

# LAPSELLE AKTIIVISEMPAA VARHAISKASVATUSTA

Katsaus lapsen fyysiseen aktiivisuuteen varhaiskasvatuksessa ja sen mahdollistamiseen

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosionomi (AMK)  
Sosiaali- ja terveysala  
Kevät 2019  
Karoliina Kolari  
Ida Mäkelä

## Tiivistelmä

Tekijä(t) Kolari, Karoliina Mäkelä, Ida	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 31	Valmistumisaika Kevät 2019
Työn nimi <b>Lapselle aktiivisempaa varhaiskasvatusta</b> Katsaus lapsen fyysiseen aktiivisuuteen varhaiskasvatuksessa ja sen mahdollistamiseen		
Tutkinto Sosionomi (AMK)		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyö on teoreettinen tarkastelu. Tavoitteena oli luoda ajankohtainen ja laadukas katsaus varhaiskasvatuksen fyysisestä aktiivisuudesta ja liikunnasta painottuen varhaiskasvattajan rooliin. Opinnäytetyön tarkoituksena oli vaikuttaa varhaiskasvattajien asenteisiin ja mielikuviin sekä tätä kautta lisätä lapsen fyysistä aktiivisuutta päiväkodin arjessa.</p> <p>Varhaiskasvatuksen päivittäisissä toiminnoissa lapsi on keskimäärin fyysisesti aktiivinen noin tunnin. Tutkimuksen mukaan lasten päiväkotipäivässä reipasta fyysistä aktiivisuutta on noin 48 minuuttia. Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen mukaan lapsen tulisi olla fyysisesti aktiivinen vähintään kolme tuntia päivässä. Lapsen fyysisen aktiivisuuden tulisi sisältää kuormittavuudeltaan monipuolista liikkumista ulkona ja sisällä. Fyysinen aktiivisuus tukee lapsen kasvua ja kehitystä kokonaisvaltaisesti.</p> <p>Päiväkotipäivien fyysistä aktiivisuutta voi lisätä esimerkiksi siirtymätilanteiden ja tuokioiden toiminnallistamisella sekä toimintaympäristöä muokkaamalla. Lisäksi varhaiskasvattajien tulisi aika ajoin tarkistaa omia toimintatapoja, jotka vaikuttavat passiivisella tavalla lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Varhaiskasvattajien tulisi suunnitella tuokiot tavoite edellä, jolloin tavoite ohjaisi sisällön valintaa, aikataulua, ohjaustyyliä ja palautteen antoa. Leikkiä tulisi hyödyntää, koska lapset oppivat leikkimällä, liikkumalla ja tutkimalla.</p> <p>Opinnäytetyössä käytettiin kattavasti eri lähdemateriaaleja. Opinnäytetyön keskeisin lähde oli opetushallituksen (2018) julkaisema varhaiskasvatussuunnitelma ja opetus- ja kulttuuriministeriön (2016) tekemä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Lisäksi käytettiin Arja Sääkslahden teosta (liikunta varhaiskasvatuksessa 2018) ja artikkeleita lapsen fyysisestä aktiivisuudesta ja varhaiskasvattajan roolista.</p>		
Asiasanat fyysinen aktiivisuus, varhaiskasvatus, lapset, liikunta, hyvinvointi, suositukset, terveys, leikki, osallisuus		

## Abstract

Author(s) Kolari, Karoliina Mäkelä, Ida	Type of publication Bachelor's thesis	Published Spring 2019
	Number of pages 31	
Title of publication <b>Early childhood education more active for the child</b> An overview of child's physical activity in early childhood education and its empowerment		
Name of Degree Bachelor of Social Services		
Abstract <p>The thesis is a theoretical review. The aim was to create a current and high-quality overview of physical activity and physical education in early childhood education focusing on the role of early childhood educator. The purpose of thesis was to influence the attitudes and conceptions of early childhood educators and thereby to increase the child's physical activity in the everyday life of the kindergarten.</p> <p>In the daily activities of early childhood education, the child is on average physically active for about an hour. According to a study, children at kindergarten have a brisk physical activity of about 48 minutes. According to the physical recommendations of early childhood education, the child should be physically active for at least three hours a day. The child's physical activity should include a wide range of outdoor and indoor exercises. Physical activity supports the child's growth and development in a holistic way.</p> <p>Physical activity of kindergarten days can be increased by, for example, the functionalization of transition situations and moments and by changing the operating environment. In addition, early childhood educators should from time to time review their own practices that have a passive effect on the child's physical activity. Early childhood educators should plan a teaching moment of the goal above, so the goal would guide content selection, scheduling, instructing style and feedback. Play should be used because children learn by playing, moving and exploring.</p> <p>Different source materials were used extensively in the thesis. The main source of the thesis was the recommendations made by the Ministry of Education (2018) and Culture on physical activity in early years and the scientific basis for recommendations for physical activity in early years. In addition, the work of Arja Sääkslahti (exercise in early childhood education 2018) and articles on the child's physical activity and the role of the early childhood educator were used.</p>		
Keywords physical activity, early childhood education, children, sport, wellbeing, recommendations, health, play, participation		

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	1
2	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS .....	2
3	LAPSEN FYYSINEN AKTIIVISUUS JA MOTORISET TAIDOT .....	3
3.1	Fyysisen aktiivisuuden ja motoriikan määritelmää .....	3
3.2	Motoriikan tukeminen .....	4
3.3	Fyysisen aktiivisuuden vaikutus lapsen hyvinvoinnille .....	6
3.4	Perheen vaikutukset lapsen fyysiseen aktiivisuuteen.....	8
4	LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA .....	10
4.1	Varhaiskasvatuksen määritelmää .....	10
4.2	Varhaiskasvatuksen liikuntaa määrittävät tekijät .....	10
4.3	Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksset .....	13
4.4	Liikuntapainotteiset päiväkodit .....	17
5	VARHAISKASVATUS FYYSISEN AKTIIVISUUDEN MAHDOLLISTAJANA..	20
5.1	Lapsilähtöinen toimintakulttuuri ja osallisuus .....	20
5.2	Varhaiskasvattaja lapsen fyysisen aktiivisuuden edistäjänä .....	22
5.3	Työkaluja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi.....	24
5.4	Leikki työkaluna .....	25
5.5	Ohjaustyylit .....	26
6	POHDINTA .....	28
6.1	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....	28
6.2	Hyödynnettävyys.....	28
6.3	Opinnäytetyön arviointi.....	29
	LÄHTEET .....	32

## 1 JOHDANTO

Suomalaisessa yhteiskunnassa liikkumattomuus on ollut viime vuosina keskeinen puheenaihe. Tuki- ja liikuntaelämistön sairaudet, sydän- ja verisuonisairaudet sekä diabetes liittyvät tutkimuksien mukaan liikkumattomuuteen. Tutkimuksien mukaan ihmisen fyysinen aktiivisuus alenee merkittävästi lapsuusiästä nuoruusiäseen, ja tämän vuoksi on tärkeää omaksua liikunnallinen elämäntapa jo lapsena. Lisäksi lapsuuden fyysisen aktiivisuuden on todettu olevan yhteydessä aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen. Olisi tärkeää oppia liikunnallinen elämäntapa jo lapsena, sillä tutkimuksien mukaan aikuisiäseen siirtyä helpommin liikkumaton elämäntapa. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 9-10.)

Koko maailmassa on kiinnitetty huomiota lasten ylipainon kasvuun, ja Suomessa 10-20% 5-8-vuotiaista lapsista on ylipainoisia. Haitalliset elintavat siirtyvät yhä useammin aikuisiäseen. (Haapala, Pulakka, Haapala & Lakka 2016, 12.) Teknologian kehittyminen on osaltaan vähentänyt yhteiskuntamme fyysistä aktiivisuutta (Vanttaja ym. 2017, 9-10).

Olemme molemmat aiemmalta koulutukselta liikunnanohjaajia (AMK), minkä takia opinnäytetyömme on teoreettinen tarkastelu. Opinnäytetyömme tarkoituksena on vaikuttaa varhaiskasvattajien asenteisiin ja mielikuviin sekä tätä kautta lisätä lapsen fyysistä aktiivisuutta päiväkodin arjessa. Aiemman koulutuksen myötä tiedämme liikunnasta paljon, mutta varhaiskasvatuksen liikuntaa määrittävistä tekijöistä vain vähän.

Teoreettisen opinnäytetyömme keskeisin lähde on opetushallituksen (2018) julkaisema varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja opetus- ja kulttuuriministeriön (2016) varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Muina lähdemateriaaleina meillä on esimerkiksi Arja Sääkslahden artikkeleita lapsen fyysisestä aktiivisuudesta ja varhaiskasvattajan roolista sekä hänen liikunta varhaiskasvatuksessa (2018) teos. Tämän lisäksi käytämme mm. Jaakkolan, Liukkosen ja Sääkslahden teosta liikuntapedagogiikka (2017) sekä Maailman terveysjärjestön (WHO) artikkeleita.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyömme on teoreettinen tarkastelu. Tavoitteena on luoda ajankohtainen ja laadukas katsaus varhaiskasvatuksen fyysisestä aktiivisuudesta ja liikunnasta painottuen varhaiskasvattajan rooliin. Opinnäytetyömme tarkoituksena on vaikuttaa varhaiskasvattajien asenteisiin ja mielikuviin sekä tätä kautta lisätä lapsen fyysistä aktiivisuutta päiväkodin arjessa.

### 3 LAPSEN FYYSINEN AKTIIVISUUS JA MOTORISET TAIDOT

#### 3.1 Fyysisen aktiivisuuden ja motoriikan määritelmiä

Sana liikunta voi tarkoittaa eri ihmisille eri asioita. Virallisesti liikunta tarkoittaa sitä, kun ihminen liikkuu tarkoituksellisesti jonkin syyn (esim. harrastuksen) tai muutoksen vuoksi. (Duodecim 2015.) Fyysisellä aktiivisuudella puolestaan tarkoitetaan erilaisia ja kuormittavuudeltaan eritasoisia liikunnan tapoja (Duodecim 2015; Opetushallitus 2018). Fyysisessä aktiivisuudessa kehon energiankulutus kasvaa lepotason yli (Duodecim 2015; Haapala ym. 2016, 12). Lapsilla fyysinen aktiivisuus tapahtuu usein sisällä tai ulkona leikkien, pelien ja urheilun merkeissä. Lapsen fyysinen aktiivisuus voi myös olla liikkumista paikasta toiseen esimerkiksi retkeillen tai aikuisen ohjaamat liikunta tuokiot. (WHO 2010, 7; Opetushallitus 2018, 48.)

Motorisesta taidosta puhutaan, kun raajoissa ja kehossa tapahtuu fyysistä liikettä jonkun päämäärän saavuttamiseksi. (Jaakkola 2016, 25; Innostun liikkumaan 2018, 6; Pihlaja, Salminen & Lahdenperä-Mustajärvi 2018, 258). Motorisia eli liikuntaan liittyviä taitoja tarvitaan kaikessa toiminnassa. Ne luovat mahdollisuuden osallistua kaikkeen meitä ympäröivään maailmaan. (Pönkkö & Sääkslahti 2017b, 137; Viholainen & Asunta 2018, 241.)

Motorinen kehitys on olennainen osa lapsen kasvua ja kehitystä. Hermoston, luuston ja lihaksiston yhteistoiminta tekee mahdolliseksi motorisen kehityksen. Siihen vaikuttavat myös geeniperimä sekä omasta itsestä ja ympäristöstä tulevat aistitiedot. Myös mahdollisuudet harjoittaa motoriikkaa vaikuttavat motoriseen kehitykseen. (Pönkkö & Sääkslahti 2017b, 136; Pihlaja ym. 2018, 257-258.) Motoristen taitojen (liikkuminen ja kehonhallinta) harjaannuttaminen on varhaiskasvatuksen liikunnan lähtökohta (Autio & Kaski 2005, 55; Pönkkö & Sääkslahti 2017b, 136).

Motoristen taitojen sekä kehonhallinnan ja -tuntemuksen vahvistaminen on yksi varhaiskasvatuksen tehtävä (Opetushallitus 2018, 48). Lapsen oppimistavoitteet liikunnassa motoristen taitojen lisäksi ovat tiedolliset tavoitteet (toiminnan kautta oppiminen, päättelykyky, sääntöjen ymmärtäminen) sekä tunne-elämän ja vuorovaikutukselliset tavoitteet (myönteinen minäkäsitys, vuorovaikutustaidot, itsetuntemus). Muita tavoitteita voi olla antoisan liikuntaharrastuksen ja liikunnallisen elämäntavan oppiminen sekä uudet elämykset. (Autio & Kaski 2005, 55-56.)

