



**TURUN  
YLIOPISTO**

## **Liikuntakasvatus alle 3-vuotiaiden päiväkotiryhmissä**

ROKL0724 Kandidaatintutkielma

Laatijat:  
Emma Kanervo  
Ella Yli-Lankoski

8.4.2024  
Rauma

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

TURUN YLIOPISTO  
Kasvatustieteiden tiedekunta

**Oppiaine:** Kandidaatintutkielma

**Tekijät:** Emma Kanervo, Ella Yli-Lankoski

**Otsikko:** Liikuntakasvatus alle 3-vuotiaiden päiväkotiryhmissä

**Ohjaaja:** Yliopistolehtori Anitta Melasalmi

**Sivumäärä:** 22 s., 1 liites

**Päivämäärä:** 8.4.2024

Tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena oli selvittää, millaisia kokemuksia varhaiskasvatuksen opettajilla on alle 3-vuotiaiden lasten liikunnan toteuttamisesta. Tämän lisäksi selvitimme, mitä liikunnallisia tavoitteita varhaiskasvatuksen opettajat pitävät merkittävänä alle 3-vuotiailla lapsilla sekä millaisia ohjauksellisia, liikuntamahdollisuuksien järjestämiseen liittyviä haasteita he ovat kohdanneet omassa päiväkotiryhmässään. Tutkimuksessa selvitimme myös varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia oman lapsiryhmänsä fyysisen aktiivisuuden määrästä.

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Keräsimme tutkimusaineiston haastattelemalla viittä varhaiskasvatuksen opettajaa, jotka työskentelevät neljässä varhaiskasvatusryhmässä. Ryhmät sijoittuvat kahteen Satakunnassa sijaitsevaan varhaiskasvatusyksikköön. Tutkimus ei pyri yleistettävyyteen, vaan perustuu varhaiskasvatuksen opettajien kertomiin kokemuksiin omassa alle 3-vuotiaiden päiväkotiryhmässään.

Keskeisimmiksi tutkimustuloksiksi haastatteluiden pohjalta nousi liikunnan monipuolisuuden sekä ulkoilun merkitys lapsen kehitykselle. Varhaiskasvatuksen opettajien kokemusten mukaan tärkeimmiksi tavoitteiksi alle 3-vuotiailla lapsilla nimettiin motoristen taitojen kehitys sekä liikunnan ilon kokemukset. Suurimmiksi haasteiksi liikunnan toteuttamisessa ja ohjaamisessa koettiin päiväkotien liikuntaolosuhteet sekä puutteelliset resurssit. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan alle 3-vuotiaat lapset liikkuvat riittävästi varhaiskasvatuspäivän aikana. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että liikunnalla on monia tutkittuja yhteyksiä lapsen kehitykseen ja oppimiseen. Tutkimus vahvistaa myönteisten liikuntakokemusten mahdollistamisen tärkeyden jo varhaislapsuudessa, sillä se heijastaa liikuntatottumuksia myös tulevaisuudessa.

**Avainsanat:** fyysisen aktiivisuus, liikunta, liikuntakasvatus, varhaiskasvatus

# Sisällys

<b>1</b>	<b>Johdanto</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Teoreettinen viitekehys</b> .....	<b>6</b>
2.1	Varhaiskasvatus ja sitä määrittävät asiakirjat .....	6
2.2	Liikuntakasvatuksen määritelmä .....	7
2.2.1	Fyysisen aktiivisuuden määritelmä .....	7
2.2.2	Liikunnan määritelmä .....	8
2.3	Liikunnan ohjaukseen ja toteutukseen vaikuttavat tekijät .....	8
2.3.1	Oppimisympäristöjen vaikutus liikunnan toteutumiseen .....	8
2.3.2	Ohjaukselliset, liikuntamahdollisuuksien järjestämiseen liittyvät haasteet .....	9
2.4	Liikunnan tutkitut yhteydet lasten kehitykseen ja oppimiseen .....	9
<b>3</b>	<b>Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset</b> .....	<b>11</b>
<b>4</b>	<b>Menetelmä</b> .....	<b>12</b>
4.1	Osallistujat .....	12
4.2	Tutkimuksen toteutus .....	12
4.3	Aineiston käsittely ja analyysi .....	13
4.4	Luotettavuus ja eettisyys .....	15
<b>5</b>	<b>Tulokset</b> .....	<b>16</b>
5.1	Varhaiskasvatuksen opettajien kokemukset järjestämästään liikunnasta .....	16
5.1.1	Liikunnalliset tavoitteet alle 3-vuotiailla lapsilla .....	17
5.1.2	Ohjaukselliset, liikuntamahdollisuuksien järjestämiseen liittyvät haasteet .....	18
5.2	Liikunnan määrä alle 3-vuotiaiden päiväkotiryhmissä .....	19
<b>6</b>	<b>Pohdinta ja johtopäätökset</b> .....	<b>20</b>
	<b>Lähteet</b> .....	<b>23</b>
	<b>Liitteet</b> .....	<b>26</b>
	<b>Liite 1. Haastattelukysymykset</b> .....	<b>26</b>

# 1 Johdanto

Kandidaatin tutkielmassamme selvitämme, mitä varhaiskasvatuksen opettajat kertovat lasten liikunnasta ja sen toteuttamisesta omassa alle 3-vuotiaiden varhaiskasvatusryhmässään sekä, mitä liikunnallisia tavoitteita he pitävät tärkeinä alle 3-vuotiaille lapsille. Tarkoituksenamme on selvittää myös varhaiskasvatuksen opettajien esiin nostamia ohjauksellisia, liikuntamahdollisuuksien järjestämiseen liittyviä haasteita. Lisäksi tutkimme, mitä varhaiskasvatuksen opettajat arvioivat lasten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden ajallisen keston olevan sekä mitä muuta he kertovat alle 3-vuotiaiden lasten päivittäisen liikunnan määrästä. Tämän tutkimuksen keskeiset käsitteet ovat varhaiskasvatus, fyysisen aktiivisuus, liikuntakasvatus sekä liikunta, joita selvennetään teoreettisessa viitekehyksessä.

Pidämme aihetta tärkeänä tutkimuskohteena sillä, liikunnan merkitys lapsen kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen on valtava. Arts ym., (2022) tutkimuksen mukaan liikunnan edistäminen sekä fyysisen aktiivisuuden esiintyminen varhaislapsuudessa on ratkaisevan tärkeää pienten lasten kasvun ja kehityksen tukemiseksi pidemmällä aikavälillä. Varhaisvuosien liikunta ja fyysinen aktiivisuus on yhteydessä motoriseen, sosiaaliseen sekä kognitiiviseen kehitykseen. (Arts ym., 2022.) Tässä tutkimuksessa lapsen fyysinen aktiivisuus pitää sisällään kuormittavuudeltaan eritasoista liikuntaa niin oma-aloitteisesti kuin liikuntahetkilläkin sekä arkeen kuuluvaa aktiivista toimintaa, kuten leikkiä, touhuamista ja ulkoilua sekä muuta aktiivista kehon liikettä (Opetus- ja kulttuuriministeriö [OKM], 2016a).

Varhaiskasvatuksen keskeinen tehtävä on rakentaa perusta lasten terveyttä ja hyvinvointia kunnioittavalle elämäntavalle sekä fyysistä aktiivisuutta tukevalle kasvulle. Varhaiskasvatuksessa toteutettavan liikuntakasvatuksen päämääränä on herättää lasten mielenkiinto monipuoliseen liikkumiseen ja tarjota heille ilon hetkiä liikunnan parissa. (Opetushallitus [OPH], 2022.) Pää tavoitteena varhaisvuosien aikana on luoda lapselle myönteinen käsitys itsestään liikkujana, jossa oma keho koetaan mielekkäänä (Jaakkola ym., 2017). Lapsi on luonnostaan aktiivinen toimija. Pieni lapsi oppii fyysisen toiminnan myötä kokeillen, tutkien ja leikkien. (OKM, 2016a.) Varhaisen fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan jokaisen lapsen tulisi liikkua päivittäin vähintään kolme tuntia, jotka sisältävät kuormittavuudeltaan monipuolista liikuntaa. Tähän luetaan kevyt liikkuminen, reipas ulkoilu tai liikunta sekä erittäin vauhdikas fyysinen aktiivisuus. (Opetus- ja kulttuuriministeriö [OKM], 2016b.) Lasten fyysisen aktiivisuuden määrää on tutkittu aiemmin myös Suomessa. Arvolan ym. (2023) tutkimuksen mukaan kohtalaista tai runsasta fyysistä aktiivisuutta esiintyi suomalaistaustaisilla lapsilla varhaiskasvatuspäivän aikana noin 50 minuuttia, mikä ei yllä suositusten tasolle (Arvola ym., 2023).

Liikuntakasvatuksessa rohkaistaan lapsia ulkoilemaan ja osallistumaan liikunnallisiin leikkeihin vuodenajasta riippumatta. Tämän myötä lapset oppivat ulkoilemaan kaikkina vuodenaikoina. Lisäksi pyritään varmistamaan, että lapset voivat liikkua omatoimisesti sekä sisällä, että ulkona päivittäin, ei pelkästään ohjatun liikunnan yhteydessä. Liikkumiseen tarkoitettut välineet tulee olla lasten saatavilla niin omaehtoisen liikunnan kuin leikinkin aikana. Säännöllisen ja ohjatun liikunnan myötä lasten motorinen oppiminen kehittyy ja sillä on myös

merkitystä lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle. (OPH, 2022.) Lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää tasapainottaa fyysinen aktiivisuus ja liikunta sekä riittävä lepo lapsen kehityksen tukemiseksi (Heikinaro-Johansson & Huovinen, 2007). Liikunnalla on huomattu olevan positiivisia vaikutuksia myös sosioemotionaalisiin taitoihin ja psyykeen kehittymiseen (OKM, 2016b).

