

**”Mäkin liikun kaikkialla” -
Varhaiskasvatusikäisten lasten kokemuksia
fyysisestä aktiivisuudesta päiväkotiympäristöissä**
Veera Nissinen & Ella-Maiju Rytönen

Varhaiskasvatustieteen pro gradu -tutkielma
Monografiamuotoinen
Kevätlukukausi 2023
Kasvatustieteiden laitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Nissinen, Veera & Rytönen, Ella-Maiju. 2023. "Mäkin liikun kaikkialla" - Varhaiskasvatusikäisten lasten kokemuksia fyysisestä aktiivisuudesta päiväkotiympäristöissä. Varhaiskasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. 84 sivua + liitteet.

Varhaiskasvatusikäisten lasten fyysinen passiivisuus on lisääntynyt viime aikoina muun muassa teknologian kehityksen seurauksena. Koska lapset viettävät entistä enemmän aikaa älylaitteiden parissa, ovat liikkumista tutkineet tutkijat olleet huolissaan fyysisen aktiivisuuden vähentymisestä. Näin ollen onkin ensiarvoisen tärkeää selvittää niitä keinoja ja tekijöitä, jotka kannustavat lapsia liikkumaan. Erityisen arvokasta on selvittää juuri lasten kokemuksia aiheesta, sillä aiempi tutkimus on painottunut pitkälti aikuisten näkökulmaan. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää varhaiskasvatusikäisten lasten kokemuksia fyysisestä aktiivisuudesta.

Tämän tutkimuksen lähtökohtana on lasten näkökulma. Tutkimukseen osallistui 15 4–6-vuotiasta lasta yhdestä kunnallisesta päiväkodista. Tutkimusaineisto kerättiin lapsilta pienryhmissä puolistrukturoidulla teemahaastattelulla. Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin sisällönanalyysia.

Tutkimuksen tulokset osoittivat lapsilla olevan paljon tietoa ja kokemuksia fyysisestä aktiivisuudesta fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön liittyen. Tämän lisäksi lapset kuvailivat kokemuksiaan itsestään liikkujina. Lapset kuvasivat myös monipuolisesti ympäristöjen ja aikuisten merkitystä liikkumiselleen.

Tämän tutkimuksen perusteella voidaan todeta lapsilla olevan paljon erilaisia kokemuksia fyysiseen aktiivisuuteen liittyen. Lasten yksilöllisyys näyttää vaikuttavan siihen, millaiseksi kokemukset varhaiskasvatuksessa muodostuvat. Varhaiskasvatuksessa onkin tärkeää tarkastella lasten kokemusmaailmaa, jotta heille voidaan taata mahdollisuuksia fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan.

Asiasanat: liikunta, fyysinen aktiivisuus, liikuntaympäristö, ympäristö, varhaiskasvatus

SISÄLTÖ	
TIIVISTELMÄ.....	2
SISÄLTÖ	3
1 JOHDANTO	5
2 LASTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS VARHAISKASVATUKSESSA.....	7
2.1 Liikunnan fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset hyödyt.....	7
2.2 Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa.....	11
3 VARHAISKASVATUSIKÄISTEN LASTEN MONINAISET	
LIIKUNTAYMPÄRISTÖT	16
3.1 Fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen ympäristö	16
3.2 Fyysinen ja sosiaalinen ympäristö varhaiskasvatuksessa.....	20
4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	25
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	26
5.1 Tutkimuskonteksti	26
5.2 Tutkittavat ja tutkimusaineiston keruu	26
5.2.1 Tutkimusaineiston keruu	27
5.2.2 Haastatteluiden kulku lasten kanssa.....	29
5.3 Aineiston analyysi	32
5.4 Eettiset ratkaisut.....	35
6 LASTEN KOKEMUKSET ITSESTÄ LIIKKUJANA	39
6.1 Lasten tiedot liikunnasta.....	39
6.2 Lasten liikuntataidot.....	42
6.3 Lasten mielenkiinnonkohteet liikuntaan liittyen	43
7 LASTEN KOKEMUKSET FYYSISEEN LIIKUNTAYMPÄRISTÖÖN	
LIITTYEN.....	46
7.1 Päiväkodin liikuntaympäristöt	46

7.2 Päiväkodin liikuntavälineet	52
7.3 Liikuntaan liittyvä ajankäyttö päiväkodissa.....	55
8 LASTEN KOKEMUKSET PSYKKISEEN JA SOSIAALISEEN LIIKUNTAYMPÄRISTÖÖN LIITTYEN	57
8.1 Vuorovaikutus aikuisten kanssa.....	57
8.2 Päätöksenteko päiväkodissa.....	61
8.3 Liikkuminen toisten kanssa.....	63
9 POHDINTA.....	65
9.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	65
9.2 Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimusaiheet	71
LÄHTEET	75
LIITTEET.....	85

1 JOHDANTO

Viime vuosina muuan muassa teknologian kehityksen myötä fyysinen passiivisuus on lisääntynyt lasten elämässä (Eskola ym., 2018). Lapset viettävät yhä enemmän aikaa televisiota katsellen tai älypuhelimilla ja tableteilla pelaillen (Eskola ym., 2018; Tremblay ym., 2011). Suomalaiset lapset käyttävät myös huomattavasti enemmän aikaa istumiseen reippaan fyysisen aktiivisuuden sijaan (Soini, Gubbels ym., 2016). Varhaiskasvatusikäisten lasten liikkumista selvittäneet tutkijat ovatkin huolissaan lasten fyysisen aktiivisuuden vähäisestä määrästä (Sääkslahti, 2015, s. 125). Suositusten mukaan varhaiskasvatusikäisten lasten tulisi käyttää vähintään kolme tuntia päivästä liikkumiseen (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 14).

Tutkimusten mukaan jo varhaisvuosina omaksutun fyysisesti aktiivisen elämäntavan on tapana säilyä aikuisuuteen saakka (Gubbels ym., 2011; Tonge ym., 2020). Siksi onkin tärkeää, että fyysisesti aktiivista elämäntapaa aletaan rakentaa jo varhaislapsuudessa. Vuonna 2020 noin 77 % 1–6-vuotiaista lapsista osallistui varhaiskasvatukseen (THL, 2020). Näin ollen suurin osa lapsista viettää varhaislapsuuttaan varhaiskasvatuksessa.

Myös erilaiset ympäristötekijät voivat lisätä lasten liikkumista, fyysistä aktiivisuutta sekä toiminnallisia leikkejä (Sando & Mehus, 2021). Lapset viettävät varhaislapsuuttaan moninaisissa ympäristöissä, joista monet ovat sidoksissa varhaiskasvatuksen kontekstiin. Jotta lasten fyysistä aktiivisuutta voidaan parhaiten tukea varhaiskasvatuksessa, on oleellista selvittää, millaiset tekijät vahvistavat, lisäävät ja motivoivat lasten fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuksen ympäristöissä.

Tutkimuksessamme ymmärrämme ympäristön fyysisten, sosiaalisten ja psyykkisten ulottuvuuksien kokonaisuutena. Keskitymme tarkastelemaan fyysi-

sen varhaiskasvatusympäristön luomia mahdollisuuksia ja haasteita lasten liikkumiselle sekä vuorovaikutusta lasten ja aikuisten välillä sosiaalisena ja psyykkisenä ympäristönä.

Aiemmissä tutkimuksissa Everley ja Macfadyen (2017) sekä Sando ja Sandseter (2022) tuovat esille, että suurin osa aiheeseen liittyvistä tutkimuksista on tehty aikuisjohtoisesti erilaisilla mittareilla sen sijaan, että olisi selvitetty lasten näkökulmaa liikuntaan. Ei esimerkiksi ole tarpeeksi tietoa, miksi lapset ylipääntään haluaisivat olla fyysisesti aktiivisia (Everley & Macfadyen, 2017). Myös Tannehill ja kollegat (2015) toteavat, että on tärkeää kuunnella lapsia, sillä he osaavat kertoa miksi he liikkuvat tai mitkä tekijät haittaavat heidän liikkumistaan. Lasten näkemykset ovat erityisen tärkeitä, jotta osataan suunnitella tiloja, jotka kannustavat lapsia liikkumaan heidän kiinnostuksenkohteensa huomioiden (Sando & Sandseter, 2022).

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin 4–6-vuotiaiden lasten kokemuksia fyysisestä aktiivisuudesta varhaiskasvatuksen ympäristöissä. Tutkimuksen avulla haluttiin saada tietoa, millainen merkitys fyysisillä, sosiaalisilla sekä psyykkisillä ympäristötekijöillä on lasten liikkumiselle varhaiskasvatuksessa. Sando ja Sandseter (2022) toteavatkin, että on tärkeää tutkia varhaiskasvatuksen fyysisiä ympäristöjä myös lasten näkökulmasta.

Tuomalla lasten kokemuksia ja näkemyksiä esille voidaan suunnitella, luoda sekä mahdollistaa lasten liikkumista tukevia ja motivoivia ympäristöjä varhaiskasvatukseen. On tärkeää kartoittaa lasten näkökulmia, sillä lapset ovat mukana rakentamassa merkityksellistä toimintaa varhaiskasvatuksessa. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää tulevaisuudessa päiväkotien liikuntakasvatuksessa tai esimerkiksi uusien päiväkotien tilasuunnittelussa.

2 LASTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS VARHAIS- KASVATUKSESSA

Liikunta käsitteenä sisältää kaikenlaisen fyysiseen aktiivisuuteen, liikkumiseen sekä liikunnan harrastamiseen liittyvän toiminnan (Sääkslahti, 2018, s. 141). Liikuntaa ovat esimerkiksi lasten fyysisesti aktiiviset leikit, joita tapahtuu muun muassa päivittäisten ulkoiluhetkien ohessa (Soini & Sääkslahti, 2017, s. 143–146). Klassisen määritelmän mukaan käsitteellä fyysinen aktiivisuus tarkoitetaan sekä tahdonalaista ja tarkoituksenmukaista että energiaa kuluttavaa lihastyötä (Caspersen ym., 1985, s. 127).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus 2022, s. 50) mukaan varhaiskasvatuksen kontekstissa fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kuormittavuudeltaan eri tasoisia sekä erilaisia liikunnan muotoja, kuten esimerkiksi ohjattua liikuntaa, retkeilyä sekä leikkimistä sisällä ja ulkona. Joidenkin näkemysten mukaan liikunta ja fyysinen aktiivisuus käsitteinä eivät ole täysin synonyymeja, vaan liikunta on yksi fyysisen aktiivisuuden osa-alueista (Vuori, 2016). Vaikka joissain tutkimuksissa edellä mainitut käsitteet saatetaan erottaa toisistaan, tässä tutkimuksessa käytämme molempia termejä tarkoittamaan lasten liikkumista.

