



**TURUN
YLIOPISTO**

Ohjatun liikunnan merkitys 3–6-vuotiaiden lasten sosiaalisten taitojen kehittämisessä varhaiskasvatuksessa

Kasvatustieteen kandidaatti

Kandidaatintutkielma

Taika Vuorinen

12.5.2026

Turku

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

Kandidaatintutkielma

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

Tekijä(t): Taika Vuorinen

Otsikko: Ohjatun liikunnan merkitys 3–6-vuotiaiden lasten sosiaalisten taitojen kehittämisessä varhaiskasvatuksessa

Ohjaaja(t): Yliopistotutkija Virve Keränen, projektitukija Jenny Marttila

Sivumäärä: 26 sivua

Päivämäärä: 12.5.2026

Tiivistelmä

Tässä kandidaatin tutkielmassa tarkastellaan ohjatun liikunnan merkitystä 3–6-vuotiaiden lasten sosiaalisten taitojen kehitykseen varhaiskasvatuksessa. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, minkälaisia sosiaalisia taitoja ohjattu liikunta kehittää, minkälaisia liikuntamuotoja aikaisemmissa tutkimuksissa on käytetty sekä mitkä tekijät selittävät ohjatun liikunnan yhteyttä lasten sosiaalisten taitojen kehitykseen.

Tutkimus toteutettiin narratiivisena kirjallisuuskatsauksena. Tutkimuksen aineisto koostui pääasiassa vertaisarvioituista kotimaisista sekä kansainvälisistä tutkimuksista, jotka käsittelivät ohjattua liikuntaa, varhaiskasvatusikäisten lasten sosiaalisia taitoja sekä liikuntakasvatusta. Aineiston analyysi toteutettiin teoriaohjaavan sisältöanalyysin mukaisesti.

Aikaisempien tutkimustulosten perusteella ohjattu liikunta tukee tehokkaasti 3–6-vuotiaiden lasten sosiaalisten taitojen kehitystä. Tutkimuksissa korostuivat erityisesti yhteistyötaidot, vuorovaikutustaidot, sosiaalinen osallistuminen, vuorottelu, sääntöjen noudattaminen sekä tunteiden säätely. Ohjatun liikunnan yhteyttä lasten sosiaalisten taitojen kehitykseen selittävät erityisesti liikunnan pedagoginen suunnittelu, säännöllisyys, varhaiskasvatuksen aikuisten tarjoama tuki sekä ryhmätoiminta. Tutkimustulokset osoittavat, että ohjattu liikunta vahvistaa lasten fyysisen aktiivisuuden lisäksi lasten sosiaalisia taitoja.

Avainsanat: ohjattu liikunta, sosiaaliset taidot, varhaiskasvatus, 3–6-vuotiaat lapset

Sisällysluettelo

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Johdanto | 4 |
| 2 | Tutkimuksen tausta ja teoreettinen viitekehys | 6 |
| 2.1 | Sosiaaliset taidot varhaislapsuudessa | 6 |
| 2.2 | Liikunta varhaiskasvatuksessa | 7 |
| 2.3 | Ohjattu liikunta ja sosiaalisten taitojen kehitys | 7 |
| 3 | Tutkimuskysymykset | 11 |
| 4 | Menetelmä | 12 |
| 4.1 | Narratiivinen kirjallisuuskatsaus | 12 |
| 4.2 | Aineiston haku ja valintakriteerit | 12 |
| 4.3 | Aineiston analyysi | 14 |
| 4.4 | Eettisyys ja luotettavuus | 15 |
| 5 | Tulokset | 17 |
| 5.1 | Ohjatun liikunnan vaikutus sosiaalisiin taitoihin | 17 |
| 5.2 | Ohjatun liikunnan kehittämät sosiaaliset taidot | 18 |
| 5.3 | Liikuntamuodot ja toteutustavat | 19 |
| 5.4 | Vaikutusta selittävät tekijät | 19 |
| 6 | Pohdinta ja tutkimuksen arviointi | 22 |
| | Lähteet | 25 |

1 Johdanto

Varhaiskasvatuksella on merkittävä rooli lasten elämässä, sillä lapset oppivat luomaan ensimmäisiä ihmissuhteitaan, alkavat ymmärtää omia ja muiden tunteita sekä oppivat vuorovaikuttamaan muiden kanssa. Vuorottelu, neuvottelu, jakaminen ja yhteistyö kuuluvat esimerkiksi sosiaalisiin taitoihin (Hashemi ym., 2012). Tutkimusten mukaan sosiaaliset taidot, jotka opitaan varhaiskasvatuksessa parantavat lasten koulumenestystä ja auttavat lapsia saamaan ystäviä (Tsangaridou ym., 2014). Varhain opittujen sosiaalisten taitojen vaikutus on lapsilla kokonaisvaltaista. Ne hyödyttävät lapsia tulevaisuudessa monipuolisesti ja auttavat esimerkiksi lapsia sopeutumaan erilaisiin ja uusiin ympäristöihin (Yuan ym., 2025). Varhaiskasvatusympäristöä voidaan siis pitää erittäin tärkeänä lasten sosiaalisten taitojen oppimisen tukemisen kannalta.

Liikunnan, erityisesti ohjatun liikunnan, avulla voidaan tukea monipuolisesti lasten sosiaalisten taitojen kehittymistä varhaiskasvatuksessa. Ohjattu liikunta varhaiskasvatuksessa tarkoittaa lapsilähtöistä ja monipuolista liikunnallista toimintaa, joka on tavoitteellista sekä suunniteltu pedagogisesti. Varhaiskasvatuksen ammattilaiset toteuttavat ja suunnittelevat ohjattua liikuntaa säännöllisesti. He myös havainnoivat sekä tukevat lapsia esimerkiksi sosiaalisten taitojen ja vuorovaikutustaitojen kehittämisessä ohjatun liikunnan aikana (Soini & Sääkslahti, 2023). Eräässä tutkimuksessa havaittiin, että kun lapset pääsevät osallistumaan ohjattuun liikuntaan, se mahdollistaa lasten sosiaalisten taitojen kehittymisen. Ohjattu liikunta mahdollistaa lasten välisen vuorovaikutuksen, yhteistyön, vuorottelun, sääntöjen noudattamisen sekä tunteiden ilmaisun ja hallinnan (Hashemi ym., 2012). Varhaiskasvatuksessa liikunnan tärkeyttä ja sen yhteyttä lasten sosiaalisten taitojen tukemisessa korostetaan. Varhaiskasvatuksessa liikunnan avulla lapsille opetetaan fyysisten taitojen lisäksi myös sosiaalisia taitoja. Lapset pääsevät myös harjoittelemaan monipuolisesti tunteiden säätelyä, sosiaalisia taitoja sekä vuorovaikutustaitoja liikunnallisten leikkien avulla (Soini & Sääkslahti, 2023).

Aiemmat tutkimukset tuovat esiin, että ohjattujen liikuntaohjelmien avulla voidaan kehittää lasten sosiaalisia taitoja merkittävästi, mikäli liikunta on mahdollisimman monipuolista, tavoitteellista sekä suunniteltua (Yuan ym., 2025). Tätä tukee esimerkiksi Tsangaridou ym. (2014) tutkimus, joka käsittelee liikuntakasvatusohjelmaa nimeltään ESPEC. Se on suunniteltu edistämään varhaiskasvatusikäisten lasten sosiaalisia taitoja liikunnan avulla. Lasten sosiaalisten taitojen edistymistä seurattiin neljän kuukauden ajan ohjelmaan sisältyneiden 24 ohjatun liikuntatunnin aikana. Lisäksi lasten sosiaalisia taitoja arvioitiin ennen ohjelmaa sekä ohjelman jälkeen. ESPEC-ohjelmaa toteutettiin kolmessa eri Euroopan

maassa ja kaikissa niissä huomattiin tilastollisesti merkittäviä parannuksia lasten sosiaalisissa taidoissa (Tsangaridou ym., 2014).