Aiemmissä tutkimuksissa on selvitetty liikunnan yhteyksiä lapsen kasvuun ja kehitykseen. Howells ym., (2023) tutkimuksessa esitetään yhteys fyysisesti aktiivisen leikin ja motoristen taitojen kehittymisen välille. Tutkimuksen mukaan pienistä lapsista puhuttaessa fyysinen aktiivisuus ilmenee usein leikkinä. (Howells ym., 2023.) Myös Arts (2022) tutkimuksessa painotetaan leikin merkitystä lasten fyysisen aktiivisuuden ilmenemisessä. Siinä kerrotaan, että vanhempien kanssa leikkimiseen käytetty aika on positiivisessa yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. (Arts ym., 2022.)

## 2 Teoreettinen viitekehys

### 2.1 Varhaiskasvatus ja sitä määrittävät asiakirjat

“Varhaiskasvatuksen tehtävä on edistää lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista yhteistyössä huoltajien kanssa.” (OPH, 2022, s.16) Varhaiskasvatuksen tulee olla suunnitelmallista ja tavoitteellista pedagogisesti perusteltua toimintaa (OKM, 2016b). Varhaiskasvatuksen pyrkimyksenä on vahvistaa lapsen osallisuutta, yhdenvertaisuuden kokemusta sekä aktiivista toimijuutta osana yhteiskuntaa. Varhaiskasvatus tarjoaa lapselle monipuolisia oppimisen kokemuksia sekä vertaissuhteita sosiaalisten taitojen kehittämiseksi. (OPH, 2022.)

Varhaiskasvatuksen toteuttamisesta on säädetty laissa. Varhaiskasvatuslaki määrittää varhaiskasvatuksen tavoitteena olevan positiiviset oppimiskokemukset mahdollistavaa leikkiin, taiteeseen, liikkumiseen ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogiikkaa. Varhaiskasvatuksen tavoitteeksi on säädetty myös turvallinen, lapsen oppimista ja kehitystä tukeva oppimisympäristö. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 3§.)

Jokaisessa varhaiskasvatustyksikössä toteutettavaa toimintaa ohjaa varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, joka on varhaiskasvatuslain perusteella laadittu, oikeudellisesti velvoittava asiakirja, tavoitteellisen opetuksen, hoidon ja kasvatuksen kokonaisuudesta. Tämän lisäksi varhaiskasvatustyksiköitä velvoittaa myös kunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma. Kunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman tarkoituksena on määrittää ja tukea paikallisen varhaiskasvatuksen toteutumista yhteisin periaattein. (OPH, 2022.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet jakautuu pedagogisen toiminnan tavoitteiden ja sisältöjen mukaan oppimisen alueisiin. Näitä ovat kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni sekä kasvan, liikun ja kehityn. Näistä oppimisen alueista viimeisenä mainitun oppimisen alueen tavoitteena on luoda fyysisesti aktiivista sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää elämäntapaa. (OPH, 2022.)

Varhaiskasvatuksessa pyritään monipuolisten liikkumistapojen ja ympäristöjen sekä liikuntavälineiden avulla kehittämään lasten keuhonhallintaa ja –tuntemusta sekä motorisia perustaitoja, kuten liikkumis-, tasapaino- ja välineenkäsittelytaitoja. Lapsille pyritään mahdollistamaan kokemuksia ulkona ja sisällä liikkuen jokaisena vuodenaikana, hyödyntäen retkeilyä, liikuntaleikkejä ja erilaisia liikkumaan innostavia välineitä ohjattuna sekä omaehtoisena liikkumisena. (OPH, 2022.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat Opetus- ja kulttuuriministeriön laatima ohjeistus alle 8-vuotiaiden lasten päivittäisen liikunnan määrästä, joka ohjaa myös varhaiskasvatuksessa toteutettavaa liikuntaa (OKM, 2016b). Nämä suositukset on huomioitu laadittaessa varhaiskasvatussuunnitelman perusteita (Soini & Sääkslahti, 2023). Ohjeistuksen mukaan lapsen tulisi liikkua kuormittavuudeltaan eri tasoisesti vähintään kolme tuntia päivässä (OKM, 2016b). Jaakkola ym., (2017) antavat kirjassaan esimerkkejä siitä, mitä nämä kolme

tuntia pitävät sisällään. Päivittäiset suositukset jaetaan tunnin kestoiseen vauhdikkaaseen fyysiseen aktiivisuuteen, joka voi toteutua hippaleikkeinä, kiipeilynä tai hyppelynä. Lisäksi kolmen tunnin fyysinen aktiivisuus koostuu myös kahdesta tunnista reipasta ulkoilua tai kevyttä liikuntaa. Reipasta ulkoilua voi olla metsäretkeily, polkupyöräily ja luistelu, kun taas kevyt liikunta voi koostua kävelystä, keinumisesta, tasapainoilusta ja pallonheitosta. Näiden kolmen tunnin lisäksi lasketaan rauhalliset arjen touhuilut, kuten passiivisempi leikki, tutkiminen ja vaatteiden pukeminen. Arjen touhuilujen lomassa tulisi välttää pitkiä paikallaan istumisen jaksoja, sillä ne eivät ole pienelle lapselle luonnollisia tapoja toimia. (Jaakkola ym., 2017 s.56.) Arts ym., (2022) tutkimuksen mukaan, monet 0–5-vuotiaat lapset eivät täytä fyysiseen aktiivisuuteen kuuluvia suosituksia (Arts ym., 2022). Yksittäinen liikuntakerta ei kuitenkaan ole tarpeeksi, jotta se täyttäisi lasten päivittäisen liikunnantarpeen. Yksittäisen liikuntatuokion ei myöskään ole havaittu edistävän lasten yleistä kognitiivisten taitojen kehittymistä ja siksi olisikin tärkeää, että liikuntaa esiintyy jokapäiväisessä arjessa. (Carson ym., 2016.)

## 2.2 Liikuntakasvatuksen määritelmä

Sääkslahden (2018) mukaan toiminta, jonka keskiössä tarkastellaan liikuntaan liittyviä ilmiöitä kasvatuksellisesta näkökulmasta, nimetään liikuntakasvatukseksi. Sen tavoitteena on opettaa päivittäiseen hyvinvoinnista huolehtimiseen ja terveyteen liittyvät tiedot, taidot ja asenteet. (Sääkslahti, 2018.) Soinin ja Sääkslahden (2023) tutkimuksessa kerrotaan, että suomalaisella liikuntakasvatuksella on kaksi päätehtävää, jotka jakautuvat kasvattamiseksi liikuntaan sekä kasvattamiseksi liikunnan avulla. Liikuntaan kasvattamisella tarkoitetaan lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukemista liikunnan kautta sekä liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan mahdollistaminen. Liikunnan avulla kasvattamiseen taas liitetään psyykkisten, sosiaalisten ja fyysisten taitojen opettelu. (Soini & Sääkslahti, 2023.) Kasvattajilla on myös tärkeä rooli liikuntakasvatuksen tavoitteiden saavuttamiseksi. On erityisen tärkeää mahdollistaa lapselle positiivisten kokemusten saaminen niin liikunnasta kuin omasta kehostaan. Kasvattajien on myös mahdollistettava kiinnostavat ja innostavat oppimisympäristöt liikunnan toteutukselle. (Sääkslahti, 2018.) Mielekkyyden lisäksi oppimisympäristöjen on tärkeää tarjota myös sopivia, asteittain vaikeutuvia haasteita lapsen kehityksen tukemiseksi (Heikinaro-Johansson & Terhi Huovinen, 2007). Varhaiskasvatuksessa toteutettava laadukas ja monipuolinen liikuntakasvatus edellyttää kasvattajien sujuvaa yhteistyötä. Kaikkien varhaiskasvatuksessa työskentelevien aikuisten tulisi yhdessä karsia turhia kieltoja, kehittää fyysistä ympäristöä, tarjota liikuntavälineitä lasten saataville sekä kannustaa lapsia liikkumaan aktiivisesti, jotta lasten omaehtoiselle liikkumiselle tarjottaisiin mahdollisimman suotuisat olosuhteet. (Jaakkola ym., 2017.)

### 2.2.1 Fyysisen aktiivisuuden määritelmä

Howells ym., (2023) kertoo tutkimuksessaan fyysisen aktiivisuuden muodostuvan lihaksilla toteutuvasta liikkeestä, jonka ansiosta energiankulutus vaihtelee laajasti. Pienten lasten

keskuudessa fyysinen aktiivisuus ilmenee suurelta osin aktiivisena leikkinä. Aktiivisella leikillä on positiivisia vaikutuksia lasten motoristen taitojen kehittymiseen. (Howells ym., 2023.) Siinä lapsen fyysiset taidot kehittyvät mutta myös lasten keskinäiset suhteet vahvistuvat, joka on yhteydessä lasten varhaisiin yhteistyö- sekä kommunikaatiotaitoihin (Stork & Sanders, 2008). On tärkeää ottaa kuitenkin huomioon, että kaikkea pienten lasten leikkimistä, ei voida yhdistää fyysisen aktiivisuuden käsitteeseen (Howells ym., 2023). Sääkslahti täydentää lihastyön olevan fyysisessä aktiivisuudessa tarkoituksenmukaista ja tahdonalaista. Sen on katsottu olevan lähtökohtana lasten normaalille kehitykselle ja fyysiselle kasvulle. Fyysinen aktiivisuus tukee myös lasten psyykkistä kehitystä kuten esimerkiksi kognitiivista toimintaa. (Sääkslahti, 2018.)

