

Lasten fyysinen aktiivisuus päiväkotipäivän aikana

Millaiset tekijät vaikuttavat lasten fyysiseen aktiivisuuteen?

Kasvatustieteiden tiedekunta
Kandidaatintutkielma
Varhaiskasvatuksen opettajan tutkinto-ohjelma
Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos

Laatijat:
Essi Kirjonen ja Marja Pyhälampi

06.06.2025

Rauma

Kandidaatintutkielma

Oppiaine: Kasvatustiede

Tekijät: Essi Kirjonen ja Marja Pyhälampi

Otsikko: Lasten fyysinen aktiivisuus päiväkotipäivän aikana

Ohjaaja: KT Johanna Kortessalo-Ainasoja

Sivumäärä: 23 sivua

Päivämäärä: 06.06.2025

Tämä teoreettinen kirjallisuuskatsaus käsittelee lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana sekä sitä, millaiset tekijät vaikuttavat siihen. Tutkimuskysymyksemme tässä tutkimuksessa ovat seuraavat, millaiset tekijät vaikuttavat lasten fyysiseen aktiivisuuteen sekä millaista fyysistä aktiivisuutta lapsilla ilmenee päiväkotipäivän aikana? Aineistona tässä tutkimuksessa olivat kotimaiset ja kansainväliset tutkimukset aiheesta. Kirjallisuuskatsauksessa havaitsimme lasten fyysisen aktiivisuuden olevan yhteydessä moniin eri tekijöihin. Näitä tekijöitä ovat päiväkodin fyysinen ympäristö, päiväkodista löytyvät välineet sekä varhaiskasvatuksen henkilöstön motivaatio. Havaitsimme lasten fyysisen aktiivisuuden vaikuttavan lasten kehitykseen, oppimiseen ja kasvuun. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa lasten kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja siksi siihen olisi tärkeää kiinnittää huomiota lasten varhaiskasvatusympäristössä.

Avainsanat: fyysinen aktiivisuus, kasvu, lapsi, liikunta, motorinen kehitys, opettaja, oppiminen, perhe, päiväkotito, varhaiskasvatus, varhaislapsuus, ympäristö

Sisällysluettelo

1	Johdanto	5
2	Lasten tutkimuksellinen fyysinen aktiivisuus	6
2.1	Tutkimuksellista taustaa	7
2.2	Päiväkotiympäristö fyysisen aktiivisuuden edistäjänä	7
2.3	Fyysisen aktiivisuuden suositukset varhaiskasvatuksessa	9
2.4	Lasten motoristen taitojen kehittyminen	10
3	Tutkimuskysymykset	11
4	Tutkimuksen toteutus	12
4.1	Tutkimusmenetelmä	12
4.2	Tutkimisaineiston valinta	12
4.3	Tutkimusaineiston analyysi	13
5	Tutkimustulokset	16
5.1	Millaiset tekijät vaikuttavat lasten fyysiseen aktiivisuuteen?	16
5.2	Millaista fyysistä aktiivisuutta lapsilla ilmenee päiväkotipäivän aikana?	17
6	Luotettavuus	18
7	Pohdintaa	19
	Lähteet	21

1 Johdanto

Valitsimme tutkimuksemme aiheeksi lasten fyysisen aktiivisuuden päiväkotipäivän aikana. Kiinnostuksemme heräsi seurattessamme erään päiväkodin liikuntatuokiota, jossa havainnoimme, kuinka suuri osa ajasta kului ohjeiden antoon ja kuinka vähäiseksi varsinainen fyysinen aktiivisuus lopulta jäi. Samankaltaisia havaintoja olemme tehneet myös lasten liikuntaharrastuksissa, joissa huomattava osa ajasta kuluu jonottamiseen ja ohjeiden kuuntelemiseen.

Lasten päivään tulisi sisältyä vähintään 3 tuntia fyysistä aktiivisuutta, joista tunti vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta ja kaksi tuntia reipasta ulkoilua. Varhaiskasvatuksessa lapsilla on yleensä yksi ohjattu liikuntatuokio viikossa, josta noin puolet ajasta kuluu ohjeiden kuunteleluun ja vuoron odottamiseen. Muu fyysinen aktiivisuus koostuu lapsen omasta leikistä päiväkotiympäristössä. Yli puolet 3-vuotiaista lapsista osallistuu ohjattuun liikuntaan vapaa-ajalla, mutta se ei yksinään riitä täyttämään heidän päivittäistä fyysisen aktiivisuuden tarvettaan, sillä he tarvitsevat myös omatoimista liikkumista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a.)

Lasten fyysistä aktiivisuutta on tutkittu jo useiden vuosien ajan, useilla erilaisilla tutkimusmenetelmillä, kuten esimerkiksi Jyrki Reunamon Orientaatio- projektilla. Orientaatio-projekti on laaja tutkimushanke, joka toteutetaan Etelä- ja Länsi-Suomessa. Sen tavoitteena on kerätä tietoa lasten toiminnan eri ulottuvuuksista varhaiskasvatuksessa, erityisesti päiväkotipäivän aikana. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b.) Kyhälä ym. (2020) kuitenkin huomauttavat, että tutkimustietoa alle kouluikäisten lasten fyysisestä aktiivisuudesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä on edelleen vähän suhteessa kouluikäisiin lapsiin.