2.1 Liikunnan fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset hyödyt

Jokapäiväinen fyysinen aktiivisuus toimii edellytyksenä lasten normaalille kasvulle sekä kokonaisvaltaiselle kehitykselle (Pönkkö & Sääkslahti, 2017), joten se on välttämätön tekijä myös hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Säännöllisellä fyysisellä aktiivisuudella nähdään olevan lukuisia positiivisia vaikutuksia yksilön fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen hyvinvointiin (ks. Fogelholm, 2005, s. 168; Lyyra ym., 2018; Piercy ym., 2018). Seuraavaksi tarkastellaan liikunnan fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia hyötyjä. Keskeisimmät hyödyt ovat koottuna myös taulukossa 1.

Taulukko 1

Liikunnan fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset hyödyt

Liikunnan hyödyt		
Fyysiset hyödyt	Psyykkiset hyödyt	Sosiaaliset hyödyt
Unen laadun parantaminen	Nukahtamisvaikeuksien vähentäminen	Yhteenkuuluvuuden tunteen lisääminen
Luuston ja lihasten vahvistaminen	Stressin lievittäminen	Sääntöjen ja reiluuden noudattaminen
Motorisen kehityksen tukeminen	Alakuloisuuden vähentäminen	Vuorovaikutussuhteiden solmiminen
Ylipainon ehkäiseminen	Positiivisen mielialan tukeminen	Toisten huomioon ottaminen
Hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittymisen	Onnellisuuden lisääminen	Toimintaan osallistuminen
Kardiometabolisten riskitekijöiden ennaltaehkäiseminen	Ärtyneisyyden vähentäminen	Positiivisten kokemusten saaminen

Liikunnan fyysiset hyödyt. Fyysisesti aktiivisella elämäntavalla on merkittäviä vaikutuksia ihmisen fyysiseen terveyteen. Säännöllinen liikunta vaikuttaa positiivisesti muun muassa unen laatuun, yleiseen toimintakykyyn ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Piercy ym., 2018). Liikunnallisella elämäntavalla voidaan vahvistaa lasten luustoa sekä kehittää motorisia-, sosiaalisia ja psyykkisiä taitoja (Soini & Sääkslahti, 2017). Lisäksi jo kevyt fyysinen aktiivisuus voi ennaltaehkäistä lasten ylipainoa (Haapala ym., 2017). On myös tutkittu, että fyysisesti aktiivisilla lapsilla ja nuorilla ilmenee vähemmän erilaisia fyysisen kivun oireita, kuten vatsakipua tai päänsärkyä (Lyyra ym., 2018). Pönkkö ja Sääkslahti (2017) toteavat, että liikunnalla on positiivisia vaikutuksia myös lihaksiin ja hengitys- ja verenkiertoelimistöön, sillä kyseiset osa-alueet kehittyvät lasten liikkuaessa. Fyysisen aktiivisuuden avulla voidaan myös vähentää monien kroonisten sairauksien riskiä (Piercy ym., 2018) ja ennaltaehkäistä erilaisia kardiometabolisia riskitekijöitä, kuten korkeaa verenpainetta, suurentunutta insuliiniresistenssiä ja kokonaiskolesterolipitoisuutta sekä aiemmin mainittua ylipainoa (Haapala ym., 2016).

Fyysisen aktiivisuuden nähdään olevan positiivisessa roolissa lasten kokonaisvaltaisen oppimisen edistämisessä. Se muun muassa parantaa keskittymiskykyä, virkistää ja aktivoi kaikki aistit liittyen opeteltavaan asiaan (Reunamo, 2016). Säännöllinen liikunta on siis yksi tärkeistä avaintekijöistä lasten oppimisprosessien tukemisessa. Fyysisen aktiivisuuden kautta lasten hermostoverkot kehittyvät, minkä nähdään olevan suorassa positiivisessa yhteydessä lasten oppimisvalmiuksiin (Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Reunamon (2016) mukaan liikunnan kautta voidaan lisätä myös lasten sitoutuneisuutta intensiivisiin oppimisprosesseihin erilaisissa oppimistilanteissa.

Monipuolisen ja eri ympäristöissä tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden kautta voidaan edistää myös lasten motoristen taitojen kehittymistä (Tammelin, 2017). Motoriset taidot ovat välttämättömiä lasten kasvulle ja kehitykselle (Robinson ym., 2023). Motorisiin perustaitoihin kuuluvat muun muassa kävely, juoksu, heittäminen, hyppiminen, kiinni ottaminen sekä erilaiset lyönti- ja potkuliikkeet (Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Motoristen taitojen oppiminen voi myös auttaa yksilöitä käsittelemään ja säätelemään erilaisia tunteita (Robinson, 2023). Jotta motoriset perustaidot kehittyvät, tarvitaan monipuolista liikkumista sekä runsaasti toistoja (Tammelin, 2017). Lasten motoristen taitojen kehittymisen kannalta fyysistä aktiivisuutta onkin tärkeää lisätä myös varhaiskasvatuksessa.

Liikunnan psyykkiset hyödyt. Psykkisen hyvinvoinnin ja liikunnan yhteyden nähdään pohjautuvan ajatukseen siitä, että kehon liikuttaminen liikuttaa samalla myös ihmisen mieltä (Ojanen & Liukkonen, 2017). Psykkisen kehityksen tärkeisiin tavoitteisiin kuuluvat muun muassa turvallisuuden tunteen saavuttaminen fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta, sekä vahvan itsetunnon ja myönteisen minäkuvan vahvistaminen (Sääkslahti, 2015, s. 103). Tässä tutkimuksessa viittaamme liikunnan psyykkisillä hyödyillä liikunnasta saatuihin kokemuksiin tai tuntemuksiin, mitkä vaikuttavat positiivisesti lapsen henkiseen hyvinvointiin.

Fyysisesti aktiivisilla lapsilla on harvemmin erilaisia psyykkisiä oireita, kuten alakuloisuutta, nukahtamisvaikeuksia ja ärtyneisyyttä (Lyyra ym., 2018).

Aiemmissä tutkimuksissa on havaittu lasten ja nuorten masentuneisuuden olevan yhteydessä vähäisempään fyysiseen aktiivisuuteen (Fogelholm, 2005, s. 165; Janssen & LeBlanc, 2010). Edellä mainittua tutkimustulosta ei voida kuitenkaan yleistää, sillä aiempia tutkimuksia aiheesta on tehty vain vähän ja tulokset ovat olleet ristiriitaisia toistensa kanssa (Fogelholm, 2005, s. 164; Janssen & LeBlanc, 2010). Säännöllisen liikunnan avulla voidaan kuitenkin tukea lasten ja nuorten mielialaa sekä lievittää tai ehkäistä erilaisia psyykkisten sairauksien oirehdintaa (Nupponen, 2005, s. 156). Ojanen ja Liukkonen (2017) mukaan jopa kevyen fyysisen aktiivisuuden positiivinen mielialavaikutus on todettu lukuisissa eri tutkimuksissa. Fyysisen aktiivisuuden on todettu olevan yhteydessä myös parempaan unen laatuun sekä stressin lievittämiseen (Ojanen & Liukkonen, 2017). Onkin siis tärkeää lisätä fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuksessa lasten psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseksi. Liikunnan nähdään nimittäin lisäävän myös onnellisuutta sekä psyykkistä hyvinvointia yleisesti (Ojanen & Liukkonen, 2017).

Liikunnasta koettuun ilon tunteeseen vaikuttaa usein se, millainen lapsen kokemus liikkumisesta on (Ojanen & Liukkonen, 2017). Aikuisen kannustavalla ja rohkaisevalla palautteella voidaan tukea ja vahvistaa lapsen kehitystä ja minäkuvaa fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta (Pönkkö & Sääkslahti, 2017; Sääkslahti, 2015, s. 104). Ojanen ja Liukkonen (2017) painottavat, että liikuntaan pakottaminen puolestaan herättää lapsessa usein negatiivisia tunteita ja voi sitä kautta vähentää fyysistä aktiivisuutta. Olisikin tärkeää kannustaa ja rohkaista lapsia liikkumiseen, jotta he saisivat liikunnasta positiivisia onnistumisen kokemuksia.

Liikunnan sosiaaliset hyödyt. Liikunnan sosiaalisilla hyödyillä tarkoitamme vuorovaikutukseen ja sosiaalisiin taitoihin liittyviä positiivisia kokemuksia, joita lapsi voi saada tai kehittää liikunnan kautta. Tutkimusten mukaan lasten fyysisestä aktiivisuudesta lähes 70 % tapahtuu heidän toimiessa yhdessä muiden lasten kanssa (Reunamo, 2016).

Lapset voivat oppia ryhmäliikunnan sekä erilaisten pelien kautta lukuisia sosiaalisia taitoja liittyen myötätunnon merkitykseen, sääntöjen noudattamiseen sekä reiluuteen leikeissä (Fogelholm, 2005, s. 168). Guralnickin (2010) mukaan esimerkiksi ystävyys-suhteiden muodostaminen, leikkiminen sekä kyky ratkaista

ristiriitoja ovat lapsille hyvin tärkeitä sosiaalisia taitoja. Sosiaalisten taitojen oppiminen varhaiskasvatuksessa edesauttaa sosiaalisissa tilanteissa pärjäämistä myös tulevaisuudessa (Denham ym., 2003). Liikkuminen on oiva keino lapsen toimintaan osallistumiselle, positiivisten kokemusten saamiselle sekä syvien vuorovaikutussuhteiden solmimiselle (Koski, 2017; Reunamo, 2016). Näin ollen lapset voivat oppia lukuisia erilaisia taitoja fyysisesti aktiivisten leikkien sekä toimintojen kautta. Esimerkiksi erilaiset joukkuelajit sekä yhteisleikit luovat mahdollisuuksia yksilöiden väliselle vuorovaikutukselle sekä opettavat toisten huomioon ottamista (Fogelholm, 2005, s. 168).

On todettu, että yhdessä liikkuminen kannustaa myös fyysisesti passiivisia lapsia liikkumaan (Lehto ym., 2012). Liikunnasta koetun ilon jakaminen toisten lasten kanssa on tärkeää, sillä ryhmässä liikkuminen vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta (Ojanen & Liukkonen 2017; Soini, Laukkanen ym., 2016). Liikunnan kautta lapset voivat myös saada uusia oivalluksia esimerkiksi yhteistyön merkityksestä sekä oppia samalla toimimaan yhteisvastuullisesti (Koski, 2017). Näin ollen lasten vertaissuhteiden tukeminen varhaiskasvatuksessa on oleellista myös fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta.