Motorisiin perustaitoihin kuuluvat tasapainotaidot, liikkumistaidot ja käsittelytaidot. Liikkumistaitoihin kuuluvat käveleminen, juokseminen, loikkiminen, hyppiminen, kiipeileminen, laukkaaminen ja liukuminen. Käsittelytaidot puolestaan pitävät sisälleen mm. heittämistä, kiinniottamista ja potkimista. (Pönkkö & Sääkslahti 2017b, 137; Innostun liikkumaan 2018, 7.) Lapsen motorista suorituskyykyä voidaan kehittää, kun lapsi harjoittelee ohjatusti motorisia perustaitoja (Halme 2008, 19).

Motoriset taidot voidaan jakaa hieno- ja karkeamotorisiin taitoihin. Karkeamotoriset taidot ovat vartalon isoimmilla lihasryhmillä tuotettuja liikkeitä. Karkeamotorisia taitoja on esimerkiksi hyppääminen ja heittäminen. Kehon pienimmillä lihaksilla tuotettuja liikkeitä kutsutaan hienomotorisiksi taidoiksi. Hienomotorisia taitoja on esimerkiksi kirjoittaminen. (Innostun liikkumaan 2018, 6.) Lapsen on hallittava ensin karkeamotoriset taidot, ennen kuin hän voi kehittää hienomotorisia taitojaan. Esimerkiksi lapsen täytyy hallita pallon käsittelytaidot (karkeamotorinen taito) ennen kuin hän voi kehittää kynän käyttö taitojaan (hienomotorinen taito). (Pönkkö & Sääkslahti 2017b, 137.) Havaintomotorisilla taidoilla on iso vaikutus lapsen motoristen perustaitojen kehittymisessä. Lapsi hahmottaa omaa kehoaan havaintomotorisilla taidoilla. (Pönkkö & Sääkslahti 2017b, 137; Innostun liikkumaan 2018, 6-7.)

Lapsen kasvua ja kehitystä ajatellen lapsen motorinen kehitys on tärkeässä roolissa, sillä motoriset perustaidot ovat liikkumisen pohja. Lapsi oppii parhaiten motorisia perustaitoja 2-7-vuoden iässä. (Pönkkö & Sääkslahti 2017b, 136; Innostun liikkumaan 2018, 6.) Vauvaiässä motoriikka perustuu reflekseistä, josta kasvaessaan lapsi alkaa tehdä tahdonalaisia liikkeitä kehon keskeltä ääriosiin ja isoista liikkeistä pienempiin liikkeisiin (Innostun liikkumaan 2018, 6; Pihlaja ym. 2018, 258).

### 3.2 Motoriikan tukeminen

Mikäli oman kehon toiminnan hallitseminen on vaikeaa ja uusien motoristen taitojen oppiminen vie tavallista enemmän aikaa, vaikeutuu myös kaikki arjen toimintaan osallistuminen. Motoriset taidot ovat myös perustana leikille ja myöhemmin erilaisille lajitaidoille. Motoriset perustaidot tulisi hallita ennen, kun lapsi menee kouluun. (Viholainen & Asunta 2018, 241; Innostun liikkumaan 2018, 7.)



Motorisen oppimisen vaikeudesta puhutaan silloin, kun uusien motoristen taitojen oppiminen tai jo aikaisemmin opittujen taitojen soveltaminen uusiin tilanteisiin on vaikeaa. Ne näkyvät jo 3-6-vuotiaana, jolloin lapset alkavat opetella monimutkaisempia motorisia taitoja. (Viholainen & Asunta 2018, 243.) Lapsen taitojen kehittymisen seuraaminen ja tukeminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa on tärkeää ja tällöin havainnot dokumentoidaan ja mahdollisia tukimuotoja toteutetaan. Jos, lapsen motoriset taidot ovat normaaleja heikkommat, täytyy tukimuoto suunnitella aina motoristen taitojen heikkouden syyn vuoksi. Aikaisin aloitettu motoristen taitojen tukeminen edesauttaa lapsen peruskoulun suorittamista. (Innostun liikkumaan 2018, 11.)

Motoriikan haasteiden taustalla olevat syyt voivat olla moninaisia ja varsin yleisiä. Heikot motoriset taidot voivat olla yhteydessä oppimisen, käyttäytymisen ja tarkkaavaisuuden ongelmiin. (Viholainen & Asunta 2018, 244.) Motorisen oppimisen vaikeus on neurobiologinen häiriö, joka myös osaltaan vaikuttaa motorisiin taitoihin. Noin 5-6% lapsista on neurobiologinen häiriö. Neurobiologisen häiriön takia lapsella on vaikeus oppia motorisia taitoja. Lasta voi tukea tällöin kognitiivisella ohjauksella ja hyvällä suunnittelulla. (Innostun liikkumaan 2018, 38.)

Elintavat tai oppimisympäristö voivat olla syynä heikkoihin motorisiin taitoihin. Lapsen persoonallisuus, esimerkiksi liiallinen arkuus tai ylipaino voivat vaikuttaa, ettei lapsi halua tai uskalla kokeilla uusia taitoja. Myös vähäiset liikkumiskokemukset vaikuttavat vahvasti lapseen ja motorisiin taitoihin. Tällöin lasta voi tukea antamalla vaihtoehtoja motoristen taitojen harjoittelussa. Myös liikkumaan innostaminen ja kannustaminen luovat lapselle turvaa. (Innostun liikkumaan 2018, 11, 38.) Erilaiset vammat ja sairaudet voivat vaikuttaa myös motoristen taitojen oppimiseen. Vammoja ja sairauksia voi olla esimerkiksi aistivammat, autismi, CP-vamma tai lihastaudit. Varhaiskasvattaja voi tukea vammaista tai sairasta lasta soveltamalla liikuntaa jokaiselle sopivaksi sekä motivoimalla ja kannustamalla lasta. (Innostun liikkumaan 2018, 38; Pihlaja ym. 2018, 260-262.) Liikuntavammat tuovat haasteita jokapäiväiseen elämään, sillä ne rajoittavat tai estävät liikkumista ja itsestä toimintaa. Myös erilaiset tapaturmat, kuten liikenneonnettomuudet, saattavat tuottaa oireita, jotka hankaloittavat lapsen motorista kehitystä, ja siten toimintaa ja liikkumiskykyä. (Pihlaja ym. 2018, 260-262.)

Jos lapsella on tuen tarve, voi osallisuuden toteuttaminen tuntua hankalalta. Varhaiskasvattaja ei välttämättä luota lapsen kykyyn osallistua tai lapsi ei ole tottunut, että hänen mielipidettensä kysellään. Lapsen voi olla vaikea tulla ymmärretyksi, jolloin kasvattajan tulee löytää vaihtoehtoiset kommunikointimenetelmät. (Viitala 2018, 64.)

### 3.3 Fyysisen aktiivisuuden vaikutus lapsen hyvinvoinnille

Liikunta itsessään on lapsille palkitseva kokemus. He saavat liikkumisesta mieluisan toiminnan kokemuksen ilman, että heidän tarvitsee liittää liikkumiseen mitään suurempaa tarkoitusta tai tuloshakuisuutta. Lapsille liikunta on kuitenkin ominainen tapa ilmaista itseään. (Zimmer 2011, 24, 75.)

Lapsen fyysinen aktiivisuus tukee kasvua ja kehitystä ja sen vähyys voi johtaa kasvun ja kehityksen vajauksiin (Halme 2008, 19). Varhaislapsuus on nopeaa fyysisen ja kognitiivisen kehityksen aikaa. Samalla lapsen tottumukset muodostuvat ja perheen elintapojen rutiinit ovat avoimia muutoksille ja mukautuksille. Varhaislapsuudessa kehittyneet elämäntavat voivat vaikuttaa fyysisen aktiivisuuden määrään koko elämänkaaren ajan. Rajoittamalla näyttöaikaa, lisäämällä fyysistä aktiivisuutta ja riittäväällä unella voidaan tarjota terveyshyötyjä. Aktiivinen pelailu ja ohjattu sekä vapaan liikunnan mahdollisuudet voivat edistää motoristen taitojen kehittymistä. (WHO 2019.)

#### **Fyysiset vaikutukset**

Liikunta on tärkeää lapsen fyysisen kehityksen ja kasvun näkökulmasta (Pönkkö & Sääkslahti 2017a, 487-488). Liikkuessaan lapsi käyttää kehoaan mm. hyppimällä, tasapainoilemalla, heittämällä sekä kiipeilemällä. Lapsi tarvitsee liikkuessaan lihas-hermojärjestelmän aktiivista toimintaa sekä kognitiivisia toimintoja esimerkiksi asennon säilyttämiseen. Nämä taidot kehittyvät, kun lapsi liikkuu monipuolisesti. (Sääkslahti 2018, 141-143.) Liian vähäisen liikunnan seurauksena lapselle voi syntyä oppimisen ongelmia esimerkiksi vartalon keskilinjan ylityksessä ja tasapainossa (Pönkkö & Sääkslahti 2017a, 488).

Monipuolisen liikunnan avulla lapsen luut, jänteet ja lihakset vahvistuvat. Liikunnan avulla voidaan edistää lapsen hermoverkoston toimintaa. (Pönkkö & Sääkslahti

2017a, 488; Sääkslahti 2018, 141-143; Huttunen 2018.) Liikunnallisella elämäntavalla voidaan ehkäistä sydän- ja verisuonitauteja, ylipainoa, diabetesta ja tuki- ja liikuntaelinsairauksia (Pönkkö & Sääkslahti 2017b, 138; Huttunen 2018). Lisäksi liikunta parantaa heikentyneitä sokeriaineenvaihduntaa, alentaa kohonnutta verenpainetta ja korkeaa kolesterolia. Kohtuullisesti kuormittava liikunta voimistaa elimistön puolustusreaktioita. (Huttunen 2018.)

Fyysinen aktiivisuus liittyy positiivisesti lasten sydän- ja hengityselinten kuntoon. Lapset, jotka eivät liiku, verrattuna liikunnallisiin lapsiin, on parempi lihasten kestävyys, lihasvoima, verenkiertoelimistö, luuston terveydentila sekä vähentynyt rasvapitoisuus ja pienempi mahdollisuus sairastua metabolisiin sairauksiin. (WHO 2010, 19-20.)

### **Sosiaaliset ja psyykkiset vaikutukset**

Liikunnan avulla voidaan edistää lapsen sosioemotionaalista kehittymistä (Pönkkö & Sääkslahti 2017a, 488; Sääkslahti 2018, 141-143). Lapsen liikuntataidot kehittyvät parhaiten monipuolisen liikunnan avulla. Taitojen karttuessa lapsi vaatii itseltään yhä vaikeampia temppuja ja niiden onnistuminen tuottaa lapselle mielihyvää. Mielihyvä tuottaa lapselle halua saavuttaa onnistuminen uudestaan ja näin syntyy lapsen liikunnallinen elämäntapa. Liikunnallisen elämäntavan omaksuessaan, lapsi pyrkii välttämään yhtäjaksoista paikallaanoloa ja hakeutuu fyysisten leikkien äärelle. (Sääkslahti 2018, 142-143.)

Leikit ja pelit ovat tilanteita, jossa lapset voivat toteuttaa omia tavoitteita ja jonka lapset suunnittelevat itse. Siinä lapset voivat kehittää keskinäisiä suhteitaan sekä harjoitella vuorovaikutusta. Leikeissä ja peleissä kunnioitetaan sääntöjä ja lapsen aloitteita. (Helenius & Korhonen 2017, 71,73.)

Liikunnan avulla lapsi oppii ilmaisemaan tunteitaan. Leikit ja pelit tuottavat usein erilaisia tunnetiloja riemusta suruun. (Jaakkola 2016, 34; Pönkkö & Sääkslahti 2017a, 488-489.) Tunneilmaisua harjoitellaan liikuntaleikeissä, sillä yleensä niissä joku voittaa. Liikunnan ja muiden lasten avulla lapsi oppii iloitsemaan voitosta ja sietämään häviötä. (Pönkkö & Sääkslahti 2017b, 146.) Joukkueen avulla lapsi harjoittelee tunteiden ilmaisun säätelyä, sillä ilman sitä pelit eivät onnistu. Lisäksi

joukkue lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja kokemusta tulla hyväksytyksi joukkueeseen ja tämä on erityisen tärkeää lapsen tasapainoisen vuorovaikutuksen kannalta. (Pönkkö & Sääkslahti 2017a, 488-489.)