2 Lasten tutkimuksellinen fyysinen aktiivisuus

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan lasten päivittäiseen elämään sisältyvää liikuntaa, joka on kuormittavuudeltaan vaihtelevaa, kuten leikkimistä, ulkoilua, ohjattuja liikuntatuokioita sekä puuhailua ulkona ja sisällä (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a). Varhaiskasvatussuunnitelman mukaan (2022) ”Varhaiskasvatuksen tehtävänä on luoda pohja lasten terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle sekä fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle yhdessä huoltajien kanssa.” Varhaiskasvatuslain (580/2015) mukaan jokaisella varhaiskasvatuksessa olevalla lapsella on oikeus monipuoliseen, suunniteltuun ja tavoitteelliseen liikuntakasvatukseen.

Fyysisen aktiivisuuden tarve on lapsilla synnynnäinen (Sääkslahti, 2005). Liikkuminen on lapsille luontainen tapa kokea, toimia ja oppia. Päivittäinen liikunta on myös keskeinen tekijä lasten normaalin fyysisen kasvun ja kokonaisvaltaisen kehityksen tukemisessa. Liikkumisen avulla lapset pääsevät kokemaan osallisuutta päästessään itse vaikuttamaan leikkeihin sekä toimintaan. Liikunnallinen elämäntapa alkaa kehittyä jo varhaislapsuudessa. Näin ollen varhaislapsuudessa omaksuttu liikunnallinen elämäntapa on merkittävä, sillä se ennustaa myös liikunnallista aikuisuutta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a.) Laine ym. (2016) huomauttavat säännöllisen liikunnan olevan lapsuudessa välttämätöntä, sillä se edistää lihaksiston ja luuston kehitystä, parantaa kehon koostumusta sekä kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa. Sekä Laine ym. (2016) että Sääkslahti (2018) tuovat esiin kuinka fyysinen aktiivisuus ennaltaehkäisee myös ylipainon kertymistä ja vähentää aineenvaihduntasairauksien, kuten diabeteksen riskitekijöitä.

Lasten motoriset taidot kehittyvät heidän liikkuessaan. Liikkuminen ja motoristen taitojen harjoittelu tukevat lasten valmiuksia koulunkäyntiin sekä oppimiseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a.) Myös Jylängin (2023) mukaan motorisia taitoja ja liikuntaa harjoittamalla voidaan vaikuttaa positiivisesti lasten kognitiiviseen ja akateemiseen kehitykseen varhaislapsuudessa. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016b) julkaisusta käy kuitenkin ilmi, että alle kouluikäisistä lapsista vain 10–20 % saavuttaa päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrän, joka tukee normaalia kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia nykysuositusten mukaisesti.

2.1 Tutkimuksellista taustaa

Heskethin ja Hinkley'n (2008) tutkimuksessa tarkasteltiin esikouluikäisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä tekijöitä. Tässä tutkimuksessa fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaviksi tekijöiksi raportoitiin kolme asiaa. Ensimmäisenä raportoitiin poikien olevan tyttöjä fyysisesti aktiivisempia. Toisena raportoitiin lasten, joiden vanhemmat osallistuivat liikuntaan heidän kanssaan, olevan aktiivisempia kuin lapset, joiden vanhemmat eivät osallistuneet liikuntaan. Kolmantena raportoitiin ulkona aikaa viettävien lasten olevan aktiivisempia kuin sisätiloissa aikaa viettävät lapset. Myös Fjørtoft (2001) toteaa tutkimuksessaan luonnollisessa ympäristössä liikkumisen kehittävän lasten luovuutta ja tällä tavoin vaikuttavan positiivisesti lastenleikkiin.

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisun (2016a) mukaan opettajajohtoisten ryhmätuokioiden aikana fyysinen aktiivisuus on vähäistä, mikä mahdollisesti viittaa siihen, että aikuiset ohjaavat lapsia usein paikallaan pysyviin toimintoihin. Kyhälän ym. (2012) tutkimuksen mukaan kasvattajille varattu lisääntynyt suunnittelu-aika oli kuitenkin positiivisesti yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Kaikki suunnittelu ei kuitenkaan välttämättä lisää fyysistä aktiivisuutta. Tämä tutkimus osoittaa, että mitä enemmän varhaiskasvatuksessa keskitytään suunnittelemaan koko ryhmälle yhteisiä, samanaikaisia aktiviteetteja, sitä vähemmän lapset ovat fyysisesti aktiivisia. Tutkimuksessa myös todetaan, että lapsia rohkaisee aktiiviseen elämäntapaan erityisesti ikätovereiden läsnäolo, vertaistuki ja ystävien hyväksyntä. Näin ollen fyysinen aktiivisuus onkin korkeampaa ryhmäleikeissä kuin yksin leikkiessä. Myös Lehdon ym. (2012) tutkimuksessa todetaan lasten olevan fyysisesti aktiivisempia heidän ollessa vuorovaikutuksessa ikätovereiden kanssa. Lasten väliset suhteet ovatkin merkittävä tekijä liikuntaan innostamisessa, sillä lasten leikkiessä ja liikkuesssa muiden lasten kanssa, oppivat he samalla luomaan jokaista lasta kehittäväää ja viihdyttävää yhteistä tekemistä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a).

2.2 Päiväkotiympäristö fyysisen aktiivisuuden edistäjänä

Jaakkola (2015) kertoo pienten lasten omaavan sisäisen motivaation liikkumiseen. Hänen mukaansa sisäistä motivaatiota voidaan havaita, kun lapsi osallistuu toimintaan itse toiminnan vuoksi eikä esimerkiksi ulkoisten syiden takia. Lisäksi hän toteaa, että sisäistä motivaatiota hyödyntäen, tehokkain keino innostaa lapsia liikkumaan, on tarjota heille ympäristö, jossa he

pääsevät taitotasoista huolimatta monipuolisesti liikkumaan. Hän myös korostaa innostuksen ja intohimon syttymisen liikuntaa kohtaan tapahtuvan jo nuorena iässä.