### 2.2.2 Liikunnan määritelmä

“Liikunnalla tarkoitetaan kaikenlaista liikkumiseen, liikuntaan, liikunnan harrastamiseen mutta myös muuhun fyysisen aktiivisuuteen liittyvää käyttäytymistä ja toimintaa” (Sääkslahti, 2018, s. 141). Sitä voidaan toteuttaa spontaanisti, omaehtoisesti tai ohjatusti (Jaakkola ym., 2017). Lapset käyttävät liikunnan toteutumiseen omaa kehoa ja sen myötä he tutustuvat itseensä. Lasten liikuntaan nimetään esimerkiksi ryöminen, kiipeily, omien voimien koettelu, käsillä kaivaminen sekä heittäminen. Liikunnan kautta lapset saavat monipuolisia onnistumisen kokemuksia, jotka tuottavat valtavasti mielihyvää. Liikunnalla on myös kaikki ne hyödyt, joita on fyysisellä aktiivisuudella, mutta lisäksi liikunta tarjoaa lapselle mahdollisuuden kehittää sosioemotionaalisia taitojaan. Näitä taitoja tarvitaan vuorovaikutuksessa ja yhteistyössä toimimiseen. (Sääkslahti, 2018.)

## 2.3 Liikunnan ohjaukseen ja toteutumiseen vaikuttavat tekijät

### 2.3.1 Oppimisympäristöjen vaikutus liikunnan toteutumiseen

Varhaiskasvatuksessa toteutettavan liikunnan tulisi olla monipuolista oppimisympäristöiltään, laadultaan, kestoaltaan sekä intensiteetiltään (OKM, 2016b). Varhaiskasvatuksen oppimisympäristön, kuten leikkialueen koko vaikuttaa lasten fyysiseen aktiivisuuteen positiivisesti. Valtava merkitys liikunnan toteutumiseen päiväkodissa on liikuntaolosuhteilla, joilla tarkoitetaan päiväkodin fyysisiä liikuntatiloja ulkona ja sisällä, liikuntavälineitä sekä varhaiskasvattajien tekemiä liikuntakasvatuksen suunnitelmia. (Sääkslahti ym., 2018.) Lasten fyysistä aktiivisuutta kehittävässä toimintaympäristössä lapsilla tulisi olla tilaa liikkua vapaasti sekä tilaa oppia ja kehittää motorisia taitojaan leikkipohjaisen oppimisen kautta. Näiden taitojen oppiminen edellyttää avoimia sekä turvallisia tiloja, jossa lapset voivat esimerkiksi harjoittaa mailalla pelaamista, pallon potkaisua tai hyppynarulla hyppimistä. (Stork & Sanders, 2008.) Lapsen fyysisten rajojen kokeilua ja omaehtoista leikkimistä voi kuitenkin rajoittaa liiallinen ympäristön turvallisuuden tavoittelu (Svanbäck-Laaksonen & Heikkilä, 2021). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (OPH, 2022) painottaa myös lapsen kokeman liikunnan ilon sekä monipuoliseen liikkumiseen innostamisen tärkeyttä. Vuodenajasta riippumatta lapsia kannustetaan aktiivisiin liikuntaleikkeihin sekä ulkoiluun. (OPH, 2022.)

Lapsen kehitystä tukee liikkumiseen motivoiva ympäristö (Heikinaro-Johansson & Huovinen, 2007). Aikaisempien tutkimusten perusteella lasten ulkona viettämä aika on positiivisessa yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen sekä motoriseen taitavuuteen (Sääkslahti ym., 2018). Varhaiskasvatuksen arjessa toteutetaan ohjattua ja suunniteltua liikuntaa, mutta tämän lisäksi tulee huolehtia, että lapsille jää mahdollisuuksia myös omaehtoisen liikunnan toteuttamiseen päivittäin (OPH, 2022).

### 2.3.2 Ohjaukselliset, liikuntamahdollisuuksien järjestämiseen liittyvät haasteet

Päiväkodissa työskentelevien aikuisten asenne ja motivaatio liikunnan toteuttamista kohtaan vaikuttavat suuresti lasten fyysisen aktiivisuuden toteutumiseen. Lasten kanssa toimivat aikuiset ja lasten vanhemmat vaikuttavat tietoisesti ja tiedostamattaan lasten ajatuksiin, jolla on merkitystä lapsen tulevaisuuden kannalta. (Jaakkola ym., 2017.)

Rintalan ym., (2016) tutkimuksessa kerrotaan, että aikaisemmat tutkimukset ovat selvittäneet lasten vanhempien sosioekonomisen aseman olevan yhteydessä lasten liikkumismahdollisuuksiin. Koulutetuilla sekä taloudellisesti hyvin toimeentulevien perheiden lapsilla on havaittu olevan paremmat motoriset taidot sekä korkeampi fyysinen aktiivisuus verrattuna muihin lapsiin. Lapsille hankitut liikuntaan kannustavien välineiden on todettu edistävän lasten liikuntataitoja. Nämä tekijät voivat vaikuttaa merkittävästi lapsen kehitykseen. Sosioekonomisen aseman aiheuttavat erot lasten liikkumismahdollisuuksiin voivat lisätä varhaislapsuudessa esiintyvää eriarvoisuutta. Tämän vuoksi päiväkotien tulisi toteuttaa laadukasta liikuntakasvatusta sekä mahdollistaa kaikille lapsille yhdenvertaisesti motoristen taitojen harjoittamisen. (Rintala ym., 2016.)

## 2.4 Liikunnan tutkitut yhteydet lasten kehitykseen ja oppimiseen

Gerber ym., (2010) kertoo tutkimuksessaan karkeamotoristen taitojen kehittymisen olevan voimakasta lapsen ensimmäisten elinvuosien aikana. Kyseisten taitojen kehittyminen on välttämätöntä, jotta lapsi oppii liikkumaan itsenäisesti. Ensimmäisen vuoden aikana lapsi oppii kääntymään makuuasennossa sekä nousemaan polvien ja käsien varaan. Näiden taitojen kehittymisen myötä lapsi oppii istumaan ja nousemaan seisomaan, joka mahdollistaa kävelemään oppimisen. Ensimmäisen elinvuoden jälkeen lapsen karkeamotoristen taitojen harjoittaminen perustuu koordinaatiokyvyn, tasapainon, voiman sekä nopeuden kehittymiseen. 12-kuukauden iän saavuttua, lapsen käveleminen on kehittynyt vakaammaksi ja pehmeämmäksi, jonka myötä kävely sujuu pystyasennossa. Nopean, koordinoitun juoksemisen, johon kuuluu nopeat suunnanmuutokset, opitaan 18-kuukauden ikään mennessä. Kahden vuoden iässä lapsi on omaksunut esimerkiksi pallon potkaisemisen, hyppäämisen kahdella jalalla sekä pallon heittämisen taidon. (Gerber ym., 2010.) Leikkiminen, aktiiviset pelit, liikunnan harrastaminen ja arkiliikkuminen edellyttää hyvät motoriset perustaidot. Varhaisvuosina lapsen omaksumat motoriset taidot ennustavat runsaampaa myöhemmin nuoruudessa ilmenevää fyysistä aktiivisuutta. (Rintala ym., 2016.)

Liikkumisella ja fyysisellä aktiivisuudella on merkittävä vaikutus etenkin pienten lasten kasvulle ja kehitykselle (Jaakkola ym., 2017). Varhaiskasvatuksessa toteutettavan ohjatun ja suunnitelmallisen liikuntakasvatuksen tavoitteena on tukea lapsen fyysistä, psyykkistä, kognitiivista sekä sosioemotionaalista kasvua ja kehitystä. Lisäksi tuetaan myönteisen minäkäsityksen ja fyysisesti aktiivisen elämäntavan muodostumista. (Jaakkola ym., 2017.) Liikunnan avulla opetetaan lapsille uusia sanoja ja käsitteitä, joka tukee lapsen kognitiivista kehitystä (Soini & Sääkslahti, 2023). Toteutettava liikunta tulee suunnitella lapsen kehitystasoa tukeväksi toiminnaksi (Sääkslahti, 2018).

Syväoja ym., (2013) esittelee tutkimuksessaan fyysisen aktiivisuuden vaikutusta lapsen koulumenestykseen. Tutkimuksen mukaan liikunnan positiiviset hyödyt koulumenestykseen johtuvat liikunnan yhteydestä kognitiivisten taitojen kehittymiseen. (Syväoja ym., 2013.)

Lapsen aivojen nähdään kehittyvän erityisesti virikkeellisessä, luovuuteen ja ongelmanratkaisuun keskittyvässä ympäristössä toteutuvassa fyysisessä aktiivisuudessa (Jaakkola ym., 2017). Aiemmissä tutkimuksissa on havaittu myös positiivisia yhteyksiä säännöllisen liikunnan ja työmuistin välillä (Syväoja ym., 2013).

Liikunta tukee yhteisöllisyytensä vuoksi lapsen sosioemotionaalista kehitystä, sillä sitä voidaan toteuttaa myös parina tai ryhmänä. Fyysinen aktiivisuus ja liikuntahetket mahdollistavat tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämisen. Positiivisten tunteiden sekä onnistumisen kokemusten lisäksi liikuntaan sisältyy ajoittain myös negatiivisia tunteita sekä pettymyksiä. Negatiivisten tunteiden käsittely ja tilanteiden ratkaiseminen ovatkin osa varhaiskasvatuksen arjessa toteutettavaa liikuntakasvatusta. (Jaakkola ym., 2017.) Arvola ym. (2023) tutkimuksen mukaan liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella on positiivisia yhteyksiä lapsen lisääntyneeseen osallisuuteen osana varhaiskasvatuksessa toteutuvaa toimintaa.