2.2 Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan lasten tulisi liikkua monipuolisesti vähintään kolme tuntia päivässä, joista vähintään tunti on kuormittavuudeltaan vauhdikasta liikuntaa (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 13–14). Varhaiskasvattajien ja huoltajien välisen yhteistyön avulla voidaan tukea lasten monipuolista liikkumista sekä fyysistä aktiivisuutta (Laukkanen ym., 2016). Aiempien tutkimusten mukaan varhaiskasvatuksella on merkittävä rooli lasten positiivisen terveyskäyttäytymisen edistämisessä (Soini, Gubbels ym., 2016).

Jokainen varhaiskasvatukseen osallistuva lapsi on oikeutettu monipuoliseen ja pedagogiseen liikuntakasvatukseen (Varhaiskasvatuslaki, 540/2018).

Sääkslahti (2015, s. 153) määrittelee liikuntakasvatuksen toiminnaksi, jossa liikunnan ulottuvuuksia ja ilmiöitä käsitellään kasvatuksellisesta näkökulmasta. Reunamo ja Kyhälä (2016) toteavat, että laadukkaan liikuntakasvatuksen ominaisuuksiin sisältyvät muun muassa myönteisyys sekä hyvinvoinnin jakaminen. Liikuntakasvatuksen avulla voidaan tukea lasten kokonaisvaltaista kehitystä luontevien tilaisuuksien kautta integroimalla sitä erilaisiin opeteltaviin aihealueisiin (Sääkslahti, 2015, s. 214).

Monipuolisuus, lapsilähtöisyys, toiminnallisuus sekä mahdollisuus oppia kokemusten kautta ovat avaintekijöitä laadukkaan liikuntakasvatuksen toteuttamiselle (Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Lisäksi on tärkeää, että liikuntakasvatuksessa hyödynnetään monipuolisia ympäristöjä (Reunamo & Kyhälä, 2016). Mikäli liikuntakasvatus on edellä mainittujen tekijöiden mukaista, sillä voidaan tukea lapsen kognitiivista, sosiaalista, emotionaalista, psyykkistä sekä fyysistä kehitystä ja kasvua (Haapala ym., 2016; Kyhälä ym., 2012). Laadukkaan liikuntakasvatuksen avulla voidaan siis vaikuttaa lapsen oppimiseen ja kokonaisvaltaiseen kehitykseen monella eri osa-alueella. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tavoitteena on pyrkiä siihen, että fyysinen aktiivisuus olisi osana lasten omaehtoista liikuntaa sekä terveellistä elämäntapaa (Reunamo & Kyhälä, 2016). Kasvattajien välisen yhteistyön sekä tavoitteellisen suunnittelun avulla voidaan mahdollistaa lasten yksilöllisiä tarpeita vastaava, monipuolinen liikuntakasvatus (Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Varhaiskasvatuksessa tulee rohkaista ja kannustaa lapsia erilaisiin liikunnallisiin leikkeihin sekä ulkona että sisällä riippumatta vuodenajasta (Iivonen ym., 2016).

Opetussuunnitelmien tulee taata jokaiselle lapselle tasa-arvoiset mahdollisuudet oppia ja kehittyä liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden, sekä myös muiden opeteltavien asioiden suhteen (Sollerhed ym., 2021, 15). Varhaiskasvatuksella onkin merkittävä rooli tasa-arvoisten liikuntamahdollisuuksien luomisessa. Coolsin ja kollegoiden (2011) mukaan kaikilla ei välttämättä ole samanlaisia mahdollisuuksia liikkumiseen vapaa-ajalla, sillä esimerkiksi matalan sosioekonomisen aseman nähdään olevan yhteydessä vähäisempään fyysiseen aktiivisuuteen.

Tällöin lapsilla saattaa olla vähemmän mahdollisuuksia erilasiin liikuntavälineisiin tai ohjattuihin vapaa-ajan harrastuksiin (Cools ym., 2011). Näin ollen varhaiskasvatus onkin tärkeässä asemassa tasa-arvoisen liikkumisen mahdollistajana.

Varhaiskasvatuksen ohjattu ja omaehtoinen liikunta. Lasten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että lapsille mahdollistetaan kokemuksia niin omaehtoisesta kuin ohjatusta liikunnasta heidän elämäänsä sisältyvissä toimintaympäristöissä (Kyhälä & Soini, 2016; Laukkanen ym., 2016; Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Pönkön ja Sääkslahden (2017) mukaan omaehtoisella liikunnalla tarkoitetaan lasten vapaamuotoisia liikunnallisia hetkiä, kuten esimerkiksi fyysistä aktiivisuutta sisältäviä spontaaneja leikkejä. Ohjattu liikunta puolestaan on suunniteltua, monipuolista, tavoitteellista sekä lasten yksilölliset tarpeet huomioivaa liikunnallista toimintaa (Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus 2022, s. 50) mukaan liikuntakasvatuksessa tulee huomioida sekä ohjattu että omaehtoinen liikunta ja tarjota riittävästi mahdollisuuksia kumpaankin liikuntamuotoon varhaiskasvatuksen eri toimintaympäristöissä.

Fogelholm (2005, s. 165) tuo esille, että lasten ja nuorten liikkumista voidaan edistää panostamalla ympäristön tarjoamiin mahdollisuuksiin omaehtoiselle liikunnalle. Varhaiskasvatusikäisen lapsen tarvitsemasta fyysisen aktiivisuuden määrästä suurin osa muodostuu sekä omaehtoisen leikin että ulkoleikkien kautta (Sääkslahti, 2015, s. 173) Säännöllisten ulkoilujen sekä ulkona toteutettavien vapaamuotoisten leikkien onkin todettu lisäävän fyysisen aktiivisuuden määrää (Tonge ym., 2020). Lasten omaehtoista liikkumista tapahtuu ulkotilojen lisäksi myös varhaiskasvatuksen sisäympäristöissä. Pönkön ja Sääkslahden (2017) mukaan omaehtoisen liikkumisen toteutuminen sisätiloissa edellyttää lasten ja aikuisten yhdessä sovittuja toimintatapoja muun muassa ajankohdasta, välineiden käytöstä sekä tiloista. Ideaalitalanteissa esimerkiksi liikuntavälineiden tulisi olla aina helposti lasten saatavilla omaehtoista liikkumista varten (Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Tilojen muunneltavuus sekä vapaassa käytössä olevat tilat

ovat edellytyksiä lasten fyysisesti aktiivisten liikuntaleikkien muodostumiselle varhaiskasvatuksen sisätiloissa (Pönkkö & Sääkslahti, 2017).

Omaehtoisten leikkitilanteiden lisäksi myös ohjattujen aktiviteettien nähdään lisäävän lasten hyvinvointia varhaiskasvatuksessa (Fukkink, 2022, s. 741). Kyhälän ja Soinin (2016) mukaan säännöllinen ja ohjattu liikunta varhaiskasvatuksessa on tärkeä osa lasten liikuntakasvatusta. Sillä voidaan tukea terveiden elämäntapojen omaksumista ja parhaimmillaan positiivisen minäkuvan rakentumista (Kyhälä & Soini, 2016). Lisäksi ohjattu liikunta lasten kokonaisvaltaista kehitystä ja hyvinvointia (Kyhälä & Soini, 2016).

Aiempien tutkimusten mukaan lapset ovat aktiivisempia aamupäivällä verrattuna iltapäiviin (Soini, Gubbels ym., 2016), mikä on tärkeää huomioida ohjattujen liikuntahetkien toteuttamisessa ja suunnittelemisessa. Pönkön ja Sääkslahden (2017) mukaan ohjattuun liikuntaan soveltuvia opetusmenetelmiä ovat muun muassa erilaiset leikit rooleineen ja sääntöineen. Näitä ovat esimerkiksi liikuntaleikit ja -pelit, piiri- ja laululeikit, ilmaisuleikit sekä aiemmin mainitut vapaamuotoiset omaehtoiset leikit (Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta voidaan siis toteuttaa monenlaisten leikkien kautta. Pönkön ja Sääkslahden (2017) mukaan myös kasvattajien osallistuminen lasten leikkeihin sekä kannustaminen ja rohkaiseminen liikkumiseen ovat merkittäviä tekijöitä ohjatun liikunnan onnistuneessa toteutuksessa.

Fyysinen passiivisuus varhaiskasvatuksessa. Tutkijoiden mukaan lapsen liikkumattomalla ajalla tarkoitetaan sitä aikaa, jolloin lapsi on fyysisesti passiivinen (Sääkslahti, 2015, s. 124). Fyysiseen passiivisuuteen kuuluvat esimerkiksi paikoillaan istuminen, television katsominen sekä viihde-elektroniikan käyttö lapsen ollessa paikoillaan (Tremblay ym., 2011). Varhaiskasvatuksessa näistä korostuvat erityisesti viihde-elektroniikan käyttäminen sekä istuminen, kuten piirtäessä ja muissa pöydän ääressä tapahtuvissa toiminnoissa.

Aiemmissä tutkimuksissa on havaittu, että runsaasti liikkuvat lapset olivat arjessaan vähemmän passiivisia, kun taas vähemmän liikkuvilla lapsilla fyysinen passiivisuus oli merkittävästi läsnä arjessa (Haapala ym., 2017). Terveiden ja hyvinvoinnin näkökulmasta on tärkeää vähentää fyysistä passiivisuutta sekä lisätä

liikuntaa lasten keskuudessa (Tremblay ym., 2011). Sekä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen että fyysisen passiivisuuden vähentämiseen tarvitaan moniammatillista yhteistyötä, vanhempien ja lasten kanssa vuorovaikutuksessa olevien aikuisten osallisuutta sekä aktiivisuutta tukevaa yhteiskuntaa (Haapala ym., 2017). Fyysinen passiivisuus ja liikkumattomuus ovat sekä lisääntyviä että kaikkialle ulottuvia kansanterveydellisiä haasteita (Tremblay ym., 2011), joten niiden ehkäiseminen olisikin tärkeää jo varhaislapsuudessa.