Sääkslahti (2018) toteaa, kuinka lasten erilaisiin ja monipuolisiin toimintaympäristöihin suunniteltu sekä ohjattu liikunta monipuolistaa lasten aistiärsykyksiä, joita liikunta heille tuottaa. Hänen mukaansa mahdollisimman monipuolisten toimintaympäristöjen tarjoaminen vaatii kuitenkin etukäteen suunnittelua esimerkiksi vuosisuunnitelman muodossa, jotta eri toimintaympäristöjä on mahdollista hyödyntää oikeassa ajankohdassa sekä parhaalla mahdollisella tavalla.

Myös Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisussa (2016b) todetaan lasten fyysisen aktiivisuuden määrään vaikuttavan heidän ympäristönsä. Sääkslahti (2018) tuo esiin monipuolisen maaston merkityksen päiväkodin ympäristössä lasten fyysisen aktiivisuuden edistäjänä. Hyväksi esimerkiksi hän mainitsee epätasaisen metsämaaston, jossa lapsilla on mahdollisuus kiipeillä, hyppiä ja tasapainoilla kivien sekä kaatuneiden puunrunkojen päällä. Hän myös ilmaisee viheralueiden olevan erinomaisia leikki- ja liikuntapaikkoja, joissa tyypillisiä lasten leikkejä ovat esimerkiksi hippa- ja palloleikit sekä erilaiset pelit. Myös Fjørtoftin ym. (2009) mukaan metsämaastossa liikkuminen, leikkiminen ja ylipäänsä ympäristön tutkiminen edistävät lasten fyysistä aktiivisuutta. Fjørtoft (2001) kuvaa metsää oppimis- ja leikkiympäristönä, joka tukee samalla lasten motoristen taitojen kehitystä. Hän toteaa tutkimuksessaan metsäympäristöä leikkipaikkana käyttäneiden lasten motoristen taitojen olleen kehittyneemmät verrattuna lapsiin, jotka leikkivät enimmäkseen perinteisillä leikkialueilla. Lisäksi hän korostaa luonnon ympäristön edistävän lasten luovuutta leikissä, monipuolistavan leikkimuotoja sekä lisäävän leikkiaktiivisuutta.

Sääkslahti (2018) kuvaa asfaltoitujen tasaisten alueiden houkuttelevan lapsia pallopeleihin, juoksuun ja hyppelyyn. Hänen mukaansa fyysisesti aktiivinen leikki ei kuitenkaan edellytä erityisiä välineitä, mutta ympäristön vaihtelevuuden on todettu lisäävän lasten innostusta ja kokeilunhalua. Erilaisten telineiden ja leikkivälineiden tarjoaminen voi siten tukea fyysisen aktiivisuuden lisääntymistä. Tortella ym. (2019) tuovat puolestaan tutkimuksessaan esille, kuinka leikkiympäristöllä kuten sen sijainnilla ja koolla, leikkivälineillä sekä erilaisilla pihamerkinnoilla on todettu olevan vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Myös Pagelsin (2013) tutkimus on yhtäpitävä, sillä siinä havaitaan monipuolisen päiväkotiympäristön edistävän lasten terveellistä fyysistä aktiivisuutta.

Kyhälän ym. (2012) mukaan sen sijaan, että keskitytään suunnittelemaan ryhmän yhteistä liikuntaa, hyödyllisempää voisi olla antaa lasten itse vaikuttaa esimerkiksi oppimisympäristöön. Heidän tutkimuksessaan todetaan, että varhaislapsuuden liikunnassa aikuiset eivät vaikuta olevan keskeisin tekijä, jos tavoitteena on lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana, vaan fyysinen aktiivisuus näyttää riippuvan paljolti lasten omasta aloitteellisuudesta. Näin ollen lapset itse voivat luoda edellytykset fyysistä aktiivisuutta vaativille oppimisympäristöille. Lapsia kuulemalla sekä heidän vaikuttamismahdollisuuksiensa edistämällä, voi mahdollisesti onnistua motivoimaan myös vähemmän aktiivisia lapsia liikkumaan (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b). Myös Jaakkola (2015) toteaa lasten luontaisen liikunnan tarpeen mahdollisesti vähenevän toiminnan ollessa liian aikuislähtöistä tai rajattua. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016a) julkaisu tähdentääkin turhien kieltojen välttämisen olevan tärkeää, sillä liiallinen turvallisuushakuisuus voi rajoittaa lasten liikkumista, kokeilemista ja oppimista. Näin ollen varhaiskasvatushenkilöstön tuleekin suunnitella toiminta siten, että liikunta ja fyysinen aktiivisuus edistävät lapsen oppimista ja hyvinvointia.

2.3 Fyysisen aktiivisuuden suositukset varhaiskasvatuksessa

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016a) mukaan alle 8-vuotiaiden lasten tulisi liikkua päivittäin vähintään kolme tuntia. Tämä suositus sisältää erilaisia fyysisiä toimintoja, kuten vauhdikasta liikuntaa tunti sekä reipasta ja kevyttä ulkoilua yhteensä kaksi tuntia. Vauhdikas fyysinen aktiivisuus on aktiivisuutta, joka selvästi kuormittaa kehoa ja saa lapset hengästymään. Tällaisia aktiviteetteja ovat esimerkiksi juokseminen, trampoliinilla hyppiminen ja painiminen. Esimerkkejä reippaasta ulkoilusta ovat ripeä kävely, potkulautailu ja pyöräily. Kevyttä liikuntaa taas edustavat tasapainoilu, rauhallinen tanssi sekä pallon heittäminen ja kiinniottaminen.

