lasten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa, sillä se tarjoaa suotuisan kehitysympäristön lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvun edistämiseksi. Lisäksi varhaiskasvatus luo perustan liikunnallisen elämäntavan sekä terveellisten elintapojen omaksumiselle (Pönkkö & Sääkslahti, 2017, viitattu teoksessa Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2017).

Varhaiskasvatuksessa tunnetaitojen merkitys on korostunut viime vuosina osana laaja-alaista osaamista (Opetushallitus, 2022). Varhaiskasvatuksen perusteissa tunnetaidot tunnistetaan

tärkeäksi osaksi lapsen kasvua ja kehitystä, ja aikuisen tehtävänä on tukea ja ohjata lapsia näiden taitojen harjoittelussa. Tunnetaitojen kehittäminen nähdään osana lapsen vuorovaikutustaitoja ja oppimista, vaikka ne eivät muodosta omaa erillistä oppimisen aluetta. Tunteet voidaan määritellä reaktioiksi sekä ympäristön tapahtumiin että yksilön omiin ajatuksiin ja sisäisiin prosesseihin, ja niiden tehtävänä on välittää tietoa yksilön hyvinvoinnista ja tilanteen merkityksellisyydestä (Matsumoto & Hwang, 2012). Tunteet voivat esimerkiksi varoittaa vaarasta, viestittää turvallisuudesta sekä tuottaa myönteisiä tai kielteisiä kokemuksia. Matsumoto ja Hwang (2012) kuvaavat perustunteiksi ilon, vihan, pelon, surun, inhon sekä hämmästyksen. Näiden tunteiden ilmeneminen on luonteeltaan universaalia, ja ne näkyvät ihmisen kasvojen ilmeissä sekä kehon eleissä ja asennoissa. Kasvatuksellisesta näkökulmasta tunteita ei tulisi arvioida yksiselitteisesti hyviksi tai huonoiksi, vaan ne tulisi hyväksyä osaksi lapsen kokemusta ja kehitystä (Kokkonen, 2010). Kun lapselle annetaan lupa tuntea ja ilmaista tunteitaan, hän voi oppia tunnistamaan, nimeämään ja säätelemään niitä. Kokkonen (2010) korostaa, että myönteinen ja turvallinen kasvu-ympäristö, jossa tunteista puhutaan avoimesti, tukee lapsen kykyä kertoa omista tunteistaan ja harjoitella tunnetaitoja osana arkipäivän vuorovaikutusta.

## **2.2 Liikuntapedagogiikka ja fyysinen aktiivisuus varhaiskasvatuksessa**

Liikuntapedagogiikka rakentuu kahdesta keskeisestä käsitteestä, liikunnasta ja pedagogiikasta. Liikunnalla tarkoitetaan tavoitteellista fyysistä aktiivisuutta sekä lihastyötä, joka lisää energiankulutusta ja tukee ihmisen kokonaisvaltaista toimintakykyä. Liikunnalla tarkoitetaan kaikenlaista liikkumista, mukaan lukien liikkuminen paikasta toiseen osana töitä tai vapaa-aikaa (World Health Organization 2011). Pedagogiikka tarkoittaa käytännöllistä ja teoreettista oppia kasvatuksesta. Pedagogiikka-käsite perustuu kreikankieliseen sanaan *paidia*, joka viittaa lapseen. Perinteisesti ajatellaan kasvatuksen kohdistuvan lapseen, mutta kuitenkin myös aikuiset oppivat, ja heitä ohjataan kehittymään ja oppimaan kuten lapsiakin (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2017, s. 12). Liikunta tukee lapsen motorisia taitoja, mutta myös sosiaalisia ja emotionaalisia valmiuksia (Tammelin ym. 2018).

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kaikkia kehon liikkeitä, jotka lisäävät energiankulutusta. Tämä voi sisältää leikkiä, ulkoilua, liikuntaharjoituksia sekä arjen liikkumista, kuten kävelyä ja juoksua (World Health Organization, 2020). Varhaiskasvatussuunitelman perusteissa

(Opetushallitus, 2022) korostetaan liikunnan merkitystä osana laaja-alaista osaamista ja lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Alle yksivuotiaiden liikunta koostuu pääosin vauvan omaehtoisesta liikkumisesta. Suomessa järjestetään kuitenkin myös ohjattua liikuntaa tätä ikäryhmää varten. Vauvauinti, aikuisen ja lapsen yhteiset jumpparyhmät ja vauvamuskarit tarjoavat ohjattua toimintaa, jossa liikkumisella on merkittävä rooli. Yksi- ja kaksivuotiaiden liikunta painottuu pääosin fyysisesti aktiiviseen leikkiin. Tämän ikäryhmän harrastusmahdollisuudet ovat pitkälti samankaltaiset kuin alle yksivuotiailla. Neljästä seitsemään ikävuoteen liikunnan luonne muuttuu järjestelmällisemmäksi. Yli puolet neljä- seitsemän-vuotiaista lapsista harrastavat jotain liikuntaa. Tyypillisiä lasten ohjattuja liikuntaharrastuksia ovat luistelu-, uima-, liikuntaleikki- ja ratsastuskoulut (Sääkslahti, 2018).

Tuore tutkimuskatsaus korostaa varhaislapsuuden fyysisen aktiivisuuden laaja-alaisia vaikutuksia lapsen kehitykseen. Wimberly ym. (2024) osoittavat, että fyysisellä aktiivisuudella on myönteisiä vaikutuksia esimerkiksi motorisiin taitoihin, toiminnanohjaukseen, muistiin, oppimiskykyyn ja emotionaaliseen hyvinvointiin. Varhaislapsuus on erityisen herkkä kehitysvaihe, jolloin riittävä fyysinen aktiivisuus tukee paitsi tämänhetkistä terveyttä myös vähentää myöhempien vuosien terveysriskejä, kuten sydän- ja verisuonisairauksia, diabetesta ja ylipainoa. Fyysisen aktiivisuuden on havaittu edistävän myös sosiaalista vuorovaikutusta, mielialaa ja lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia, mikä korostaa liikunnan merkitystä päivittäisen kasvatuksen ja pedagogiikan osana varhaiskasvatuksessa.

Varhaiskasvatusympäristöt ovat keskeisiä paikkoja, joissa lasten fyysistä aktiivisuutta voidaan tukea, mutta samalla niihin liittyy useita käyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä. Tonge ja Mavilidi (2024) toteuttivat päivitetyn systemaattisen katsauksen, jossa tarkasteltiin varhaiskasvatuksessa fyysiseen aktiivisuuteen ja paikallaanoloon vaikuttavia tekijöitä. Katsauksen perusteella lasten liikuntaan vaikuttavat monipuolisesti lapsen omat ominaisuudet (esimerkiksi ikä ja motoriset valmiudet), kasvattajien käyttäytyminen ja aktiivinen läsnäolo, fyysisen ympäristön laatu sekä varhaiskasvatusyksiköiden organisatoriset ratkaisut. Tutkimuksen mukaan erityisesti kasvattajien tavoitteellinen toiminta, laadukkaat ja monipuoliset ulkoympäristöt sekä aktiiviset oppimismahdollisuudet tukevat lasten fyysistä aktiivisuutta ja vähentävät istumista. Tonge ja Mavilidi korostavat, että fyysisen aktiivisuuden edistäminen vaatii kokonaisvaltaista tarkastelua ja useiden samanaikaisten tekijöiden huomioimista, jotta lasten arkeen voidaan luoda liikunnallisesti rikkaat oppimisympäristöt.