Aiempien tutkimusten mukaan sekä yksilöllisyys että persoona vaikuttavat lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja sen määrään (Määttä ym., 2016). Määttä ja kollegoiden (2016) mukaan jotkut lapset omaavat tietynlaisia persoonallisuuden piirteitä, jotka voivat vaikuttaa lisääntyneeseen fyysiseen passiivisuuteen sekä paikoillaan olemiseen. Joillakin lapsilla puolestaan on luonnollinen taipumus olla aktiivisempia (Määttä ym., 2016). Näin ollen osa lapsista ovat luonnollisesti enemmän paikoillaan myös varhaiskasvatuksen ympäristöissä.

Fyysiseen aktiivisuuteen erikoistuneet tutkijat ovat selvittäneet lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden tilannetta myös nyky-yhteiskunnan maailmanlaajuisen koronapandemian aikana. Kantomaan (2020) mukaan suomalaisten lasten ja nuorten liikkumisen määrä on laskenut huomattavasti koronapandemian myötä. Vuonna 2020 suomalaiset lapset ja nuoret liikkuivat useita kymmeniä prosentteja vähemmän verrattuna vuoden 2018 kevääseen (Vasankari ym., 2020). Fyysisten kontaktien rajoittamisen myötä kotona oleminen lisääntyi, joten liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus vähentyi lasten arjessa (Kantomaa, 2020). Näin ollen myös paikallaanolo on lisääntynyt merkittävästi, mikä on Piercyn ja kumppaneiden (2018) mukaan yhteydessä useisiin terveyshaittoihin. On todettu, että varhaislapsuuden fyysinen passiivisuus ennustaa fyysistä passiivisuutta myös aikuisena, joten terveellisten elämäntapojen luominen varhaislapsuudessa on tärkeää (Gubbels, 2011; Krogager Albertsen ym., 2022). Voidaankin ajatella, että varhaiskasvatuksella onkin merkittävä rooli lasten fyysisen passiivisuuden minimoimisessa sekä terveellisten elämäntapojen rakentamisessa.

3 VARHAISKASVATUSIKÄISTEN LASTEN MONINAISET LIIKUNTAYMPÄRISTÖT

Ympäristö on laaja käsite, jolle on useita määritelmiä riippuen kontekstista. Raittilan (2008, s. 21) mukaan ympäristö ei ole ihmisen ulkopuolella oleva asia, vaan se voidaan nähdä ikään kuin prosessina, joka muovautuu ja rakentuu sen ollessa vuorovaikutuksessa ihmisen kanssa. Oppimisympäristöt voidaan puolestaan ymmärtää lasten oppimista, kasvua ja vuorovaikutusta tukevinä yhteisinä, paikkoina, välineinä, käytäntöinä tai tiloina (Helenius & Lummelahti, 2018, s. 104; Manninen ym., 2013). Ympäristöä voidaan tarkastella monista eri näkökulmista. Aiemmat tutkimukset ovat kuitenkin pääsääntöisesti keskittyneet tutkimaan ulkona olevia liikuntaympäristöjä (Sando & Sandseter, 2022), mutta koska lapset viettävät ison osan ajastaan päiväkodissa sisällä, on tärkeää myös tarkastella sisällä olevia liikuntaympäristöjä. Useissa aiheeseen liittyvissä tutkimuksissa korostetaan fyysisten ja sosiaalisten ympäristöjen merkitystä lasten kehitykselle (ks. esim. Brown ym., 2009; Gubbels ym., 2011 ja Sando, 2019). Tässä tutkimuksessa tarkastelemme lasten oppimis- ja liikuntaympäristöjä fyysisen sekä psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden kautta.

3.1 Fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen ympäristö

Aiemmissä tutkimuksissa oppimisympäristön käsite on usein jaettu fyysiseen ja sosiaaliseen oppimisympäristöön (Havu-Nuutinen & Niikko, 2014). Nykyään oppimisympäristöjä on kuitenkin jaoteltu useampaan kategoriaan. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2022) näkee varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjen sisältävän muun muassa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen näkökulman. Tässä tutkimuksessa keskitymme tarkastelemaan erityisesti varhaiskasvatuksen fyysistä ja sosiaalista ympäristöä.

Fyysinen ympäristö. Fyysinen ympäristö, joka sisältää kaikki päiväkodin sisä- ja ulkotilat, on yksi tärkeimmistä fyysistä aktiivisuutta edistävästä tekijöistä

(Eskola ym., 2018). On tutkittu, että lasten fyysisen aktiivisuuden määrään vaikuttavat erilaiset liikkumisen mahdollisuudet sekä fyysiset ympäristöt (Sääkslahti ym., 2019). Erilaiset ympäristötekijät voivat siis lisätä lasten liikkumista, fyysisistä aktiivisuutta sekä toiminnallisia leikkejä (Sando & Mehus, 2021).

Fyysisellä ympäristöllä tarkoitetaan niitä paikkoja ja tiloja, joissa lapsi oleilee varhaiskasvatuksessa ollessaan. Sääkslahden (2018, s. 203) mukaan sisätiloissa toimintaympäristöjä ovat esimerkiksi huoneet, käytävät, aulat sekä liikuntasalit välineineen. Ulkotiloissa ympäristöön liitetään erilaiset rakennetut sekä rakentamattomat tilat, kuten esimerkiksi pihaan rakennetut leikkivälineet tai metsät (Sääkslahti 2018, s. 203).

Fyysinen ympäristö on tärkeä osa varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjä (Sando & Sandseter, 2022). Fyysinen oppimisympäristö voidaan tarkentaa tarkoittamaan niitä varhaiskasvatuksen ympäristöjä, joissa lapsi oppii. Fyysiseen oppimisympäristöön voidaan siis lukea niin tilat, kuin niistä löytyvät välineet ja materiaalit (Matthews & Lippman, 2020). Tämän lisäksi esimerkiksi ympäristön valaistus, ilman laatu ja äänimaailma ovat fyysisen oppimisympäristön ominaisuuksia (Matthews & Lippman, 2020). Matthews ja Lippmanin (2020) mukaan fyysinen ympäristö vaikuttaakin siis monin eri tavoin siihen, millaiseksi lasten oppimiskokemukset muotoutuvat. Hyvin suunnitellut tilat ja oppimisympäristöt ovat siis tärkeä osa lasten oppimisprosessia (Matthews & Lippman, 2020).

Puutteellinen valaistus, huono ilman laatu ja liian meluisa tai hiljainen ympäristö voivat häiritä lasten oppimisprosessia (Matthews & Lippman, 2020). Huono valaistus saattaa esimerkiksi lisätä onnettomuuksien riskiä, sillä lapset eivät välttämättä näe tilassa kunnolla. Huono ilmanvaihto ja ilman laatu sen sijaan ovat suoraan yhteydessä erilaisiin terveyshaittoihin (Matthews & Lippman, 2020). Matthews ja Lippmanin (2020) mukaan myös liian suuret lapsiryhmät tiloihin nähden saattavat aiheuttaa häiriötä ja näin ollen häiritä lasten oppimista. Onkin siis tärkeää, että varhaiskasvatuksessa jokaisella lapsiryhmällä on tarpeeksi tilaa leikkimiseen ja oppimiseen. Täytyy kuitenkin myös muistaa, että eri-

laiset säännöt ja kiellot tai huonosti järjestelty tila eivät kannusta sen käyttämiseen ja näin ollen suurestakin tilasta voi tulla käyttökelvoton (Matthews & Lippman, 2020; Sando, 2019).

Lasten mahdollisuus luonnontilassa liikkumiseen on huomioitava, kun tarkastellaan varhaiskasvatuksen fyysisiä liikuntaympäristöjä. Metsät ja muut luonnontilat ovat erinomaisia liikuntaympäristöjä, joten niitä onkin hyvä hyödyntää varhaiskasvatuksen arjessa. Puut ja muu kasvusto antavat mahdollisuuksia sekä piiloihin ja suojaan että rakenteluun ja kiipeilyyn (Fjørtoft, 2001). Epätasainen maasto kehittää lasten motorisia taitoja ja rakentamaton ympäristö kannustaa mielikuvituksen käyttöön (Pönkkö & Sääkslahti, 2017; Sääkslahti, 2015, s. 204).

Psyykinen ja sosiaalinen ympäristö. Psykososiaalinen ympäristö viittaa erilaisiin ajattelun kognitiivisiin ja sosiaalisiin osa-alueisiin (Havu-Nuutinen & Niikko, 2014). Psyykinen ympäristö sisältää myös itsetuntoon, asenteisiin ja turvallisuuden tunteeseen liittyviä asioita (Havu-Nuutinen & Niikko, 2014). Psyykinen oppimisympäristö vaikuttaa lapsen viihtymiseen varhaiskasvatuksessa (Helenius & Lummelahti, 2018, s. 106). Hyvä psyykinen oppimisympäristö luo lapselle turvallisuuden tunnetta ja ehkäisee sekä kiusaamista että syrjäytymistä (Helenius & Lummelahti, 2018, s. 106). Lisäksi hyvässä psyykkisessä ympäristössä vallitsee avoin ja lämmin ilmapiiri, jossa lapset tulevat huomatuiksi ja heillä on mahdollisuus sekä positiiviseen vuorovaikutukseen että vaikuttaa yhteiseen toimintaan (Havu-Nuutinen & Niikko, 2014; Helenius & Lummelahti, 2018, s. 106).

Sosiaalinen oppimisympäristö on kokonaisuus kaikista niistä vuorovaikutussuhteista, joita lapsen elämässä on (Helenius & Lummelahti, 2018, s. 107). Varhaiskasvatuksessa tämä tarkoittaisi erityisesti muita lapsia ja päiväkodin henkilökuntaa. Tämän lisäksi varhaiskasvatuksessa lapsi saattaa kohdata muita kasvatustalouden ammattilaisia ja muiden lasten läheisiä. Sosiaalinen ympäristö pitää sisällään myös vuorovaikutusta ja kommunikaatiota sekä yhteisöllisyyttä ja hyvää ilmapiiriä (Havu-Nuutinen & Niikko, 2014). Sosiaalisessa ympäristössä lapsi rakentaa omaa identiteettiään ja oppii kommunikaatiosta ja ihmissuhteista (Havu-Nuutinen & Niikko, 2014).

Sosiaalisella ympäristöllä ja erityisesti lasten vertaissuhteilla on merkitystä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Toisten lasten kanssa leikkiminen ja aikuisjohtoiset liikuntaleikit tukevat lasten fyysistä aktiivisuutta (Eskola ym., 2018). Myös laajemmalla sosiaalisella ja kulttuurisella ympäristöllä voi olla vaikutusta lasten liikkumisen tukemiseen. Kodin, koulun, päiväkodin ja liikuntakerhojen sekä muiden liikuntaharrastusten välinen yhteistyö tukee lasten fyysistä aktiivisuutta (Eskola ym., 2018). Lapsen sosiaalisilla suhteilla on siis merkitystä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen (Gubbels ym., 2011). Esimerkiksi Sandon ja Sandseterin (2022) tutkimuksessa lapset toivat esille, kuinka tärkeitä kaverit ovat leikille ja toiminnalle.