Sääkslahti (2018) huomauttaa, että suositeltu määrä fyysistä aktiivisuutta ei tarkoita jatkuvaa kolmen tunnin mittaista liikuntajaksoa, vaan päivän aikana fyysinen aktiivisuus voi kertyä useista lyhyistä jaksoista. Hän toteaa fyysisen aktiivisuuden olevan yhtä tärkeää lapsen hyvinvoinnille kuin riittävä lepo, uni ja terveellinen ravinto. Kyhälä ym. (2020) korostavat, että lasten fyysistä aktiivisuutta tulisi tukea koko päiväkotipäivän ajan, jotta pitkiä istumajaksoja ja paikallaanoloa voitaisiin vähentää. Myös Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016a) mukaan pitkiä istumajaksoja tulisi välttää, sillä lapset oppivat paremmin toiminnalli-

sesti, kokeilemalla sekä liikkumalla. Lisäksi runsas fyysinen aktiivisuus tukee lasten oppimista, virkistää mieltä, herkistää aistitoimintoja, parantaa keskittymiskykyä ja lisää sitoutuneisuutta toimintaan.

2.4 Lasten motoristen taitojen kehittyminen

Motoriset taidot ovat tarkoituksellisia liikkeitä ja liikesarjoja, jotka suoritetaan tahdonalaisesti. Ne jaetaan karkeasti kolmeen pääluokkaan: tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja välineenkäsittelytaitoihin. Tasapainotaidot tarkoittavat kykyä ylläpitää tasapainoa eri tilanteissa. Nämä taidot kehittyvät varhaislapsuudessa nopeasti, erityisesti kolmen ja viiden ikävuoden välillä. Liikkumistaidot ovat kykyjä, joiden avulla siirrytään paikasta toiseen, kuten kiipeäminen, kävely, juoksu, hyppiminen ja laukkaaminen. Nämä taidot kehittyvät varhaislapsuudessa tasaisesti, ja niiden kehittyminen riippuu siitä, kuinka paljon lapsi saa mahdollisuuksia harjoitella ja käyttää uusia taitoja. Käsittelytaidot ovat koko vartalon liikkeitä, joilla käsitellään esineitä, välineitä, telineitä tai toista ihmistä. Nämä taidot jaetaan karkeamotorisiin ja hienomotorisiin käsittelytaitoihin. Karkeamotoriset taidot toteutetaan kehon suurilla lihasryhmillä, kun taas hienomotoriset taidot vaativat pienten lihasten tarkkaa voimansäätelyä. Käsittelytaitojen kehityksessä on tärkeää huomioida niiden hierarkinen järjestys. Ensin kehittyvät karkeamotoriset taidot, ja kun ne ovat saavuttaneet tietyn tason, hienomotoriset taidot voivat alkaa kehittyä. (Sääkslahti, 2018.)

Stodden ym. (2008) esittävät tutkimuksessaan, että lapset, joilla on heikko motorinen taitotaso, ovat alttiimpia vähentämään fyysistä aktiivisuuttaan myöhemmässä lapsuudessa. Tämän seurauksena lasten fyysinen kunto ei mahdollisesti kehity. He toteavat, että matala fyysinen kunto heikentää lapsen kykyä osallistua pitkäkestoiisiin, fyysistä kuntoa vaativiin aktiviteetteihin ja siten rajoittaa motoristen taitojen kehittymistä edelleen. He myös tuovat esiin lasten fyysisen aktiivisuuden varhaislapsuudessa olevan motoristen taitojen kehittymistä ohjaava tekijä. Näin ollen he olettavat motorisen taitavuuden ohjaavan fyysisen aktiivisuuden määrää.

3 Tutkimuskysymykset

Kirjallisuuskatsauksemme tarkoituksena on selvittää sisällönanalyysin keinoin millaiset tekijät vaikuttavat lasten fyysiseen aktiivisuuteen sekä millaista fyysistä aktiivisuutta lapsilla ilmenee päiväkotipäivän aikana.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaiset tekijät vaikuttavat lasten fyysiseen aktiivisuuteen?
2. Millaista fyysistä aktiivisuutta lapsilla ilmenee päiväkotipäivän aikana?

4 Tutkimuksen toteutus

4.1 Tutkimusmenetelmä

Tämä tutkimus on laadullinen, teoreettinen kirjallisuuskatsaus, joka perustuu aikaisempaan tutkimuskirjallisuuteen. Baumeisteria ja Learya (1997) mukailleen tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on muodostaa jo olemassa olevien tutkimusten ja kirjallisuuden pohjalta kattava näkökulma tekijöistä, jotka vaikuttavat lasten fyysiseen aktiivisuuteen sekä lasten fyysisen aktiivisuuden ilmenemiseen. Tutkimuksemme on toteutettu tätä mukailleen.

4.2 Tutkimisaineiston valinta

Haimme aineistoa kirjallisuuskatsaustamme varten Turun yliopiston Volter-tietokannasta. Käytimme hakusanoina lasten fyysinen aktiivisuus, liikunta päiväkodissa, fyysinen aktiivisuus varhaiskasvatuksessa, lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset sekä lasten liikunta. Ensin löytyi 431 tulosta, joista valikoitui 42. Näistä vielä valitsimme teokset ja tutkimukset, jotka parhaiten vastasivat tutkimuskysymyksemme aihealuetta. Lopulta lähteitä valikoitui 19. Tieteelliset artikkelit, jotka eivät olleet käytettävissä maksullisuuden vuoksi, on rajattu pois. Taulukossa 1. on kuvattu, kuinka aineisto on kerätty.