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan kirjallisuuskatsauksen avulla, minkälainen merkitys ohjatulla liikunnalla on 3–6-vuotiaiden lasten sosiaalisten taitojen kehittämisessä varhaiskasvatuksessa. Lisäksi tässä tutkimuksessa varhaiskasvatuksella tarkoitetaan 3–6-vuotiaiden lasten kasvatuksen kokonaisuutta, johon sisältyy myös esiopetus varhaiskasvatuksen viimeisenä vaiheena. Aikaisemmat tutkimukset ovat tuoneet esiin, että ohjattu liikunta kehittää lasten sosiaalisia taitoja, mutta usein tutkimukset keskittyvät tietynlaiseen liikuntamuotoon esimerkiksi voimisteluun (Hashemi ym., 2012). Suomessa taas varhaiskasvatuksen liikuntatutkimus on erityisesti keskittynyt fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin (Soini & Sääkslahti, 2023) Tutkimuksen uusi näkökulma on koota yhteen sekä kansainvälistä että kotimaista tutkimustietoa ja tuoda esiin ohjatun liikunnan merkitystä 3–6-vuotiaiden lasten sosiaalisten taitojen kehittämisessä varhaiskasvatuksessa.

Tämän tutkimuksen keskeisimpiä käsitteitä ovat ohjattu liikunta, joka tarkoittaa pedagogisesti suunniteltua sekä tavoitteellista fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuksessa (Soini & Sääkslahti, 2023). Lisäksi keskeisenä käsitteenä on sosiaaliset taidot, johon sisältyy esimerkiksi yhteistyö, tunteidensäätely sekä vuorovaikutus (Hashemi ym., 2012). Tässä tutkimuksessa tarkastellaan myös varhaiskasvatuksen merkitystä liikunnan ja sosiaalisten taitojen välisessä yhteydessä.

2 Tutkimuksen tausta ja teoreettinen viitekehys

2.1 Sosiaaliset taidot varhaislapsuudessa

Hashemi ym. (2012) tutkimuksen mukaan sosiaalisilla taidoilla viitataan yksilön kykyyn olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa erilaisissa tilanteissa. Tutkimuksen mukaan myös lasten sosiaaliset taidot kehittyvät erityisesti vuorovaikutuksessa muiden lasten kanssa.

Sosiaalisten taitojen kehittyessä lapset harjoittelevat esimerkiksi noudattamaan yhteisiä sääntöjä sekä normeja sosiaalisissa tilanteissa. Sosiaalisina taitoina voidaan pitää muiden huomioon ottamista, jakamista, vuorottelua sekä kykyä tehdä yhteistyötä (Hashemi ym., 2012).

Junge ym. (2020) tutkimuksen mukaan sosiaalinen kompetenssi taas tarkoittaa laajempaa kokonaisuutta kuin pelkät sosiaaliset taidot. Se voidaan määritellä yksilön kykyä osallistua muiden ihmisten kanssa käytyyn vuorovaikutukseen (Junge ym., 2020). Lisäksi sosiaalinen kompetenssi ilmenee yksilön kykyä toimia tarkoituksenmukaisesti osallistuessaan yhteisiin sosiaalisiin tilanteisiin (Martinez-Merino & Rico-González, 2024).

Varhaislapsuudessa harjoiteltaessa sosiaalisia taitoja lapset pääsevät luomaan myönteisiä suhteita toisiin lapsiin sekä harjoittelemaan ryhmässä toimimista. Varhaislapsuus on myös merkittävässä osassa lasten elämää, koska silloin he oppivat ymmärtämään omia tunteitaan sekä ottamaan muiden tunteet huomioon (Hashemi ym., 2012). Tsangaridou ym. (2014) tutkimuksen mukaan varhaislapsuudessa kehittyneiden sosiaalisten taitojen vaikutus näkyy myös myöhemmissä elämän vaiheissa. Jo varhain opitut sosiaaliset taidot mahdollistavat uusien ystävyysuhteiden luomisen sekä taidon toimia ryhmässä erilaisten ihmisten kanssa (Tsangaridou ym., 2014).

Varhaiskasvatus voi myös merkittävästi tukea lapsia sosiaalisten taitojen kehityksessä, sillä lapset toimivat paljon erilaisissa tilanteissa muiden lasten ja aikuisten kanssa (Hashemi ym., 2012). Varhaiskasvatus tarjoaa monipuolista toimintaa ryhmissä muiden lasten kanssa sekä mahdollistaa yhteiset leikkihetket. Näillä tilanteilla on tärkeä rooli sosiaalisten taitojen harjoittelussa, jotka mahdollistavat vuorovaikutuksen muiden lasten kanssa (Hashemi ym., 2012). Varhaiskasvatuksen ammattilaisten tarjoama tuki lasten sosiaalisten taitojen kehityksessä on myös hyvin tärkeä osa varhaiskasvatusta. Varhaiskasvatuksen aikuisilla on erityisen tärkeä rooli kannustaa ja tukea lapsia erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa (Soini & Sääkslahti, 2023).

2.2 Liikunta varhaiskasvatuksessa

Tässä tutkimuksessa liikunnalla varhaiskasvatuksessa tarkoitetaan toimintaa, joka lisää lasten fyysistä aktiivisuutta, kuten erilaiset leikit ja pelit. Liikunta voi siis tapahtua ulkona tai sisätiloissa varhaiskasvatuksen arjessa. Liikuntaa varhaiskasvatuksessa voidaan pitää merkittävänä osana varhaiskasvatuksen pedagogista toimintaa. Liikunta tukee lasten hyvinvointia, terveyttä, kasvua ja kehitystä kokonaisvaltaisesti. Säännöllinen liikunta tarjoaa lapsille mahdollisuuksia motoristen taitojen kehittämiseen sekä lisää lasten osallistumista yhteiseen toimintaan (Soini & Sääkslahti, 2023).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2022) mukaan varhaiskasvatuksen tehtävänä on edistää, kannustaa ja innostaa lapsia liikkumaan, jotta siitä tulisi osa lasten elämää.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa korostetaan myös monipuolisen liikkumisen mahdollisuuden tarjoamista lapsille, jotta jokainen lapsi voisi kokea liikunnaniloa.

Varhaiskasvatuksen arjessa järjestetyn liikuntakasvatuksen tulisi monipuolisuuden lisäksi olla myös säännöllistä, tavoitteellista sekä lapsilähtöistä, jotta se tukisi parhaalla mahdollisella tavalla lasten kehitystä, hyvinvointia, kasvua ja oppimista (Opetushallitus, 2022).

Varhaiskasvatuksella on keskeinen rooli tarjota lapsille myös monipuolinen ympäristö, jossa lapsilla on mahdollisuus liikkua aktiivisesti. Varhaiskasvatuksen ympäristön ja käytäntöjen avulla voidaan monipuolistaa lasten fyysistä aktiivisuutta ja osallistumista (Soini & Sääkslahti, 2023; Martinez-Merino & Rico-González, 2024). Aiemman tutkimusten mukaan on tärkeää, että varhaiskasvatuksen arjessa on riittävät tilat ja välineet, jotta lapset pääsevät liikkumaan mahdollisimman monipuolisesti (Soini & Sääkslahti, 2023). Lisäksi varhaiskasvatuksen ammattilaisten asenteet voivat joko heikentää tai tukea lasten fyysistä aktiivisuutta, joten aikuisten kannustus ja rohkaisu on tärkeässä asemassa lasten fyysisen aktiivisuuden kannalta (Soini & Sääkslahti, 2023).