Etelä- ja Länsi-Suomessa toteutettavan tutkimushankkeen tuloksena selvisi, että runsaan fyysisen aktiivisuuden aikana lapsen tunnetila oli yli puolet ajasta (53,8%) onnellinen, iloinen ja tyytyväinen. Korkean fyysisen aktiivisuuden aikana myös hämmästyks, valppaus, uteliaisuus ja jännittyneisyys korostuivat kaikkeen toimintaan suhteitettuna (19,6%). Negatiiviset tunteet aggressiota lukuun ottamatta ovat vähäisiä reippaassa fyysisessä aktiivisuudessa. Liikkuminen siis liittyy ensisijaisesti myönteisten ja vahvojen tunteiden kokemuksiin. (Reunamo 2016, 27-29.)

Tasavertainen osallistuminen liikunnassa on merkityksellistä lapsen tasapainoiselle kehitykselle. Itsetuntoon ja pätevyyden kokemiseen voidaan myös vaikuttaa tasavertaisella osallistumisella (Viholainen & Asunta 2018, 245; Fogelholm 2011, 84). Erilaiset stressitekijät, kuten sosiaalisiin tilanteisiin liittyvät kielteiset kokemukset, vaikuttavat lapsen psyykkiseen hyvinvointiin (Viholainen & Asunta 2018, 245). Liikunta helpottaa stressinhallintaa. Lisäksi säännöllisellä liikunnalla hyviä vaikutuksia mielenterveyteen, mielialaan, henkiseen hyvinvointiin sekä liikunta ehkäisee masennusta. Liikunnan vähäisyys on yhteydessä huonoon unenlaatuun ja päiväaikaiseen väsymykseen. (Huttunen 2018.)

### 3.4 Perheen vaikutukset lapsen fyysiseen aktiivisuuteen

Perheen merkitys on suurimmillaan pienillä lapsilla liikkumisen tukemisessa. Iän myötä kavereiden merkitys kasvaa suuremmaksi. Vanhempien rooli fyysisen aktiivisuuden tukemisessa on olla esimerkkinä, kannustaa ja mahdollistaa lasten liikkuminen. LIKES:n tutkimuksen mukaan alle kouluikäisten lasten vanhemmista yli puolet (55%) liikkuu yhdessä lapsensa kanssa vähintään kolme kertaa viikossa ja vähän vajaa viidesosa päivittäin. (LIKES 2019.)

Lähiympäristö vaikuttaa vahvasti lapsen käsitykseen, asenteeseen ja mielipiteeseen liikunnasta. Jos lähiympäristöllä on positiivinen asenne liikuntaa kohtaan, se heijastuu lapseen niin että, lapsella voi olla haaveena esimerkiksi olympiamitalli. Perhe ja lähiympäristö ovatkin siis suuressa roolissa lapsen liikunnallisen elämän tavan omaksumisessa. (Vanttaja ym. 2017, 45-46; Sääkslahti 2018, 142-143.)

Pyöräily, kävely, pihapelit, uinti ja luonnossa liikkuminen ovat perheiden yleisimpiä liikuntamuotoja (Vanttaja ym. 2017, 46). Liikunnallisesti passiivisista lapsista tulee mitä todennäköisemmin myös aikuisena liikunnallisesti passiivisia (Halme 2008, 20-21).

Ruutuaikaa WHO antaa lapsille vain tunnin päivässä. Yksivuotiaat eivät tarvitse ruutuaikaa ollenkaan. Mitä vähemmän ruutuaikaa lapsella on, sitä parempi. Unta lapset tarvitsevat paljon. 1-2-vuotiaat lapset tarvitsevat unta 11-14 tuntia päivässä ja 3-4-vuotiaat 10-13 tuntia. Lapselle on tärkeää, että unet ovat säännöllisiä. Nukkumaan meno- ja herätysajat sekä päiväunet tulisivat olla säännöllisiä. Lepoajan tiedetään vaikuttavan terveyteen. Unella on vaikutusta kognitiivisen, fyysisen ja psyykkisen kehityksen kannalta. Vähäinen unen määrä voi vaikuttaa ylipainoon ja lihavuuteen lapsuudessa ja nuoruudessa sekä mielenterveysongelmiin nuorilla. (WHO 2019.)

Vanhempien merkitys fyysisen aktiivisuuden lisääjänä on huomioitu myös Amerikassa. Siellä tehdyn tutkimuksen mukaan alakouluikäiset lapset, jotka kävelivät kouluun, olivat merkittävästi enemmän fyysisesti aktiivisia päivittäin kuin ne, jotka kulkivat kouluun autolla. Pojat, jotka kävelivät tai pyöräilivät kouluun, olivat merkittävästi enemmän fyysisesti aktiivisempia kuin autolla kouluun tulevat pojat. Tyttöillä puolestaan vain kouluun käveleminen oli yhteydessä korkeampaan päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen. (Cooper, Andersen, Wedderkopp, Page & Froberg 2005.)

## 4 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

### 4.1 Varhaiskasvatuksen määritelmä

Tavoitteellisen ja suunnitelmallisen kasvatuksen sekä hoidon ja opetuksen kokonaisuutta sanotaan varhaiskasvatukseksi. Varhaiskasvatuksessa korostuu pedagogiikka. (Reunamo & Kyhälä 2016, 54.) Suomalaisista 1-6 vuotiaista lapsista 71 prosenttia oli yksityisen tai kunnallisen varhaiskasvatuksen piirissä vuonna 2017. Näistä lapsista 54 prosenttia oli kokopäiväisessä päivähoitossa. (Säkkinen & Kuoppala 2018 2,4.) Varhaiskasvatus henkilöstön määrän ja kelpoisuudet määrittelee varhaiskasvatuslaki. Yksi ammatillisesti kelpoinen henkilö voi olla neljää alle 3-vuotiasta ja kahdeksaa yli 3-vuotiasta lasta kohden. Yhdessä päiväkotiryhmässä voi olla kolmea ammatillisesti kelpoista henkilöä vastaava lapsi määrä. (Pönkkö & Sääkslahti 2017a, 486-487.)

Varhaiskasvattajan toteuttamaa tavoitteellista ja suunnitelmallista toimintaa kutsutaan pedagogiikaksi. Varhaiskasvattajan pedagoginen osaaminen perustuu tietoon ja se velvoittaa varhaiskasvattajalta pedagogista asiantuntemusta. Pedagogiikka näkyy varhaiskasvatuksessa kokonaisvaltaisesti esimerkiksi oppimisympäristössä, toimintakulttuurissa ja kasvatuksessa. (Opetushallitus 2018, 22.)

Varhaiskasvatus koostuu hoidon, opetuksen ja kasvatuksen kokonaisuudesta. Ne korostuvat eri ikäisten lasten kanssa eri tavoin ja konkreettisesti toiminnassa ne koostavat ehyen kokonaisuuden. Oppimiskäsitys on opetuksen perusta. Kasvatuksessa siirretään kulttuuriarvoja ja -perinteitä tulevalle sukupolvelle. Hoidossa huolehditaan lapsen tunnepohjasta ja perustarpeista. (Opetushallitus 2018, 22-23.)

### 4.2 Varhaiskasvatuksen liikuntaa määrittävät tekijät

#### **Varhaiskasvatuslaki**

Varhaiskasvatuslain (540/2018, 21§) mukaan sen tarkoituksena on edistää varhaiskasvatuksen yhdenvertaista toteuttamista koko maassa, toteuttaa varhaiskasvatuksen tavoitteita sekä ohjata varhaiskasvatuksen laadun kehittämistä. Liikunta varhaiskasvatuksessa määritellään varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa. Siinä määrätään mm. varhaiskasvatuksen toteuttamisen keskeisistä sisällöistä sekä lapsen varhaiskasvatussuunnitelman sisällöstä.

Varhaiskasvatustalaki määrittää sen, että lapsella on oikeus suunnitelmalliseen liikuntakasvatukseen. Lain mukaan varhaiskasvatuksen yhtenä tavoitteena on liikuntaan liittyvän pedagogisen toiminnan järjestäminen. Lisäksi tavoitteiden mukaan, varhaiskasvatukseen tulee tukea lapsen kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia iän mukaisesti. Tavoitteissa on myös elinikäinen oppiminen, lapsen sosiaalisten taitojen edistäminen sekä lapsella tulisi olla turvallinen ja terveellinen kasvuympäristö. Varhaiskasvatustalassa määrätään, että lapsen etu on aina ensisijainen sekä lapsen mielipide tulee ottaa huomioon (Varhaiskasvatustalaki 540/2018, 3§,4§, 20§).

### **YK:n lasten oikeuksien sopimus**

YK:n lasten oikeuksien sopimus määrittää myös varhaiskasvatuksessa tapahtuvaa liikuntakasvatusta, sillä lasten oikeuksien sopimus on lainvoimainen. Lasten oikeuksien sopimuksessa on määritelty, että lapset tulee huomioida yksilöllisesti sekä heidän ääntään tulee kuunnella. Sopimuksen mukaan lapsilla on oikeus leikkiin ja sitä kautta lisätä fyysistä aktiivisuuttaan. Lisäksi lasten oikeuksien sopimuksessa on määritelty, että vammaisen lapsen erityistarpeet tulee huomioida sekä lapsella on oikeus terveelliseen elämään. (Muuronen 2016, 7-9; Unicef 2019.)

### **Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet**

Opetushallitus on laatinut varhaiskasvatustalain pohjalta määräyksen, jonka mukaan varhaiskasvatustajien tulee toteuttaa varhaiskasvatusta. Tätä määräystä kutsutaan varhaiskasvatussuunnitelman perusteiksi. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tarkoituksena on ohjata, tukea ja edistää varhaiskasvatuksen suunnittelua, toteuttamista ja kehittämistä. Lisäksi tarkoituksena on tasavertaistaa varhaiskasvatusta eri alueilla. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa säädetään lapsen varhaiskasvatussuunnitelmasta, kasvatuskumppanuudesta, monialaisesta yhteistyöstä sekä varhaiskasvatuksen sisällöstä ja tavoitteista. (Opetushallitus 2018, 7.)

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea lasten oppimista, kehitystä ja kasvua sekä ehkäistä syrjäytymistä ja tasa-arvoistaa lasten asemia. Lisäksi varhaiskasvatuksessa tuetaan vanhempien kasvatustyöskentelyä. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden kokoamisessa on käytetty oppimiskäsitystä, jossa lapsi oppii ja kasvaa vuorovaikutuksen avulla. Lapset ovat luonnostaan uteliaita ja tämän oppimiskäsityksen mukaan lapsi on aktiivisessa roolissa. Varhaiskasvatuksen yhtenä

periaatteena on liikunnalliset ja terveelliset elämäntavat. Tämä näkyy päiväko-deissa monipuolisena liikuntana sekä mahdollisuudella rauhoittumiseen päivän aikana. (Opetushallitus 2018, 14, 21-22, 31.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin on jaoteltu erilaisia oppimisen osa-alueita. Nämä viisi oppimisen osa-alueita ovat kasvan, liikun ja kehityn, tutkin ja toimin ympäristössäni, minä ja meidän yhteisömme, ilmaisun monet muodot sekä kielten rikas maailma. Varhaiskasvatussuunnitelman oppimisen osa-alueissa liikunta korostuu erityisesti tutkin ja toimin ympäristössäni osa-alueessa, ilmaisun monet muodot osa-alueessa sekä kasvan, liikun ja kehityn osa-alueessa. (Opetushallitus 2018, 40-48.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa sanotaan, että varhaiskasvatuksessa rakennetaan pohja lapsen aktiiviselle elämäntavalle sekä terveydelle ja hyvinvoinnille. Varhaiskasvatuksessa lapsia kannustetaan liikkumaan ulkona ja sisällä sekä varmistetaan, että lapsilla on riittävästi liikunta mahdollisuuksia. Lisäksi varhaiskasvatussuunnitelmassa sanotaan, että lapsen terveydelle ja hyvinvoinnille on tärkeää, että lapsi on riittäväällä tavalla fyysisesti aktiivinen päiväkotipäivän aikana. Lapsen fyysinen aktiivisuus rakentuu esimerkiksi leikkien, pelien, ohjattujen tuokioiden ja retkien kokonaisuudesta. (Opetushallitus 2018, 47-48.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) inklusio ja inklusiivinen kasvat- tus ovat varhaiskasvatuksen päämääriä. Inklusion arvoja ovat kaikkien ihmisten tasa-arvo, yhtäläiset oikeudet ja yhdenvertaisuus. Moninaisuus nähdään hyväksyt- tynä ja arvostettuna, eikä ketään saa syrjiä. Kasvatuksen kannalta erityisen tär- keitä arvoja ovat yhteisöllisyys ja osallisuus, johon perehdyttiin jo aiemmin. In- klusiiossa on päämääriä, johon pyritään, mutta jota ei ehkä koskaan saavuteta. Laadukkaan inklusiivisen varhaiskasvatuksen on huomattu hyödyntävän lapsia, joilla on tuen tarve, mutta myös muita lapsia. Lähipäiväkotiperiaate tarkoittaa, että ensisijainen päiväkotitukea tarvitsevalle lapselle on päiväkotit, jossa hän muuten- kin osallistuisi. Tämän periaatteen mukaan varhaiskasvattajien on huolehdittava myös inklusiivisesta varhaiskasvatuksesta. (Viitala 2018, 51-58.)