Taulukko 1.

Tutkimuskysymykset	Millaiset tekijät vaikuttavat lasten fyysiseen aktiivisuuteen päiväkotipäivän aikana? Millaista fyysistä aktiivisuutta lapsilla ilmenee päiväkotipäivän aikana?
Hakusanat	lasten fyysinen aktiivisuus, liikunta päiväkodissa, fyysinen aktiivisuus varhaiskasvatuksessa, lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset, lasten liikunta
Käytetyt tietokannat	Utu Volter
Kriteerit aineiston hyväksymiselle	Aineisto hyväksyttiin, jos siitä löytyi lähteet, aineistot olivat suomen tai englanninkielisiä, koko aineisto luettavissa
Kriteerit aineiston hylkäämiselle	Aineistoa ei käytetty, jos aineisto oli maksumuurin takana, artikkelit, jotka eivät olleet tieteellisiä sekä muun kuin suomen tai englanninkieliset julkaisut suljettiin pois

4.3 Tutkimusaineiston analyysi

Tutkimuksen analyysivaiheessa hyödynsimme teemoittelua. Teemoittelulla tarkoitamme tässä yhteydessä tekstiaineistoista saatua kokoelmaa erilaisia vastauksia. Aineistosta saattaa nousta esiin teemoja, jotka valaisevat tutkimusongelmaa, kuten Eskola ja Suoranta (2001) kirjoittavat teoksessaan. Teemoittelun avulla kantaviksi teemoiksi esiin nousi varhaiskasvatuksen erilaiset ulkoiluympäristöt, kuten päiväkotien piha-alueet, varhaiskasvatuksen liikuntatuokiot, fyysisen aktiivisuuden hyödyt sekä fyysisen aktiivisuuden tarve, mikä ei monellakaan lapsella toteudu. Olemme analysoineet aineiston sisältöanalyysin keinoin ja se sopii kirjallisuuskatsauksemme parhaiten sen vuoksi, että siinä saadaan parhaiten poimittua juuri ne aineistot, minkä sisällöt vastaavat tutkimuskysymyksiämme. Tuomi ja Sarajärvi (2018) kirjoittavat teoksessaan, että systemaattista kirjallisuuskatsausta voidaan tehdä aineistolähtöisen sisältöanalyysin keinoilla. Taulukossa 2. on kuvattu valikoidut aineistot ja niiden teemat.

Taulukko 2.

Tekijä(t), vuosi	Tutkimusaihe	Tutkimus- asetelma	Teema
Fjørtoft, I., 2001	The Natural Environment as a Playground for Children: The Impact of Outdoor Play Activities in Pre-Primary School Children	Kvantitatiivinen tutkimus	Ulkoilu ja fyysisen aktiivisuus
Fjørtoft, I., Kristoffersen, B. & Sageie, J., 2009	Children in schoolyards: Tracking movement patterns and physical activity in schoolyards using global positioning system and heart rate monitoring	Kokeellinen kenttätutkimus	Lasten fyysinen aktiivisuus
Hesketh, K. & Hinkley, T., 2008	Preschool Children and Physical Activity	Kirjallisuuskatsaus	Varhaiskasvatus ja fyysinen aktiivisuus

Jaakkola, T. ,2015	Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen	Teoreettinen artikkeli	Motivaatio ja liikunta
Jylänki, P. 2023	Active Early Interventions Supporting Preschoolers’ Cognitive and Academic Skills with Fundamental Motor Skill and Physical Activity Interventions	Väitöskirja	Varhaiskasvatus ja liikuntainterventiot, motoriset taidot
Kyhälä, A.-L., Reunamo, J. & Ruismäki, H. (2012	Physical Activity and Learning Environment Qualities in Finnish Day Care.	Kvantitatiivinen tutkimus	Lasten fyysinen aktiivisuus
Kyhälä, A.-L., Reunamo, J., Valtonen, J. & Ruismäki, H. (2020)	Ajankäyttö ja vähintään kohtuukuormitteinen fyysinen aktiivisuus lasten toiminnoissa varhaiskasvatuksessa	Kvantitatiivinen tutkimus	Lasten fyysinen aktiivisuus
Laine, T., Kalaja, S. & Mero, A. 2016	Lasten ja nuorten kasvu ja kehitys sekä niiden yhteys fyysiseen suorituskyykyyn	Teoreettinen teos	Lasten fyysinen aktiivisuus
Lehto, S., Reunamo, J. & Ruismäki, H. 2012	Children’s Peer Relations and Children’s Physical Activity	Kvantitatiivinen tutkimus	Sosiaaliset suhteet ja lasten fyysinen aktiivisuus
Opetus ja kulttuuriministeriö, 2016	Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset	Tieteellinen raportti	Liikuntasuosituksen perustelu
Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016	Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille	Tieteellinen tutkimus	Lasten fyysinen aktiivisuus
Opetushallitus, 2022	Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet	Varhaiskasvatusta ohjaava asiakirja	Varhaiskasvatus
Pagels, P. 2013	The Study of Children’s Physical Activity.	Tieteellinen tutkimus	Lasten fyysinen aktiivisuus