### 2.3 Sosioemotionaalisten taitojen ja liikunnan yhteys varhaiskasvatuksessa

Erilaiset liikunnalliset tilanteet, kuten leikit, pelit ja kilpailulliset tehtävät, herättävät lapsissa luonnollisesti voimakkaita tunnekokemuksia, ja ne tarjoavat samalla keskeisiä mahdollisuuksia tunteiden tunnistamisen ja säätelyn harjoitteluun. McGowan ym. (2024) osoittavat, että energinen leikki ja fyysinen aktiivisuus tuottavat monipuolisia emootioita, kuten onnistumisen, pettymyksen ja innostuksen tunteita, joita lapset oppivat vähitellen säätelemään sosiaalisissa tilanteissa. Varhaislapsuudessa tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn taidot ovat vielä kehittymässä, mikä voi näkyä haastavina tunne- ja reagointitapoina liikunnan aikana. Savinan (2024) katsauksen mukaan liikuntaleikit ja liikkeeseen perustuvat oppimisen tilanteet kehittävät lapsen inhibitiota, itsesäätelyä ja kykyä hallita voimakkaita tunteita erityisesti ryhmätilanteissa.

Ryhmässä toimiminen edellyttää tunteiden säätelyä, sääntöjen noudattamista ja toisten huomioon ottamista. Tonge ja Mavilidi (2024) tuovat esille, että varhaiskasvatusympäristöissä sosiaalinen vuorovaikutus ja lasten väliset suhteet vaikuttavat merkittävästi siihen, miten onnistuneesti yhteinen toiminta sujuu ja miten yhteenkuuluvuuden tunteet rakentuvat. Emotionaalinen turvallisuus, hyväksytyksi tuleminen kokemus ja arvostava ilmapiiri ovat keskeisiä tekijöitä, jotka tukevat lapsen tasapainoista vuorovaikutusta ja myönteistä minäkuvaa. Näiden tekijöiden vahvistamisessa aikuisen rooli on ratkaiseva erityisesti, kun lapsi harjoittelee itsesäätelyä ja sosioemotionaalisia taitoja liikunnallisissa tilanteissa.

Fyysisen pätevyyden kokemuksen ohella kehollisella ilmaisulla on keskeinen merkitys lapsen terveen itsetunnon rakentumisessa (Numminen, 2005). Liikunnan, leikin, tanssin ja draamallisen toiminnan kautta lapsi voi ilmaista itseään kokonaisvaltaisesti sekä tuoda esiin omia ajatuksiaan ja tunteitaan (Pönkkö, 1999; Sääkslahti, 2015). Kehollinen ilmaisu tarjoaa vastapainoa suorituskeskeisyydelle ja mahdollistaa lapselle syventymisen toimintaan, jossa ajantaju hämärtyy ja toiminta koetaan merkityksellisenä ja elämyksellisenä (Zachopoulou, 2007; Zachopoulou, Tsapakidou & Derri, 2004, viitattu teoksessa Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2017). Leikkiin ja liikkumiseen liittyvillä peleillä on myös keskeinen rooli lapsen sosiaalisessa ja eettis-moraalisessa kehityksessä, sillä yhteinen toiminta edellyttää sääntöjen ymmärtämistä, noudattamista ja neuvottelua muiden kanssa (Pellegrini & Smith, 1998). Sääntöihin sitoutuminen mahdollistaa lapsen osallisuuden yhteiseen leikkiin, kun taas

yhteisten pelisääntöjen puuttuminen voi johtaa lapsen jäämiseen leikin ja vuorovaikutuksen ulkopuolelle. Näin kehollinen ja leikillinen toiminta tukee paitsi lapsen fyysistä ja emotionaalista kehitystä myös hänen kykyään toimia osana ryhmää ja yhteisöä (Sääkslahti, 2015; Numminen, 2005).

Psykomotoriikkatunnit tarjoavat lapsille tilanteita, joissa heidän emotionaalinen kompetenssinsa tulee aktiivisesti esille, mikä mahdollistaa emotionaalisen älykkyyden harjoittelun. Liikuntakasvatuksen konteksti tarjoaa lapsille luonnollisen ympäristön kohdata sosiaalisia ristiriitoja ja harjoitella vuorovaikutusta, mikä edistää omien tunteiden ja käyttäytymisen säätelyä toisiin. Lisäksi liikuntatunnit tukevat itsetuntemusta, itseilmaisua ja viestintätaitoja, joka tekee niistä erityisen sopivan ympäristön emotionaalisen älykkyyden kehittämiseksi (Gil-Moreno & Rico-González, 2023).

Navarro (2011) korostaa, että psykomotoriikka tarjoaa lapselle tavan olla vuorovaikutuksessa sekä itsensä että muiden kanssa. Psykomotoriikan keskeisenä tavoitteena on kehittää tai palauttaa yksilön kykyjä keholähtöisen lähestymistavan avulla hyödyntäen liikettä, asentoa, toimintaa ja eleitä. Lisäksi psykomotoriikka tukee yksilöön taitojen kehitystä monipuolisesti kaikilla osa-alueilla mukaan lukien motoriset, affektiivis-sosiaaliset, kommunikatiiviskielelliset sekä älylliskognitiiviset taidot. Liike, kokemukset ja affektiivisuus muodostavat keskeisen perustan emotionaalisen älykkyyden kehitykselle ja psykomotoriikkatunnit tarjoavat sopivan ympäristön tämän kompetenssin vahvistamiselle.

### 3 Tutkimusongelmat

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella liikunnan yhteyttä varhaiskasvatukseen lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittymiseen. Sosioemotionaalisilla taidoilla tarkoitetaan tässä yhteydessä lapsen kykyä tunnistaa, ilmaista ja säädellä tunteitaan sekä toimia rakentavasti vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Liikuntaa tarkastellaan sekä fyysisinä aktiviteetteina että sosiaalisina tilanteina, joissa lapset kohtaavat monenlaisia tunteita, vuorovaikutustilanteita ja ryhmässä toimimisen haasteita ja mahdollisuuksia.

Tutkimus keskittyy erityisesti siihen, millä tavoin liikunnalliset tilanteet voivat toimia oppimisympäristöinä tunnetaitojen ja laajemman sosioemotionaalisen kehityksen tukena. Näkökulmana on varhaiskasvatuksen pedagogiikka, jossa liikunta ymmärretään sekä motorisena toimintana että sosiaalis-emotionaalisena kasvun kontekstina. Tutkimus ei käsittele terapeuttisia interventioita, erityisryhmien liikuntaa tai liikuntasuosittelun fysiologisia vaikutuksia, vaan fokus on kasvatuksellisissa ja vuorovaikutuksellisissa ulottuvuuksissa.

- 1) Miten liikunta tukee varhaiskasvatukseen lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä?
- 2) Millaisia tunnetaitojen osa-alueita lapset harjoittelevat liikuntatilanteissa?