2.3 Ohjattu liikunta ja sosiaalisten taitojen kehitys

Ohjattu liikunta varhaiskasvatuksessa tarkoittaa varhaiskasvatuksen ammattilaisen ohjaamaa ja pedagogisesti suunniteltua liikunnallista toimintaa, jossa lapset pääsevät oppimaan uusia taitoja (Liikkuva varhaiskasvatus, n.d.). Ohjattua liikuntaa voidaan pitää erittäin tärkeänä osana varhaiskasvatusta, sillä pelkkä vapaa leikki ei välttämättä kehitä niin laajasti lasten sosiaalisia taitoja.

Aikaisempien tutkimusten perusteella voidaan pitää merkittävänä, että varhaiskasvatuksessa järjestetyn liikunnan tulisi olla pedagogisesti suunniteltua sekä tavoitteellista, jotta se tukisi lasten kehitystä ja hyvinvointia mahdollisimman monipuolisesti (Hashemi ym., 2012). Varhaiskasvatuksessa pedagogiseen suunnitteluun sisältyy myös toiminnan ennakointi ja toteutus, arviointi sekä kehittäminen (Opetushallitus, 2022). Pedagoginen dokumentointi toimii keskeisenä välineenä, jonka kautta varhaiskasvatuksen ammattilaiset saavat tietoa lasten toiminnasta, oppimisesta ja vuorovaikutuksesta. Tätä pedagogisen dokumentoinnin tarjoamaa tietoa voidaan hyödyntää pedagogisen toiminnan suunnittelussa ja arvioinnissa (Opetushallitus, 2022). Hujalan ja Turjan (2020) mukaan havainnointi yhdistyy myös pedagogiseen dokumentointiin, ja sitä voidaan pitää erittäin keskeisenä osana varhaiskasvatuksen pedagogista toimintaa. Varhaiskasvatuksen arjessa toteutetun systemaattisen havainnoinnin avulla voidaan tunnistaa esimerkiksi lasten yksilöllisiä vahvuuksia, kehityksen kohteita sekä tuen tarpeita.

Havainnoinnin kautta saatu tieto on tärkeä osa pedagogisen toiminnan suunnittelua ja arviointia, jotta toiminta saadaan vastaamaan mahdollisimman monipuolisesti lasten tarpeita (Hujala & Turja, 2020). Ohjatun liikunnan avulla varhaiskasvatuksen ammattilaiset voivat siis monipuolisesti tehdä havaintoja lasten sosiaalisista taidoista, niiden kehityksestä sekä antaa tukea niiden harjoittelussa. Lasten sosiaaliset taidot voivat kehittyä, kun aikuiset antavat tukea ja ohjausta ohjatun liikunnan aikana esimerkiksi ongelmanratkaisussa sekä kannustamalla lapsia tekemään yhteistyötä. Ohjatun liikunnan aikana varhaiskasvatuksen ammattilaisilla on siis tärkeä rooli tarjota pedagogista ohjausta lasten sosiaalisten taitojen tukemisessa (Soini & Sääkslahti, 2023).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa korostetaan, että lasten tulisi saada arjessa liikkua yksin, parin sekä ryhmän kanssa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan lasten itsesäätely- ja vuorovaikutustaidot kehittyvät monipuolisesti, kun he liikkuvat ryhmissä muiden lasten kanssa (Opetushallitus, 2022).

Myös García de la Fuente ja Rico-González (2025) tutkimus tukee edellä esitettyä näkemystä ohjatun liikunnan merkityksestä sosiaalisten taitojen kehityksessä. Tämän tutkimusten perusteella liikuntakasvatusta voidaan pitää merkittävänä ja tehokkaana keinona tukea varhaiskasvatusikäisten lasten sosiaalisten taitojen kehittymisessä. Systemaattisessa katsauksessa tarkasteltiin satunnaistettuja kontrolloituja tutkimuksia, joiden tulokset osoittivat liikuntakasvatuksen tukevan lasten sosiaalisten taitojen kehitykseen. García de la Fuente ja Rico-González (2025) systemaattisen katsauksen mukaan erityisesti ohjatun ja säännöllisen liikunnan nähdään edistävän lasten kykyä olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa, säädellä käyttäytymistään sekä tehdä yhteistyötä muiden kanssa.

Samankaltaisia tuloksia on havaittu myös muissa tutkimuksissa. Esimerkiksi Yuan ym. (2025) tutkimusten mukaan ohjatun liikunnan avulla lapset kehittävät heidän sosiaalisia taitojaan. Ohjatun liikunnan aikana lapset pääsevät myös harjoittelemaan heidän vuorovaikutustaitojansa, yhteistyötä sekä muiden lasten auttamista. Ohjattu liikunta varhaiskasvatuksessa tarjoaa erittäin monipuolisen ja turvallisen ympäristön lapsille harjoitella ja kehittää heidän sosiaalisia taitojaan yhdessä muiden lasten kanssa. Näin Yuan ym. (2025) tutkimuksen perusteella tärkeänä voidaan myös pitää, että pedagogisesti suunniteltu ohjattu liikunta asettaisi lapsille yhteisiä tavoitteita, sääntöjä sekä ongelmanratkaisutehtäviä, jotka vaatisivat vuorovaikutusta muiden kanssa. Tällöin ohjattu liikunta tarjoaa fyysisen aktiivisuuden lisäksi myös tilanteita, joissa lapset voivat kehittää yhteistyötaitojaan sekä sääntöjen noudattamista (Yuan ym., 2025).

Edellä kuvatut havainnot saavat tukea myös Martinez-Merino ja Rico-Gonzálezin (2024) systemaattisesta katsauksesta. Martinez-Merinin ja Rico-Gonzálezin (2024) tutkimuksessa ryhmissä toteutettua liikuntaa pidettiin erittäin tehokkaana toimintatapana kehittää lasten sosiaalisia taitoja. Ryhmissä toteutettujen liikuntatuokioiden nähtiin tarjoavan lapsille monipuolisia mahdollisuuksia harjoitella heidän yhteistyötänsä, vuorovaikutusta ja sosiaalista osallistumista yhteiseen toimintaan. Lisäksi tutkimuksen perusteella pedagogisesti suunniteltu ja säännöllisesti toteutettu liikuntatoiminta varhaiskasvatuksessa tuki lasten sosiaalista kompetenssia kokonaisvaltaisessa kehityksessään (Martinez-Merino Rico-González, 2024).

Lisäksi Ozyurek ym. (2015) tutkimus osoitti myös samansuuntaisia tuloksia ohjatun liikunnan olevan yhteydessä 4-vuotiaiden lasten sosiaalisten taitojen kehitykseen. Tutkimuksessa toteutettiin ohjattua liikuntaohjelmaa säännöllisesti kaksi kertaa viikossa 14 viikon aikana. Tutkimuksessa lapset jaettiin koe- ja kontrolliryhmään. Tulosten perusteella lasten sosiaaliset taidot kehittyivät tilastollisesti merkittävästi, kun he osallistuivat ohjattuun liikuntaan. Tutkimus osoitti, että erityisesti lasten yhteistyö, tunteiden säätely sekä vuorovaikutustaidot kehittyivät.

Samankaltaisia havaintoja on tehty myös eri näkökulmista toteutetuissa tutkimuksissa. Esimerkiksi samansuuntaisia tutkimustuloksia havaittiin myös tutkimuksessa, jossa liikuntaohjelman vaikutuksia varhaiskasvatusikäisten lasten sosiaalisten taitojen kehitykseen tarkasteltiin vanhempien näkökulmasta sekä heidän arvioiden perusteella. Tutkimustulosten mukaan liikuntaohjelmaan osallistuminen edisti lasten sosiaalista osallistumista, vuorovaikutustaitoja sekä yhteistyötaitoja. Vanhempien näkökulmasta myös lasten empatiakyvyn havaittiin kehittyneen tutkimuksen myötä (Gregoriadis ym., 2013).