Soini, A. (2015)	Always on the Move? Measured Physical Activity of 3-Year-Old Preschool Children	Väitöskirja	Lasten fyysisen aktiivisuuden mitaus
Soini, A., Tammelin, T., Sääkslahti, A., Watt, A., Villberg, J., Kettunen, T., Mehtälä, A. & Poskiparta, M. (2013)	Seasonal and Daily Variation in Physical Activity Among Three-Year-Old Finnish Preschool Children	Kvantitatiivinen tutkimus	Vuodenaikojen vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen
Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. E., Garcia, C. & Garcia, L. E. 2008	A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physical Activity: An Emergent Relationship.	Teoreettinen katsaus	Motoriset taidot ja liikunta
Sääkslahti, A. 2018	Liikunta varhaiskasvatuksessa	Oppikirja	Lasten fyysinen aktiivisuus
Sääkslahti, A. 2016	Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin	Väitöskirja	Lasten fyysinen aktiivisuus
Tortella, P., Haga, M., Ingebrigtsen, J. E., Fumagalli, G. F. & Sigmondsson, H. (2019)	Comparing Free Play and Partly Structured Play in 4–5-Years-Old Children in an Outdoor Playground	Kokeellinen tutkimus	Leikki ja fyysinen aktiivisuus

5 Tutkimustulokset

Saimme aineistoista kattavan vastauksen tutkimuskysymyksiimme millaiset tekijät vaikuttavat lasten fyysiseen aktiivisuuteen sekä millaista fyysistä aktiivisuutta lapsilla ilmenee päiväkotipäivän aikana. Tutkimustuloksissa yhtenevää oli lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavan merkittävästi ympäristö, välineet, lasten aloitteellisuus ja osallisuus sekä aikuisten oma esimerkki.

Lapset liikkuvat aktiivisimmin joko ohjatussa liikuntatuokiossa tai ulkona leikkiessään. Fyysistä aktiivisuutta edesauttaa päiväkodista löytyvä välineistö, joka motivoi lapsia liikkumaan. Lisäksi fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa päiväkodin kasvattajien oma aktiivisuus sekä päiväkodin ympäristö/maasto. (Sääkslahti, 2018.)

5.1 Millaiset tekijät vaikuttavat lasten fyysiseen aktiivisuuteen?

Lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa useiden tekijöiden yhteisvaikutus. Ensinnäkin päiväkodin fyysinen ympäristö ja välineistö näyttäytyvät keskeisinä motivaatiotekijöinä liikkumiseen. Erityisesti epätasainen maasto, kaatuneet puunrungot, kiipeilyyn soveltuvat kivet, nurmialueet sekä asfaltoidut leikkialueet tukevat lasten fyysistä aktiivisuutta ja innostavat erilaisiin peleihin ja leikkeihin (Sääkslahti, 2018). Fjørtoft (2001) painottaa monipuolisen fyysisen ympäristön keskeistä roolia lasten motoristen taitojen kehityksessä, mikä haastaa varhaiskasvatusympäristöjen suunnittelua.

Soinin (2015) mukaan kasvattajien oma esimerkki ja aktiivisuus vaikuttavat myös merkittävästi lasten liikkumiseen. Lisäksi positiivinen kannustaminen ja fyysiseen leikkiin kehottaminen voivat lisätä liikkumisen määrää, mutta henkilöstö käyttää näitä keinoja melko harvoin.

Myös lasten oma aloitteellisuus on tärkeässä roolissa. Lapset voivat itse rakentaa liikunnallisia leikkiympäristöjä, ja heidän osallisuutensa lisää mahdollisuuksia fyysisesti aktiiviseen toimintaan. Tämä voi olla erityisen merkityksellistä vähemmän aktiivisten lasten kannalta. (Kyhälä ym., 2012; Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b.)

Opetushallituksen (2022) mukaan liikuntakasvatuksen tulisi olla säännöllistä, monipuolista, lapsilähtöistä sekä tavoitteellista ja fyysinen aktiivisuus tulisi sisällyttää luonnolliseksi osaksi lasten arkea. Suunnitelmallisesti toteutettu ohjattu liikunta tukee lasten motoristen taitojen kehittymistä, ja henkilöstön tulisi huomioida tämä toiminnan sekä ympäristöjen suunnittelussa. Vaikka tarkkaa optimaalista fyysisen aktiivisuuden määrää ei voida yksiselitteisesti määrittää,

tutkimustieto osoittaa, että suurempi liikunnan määrä on yhteydessä parempaan hyvinvointiin ja terveyteen (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b).

5.2 Millaista fyysistä aktiivisuutta lapsilla ilmenee päiväkotipäivän aikana?

Päiväkotipäivän aikana lasten fyysinen aktiivisuus jakautuu monenlaisiin tilanteisiin. Aktiivisinta lasten liikkuminen on ohjatuissa liikuntatuokioissa sekä ulkoleikeissä. Myös vapaan leikin aikana fyysinen aktiivisuus on selvästi korkeampaa kuin esimerkiksi ohjatuissa sisätilanteissa (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a).

Erityisesti 3–4-vuotiailla lapsilla omaehtoisen leikin osuus päiväkotipäivästä on noin 20 %, ja leikki tapahtuu aktiivisemmin ulkona kuin sisätiloissa. Vanhemmat lapset sen sijaan leikkivät enemmän sisätiloissa. Soinin (2015) tutkimus osoitti, että lapset ovat fyysisesti aktiivisimpia yksin leikkiessään, vaikka he usein hakeutuvat leikkimään toisten lasten kanssa.

Suurimman osan päivästä 3-vuotiaat viettävät kuitenkin paikallaan: istuen, seisoskellen tai kevyesti liikkuen. Soinin ym. (2013) mukaan suurin osa lasten sisäaktiiviteeteistä koostuu erittäin kevyestä toiminnasta, kuten askartelusta ja ryhmätuokioista. Soinin (2015) tutkimuksen mukaan suomalaisilla kolmevuotiailla lapsilla vain 2 % ulkoleikeistä ylittää tähän kuormitustason, ja lähes puolet toiminnasta on erittäin kevyttä tai paikallaanoloa, kuten hiekkaleikkejä tai roolileikkejä.