Fyysinen liikuntaympäristö on kytköksissä myös sosiaaliseen ympäristöön, sillä sosiaalinen ympäristö määrittelee usein, kuinka lapset hyödyntävät fyysistä ympäristöä (Sando & Sandseter, 2022). Aiemmissä tutkimuksissa vertaissuhteiden on todettu olevan yksi merkittävimmistä tekijöistä lasten fyysiselle aktiivisuudelle (Tannehill ym., 2015). Kaverisuhteilla on merkitystä esimerkiksi sille, miten lapset hyödyntävät ympäristöä ympärillään (Sando & Sandseter, 2022). Lapset toimivat ympäristössä yhdessä ja havainnollistavat toisilleen erilaisia leikin mahdollisuuksia (Sando & Sandseter, 2022). Näin ollen yksin leikkivä lapsi saattaa jäädä paitsi muiden lasten tarjoamista ideoista.

Aiemmissä tutkimuksissa myös muilla sosiaalisilla tekijöillä, kuten pienryhmillä ja lapsijohtoisella toiminnalla on todettu olevan merkitystä varhaiskasvatusikäisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Gubbels ym., 2011). Turvallinen ja ymmärtäväinen sosiaalinen ympäristö tukee lasten fyysistä aktiivisuutta ja sen tulisikin olla osa kaikkia oppimisympäristöjä (Eskola ym., 2018). Hyvällä sosiaalisella ympäristöllä voidaanakin taata kaikille lapsille leikkikavereita ja turvallisia tiloja leikkeihin. Hyvä fyysinen ympäristö sen sijaan tarjoaa lasten yhteisleikkiä tukevat tilat ja välineet (Sando & Sandseter, 2022).

Sosiaalisella ympäristöllä ja sosiaalisella vuorovaikutuksella voi olla joko positiivisia tai negatiivisia vaikutuksia fyysiselle aktiivisuudelle (Segura-Martínez ym., 2021) Sandon ja Sandseterin (2022) tutkimuksessa lapset toivat esille, kuinka tärkeitä kaverit ovat leikille ja toiminnalle. Näin ollen lapsiryhmä,

jossa lapset eivät löydä kavereita, saattaa olla esteenä myös fyysiselle aktiivisuudelle. Myös liian suuret ryhmäkoot voivat olla este lasten fyysiselle aktiivisuudelle (Gubbels ym., 2011), sillä ne voivat vaatia aikuiselta paljon enemmän huomiota ja ryhmänhallinnallisia toimia, joten itse toiminnalle voi jäädä vain vähän aikaa (Evans & Hygge, 2007, Matthews ja Lippmanin mukaan, 2020).

Varhaiskasvatuksen henkilöstön ja muiden lasten lisäksi lapsen vanhemmat, sisarukset sekä isovanhemmat ovat tekijöitä, joiden kanssa lapsi on kokoaikaisessa vuorovaikutussuhteessa (Soini & Sääkslahti, 2017, s. 138). Varhaiskasvatuksen henkilöstö sekä lapsen lähipiiri, kuten vanhemmat ja sisarukset ovatkin siis tärkeässä asemassa monipuolisen liikkumisen, sekä liikuntaa tukevien ympäristöjen mahdollistamisessa. Näin ollen hyvään sosiaaliseen ympäristöön vaikuttavat myös lapsen vuorovaikutussuhteet vapaa-ajalla.

3.2 Fyysinen ja sosiaalinen ympäristö varhaiskasvatuksessa

Suurin osa varhaislapsuuden liikuntaympäristöistä sijoittuvat päiväkotiin ja kotiin sekä niiden lähiympäristöihin. Mitä vanhempi lapsi on, sitä enemmän hänellä on myös mahdollisuuksia liikkua kodin ja päiväkodin ulkopuolella, kuten esimerkiksi liikuntaharrastusten parissa. Tutkimusten mukaan kouluilla sekä päiväkodeilla onkin siis suuri merkitys lasten fyysisen aktiivisuuden tukemiseen, sillä lapset viettävät ison osan arjestaan kouluissa ja päiväkodeissa (Eskola ym., 2018; Everley & Macfadyen, 2017).

Varhaiskasvatuksen tilat sekä välineet luovat raamit päiväkodin fyysiselle ympäristölle ja varhaiskasvatuksen henkilökunta on pitkälti vastuussa sosiaalisen ympäristön rakentumisesta. Varhaiskasvatuslain (540/2018) mukaan varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjen tulee olla kehittäviä, oppimista edistäviä ja muun muassa lapsen iän ja kehitystason huomioon ottavia. Lapset viettävät aikansa päiväkodissa kasvattajien läheisyydessä, vaikka eivät olisikaan kaiken aikaa vuorovaikutuksessa heidän kanssaan. Päiväkodin aikuiset usein määrittä-

vät myös päiväkodin toimintakulttuurin ja toimintatavat (Einarsdottir, 2014). Sosiaalisen ympäristön lisäksi aikuiset ovat myös vastuussa siitä, miten fyysisistä ympäristöä hyödynnetään varhaiskasvatuksessa (Tonge ym., 2019).

Varhaiskasvatuksen fyysiset liikuntaympäristöt. Tutkimusten mukaan fyysisellä ympäristöllä on vahva vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Segura-Martínez ym., 2021). Aiemmissä tutkimuksissa esimerkiksi pienten liikuntatilojen on todettu olevan yhteydessä lasten vähäiseen fyysiseen aktiivisuuteen (Gubbels ym., 2012). Erilaisten ja monipuolisten oppimisympäristöjen avulla voidaan sen sijaan motivoida lapsia sekä tarjota mahdollisuuksia luoviin ratkaisuihin, leikkeihin sekä asioiden tarkasteluun useasta eri näkökulmasta (Havu-Nuutinen & Niikko, 2014). Monipuoliset oppimisympäristöt tukevat siis lasten kokonaisvaltaista kehitystä. Liikuntaympäristö, joka tarjoaa mahdollisimman monipuolisia leikin mahdollisuuksia, on hyödyllisin lapsen kehityksen kannalta (Sando & Sandseter, 2022).

Varhaiskasvatuksessa lapsi toimiikin monenlaisissa fyysisissä liikuntaympäristöissä, niin sisällä kuin ulkona. Päiväkodin sisällä lapsi voi liikkua esimerkiksi oman ryhmän tiloissa, liikuntasalissa tai jopa uima-altaassa, mikäli sellaisia päiväkodista löytyy. Ulkona liikuntaympäristöjä tarjoavat niin päiväkodin piha kuin lähiympäristökin. Monipuoliset päiväkodin tilat, kuten liikuntasalit sisällä tai laajat piha-alueet ulkona tukevat lasten liikkumista, sekä liikuntakasvatuksen toteuttamista varhaiskasvatuksessa (Sando, 2019; Sääkslahti ym., 2019).

Suomen vuodenaikojen vaihtelu sekä erilaiset säätilat lisäävät liikuntaympäristöjen monipuolisuutta. Talvella lumen määrä, lämpötila ja lyhyt valoisan aika tekevät varhaiskasvatuksen liikuntaympäristöistä hyvin erilaiset verrattuna kesään (Soini, Laukkanen ym., 2016). Kesällä ja talvella samalla ympäristöllä on erilaiset käyttötarkoitukset (Fjørtoft 2001). Talvella esimerkiksi kiipeämiseen soveltuva rinne muuttuukin pulkkamäeksi.

Sääkslahden (2018, s. 203) mukaan varhaiskasvatuksessa liikuntaa tulee suunnitella erilaisiin toimintaympäristöihin, sillä siten voidaan monipuolistaa ja mahdollistaa lasten kokemuksia sekä liikkumisesta että liikunnasta. Voidaankin

siis todeta, että liikuntaan soveltuva ja turvallinen ympäristö kannustaa lasta liikkumaan. Aiempien tutkimusten mukaan kaikilla päiväkodeilla ei kuitenkaan ole yhdenvertaisia lähtökohtia lasten fyysisen kasvun ja kehityksen tukemiselle (Sääkslahti ym., 2019).

Päiväkodit toimivat erilaisissa tiloissa ja niillä on erilaiset resurssit käytössään. Näin ollen päiväkodit, joiden tiloja ei ole suunniteltu varhaiskasvatustyksiköiksi, saattavat olla heikommassa asemassa lasten fyysisen aktiivisuuden toteutumisen kannalta. Soini (2015, s. 72) kuitenkin toteaa lasten usein liikkuvan ahtaissakin tiloissa, kuten käytävillä ja pienissä huoneissa. Haasteena onkin, kuinka varhaiskasvatustyksikön käytössä olevat tilat saadaan parhaiten hyödynnettyä lasten fyysisen aktiivisuuden tukemiseksi (Gubbels ym., 2012).

Liikuntavälineet. Varhaiskasvatuksessa lasten saatavilla tulee olla liikkumiseen kannustavia välineitä ja leluja (Opetushallitus, 2022, s. 50). Varhaiskasvatustlain (540/2018) mukaan välineiden tulee olla turvallisia, terveellisiä ja asianmukaisia. Päiväkoti onkin paikka, jossa lapset usein pääsevät kokeilemaan erilaisia liikuntavälineitä, joita he eivät esimerkiksi vapaa-ajalla käytä (Soini, Laukkanen ym., 2016). Aiemmissä tutkimuksissa liikuntavälineiden on todettu olevan yhteydessä lasten liikkumiseen niin sisällä kuin ulkonakin (Gubbels ym., 2012; Brown ym., 2009)

Aiempien tutkimusten mukaan monipuoliset liikuntavälineet näyttävät tukevan lasten motoristen taitojen kehitystä (Iivonen & Sääkslahti, 2014). Liikuntavälineiden avulla lapset voivat harjoitella kiipeämistä, hyppimistä, keinumista ja liukumista. Tämän lisäksi liikuntavälineiden käyttö on usein hauskaa ja näin ollen ne voivat motivoida lapsia liikkumaan enemmän. Kun välineet ovat esillä ja lasten saatavilla, lasten omaehtoinen toimijuus näiden käyttöön lisääntyy (Knauf, 2019). Liikuntavälineiden tulee myös olla liikuntaympäristöön sopivia. Esimerkiksi ulkona käytettävien liikuntavälineiden tulee siis soveltua ulkona liikkumiseen (Soini, 2015, s. 88).