### 4.3 Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksiset

Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksiset pohjautuvat asiantuntijaryhmän tekemiin suosituksiin. Suosituksissa kerrotaan alle 8-vuotiaan lapsen fyysisen aktiivisuuden laadusta ja määrästä sekä sosiaalisen, fyysisen ja psyykkisen ympäristön rooleista. Lisäksi varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksissa kerrotaan ohjatun liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta. Suositukset on suunnattu varhaiskasvatuksen ja liikunnan ammattilaisille sekä lasten vanhemmille. (Tammelin 2017, 55; Sääkslahti 2018, 147.) Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksiset julkaistiin ensimmäisen kerran vuonna 2005 ja niihin verrattuna tämän päivän suosituksissa korostuu yhteiskunnan asenneilmapiiri ja perheen vaikutus (Sääkslahti 2018, 147). Lapsen liikunnan suositus on päivittäin vähintään kolme tuntia fyysistä aktiivisuutta. Tämä kolme tuntia sisältää kuormittavuudeltaan monipuolista liikkumista. Siihen kuuluu kevyttä liikuntaa, reipasta ulkoilua sekä erittäin vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. Päivittäisen liikkumisen lisäksi lapsi tarvitsee tarpeen mukaan lepoa ja unta, terveellisen ruokavalion sekä mahdollisuuden rentoutumiseen ja rauhoittumiseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9,14; Pönkkö & Sääkslahti 2017a, 494.)

Lasten tulisi osallistua lihaskestävyyttä lisäävään aktiviteetteihin 2-3 kertaa viikossa. Painonvaihtelut ja tärähtelyt vaikuttavat lihakseen, mutta myös luun tiheyteen. Kuitenkin pienillä lapsilla lihaskestävyys tulisi olla osana leikkiä, kuten leikkiessä leikkikentällä välineillä, kiipeillessä puissa tai työntämällä ja vetämällä aktiviteetteja. (WHO 2010, 19.)

Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti lapsen sosiaaliseen ja psyykkiseen kehitykseen ja hyvinvointiin. Liikkuessa ja leikkiessä lapsi harjoittelee vuorovaikutustaitoja ja opettelee tulemaan toimeen muiden kanssa. Liikunta on riittävää ja monipuolista silloin, kun lapsi saa päivittäin, kaikkina vuodenaikoina ja erilaisissa ympäristöissä harjoitella motorisia perustaitoja yhdessä muiden lasten kanssa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13, 21.)

Lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset pitäisi saavuttaa ja mennä ylikin päivittäisten vapaa-ajan toimintojen yhteydessä. Liikunnallisesti passiivisia lapsia suosittellaan lisäämään aktiivisuutta asteittain. On hyvä aloittaa pienemmillä määrillä

fyysistä aktiivisuutta ja lisätä asteittain kestoja, toimintojen tiheyttä ja intensiteettiä. Passiivisille lapsille jo pienenkin aktiivisuuden lisääminen on etu. (WHO 2010, 18.)

### **Liikuntasuositusten toteutuminen**

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016, 29) ja Kokon (2017, 115) tekemien tutkimusten mukaan varhaiskasvatuksessa fyysinen aktiivisuus on alhaista. Varhaiskasvatuksen päivittäisissä toiminnoissa lapsi on keskimäärin fyysisesti aktiivinen noin tunnin, josta 70 prosenttia on toimittu yhdessä toisen lapsen kanssa. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016, 29) tekemässä tutkimuksessa todettiin, että vapaassa leikissä ja ohjatuissa liikunnallisissa sääntöleikeissä lapsen fyysinen aktiivisuus on korkeimmillaan.

Likesin (2019) tekemän päiväkodin henkilökunnan havainnointiin perustuvan tutkimuksen mukaan päivät päiväkodeissa ovat fyysiseltä aktiivisuudeltaan melko passiivisia. Tutkimuksen mukaan 3-6-vuotiaiden lasten päiväkotipäivässä reippaan fyysisen aktiivisuuden määrä on vain n. 48min päivässä (10%). Jopa 60% hoitopäivästä on passiivista toimintaa, kuten istumista ja syömistä. Viidennes päivästä on vapaata leikkiä sisällä ja yksi viidennes puolestaan vapaata leikkiä ulkona. Näistä suurin osa ei sisällä fyysisesti aktiivista tekemistä.

Toisessa Likesin (2019) tutkimuksessa fyysistä aktiivisuutta havainnoi puolestaan tutkijat. Tässä ulkoleikit havaittiin sisäleikkejä aktiivisemmaksi, mutta kuitenkin kovin passiivisiksi. Ulkoleikeistä vähän vajaa puolet (46%) oli erittäin kevyttä aktiivisuutta. Sisällä puolestaan jopa 86% toiminnoista oli fyysiseltä aktiivisuudeltaan kovin kevyitä, kuten varhaiskasvattajajohtoisia ryhmätuokioita. Sisäliikuntaa, joka on ohjattua, on erittäin vähän. Reipasta liikuntaa kertyi lapsille ohjatusti vain 7 minuuttia viikossa. Myös Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016, 29) nostaa ulkoleikit tärkeiksi ja paljon aktivoivaksi toiminnaksi.

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016, 29-30) tutkimusten mukaan ohjattuja liikuntatuokioita on päiväkodeissa kerran viikossa. Varhaiskasvatuksessa tapahtuvien ohjattujen tuokioiden fyysinen aktiivisuus on matala. Varhaiskasvatuksen kasvatushenkilöstöllä on toimintatapoja, jotka vähentävät lapsen fyysistä aktiivisuutta esimerkiksi oman vuoron odotus ja ohjeiden kuuntelu. Lapsen päivähoitoajasta yli 90 prosenttiin ei sisälly kannustusta liikuntaan.

Reunamon ja Kyhälän (2016, 56-58) tutkimukset ovat osoittaneet, että lapsen päivähoito päivässä on keskimäärin kaksi fyysisen aktiivisuuden piikkiä. Ensimmäinen piikki tulee aamupäivällä aamupäivä ulkoilussa ja toinen piikki tulee iltapäivällä iltapäivä ulkoilussa ja kotiin lähdössä. Lapsen päivähoitopäivän fyysistä aktiivisuutta tulisi saada tasaisemmaksi niin, että lapsen päivähoitopäivässä ei näy selkeitä fyysisen aktiivisuuden piikkejä.

Viime vuosina lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Tutkimuksissa on huomattu, että fyysinen aktiivisuus on korkeimmillaan alakouluiässä ja yläkouluun siirryttäessä se vähenee merkittävästi. Teknologiakehitys on helpottanut arkeamme, joka heijastuu passiivisella tavalla fyysiseen aktiivisuuteen. Esimerkiksi internetin kautta vanhemmat voivat hoitaa virastoasiat ja ruokaostokset. Sosiaalisen median avulla lasten ja nuorten kanssakäyminen tapahtuu yhä enemmän internetissä eikä kaveria tarvitse hakea. Yhteiskuntamme asettaakin suuria haasteita liikuntakasvatuksen opettamiselle. Vanhempien alhainen fyysinen aktiivisuus ei edes auta lapsia oppimaan aktiivista elämäntapaa. (Kokko 2017, 116-117.)

### **Liikuntasuosituksia maailmalta**

Maailman terveysjärjestö (WHO) määrittelee lapsen alle kouluikäiseksi tai kun lapsi on alle 5-vuotias. WHO on tehnyt raportin alle kouluikäisten lasten liikunnan, ruutuajan ja unen suosituksista. Alle 5-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus liittyy myönteisesti terveyteen liittyviin mittareihin, kuten rasva-arvoihin, luuston terveyteen, verenkiertoon sekä kognitiivisiin ja motorisiin taitoihin. (WHO 2019.)

WHO:n suositusten mukaan alle kouluikäisten lasten tulisi saada vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. Tämä kolme tuntia tulisi sisältää intensiteetiltään eri tyypistä liikuntaa, kuitenkin tunti tulisi olla kohtalaista tai voimakasta liikuntaa, jossa hengästyy. Liikuntaa tulisi olla pitkin päivää. Päivittäin noin tunnin mittaista kohtalaisen voimakasta ja intensiivistä liikkumista lapsi saa pelien ja urheilun kautta sekä perheen, päiväkodin ja yhteisöjen toiminnan yhteydessä. Yli tunnin kestävät määrät tarjoaisivat lisää terveyshyötyjä, kuten lihasten ja luiden vahvistumista. (WHO 2019.)

WHO:n toisessa raportissa lapset luokiteltiin 5-17-vuotiaiksi. Tälle ikäryhmälle on tehty omat fyysisen aktiivisuuden suositukset, jotka kertovat vähimmäistavoitteen

päivittäiselle liikunnalle. 5-17-vuotiaiden tulisi kerryttää päivittäin vähintään tunnin verran kohtalaisen tai voimakkaan intensiteetin fyysistä aktiivisuutta. Yli tunnin kestävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus antaa lisää terveyshyötyjä. Suurimman osan päivittäisestä aktiivisuudesta tulisi olla aerobista. Tehokkaita aktiviteetteja, jotka vahvistavat lihaksia ja luita, tulisi tehdä vähintään kolme kertaa viikossa. Päivittäisen tunnin tavoitteen saavuttaminen voidaan jakaa useisiin lyhyempiin osioihin, jotka jaetaan koko päivälle. Vertailuna lapsiin, aikuiset (18-64-vuotiaat) ja iäkkäät (65-vuotiaat ja yli) tarvitsevat suositusten mukaan vähintään kaksi ja puoli tuntia kohtalaisen voimakasta aerobista fyysistä aktiivisuutta tai reilun tunnin voimakasta aerobista aktiivisuutta koko viikon ajan. (WHO 2010, 7-8, 19.)

WHO:n liikuntasuositukset koskevat kaikkia 5-17-vuotiaita lapsia, ellei erityiset sairaudet vaikuta lapsen liikkumiseen. Kuitenkin aina, kun mahdollista vammaisten lasten tulisi täyttää nämä suositukset. Terveystieteiden kanssa tehdään yhteistyötä, jotta voidaan ymmärtää lapsen rajoitukset ja osata tarjota sopivat aktiviteetit ja liikunnan määrät. Lapsia tulisi kannustaa osallistumaan erilaisiin fyysisiin aktiviteetteihin, jotka tukevat lapsen luonnollista kehitystä sekä on mielekästä ja turvallista. (WHO 2010, 18.)

Recreation and dance, Physical Education ja American alliance for health ovat tehneet alle kouluikäisille lapsille fyysisen aktiivisuuden suositukset, jossa lapsen tulisi olla 60min päivästä fyysisesti aktiivinen ohjatun toiminnan parissa sekä tämän lisäksi 60min aktiivinen vapaassa ja omaehtoisessa toiminnassa. Näiden suositusten mukaan lapsen tulisi olla fyysisesti aktiivinen kaksi tuntia päivässä. Kansainvälisissä lasten fyysisen aktiivisuuden suosituksissa on kiinnitetty yhä enemmän huomiota lasten pitkiin passiivisuus jaksoihin. Suosituksissa on yhä enemmän korostettu passiivisuus jaksojen katkaisemista. (Sääkslahti 2018,132.)