Näistä havainnoista voidaan päätellä, että vaikka päiväkoti tarjoaa mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen, sen määrä jää usein vähäiseksi ilman tavoitteellista ohjausta, suunnittelua ja lasten omaa aktiivista osallistumista.

6 Luotettavuus

Olemme valinneet tutkimuksemme lähteiksi vain tieteellisiä tutkimuksia sekä alan kirjallisuutta, joiden tekemisessä on otettu huomioon eettinen näkökulma sekä lasten oikeudet. Tämä lisää tutkimuksemme luotettavuutta ja eettisyyttä, koska tieto on jo tutkittua. Lisäksi tutkimuksen eettisyys ilmenee myös asianmukaisella tavalla käyttää lähdeviittauksia. Kniivilä ym. (2017) toteavat, että lähteillä on keskeinen rooli tutkimuseettisesti tarkasteltuna, sillä niiden avulla voidaan osoittaa mihin aiempaan tietoon tutkielma perustuu. Heidän mukaansa lähteiden käyttö on tärkeää, sillä lähteiden asianmukainen merkitseminen antaa lukijalle mahdollisuuden tarkistaa tutkielmassa esitetyt tiedot alkuperäislähteistä. Olemme käyttäneet lähteinä monipuolisesti myös kansainvälisiä tutkimuksia ja julkaisuja. Lähteitä on tarkasteltu kriittisesti ja kunnioittavasti koko tutkimusprosessin ajan ja työskentely on ollut läpinäkyvää, kuten Vilkka (2023) teoksessaan kirjoittaa. Läpinäkyvyydellä hän viittaa tutkimuksen toistettavuuteen eli siihen, kuinka koko tutkimusprosessi kuvataan tarkasti ja avataan tutkimuksen haku- ja valintakriteerejä.

7 Pohdintaa

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää tehtyjen tutkimusten pohjalta millaiset tekijät vaikuttavat lasten fyysiseen aktiivisuuteen päiväkotipäivän aikana. Löysimme aiheesta useita tieteellisiä artikkeleita sekä alan kirjoja. Lasten fyysinen aktiivisuus on selvästi yhteydessä päiväkodissa tarjottaviin virikkeisiin, siihen millainen päiväkodin piha-alue on, miten aikuiset huomioivat lapsen tarpeet fyysisen aktiivisuuden toteutumisen osalta sekä siihen, millaisia välineitä päiväkodista löytyy virittämään lapsen mielenkiintoa erilaisiin fyysistä aktiivisuutta harjoittaviin peleihin ja leikkeihin.

Sääkslahden (2018) mukaan päiväkodin tarjoama välineistö toimii yhtenä lasten liikkumista motivoivana tekijänä. Lasten oman aloitteellisuuden katsotaan olevan myös merkittävässä roolissa fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi (Kyhälä ym., 2012; Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b). Näiden tekijöiden yhdistäminen voisi tarjota keinoja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen varhaiskasvatuksessa. Esimerkiksi lasten osallisuutta voisi lisätä antamalla heidän esittää toiveita uusista välineistä sekä mahdollistamalla säännöllinen leikkiympäristöjen rakentaminen yhdessä. Tällainen lähestymistapa voisi tukea sekä fyysistä aktiivisuutta että osallisuuden kokemusta.

Sekä Fjørtoft (2001) että Sääkslahti (2018) korostavat luonnonympäristön merkitystä ja tämä tulisikin ottaa huomioon päiväkodin ympäristöä rakentaessa tai muokattaessa. Lasten leikeissä luonto tarjoaa monipuolisen ympäristön. Puuhun kiipeäminen, piiloutuminen puiden taakse tai kiveltä kivelle hyppiminen ovat esimerkkejä toiminnasta, joka tukee motoristen taitojen kehittymistä ja innostaa mielikuvitukselliseen leikkiin. On siis tärkeää, että päiväkodin pihasta löytyisi puita ja kiviä sekä esimerkiksi pieni metsäkaistale, mitkä jo itsessään ruokkivat lasten mielikuvitusta ja innostavat liikkumaan. Lapset rakastavat toistoja ja metsä tarjoaa monipuoliset mahdollisuudet erilaisiin leikkeihin ja toimintoihin.

Soini (2015) toteaa kasvattajien oman esimerkin ja aktiivisuuden vaikuttavan suuresti lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tästä herää kysymys, millä tavoin saada kasvattajat itse motivoitua liikkumaan, sillä Soini (2015) tuo myös esiin kasvattajien käyttävän näitä keinoja melko harvoin. Lapset voisi saada liikkeelle, kun aikuiset osallistuisivat lasten ulkoiluun innostamalla heitä erilaisiin pihaleikkeihin sekä seikkailuihin metsässä. Aika ajoin aikuinen voisi tuoda jotain uusia leikkejä mukaan lasten ulkoiluun, joka ruokkisi lasten mielenkiintoa pihapelejä

kohtaan. Ylipäättään se, että aikuinen osallistuu esimerkiksi hippaleikkiin, on lapsille merkityksellistä. Lapset pyytävätkin usein toistuvasti mukaan sellaisia aikuisia, joiden he tietävät osallistuvan leikkiin. Kyhälää ym. (2020) mukaillen, lasten fyysistä aktiivisuutta tulisi tukea läpi koko päiväkotipäivän. Tämän vuoksi henkilöstön tietoisuutta fyysisen aktiivisuuden merkityksestä, erityisesti arjen tilanteissa kuten siirtymissä ja odottelutilanteissa, olisi tärkeää lisätä.