On kuitenkin huomattava, että kaikki liikuntavälineet eivät välttämättä lisääkään lasten fyysistä aktiivisuutta. Gubbels, Van Kann ja Jansen (2012) huomasivat, että esimerkiksi keinut ja liukumäet eivät itseasiassa lisänneetkään lasten

liikkumista, vaikka ne näyttävätkin olevan suunniteltu liikuntavälineiksi. Tutkimuksessa todettiin mahdolliseksi syiksi tähän jonottaminen, jota tapahtuu liukumäkiä ja keinoja käytettäessä, sekä se, että keinoissa ja liukumäissä istutaan itse toiminnan ajan (Gubbels ym., 2012).

Jotta lapsilla olisi mahdollisimman paljon mahdollisuuksia liikkumiseen ja leikkimiseen, täytyy päiväkodin tarjota materiaaleja ja välineitä lasten käyttöön (Sando & Sandseter, 2022). Materiaalien tulisi olla monipuolisia eri ikä- ja kehitystasoille sopivia, sillä erilaisten ne ovat oleellisia lasten leikille, tutkimiselle ja luovuudelle (Sando & Sandseter, 2022). Tämän lisäksi niiden tulisi olla esillä ja lasten vapaassa käytössä (Everley & MacFadyen, 2017). Tällöin lasten on helppo itse löytää tarvitsemiaan välineitä leikkeihinsä. Tutkimuksessaan Sando ja Sandseter (2022) huomasivat myös, että lapsille oli tärkeää päästä leikkimään myös luonnon materiaaleilla, kuten vedellä ja hiekalla. Hyvä fyysinen ympäristö tarjoaa siis lapsille myös mahdollisuuksia ja välineitä luonnon materiaaleilla leikkimiseen.

Aikuiset ja sosiaalinen ympäristö. Aikuiset sekä varhaiskasvatuksessa että kotona ovat tärkeässä roolissa monipuolisten liikkumiseen houkuttelevien ympäristöjen etsimisessä, luomisessa sekä mahdollistamisessa (Soini, Laukkanen ym., 2016). Tuoreessa norjalaistutkimuksessa (Krogager Albertsen ym., 2022) aikuisten osallistumisella todettiin olevan positiivinen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. On siis tärkeää, että kasvattajat osallistuvat fyysisesti aktiiviseen toimintaan, sillä se parantaa myös lasten fyysisen aktiivisuuden tasoa.

Aiempien tutkimusten (ks. Brown ym., 2009; Gubbels ym., 2011) mukaan lasten liikkuminen näyttää lisääntyvän aikuisten kannustaessa. On kuitenkin myös todettu, että aikuiset harvoin kannustavat lapsia fyysisesti aktiivisiin leikkeihin (Brown ym., 2009; Sando, 2019). Päiväkodissa aikuiset asettavat tyypillisesti rajat lasten toiminnalle. Mikäli he eivät siis kannusta lapsia fyysisesti kuormittaviin toimintoihin ja leikkeihin, saattaa lasten liikkuminen jäädä vähäiseksi päiväkotipäivän aikana. Tutkimuksissa on myös huomattu, että aikuiset harvemmin järjestävät ohjattuja liikuntahetkiä esimerkiksi ulkoilun aikana (Brown ym., 2009). Kyhälä, Reunamo ja Ruismäki (2012) tuovat esille tutkimuksessaan,

kuinka lasten aktiivisuutta saatiin parannettua, kun aikuiset käyttivät aikaa liikunnallisten hetkien suunnitteluun. Aikuisten pienillä toimilla saataisiin siis helposti lisättyä lasten fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuksessa. Tämä olisikin erityisen tärkeää niiden lasten kohdalla, jotka hakeutuvat helposti fyysisesti passiivisiin leikkeihin. On kuitenkin huomioitava, että suunnitteluun käytetty aika on pois itse toiminnasta, joten liiallinen suunnittelu saattaa aiheuttaa päinvastaisen vaikutuksen lasten liikkumiselle (Soini, Laukkanen ym., 2016).

Varhaiskasvatuksen aikuisilla on myös vaikutuksensa siihen, kuinka lapset kokevat liikuntaympäristöt päiväkodissa. Lapset eivät innostu liikkumaan houkuttelevissakaan tiloissa, mikäli heiltä on kielletty esimerkiksi sisällä juokseminen (Sando, 2019). Useissa tutkimuksissa lapset ovatkin tuoneet esille, kuinka aikuiset omalla toiminnallaan rajoittavat heidän leikkejään (Eskola ym., 2018; Sando & Sandseter, 2022; Soini, 2015).

Usein sisällä juokseminen on kielletty päiväkodeissa, ja aikuiset omalla toiminnallaan ylläpitävät tätä sääntöä. Lapset saattavat kokea tämän heidän liikkumisensa rajoittamisena, sillä heille ei välttämättä ole selvää miksi näitä rajoituksia asetetaan (Sando & Sandseter, 2022). Toisaalta myös aikuisten olisi hyvä pohtia, mitkä kaikki säännöt ovat tarpeellisia, ja mitkä vain rajoittavat lasten leikkimistä (Eskola ym., 2018). Aikuiset voisivatkin sen sijaan asettaa ”positiivisia toiveita” lapsille, kuten ”hyppi tässä” tai ”juokse täällä” (Eskola ym., 2018). Näin voitaisiin kannustaa lapsia liikkumaan tiloissa, jotka on tehty turvallisiksi liikkumista varten.

Koska lapset viettävät ison osan ajastaan päiväkodissa, varhaiskasvatuksen työntekijöillä on merkittävä rooli positiivisten liikuntatottumusten luomisessa lapsille (Eskola ym., 2018; Everley & Macfadyen, 2017; Tonge ym., 2021). On myös hyvä huomioda, että lasten vanhempien liikuntamyönteisyydellä on vaikutusta lasten liikuntatottumuksiin sekä yleiseen suhtautumiseen liikuntaan (Soini & Sääkslahti, 2017). Yhteistyön avulla lapsille voidaan luoda terveelliset ja elinikäiset liikuntatottumukset. Varhaiskasvatuksen henkilökunta voi esimerkiksi kannustaa vanhempia liikkumaan yhdessä lastensa kanssa myös vapaaajalla (Soini, 2015, s. 31).

4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää lasten kokemuksia fyysisestä aktiivisuudesta varhaiskasvatuksen liikuntaympäristöissä. Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä haluamme selvittää lasten kokemuksia heistä itsestään liikkujina varhaiskasvatuksen ympäristöissä. Toisessa tutkimuskysymyksessä tarkastelemme sitä, kuinka lapset kuvailevat liikkumistaan varhaiskasvatuksen fyysisissä ympäristöissä. Kolmannen tutkimuskysymyksen tavoitteena on saada tietoa siitä, miten lapset kuvailevat varhaiskasvatuksen psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön, kuten esimerkiksi henkilökunnan tai vertaisten merkitystä heidän fyysiselle aktiivisuudelleen.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia kokemuksia lapsilla on itsestään liikkujina varhaiskasvatuksen kontekstissa?
2. Miten lapset kuvailevat fyysisen ympäristön ja liikuntamahdollisuuksien merkitystä heidän fyysiseen aktiivisuuteensa varhaiskasvatuksessa?
3. Miten lapset kuvailevat psyykkisten ja sosiaalisten ympäristötekijöiden merkitystä heidän fyysiseen aktiivisuuteensa varhaiskasvatuksessa?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimuskonteksti

Tämä tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Laadullisen tutkimuksen avulla saadaan tietoa tutkittavien ajatuksista, kokemuksista sekä tunteista (Juuti & Puusa, 2020, s. 9). Pattonin (2015, s. 14) mukaan laadullisessa tutkimuksessa tutkimusaiheen lähestymistapana on tutkimukseen osallistuvien näkökulma. Se koostuu tutkittavien havainnoista, tarinoista, sanoista sekä dokumenteista, jotka kootaan yhteen kvalitatiivisen tutkimuksen kautta (Patton, 2015, s. 14). Laadullinen tutkimusmenetelmä soveltuu metodiksi niihin tutkittaviin ilmiöihin, joista ei vielä ole paljoa aiempia tutkimustuloksia saatavilla (Juuti & Puusa, 2020). Edellä mainittujen seikkojen vuoksi valitsimme laadullisen tutkimusotteen tutkimusmenetelmäksemme.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää varhaiskasvatusikäisten lasten kokemuksia fyysisestä aktiivisuudesta varhaiskasvatuksen liikuntaympäristöissä. Aihetta tarkasteltiin fyysisten, sosiaalisten ja psyykkisten ulottuvuuksien kautta. Harcourt ja Einarsdottir (2011) toteavat, että lasten näkökulmat ja kokemukset sekä kuulluksi tuleminen ovat yhä tärkeämmässä roolissa tutkimusten kohteina. Lasten aktiivinen toimijuus ja osallisuus eri tutkimuksissa onkin muuttanut lasten asemaa merkittävästi sekä samalla muodostanut erilaisia lähestymistapoja lapsuudentutkimukseen (Christensen, 2004).

5.2 Tutkittavat ja tutkimusaineiston keruu

Tähän tutkimukseen osallistui yhteensä 15 iältään 4–6-vuotiasta lasta. Kukaan lapsista ei ollut vielä esiopetuksessa. Kaikki tutkimukseen osallistuneet lapset olivat varhaiskasvatuksessa keskisuomalaisessa kunnallisessa päiväkodissa. Tutkimuksemme osallistui lapsia kahdesta päiväkodin lapsiryhmästä. Toteutimme haastattelut keväällä 2022 kolmen päiväkotipäivän aikana. Toteutimme haastatteluja yhteensä kuusi kappaletta ja osallistuimme molemmat kaikkiin

haastatteluihin yhtä lukuun ottamatta. Viimeisen haastattelun suoritti vain toinen meistä sairastumisen vuoksi. Lisäksi yksi lapsista osallistui haastatteluun kaksi kertaa, sillä koimme, ettei lapsi saanut ääntään kuuluviin ensimmäisellä haastattelukerralla riehakkaan haastattelutilanteen vuoksi. Tutkijan roolissa onkin tärkeää huomata, mikäli jonkun lapsen ääni jää kuulematta jonkin ryhmässä vallitsevan tilanteen vuoksi (Patton, 2015, s. 478).