Lisäksi kotimainen tutkimus tukee kokonaiskuvaa ohjatun liikunnan merkityksestä lasten sosiaalisten taitojen kehittämisessä, vaikka tulokset eivät ole yksiselitteisiä. Takalan ym. (2009) kotimaisessa interventiotutkimuksessa havaittiin, että liikuntatuokiot saattavat tukea varhaiskasvatusikäisten lasten sosiaaliemotionaalisia taitoja. Kyseisessä kotimaisessa tutkimuksessa tehtiin havaintoja siitä, että liikuntatuokioiden aikana 3–4-vuotiaiden lasten kyky kuunnella muita, odottaa omaa vuoroaan, ottaa kontaktia muihin sekä olla auttavaisia kehittyivät (Takala, Kokkonen & Liukkonen, 2009). Interventiotutkimuksessa olleiden koe- ja kontrolliryhmän väliset erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä, minkä vuoksi tulokset viittaavat liikuntatuokioiden mahdolliseen sosioemotionaalisten taitojen kehittymisen tukemiseen.

Näin ollen aikaisempien tutkimusten perusteella ohjattu liikunta osoittautuu keskeisenä pedagogisena toimintana varhaiskasvatuksessa, joka liittyy lasten sosiaalisten taitojen kehitykseen. Tutkimuksissa painottuivat erityisesti vuorovaikutus, yhteistoiminta sekä pedagogisesti suunniteltu liikunta. Näiden perusteella ohjattu liikunta voidaan nähdä oppimisympäristönä, joka mahdollistaa varhaiskasvatusikäisten lasten sosiaalisten taitojen kehittymisen.

3 Tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen päätutkimuskysymys on:

1. Millainen merkitys ohjatulla liikunnalla on 3–6-vuotiaiden lasten sosiaalisten taitojen kehittämisessä varhaiskasvatuksessa?

Tutkimusta ohjaavat seuraavat alakysymykset:

2. Mitä sosiaalisia taitoja ohjatun liikunnan on todettu tukevan 3–6-vuotiailla lapsilla?
3. Minkälaisia liikuntamuotoja on käytetty tukiessa lasten sosiaalisten taitojen kehittymistä?
4. Mitkä tekijät selittävät ohjatun liikunnan tehokkuutta sosiaalisten taitojen kehittämisessä varhaiskasvatuksessa?

4 Menetelmä

4.1 Narratiivinen kirjallisuuskatsaus

Tämä tutkimus on narratiivinen kirjallisuuskatsaus, jonka tavoitteena oli tarkastella, analysoida sekä koota aiempaa tutkimustietoa ohjatun liikunnan merkityksestä 3–6-vuotiaiden lasten sosiaalisten taitojen kehittymisestä varhaiskasvatuksessa. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan joustavasti tulkita ja valikoida tutkimusaineistoja, minkä vuoksi se sopii hyvin tilanteisiin, joissa tarkastellaan aihetta ilmiömäisesti sekä monista eri näkökulmista (Salminen, 2011).

Tässä tutkimuksessa narratiivinen kirjallisuuskatsaus on luonteeltaan kartoittava. Tutkimuksen tavoitteena oli muodostaa kokonaiskuva ohjatun liikunnan yhteydestä lasten sosiaalisiin taitoihin, jäsentää keskeisiä käsitteitä sekä tunnistaa mahdollisia tutkimusaukkoja jo olemassa olevasta aikaisemmasta tutkimustiedosta. Tutkimuksessa tarkasteltiin aiempia tutkimuksia laajasti eri liikuntamuotojen ja tutkimusasetelmien kautta ilman tiukkaa menetelmällistä rajausta (Vilka, 2023). Lisäksi kirjallisuuskatsaus menetelmänä mahdollisti aiempien tutkimusten tarkastelemista ja vertailemista kriittisesti, mikä tuki tutkimusalueen sekä ilmiön ymmärtämistä laajemmassa kokonaisuudessa (Snyder, 2019).

4.2 Aineiston haku ja valintakriteerit

Tutkimuksen aineisto muodostui pääasiassa vertaisarvioituista tieteellisistä artikkeleista, jotka käsittelevät lasten sosiaalisia taitoja, ohjattua liikuntaa sekä varhaiskasvatusta. Aineistoja haettiin useista eri tieteellisistä tietokannoista, kuten Education Source Ultimate- ja ERIC-tietokannoista. Lisäksi aineistoa haettiin Google Scholar -hakupalvelun kautta sekä yliopiston kirjaston UTU Volterin -palvelun avulla. Aineiston haussa hyödynnettiin myös tekoälyä, kuten ChatGPT:tä lähteiden hakusanojen ideoinnin tukena. Useiden tietokantojen hyödyntäminen mahdollisti aineiston laajan tarkastelun, vaikka kaikista hauista ei löytynyt tutkimukseen valittuja lähteitä.

Aineistojen keruussa käytettiin tutkimuksen aiheelle keskeisimpiä hakusanoja. Hakusanoina käytettiin suomen- ja englanninkielisiä hakusanoja, kuten ohjattu liikunta, sosiaaliset taidot, varhaiskasvatus, guided physical activity, early childhood education, social skills ja

preschool. Näitä hakusanoja käytettiin yksittäin sekä yhdisteltyinä, jotta hakutulokset liittyisivät mahdollisimman monipuolisesti tutkittavaan aiheeseen. Aineiston haku ja valinta toteutettiin myös tutkimuskysymysten avulla, jotta valitut tutkimukset olisivat osuvimpia tutkimuksen tavoitteisiin.

Tutkimusaineiston valintakriteerit olivat taas, että tutkimusten tuli käsitellä 3–6-vuotiaiden lasten ohjattua liikuntaa varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa sekä ohjatun liikunnan yhteyttä lasten sosiaalisiin taitoihin. Tutkimuksen lähteiden valintakriteerit olivat myös ensisijaisesti vertaisarvioidut tieteelliset artikkelit. Lisäksi menetelmäosioon valikoitui tieteellisiä teoksia sekä raportteja, jotka käsittelevät kirjallisuuskatsausta tutkimusmenetelmänä. Tutkimuksen valintakriteereillä pyrittiin varmistamaan tutkimuksen luotettavuus.

Tutkimukseen valitut keskeisimmät aineistot on koottu taulukkoon 1. Taulukossa esitetään tutkimusten tekijät, liikunnan toteutustavat sekä tutkimuksissa havaitut sosiaalisten taitojen osa-alueet.