## 4 Tutkimuksen toteutus

Tutkimuksen tavoitteena on avata näkökulmaa siihen, miten liikunta tukee varhaiskasvatusikäisten lasten tunnetaitojen kehittymistä, sekä millaisia tunnetaitoja lapset harjoittelevat liikuntatilanteissa. Tarkastelemalla liikuntaa tunnetaitojen kehittymisen kontekstina pyritään lisäämään ymmärrystä liikunnan merkityksestä lasten tunnetaitojen kehityksen tukemisessa varhaiskasvatuksessa. Tutkimuksessa tarkastellaan aiemman tutkimuskirjallisuuden pohjalta, millä tavoin liikunta tarjoaa lapsille mahdollisuuksia tunteiden tunnistamiseen, ilmaisemiseen ja säätelyyn sekä vuorovaikutustaitojen harjoitteluun. Liikunnan ja tunnetaitojen tarkastelu kirjallisuuskatsauksen keinoin tarjoaa tietopohjaa, jonka avulla voidaan ymmärtää paremmin, miten liikuntaa voidaan hyödyntää tavoitteellisesti tunnetaitojen tukemisessa varhaiskasvatuksen arjessa. Tämän näkökulman on tarkoitus tukea varhaiskasvatuksen opettajien pedagogista työtä ja antaa valmiuksia suunnitella ja toteuttaa toimintaa, joka huomioi lasten tunnetaitojen kehityksen osana liikunnallisia tilanteita.

### 4.1 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä

Tämä tutkimus toteutettiin kirjallisuuskatsauksena, jonka tavoitteena on koota ja jäsentää olemassa olevaa tutkimustietoa liikunnan ja tunnetaitojen yhteydestä varhaiskasvatusikäisillä lapsilla. Kirjallisuuskatsaus soveltuu tutkimusmenetelmään silloin, kun halutaan muodostaa kokonaiskuva tietystä aihealueesta ilman empiirisen aineiston keruuta (Salminen, 2011). Menetelmältään tutkimus on kuvaileva, tarkennettuna integroiva kirjallisuuskatsaus. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on syventää ymmärrystä tarkasteltavasta ilmiöstä lähestymällä sitä olemassa olevan tutkimuskirjallisuuden pohjalta aineistolähtöisesti (Kangasniemi ym., 2013, s. 291–292). Kuvaileva kirjallisuuskatsaus voidaan toteuttaa joko integroivana tai narratiivisena katsauksena sen mukaan, millaista näkökulmaa ja analyysin tasoa ilmiön tarkastelu edellyttää. Integroiva kirjallisuuskatsaus on menetelmä, jonka tavoitteena on olemassa olevan tutkimuskirjallisuuden kriittinen tarkastelu, arviointi ja yhdistely siten, että se mahdollistaa uusien näkökulmien ja teoreettisten puitteiden muodostamisen tarkasteltavaan ilmiöön (Torraco, 2016, s. 404). Menetelmä on erityisen käyttökelpoinen silloin, kun tavoitteena on tarkastella ilmiötä laajasta ja monipuolisesta näkökulmasta sekä muodostaa uutta, yhdistävää tietoa useiden eri tutkimusten pohjalta (Salminen, 2011, s. 6–8). Toisin kuin narratiivinen kirjallisuuskatsaus, integroiva katsaus

edellyttää systemaattista ja kriittistä otetta aineiston analyysiin ja tulkintaan (Salminen, 2011, s. 8). Lisäksi integroiva kirjallisuuskatsaus mahdollistaa sellaisten näkökulmien ja ilmiöiden tunnistamisen, joihin aiemmassa tutkimuskirjallisuudessa ei ole vielä annettu kattavia vastauksia (Vilkkä, 2023, s. 25).

Fan, kollegoineen (2022) määrittelevät integroivan kirjallisuuskatsauksen aineiston käsittelyksi, joka sisältää tarkastelua, kokoamista ja kriittistä arviointia, jonka tavoitteena on luoda uusia näkökulmia tai viitekehyksiä tutkittavaan ilmiöön (s. 173). Samansuuntaisesti Torracco (2016) toteaa, että integroivan kirjallisuuskatsauksen keskeisenä pyrkimyksenä on uusien perspektiivien löytäminen sekä epäjohdonmukaisuuksien tarkastelu ja ratkaiseminen kriittisen analyysin avulla (s. 405). Lisäksi Atjosen (2010) mukaan teoreettisen raportin kirjoittamisessa korostuu arvioiva ja kriittinen lähestymistapa, jossa tuloksia ja näkemyksiä vertaillaan, tehdään synteesejä ja etsitään ilmiötä selittäviä tekijöitä (s. 21).

Lopuksi teemoja tulkittiin suhteessa toisiinsa ja aiempaan teoriaan. Tämän synteesisivaiheen tarkoituksena oli rakentaa eheä ja jäsennelty ymmärrys siitä, miten aiempi tutkimus kuvaa liikunnan merkitystä varhaiskasvatuskäisten tunnetaitojen kehittymisessä. Analyysi ei ollut pelkästään tekninen työvaihe, vaan se oli keskeinen osa tutkimusprosessia, jonka aikana näkökulmat ja käsitteelliset painotukset täsmentyivät ja tutkimuksen kokonaisrakenne muotoutui.

## 4.2 Tutkimusaineisto

Tutkimusaineisto koostuu kuudesta kansainvälisistä ja kotimaisista tieteellisistä teoksista ja artikkeleista, jotka käsittelevät liikuntaa, sosioemotionaalisia taitoja ja varhaiskasvatusta. Aineistoa on haettu syksyllä 2025 ja keväällä 2026 useista tietokannoista, kuten Google Scholar, Volter ja Turun Yliopiston Rauman kampuksen Opettajankoulutuslaitoksen kirjasto. Hakusanoina on käytetty esimerkiksi: varhaiskasvatus, tunnetaidot, liikunta, sosioemotionaalinen kehitys, early childhood education, emotional skills ja physical activity.

Wangin (2022) interventiotutkimuksessa tarkasteltiin liikunnan määrän lisäämisen yhteyttä 5-6-vuotiaiden lasten sosioemotionaaliseen kehitykseen. Tutkimukseen osallistui 3366 lasta ja interventio kesti kaksi kuukautta. Tänä aikana liikuntakasvatusta lisättiin siten, että lapset osallistuivat päivittäisiin ohjattuihin liikuntatuokioihin. Sosioemotionaalista kehitystä arvioitiin ennen ja jälkeen intervention Ages & Stages Questionnaires: Social-Emotional

(ASQ:SE) -mittarilla. Tulokset osoittivat, että liikunnan lisääminen oli yhteydessä myönteiseen kehitykseen lasten sosioemotionaalisisissa taidoissa. Tilastollisesti merkitseviä parannuksia havaittiin erityisesti vuorovaikutustaidoissa, viestintätaidoissa sekä sopeutumiskyvyssä. Lasten itsehillintä ja tunneilmaisuus kehittyivät intervention aikana. Tulokset viittaavat siihen, että säännöllinen ja strukturoitu liikunta tukee varhaiskasvatusikäisten lasten tunnetaidon kehittymistä vahvistamalla heidän kykyään toimia sosiaalisissa tilanteissa sekä säädellä omaa käyttäytymistään.

Bai, Johnson, Trost, Lester, Nathan ja Christian (2021) tutkivat liikunnan, itsehallinnan ja kognitiivisen koulukelpoisuuden välistä yhteyttä 3–5-vuotiailla lapsilla. Tutkimukseen osallistui 56 lasta Perthin, Länsi-Australiassa sijaitsevista päiväkodeista. Liikunta mitattiin seitsemän päivän ajan kiihtyvyydsmittarilla, itsehallinta Head-Toes-Knees-Shoulders (HTKS) -tehtävällä ja kognitiivinen koulukelpoisuus Bracken School Readiness Assesment (BSRA-3) -testillä.