### 3 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää, mitä alle 3-vuotiaiden päiväkotiryhmissä toimivat varhaiskasvatuksen opettajat kertovat lasten liikunnasta ja sen toteuttamisesta sekä, mitä liikunnallisia tavoitteita he pitävät tärkeinä. Tutkimme myös mitä erilaisia ohjauksellisia, liikuntamahdollisuuksien järjestämiseen liittyviä haasteita varhaiskasvatuksen opettajat nostavat esiin. Lisäksi selvitämme, mitä varhaiskasvatuksen opettajat kertovat alle 3-vuotiaiden lasten päivittäisestä liikunnan määrästä sekä, mitä he arvoivat lasten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden ajallisen keston heidän ryhmässään olevan.

Tutkimus on tärkeä toteutettavaksi, sillä on hyödyllistä saada lisää tietoa alle 3-vuotiaiden päiväkotiryhmissä toteutuvasta liikunnasta sekä sen ajallisesta kehosta. Omien aiemmin tehtyjen havaintojemme mukaan varhaiskasvatuksen arjessa toteutunut fyysisen aktiivisuuden määrä ei yllä suositusten tasolle sekä on monipuolisuudeltaan melko suppeaa. Tämän tutkimuksen tutkimuskysymykset ovat

1. Mitä varhaiskasvatuksen opettajat kertovat alle 3-vuotiaiden lasten liikunnasta ja sen toteuttamisesta?
  - 1.1 Mitä liikunnallisia tavoitteita opettajat pitävät tärkeinä alle 3- vuotiailla lapsilla?
  - 1.2 Mitä erilaisia ohjauksellisia, liikuntamahdollisuuksien järjestämiseen liittyviä haasteita varhaiskasvatuksen opettajat nostavat esiin?
2. Mitä varhaiskasvatuksen opettajat kertovat alle 3-vuotiaiden lasten päivittäisestä aktiivisuudesta/liikunnan määrästä?

## 4 Menetelmä

Kandidaatintutkielmamme toteutetaan kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään kokonaisvaltaiseen tiedon hankintaan. Luonnolliset sekä todelliset tilanteet ja olosuhteet ovat pohjana aineiston keruulle laadullisessa tutkimuksessa. Menetelmänä hyödynnämme haastattelututkimusta. Tutkimushaastattelussa tutkijan tehtävänä on kuvata totuuden mukaisesti haastateltavan henkilön kokemuksia, ajatuksia ja käsityksiä haastateltavasta asiasta. (Hirsjärvi & Hurme, 2008.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija pyrkii ymmärtämään tutkittavaa kohdetta sekä kuvaamaan todenmukaista elämää mahdollisimman moninaisesti. Kuvattavat kohteet ovat useimmiten liitoksissa toisiinsa, eikä tutkija voi irrottaa niitä asiayhteyksistä. (Eskola & Suoranta, 1998; Hirsjärvi ym., 2012; Tuomi & Sarajärvi, 2018.) Laadullisessa tutkimuksessa pyritään lähestymään tarkasteltavia ilmiöitä erityisesti tutkittavien henkilöiden kautta. Tämän myötä keskitytään erityisesti näiden henkilöiden kuvaamiin ajatuksiin, kokemuksiin ja näkökulmiin. (Puusa ym., 2020.)

Yksi merkittävä elementti kvalitatiivisessa tutkimuksessa on hypoteesittomuus, jolla tarkoitetaan sitä, että kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei laadita ennakko-olettamuksia tutkimustuloksista eikä myöskään tutkittavasta kohteesta. Tutkijalla on lähes poikkeuksetta ennakko-olettamuksia tutkittavaa aihetta kohtaan, mutta nämä eivät saa vaikuttaa tutkimuksen etenemiseen eivätkä tutkimuksen tuloksiin. Laadullisen tutkimuksen myötä tutkijalle avautuu tutkimuksen myötä uudenlaisia näkökulmia. (Eskola & Suoranta, 1998.)

Teorialla on merkittävä vaikutus kvalitatiivisessa tutkimuksessa. Sen myötä kvalitatiivisessa tutkimuksessa kuvataan metodeja, tutkimuksen etiikkaa sekä tutkimuksen luotettavuutta. Teorian kautta pystytään hahmottamaan tutkimuksen kokonaisuutta. (Tuomi & Sarajärvi, 2018.)

### 4.1 Osallistujat

Tutkimukseen osallistuvat viisi varhaiskasvatuksen opettajaa, jotka työskentelivät neljässä alle 3-vuotiaiden varhaiskasvatusryhmässä. Nämä ryhmät ovat osa kahta Satakunnassa sijaitsevaan varhaiskasvatusyksikköä. Tutkimukseen osallistuvien varhaiskasvatuksen opettajien valinta alkoi siten, että lähetimme haastattelupyynnöt kuudelle varhaiskasvatuksen opettajalle sähköpostitse, joista lopulta viisi osallistui tutkimukseemme. Tutkimukseen osallistuvilta opettajilta ei kysytty työkokemuksen määrää eikä ammattiin valmistumisvuotta.

### 4.2 Tutkimuksen toteutus

Tutkimuksessamme hyödynnämme menetelmänä haastattelututkimusta. Laadullisessa tutkimuksessa yksi yleisimpiä tapoja kerätä aineistoa on haastattelu. Siinä tarkoituksena

on tarjota haastateltaville mahdollisuus kertoa kokemuksiaan ja ajatuksistaan niin, että haastattelija johdattelee ja ohjaa haastateltavaa tutkittavan aiheen piiriin. (Eskola & Suoranta, 1998.) Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla Satakunnassa alle kolmevuotiaiden päiväkotiryhmissä työskenteleviä varhaiskasvatuksen opettajia. Haastattelun avulla pyrittiin saamaan vastaukset laadittuihin tutkimuskysymyksiimme.

Haastattelun yleisin toteutusmuoto on yksilöhaastattelu (Hirsjärvi ym., 2012). Siinä keskustelu on vuorovaikutuksellista sekä vastavuoroista, jossa haastattelija pyrkii saamaan vastauksia tutkimuskysymyksiinsä (Eskola & Suoranta, 1998). Haastattelu on osa laajempaa kokonaisuutta, jossa pyritään tieteelliseen päättelyyn osana tutkimusprosessia (Hirsjärvi & Hurme, 2008). Se liitetään myös osaksi systemaattista tiedonkeruuta, joka sisältää tavoitteet, joiden avulla saadaan luotettavaa, soveliaista sekä asianmukaisista tietoa tutkittavasta aiheesta (Hirsjärvi ym., 2012). Keskustelun ja haastattelun eroavaisuudet pohjautuvat osallistujien rooleihin. Haastattelussa ideana on, että haastattelija toimii tiedon kerääjänä ja haastateltava tiedon antajana. (Hyvärinen ym., 2017.)

Kandidaatintutkielmassamme hyödynsimme puolistrukturoitua haastattelua, jossa esitimme kaikille haastateltaville samat, ennalta suunnitellut kysymykset. Kysymyksiin vastataan omin sanoin hyödyntämättä valmiita vastausvaihtoehtoja (Eskola & Suoranta, 1998; Tuomi & Sarajärvi, 2018). Toteutuneet haastattelut nauhoitettiin, jotta niille oli mahdollista toteuttaa litterointi aineiston käsittelyvaiheessa.

### **4.3 Aineiston käsittely ja analyysi**

Tutkimuksessamme hyödynsimme aineistolähtöistä sisällönanalyysia, jossa on tavoitteena luoda tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. Tuomen ja Sarajärven mukaan (2018) aineistolähtöisen sisällönanalyysin tarkoituksena on saada tutkimus tuloksena teoreettinen ymmärrys tutkittavasta kohteesta. Kaikki mitä tiedetään tutkittavasta kohteesta niin yleisesti kuin tutkimusten perusteella, on jätettävä analyysin ulkopuolelle, jotta sillä ei olisi vaikutusta tekemäämme analyysiin, sillä sen on oltava aineistolähtöistä (Tuomi & Sarajärvi, 2018).

Aineiston analysointi alkoi siihen tutustumisella sekä lukemisella, jonka jälkeen aineisto litteroitiin. Siinä äänitetty puhe muutettiin tekstiksi, josta muodostui tutkimusaineisto. Tutkimuskysymys on litterointitarkkuuden määrittäjä (Hyvärinen ym., 2017). Tässä tutkimuksessa tehtiin peruslitterointi nauhoitetuista haastatteluista niin, että haastattelussa puhuttu sisältö käytiin sanatarkasti läpi puhekieltä noudattaen. Peruslitteroinnissa jätettiin huomiotta täytesanat sekä tutkittavaan kohteeseen liittymätön puhe. Litteroinnin avulla aineistoon tutustuttiin syvällisesti, jonka myötä mahdollistuu haastattelusta saatujen vastausten analysointi (Hyvärinen ym., 2017).

Hyvärinen ym. (2017) mukaan litteroidessa aineistoa tarkastellaan useaan otteeseen. Useimmiten tutkijan käsitys haastatteluaineistosta tarkentuu jokaisella litterointikerralla, sillä nauhoitettu haastattelu pitää sisällään suuren määrän informaatiota, johon tutkijan on perehdyttävä. Litteroidessa valitaan jatkuvasti keskityttäväksi sellaista materiaalia, joka on tutkimuskysymysten ja tutkimusongelman kannalta olennaista (Hyvärinen ym., 2017).