Australiassa varhaisvuosien (1-5-vuotiaiden) fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan lapsen tulisi liikkua päivässä vähintään kolme tuntia. Australian fyysisen aktiivisuuden suosituksissa sanotaan, että aktiivisuus tulisi kerätä pienissä jaksoissa vuorokauden ajalta. Kanadassa fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan 3-4-vuotiaan lapsen tulisi liikkua päivän aikana myös kolme tuntia päivässä. Kana-

dan fyysisen aktiivisuuden suosituksissa on myös kiinnitetty huomiota lapsen paikallaan oloon ja suosituksissa sanotaan, että lapsen passiivista ajanviettoa tulisi vähentää. (Soini 2016, 59.)

#### 4.4 Liikuntapainotteiset päiväkodit

Kerromme seuraavaksi neljästä erilaisesta liikuntapäiväkodistä, jotka tarjoavat lapsille aktiivisempia päiväkotipäiviä. Alle olemme koonneet päiväkotien arvoja ja toiminta-ajatuksia.

##### **Touhula**

Touhulan liikuntapäiväkodeissa tarjotaan lapselle mahdollisuutta päästä kokeilemaan monipuolisesti erilaisia ja kuormittavuudeltaan eritasoisia liikunnan tapoja. Lapsi saa ohjattua liikuntaa, mutta myös runsaasti mahdollisuuksia päivittäiseen omaehtoiseen liikuntaan sisällä ja ulkona. Päivän rakenne, ympäristöt ja sisällöt toteutetaan mahdollistaen monipuolinen liikkuminen eri tilanteissa. Liikuntavälineet ovat lasten käytössä myös omaehtoisen leikin ja liikunnan aikana. Touhulassa lasta innostetaan liikkumaan myös vapaa-ajalla. (Kosonen 2019.)

Touhulassa päivät voivat alkaa aamujumpalla ja kasvattajat luovat päivän mittaan mahdollisuuksia lapsen omatoimiselle liikkumiselle. Viikoittain tehdään retkiä lähimetsään ja -ympäristöön, jotka tarjoavat mahdollisuuksia liikkua erilaisissa ympäristöissä. Kasvattajien tehtävä on huolehtia, että varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset toteutuvat päivän aikana. Vanhempia haastetaan liikkumaan yhdessä lasten kanssa erilaisten liikuntatapahtumien ja teemaviikkojen avulla. (Kosonen 2019.)

Touhulan päiväkodeissa kaikilla yli 5-vuotialla lapsilla on käytössä ReimaGo-aktiivisuusranneke. Aktiivisuusranneke kerää pisteitä kaikesta liikkumisesta. Tulokset kerätään ja ne esitetään helposti ymmärrettävässä muodossa. Yksi ryhmä oli laittanut kartalle matkan, johon haluaisivat matkustaa ja katsoivat siitä, miten pitkälle kerätyillä askelilla olivat jo päässeet. (Repo 2019.)

## **Pilke**

Pilke-liikuntapäiväkodit tarjoavat puolestaan laadukasta ja lapsilähtöistä varhaiskasvatusta. Päiväkodin tavoitteena on liikunnan riemun ja liikunnallisen elämäntavan löytäminen. Liikuntapainotteisuus näyttäytyy arjessa esimerkiksi retkeilynä, päivittäisinä pihaleikkeinä, viikoittaisina musiikkihetkinä ja ohjattuina liikuntatuokioina. Päiväkodeissa kokeillaan myös monipuolisesti erilaisia liikuntalajeja. (Pilke Päiväkodit 2019.)

## **Jump**

Jump-päiväkoti on Seinäjoella syksyllä 2014 aloittanut yksityinen liikuntapainotteinen päiväkotitilaisuus. Päiväkoti on Duudsonit –aktiiviteetti- ja liikuntapuiston yhteydessä. Tämä mahdollistaa päiväkodille ennennäkemättömät liikuntamahdollisuudet, kun tavallisten päiväkotitilojen lisäksi käytettävissä on monipuolinen sisäliikuntapuisto. Päivähoitomaksuun tulee 50 euron lisä kuukaudessa, jolla katetaan mm. tämä liikuntapainotteisuus ja lähiruoka. Hoitosuhteen aikana lapsella on vapaa pääsy aktiiviteetti- ja liikuntapuistoon myös hoitoaikojen ulkopuolella. (Päiväkoti JUMP 2019.)

Päiväkoti saa vallata koko puiston käyttöönsä aamupäivisin, kun puisto on muille asiakkaille vielä kiinni. Iltapäivisin päiväkotilaiset pääsevät puistoon pienryhmissä. Aktiiviteetti- ja liikuntapuisto onkin olennainen osa päiväkodin arkea. Lisäksi liikkumista on päivittäin myös ulkona pihaleikkipuistossa, oman pihan metsikössä tai lähiympäristössä. (Päiväkoti JUMP 2019.)

## **Aito**

Aito-päiväkoti on pieni ja kodinomainen n. 35 lapsen päiväkotitilaisuus Keravalla. Toiminnassa painottuu liikunta ja hyvä ravinto, jotka antavat lapselle pohjan terveelliselle elämälle. Siellä on ohjattua liikuntaa joka päivä sisällä tai ulkona. Päiväkodin ympäristö ja metsä tarjoavat hyvät mahdollisuudet ulkoiluun ja liikuntaan. Aito-päiväkodissa lapset pääsevät myös tutustumaan lajeihin monipuolisesti, esimerkiksi uimakoulu on kaksi kertaa vuodessa. (Aito-päiväkodit Oy 2019.)

Liikuntakasvatukseen osallistuu ammattitaitoisen henkilökunnan lisäksi eri lajien huippu-urheilijoita. Liikuntaa suunniteltaessa otetaan huomioon lasten toiveet ja taitotasot. Näin jokaiselle lapselle voidaan saada myönteisiä liikuntakokemuksia.

Tällä tavalla luodaan myös pohja sille, että liikunta olisi osa arkea myös vapaa-ajalla. Lapsen liikunnallista kehitystä tuetaan antamalla jokaiselle lapselle mahdollisuus kokeilla ja yrittää. (Aito-päiväkodit Oy 2019.)

## 5 VARHAISKASVATUS FYYSISEN AKTIIVISUUDEN MAHDOLLISTAJANA

### 5.1 Lapsilähtöinen toimintakulttuuri ja osallisuus

Lapsilähtöisyydellä tarkoitetaan tilanteita, joissa lapsi on mukana vaikuttamassa tilanteen ja toiminnan kehittymiseen. Lapsen kanssakäymisestä nousee esiin sisältöjä, joista kehittyy uusia sisältöjä ja tällä tavoin toiminta muotoutuu. Mielekäs liikkuminen saa lapset heittäytymään toimintaan tai toimintaan innostuminen saa lapset liikkeelle. (Reunamo 2016, 27, 29.) Jo varhaiskasvatuslaissa (540/2018, 3§) määritellään, että yhtenä varhaiskasvatuksen tavoitteena on varmistaa lapsen mahdollisuus saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin ja varmistaa mahdollisuus osallistumiseen.

Osallisuus on laaja käsite. Osallisuus on kuulumista johonkin, liittymistä johonkin, mukaan ottamista, yhteensopivuutta sekä vaikuttamista ja osallistumista. (Isola ym. 2017 3,5.) Osallisuus on arvo ja päämäärä. Osallisuudessa osallistuja kokee olevansa osallinen ja hyväksyty. Siihen kuuluu mukana oleminen, yhteistyö ja aktiivinen sitoutuminen. Olennaista on dialogin tasa-arvoisuus. Lapsella tulee olla mahdollisuus vaikuttaa toimintaan sekä toimintaympäristöihin. (Turja 2012, 50; Viitala 2018, 62-63.) Osallisuuteen liittyy myös oikeus olla osallistumatta. Osallisuuden avulla lapsi saa positiivisia kokemuksia, jotka lisäävät hänen sosiaalisemootionaalista hyvinvointia, itsetuntoa ja hän oppii neuvottelu- ja keskustelutaitoja. (Viitala 2018, 62-63.)

Varhaiskasvatussuunnitelman oppimiskäsitys muuttaa aikuisen perinteisen roolin varhaiskasvatuksessa. Ajatus, että lapsi oppii aikuisen ohjeesta tai mallista, on vaihtunut uuteen. Nyt ajatellaan, että lapsi oppii itse tekemällä ja ihmettelemällä. Varhaiskasvattajan rooli on olla aktiivisesti mukana ohjaamassa tekemistä sekä olla apuna tarvittaessa. Varhaiskasvattajan on ymmärrettävä, että lapsen toiminta voi olla tyystin toista kuin mitä aikuinen itse oli ajatellut. (Ahonen 2017, 33-36.)

Roosin (2015, 51) mukaan lapsen osallisuus edellyttää myös mahdollisuutta välittää kokemuksia, ajatuksia ja tunteita. Tällöin varhaiskasvattajien pitää kuunnella lapsia aidosti ja tulkita heidän sanojansa. Aito lasten kokema osallisuus mahdollistuu vain, jos varhaiskasvattajat tavoittavat nämä näkemykset.



Lasten sitouttaminen tarkoittaa sitä, että lapset ovat vahvasti kytkeytyneet toiminnan kehittämiseen ja osallistuvat luovasti sen etenemiseen. Tällöin lapsi on vahvasti mukana tapahtumien muotoutumisessa ja käsittelee niitä keskittyen niihin koko persoonallaan. Sitoutuneisuuden avulla lapsi oppii helpommin, mutta liikkuminen liittyy selkeästi vielä tehokkaampaan oppimiseen. (Reunamo 2016, 28-29.)

Varhaiskasvattajien tulee kuunnella lapsia kaikessa suunnittelussa (Sääkslahti 2018, 178; Opetushallitus 2018, 10). Hyvä kasvattaja tukee lapsen kehitystä parhaiten tarttumalla tilanteeseen lapsilähtöisesti ja antamalla lapsen tai lapsiryhmän vaikuttaa itse toteutus hetkellä tapahtuvaan toimintaan. Kasvattaja luo puitteet suurille linjoille ja on valmis heittäytymään mukaan lasten mielenkiinnon mukaisiin asioihin. (Sääkslahti 2018, 178-179.)

Lapsilähtöisen toimintakulttuurin ydin on lapsen oman kiinnostuksen ilmeneminen lapsen toiminnassa sekä yhteisesti rakentuvassa vuorovaikutuksessa. Se tarkoittaa sitä, että lapsen taidot, kiinnostuksen kohteet ja tunnusmerkit omaan elämäänsä ovat lapsen käytössä mahdollisemman kokonaisvaltaisesti. Osallisuus on merkki mukanaolosta, vaikuttamisesta ja positiivisista kokemuksista. (Virkki 2015, 13; Reunamo 2016, 30.) Eräässä tutkimuksessa aikuisen osallistuttaessa lasta toimintaan, lasten emootio oli yli puolet ajasta, onnellinen, iloinen ja tyytyväinen (Reunamo 2016, 31).

Lasten osallisuudessa on pidettävä mielessä se, kuinka työntekijät mahdollistavat osallisuuden ja suhtautuvat siihen. Osallisuus ei kuitenkaan aina tapahdu helposti. (Ahlholm 2014, 68.) Viitalan (2018, 63) mielestä lapsilähtöisyyden ja osallisuuden siirtyminen varhaiskasvatukseen ei kuitenkaan välttämättä ole itsestään selvää, vaikka teoriassa se tiedostetaankin hyvin. Käytäntöön se ei kuitenkaan aina siirry. Välillä kasvattaja saattaa ajatella, että osallisuus on toteutunut, mutta lapsen mielestä ja kokemuksesta osallisuus ei toteutunut.

Lapsilähtöinen toimintakulttuuri takaa kaikille mahdollisuuden nauttia liikkumisesta ja onnistumisista sekä oppia uutta yksin ja ryhmässä. Koska lapset ovat yksilöitä, toiminnan sisällöt rakennetaan niin, että kaikki taitotasostaan tai rajoituksistaan huolimatta pääsevät toimintaan mukaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 10, 27.) Tärkeää olisikin auttaa varhaiskasvattajia ymmärtämään lasten osallisuuden ja liikkumisen vahva yhteys. Se myös sitouttaa lapset intensiiviseen

oppimisprosessiin eri tilanteissa. Suurimmalla osalla lapsista toiminnallisuus ja osallisuus toimivat. (Reunamo 2016, 31.)