Christensen (2004) toteaa, että tutkijan on tärkeää luoda hyvä vuorovaikutussuhde lapsiin, jotta nämä haluavat jatkaa tutkimuksessa. Usein tutkijat ovatkin täysin tuntemattomia lapsille ennen tutkimuksen alkua (Christensen, 2004). On tärkeää huomata, että tässä tutkimuksessa toinen meistä oli lapsille jo ennestään tuttu. Toinen puolestaan näki lapset ensimmäistä kertaa vasta haastattelutilanteissa. Aloitimmekin haastattelutilanteet aina vapaammalla keskustelulla, jonka aikana myös toinen meistä tuli tutuksi lapsille.

Etunamme oli, että toinen meistä oli jo luonut hyvät vuorovaikutussuhteet lapsiin ja näin ollen lapset eivät välttämättä vierastaneet haastattelutilannetta niin paljon. Koska lapset olivat tuttuja toiselle meistä, saattoi se kuitenkin luoda mahdollisia ennakkokäsityksiä lapsiin liittyen. Ennakkokäsitysten vuoksi täysin neutraali suhtautuminen lapsiin voi joskus olla haastavaa. Lapsituntemus voi kuitenkin olla myös etu tulkittaessa lapsen nonverbaalista viestintää.

5.2.1 Tutkimusaineiston keruu

Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin haastattelun avulla. Haastattelu on aineistonkeruumenetelmä, jonka avulla voidaan selvittää ihmisten kokemuksia, tunteita sekä ajatuksia (Patton, 2015, s. 426). Haastattelu ymmärretään myös ainutlaatuisena keskustelevana vuorovaikutustilanteena, joka tapahtuu yleensä tutkijan aloitteesta (Raittila ym., 2017b). Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä vaatii tutkijalta kykyä esittää jatkokysymyksiä, sekä kuulemisen herkkyyttä (Helavirta, 2007, s. 633). Tutkimushaastattelun onnistuminen on lähtökohta koko tutkimuksen onnistumiselle (Raittila ym., 2017b).

Tässä tutkimuksessa käytimme haastattelun eri muodoista teemahaastattelua. Teemahaastattelu etenee ennalta suunniteltujen ja valittujen aiheiden pohjalta ja se keskittyy teeman mukaisiin tarkentaviin kysymyksiin (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 75). Valitsimme tutkimukseemme puolistrukturoidun teemahaastattelun, sillä halusimme selvittää lasten kokemuksia mahdollisimman vapaasti, heidän näkökulmiaan ja kerrontaansa kunnioittaen. Puolistrukturoidun teemahaastattelun vahvuuksina nähdään muun muassa sen joustavuus ja ennen kaikkea se, että haastateltava pääsee tuomaan esille omat kokemuksensa vapaan kerronnan kautta (Qu & Dumay, 2011).

Teemahaastattelurunko, jossa listataan haastattelun aikana läpikäytävät kysymykset ja teemat, on tärkeä osa tutkimusprosessia (Patton, 2015, s. 439). Pattonin (2015, s. 439) mukaan haastattelurungon huolellisella valmistelulla varmistetaan se, että kaikkien tutkittavien kanssa keskustellaan samoista teemoista. Tässä tutkimuksessa meillä oli haastattelutilanteissa mukana etukäteen suunniteltu kirjallinen haastattelurunko, joka sisälsi tutkittaville esiteltävät haastattelukysymykset tutkimuskysymysten mukaisesti jaoteltuna (ks. liite 1). Haastattelurunko muodostui tutkittavista teemoista ja niihin liittyvistä kysymyksistä. Muodostimme haastattelukysymykset aiempien tutkimusten pohjalta. Haastattelurungon avulla varmistimme sen, että jokaisessa haastattelussa käsitellään samoja aiheita.

Toteutimme aineistonkeruun ryhmähaastatteluina, jotka tapahtuivat jakamalla lapset 2–4 henkilön pienryhmiin. Muodostimme pienryhmät yhdessä varhaiskasvatuksen henkilökunnan kanssa keskustellen. Pienellä lapsimäärällä varmistimme, että jokainen lapsi pääsee osallistumaan ja että tutkijoiden on helpompi hallita haastattelutilannetta. Jokaisessa pienryhmässä lapset olivat tuttuja toisilleen, mikä saattoi lisätä lasten turvallisuuden tunnetta haastattelutilanteessa.

Toteutimme tutkimushaastattelut lasten päiväkotipäivän aikana päiväkodin ympäristössä. Ennen haastattelutiloihin siirtymistä varmistimme lapsilta suostumuksen osallistumiseen ja toimme esille, ettei haastatteluun osallistumi-

nen ole pakollista. Haastattelutila vaihteli päiväkodin sisällä kahden eri leikkitalan välillä. Lapset saivat itse valita oman paikkansa, mutta jokaisessa haastattelussa istuttiin lattialla. Istuimme myös itse lattialla lasten tasolla. Lasten tasolle meneminen voi luoda turvallisuuden sekä tasavertaisuuden tunnetta lapsille. Aloitimme haastattelutilanteen esittelemällä itsemme sekä tutkimushaastattelun tarkoituksen. Kertomalla tutkimuksen tarkoituksesta avoimesti voidaan lisätä lasten turvallisuuden tunnetta (Patton, 2015, s. 496).

Nauhoitimme haastattelut äänentallentimella, johon olimme tutustuneet jo ennen haastatteluja. Teimme koenauhoituksia, jotta haastattelutilanteessa äänentallentimen käyttö sujuisi ongelmitta. Haastattelun alussa tutustuimme myös lasten kanssa yhdessä äänentallentimeen ja kerroimme mikä sen tarkoitus on. Haastattelutilanteet etenivät tutkimuskysymysten mukaisessa järjestyksessä. Selvitimme ensin lasten kokemuksia liittyen heihin itseensä liikkujina. Seuraavaksi siirryimme käsittelemään kysymyksissä fyysisten tekijöiden, kuten ympäristön, välineiden sekä ajankäytön teemoja. Lopuksi kysymysten teemat kohdistuivat psyykkisen ja sosiaalisen tekijöiden, kuten aikuisten, päätöksenteon sekä vertaisten merkityksen selvittämiseen. Esitimme tutkittaville kysymyksiä vuorotellen, mikä sujui mielestämme luonnollisesti. Haastattelutilanteen jälkeen jokainen tutkimukseen osallistunut lapsi sai valita yhden tarran kiitokseksi osallistumisesta haastatteluun.

Tutkimuksessamme halusimme saada tietoa juuri lasten henkilökohtaisista kokemuksista, jonka vuoksi kysyimme monipuolisesti erilaisia kysymyksiä. Lapset kuvailivat kokemuksiaan liikuntaympäristöistä sekä niiden rakentumisesta yksilöllisesti. Tutkimusaineistomme perustuukin näihin yksilöllisiin ajatuksiin ja kokemuksiin.

5.2.2 Haastatteluiden kulku lasten kanssa

Aineistomme rakentui lasten haastatteluiden sekä tutkijoiden havaintojen pohjalta. Lasten haastattelun yhtenä vahvuutena voidaan pitää sitä, että se antaa lapsille mahdollisuuden osallisuuteen ja ottaa heidät aidosti mukaan tutkimusprosessiin (Roos & Rutanen, 2014). Lasten haastattelussa lapsille annetaan tilaa ja

aikaa kertoa heidän omasta elämästään sekä kokemuksistaan omalla lähestymistavallaan (Raittila ym., 2017b; Roos & Rutanen, 2014). Sen sijaan yhtenä haasteena lasten haastattelulle voidaan pitää sitä, että lasten kanssa toimiessa tilanteet muuttuvat helposti ja siksi niihin valmistautuminen voi olla hankalaa (Roos & Rutanen, 2014).

Lapsia haastatellessa tulee olla varautunut siihen, että suunnitelmat voivat mennä hetkessä uusiksi (Raittila ym., 2017b; Roos & Rutanen, 2014). Ensimmäisessä tutkimushaastattelussamme huomasimme, että meidän tulee poiketa suunnitellusta haastattelurungosta ja toteuttaa taukojumppa lasten keskittymisen tukemiseksi. Haastattelussa oli yhteensä neljä lasta, joista kolmen lapsen ryhmädynamiikka alkoi muuttua riehakkaaksi kesken haastattelun. Teimme päätöksen keskeyttää haastattelu hetkeksi ja toteuttaa taukojumpan. Toinen meistä ohjasi lapsia seuraavalla tavalla: ”me mennään kyykkyyyn ja me hypätään hirveen korkeelle kaikki hyppää niin korkeelle kun pääsee”. Taukojumpan jälkeen haastattelu jatkui normaalisti ja lasten keskittymiskyky pysyi taas tutkimusaiheessa. Kyseisen haastattelun jälkeen kuitenkin totesimme neljän lapsen olevan liikaa yhdessä haastattelussa. Tuleviin haastatteluihin otimmekin vain 2–3 lasta kerrallaan, jotta haastattelut onnistuisivat sujuvammin.

Lasten kielellinen ilmaisu on vain yksi osa heidän vuorovaikutustaan ja se saattaa olla epäselvää varsinkin, jos heidän kielellinen kehityksensä on vielä aluillaan (Roos & Rutanen, 2014). Tutkijan onkin siis tärkeää tarkastella lapsen ilmeitä ja eleitä, sillä ne ovat iso osa lasten kerrontaa (Roos & Rutanen, 2014). Laadullista sisällönanalyysia toteutettaessa tutkijan tulee päättää, tarkasteleeko hän vain ilmenevää materiaalia vai ottaako hän huomioon analyysissaan myös piilevät asiat, kuten nonverbaalisen viestinnän (Elo & Kyngäs, 2008). Haastattelutilanteissa huomasimme, että lapset käyttivät ilmaisun tukena paljon nonverbaalia viestintää. Tutkimuksen aiheen huomioon ottaen koimme tärkeäksi huomioida myös nämä asiat analyysissämme. He kuvailivat meille asioita usein seuraavanlaisesti: ”minä saan päättää että minä teen näin”. Tähän kommenttiin tutkija vastasi seuraavalla tavalla: ”sinä hyppäät korkealle”. Tällaisessa tilanteessa

siis varmistimme ja toistimme lasten tekemän asian sanalliseen muotoon, jotta se muistetaan aineistoa analysoidessa.