Zeng, Ayyub, Sun, Wen, Xiang ja Gao (2017) toteuttivat systemaattisen kirjallisuuskatsauksen, jossa tutkittiin fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia varhaislapsuuden motorisiin, kognitiivisiin ja sosioemotionaalisiin taitoihin. Kirjallisuuskatsaus perustuu vertaisarvioituihin tutkimuksiin. Katsauksessa analysoitiin useiden tutkimusten tuloksia ja pyrittiin tunnistamaan, miten liikunta ja aktiivinen leikki tukevat lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Artikkelit painotti erityisesti ohjattujen liikuntainterventioiden merkitystä ja fyysisesti aktiivisten ympäristöjen vaikutuksia itsesäätelyyn, tarkkaavuuteen ja sosiaaliseen kompetenssiin. Kirjallisuuskatsaus toi esille, että fyysinen aktiivisuus ei kehitä pelkästään motorisia taitoja, vaan myös lapsen sosiaalisia taitoja ja käyttäytymisen säätelykykyä. Artikkeleiden pohjalta todettiin myös, että aktiiviset ja vuorovaikutteiset liikuntatilanteet tarjoavat lapsille mahdollisuuden harjoitella sosioemotionaalisia taitoja, kuten yhteistyötä ja sääntöjen noudattamista.

Carson ym. (2019) tutkivat varhaislapsuuden fyysisen aktiivisuuden ja paikallaanolon yhteyksiä sosiaalisiin taitoihin pitkittäistutkimuksessa Edmontonissa, Kanadassa. Tutkimukseen osallistui 257 taaperoikäistä lasta ja heidän vanhempiaan, jotka rekrytoitiin 18 kuukauden rokotuskäyntien yhteydessä. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää fyysisen aktiivisuuden ja paikallaanolon pitkittäiset yhteydet sosiaalisiin taitoihin ja näiden käyttäytymisten seuranta kolmen eri mittauspisteen ajan. Fyysinen aktiivisuus ja paikallaanolo mitattiin objektiivisesti kiihtyvyydsmittarilla (Actigraph wGT3X-BT), ja

vanhemmat raportoivat lasten ruutu-aikaa sekä sosiaalisia taitoja Adaptive Social Behavior Inventory (ASBI) -kyselyllä. Tutkimus huomioi myös lapsen iän, sukupuolen ja vanhempien koulutustason. Mittaukset toteutettiin kolmessa ajankohdassa: 18 kuukauden iässä, 2,5-vuotiaana ja 3,5-vuotiaana. Artikkelin on vertaisarvioitu ja julkaistu avoimessa BMC Public Health -lehdessä.

Zhang, Browne, Maguire ja Sloss (2024) tutkivat Kanadassa 3–12-vuotiaiden lasten sosioemotionaalisten taitojen kehitystä luvanvaraisessa varhaiskasvatusympäristössä, jossa ohjelmaan sisältyi runsaasti fyysistä aktiivisuutta. Tutkimuksessa seurattiin lasten kehitystä kolmen kuukauden ajan 22 luokassa ja 235 lapsen otoksella. Tutkijat arvioivat lasten sosioemotionaalisia vahvuuksia kuukausittain ja huomioivat sekä yksilö- että luokkatasoiset erot. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten fyysinen aktiivisuus liittyy lasten tunnetaitojen osa-alueiden, kuten itsetuntemuksen, tunteiden säätelyn, sosiaalisen tietoisuuden, ihmissuhdetaitojen ja päätöksenteon kehittymiseen.

Veldman, Chin A Paw ja Altenburg (2021) systemaattisessa katsauksessa analysoitiin 39 prospektiivista tutkimusta, jotka käsittelivät fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia alle viiden vuoden ikäisten lasten terveyteen ja kehitykseen. Tutkimukset kohdistuivat motoriseen kehitykseen, kognitiivisiin taitoihin, sosioemotionaaliseen kehitykseen, kehon koostumukseen sekä luuston ja kardiometabolisen terveyden indikaattoreihin. Suurin osa tutkimuksista kohdistui esikouluikäisiin lapsiin ja niiden metodologinen laatu vaihteli heikosta korkeaan. Katsauksen tavoitteena oli erityisesti arvioida, miten liikunnan määrä ja laatu vaikuttavat lasten kehitykseen ja selvittää, millaista näyttöä on eri kehityksen osa-alueiden osalta.

### **4.3 Aineiston analysointi**

Kuvailevalle kirjallisuuskatsaukselle ominainen aineistolähteisyys ja ilmiön ymmärtämiseen tähtäävä lähestymistapa näkyvät aineiston valintaprosessissa, sillä aineiston valinta ja analyysi kietoutuvat osittain toisiinsa (Kangasniemi ym., 2013, s. 295). Tutkimusprosessin alkuvaiheessa on perusteltua muodostaa yleiskuva aiheeseen liittyvästä tutkimuksesta erityisesti silloin, kun ilmiö ei ole tutkijalla entuudestaan tuttu (Vilkka, 2023, s. 39). Laadulliselle tutkimukselle ominainen hypoteesittomuus merkitsee sitä, että tutkimuksen alkuvaiheessa tutkijalla ei ole ennalta määriteltyjä oletuksia tutkimustuloksista, vaan ymmärrys tarkasteltavasta ilmiöstä kehittyy ja syvenee tutkimusprosessin edetessä (Eskola &

Suoranta, 1998, s. 16). Aineistonhankinnassa ilmiötä lähestyttiin avoimin mielin, ja perehtyminen aiempaan tutkimukseen sekä muiden tutkijoiden esittämiin näkökulmiin tuki ja syvensi ilmiön ymmärtämistä. Kirjallisuuteen perehtymisen myötä tarkentuivat myös tutkielman rakenne, tutkimuskysymykset sekä näkökulmat, joiden kautta tutkittavaa ilmiötä haluttiin tarkastella.

Aineiston konkreettinen analyysi eteni vaiheittain. Jokaisesta valitusta tutkimuksesta laadittiin ensin erilliset muistiinpanot, joihin koottiin tutkimuksen keskeiset käsitteet, päätulokset sekä näkökulmat siihen, miten liikunta liittyi tunteiden tunnistamiseen, säätelyyn ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Näitä alkuperäislöydöksiä vertailemalla muodostui vähitellen kokonaiskuva siitä, millaisia painotuksia tutkimuksissa esiintyi ja miten ne suhteutuivat toisiinsa.

Tämän jälkeen aineistosta alettiin tunnistaa yhteneväisiä sisältöjä ja merkityksiä, jotka koottiin laajemmiksi temaattisiksi kokonaisuuksiksi. Näin hahmottui tutkimuksia yhdistäviä ilmiöitä, kuten liikuntatilanteiden herättämät tunteet, lasten vielä kehittymässä olevat itsesäätelytaidot, ryhmässä toimimisen emotionaaliset ja sosiaaliset vaatimukset sekä aikuisen rooli tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemisessa. Aineiston järjestäminen temaattisiksi kokonaisuuksiksi edisti tutkimuskysymysten tarkentumista ja suuntasi analyysia kohti sellaisia näkökulmia, jotka valottivat ilmiötä monipuolisesti ja teoreettisesti perustellusti.