## 5.2 Varhaiskasvattaja lapsen fyysisen aktiivisuuden edistäjänä

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa sanotaan, että varhaiskasvattajien tulee kannustaa lapsia ulkoiluun ja liikuntaleikkeihin. Liikkumisen intensiteetin, nopeuden ja keston tulee vuorotella ja fyysisen aktiivisuuden tulee olla luonteva osa päiväkotipäivää. (Opetushallitus 2018, 47-48.) Lasten tulee saada kokemuksia yksin, parin kanssa ja ryhmässä liikkumisesta (Opetushallitus 2018, 48). Varhaiskasvatuksessa pitää tarjota myönteisiä liikuntakokemuksia kaikille lapsille. Tärkeää on tarjota myös heille, joilla ei ole välttämättä aikaisempaa suhdetta liikuntaan. (Ahonen 2017, 272.)

Ohjattujen tuokioiden paras mahdollinen lähtökohta olisi se, että lapsen kasvun ja kehityksen tukemisesta nouseva tavoitteen asettelu ohjaisi sisällön valintaa, aikataulua, kasvattajan ohjaustyylin valintaa ja palautteen antoa tuokion aikana (Sääkslahti 2018, 178-179). Liikuntakasvatuksen suunnittelu tulisi aloittaa vuosisuunnitelmasta ja tämän jälkeen pilkkoa se kuukausi-, viikko- ja tuokiosuunnitelmiksi. Liikuntakasvatus tulee suunnitella tavoite edellä koko kasvattajayhteisön kanssa ja siinä tulisi ottaa huomioon lasten yksilölliset erot sekä heidän kiinnostuksensa kohteet. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 29-30; Pönkkö & Sääkslahti 2017a, 489.)

Ympäristöllä on suuri rooli lapsen liikunnassa ja liikkumisessa. Aikuisten vastuulla on luoda houkuttelevia ympäristöjä ja poistaa liikkumiseen liittyviä esteitä. Ympäristöllä pystytään vastaamaan lapsen sosiaaliin, fyysisiin ja psyykkisiin kehitystarpeisiin. Aikuisten tulisi antaa lasten etsiä, kokeilla ja keksiä erilaisia liikkumistapoja ja paikkoja sekä antaa lasten muokata ympäristöä. Rikkaassa ja mielenkiintoisessa leikki- ja liikuntaympäristössä lapselle herää tutkimisen ja oppimisen tarve. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 23,25; Pönkkö & Sääkslahti 2017a, 497; Opetushallitus 2018, 31-32.)

Aikuisten tulee tarjota lasten käyttöön erilaisia liikuntavälineitä, kalusteita ja tavaroita houkutteleviksi apuvälineiksi, tehostamaan kehollisia kokemuksia sekä monipuolistamaan elämyksiä. Lasten ulottuvilla tulee olla erilaisia liikuntavälineitä, jotta

niitä voi käyttää omaehtoisen leikin aikana. (Ahonen 2017, 273; Opetushallitus 2018, 48.)

Aikuiset luovat tuokioille turvallisen ilmapiirin. Fyysinen (kukaan ei loukkaannu), sosio-emotionaalinen (voi olla oma itsensä) ja psyykinen (myönteisyys ja kannustus) turvallisuus tulee myös taata. Nämä välittyvät lapselle hänen saamansa palautteen välityksellä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 27.) Ohjaaja luo turvallisuutta myös omalla esimerkillisellä käytöksellään. Ohjaajan tulee olla oikeudenmukainen, tasapuolinen, kannustava ja vastuullinen. (Nuori Suomi ry 2019.)

Lapsen fyysisen aktiivisuuden määrään on yhteydessä aikuisen kannustus. Aikuisen tulisi kannustaa ja rohkaista lapsia liikkumaan. Lapselle haastavia osa-alueita ei kannata vältellä. Lapselle tulee antaa aikaa ja tukea haastavien osa-alueiden harjoittamiseen, sillä haastavimmissa osa-alueissa lapsi tarvitsee paljon toistoja. (Innostun liikkumaan 2018, 38.)

### **Tuen antaminen**

Varhaiskasvattajan ymmärtäessä motoristen taitojen merkityksen sekä motoristen taitojen oppimisen haasteet, lapsen stressiä ja kehityksellistä riskiä voidaan merkittävästi vähentää. Lisäksi tällöin osataan luoda kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle suotuisa ympäristö silloin, kun motoriset taidot eivät kehity vertaistensa tahdissa. (Viholainen & Asunta 2018, 251.)

Varhaiskasvatuksella lapselle voidaan antaa tukea monin tavoin. Tuki voi olla pedagogisia järjestelyjä, lapsikohtaista ohjaamista, tulkitsemis- ja avustajapalveluita sekä apuvälineiden hyödyntämistä. Rakenteellisia järjestelyä voi olla lapsiryhmän pienentäminen ja henkilökunnan määrän lisääminen. (Pihlaja ym. 2018, 268.)

Liikuntavammainen lapsi tarvitsee enemmän aikaa toiminnan tekemiseen ja loppuun saattamiseen kuin vammauton lapsi. Varhaiskasvattajan tulee ottaa huomioon tällöin lapsen verkkaisuus eikä se saa olla este lapsen itsenäiselle toimimiselle ja osallistumiselle. Liikuntavammaisen lapsen motoriselle kehitykselle on merkityksellistä, miten liikkumiseen motivoiva ja houkutteleva ympäristö on. Liikuntavammainen lapsi saattaa tarvita ohjausta ja avustusta. Varhaiskasvattajan tulee tehdä hienovaraista työtä, koska avustaminen saattaa vaikuttaa lapsen persoonallisuuden tasapainoiseen kehittymiseen. (Pihlaja ym. 2018, 269-270.)

### 5.3 Työkaluja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi

Lapsi viettää keskimäärin 8-9 tuntia päivässä päiväkodissa ja tämän vuoksi onkin tärkeää, että päiväkodin ruokailu, lepo ja toiminta suunnitellaan huolellisesti. Aamupiiriin olisi hyvä sisällyttää voimistelua, jossa herätellään kehoa. Voimistelussa tehtävät voi yhdistää esimerkiksi musiikkiin tai matematiikkaan ja ne tulisi olla helposti toteutettavissa. (Pönkkö & Sääkslahti 2017a, 494-495.)

Päiväkodissa siirtymätilanteet tuottavat usein rauhattomuutta. Siirtymä- ja odotustilanteissa lapsille voi pitää taukoliikuntaa. Tämä lisää päiväkotipäivän aikana viihtyvyyttä ja takaa paremman työrauhan. Taukoliikunnassa lapsi saa purettua liikunta tarpeensa ja tämän jälkeen hän jaksaa keskittyä paremmin tulevaan toimintaan. (Pönkkö & Sääkslahti 2017a, 494-495; Innostun liikkumaan 2019.) Itse siirtymissä voi lisätä liikettä toimintamahdollisuuksilla, tasapainoiluviivoilla, portaita hyödyntäen ja erilaisten välineiden avulla (Innostun liikkumaan 2019). Oviaukkojen kohdalle lapsille voi tehdä liikunnallisia tehtäviä, jolloin oviaukosta kulkeminen muuttuu mielekkäämmäksi (Reunamo & Kyhälä 2016, 57).

Toimintaympäristöä muokkaamalla saadaan suuri vaikutus päivän viihtyvyyteen. Istumista kannattaa tauottaa. Lapselle voi antaa enemmän mahdollisuuksia esimerkiksi leikkien eri asennoissa, kuten lattialla maaten, seisten tai pallon päällä istuen. Tasapainotyyny ja jumppapallot toimivat hyvinä aktivoivina istuimina. (Innostun liikkumaan 2019.) Metsässä tapahtuvat leikit, vapaa leikki ja runsas ulkoilu lisäävät tutkitusti lapsen fyysistä aktiivisuutta. On todettu myös, että lapsen fyysistä aktiivisuutta lisää se, kun ulkotelineet ja leikkivälineet ovat lapsen vapaassa käytössä. (Pönkkö & Sääkslahti 2017a, 497-498.)

Tuokioiden toiminnallistaminen helpottaa oppimista ja lisää aktiivisuutta sekä tuo monipuolisuutta opetukseen. Tämä on oiva keino passiivisuuden purkamiseen. Tuokioiden toiminnallistamisessa on tärkeää ottaa lapset mukaan suunnitteluun. (Innostun liikkumaan 2019.) Erilaisten elementtien ja oppimisen osa-alueiden integroiminen yhteen kehittää lasta monipuolisesti. Esimerkiksi metsäretkeen voi yhdistää matemaattisia ja kehonhallintaan liittyviä tehtäviä. Lisäksi esimerkiksi liikuntavälineiden lukumäärän laskeminen ja niiden värien sekä kokojen vertailemisella pystytään helposti integroimaan liikuntaan erilaisia elementtejä. (Pönkkö & Sääkslahti 2017b, 140-141,145.)

## 5.4 Leikki työkaluna

Keskeisin työmenetelmä varhaiskasvatuksessa on leikki. Leikkien, tutkien, itseään ilmaisten lapset oppivat parhaiten ja ne ovat lapselle synnynnäinen tapa toimia. (Opetushallitus 2018, 20-21; Viholainen & Asunta 2018, 247.) Leikin avulla kehitetään lapsen hyvinvointia, kehitystä ja oppimista. Lapsi ei oivalla leikin olevan oppimisen työkalu, vaan leikki on lapselle tapa elää ja olla. Leikin kautta lapsi voi pohdita itselleen haastavia asioita sekä leikin avulla lapsi voi tutkia erilaisia ideoita. (Opetushallitus 2018, 38-39.)

Kun aikuinen on aidosti läsnä, leikit eivät keskeydy. Tämä vaatii aikuiselta mukaan heittäytymistä. Leikin keskeytyksiä voidaan välttää yhteisesti sovitulla säännöllä, esimerkiksi puheluihin ei vastata eikä toisia pienryhmiä häiritä. Tällä tavalla voidaan vaalia leikkirauhaa. Aikuisen todellisen läsnäolon avulla havainnointi helpottuu ja aikuiselle tulee mahdollisuus nähdä, milloin riehumiseltakin näyttävä leikki on järjestettyä. Aito läsnäolo leikissä antaa myös mahdollisuuden ennakoita tilanteita, erityisesti haastavasti käyttäytyvien lasten osalta. (Tahvanainen & Turunen 2016, 39.)

Arjen tilanteissa aikuiset tekevät leikkiin liittyviä sääntöjä, jotka ovat aikuisen mukavuudenhalun turvaamiseksi (Tahvanainen & Turunen 2016, 20; Ahonen 2017, 273; Pönkkö & Sääkslahti 2017a, 497). Tällöin aikuisen ennakointi toiminnassa ulottuu niin pitkälle, että lopulta siitä muodostuu este itse toiminnalle. Usein kuulee sanottavan, että ota vain yksi leikki kerrallaan, ota vain pieni leikki tai ota leluja niin vähän, että jaksat siivota. Näissä taustalla on tuleva siivoaminen ja siihen mahdollisesti liittyvä vastarinta. Leikkiä ei saa vaihtaa, koska se osoittaa keskittymiskyvyn puutetta. Aikuinen saa kuitenkin keskeyttää leikin, jotta lapset lähtisivät ajoissa vessaan jonojen välttämiseksi. Säännöt, jotka alun perin sovittiin helpottamaan leikin valintaa ja sitoutumista, muodostuivatkin esteeksi leikille ja sen kehittymiselle. (Tahvanainen & Turunen 2016, 20-24.)

### **Fyysinen aktiivisuus leikin avulla**

Urheileminen ja liikkuminen ovat lapselle itsessään leikkiä. Se ei kuitenkaan tarkoita, että tuokioita ja leikkejä tulisi tehdä suunnittelematta. Harjoitustilanteessa uuteen asiaan tulee suhtautua huolellisesti ja päämääräisesti. Leikissä huomio kuitenkin kiinnittyy johonkin muuhun kuin itse suoritukseen tai suoritustekniikkaan.

Tällöin lapsi jaksaa innostua siitä useita kertoja ja yllättävän pitkiä aikoja kerrallaan. Leikkiin kuuluu myös rohkeat ja ennakkoluulottomat kokeilut, sinnikäs yrittäminen, jännitys, voittaminen ja häviäminen. Se synnyttää suuria tunteita ja siksi se tuottaa osallistujille suurta mielihyvää. (Nuori Suomi ry 2019.) Varhaiskasvattajalle jää huolehdittavaksi, ettei liikkumisen esteistä tule sosiaalisen toiminnan estettä (Pihlaja ym. 2018, 280).