Taulukko 1. Ohjatun liikunnan toteutustavat ja yhteys lasten sosiaalisten taitojen kehittymiseen aikaisemmissa tutkimuksissa

| Tutkimus | Liikunnan toteutus | Kehittyneet sosiaaliset taidot |
|--|--|---|
| Hashemi ym. (2012) | Ohjatut fyysiset aktiviteetit, interventiotutkimus | Yhteistyö, Vuorottelu, jakaminen |
| Tsangaridou ym. (2014) | ESPEC-ohjelma, ~4 kk, 24 ohjattua liikuntakertaa | Vuorovaikutus, Yhteistyö, sosiaalinen kompetenssi |
| Yuan ym. (2025) | Meta-analyysi useista ohjatuista liikuntainterventioista | Sosiaaliset taidot kokonaisuutena |
| Martinez-Merino & Rico-González (2024) | Systemaattinen katsaus | Sosiaalinen kompetenssi, vuorovaikutus |

| | | |
|--|--|---|
| García de la Fuente & Rico-González (2025) | Systemaattinen katsaus (RCT), ohjattu ja säännöllinen liikunta | Vuorovaikutus, yhteistyö, itsesääätely |
| Ozyurek ym. (2015) | 14 vk, 2x/vko, koe-kontrolliryhmä | Yhteistyö, vuorovaikutus, tunteiden säätely |
| Gregoriadis ym. (2013) | Liikuntaohjelma, vanhempien arvioihin perustuva | Sosiaalinen osallistuminen, vuorovaikutus, yhteistyö, empatia |
| Takala ym. (2009) | Liikuntatuokiot, interventiotutkimus | Vuorottelu, kuunteleminen, kontaktin ottaminen, auttaminen |

4.3 Aineiston analyysi

Tutkimus on kirjallisuuskatsaus, joten aineistoa ei kerätty osallistujilta, vaan se perustui aikaisempien tutkimuksien kokoamiseen ja analysointiin. Tutkimukseen valittujen aineistojen analysointi perustui narratiivisen kirjallisuuskatsauksen teemoittelun ja sisältöanalyysin tyypillisiin periaatteisiin. Tutkimukseen valitut aineistot luettiin läpi useaan kertaan huolellisesti, jonka jälkeen kerättiin yhteen tutkimuskysymysten kannalta osuvimmat sisällöt.

Aineistoja vertailtiin keskenään sekä niitä jäseneltiin ja tarkasteltiin asetettujen tutkimuskysymysten perusteella. Analysoinnissa tarkasteltiin kriittisesti myös aineistojen välisiä yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Analyysin avulla aineistoista nousi esiin toistuvia teemoja, kuten ohjatun liikunnan yhteyttä lasten vuorovaikutustaitojen ja yhteistyötaitojen kehittymiseen.

Tutkimuksen aineiston analyysi toteutettiin teoriaohjaavan sisältöanalyysin mukaisesti. Teoriaohjaavalla sisältöanalyysillä tarkoitetaan laadullista analyysimenetelmää, jossa aineistoa analysoidaan aiemman teoreettisen tiedon perusteella (Tuomi & Sarajarvi, 2018).

Teoriaohjaava sisältöanalyysi toteutettiin vaiheittain siten, että valitut aineistot luettiin aluksi moneen kertaan läpi, jotta voitiin muodostaa niistä kokonaiskuva. Tämän jälkeen aineistoista

tunnistettiin ja jäsenneltiin keskeisimmät tutkimuskysymyksiin liittyvät sisällöt. Seuraavassa vaiheessa nämä keskeisimmät sisällöt tiivistettiin ja koodattiin, mikä mahdollisti aineiston vertailun sekä luokittelun teemoiksi. Muodostettuja teemoja tarkasteltiin suhteessa tutkimuksen teoreettiseen viitekehykseen, erityisesti ohjatun liikunnan sekä sosiaalisten taitojen käsitteiden avulla. Analyysin lopuksi tulokset koottiin siten, että ne vastasivat tutkimukselle asetettuihin tutkimuskysymyksiin sekä ohjatun liikunnan merkitykseen 3–6-vuotiaiden lasten sosiaalisten taitojen kehittämisessä varhaiskasvatuksessa.

Tässä tutkimuksessa analyysiyksikkönä toimivat tutkimukseen valituissa aineistoissa kuvatut sosiaaliset taidot sekä ohjatun liikunnan toteutustavat. Analyysiyksikön määrittely perustui tutkimukseen asetettuihin tutkimuskysymyksiin, joiden tavoitteena oli selvittää ohjatun liikunnan merkitystä lasten sosiaalisten taitojen kehittämisessä. Teoriaohjaavan sisältöanalyysin pohjalta muodostettiin tutkimuksen tulokset, jotka esitellään seuraavassa kappaleessa.

4.4 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimus on narratiivinen kirjallisuuskatsaus, jonka tulokset perustuvat aiempiin tieteellisiin tutkimuksiin. Tutkimukseen ei myöskään osallistunut henkilöitä, joilta aineistoa kerättiin, joten tutkimuslupia ei tarvittu. Tutkimuksen eettisyys perustuu siihen, että tutkimuksessa pääosin käytettiin vertaisarvioituja sekä tieteellisesti luotettavia aineistoja. Lisäksi tutkimuksessa aiempien tutkimusten tulokset esitettiin rehellisesti, ilman niiden vääristelyä sekä kaikki käytetyt lähteet merkittiin lähdeluetteloon.

Tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että aineistoa on kerätty monista eri lähteistä, jotka ovat niin kansainvälisiä kuin kotimaisia. Lisäksi aineiston analyysi toteutettiin johdonmukaisesti sekä läpinäkyvästi asetettujen tutkimuskysymysten ohjaamana. Aineistojen arvioitiin myös kriittisesti sekä niitä vertailtiin keskenään, joka syvensi tutkittavan aiheen ymmärtämistä. Tutkimuksen luotettavuutta heikensi kuitenkin se, että narratiivinen kirjallisuuskatsaus ei ole menetelmältään yhtä systemaattinen kuin systemaattinen kirjallisuuskatsaus, mikä voi vaikuttaa aineiston valintaan sekä tulkintaan (Salminen, 2011; Snyder, 2019). Lisäksi kirjallisuuskatsaukseen liittyy riski aineiston valikoitumisesta, sillä tutkimusten valinta perustuu tutkijan tekemiin valintoihin, mikä voi vaikuttaa tutkimusaiheen kokonaiskuvaan (Snyder, 2019). Näin ollen luotettavuuden kannalta on erittäin tärkeää kuvata aineiston valinta ja analyysi mahdollisimman läpinäkyvästi.

5 Tulokset

Aineiston analyysin perusteella ohjatun liikunnan merkityksestä lasten sosiaalisten taitojen kehittymiseen muodostui neljä keskeisintä teemaa. Nämä keskeisimmät teemat ovat ohjatun liikunnan vaikutus sosiaalisiin taitoihin, ohjatun liikunnan kehittämät sosiaaliset taidot, käytetyt liikuntamuodot sekä vaikutusta selittävät tekijät.

5.1 Ohjatun liikunnan vaikutus sosiaalisiin taitoihin

Aiempien tutkimusten perusteella ohjatulla liikunnalla voidaan katsoa olevan myönteinen vaikutus 3–6-vuotiaiden lasten sosiaalisten taitojen kehittymisessä. Useissa aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu, että erilaiset suunnitellut liikuntatoiminnot voivat parantaa lasten yhteistyötaitoja, vuorovaikutustaitoja sekä aktiivista sosiaalista osallistumista (Hashemi ym., 2012; Tsangaridou ym., 2014). Samankaltaisia tuloksia esitettiin myös Ozyurek ym. (2015) tutkimuksessa, jossa ohjattuun liikuntaan osallistuneiden lasten sosiaaliset taidot vahvistuivat tilastollisesti merkittävästi verrattuna niihin lapsiin, jotka eivät osallistuneet ohjattuun liikuntaan. Lisäksi aiemman meta-analyysin tulokset osoittivat tilastollisesti merkitsevän yhteyden liikunnan ja lasten sosiaalisten taitojen kehittymisen välillä (Yuan ym., 2025).

Samankaltaisia tuloksia havaittiin myös eräässä systemaattisessa katsauksessa, jossa liikuntakasvatuksen havaittiin vaikuttaneen monipuolisesti lasten sosiaaliseen kompetenssiin ja sen kehittymiseen (Martinez-Merino & Rico-González, 2024). Martinez-Merinin ja Rico-Gonzálezin (2024) mukaan varhaiskasvatuksen arjessa toteutettu liikunta tarjoaa lapsille mahdollisuuden harjoitella sosiaalisia taitoja tehokkaasti. Ohjattua liikuntaa voidaan siis pitää hyvin merkittävänä osana lasten sosiaalisten taitojen tukemisessa.