#### **4.4 Eettiset näkökulmat ja luotettavuus**

Kirjallisuuskatsauksen luotettavuus pyrittiin varmistamaan käyttämällä useita eri tietokantoja ja hakusanoja, sekä valitsemalla lähteiksi pääosin vertaisarvioituja artikkeleita. Haku- ja valintaprosessi on kuvattu läpinäkyvästi, jotta tutkimuksen toistettavuus olisi mahdollinen (Salminen, 2011). Tutkimus perustuu aiemmin julkaistuihin lähteisiin, joten eettiset näkökohdat liittyvät erityisesti lähteiden asianmukaiseen käyttöön ja viittaamiseen hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Kirjallisuuskatsaukseen sisältyvien tutkimusten laatua tarkastellaan niiden luotettavuuden ja pätevyyden sekä sovellettavuuden ja yleistettävyyden näkökulmista (Vilkkä, 2023, s. 93). Tutkimuksessa käytetyt lähteet on valittu siten, että ne perustuvat pääosin vertaisarvioituun tieteelliseen tutkimukseen.

Tutkimuksen luotettavuuden keskeisenä kriteerinä pidetään uskottavuutta, jolla tarkoitetaan tutkijan vastuuta huolehtia siitä, että hänen tekemänsä tulkinnat ja käsitteellistykset vastaavat tutkittavien kokemuksia ja näkemyksiä (Eskola & Suoranta, 1998, s. 152).

Aineiston valintaa ohjaa myös tutkimukselle asetettu maantieteellinen painotus (Vilkka, 2023, s 71). Eri maissa toteutetut tutkimukset voivat tuottaa toisistaan poikkeavia tuloksia, sillä esimerkiksi kulttuuriset tekijät vaikuttavat tulosten yleistettävyyteen maasta toiseen.

Yleistettävyyden ongelmallisuutta on tuotu esiin Stensengin ja kollegoiden (2014) tutkimuksessa, jossa todetaan, että Norjassa laadukkaassa varhaiskasvatuksessa saadut tulokset eivät välttämättä ole yleistettävissä muunlaisissa kasvuympäristöissä kasvaviin lapsiin (s. 8-9). Tutkimuksessa on käytetty lähteenä useasta eri maasta tehtyjä tutkimuksia ja artikkeleita.

Tutkimuksen eettisyyden toteutuminen edellyttää jatkuvaa huomiota tutkimuksen laadunarviointiin, luotettavuuteen sekä tiedon toteuttamiseen ja hyödyntämisen merkityksellisyyteen (Vilkka, 2023, s.99). Vuoren (n.d.) mukaan tutkimuksen eettisyyden lähtökohtana on tasa-arvo ja vahinkojen välttäminen, minkä vuoksi kaikkea tutkittavilta saatua tietoa tulee pitää arvokkaana. Tämän vuoksi tutkijan on tärkeää tiedostaa omat ennakkokäsityksensä ja huolehtia siitä, etteivät ne ohjaa ai vääristä tutkimuksesta tehtäviä tulkintoja (Vuori, n.d.). Kirjallisuuskatsauksen eettisyyteen kuuluu rehellinen ja vilpitön suhtautuminen aiempaan tutkimustietoon (Vilkka, 2023, s. 99). Aiempi tutkimus tulee esittää asiallisesti, painottaen kriittistä mutta kunnioittavaa ja rakentavaa otetta, sillä arvostelevat tai vähättelevät ilmaisut eivät täytä eettisiä vaatimuksia (Vilkka, 2023, s.99). Tutkimuksen eettisyyttä tukee se, että tulokset esitetään tarkasti ja tasapuolisesti sekä että eri näkökulmat huomioidaan perustellusti ilman perusteetonta korostamista (Vilkka, 2023, s.99).

Tutkimuksen eettiseen ulottuvuuteen kuuluu myös pyrkimys tuottaa sellaista uutta ja yhteiskunnallisesti merkityksellistä tietoa, joka kohdistuu ilmiöihin, joita ei ole aiemmassa tutkimuksessa vielä riittävästi tarkasteltu (Vuori, n.d.). Tutkimusaihe koetaan merkitykselliseksi, sillä liikunnan roolin tarkastelu lasten tunnetaidoissa voi tarjota uusia näkökulmia ja keinoja tunnetaitojen harjoittelun tukemiseen varhaiskasvatuksessa. Liikuntatilanteiden syvällisempi ymmärtäminen voi auttaa opettajia suunnittelemaan ja ohjaamaan toimintaa siten, että se edistää lasten tunteiden tunnistamista, säätelyä ja myönteistä vuorovaikutusta.

## 5 Tulokset

### 5.1 Liikunnan merkitys varhaiskasvatusikäisten lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittymiselle

Tutkimusten perusteella liikunta tukee varhaiskasvatusikäisten lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä monin tavoin. Erityisesti liikunta tarjoaa tilanteita, joissa lapset harjoittelevat vuorovaikutustaitoja, itsesääteilyä sekä ryhmässä toimimista. Lisäksi fyysinen aktiivisuus on yhteydessä lasten itsehallintaan ja laajempiin koulukelpoisuutta tukeviin taitoihin.

#### 5.1.1 Vuorovaikutustaitojen ja sosiaalisen toiminnan vahvistuminen

Useat tutkimukset osoittavat, että liikunta tarjoaa lapsille toistuvia vuorovaikutustilanteita, joissa he harjoittelevat sosiaalista toimintaa ja toisten huomioimista. Päivittäinen liikunta lisää tilanteita, joissa lapset toimivat yhteisten sääntöjen mukaisesti ja oppivat säätelemään omaa käyttäytymistään ryhmässä (Wang, 2022). Liikuntatilanteissa lapset joutuvat esimerkiksi huomioimaan muita osallistujia, odottamaan omaa vuoroaan sekä toimimaan yhteistyössä muiden kanssa.

Samankaltaisia tuloksia esittävät myös Zeng ym. (2017), joiden kirjallisuuskatsauksen perusteella fyysinen aktiivisuus tukee lasten sosiaalista kompetenssia. Liikunta luo tilanteita, joissa lapset harjoittelevat ryhmässä toimimista, vuoron odottamista sekä sosiaalisten sääntöjen noudattamista. Näiden tilanteiden kautta lapset oppivat myös sopeuttamaan omaa toimintaansa suhteessa muihin. Zhang ym. (2024) havaitsivat tutkimuksessaan myös, että liikuntaan osallistuminen oli yhteydessä parempiin sosioemotionaalisiin taitoihin sekä yksilö- että luokkatasolla. Erityisesti ryhmäliikunta edisti yhteistyötaitoja, vuorottelua sekä sosiaalisten sääntöjen noudattamista, mikä tukee lasten kykyä toimia osana ryhmää.

### 5.1.2 Itsesäätelyn ja itsehallinnan kehittyminen

Tutkimusten perusteella liikunta tukee myös lasten itsesäätelyn ja itsehallinnan kehittymistä. Liikuntatilanteet sisältävät usein sääntöjä ja sosiaalista vuorovaikutusta, jotka edellyttävät lapsilta oman toiminnan kontrollointia ja sopeuttamista tilanteeseen.