Aikuisen mukanaolo leikissä on mukavaa niin lapsille kuin aikuisillekin. Yhteisessä leikissä havaitsee helposti lapset, jotka tarvitsevat aikuisen osallisuutta hieman enemmän. Tukea tarvitsevat lapset saattavat tarvita ohjattuja leikkituokioita, jotta he pääsevät helpommin mukaan toisten lasten leikki-tilanteisiin. Tukea tarvitsevan lapsen voi muussa tapauksessa olla haastavaa päästä mukaan muiden lasten itseohjautuviin leikkeihin. Aikuisen ja lasten yhteisessä leikissä aikuinen voi myös nostaa esiin lasten aloitteita ja tarttua niihin. Leikissä oleminen on oikeaa työntekoa. (Tahvanainen & Turunen 2016, 27,33,90.)

### **Havainnointi leikin kautta**

Leikissä voi tarkkailla motorisia taitoja helposti ja monipuolisesti. Motorisia perustaitoja voi havainnoida tilanteissa, jossa lapsi työntää nukenrattaita tai lapsen leikkiessä lattialla. Tasapainoa voi tarkkailla esimerkiksi katsomalla istuuko lapsi w-asennossa. Hienomotorisia taitoja voi tarkkailla käsittelytaitoa vaativissa leikeissä. Näitä ovat esimerkiksi palapelin teko, nuken vaatteiden pukeminen ja legoilla rakentaminen. (Viholainen & Asunta 2018, 247; Innostun liikkumaan 2018, 15.)

Leikin motoriset vaatimukset lisääntyvät silloin, kun leikissä on monta osallistujaa. Tällöin lapsi joutuu ennakoimaan muiden motorista toimintaa sovittaakseen omat liikkeet niiden mukaan. Leikistä voidaan havainnoida sitä, kuinka monenlaisiin leikkitoimintoihin lapsi osallistuu, kuinka usein hän niihin osallistuu, kuinka monien kavereiden kanssa lapsi osallistuu leikkiin sekä kuinka paljon hän nauttii leikkimisestä. (Viholainen & Asunta 2018, 248.)

### **5.5 Ohjaustyylit**

Liikunnanohjaustilanteita varten on erilaisia ohjaustyyliä, jotka voidaan erottaa toisistaan. Ohjaustyylin valintaan vaikuttavat ohjattavien lasten ikä, määrä ja aikaisemmat kokemukset sekä toiminnalle asetetut tavoitteet, käytettävissä olevat tilat

ja välineet. Lapset oppivat eri lailla ja siksi taitava ohjaaja vaihtelee tietoisesti erilaisia ohjaustyyliä. (Nuori Suomi ry 2019.)

Komentotyyliisessä ohjauksessa ohjaaja selittää ja näyttää tehtävät kaikille yhteisesti. Kaikki tekevät suoritukset ohjaajan komennossa samaan tahtiin. Palaute on yleensä kaikille yhteistä palautetta. (Pönkkö & Sääkslahti 2017b, 143; Nuori Suomi ry 2019.) Komentotyyli sopii hyvin sellaisiin tilanteisiin, jossa on paljon ohjattavia ja vähän tilaa. Tehtävöohjaamisessa ohjaaja puolestaan kertoo ja näyttää ensin tehtävät eri suorituspaikoilla. Tämän jälkeen jokainen lapsi saa harjoitella annettua tehtävää omaan tahtiin ja ohjaaja havainnoi lasten suorituksia. Ohjaaja ehtii antaa myös paremmin yksilöllistä sekä yhteistä palautetta. Tämä on yleisin liikunnan ohjaustilanteissa käytössä oleva ohjaustyyli. (Pönkkö & Sääkslahti 2017b, 143; Nuori Suomi ry 2019.)

Ohjatussa oivaltamisessa ohjaaja pyrkii tekemään sellaisia kysymyksiä, jotka ohjaavat lasta oivaltamaan itse. Ohjaajalla on alusta asti käsitys siitä, mitä haluaa tapahtuvan. Ohjaaja antaa vihjeitä toivotunlaisen ratkaisun löytämiseksi. Esimerkiksi ohjaaja voisi sanoa: "Äsken kaikki kuljetti palloa näin, millä muulla jalan osalla pallon voisi viedä toiselle puolelle?" (Pönkkö & Sääkslahti 2017b, 144; Nuori Suomi ry 2019.) Ongelmanratkaisulla tarkoitetaan puolestaan sellaista ohjaustapaa, jossa ohjaaja antaa lapsille ongelman ratkaistavaksi. Ongelman ratkaisutavassa ei ole yhtä oikeaa tapaa ratkaista ongelma, vaan kaikki ratkaisut ovat oikeita ja hyviä. Esimerkiksi ongelma voisi olla, miten päästä puiston läpi koskematta maahan. Ohjaaja antaa palautetta ongelman selvittämisestä ja ratkaisun omaperäisyydestä, ei taidoista. Tämä ohjaustyyli on erityisen hyvä sellaisten lasten kanssa, joilla on vain vähän kokemusta liikunnasta tai jotka ovat taidoiltaan aika heikkoja. (Nuori Suomi ry 2019.)

## 6 POHDINTA

### 6.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöhön käytetyt lähdemateriaalit tulee merkitä ohjeita noudattaen (Arene 2018, 11). Opinnäytetyössä on myös hyvä kiinnittää huomiota lähteiden kirjoittajien tunnettavuuteen ja arvostettavuuteen. Tätä voi tarkkailla esimerkiksi sillä, toistuuko kirjoittajan nimi useasti alan julkaisuissa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 113-114.) Työssämme olemme käyttäneet tuoreita lähteitä sekä niitä on kattavasti. Lisäksi olemme käyttäneet erilaisia lähdemateriaaleja sekä ne on merkitty asianmukaisella tavalla. Työssämme toistuu muutamat kirjoittajat useaan otteeseen, mikä kertoo siitä, että he ovat alansa asiantuntijoita.

Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen varhaiskasvatuksen kompetensseissa (2019) sosiaalialan eettisessä osaamisessa painotetaan sitä, että tuleva sosionomi osaa toimia lasten oikeuksien sopimusten mukaisesti edistäen ja vahvistaen lasten osallisuutta, hyvinvointia, huolenpitoa ja suojelua. Lisäksi sosionomin pitäisi osata toimia varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) ja arvoperustan mukaisesti. Työssämme olemme nostaneet lasten oikeudet esiin ja pyrkineet tuomaan sieltä ajatuksia kaikkialle työhön. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteita olemme käyttäneet kattavasti koko työn punaisena lankana.

Opinnäytetyön tulee perustua ihmisarvon, ihmisoikeuksien ja itsemääräämisoikeuden kunnioittamiseen. Itsemääräämisoikeudella tarkoitetaan, että tässä tapauksessa lapselle tarjotaan mahdollisuus tehdä omat valinnat ja näin edistää lapsen osallisuutta. Lapselle tulee antaa mahdollisuus mielipiteen ilmaisuun sekä päästä vaikuttamaan asioihin. Sosiaalinen oikeudenmukaisuus on eettinen velvoite ja työikäntöjen laatuksiteeri. (Talentia 2017, 11-20.) Opinnäytetyössämme olemme tuoneet vahvasti esille lasten osallisuutta fyysisen aktiivisuuden toteuttajana. Lisäksi olemme pyrkineet nostamaan sitä esiin niin, että lukijalle herää mielenkiinto ja innostus omaa toimintaa kohtaan.

### 6.2 Hyödynnettävyys

Opinnäytetyötämme voi hyödyntää kuka tahansa varhaiskasvatuksessa työskentelevä tai alaa opiskeleva. Koemme, että tekemämme katsaus voi muuttaa lukijan



käsitystä varhaiskasvatuksen fyysisestä aktiivisuudesta ja etenkin, kuinka varhaiskasvattaja voi vaikuttaa fyysisen aktiivisuuden määrään ja laatuun. Varhaiskasvattajan käsitykseen on pyritty vaikuttamaan muun muassa fyysisen aktiivisuuden vaikutuksilla ja leikin merkityksen tärkeydestä.

Jos opinnäytetyötämme haluaisi jatkaa, olisi mielenkiintoista kasata konkreettinen tuotos ja viedä päiväkodille. Tähän tuotokseen voisi kasata esimerkiksi käytännön vinkkejä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi sekä tietopaketin fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista. Tämän jälkeen voisi tutkia, kuinka paljon fyysinen aktiivisuus on lisääntynyt päiväkotipäivän aikana.

### 6.3 Opinnäytetyön arviointi

Opinnäytetyömme on teoreettinen tarkastelu. Tavoitteena oli luoda ajankohtainen ja laadukas katsaus varhaiskasvatuksen fyysisestä aktiivisuudesta ja liikunnasta painottuen varhaiskasvattajan rooliin. Työmme tarkoituksena oli vaikuttaa varhaiskasvattajien asenteisiin ja mielikuviin sekä tätä kautta lisätä lapsen fyysistä aktiivisuutta päiväkodin arjessa. Toimme työssämme esille sen, kuinka fyysistä aktiivisuutta voi päivän aikana lisätä pienillä keinoilla. Painotimme liikunnan tärkeyttä ja merkitystä sekä toimme näkökulmia lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja sen lisäämiseen.

Opinnäytetyömme tavoite on toteutunut, sillä koemme, että saimme kasattua laadukkaan ja tuoreen katsauksen, jossa lähteenä on käytetty ajankohtaisia ja luotettavia materiaaleja. Katsauksessa toimme esille fyysisen aktiivisuuden merkityksestä lapsen hyvinvoinnille sekä varhaiskasvattajan roolista liikunnallisen elämäntavan edistäjänä. Uskomme, että tämän katsauksen avulla työmme tarkoitus voi toteutua, sillä varhaiskasvattaja voi ymmärtää fyysisen aktiivisuuden monipuolisen merkityksen koko lapsen elämälle. Työhömmme olemme kasanneet myös konkreettisia tapoja ja keinoja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi päiväkodissa. Kaikki nämä työkalut ovat helposti toteutettavissa pienellä suunnitelmallisuudella. Katsaus perustuu kokonaan lähteisiin, joten kaikki työkalut ovat jo käytännössä toteutettaviksi. Lukijan vastuulle jää käytännön muuttaminen ja toteuttaminen.

Opinnäytetyötä tehdessämme yllätyimme siitä, kuinka vähän lapset ovat fyysisesti aktiivisia päivän aikana. Lasten tulevaisuuden kannalta olisi tärkeää, että lapset oppisivat jo nuorena aktiivisen elämäntavan. Lapset viettävät ison osan päivästäan

päiväkodissa ja tämän vuoksi päiväkotien tulisi panostaa siihen, että lapset pystyvät liikkumaan päivän aikana. Aikuisten tehtävä on tarjota lapsille mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja liikkumiseen. Lisäksi ohjatut tuokiot tulisi suunnitella hyvin, jotta tuokiot saataisiin mahdollisimman aktiivisiksi.

Liikunnanohjaaja opintojemme aikana ohjasimme eräässä päiväkodissa 45minuutin pituisia liikuntatuokioita päiväkodin lapsille. Olimme ennakkoon suunnitelleet tuokiomme mahdollisimman tarkasti ja opettajamme tarkasti suunnitelmamme ennen ohjausta. Pitäessämme liikuntatuokiota päiväkodin lapsille osa muista opiskelijoista kellotti lapsiryhmämme lapsille aktiivisuus aikoja liikuntatuokiomme ajalta. Kellotetut lapsen aktiivisuus ajat saivat ihmetystä aikaan ryhmässämme, sillä keskimäärin liikuntatuokiollamme lapsi oli ollut fyysisesti aktiivinen noin reilun 20 minuutin ajan. Olimme ennakkoon suunnitelleet tuokion niin, että siitä tulisi mahdollisimman aktiivinen, mutta silti saimme liikutettua lapsia vain reilun 20 minuutin ajan 45minuutin pituisella tuokiolla.