Lisäksi García de la Fuente ja Rico-González (2025) systemaattisessa katsauksessa esiteltiin samansuuntaisia havaintoja siitä, että liikuntakasvatus tuki varhaiskasvatikäisten lasten sosiaalisten taitojen kehitystä. Kehitystä havaittiin erityisesti tilanteissa, joissa liikunta toteutettiin säännöllisesti sekä se oli ohjattua. Lasten sosiaalisten taitojen havaittiin vahvistuvan vuorovaikutuksen, yhteistyön sekä itsesäätelyn osalta. Nämä García de la Fuente ja Rico-González (2025) systemaattisen katsauksen tulokset viittaavat siihen, että liikuntakasvatuksella on myönteinen vaikutus lasten sosiaalisessa kehityksessä varhaiskasvatuksen arjessa.

5.2 Ohjatun liikunnan kehittämät sosiaaliset taidot

Aikaisempien tutkimusten perusteella ohjattua liikuntaa voidaan pitää monipuolisena tukena 3–6-vuotiaiden lasten sosiaalisten taitojen kehittymiselle. Keskeisimpiä ohjatun liikunnan kehittämiä sosiaalisia taitoja olivat tutkimusten mukaan vuorovaikutustaidot, yhteistyötaidot, yhteisten sääntöjen noudattaminen sekä ryhmässä toimimisen taidot.

Vuorovaikutustaitojen kehittyminen aikaisempien tutkimuksien perusteella näkyi erityisesti liikuntatoiminnoissa, joissa lapset pääsivät kommunikoimaan eleiden avulla sekä keskustelemaan sanallisesti toistensa kanssa. Tsangaridou ym. (2014) mukaan tällaiset liikuntatoiminnot tarjoavat lapsille mahdollisuuden harjoitella toisten kuuntelemista, omien ajatusten ilmaisemista sekä oman toiminnan hallitsemista tarkoituksenmukaisesti.

Hashemi ym. (2012) sekä Martinez-Merino ja Rico-González (2024) tutkimukset osoittivat, että lasten yhteistyötaitojen kehittymisen nähtiin liittyvän tilanteisiin, joissa lapset liikkuvat pareittain tai ryhmissä. Ohjatun liikunnan kontekstissa lapset pääsivät myös harjoittelemaan toistensa auttamista, vuorottelua sekä tehtävien ratkaisua muiden kanssa yhteisesti. Nämä tilanteet kehittivät ja tukivat lasten taitoja toimia erilaisissa ryhmätilanteissa (Hashemi ym., 2012; Martinez-Merino & Rico-González, 2024). Samankaltaisia tuloksia havaittiin myös Ozyurek ym. (2015) tutkimuksessa, jossa lasten sosiaalisten taitojen havaittiin kehittyvän ohjatun liikunnan yhteydessä. Kyseisessä tutkimuksessa lasten vuorovaikutustaidot, yhteistyötaidot sekä tunteiden säätelyn havaittiin vahvistuneen.

Lisäksi Gregoriadis ym. (2013) tutkimuksessa, jossa vanhempien näkökulmasta havainnoitiin liikuntaohjelman vaikutuksia lasten sosiaalisiin taitoihin, havaittiin lasten sosiaalisen osallistumisen yhteiseen toimintaan lisääntyvän. Vanhempien havainnoissa korostuivat myös lasten vuorovaikutustaitojen, yhteistyötaitojen sekä empatiakyvyn vahvistumisen heidän osallistuessaan yhteiseen liikuntatoimintaan. Myös Takala ym. (2009) kotimaisessa interventiotutkimuksessa havaittiin, että liikuntatuokioilla saattoi olla edistäviä vaikutuksia lasten sosiaaliemotionaalisissa taidoissa. Tutkimuksessa havaittiin vahvistusta erityisesti lasten taidoissa auttaa toisia, odottaa omaa vuoroaan, ottaa kontaktia muihin sekä kuunnella muita olevan yhteydessä liikuntatuokioihin. Nämä edellä mainitut tulokset viittaavat siihen, että ohjatun liikunnan vaikutukset voivat näkyä lasten kyvyissä toimia osana erilaisia ryhmiä.

Aikaisemmat tutkimukset osoittivat myös, että lapset oppivat ymmärtämään ja noudattamaan sääntöjä erilaisten liikuntatilanteiden aikana. Ohjatun liikunnan aikana usein lapsilta edellytetään ennalta määriteltyjen sääntöjen ymmärtämistä sekä niiden noudattamista.

Yhteisten sääntöjen noudattaminen tukee lasten kykyä toimia yhteisten normien mukaisesti osana ryhmää (Yuan ym., 2025).

5.3 Liikuntamuodot ja toteutustavat

Tähän tutkimukseen valittujen aineistojen perusteella varhaiskasvatusikäisten lasten sosiaalisten taitojen tukemiseen on käytetty monipuolisia ja erilaisia liikuntamuotoja. Erityisesti tutkimuksista nousi esiin, että ryhmässä toteutettu liikunta nähtiin olevan yhteydessä lasten sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Tutkimukset osoittivat myös, että tärkeintä ei kuitenkaan ole toteutettu liikuntamuoto, vaan se, miten liikunnallinen toiminta on pedagogisesti suunniteltu ja toteutettu.

Aiemmissa tutkimuksissa liikunta erityisesti toteutui erilaisina leikkeinä sekä peleinä. Näiden avulla lapset saivat monipuolisen mahdollisuuden osallistua yhteiseen toimintaan muiden lasten kanssa. Leikit ja pelit toteutuivat usein erilaisissa ryhmissä, joissa lapset pääsivät harjoittelemaan ryhmässä toimimista esimerkiksi vuorottelua, jakamista, yhteistyötä, vuorovaikutusta, ongelmanratkaisua sekä sääntöjen noudattamista. (Hashemi ym., 2012; Martinez-Merino & Rico-González, 2024; Yuan ym., 2025). Keskeisenä havaintona aikaisempien tutkimuksien perusteella voidaan todeta, että lasten sosiaalisten taitojen kehittymistä tukivat erityisesti liikuntamuodot, joihin sisältyi lasten välistä yhteistä toimintaa, vuorovaikutusta sekä yhteisiä toiminnan tavoitteita (Hashemi ym., 2012; Martinez-Merino & Rico-González, 2024; Yuan ym., 2025).

5.4 Vaikutusta selittävät tekijät

Tähän tutkimukseen valikoituneiden aineistojen perusteella ohjatun liikunnan vaikutusta 3–6-vuotiaiden lasten sosiaalisten taitojen kehittymiseen voidaan selittää useilla eri tekijöillä. Keskeisimmiksi tekijöiksi voidaan todeta liikuntatoimintojen pedagoginen suunnittelu ja toteutus. Yuan ym. (2025) sekä Tsangaridou ym. (2014) osoittivat, että suunnitellut ja tavoitteelliset liikuntatoiminnat, joissa toiminta on systemaattisesti rakennettua, tukevat lasten sosiaalisten taitojen kehittymistä ja ovat yhteydessä parempaan sosiaalisten taitojen kehitykseen kuin vähemmän strukturoitu toiminta. Näin ollen voidaan todeta, että fyysisen aktiivisuuden lisäksi ohjatulle toiminnalle tulee asettaa tarkoin määritellyt tavoitteet sekä sen tulee olla pedagogisesti suunniteltua, jotta se tukisi monipuolisesti lasten sosiaalisten taitojen kehitystä.