Bai ym. (2021) havaitsivat tutkimuksessaan, että kohtuullisen ja voimakkaan liikunnan määrä (MVPA) oli positiivisesti yhteydessä sekä itsehallintaan että kognitiiviseen koulukelpoisuuteen. Tulosten mukaan jokainen lisäminuutti MVPA:ta päivässä lisäsi itsehallinnan pistemäärää keskimäärin 0,29 prosenttia ja kognitiivisen koulukelpoisuuden pistettä 0,20 yksikköä. Lisäksi itsehallinta ja kognitiivinen koulukelpoisuus korreloivat positiivisesti keskenään, ja itsehallinta toimi osittain välittäjänä fyysisen aktiivisuuden ja kognitiivisen koulukelpoisuuden välillä. Myös Wangin (2022) interventiotutkimuksen mukaan liikunta tukee tunnetaitojen kehittymistä tarjoamalla lapsille tilanteita, joissa he harjoittelevat tunteiden säätelyä sekä sosiaalista sopeutumista. Liikuntatilanteissa lapset joutuvat säätelemään omia reaktioitaan ja toimimaan yhteisten sääntöjen mukaisesti ryhmässä.

### 5.1.3 Sosioemotionaalisen kehityksen kokonaisvaltainen tukeminen

Liikunnan merkitys ei rajoitu yksittäisiin taitoihin, vaan tutkimusten perusteella se tukee sosioemotionaalista kehitystä kokonaisvaltaisesti. Fyysinen aktiivisuus tarjoaa monipuolisia tilanteita, joissa motorinen toiminta, vuorovaikutus ja tunneilmaisuus kietoutuvat yhteen.

Zhang ym. (2024) havaitsivat tutkimuksessaan, että lasten sosioemotionaaliset taidot kehittivät myönteisesti ajan myötä ja että liikuntaan osallistuminen oli yhteydessä parempiin tunnetaitoihin. Tutkimuksessa havaittiin myös yksilöllisiä ja luokkakohtaisia eroja kehityksessä, sillä osa lapsista ja ryhmistä kehittyi sosioemotionaalisesti nopeammin kuin toiset. Lisäksi tytöt saavuttivat keskimäärin hieman korkeampia sosioemotionaalisia taitoja kuin pojat. Tulokset korostavat varhaiskasvatusympäristöjen merkitystä, joissa liikunta on integroitu osaksi päivittäistä toimintaa.

Myös Veldmanin ym. (2021) systemaattinen katsaus tukee näitä havaintoja, sillä sen mukaan fyysinen aktiivisuus on yhteydessä alle viisivuotiaiden lasten sosioemotionaaliseen

kehitykseen, erityisesti itsesääteilyyn ja sosiaaliseen käyttäytymiseen. Katsaus korostaa liikunnan määrän ja laadun merkitystä lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle.

## **5.2 Liikuntatilanteissa harjoiteltavat tunnetaitojen osa-alueet**

Tutkimusten perusteella liikuntatilanteet tarjoavat monipuolisen ympäristön tunnetaitojen harjoittelulle. Liikuntakasvatuksessa tunnetaidot kietoutuvat usein yhteen motorisen toiminnan sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen kanssa. Erityisesti tunteiden tunnistaminen ja ilmaisu, tunteiden säätely sekä sosiaalinen tietoisuus ja yhteistyötaidot nousevat keskeisiksi liikuntatilanteissa harjoiteltaviksi osa-alueiksi.

### **5.2.1 Tunteiden tunnistaminen ja ilmaisu**

Liikuntatilanteet tarjoavat lapsille mahdollisuuksia tunnistaa ja ilmaista omia tunteitaan sekä havainnoida muiden tunteita. Wangin (2022) tutkimuksen mukaan liikuntatilanteissa lapset harjoittelevat erityisesti tunneilmaisua, vuorovaikutustaitoja sekä viestintätaitoja. Liikunta toimii kontekstina, jossa lapset oppivat tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteitaan suhteessa toisiinsa. Carson ym. (2019) longitudinaalisen tutkimuksen tulokset tukevat tätä näkemystä. Tutkimuksessa käytettiin ASBI-mittaria, joka arvioi lasten sosiaalisen käyttäytymisen osa-alueita, kuten tunteiden ilmaisua, toisten tunteiden ymmärtämistä sekä osallistumista ryhmätoimintaan. Tulokset osoittivat, että fyysinen aktiivisuus ja liikuntaleikit tukevat lasten kykyä ilmaista omia tunteitaan sekä osallistua sosiaaliseen vuorovaikutukseen.

### **5.2.2 Tunteiden säätely ja itsehillintä**

Tutkimusten perusteella liikunta tarjoaa myös tilanteita, joissa lapset harjoittelevat tunteiden säätelyä ja itsehillintää. Liikuntatilanteet voivat herättää erilaisia tunteita, kuten iloa, innostusta tai turhautumista, mikä luo mahdollisuuksia tunteiden käsittelyyn ja hallintaan.

Wangin (2022) tutkimuksessa keskeisiksi tunnetaidoiksi nousivat itsehillintä ja sopeutumiskyky. Liikuntatilanteissa lapset harjoittelevat esimerkiksi omien reaktioidensa hallintaa sekä toimintansa sopeuttamista yhteisiin sääntöihin ja ryhmän toimintaan. Myös

Zhang ym. (2024) havaitsivat tutkimuksessaan, että liikunta tukee erityisesti itsetuntemuksen ja tunteiden säätelyn kehittymistä. Lapset oppivat tunnistamaan ja hallitsemaan omia tunteitaan erilaisissa leikki- ja pelitilanteissa.

### 5.2.3 Sosiaalinen tietoisuus ja yhteistyötaidot

Liikuntatilanteet tukevat myös sosiaalisen tietoisuuden ja yhteistyötaitojen kehittymistä. Ryhmäliikunta edellyttää lapsilta kykyä huomioida toisia, toimia yhteisten sääntöjen mukaisesti sekä tehdä päätöksiä yhdessä. Zhang ym. (2024) havaitsivat, että ryhmäliikunta edisti erityisesti sosiaalista tietoisuutta, ihmissuhdetaitoja sekä päätöksentekotaitoja. Liikuntatilanteissa lapset harjoittelivat yhteistyötä, vuorottelua sekä sosiaalisten sääntöjen noudattamista. Samansuuntaisia tuloksia esittävät myös Carson ym. (2019), joiden tutkimuksessa sosiaalisen käyttäytymisen osa-alueet, kuten toisten auttaminen ja sääntöjen noudattaminen, olivat yhteydessä lasten aktiiviseen toimintaan ja vuorovaikutukseen liikuntatilanteissa.

## 6 Tulosten yhteenveto ja pohdinta

Tämän kirjallisuuskatsauksen perusteella liikunta näyttäytyy varhaiskasvatuksessa merkittävänä sosioemotionaalista kehitystä tukevana toimintaympäristönä. Tulokset osoittavat yhtenevästi, että liikunnalliset tilanteet tarjoavat lapsille luonnollisia mahdollisuuksia harjoitella vuorovaikutustaitoja, tunteiden tunnistamista ja ilmaisua sekä omaan toimintaan liittyvää itsesääätelyä. Tutkimukset (Wang, 2022; Zeng ym., 2017; Carson ym., 2019) korostavat, että liikunnan sosiaalinen luonne, kuten vuoron odottaminen, sääntöjen noudattaminen ja yhteistyö, kehittää lasten kykyä toimia osana ryhmää ja ymmärtää sosiaalisten tilanteiden vaatimuksia. Samanaikaisesti liikunnan herättämät moninaiset tunnekokemukset edistävät lasten valmiuksia säädellä omia tunteitaan sekä sopeuttaa käyttäytymistään eri tilanteisiin.