Jatkotutkimusaiheiksi löysimme mielenkiintoisia ajatuksia siitä, tarvitseeko päiväkodin piha olla kiipeilytelineitä vai olisiko parempi, jos päiväkodin piha olisikin metsää, jossa lapset voisivat esimerkiksi kiipeillä puissa ja hyppiä kivillä sekä kannoilla. Lisäksi näitä tutkimusaineistoja läpi käydessämme kirjallisuuskatsaustamme varten, meille heräsi ajatus siitä, miten ja millä tavoin lasten fyysistä aktiivisuutta voisi lisätä päiväkotipäivään? Tämä voisi siis olla hyvä tutkimuskysymys jatkotutkimukselle.

Lähteet

- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1997). Writing Narrative Literature Reviews. *Review of General Psychology* 1(3), 311–320. <https://psychology.yale.edu/sites/default/files/baumeister-leary.pdf>
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2001). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino.
- Fjørtoft, I. (2001). The Natural Environment as a Playground for Children: The Impact of Outdoor Play Activities in Pre-Primary School Children. *Early Childhood Education Journal*, 29(2), 111–117. https://www.academia.edu/751450/The_natural_environment_as_a_playground_for_children_The_impact_of_outdoor_play_activities_in_pre_primary_school_children
- Fjørtoft, I., Kristoffersen, B. & Sageie, J. (2009). Children in schoolyards: Tracking movement patterns and physical activity in schoolyards using global positioning system and heart rate monitoring. *Landscape and Urban Planning* 93. 210–217. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2009.07.008>
- Hesketh, K. & Hinkley, T. (2008). Preschool Children and Physical Activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 34(5), 435–441. https://www.academia.edu/13033121/Preschool_Children_and_Physical_Activity
- Jaakkola, T. (2015). Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa P. Arajärvi, K. Danskanen, K. Forsblom, H. Hakkarainen, T. Lintunen, K. Forsblom, S. Pulkkinen, T. Jaakkola, K. Pasanen, S. Kalaja, P. Arajärvi, T. Lehtoviita & J. Riski. *Lasten ja Nuorten hyvä harjoittelu*. VK-Kustannus.
- Jylänki, P. (2023). *Active Early Interventions Supporting Preschoolers' Cognitive and Academic Skills with Fundamental Motor Skill and Physical Activity Interventions*. [väitöskirja, Helsingin yliopisto]. Helda-julkaisuarkisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-9153-3>

- Kniivilä, S., Lindblom-Ylänne, S. & Mäntynen, A. (2017). *Tiede ja teksti. Tehoa ja taitoa tutkielman kirjoittamiseen*. Gaudeamus Oy.
- Kyhälä, A.-L., Reunamo, J. & Ruismäki, H. (2012). Physical Activity and Learning Environment Qualities in Finnish Day Care. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 45, 247–256. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.561>
- Kyhälä, A.-L., Reunamo, J., Valtonen, J. & Ruismäki, H. (2020) Ajankäyttö ja vähintään kohtuukorkeat fyysinen aktiivisuus lasten toiminnoissa varhaiskasvatuksessa. *Lii-kunta & Tiede* 57(4), 71–78. <http://hdl.handle.net/10138/319689>
- Laine, T., Kalaja, S. & Mero, A. (2016) Lasten ja nuorten kasvu ja kehitys sekä niiden yhteys fyysiseen suorituskäyttöön. Teoksessa A., Mero, A., Nummela, S., Kalaja & K., Häkkinen. *Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa*. (s. 61–87). VK-Kustannus Oy.
- Lehto, S., Reunamo, J. & Ruismäki, H. (2012). Children's Peer Relations and Children's Physical Activity. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 45, 277–283. https://www.academia.edu/26124982/Childrens_Peer_Relations_and_Childrens_Physical_Activity
- Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016a). *Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä*. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016b). *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016*. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22.
- Opetushallitus (2022). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet*. Opetushallitus.
- Pagels, P. (2013). The Study of Children's Physical Activity. *Socialmedicinsk Tidskrift* 4, 639–646. https://www.academia.edu/88423202/The_study_of_children_s_physical_activity

- Soini, A. (2015). Always on the Move? Measured Physical Activity of 3-Year-Old Preschool Children. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 216. Jyväskylän yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6029-2>
- Soini, A., Tammelin, T., Sääkslahti, A., Watt, A., Villberg, J., Kettunen, T., Mehtälä, A. & Poskiparta, M. (2013). Seasonal and Daily Variation in Physical Activity Among Three-Year-Old Finnish Preschool Children. *Early Child Development and Care*. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201510203425>
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. E., Garcia, C. & Garcia, L. E. (2008). A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physical Activity: An Emergent Relationship. *Quest* 60, 290–306. https://www.researchgate.net/publication/234734805_A_Developmental_Perspective_on_the_Role_of_Motor_Skill_Competence_in_Physical_Activity_An_Emergent_Relationship
- Sääkslahti, A. (2018). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus.
- Sääkslahti, A. (2005). Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 104. Jyväskylän yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:951-39-2105-0>
- Tortella, P., Haga, M., Ingebrigtsen, J. E., Fumagalli, G. F. & Sigmundsson, H. (2019). Comparing Free Play and Partly Structured Play in 4–5-Years-Old Children in an Outdoor Playground. *Front. Public Health* 7(197), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00197>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.
- Varhaiskasvatuslaki 540/2018. <https://finlex.fi/fi/lainsaadanto/2018/540>
- Vilkka, H. (2023). Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Art House Oy.