Ohjatun liikunnan vaikutusta lasten sosiaalisten taitojen kehittymiseen voidaan selittää myös ryhmässä tapahtuvan yhteistoiminnan, kuten leikkien ja pelien sekä lasten välisen vuorovaikutuksen kautta. Tutkimusten mukaan lasten sosiaalisten taitojen kehittyminen tapahtuu, kun he osallistuvat yhteiseen toimintaan muiden lasten kanssa (Hashemi ym., 2012; Martinez-Merino & Rico-González, 2024; Yuan ym., 2025). Myös Gregoriadis ym. (2013) tutkimus osoitti, että liikuntaohjelmat tarjoavat lapsille tilanteita, joissa he voivat harjoitella ottamaan huomioon muut lapset. Lisäksi tutkimuksessa havaittiin, että sosiaalinen osallistuminen edistyi liikuntaohjelmien aikana. Liikuntaohjelmat nähtiin vanhempien näkökulmasta tukevan erityisesti lasten empatiakykyä, vuorovaikutustaitoja sekä ryhmässä toimimisen taitoja.

Lisäksi tehtävien luonteella oli suuri merkitys siinä, että havaittiinko niillä olevan vaikutusta lasten sosiaalisten taitojen kehittymisessä. Vuorottelua, yhteistyötä sekä yhteisten tavoitteiden saavuttamista edellyttävät tehtävät todettiin tukevan lapsia heidän sosiaalisten taitojen harjoittelussa käytännössä (Yuan ym., 2025; Hashemi ym., 2012). Näiden tutkimusten perusteella voidaan todeta, että varhaiskasvatusikäisten lasten sosiaalisten taitojen kehittyminen tapahtuu tehokkaasti tilanteissa, jossa lapset aktiivisesti vuorovaikuttavat sekä kommunikoivat toistensa kanssa.

Ohjatun liikunnan säännöllisyys on myös merkittävässä osassa sosiaalisten taitojen kehittymisen tukemisessa. Yuan ym. (2025) meta-analyysi osoitti, että usein toistetut ja pitkäkestoisemmat liikuntatoiminnat tukivat lasten sosiaalisten taitojen kehittymistä paremmin kuin lyhytkestoiset ja harvoin toistetut liikuntatoiminnat. Tsangaridou ym. (2014) tutkimuksessa todettiin myös, että usein liikuntatoimintojen toteuttaminen mahdollisti lasten sosiaalisten taitojen vahvistumisen ajan myötä. Lisäksi García de la Fuente ja Rico-González (2025) ja Ozyurek ym. (2015) korostivat samankaltaisia havaintoja siitä, että vaikutukset lasten sosiaalisten taitojen kehityksessä olivat selkeämpiä tilanteissa, jossa liikunta oli ohjattua, säännöllistä sekä pitkäjänteistä. Näin ollen erittäin tärkeänä ja tehokkaana voidaan pitää säännöllisesti toistuvaa sekä pitkäjänteistä ohjattua liikuntaa, jotta lasten sosiaaliset taidot kehittyvät varhaiskasvatuksessa.

Lisäksi erityisen merkittävänä voidaan pitää varhaiskasvatuksen aikuisten roolia, sillä heidän tarjoama tuki sekä ohjaus voi kannustaa ja rohkaista lapsia osallistumaan yhteiseen toimintaan ja vuorovaikuttamaan muiden kanssa (Soini & Sääkslahti, 2023).

Yhteenvetona voidaan todeta, että ohjatulla liikunnalla oli monipuolinen merkitys 3–6-vuotiaiden lasten sosiaalisten taitojen kehittymisessä varhaiskasvatuksessa. Keskeisempinä tekijöinä voidaan siis pitää pedagogisesti suunniteltua ja tavoitteellista toimintaa, ryhmässä

tapahtuvaa toimintaa ja vuorovaikutusta, tehtävien luonnetta sekä toiminnan säännöllisyyttä. Lisäksi varhaiskasvatuksen aikuisten roolia voidaan pitää tärkeänä lasten sosiaalisten taitojen tukemisessa.

6 Pohdinta ja tutkimuksen arviointi

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli tarkastella, millainen merkitys ohjatulla liikunnalla on 3–6-vuotiaiden lasten sosiaalisten taitojen kehittämisessä varhaiskasvatuksessa. Tutkimustulokset osoittivat, että ohjatulla liikunnalla on myönteinen vaikutus varhaiskasvatusikäisten lasten sosiaalisten taitojen kehittymisen tukemisessa. Aiemmissa tutkimuksissa erityisesti korostuivat vuorovaikutustaitojen, sääntöjen noudattamisen, yhteistyötaitojen, itsesäätelyn sekä sosiaalisen osallistumisen kehittyminen. Näiden tulosten perusteella voidaan päätellä, että varhaiskasvatuksessa järjestetty ohjattu liikunta voi tarjota lapsille monipuolisen mahdollisuuden kehittää heidän sosiaalisia taitojaan.

Aiemmat tutkimustulokset vahvistivat käsitystä siitä, että varhaislapsuutta voidaan pitää erityisen merkittävänä vaiheena lasten sosiaalisten taitojen kehittymisen kannalta. Teorialuvussa esitettiin sosiaalisten taitojen kehittyvän tehokkaasti lasten vuorovaikuttaessaan toistensa kanssa, ja että varhaiskasvatuksen ympäristö tarjoaa tähän erinomaiset edellytykset. Tämän kirjallisuuskatsauksen tulokset vahvistivat näkemystä siitä, että ohjattu liikunta tarjoaa konkreettisia oppimistilanteita, joissa lapset harjoittelevat esimerkiksi vuorottelua, sääntöjen noudattamista ja yhteistyötä. Näin ollen ohjattu liikunta nähdään myös pedagogisena toimintana, joka lisää lasten sosiaalista oppimista.

Tutkimustulosten perusteella ohjatun liikunnan merkitys ei perustu yksinään fyysiseen aktiivisuuteen, vaan sitä voidaan pitää yhteydessä erityisesti toiminnan pedagogiseen suunnitteluun ja sen toteutuksen laatuun. Tulokset osoittivat, että lasten sosiaalisten taitojen kehitystä tukivat erityisesti liikuntatoiminnat, jotka olivat pedagogisesti suunniteltuja, säännöllisiä, pitkäkestoisia sekä tavoitteellisia. Tämä havainto on yhteydessä aiempaan tutkimustietoon, jossa varhaiskasvatuksen aikuisten roolia pidettiin erityisen tärkeänä osana lasten vuorovaikutuksen tukemisessa, havainnoinnissa sekä ohjauksessa (Hujala & Turja, 2020; Soini & Sääkslahti, 2023). Ohjatun liikunnan merkitys lasten sosiaalisten taitojen kehitykseen määrittyi pitkälti sillä, että toiminnassa lapsille tarjoutuu tilanteita olla aktiivisesti vuorovaikutuksessa toistensa kanssa ja harjoitella esimerkiksi toisten kuuntelemista, vuorottelua, sääntöjen noudattamista sekä toisten huomioimista.

Lisäksi tutkimustulokset osoittivat, että lasten sosiaaliset taidot kehittyivät erityisesti erilaisissa ryhmäliikuntatilanteissa. Tämä selittyy sillä, että ryhmässä toimiminen edellyttää lapsilta yhteistyötaitoja, yhteisten sääntöjen noudattamista, muiden kunnioittamista ja

huomioimista, neuvottelutaitoja, ongelmanratkaisutaitoja sekä oman käyttäytymisen säätelyä suhteessa tilanteeseen. Keskeistä tutkimustulosten perusteella ei ollut toteutettu liikuntamuoto, vaan se, oliko toiminnassa mahdollisuus toimia yhteisesti vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Tämän mukaan ohjatun liikunnan merkitystä sosiaalisten taitojen kehittymisessä selitetään sen yhteisöllisenä toimintamuotona.