Tuloksista voidaan päätellä, että liikunnan merkitys ei rajoitu yksittäisiin tunnetaitojen osa-alueisiin, vaan se tukee laajemmin lapsen kokonaisvaltaista sosioemotionaalista kasvua. Liikuntatilanteissa yhdistyvät motorinen, emotionaalinen ja sosiaalinen toiminta, mikä luo oppimisympäristön, jossa tunnetaitojen harjoittelu tapahtuu luonnollisesti ja lapsen kehityksen kannalta otollisella tavalla. Katsauksen perusteella voidaan myös todeta, että liikuntaan sisältyvät haasteet, onnistumisen kokemukset ja yhteistoiminta vahvistavat lasten itsetuntemusta, itseluottamusta sekä kykyä rakentavaan sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Näiden havaintojen voidaan katsoa muodostavan tutkimuskysymyksiin vastauksen: liikunta tukee varhaiskasvatusikäisten lasten sosioemotionaalista kehitystä monipuolisesti ja liikuntatilanteissa harjoiteltavat tunnetaitojen osa-alueet liittyvät erityisesti tunteiden tunnistamiseen, ilmaisuun, säätelyyn ja sosiaaliseen tietoisuuteen.

Tämän kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli muodostaa kokonaiskuva siitä, miten liikunta tukee varhaiskasvatusikäisten lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä ja millaisia tunnetaitojen osa-alueita lapset harjoittelevat liikuntatilanteissa. Tulokset osoittivat johdonmukaisesti, että liikunta toimii varhaiskasvatuksessa merkittävänä oppimisympäristönä, jossa motorinen, sosiaalinen ja emotionaalinen kehitys kietoutuvat toisiinsa. Liikunta ei näyttäydy pelkästään fyysisen hyvinvoinnin edistäjänä, vaan sillä on myös laaja-alaisia vaikutuksia lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoihin.

Tulosten perusteella liikunnalliset tilanteet, kuten leikit, pelit ja ohjattu ryhmäliikunta, luovat lapsille toistuvia mahdollisuuksia harjoitella vuorovaikutustaitoja ja ryhmässä toimimista.

Aiemmat tutkimukset tukevat tätä havaintoa: esimerkiksi Wangin (2022) ja Zengin ym. (2017) mukaan liikuntatilanteet vahvistavat lasten kykyä odottaa vuoroaan, noudattaa sääntöjä ja toimia yhteistyössä muiden kanssa. Näin liikunta edistää sosiaalista kompetenssia, joka on olennainen osa varhaiskasvatukseen lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Myös Zhangin ym. (2024) havainnot osoittivat, että liikuntaan aktiivisesti osallistuvat lapset saavuttivat parempia vuorovaikutustaitoja sekä yksilö- että ryhmätasolla. Tulokset olivat linjassa aiemman tiedon kanssa siitä, että varhaiskasvatuksen sosiaalinen ympäristö ja kasvattajien aktiivinen toiminta vaikuttavat ratkaisevasti siihen, miten vuorovaikutustaidot kehittyvät.

Toinen keskeinen tulos liittyi tunteiden säätelyyn ja itsehallintaan. Liikuntatilanteet sisältävät usein voimakkaita tunnekokemuksia, kuten innostusta, onnistumisia, pettymystä tai turhautumista, mikä tarjoaa lapsille luontevan tilaisuuden harjoitella tunteiden tunnistamista ja hallintaa. Bai ym. (2021) osoittivat, että fyysinen aktiivisuus on yhteydessä parempaan itsehallintaan ja tarkkaavaisuuteen, ja Wangin (2022) interventiotutkimus tuki näkemystä siitä, että säännöllinen liikunta voi vahvistaa lasten kykyä säädellä käyttäytymistään sosiaalisissa tilanteissa. Tulokset korostavat liikunnan potentiaalia toimia luontevana ympäristönä, jossa lapsi oppii tunnistamaan ja sovittamaan yhteen omia reaktioitaan ja ryhmän toimintaa. Nämä havainnot ovat erityisen merkityksellisiä, koska juuri tunteiden säätely ja itsesäätelytaidot ovat keskeisiä myöhempää hyvinvointia ja oppimiskykyä ennustavia tekijöitä.

Katsauksen tuloksissa korostui myös liikunnan kokonaisvaltainen merkitys sosioemotionaalisen kehityksen tukijana. Liikuntatilanteissa motorinen toiminta, sosiaalinen vuorovaikutus ja tunnekokemukset muodostavat luontevan kokonaisuuden, jossa tunnetaitoja voidaan harjoitella monipuolisesti ja kehityksellisesti mielekkäällä tavalla. Lisäksi useat tutkimukset (esim. Zhang ym., 2024; Carson ym., 2019) osoittivat, että liikuntaan sisältyvät sosiaaliset haasteet ja onnistumisen kokemukset vahvistavat lasten itsetuntoa, itseluottamusta ja sosiaalista tietoisuutta. Näiden tekijöiden voidaan katsoa olevan varhaiskasvatuksen ydintavoitteita, jotka tukevat lapsen hyvinvointia pitkällä aikavälillä.

Menetelmällisesti tarkasteltuna tämä kirjallisuuskatsaus tarjoaa laajan näkökulman siihen, miten liikunta toimii sosioemotionaalisen oppimisen kontekstina. Integroidun katsauksen vahvuutena on sen kyky yhdistää erilaisia tutkimusmenetelmiä ja -näkökulmia, mikä tuotti monipuolisen ja teoreettisesti rikkaan kokonaiskuvan ilmiöstä. Katsauksen rajoitteena voidaan pitää sitä, että osa tarkastelluista tutkimuksista oli interventioita ja osa poikittaistutkimuksia,

eikä kaikkien tutkimusten laatuarviointia voitu suorittaa yhtä systemaattisesti kuin tiukemmin rajatussa systemaattisessa katsauksessa. Lisäksi tutkimusten kulttuurinen ja pedagoginen konteksti vaihteli, mikä saattaa vaikuttaa tulosten yleistettävyyteen, kuten Stenseng ym. (2014) ovat todenneet. Näitä seikkoja huomioiden katsauksen johtopäätöksiä tulee tulkita suhteessa varhaiskasvatuksen kansallisiin käytäntöihin.

Käytännön tasolla tämän kirjallisuuskatsauksen tulokset tarjoavat varhaiskasvatuksen opettajille selkeän perustelun sille, miksi liikunta tulisi nähdä tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppimisympäristönä, ei pelkästään motoriikkaa kehittävänä toimintana. Kun liikuntaa suunnitellaan ja toteutetaan tavoitteellisesti, se voi tukea lasten tunnetaitoja monipuolisesti tarjoamalla turvallisen ympäristön tunteiden ilmaisulle, vuorovaikutukselle ja itsesäätelylle. Liikuntatilanteiden pedagoginen hyödyntäminen voi siten toimia merkittävänä keinona vahvistaa lasten sosioemotionaalisia taitoja osana varhaiskasvatuksen arkea.