Jos lapsi on päiväkodissa 8 tuntia päivästä ja päiväkodissa lapsi liikkuu noin tunnin, jää kotiin vielä kaksi tuntia fyysistä aktiivisuutta. Kotona lapsi on hereillä enää noin neljä tuntia ja jäljelle jääneestä ajasta lapsen pitäisi liikuntasuosituksen mukaan liikkua kaksi tuntia. Jäimme pohtimaan sitä, onko oikein, että varhaiskasvattajat jättävät vanhempien vastuulle noin suuren osan lapsen fyysisestä aktiivisuudesta, vaikka lapsi on päivän aikana pidempään päiväkodissa kuin kotona? Fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan lapsen tulisi liikkua tunnin verran hengästyen. Todellista fyysisen aktiivisuuden aikaa on kuitenkin vaikea laskea. Samoin, jos lapsi on ulkona kaksi tuntia, ei hän välttämättä tällöin ole fyysisesti aktiivinen koko sitä aikaa. Vaikka lapsella olisi tunnin verran ohjattua liikuntaa ja kaksi tuntia ulkoilua, suositukset eivät silti välttämättä täyty.

Työssämme halusimme korostaa aikuisen merkitystä lapsen fyysisen aktiivisuuden lisääjänä. Aikuinen toimii roolimallina lapsille. Olisi tärkeää näyttää mallia, kuinka liikunnallinen elämäntapa näkyy arjessa esimerkiksi portaita kävellen. Teknologia kehitys on osaltaan vaikuttanut passiivisella tavalla lapsen fyysiseen aktiivisuuteen, mutta uskomme, että teknologia voi myös tarjota lapsille aktivointia esimerkiksi puhelimen sovellusten avulla.

Työssämme toimme esille, kuinka olisi tärkeää, että lapsi saa muokata oppimisympäristöä ja aikuisen tulisi poistaa liikkumiseen liittyviä esteitä. Päiväkotien tulisi haastaa omia sääntöjään esimerkiksi leikkihuoneiden kohdalla, sillä useissa päiväkodeissa huone määrittää leikin sisällön. Lisäksi aikuinen voi määrittää lapsen lellun, sillä ajatuksella, että lapsi ei jaksakaan siivota isojen leikkien välineitä pois. Aikuisen olisi tärkeää pysähtyä miettimään, minkä takia rajoituksia tehdään ja onko ne välttämättömiä.

Aikuinen pystyy vaikuttamaan myös lapsen omaan innostukseen ja kiinnostukseen liikuntaa kohtaan. Aikuisen innostaminen ja kannustaminen saattavat kantaa lasta pitkään. Kun aikuinen on mukana leikissä, hän voi näyttää esimerkkiä tai esittää ideoita erilaisiin aktiviteetteihin tai tapoihin liikkua.

Varhaiskasvattajan ei tarvitse olla liikunta-alan ammattilainen, jotta pystyy ohjaamaan laadukasta liikuntatuokiota. Varhaiskasvattajat saattavat vedota pieniin tiloihin tai säätilaan ulkona. Varhaiskasvattajat voivat ottaa lapset mukaan suunnitteluun, kuinka saada tiloista ja välineistä enemmän irti. Kuitenkin jos varhaiskasvattaja itse ei ole innokas muutoksiin, niitä tuskin itsestään syntyy. Jos varhaiskasvattaja viitsii nähdä pienen vaivan ja lähteä esimerkiksi ulos metsään lasten kanssa, antaa se hurjan paljon lapselle.

Opinnäytetyöprosessin kautta halusimme syventää varhaiskasvatukseen liittyvää osaamistamme. Opinnäytetyön aiheen rajausta ohjasi aikaisempi koulutustasutamme. Halusimme korostaa fyysisen aktiivisuuden merkitystä sekä varhaiskasvattajan mahdollisuutta vaikuttaa siihen. Halusimme kasata kuitenkin monipuolisesti eri perusteluita, samoin kuin konkreettisia työkaluja käytäntöön. Koemme, että tietotaito varhaiskasvatuksesta on lisääntynyt ja syventynyt sekä osaamme nyt perustella miksi fyysistä aktiivisuutta kannattaa lasten päivään lisätä.

Uskomme, että suurin osa varhaiskasvattajista tietää fyysisen aktiivisuuden tärkeyden ja merkityksen lapsen hyvinvoinnille. Kuitenkaan liikuntasuosituksia eivät useimmilla lapsilla täyty. Harvoin tämä johtuu pelkästään lapsesta. Kaikkien aikuisten tehtävä on kannustaa, mahdollistaa ja tukea lasta fyysiseen aktiivisuuteen. Varhaiskasvatus on tärkeässä roolissa lapsen liikunnallisen elämäntavan oppimisessa.

## LÄHTEET

Ahlholm, S. 2014. "Että jokainen lapsi saisi osallistua niillä taidoilla, mitä hällä on." Kasvattajien toiminta lasten osallisuudessa. Pro gradu - tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto, Kasvatustieteiden yksikkö [viitattu 24.5.2019]. Saatavissa:

<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/96158/GRADU-%201412668685.pdf?sequence=1>

Ahonen, L. 2017. Vasun käyttöopas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Aito-päiväkodit Oy 2019. Aito-päiväkodit [viitattu 16.5.2019]. Saatavissa:

<https://www.aitopaivakodit.fi>

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita.

Arene 2018. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset kysymykset [viitattu: 14.11.2018]. Saatavissa: <http://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>

Cooper, A., Andersen, L., Wedderkopp, N. Page, A. & Froberg, K. 2005. Physical activity levels of children who walk, cycle or are driven to school. American Journal of preventive medicine [viitattu 20.5.2019]. Saatavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0749379705002242>

Duodemic 2015. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. [viitattu 24.5.2019]. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>

Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa: Fogelholm, M., Vuori, I & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 77–84.

Haapala, E., Pulakka, A., Haapala, H. & Lakka, T. 2016. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. 12-21. [viitattu: 10.05.2019]. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Halme, T. 2008. Fyysismotorinen suorituskyky ja sitä selittävät tekijät 3-8-vuotiailla lapsilla. Jyväskylä: ER-Paino.

Helenius, A & Korhonen, R. 2017. Leikin ensi askeleita. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 4.uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 69-77.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Innostun liikkumaan 2018. Motoriikan haasteet varhaiskasvatuksessa. Innostun liikkumaan -hanke. Helsinki [viitattu 6.5.2019]. Saatavissa:

[http://www.innostunliikkumaan.fi/file/download/inline/fd9c647d-63a2-487c-a7a8-700c0000ac5a/Motoriikan\\_haasteet\\_netti.pdf](http://www.innostunliikkumaan.fi/file/download/inline/fd9c647d-63a2-487c-a7a8-700c0000ac5a/Motoriikan_haasteet_netti.pdf)

Innostun liikkumaan 2019. Lisää liikettä päivään [viitattu: 2.5.2019]. Saatavissa:

<http://www.innostunliikkumaan.fi/tiedosta/lisaa-liiketta-paivaan>

Isola, A., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa.

Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos [viitattu 26.05.2019]. Saatavissa:

[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni. Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Juva: PS- kustannus.

Kokko, S. 2017. Liikuntakasvatus organisoidussa urheilussa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus,115-129

Kosonen, P. 2019. Kasvan, liikun ja kehityn. Touhula [15.5.2019]. Saatavissa:

<https://touhula.fi/blogi/kasvan-liikun-ja-kehityn/>

LIKES 2019. Varhaiskasvatus liikkumisen mahdollistajana. Liikunnan ja kansanterveyden edistämistätiö [viitattu 7.5.2019]. Saatavissa:

<https://www.likes.fi/tuloskortti/varhaiskasvatus-2016>

Muuronen, K. 2016. Yhdistyneiden kansakuntien (YK) lapsen oikeuksien yleissopimus varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten perustana.

Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien

fyysisen aktiivisuuden suosituksille. 7-11. [viitattu: 26.5.2019]. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Nuori Suomi ry 2019. Suunnittelen liikuntaa [viitattu 3.3.2019]. Saatavissa: [http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita\\_ohjaamiseen/nuorisuomi/Ohjaaja/Valitse+ohjaustapa+tilanteen+mukaan.htm](http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Ohjaaja/Valitse+ohjaustapa+tilanteen+mukaan.htm)

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset [viitattu 29.3.2019]. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Opetushallitus 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018 [viitattu 21.5.2019]. Saatavissa: [https://www.oph.fi/download/195244\\_Varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet19.12.2018.pdf](https://www.oph.fi/download/195244_Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet19.12.2018.pdf)

Pihlaja, P., Salminen, J. & Lahdenperä-Mustajärvi, M. 2018. Lapsen liikuntavammaan liittyvien haasteiden huomioiminen. Teoksessa Pihlaja, P. & Viitala, R. (toim.) Varhaiserityiskasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus, 257-283.

Pilke Päiväkodit 2019. Pilke liikuntapäiväkoti Hyppyri [viitattu 16.5.2019]. Saatavissa: <https://www.pilkepaivakodit.fi/paivakodit/lahti/pilke-liikuntapaivakoti-hyppyri/>

Päiväkoti JUMP 2019. Aivan ainutlaatuinen liikuntapäiväkoti JUMP [viitattu 16.5.2019]. Saatavissa: <http://www.paivakotijump.fi/>

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2017a. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 486-504.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2017b. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 4.uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 136-149.

Repo, M. 2019. ReimaGo innostaa liikkumaan. Touhula [viitattu 15.5.2019]. Saatavissa: <https://touhula.fi/blogi/reimago-innostaa-liikkumaan/>

Reunamo, J. 2016. Lapsilähtöinen toimintakulttuuri edellyttää lapsen kuuntelua. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien

fyysisen aktiivisuuden suosituksille. 27-31. [viitattu: 13.5.2019]. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Reunamo, J & Kyhälä, A. 2016. Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. 54-60. [viitattu: 10.5.2019]. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Roos, P. 2015. Lasten kerrontaa päiväkotiarjesta. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto [viitattu 24.5.2019]. Saatavissa: <https://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/96477/978-951-44-9691-2.pdf?sequence=1>

Soini, A. 2016. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia eri maissa. Opetus- ja kulttuuriministeriö [viitattu 26.5.2019]. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen varhaiskasvatuksen kompetenssit. 2019. Innokylä.fi [viitattu 12.5.2019]. Saatavissa: <https://www.innokyla.fi/documents/1167850/7b605176-cddd-4bab-b0e4-3b99865d2fa2>

Säkkinen, S & Kuoppala, T. 2018. Varhaiskasvatus 2017. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos [viitattu: 20.5.2019]. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136962/Tr32\\_18.pdf?sequence=5&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136962/Tr32_18.pdf?sequence=5&isAllowed=y)

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. AS Pajo, Viro: PS-kustannus  
Talentia. 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry [viitattu: 13.5.2019]. Saatavissa: [http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia\\_Etiikkaopas\\_2017.pdf](http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia_Etiikkaopas_2017.pdf)

Tammelin, T. 2017. Liikuntasuositukset. Teoksessa Jaakkola, T. Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 54-67.

Tahvanainen, I. & Turunen, S. (toim.) 2016. Leikki astuu varpaille. Socca [viitattu 25.4.2019]. Saatavissa: [http://www.socca.fi/files/5553/Leikki\\_astuu\\_varpaille\\_-\\_julkaisu.pdf](http://www.socca.fi/files/5553/Leikki_astuu_varpaille_-_julkaisu.pdf)

Turja, L. 2012. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS- kustannus, 41-53.

Unicef. 2019. Yleissopimus lasten oikeuksista [viitattu 28.4.2019]. Saatavissa: <https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/sopimus-kokonaisuudessaan/>

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä: pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Helsinki: Unigrafia.

Varhaiskasvatuslaki 540/2018.

Viholainen, H. & Asunta, P. 2018. Motorisen oppimisen vaikeudet lapsen arjessa. Teoksessa Pihlaja, P. & Viitala, R. (toim.) Varhaiserityiskasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus, 241-251.

Viitala, R. 2018. Inkluisio ja inklusiivinen varhaiskasvatus. Teoksessa Pihlaja, P. & Viitala, R. (toim.) Varhaiserityiskasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus, 51-64.

Virkki, P. 2015. Varhaiskasvatus toimijuuden ja osallisuuden edistäjänä. Yliopistolinen väitöskirja. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto, Filosofinen tiedekunta [viitattu 24.5.2019]. Saatavissa: [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-952-61-1735-5/](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1735-5/)

WHO 2010. Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization [viitattu 5.5.2019]. Saatavissa: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979\\_eng.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1)

WHO 2019. Guidelines on physical activity, sedentary behavior and sleep. For children under 5 years on age. World Health Organization [viitattu 1.5.2019]. Saatavissa: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja – teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Lahti: VK-Kustannus Oy.