Tutkimustulokset olivat pääasiassa myönteisiä ja samansuuntaisia, mutta Takala ym. (2009) tutkimuksessa havaittiin, että koe- ja kontrolliryhmän väliset erot eivät olleet tilastollisesti merkittäviä. Kyseisessä tutkimuksessa kuitenkin tehtiin havaintoja siitä, että sosioemotionaalisten taitojen vahvistumisen voi kehittyä liikuntatuokioiden avulla. Näin ollen ohjatun liikunnan vaikutuksia ei kuitenkaan voida tulkita yksiselitteisesti. Tämä osoittaa, että aiheesta tarvitaan lisää tutkimusta, jotta voidaan ymmärtää tarkemmin ohjatun liikunnan merkitystä varhaiskasvatuserien lasten sosiaalisten taitojen kehittymisessä.

Jatkotutkimuksissa tärkeää olisi tarkastella laajemmin, että millaiset ohjatun liikunnan muodot tukevat sosiaalisten taitojen eri osa-alueita. Suomalaisia tutkimuksia olisi myös tärkeä toteuttaa enemmän, jotta saataisiin tarkempaa tietoa siitä, miten ohjatun liikunnan merkitys näkyy varhaiskasvatuserien lasten sosiaalisessa kehityksessä Suomessa.

Tämän kirjallisuuskatsauksen luotettavuuteen vaikuttavat myös tehdyt menetelmälliset valinnat. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus soveltui hyvin aiheen kokonaiskuvan muodostamiseen, mutta sen menetelmään liittyi kuitenkin rajoituksia. Rajoitukset liittyivät siihen, ettei narratiivinen kirjallisuuskatsaus ole yhtä systemaattinen kuin systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Tämän vuoksi aineiston valintaan voi vaikuttaa tutkijan tulkinta ja valikoituminen. Lisäksi aineiston laajasta hausta ja tutkimuskysymyksiin perustuvasta valinnasta huolimatta, on mahdollista, että osa aiheeseen liittyvistä tutkimuksista on jäänyt tarkastelun ulkopuolelle. Tarkastelun näkökulmaa laajensi aineiston koostuminen niin kotimaisista kuin kansainvälisistä tutkimuksista, mutta tutkimusympäristöjen erot voivat heikentää tulosten suoraa soveltamista suomalaiseen varhaiskasvatukseen.

Tämän kirjallisuuskatsauksen keskeisenä vahvuutena on se, että se kokoaa yhteen samansuuntaisia tutkimustuloksia ja tuo esiin ohjatun liikunnan merkityksen varhaiskasvatuksessa fyysistä kehitystä laajemmassa näkökulmassa. Tutkimus tuo myös esiin mahdollisuuden tarkastella ohjattua liikuntaa sosiaalipedagogisesta näkökulmasta. Tämä on merkittävää, koska varhaiskasvatuksen liikuntaa käsittelevä tarkastelu keskittyy usein lasten fyysiseen aktiivisuuteen sekä motorisiin taitoihin.

Tutkimustulokset korostavat myös ohjatun liikunnan käytännön merkitystä varhaiskasvatuksessa, ja sen perusteella sitä voidaan hyödyntää keskeisenä keinona lasten

sosiaalisen kehityksen tukemisessa. Tämä edellyttää tarvetta suunnitella ja toteuttaa liikuntatuokiot pedagogisina kokonaisuuksina niin, että ne mahdollistavat yhteistyön, toisten huomioon ottamisen, vuorottelun sekä yhteisten tavoitteiden asettamisen ja saavuttamisen. Lisäksi varhaiskasvatuksen aikuisten aktiivinen rooli kannustaa, ohjata sekä havainnoida nähdään merkittävänä. Tämän vuoksi ohjattu liikunta voidaan nähdä fyysisen aktiivisuuden lisäämisen lisäksi lasten kokonaisvaltaista kehitystä tukevana pedagogisena ympäristönä.

Yhteenvedona tämän kirjallisuuskatsauksen perusteella ohjattu liikunta voidaan todeta varhaiskasvatuksessa merkittäväksi keinoksi tukea 3–6-vuotiaiden lasten sosiaalisten taitojen kehittymistä. Keskeisiä tekijöitä vaikutusten taustalla ovat pedagoginen suunnittelu, yhteistoiminnallisuus, toiminnan säännöllisyys sekä aikuisten tarjoama tuki. Näin ollen ohjattu liikunta tukee lasten kokonaisvaltaista kehitystä, kasvua, hyvinvointia sekä oppimista.

Lähteet

- García de la Fuente, N., & Rico-González, M. (2025). The Impact of Physical Education on Preschoolers' Social and Emotional Competencies: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. Publicaciones.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/10323127.pdf>
- Gregoriadis, A., Grammatikopoulos, V., & Zachopoulou, E. (2013). Evaluating Preschoolers' Social Skills: The Impact of a Physical Education Program from the Parents' Perspective. International Journal of Humanities and Social Science.
https://ijhss.thebrpi.org/journals/Vol_3_No_10_Special_Issue_May_2013/4.pdf?utm_source
- Hashemi, M., Roonasi, A., Saboonchi, R., & Salehian, M. H. (2012). Effect of selected physical activities on social skills among 3–6 years old children. Life Science Journal.
https://www.researchgate.net/publication/286648878_Effect_of_Selected_Physical_Activities_on_Social_Skills_among_3-6_years_old_Children
- Hujala, E., & Turja, L. (toim.) (2020). Varhaiskasvatuksen käsikirja. Santalahti-kustannus.
- Liikkuva varhaiskasvatus. (n.d.) Ohjattu liikunta.
<https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/ohjelmapolku/jaetut-toimintatavat/7-ohjattu-liikunta/>
- Martinez-Merino, N., & Rico-González, M. (2024). Effects of physical education on preschool children's physical activity levels and motor, cognitive, and social competences: A systematic review. Journal of Teaching in Physical Education.
<https://doi.org/10.1123/jtpe.2023-0183>
- Opetushallitus. (2022). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet.
<https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/varhaiskasvatussuunnitelman-perusteet-2022>
- Ozyurek, A., Ozkan, I., Begde, Z., & Yavuz, N. F. (2015). Effects of Physical Training on Social Skill Levels of Preschool Children. Journal of Sports Science.
 DOI: 10.17265/2332-7839/2015.06.003
- Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus katsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto.

https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf?utm_source

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*.

<https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>

Soini, A., & Sääkslahti, A. (2023). Varhaiskasvatuksen fyysisen hyvinvoinnin tavoitteet ja toteuttaminen opetussuunnitelmassa. *Journal of Early Research*.

<https://journal.fi/jecer/article/view/126730>

Takala, K., Kokkonen, M., & Liukkonen, J. (2009) Päiväkotilaisten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikuntatuokioiden avulla. *Liikunta & Tiede*, 46 (1), 22–29.

https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2009/lt109_tutkimusartikkeli_takala.pdf

Tsangaridou, N., Zachopoulou, E., Liukkonen, J., Gråstén, A., & Korhonen, M. (2014). Developing preschoolers' social skills through cross-cultural physical education intervention. *Early Child Development and Care*.

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03004430.2013.865616>

Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (uudistettu laitos). Tammi.

Vilka, H. (2023). Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. ArtHouse.

Yuan, Y., Liu, W., Yi, J., & Li, X. (2025). Designed physical activities targeting social skills in preschoolers: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*.

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1585415/full>