Haastattelujen litteroinnin jälkeen etsimme aineistosta tutkimuskysymyksiin vastaavaa olennaista tietoa korostamalla nämä kohdat litteraatistamme. Tätä kutsutaan aineiston pelkistämiseksi eli redusoinniksi. Korostetut ilmaukset siirsimme erilliselle dokumentille allekkain listattuna. Muokkasimme korostetut alkuperäisilmaisut pelkistettyyn muotoon. Näin luodaan pohja aineiston ryhmittelylle eli klusteroinnille. Etsimme listaamastamme aineistosta samankaltaisuuksia ryhmittelemällä nämä alaluokiksi, jotka nimesimme aineiston sisällön mukaisesti. Tämän avulla luodaan aineistosta tiiviimpi kokonaisuus muokkaamalla yksittäisiä ilmaisuja yleisempään muotoon. Ryhmiteltyjä alaluokkia yhdistelemällä kokosimme yläluokkia. Vastaavalla tavalla yläluokkia yhdistämällä loimme tutkimustehtävää vastaavia pääluokkia. Seuraavana vaiheena oli aineiston käsitteellistäminen eli abstrahointi. Pääluokkien pohjalta loimme aineistosta yhdistäviä luokkia käsitteiden avulla, jolloin saimme kuvauksen tutkimuskohteesta. (Tuomi & Sarajarvi, 2018.)

Taulukko 1. Esimerkki luokittelusta.

Alkuperäiset ilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka	Yhdistävä luokka
"Elämäntapaan et liikunta on osana sitä, ettei liikunta oo mitään pakkopullaa. Et kaikki hetket on sit kivoja liikuntaan liittyen."	Liikunta osana elämäntapaa ja liikunnan mukavuus  Kaikki liikuntahetket kivoja	Liikunta osana elämäntapaa  Miellyttävät liikuntakokemukset	Liikunnallinen elämäntapa  Liikunnan mielekkyys	Liikunnan ilo	Liikunnalliset tavoitteet
"Ja sit et tukee sitä liikunnan iloa ja toteuttamista ja sitä fyysistä aktiivisuutta, että he pääsee touhuamaan ja liikkumaan."	Liikkumisen ilon tukeminen ja toteuttaminen  Lasten touhuamisen ja liikkumisen mahdollistaminen	Liikkumisen toteuttaminen ja taitojen kehittyminen	Fyysisen aktiivisuuden toteuttaminen	Motoriset taidot	

#### 4.4 Luotettavuus ja eettisyys

Eettisyydellä on merkittäviä vaikutuksia tutkimuksen laadun kannalta. Tutkimuksen eettisyyden näkökulmasta, on tärkeää valita tutkimusasetelma tutkimukseen sopivaksi. Kattavan ja laadukkaan tutkimussuunnitelman luominen on osa eettisyyttä (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tutkimusetiikka viittaa eettisesti vastuullisten ja oikeiden toimintatapojen kunnioittamiseen ja edistämiseen tutkimustyössä, samalla kun pyritään tunnistamaan ja estämään tieteeseen kohdistuvia loukkauksia ja epärehellisyyttä kaikilla tieteenaloilla (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteet, jotka ovat määritelty eurooppalaisessa tutkimuseettisessä ohjeistuksessa, sisältävät luotettavuuden, rehellisyyden, arvostuksen ja vastuunkannon. Tämä tarkoittaa, että tieteellisessä tutkimuksessa on oltava pyrkimys saavuttaa tuloksia ja toimia luotettavasti, avoimesti ja kunnioittavasti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, [TENK], 2023.) Loukkauksia, jotka koskevat hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita on esimerkiksi aikaisempien tutkimustulosten vähäinen hyödyntäminen, tutkimuksessa valikoitujen menetelmien väärinkäyttö ja sen pohjalta raportointi, joka antaa vääriä tietoja sekä tutkimustulosten sopimaton kirjaaminen. Tutkimuksen rehellisyydestä, vilpittömyydestä sekä hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta on vastuu tutkimuksen tekijöillä. (Tuomi & Sarajärvi, 2018.)

Ennen tutkimusaineiston keräämistä on tärkeä huolehtia tarvittavista tutkimusluvista sekä suostumuksista (TENK, 2023). Tutkimustamme varten on hankittu tutkimuslupa haastatteluun valituilta varhaiskasvatuksen opettajilta sekä päiväkotien johtajilta. Lisäksi laadittiin tietosuojailmoitus, joka lähetetään haastateltaville samalla, kun heihin otetaan ensimmäisen kerran yhteyttä. Tutkimuksessamme noudatimme niin anonyymiteettiä kuin luotettavuuttakin. Ne ovat tutkimusetiikan kaksi tärkeää käsitettä. Kun jaetaan tutkimustietoja tai tiedonlähteitä, on ensiarvoisen tärkeää varmistaa, että niiden luottamuksellisuus säilyy ja, että tutkittavat pysyvät anonyymeinä, eli heidän henkilöllisyytensä ei paljastu tai vaarannu. Tutkimuksessa on tärkeää, että tutkittavien ja tutkijan välillä ei ole sellaista suhdetta, joka voisi vaikuttaa haitallisesti siihen, kuinka vapaaehtoisesti ja avoimesti tutkittavat antavat tietojansa tai osallistuvat tutkimukseen. Tämä tarkoittaa, että tutkittavien ei tulisi olla riippuvaisia tutkijasta esimerkiksi taloudellisesti tai sosiaalisesti, sillä tällainen riippuvuus voisi vaarantaa tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden. Tutkimukseen osallistuminen tulisi aina perustua vapaaehtoisuuteen ja tutkittavien omaan päätökseen. (Eskola & Suoranta, 1998.)

## 5 Tulokset

Tässä luvussa kuvaamme tutkimuskysymysten mukaisesti jaottelemamme keskeiset tutkimustulokset. Esittelemme tulokset analyysin kautta muodostuneiden pääluokkien avulla, joiden alle oli koottavissa merkittävimmät huomiot varhaiskasvatuksen opettajien kertomista kokemuksista liikuntakasvatuksesta alle 3-vuotiaiden päiväkotiryhmissä. Luokat, joiden alle havaintomme kirjattiin, nousivat suoraan aineistosta. Ajatteluamme ohjasi myös teoreettisessa viitekehyksessä esittelemämme aikaisemmat havainnot varhaiskasvatuksessa toteutettavasta liikunnasta.

### 5.1 Varhaiskasvatuksen opettajien kokemukset järjestämästään liikunnasta

Haastateltavat varhaiskasvatuksen opettajat kertoivat omia kokemuksiaan alle 3-vuotiaiden päiväkotiryhmässä toteutettavasta liikunnasta. Toteutettavan liikunnan monipuolisuus nousi kaikissa haastatteluissa tärkeäksi elementiksi. Toisena merkittävänä tekijänä esiin nousi liikunnan liittäminen osaksi eri toimintahetkiä sekä sen spontaani toteuttaminen osana varhaiskasvatuspäivää. Fyysistä aktiivisuutta ilmeni lasten omaehtoisen liikkumisen lisäksi etenkin päivittäisten ulkoilujen aikaan sekä retkillä. Moninaisten maastojen ja ympäristöjen hyödyntäminen osana liikuntaa koettiin tärkeäksi piirteeksi alle 3-vuotiailla lapsilla. Tähän viitataan seuraavassa lainauksessa, joka on poimittu kolmannesta haastattelusta.

*“Me ulkoillaan päivittäin kaksi kertaa päivässä. Siellä yritetään aktivoida heitä liikkumaan ja harjoittelemaan eri vuodenaikoina ja erilaisissa maastoissa.” (H3)*

Kaikissa haastatteluissa esiin nousi myös viikoittainen jumppasalivuoro, jossa liikuntaa pystyttiin toteuttamaan isommassa tilassa. Tällöin useassa ryhmässä oli käytänteenä liikuntaratojen hyödyntäminen sekä erilaisiin liikuntalajeihin tutustuminen, kuten jalkapalloon ja sählyyn. Haastateltava 1 kertoi, että heidän varhaiskasvatustyksikössään on tapana toteuttaa viikoittaiset ohjatut liikuntahetket yhteistyössä toisen alle 3-vuotiaiden ryhmän kanssa.

Myös musiikki ja musiikkiliikunta kuului monen varhaiskasvatuksen opettajan lapsiryhmän arkeen. Laululeikkejä pidettiin tärkeänä osana liikuntakasvatusta. Musiikkiliikunta koettiin sopivana myös siirtymätilanteissa, joihin moni varhaiskasvatuksen opettaja lisäsi mielellään fyysistä aktiivisuutta. Haastateltavat 2 ja 3 kuvasivat haastatteluissaan siirtymätilanteita seuraavien lainausten myötä.

*“Arjessa meillä on vaikka siirtymät niin, että saa pomppia tai juosta, kunhan vaan on tilaa.” (H2)*

*“Ylipäättänsä se on tärkeätä, että kaikissa hetkissä olis sitä liikuntaa. Ja esimerkiksi käytävälläkin voidaan antaa heidän juosta ja vähän riehaantuakin, kunhan vaan on turvallista, eikä oo liikaa lapsia tai tavaraa edessä.” (H3)*

Haastatteluissa korostui ajatus siitä, ettei liikuntakasvatus tarvitse toteutuakseen suunniteltua tai ohjattua toimintaa. Liikuntahetkien toteuttaminen koettiin mahdolliseksi myös omassa ryhmätilassa, käytävässä, ulkona sekä lähimetsässä. Tärkeänä pidettiin myös lasten kiinnostuksen kohteiden huomioimista ja lapsilähtöisyyttä osana lasten liikkumista. Osassa haastatteluista esiin nousi myös leikin aktiivisuus pienillä lapsilla. Monen lapsen kohdalla leikkihetket luettiin liikunnallisiksi, niiden fyysisen luonteen vuoksi.