Jatkotutkimuksessa olisi hyödyllistä tarkastella tarkemmin, miten erilaiset liikuntamuodot, kuten leikki, ohjattu ryhmäliikunta, tanssi tai draamaliikunta, tukevat tunnetaitojen eri osa-alueita. Lisäksi tarvitaan tutkimusta siitä, miten kasvattajien pedagogiset ratkaisut ja vuorovaikutustaidot vaikuttavat liikuntatilanteiden sosioemotionaalisiin hyötyihin. Myös pitkittäistutkimukset voisivat tarjota lisätietoa siitä, miten varhaislapsuuden liikunta vaikuttaa lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehitykseen myöhemmillä kouluasteilla.

## Lähdeluettelo

- Atjonen, P. (2010). *Akateemisen tutkielman raportointiopas*. Itä-Suomen yliopisto. Joensuu.
- Bai, P., Johnson, S., Trost, S. G., Lester, L., Nathan, A., & Christian, H. (2021). *The relationship between physical activity, self-regulation and cognitive school readiness in preschool children*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11797). <https://doi.org/10.3390/ijerph182211797>
- Carson, V., Hesketh, K., Hunter, S. C., Brown, H., & Timmons, B. W. (2019). *Longitudinal associations of physical activity and sedentary behavior with social skills in toddlers*. *BMC Public Health*, 19, 27. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6355-4>
- Fan, D., Breslin, D., Callahan, J. L., & Iszatt-White, M. (2022). *Advancing literature review methodology through rigour, generativity, scope and transparency*. *International Journal of Management Reviews*, 24(2), 172–199. <https://doi.org/10.1111/ijmr.12280>
- Gil-Moreno, J., & Rico-González, M. (2023). *The effects of physical education on preschoolers' emotional intelligence: A systematic review*. *Sustainability*, 15, 10632. <https://doi.org/10.3390/su151310632>
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A., Santalahti-kustannus, kustantaja, & PS-kustannus, kustantaja. (2017). *Liikuntapedagogiikka (2., uudistettu painos.)*. PS-kustannus.
- Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S.-M., Pietilä, A.-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. (2013). Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *HOITOTIEDE*, 25(4), 291–301.
- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet – opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Matsumoto, D. & Hwang, H.S. 2012. Culture and emotion: The integration of biological and cultural contributions. *Journal of Cross-Cultural Psychology* 43 (1), 91-118.
- McGowan, A. L., Chandler, M. C., & Gerde, H. K. (2024). Infusing physical activity into early childhood classrooms: Guidance for best practices. *Early Childhood Education Journal*, 52(8), 2021–2038. <https://doi.org/10.1007/s10643-023-01532-5>
- Navarro, J. (2011). *Psicomotricidad: Teoría y práctica*. Editorial Paidotribo.

- Numminen, P. (2005). *Avaa ovi lapsen maailmaan*. Tampere: Pilot-kustannus.
- Opetushallitus. (2022). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022*. Opetushallitus.
- Pellegrini, A. & Smith, P. (1998). Physical activity play: the nature and function of a neglected aspect of play. *Child Development*, 69 (3), 577-598.
- Pönkkö, A. (1999). *Vanhemmat ja lastentarhanopettajat päiväkotilaisten minäkäsityksen tukena*. Studies in sport, physical education and health 62. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Pönkkö, A., & Sääkslahti, A. (2017). Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa *Liikuntapedagogiikka*. sosioeemi, T. Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. *Liikuntapedagogiikka* (s. 486-504). PS-kustannus.
- Salminen, Ari (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? : johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasan yliopisto. <https://osuva.uwasa.fi/items/9e0db622-1337-4623-8135-68d55dba7cb6>
- Savina, E. (2025). Using movement to promote self-regulation in early childhood education: A systematic review. *Contemporary School Psychology*, 29(461–471). <https://link.springer.com/article/10.1007/s40688-024-00520-9>
- Stenseng, F., Belsky, J., Skalicka, V. & Wichstrøm, L. (2014). Preschool social exclusion, aggression, and cooperation: a longitudinal evaluation of the need-to-belong and the social-reconnection hypotheses. *Personality & social psychology bulletin*, 40(12), 1637–1647. <https://doi.org/10.1177/0146167214554591>
- Sääkslahti, A. (2015). *Liikunta ja lapsen kokonaisuuskehitys*. Teoksessa: A. Sääkslahti & P. Numminen (toim.), *Varhaiskasvatuksen liikunta*.
- Sääkslahti, A. (2015). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sääkslahti, A., Santalahti-kustannus, kustantaja, & PS-kustannus, kustantaja. (2018). *Liikunta varhaiskasvatuksessa* (2., uudistettu painos.).
- Takala, K., Kokkonen, M. & Liukkonen, J. (2009). Päiväkotilaisten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikuntatuokioiden avulla. *Liikunta & Tiede*, 46 (1), 22-29.
- Tammelin, T., Aira, A. & Hakamäki, M. (2018). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimus* [https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx\\_123456789\\_65854](https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx_123456789_65854)

Tonge, K. L., & Mavilidi, M. (2024). An updated systematic review of correlates of children's physical activity and sedentary time in early childhood education services. *Child: Care, Health and Development*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/cch.13265>

Torraco, R. J. (2016). Writing Integrative Literature Reviews. *Human Resource Development Review*, 15(4), 404–428. <https://doi.org/10.1177/1534484316671606>

Vilkka, H. (2023). *Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina*. Helsinki: Art House.

Vuori, J. (n.d). Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Haettu 6.9.2025, osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/>

Opetushallitus. (2022). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022*. <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/varhaiskasvatussuunnitelman-perusteet-2022>

Wang, C. (2022). The role of physical activity promoting thinking skills and emotional behavior of preschool children. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 35(1), 24. <https://doi.org/10.1186/s41155-022-00223-1>

Wimberly, J. J., Nguyen, A., Memoli, E., Kasman, M., Heerman, W., Pate, R., Sommer, E., Sedlak, A., Reader, L., & Barkin, S. (2024). Identifying data gaps in early childhood physical activity evidence. *Frontiers in Pediatrics*, 12, 1485500. <https://doi.org/10.3389/fped.2024.1485500>

World Health Organization. (2011). *Health topics. Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

World Health Organization. (2020). *Physical activity: fact sheet*. WHO. [https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/physical-activity?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/physical-activity?utm_source=chatgpt.com)

Zachopolou, E. (2007). Early years physical education expression of children's creative thinking through physical education activities. *ICSSPE Bulletin*, 51,13-20.

Zachopolou, E., Tsapakidou, A. & Derri, V. (2004). The effects of a developmentally appropriate music and movement program on motor performance. *Early Childhood Research Quarterly*, 19, 631-642.

Zeng, N., Ayyub, M., Sun, H., Wen, X., Xiang, P., & Gao, Z. (2017). Effects of physical activity on motor skills and cognitive development in early childhood: A systematic review. *BioMed Research International*, 2017, Article 2760716. <https://doi.org/10.1155/2017/2760716>

Zhang, J., Browne, D. T., Maguire, N., & Sloss, I. M. (2024). *Physical activity and socio-emotional competencies in early childhood education and care: A three-month longitudinal multilevel study*. *Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy*, 4, 100069. <https://doi.org/10.1016/j.sel.2024.100069>