### 5.1.1 Liikunnalliset tavoitteet alle 3-vuotiailla lapsilla

Haastatteluissa ilmeni useita erilaisia tavoitteita, joita haastateltavat varhaiskasvatuksen opettajat pitivät tärkeinä alle 3-vuotiailla lapsilla. Yhdeksi merkittävimmäksi tavoitteeksi nousi keräämämme aineiston myötä lasten liikunnan ja liikkumisen ilo. Tärkeänä pidettiin sitä, että kaikki liikuntahetket olisivat mukavia ja lapsia innostavia. Varhaiskasvatuksen opettajat toivoivat luovansa ryhmässään positiivisen suhteen liikuntaan lapsille mielekkäällä tavalla. He näkivät liikuntakasvatuksen tärkeänä osana liikunnallisen elämäntavan luomisesta. Tätä kuvataan haastattelusta 2 nostetusta lainauksessa.

*“Meillä on toki tavoitteena se, et me kasvatetaan heitä sellaiseen elämäntapaan et liikunta on osana sitä ja, ettei liikunta olisi mitään pakkopullaa. Et kaikki hetket on sit kivoja liikuntaan liittyen.” (H2)*

Erittäin tärkeäksi tavoitteeksi varhaiskasvatuksen opettajat mainitsivat myös perusmotoristen taitojen oppimisen ja niiden kehittymisen. Haastatteluissa ilmeni monesti, että lasten luontainen tapa on liikkua, jonka myötä motoriset taidot kehittyvät hurjaa vauhtia. Perusmotorisiin taitoihin haastateltavat lukivat kävelyn, juoksun, tasapainoilun, hyppimisen, kiipeilyn sekä pallon käsittelytaidot. Suurin osa haastateltavista koki, että ryhmän pienimmillä lapsilla kauden alussa yhtenä tärkeimpänä tavoitteena on kävelemään oppiminen. Haastatteluja toteuttaessa nämä varhaiskasvatuksen opettajat kertoivat tavoitteen toteutuneen. Päiväkotiympäristön ja välineiden monipuolisuus on yhteydessä näiden taitojen kehittymiseen. Kokonaisvaltainen keuhonhallinta nousi myös yhdeksi tavoitteeksi pienillä lapsilla. Tällä tarkoitetaan lasten liikkumisen ja touhuamisen sulavoittamista.

Haastatteluissa painottui useasti lasten omatoimisuuteen kannustamisen merkitys. Haastateltava 3 mainitsi omatoimisuuden harjoittamisen olevan tärkeää, sillä myös pukemistilanteissa pienet lapset saavat liikettä. Jokainen varhaiskasvatuksen opettaja toi esille lasten eri lähtökohtien huomioimisen tärkeyden. Kaikilla lapsilla on erilaiset, yksilölliset kehityskohteet, jotka ovat tärkeä pitää mielessä liikunnan toteutuksessa, jotta lasten oppimista sekä kehittymistä tuetaan mahdollisimman kattavasti. Haastateltava 1 kuvasi tätä seuraavalla tavalla omassa haastattelussaan.

*“Mitä isompi ja taitavampi lapsi, niin sen haastavampia juttuja sit harjoitellaan ja yrittää innostaa lapsia löytämään ja saavuttamaan omia tavoitteita.” (H1)*

### 5.1.2 Ohjaukselliset, liikuntamahdollisuuksien järjestämiseen liittyvät haasteet

Haastatteluissa kysyttiin varhaiskasvatuksen opettajien kohtaamia ohjauksellisia, liikuntamahdollisuuksien järjestämiseen liittyviä haasteita. Haastateltava 2, 3 ja 4 kokivat suureksi liikuntamahdollisuuksien järjestämisen haasteeksi päiväkotitilojen puutteet ja niiden käyttömahdollisuudet. Haastateltava 2 ja 4 mielestä, päiväkodin tilat eivät aina ole käytettävissä, mikä luo haastetta ohjauksellisten liikuntahetkien järjestämiseen. Haastateltava 3 koki pihojen ja muun ympäristön olevan hankalia liikunnan toteuttamisessa, erityisesti hän toivoi, että päiväkotiympäristön tulisi olla sellainen, ettei lasten liikettä ja liikuntaa tarvitsisi jatkuvasti rajoittaa. Haastattelusta 2 nousi esiin tarve suurempaan tilaan, jota kuvataankin seuraavassa lainauksessa.

*“Olis kiva et olisi resursseja vielä useammin siihen isoon tilaan, kuten jumppasaliin. Et sitä välillä kaipaa.” (H2).*

Välineiden saatavuus nousi myös haasteeksi haastateltavalla 4. Monessa haastattelussa koettiin tärkeäksi, että liikuntavälineet olisivat lasten saatavilla jatkuvasti, mikä lisäisi lasten päivittäistä fyysistä aktiivisuutta.

Moni haastateltavista mainitsi henkilöstöresurssipulan yhdeksi merkittäväksi haasteeksi. Henkilöstöresurssipulan kerrottiin vaikeuttavan suunniteltujen, ohjauksellisten liikuntahetkien toteuttamista, jonka vuoksi lasten liikunnan koettiin olevan useimmiten enemmän vapaamuotoista kuin ohjattua liikuntaa. Haastateltava 4, koki pienryhmissä toteutuvan liikunnan mahdollistamisen vaikeaksi henkilöstöresurssipulan vuoksi. Pienryhmissä toteutettava liikunta koettiin tärkeäksi, jotta jokainen lapsi saisi tarvitsemansa tuen ja kannustuksen liikunta hetken aikana. Resurssipulaa kuvataan seuraavissa otteissa haastatteluista 4 ja 5.

*“Myös sitten tavallaan se resurssi siihen, että pystyy irrottamaan kolme lasta yhden aikuisen kanssa tekemään sitä jumppaa”. (H4)*

*“No päällimmäisenä on ehkä resurssipula aikuisissa. Et yhdellä lapsella tarvitsisi meidän ryhmässämme olla ihan oma henkilökohtainen avusta, niin se hankaloittaa ja rajoittaa osaltaan meidän toimintamahdollisuuksiamme.” (H5)*

Haastatteluissa esiin nousi merkittävänä tekijänä liikuntamahdollisuuksien järjestämiseen varhaiskasvatushenkilöstön asenteet liikuntaa kohtaan. Haastatteluissa koettiin, että mikäli henkilöstöllä tai tiimillä ei ole yhtäläiset ajatukset ja arvot liikunnan tärkeydestä pienten lasten arjessa, voi olla haastavaa tuoda liikunta osaksi varhaiskasvatuksen arkea. Toteuttamissamme haastatteluissa kuitenkin koettiin, että haastateltavien tiimeillä on samankaltaiset ajatukset ja asenteet liikunnan toteuttamisen tärkeydestä, joka helpottaa huomattavasti fyysisen aktiivisuuden huomioimista osana varhaiskasvatuspäivää. Vastauksista ilmeni, että aikuisten

kannustuksella, roolilla ja esimerkillä on merkitystä lasten innostukseen ja motivaatioon liikuntaa kohtaan. Näitä tekijöitä kuvataan haastatteluista 5 ja 1 esiin nostetuista lainauksissa.

*“Aikuisten asenne, että kannustetaan lapsia juoksemiseen ulkona. Tosi tärkeitä on, et on se aikuisen kannustaminen ja tukeminen siihen liikkumiseen.” (H5)*

*“Meillä on semmoinen aika hyvä tiimi, luotan siihen, että kaikki tekee oman osuutensa ja pelataan samaan pussiin.” (H1)*

## 5.2 Liikunnan määrä alle 3-vuotiaiden päiväkotiryhmissä

Haastateltavat varhaiskasvatuksen opettajat kertoivat liikuntaa toteutuvan päiväkotipäivän aikana joko paljon, keskimääräisesti tai todella paljon. Useammassa haastattelussa ilmeni, että ryhmässä on vain vähän sellaisia hetkiä, jolloin lapset istuisivat paikoillaan. Ryhmässä toimivat aikuiset kokivat tärkeänä pitää lapset liikkeessä, välttämällä paikoillaan istumista.

Vaikka liikuntaa toteutuu arjessa keskimääräisesti melko hyvin, kertoo osa haastateltavista, että ryhmässä on myös passiivisempia lapsia. Näiden lasten kohdalla liikettä tulee hieman vähemmän, sillä heillä esimerkiksi leikkimien tapahtuu melko paikoillaan verrattuna enemmän liikkeessä oleviin lapsiin. Passiivisempien lasten kohdalla haastateltavat kokivatkin, että aikuisen esimerkillä ja lapsia kannustamalla pystytään aktivoimaan heitä liikkeeseen.

Haastateltavilta kysyttiin myös ajallista arviota lasten päivittäisestä liikunnan määrästä varhaiskasvatuspäivän aikana. Kaikkien haastateltavien ryhmässä fyysistä aktiivisuutta toteutui ainakin kaksi tuntia päivittäin. Haastateltavat 2 ja 4 arvioivat ajallisen keston olevan kolmesta tunnista 3,5 tuntiin.

Haastatteluissa kysyttiin myös varhaiskasvatuksen opettajien kokemaa tarvetta päivittäisen liikunnan määrän kasvattamiseen. Haastateltavien 4 ja 5 mielestä ryhmässä voitaisiin toteuttaa enemmän ohjattua liikuntaa, vaikka fyysisen aktiivisuuden määrä onkin melko hyvä päivittäin. Ryhmissä koettiin myös, että vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta voisi olla enemmän. Tätä kuvataan haastattelusta 5 esiin nostetusta lainauksessa.

*“Voishan sitä aina vähän lisätä. Eihän me nyt ihan joka päivä olla koko ajan liikkeessä. Niinä päivinä, kun ei oo sitä suunniteltua jumppaa niin vois lisätä liikuntaa.” (H5)*

Muissa haastatteluissa ei ilmennyt tarvetta päivittäisen liikunnan määrän kasvattamiseen, sillä fyysistä aktiivisuutta koettiin olevan jo riittävästi. Kokonaisuudessaan toteuttamissamme haastatteluissa liikunnan nykyinen määrä ryhmissä koettiin pääosin sopivaksi tai erittäin hyväksi.

## 6 Pohdinta ja johtopäätökset

Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää, mitä varhaiskasvatuksen opettajat kertovat kokemuksistaan alle 3-vuotiaiden lasten liikunnan toteuttamisesta. Lisäksi selvitimme, mitä liikunnallisia tavoitteita he pitävät tärkeinä sekä, mitä erilaisia ohjauksellisia, liikuntamahdollisuuksien järjestämiseen liittyviä haasteita he ovat kohdanneet omassa ryhmässään. Tutkimuksessa selvitettiin myös varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia lasten liikunnan määrästä sekä ajallisesta kestosta alle 3-vuotiaiden päiväkotiryhmissä.

Tämä tutkimus ei pyrkinyt yleistämään, vaan tavoitteena oli nostaa esiin haastateltavien varhaiskasvatuksen opettajien omia kokemuksia ryhmässään toteuttamastaan liikuntakasvatuksesta. Tuloksiin vaikutti myös varhaiskasvatusyksiköiden toisistaan poikkeavat fyysiset tilat, resurssit sekä liikkumismahdollisuudet. Haastateltavilta varhaiskasvatuksen opettajilta ei kysytty esimerkiksi työkokemuksesta, joka osaltaan saattaa vaikuttaa saamiimme tuloksiin. Karttuneempi työkokemus saattaa helpottaa liikuntakasvatuksen toteuttamista verrattuna vastavalmistuneeseen varhaiskasvatuksen opettajaan. Alle 3-vuotiaiden päiväkotiryhmissä toteutettavasta liikunnasta haastateltavat nostivat tärkeimpänä elementtinä esille monipuolisuuden. Tämän lisäksi merkittävimiksi tekijöiksi kerrottiin ulkoilun vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen sekä liikunnan spontaani liittäminen osaksi varhaiskasvatuspäivän aikana toteutettavaa toimintaa. Tuloksissa esiin nousutta liikunnan monipuolisuuden tärkeyttä tukee teoreettisessa viitekehyksessä esitelty Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016b) toteuttama tutkimus, jonka mukaan varhaiskasvatuksessa toteutettavan liikunnan tulisi olla sisällöltään, kestoaltaan ja oppimisympäristöiltään monipuolista (OKM, 2016b). Vaikka liikunnan merkitystä lapsen oppimiseen ja kehitykseen on nykytutkimuksen valossa tarkasteltu, haastateltavat eivät nostaneet esille varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tai kunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman ohjeita liikunnan toteuttamisesta. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2022) korostaakin ulkoilun merkitystä osana varhaiskasvatusta, joka tukee haastatteluissa esiin nousutta näkökulmaa. Lapsia tulisi kannustaa aktiiviseen toimimiseen ja tutkimiseen niin sisällä kuin ulkonakin vuodenajasta riippumatta. (OPH, 2022.) Myös aiemmat tutkimukset tukevat ulkoilun tärkeyttä ja lasten ulkona viettämä aika onkin positiivisessa yhteydessä lasten motoriseen taitavuuteen ja fyysiseen aktiivisuuteen (Sääkslahti ym., 2018).

Tutkimuksen myötä saimme selville, mitä tavoitteita haastateltavat varhaiskasvatuksen opettajat pitävät tärkeänä alle 3-vuotiaiden liikunnan osalta omien kokemustensa mukaan. Yhdeksi tärkeimmistä liikunnallisista tavoitteista koettiin liikkumisen ilo. Varhaiskasvatuksen opettajat toivat esiin liikuntahetkien innostavuuden ja mukavuuden tärkeyden. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016a) mukaan yhdessä koetut iloiset onnistumisen kokemukset sekä kokeilemaan kannustaminen ovat yhteydessä lapsen myönteisen minäkuvan muodostumiseen. Nämä ovat merkittäviä lasten fyysisen aktiivisuuden, terveyden ja hyvinvointia edistävän elämäntavan näkökulmasta. (OKM, 2016a.) Tämä tutkimus tukee varhaiskasvatuksen opettajien ajatusta liikunnan tärkeydestä. Merkittäväksi tavoitteeksi nousi myös perusmotoristen taitojen kehittäminen. Haastatteluissa esiin nousut näkökulma motoristen taitojen kehittämisestä tukee aiempien tutkimuksia, joiden mukaan lapsen ensimmäisten

elinvuosien aikana karkeamotoristen taitojen kehittyminen on voimakasta (Gerber ym., 2010). Haastatteluiden mukaan motoristen taitojen kehittymiseen voidaan yhdistää myös ympäristön monipuolisuus sekä liikuntavälineiden saatavuus. Näitä kokemuksia tukee myös aiemmissa tutkimuksissa esitelty näkemys siitä, että liikkumiseen motivoiva ja monipuolinen ympäristö tukee lapsen motoristen taitojen kehitystä (Heikinaro-Johansson & Huovinen, 2007). Lapsen varhaisvuosinaan omaksuma motorinen taitavuus ennustaa myös tulevaisuudessa toteutuvaa fyysistä aktiivisuutta (Rintala ym., 2016).

Yhtenä tutkimustehtävänä oli selvittää varhaiskasvatuksen opettajien kokemia ohjauksellisia, liikuntamahdollisuuksien järjestämiseen liittyviä haasteita. Yhtenä merkittävänä tekijänä esiin nousi päiväkotitilojen puutteelliset käyttömahdollisuudet. Haastatteluissa kävi ilmi, että mahdollisuutta isoon tilaan, kuten jumppasaliin kaivattiin nykyistä useammin. Haastateltavat kokivat tämän vaikeuttavan ohjattujen liikuntahetkien järjestämistä. Liikunnan toteuttamiseen vaikuttaakin päiväkodin liikuntaolosuhteet, kuten käytössä olevat fyysiset tilat ulkona ja sisällä (Sääkslahti ym., 2018). Aiempien tutkimusten mukaa lapsen fyysinen aktiivisuus kasvaa tilassa, jossa on tilaa liikkua ja kehittää motorisia taitoja. Avoimet, mutta turvalliset tilat mahdollistavat myös lajikokeilut sekä liikuntavälineiden monipuolisen käytön. (Stork & Sanders, 2008.) Haastateltavat varhaiskasvatuksen opettajat kokivat myös varhaiskasvatushenkilöstön asenteilla koskien liikunnan tärkeyttä, olevan vaikutusta liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. Eriävät mielipiteet ja ajatukset liikunnan merkityksestä alle 3-vuotiaiden lasten arjessa koettiin mahdollisesti aiheuttavan ohjauksellisia haasteita liikunnan toteuttamisessa ja suunnittelussa. Haastateltavissa ryhmissä kuitenkin koettiin, että tiimin sisäiset ajatukset fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä olivat yhtäläiset ja täten tukivat henkilöstön sujuvaa toimintaa liikunnan toteuttamiseksi. Jaakkola ym. (2017) mukaan varhaiskasvatushenkilöstön asenteilla ja motivaatiolla liikunnan toteuttamisesta tiedostettu ja sekä tiedostamattomia yhteyksiä lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Jaakkola ym., 2017).

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää myös haastateltavien varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia liikunnan määrästä sekä sen ajallisesta kestosta heidän alle 3-vuotiaiden päiväkotiryhmissään. Tutkimuksesta tehdessä kävi ilmi, että haastateltavat kokivat ryhmänsä lasten liikkuvan sopivasti, melko paljon tai erittäin paljon. Kaikissa haastatteluissa varhaiskasvatuksen opettajat arvioivat lasten liikkuvan varhaiskasvatuspäivän aikana vähintään kaksi tuntia. Muutamassa ryhmässä arvioitiin fyysisen aktiivisuuden ajallisen keston olevan kolmesta tunnista 3,5 tuntiin. Tuloksia peilattaessa Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM, 2016b) laatimaan varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin, voidaan todeta, että haastateltujen varhaiskasvatuksen opettajien ryhmissä liikuntaa toteutuu riittävästi. Ohjeistus määrittää, että lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Näiden tulisi pitää sisällään kuormittavuudeltaan eri tasoista liikuntaa. (OKM, 2016b.) Tutkimuksen tuloksista ilmeni myös eroavaisuuksia verraten aiemmin toteutettuihin tutkimuksiin pienten lasten liikunnan määrästä. Arts ym. (2022) toteuttamassa tutkimuksessa todetaan, etteivät monet 0–5-vuotiaat lapset yllä fyysisen aktiivisuuden suosituksiin (Arts ym., 2022). Soini & Sääkslahti (2023) viittaa tutkimuksessaan Karvin toteuttamaan selvitykseen, jonka mukaan jopa viidesosa tutkimukseen osallistuvista varhaiskasvatuksen henkilöstöstä kertoi, ettei lasten tarvittavaan päivittäiseen hengästyttävään ja rasittavaan liikkumiseen ole mahdollisuutta. Lasten liikkumisen määrässä

on tämänhetkisen tiedon mukaan suuria yksilöiden välisiä eroja, joten lasten reippaan ja rasittavan liikunnan määrää tulisi ehdottomasti lisätä. (Soini & Sääkslahti, 2023.) Vaikka tutkimuksessamme ei pyritäkään yleistettävyyteen, haastatteluista kuitenkin ilmenee, että varhaisen fyysisen aktiivisuuden suositukset saadaan täytettyä jo varhaiskasvatuspäivän aikana.

Tutkimuksessamme noudatimme hyvien tieteellisten käytänteiden peruseriaatteita, johon kuuluu luottamus, rehellisyys, arvostus sekä vastuunkanto (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023). Käyttämämme kirjallisuus perustuu tutkittuun tietoon ja se on valittu tutkimuksemme aiheeseen perustuen. Hyödyntämämme artikkelit sekä aiemmat tutkimukset ovat vertaisarvioituja. Määritellyt käsitteet perustuvat asianmukaiseen kirjallisuuteen. Menetelmänä hyödyntämämme laadullisen haastattelututkimuksen avulla saimme vastaukset tutkimuskysymyksiin. Vaikka menetelmä oli tässä kandidaatintutkielmassa toimiva, liittyy haastatteluun omat rajoituksensa. Riskinä on, että haastateltava muokkaa vastauksiaan totuudenperäisyydestä tehden niitä sosiaalisesti suotavampia, joka osaltaan heikentää tutkimuksen luotettavuutta (Hirsjärvi & Hurme, 2008).

Toteuttamamme tutkimuksen sekä aikaisempien tutkimusten perehtymisen pohjalta voimme todeta, että alle 3-vuotiaiden liikunnasta ja liikuntatottumuksista ei ole suurta aikaisempaa näyttöä. Alle 3-vuotiaiden liikuntaa olisi erittäin tärkeä tutkia lisää, sillä kuten tutkimuksemme osoittaa, on varhaisilla liikuntatottumuksilla suuria vaikutuksia lasten kehittymiseen ja oppimiseen. Jatkotutkimusaiheena voitaisiin tutkia tarkemmin sekä monipuolisemmin myös sitä, kuinka lasten kanssa toimivien aikuisten asenteet ja näkökulmat ovat yhteydessä lasten liikkumiseen ja sen monipuolisuuteen. Kyseinen aihe nousi toteuttamamme haastattelujen myötä useasti ilmi. Tätä tutkimusta toteuttaessa haastateltavat varhaiskasvatuksen opettajat eivät nostaneet esiin liikunnan merkitystä lapsen sosioemotionaalisten tai kognitiivisten taitojen kannalta, joiden näkökulmasta jatkotutkimusta voitaisiin myös teettää.

Tutkimuksemme pohjautui ainoastaan yksittäisten varhaiskasvatusopettajien kokemuksiin Satakuntalaisissa varhaiskasvatusyksiköissä. Jotta tutkimustuloksia voitaisiin yleistää, on alle 3-vuotiaiden lasten liikuntaan liittyviä tutkimuksia toteutettava tulevaisuudessa laajemmalla alueella. Tämän myötä saataisiin kattava näkemys pienten lasten liikunnasta sekä nähtäisiin, onko mahdollisille muutoksille tarvetta. Lasten päiväkodissa toteutettavaa liikuntaa voisi tulevaisuudessa tutkia myös esimerkiksi havainnoimalla lapsiryhmän toimintaa.

Tutkimuksen myötä saatiin selvitettyä haastateltavien varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia liikuntakasvatuksen toteutumisesta alle 3-vuotiaiden päiväkotiryhmissä. Tutkimuksen toteuttaminen tuki omia kokemuksiamme liikuntakasvatuksen merkityksestä pienten lasten kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle. Haastatteluiden pohjalta vahvistui monipuolisen liikunnan toteuttamisen tärkeys sekä fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan ilon mahdollistaminen osana päivittäistä varhaiskasvatusta.

## Lähteet

- Arts, J., Drotos, E., Singh, A. S., Chinapaw, M. J. M., Altenburg, T. M., & Gubbels, J. S. (2022). Correlates of physical activity in 0- to 5-year-olds: Systematic umbrella review and consultation of international researchers. *Sports Medicine*, 53(1), 215–240. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01761-5>
- Arvola, O., Liljeroth, P. & Reunamo, J., (2023). Is physical activity a pathway to culturally and linguistically diverse children’s participation in early childhood education and care?. *Journal of Early Childhood Education Research*, 12(1), 150–168. <https://journal.fi/jecer/article/view/117865/76580>
- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Wiebe, S. A., Spence, J. C., Friedman, A., Tremblay, M. S., Slater, L., Hinkley, T. 2016. Systematic review of physical activity and cognitive development in early childhood. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(7), 573-578. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.07.011>
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino.
- Gerber, R. J., Wilks, T., & Erdie-Lalena, C. (2010). Developmental milestones: motor development. *Pediatrics in review*, 31(7), 267–277. <https://doi.org/10.1542/pir.31-7-267>
- Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T., Laakso, L., Lintunen, T., Sääkslahti, A., Nupponen, H., Telama, R., Hirvensalo, M., Häyrynen, T., Rasinaho, M., Varstala, V., Klemola, U., Liukkonen, J., Jaakkola, T., Soini, M., Rovio, E., Rintala, P., Eloranta, V., Kalaja, V., ... Laine, A. (2007). *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan* (2., uudistettu painos.). WSOY Oppimateriaalit.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2008). *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2012). *Tutki ja kirjoita*. Kariston Kirjapaino Oy.
- Howells, K., Jerebine, A., Cools, W., D'Hondt, E., De Martelaer, K., Coppens, E., Sienaert, H., Hall, N., Dong, J., Soini, A., O'Keefe, C., Coulter, M., McNally, S., McCaffrey, P., Tortella, P., Costa, A. M., Hernández-Martinez, A., Sollerhed, A.-C., Urtel, M., . . . Sääkslahti, A. (2023). Physical play - how do we inspire and motivate young children to be physically active through play? : an international analysis of twelve countries' national early years curriculum policies and practices for physical activity and physical play. *Journal of Early Childhood Education Research*, 12(1), 253–276. <https://journal.fi/jecer/article/view/116879>

- Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (2017). *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Vastapaino.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J., & Sääkslahti, A. (2017). *Liikuntapedagogiikka* (2., uudistettu painos.). PS-kustannus.
- Opetushallitus 2022. *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet*.  
[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2022\\_2.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_2.pdf)
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a. *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä- varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset*. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b. *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5>
- Puusa, A., Juuti, P., & Aaltio, I. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.
- Rintala P., Sääkslahti A. & Iivonen S. 2016. 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. *Liikunta & Tiede*, 53(6), 49–55.  
[https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/52620/rintalasaakslahtiiivonenlt2016616\\_tutkimusartikkelit.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/52620/rintalasaakslahtiiivonenlt2016616_tutkimusartikkelit.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Soini, A., & Sääkslahti, A. (2023). Liikuntakasvatuksen merkitys varhaiskasvatusta ohjaavissa opetussuunnitelmissa. *Journal of Early Childhood Education Research*, 12(3), 237–267).  
[https://www.researchgate.net/publication/376588877\\_Liikuntakasvatuksen\\_merkitys\\_varhaiskasvatusta\\_ohjaavissa\\_opetussuunnitelmissa](https://www.researchgate.net/publication/376588877_Liikuntakasvatuksen_merkitys_varhaiskasvatusta_ohjaavissa_opetussuunnitelmissa)
- Stork, S. & Sanders, S. W. (2008). Physical Education in Early Childhood. *The Elementary School Journal*, 108(3), 197–206. <https://doi.org/10.1086/529102>
- Svanbäck-Laaksonen, M. & Heikkilä, M. (2021). Children’s fundamental motor skills as a starting point for educational change within the learning environment in early childhood education and care centres. *Journal of Early Childhood Education Research*. 10(2) 2021, 199–221. <https://journal.fi/jecer/article/view/114163/67362>
- Syvöja, H., Kantomaa, M., Ahonen, T., Hakonen, H., Kankaanpää, A. & Tammelin, T. (2013). Physical Activity, Sedentary Behavior, and Academic Performance in Finnish Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 45(11), 2098–2104.  
<https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318296d7b8>
- Sääkslahti, A. (2018). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus.

Sääkslahti, A., Niemistö, D., Nevalainen, K., Laukkanen, A., Korhonen, E. & Juutinen-Finni, T. 2018. Päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteys lasten motorisiin taitoihin. *Liikunta & Tiede* 56(2–3), 77–83.

[https://www.lts.fi/media/lts\\_vertaisarvioidut\\_tutkimusartikkelit/2019/lt\\_2-3\\_19\\_tutkimusartikkeli-saakslahti\\_lowres.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2019/lt_2-3_19_tutkimusartikkeli-saakslahti_lowres.pdf)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*, 2/2023.

[https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. Viitattu 13.3.2024.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

## Liitteet

### Liite 1. Haastattelukysymykset

1. Kerrotko, millaista liikuntaa teidän alle 3-vuotiaiden ryhmässänne toteutetaan?
2. Mitä liikunnallisia tavoitteita pidätte tärkeänä alle 3-vuotiailla lapsilla?
3. Oletteko sopineet ryhmässänne liikunnan toteutukseen liittyvistä tavoitteista?
4. Miten mielestäsi tärkeänä pitämienne tavoitteita on saavutettu ryhmässänne?
5. Mitä erilaisia ohjauksellisia, liikuntamahdollisuuksien järjestämiseen liittyviä haasteita olet kohdannut ryhmässänne?
6. Mitkä käytänteet helpottavat liikuntamahdollisuuksien järjestämistä?
7. Millaisia haasteita olet kohdannut lasten päivittäisen liikunnan määrän lisäämiseksi?
8. Mitä mieltä olet liikunnan määrästä ryhmässänne?
9. Koetko, että ryhmänne lapset liikkuvat riittävästi varhaiskasvatuspäivän aikana?
10. Arvioi ajallisesti kuinka paljon lapset liikkuvat päivittäin varhaiskasvatuspäivän aikana? (esim. Minuutteina/ tunteina)
11. Koetko tarvetta päivittäisen liikunnan määrän kasvattamiseen?
  - a. Jos kyllä -->
12. Millä keinoin ajattelet, että lasten päivittäisen liikunnan määrän osuutta varhaiskasvatuksen arjessa voisi nostaa?