Powell ja Snow (2007) toteavat, että haastattelukysymykset kannattaa muotoilla lyhyiksi ja yksinkertaisiksi, sillä lapsille on haastavampaa prosessoida ja hahmottaa pitkässä muodossa olevia kysymyksiä. Mikäli tutkija esittää kaksi kysymystä kerrallaan, lapset saattavat vastata vain toiseen niistä (Powell & Snow, 2007). Haastatteluja litteroitaessa huomasimme, että joissain tilanteissa olimme kysyneet haastateltavilta kaksi kysymystä kerralla. Myös meidän haastatteluisamme kävi Powellin ja Snown (2007) kuvailema tilanne, jossa lapsi vastasi vain yhteen kysymykseen, kun esitimme useamman kysymyksen kerralla. Toinen meistä esitti lapselle seuraavanlaisen kysymyksen: ”minkäslaisia tota välineitä täällä päiväkodissa teillä, onko teillä jonkulaisia liikuntavälineitä mistä te tykkäätte? Onks tuolla salin varastossa esimerkiks tai ulkona siellä varastossa niimillasia välineitä siellä on, muistatteko?”. Edellä mainitun kysymyksen asettelusta huomataan, että siinä kysytään useampaa asiaa kerralla. Eräs lapsi vastaa-kin kyseiseen kysymykseen ainoastaan välineiden sijainnista, mutta ei siihen millaisista välineistä hän pitää. Lasten haastattelussa onkin erittäin tärkeää kiinnittää huomiota kysymysten asetteluun, jotta saadaan vastaukset kaikkiin tutkittaviin teemoihin.

Myös suorat kysymysmuodot, sekä kysymysten kohdentaminen suoraan tutkittavalle ovat merkittäviä tekijöitä kattavien vastausten kannalta (Powell & Snow, 2007). Haastattelussa tutkijan tulee sekä varmistaa että huomioida lapsen ikä ja kognitiivinen kehitystaso esimerkiksi haastatteluissa käsiteltävien aiheiden tai pyydettyjen tietojen suhteen (Powell & Snow, 2007). Haastatteluissamme huomasimme, että kysymysten kohdistaminen suoraan tietyille lapsille voi auttaa heitä kertomaan kokemuksistaan rohkeammin. Eräs lapsi ei tuonut ajatuksiaan esille yleisen kysymyksen kautta, joten teimme päätöksen kohdentaa kysymys suoraan kyseiselle lapselle: ”entäs Kaisa, minkäslaisesta liikunnasta sinä tykkäät?”. Käyttämällä edellä mainittua keinoa varmistimme, että jokainen lapsi pääsee tuomaan ajatuksiaan esille.

Haastattelutilanteessa tutkijan tulee löytää lapsia kiinnostavia lähestymistapoja tutkittavaan aiheeseen liittyen (Raittila ym., 2017a, s. 331). Tällä tavoin on mahdollista parantaa lasten keskittymiskykyä ja motivaatiota aiheeseen liittyen. Haastatteluissamme huomasimme, että joidenkin lasten kohdalla tutkimuksen aihe ei välttämättä ollut erityisen mielenkiintoinen. Näin ollen muutamat tutkimukseen osallistuneet lapset toivat esille vapaa-ajan kiinnostuksenkohteitaan, mitkä eivät liittyneet aiheeseen. Mielenkiinnon kohteet saattoivat liittyä muun muassa peleihin tai kuvitteellisiin hahmoihin. Ratkaisimme asian yhdistämällä lasten mielenkiinnon kohteita tutkittavaan aiheeseen eli liikuntaan. Eräs lapsi kertoi yhdessä haastatteluista paljon kuvitteellisesta hahmosta nimeltä Spider-Man. Yhdistimme aiheet seuraavanlaisesti: ”entä jos se Spider-Man tulis teiän kans tänne liikkumaan -- missä te sit sen kans liikkuisitte?”. Näin liitimme lasten mielenkiinnonkohteita tutkittavaan aiheeseen.

5.3 Aineiston analyysi

Tässä tutkimuksessa aineisto analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin avulla. Colen (1988) mukaan sisällönanalyysi on metodi kirjoitetun, puhutun tai visuaalisten viestien analysoimiseen (Elo & Kyngäs, 2008). Sisällönanalyysin avulla pyritään tiivistämään aineisto ja sen informaatio selkeään muotoon (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 108). Sisällönanalyysi voi olla joko induktiivista tai deduktiivista (Elo & Kyngäs, 2008). Induktiivista lähestymistapaa suositellaan, jos aiheesta ei ole tarpeeksi aiempaa tutkimusta tai tutkimus on puutteellista (Lauri & Kyngäs 2005, Elo ja Kyngäksen mukaan, 2008). Analyysissämme käytimme induktiivista lähestymistapaa, sillä tarkoituksenamme oli muodostaa yksittäisistä kokemuksista laajempia kokonaisuuksia, mikä on induktiivisen lähestymistavan perusajatus.

Aineiston analyysin ensimmäinen vaihe oli haastatteluiden litterointi. Kuuntelimme haastattelut huolellisesti useaan otteeseen ja kirjoitimme ne tekstimuotoon. Litterointivaiheessa pseudonymisoimme, eli muutimme lasten nimet peitenimiksi heidän yksityisyytensä suojaamisen vuoksi. Jaoimme haastattelut

puoliksi ja molemmat meistä litteroivat kolme haastattelua. Litteroitua tekstiä tuli yhteensä 168 sivua rivivälillä 1,5 ja fonttikoolla 12. Litteroinnin jälkeen luimme haastattelut läpi useaan kertaan, jotta pystyimme tarkastelemaan jokaista haastattelua yksityiskohtaisemmin. Lopuksi tarkistimme vielä toistemme tekemät litteraatit huolellisesti.

Litterointivaiheen jälkeen siirryimme aineiston redusointiin eli pelkistämisen vaiheeseen. Redusointivaiheen avulla rajasimme tutkimusaineistosta tutkimuksen kannalta epäolennaisen tiedon pois (ks. Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 109). Toteutimme redusointia tutkimuskysymys kerrallaan aloittaen ensimmäisestä tutkimuskysymyksestä. Ensimmäisenä etsimme aineistosta kaikki ilmaukset liittyen lasten omiin kokemuksiin fyysisestä aktiivisuudesta varhaiskasvatuksessa. Seuraavaksi kohteenamme oli etsiä aineistosta kokemukset, jotka liittyivät fyysisten tekijöiden merkitykseen fyysiselle aktiivisuudelle. Lopuksi etsimme vielä kokemuksia liittyen psyykkisen ja sosiaalisen tekijöiden merkitykseen fyysiselle aktiivisuudelle.

Värikoodasimme kaikki ilmaukset edellä mainittujen kolmen tutkimuskysymysten mukaisesti. Muodostimme lasten kokemuksista pelkistetyt ilmaukset tutkimuskysymyksistä saatujen kolmen teeman mukaan. Kyseiset pelkistetyt ilmaukset sisälsivät lasten kertomia kokemuksia tiivistettynä suppeampaan sanamuotoon. Kirjasimme ylös kaikki pelkistetyt ilmaukset. Toteutimme redusointivaiheen aina haastattelu kerrallaan. Läpi käytyjen haastatteluiden jälkeen kokosimme pelkistetyt ilmaukset yhteen ja etsimme kyseisessä haastattelussa esiintyneet yhteneväisyydet ja eroavaisuudet lasten kokemuksissa. Keräsimme pelkistetyt ilmaukset luokittelutaulukkoon, jonka pohjalta lähdimme jatkamaan analyysia. Esimerkki aineiston analyysiin käytetystä luokittelutaulukosta on kuvattuna taulukossa 2.

Taulukko 2

Esimerkki aineiston analyysiin käytetystä luokittelutaulukosta

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Päälouokka
öö ei voi täällä ainakaan juosta vaan ulkona	Sisällä ei voi juosta	Päiväkodin tilat ja ympäristöt	Fyysiseen ympäristöön liittyvät kokemukset
koska täällä on näin pieni tila	Sisällä on pienet tilat liikkumiseen		
sali ois paras ku se on isoin	Jumppasali on paras tila liikkumiseen		
mutta yhen kerran me käytiin piippolan mäellä	Päiväkodissa käydään retkillä		
mä ainakin voisin tehdä x-hyppyjä ilman välineitä	Liikuntaan ei tarvitse välineitä	Päiväkodin liikuntavälineet	
noo renkaita ja hernepusseja ja tuoleja ja patjoja ja siellä varastossa ja joskus käytettiin jotain ihme nauhoja	Päiväkodissa on erilaisia liikuntavälineitä		
noo koska on erilaisia välineitä että välillä vähän vaihtelua se on siinä kivaa	Välineet tuovat vaihtelua liikuntaan		
jää kesken, mutta yleensä on aikaa	Päiväkodissa on yleensä tarpeeksi aikaa liikkumiseen	Ajankäytön riittävyys	
no siiks ku ne jummat on niin lyhyitä ja siellä ei voi tehdä niitä	Jumppaan ei ole tarpeeksi aikaa		

Redusointivaiheen jälkeen siirryimme aineiston analyysissä klusterointi-, eli ryhmittelyvaiheeseen, kuten induktiiviseen lähestymistapaan kuuluu (ks. Elo & Kyngäs, 2008). Kategorioiden tarkoituksena on luoda tapa ymmärtää tutkittavaa aihetta, lisätä tietoa ja ymmärrystä aiheesta (Elo & Kyngäs, 2008). Klusterointivaiheessa kävimme pelkistetyt ilmaukset huolellisesti läpi ja etsimme niistä yhteneväisyyksiä ryhmittelemällä niitä samankaltaisen kategorioiden mukaisesti (ks. Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 110–111). Teeman mukaan ryhmitellyt ilmaukset nimettiin aihetta kuvaavasti, kuten taulukosta 2 näkyy. Esimerkiksi pelkistetyistä ilmauksista ”välineet tuovat vaihtelua liikuntaan”, ” liikuntaan ei tarvitse välineitä” ja ”päiväkodissa on erilaisia liikuntavälineitä” muodostettiin alaluokka ”päiväkodin liikuntavälineet”.

Klusteroinnin jälkeen siirryimme sisällönanalyysin viimeiseen vaiheeseen eli abstrahointiin. Abstrahointivaiheen eli käsitteellistämisen (ks. Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 111–113) kautta muodostimme teoreettisia käsitteitä nostaen esille tutkimuksen kannalta olennaiset tiedot. Haastatteluissamme esimerkiksi lapset kertoivat päiväkodin liikuntavälineisiin ja -tiloihin liittyvistä asioista (ks. taulukko 2) ja näille ilmauksille luotiin yhteinen käsite ”Fyysiseen ympäristöön liittyvät kokemukset”. Esitämme tutkimuksen päätulokset näiden käsitteiden pohjalta luvuissa 6, 7 ja 8.

5.4 Eettiset ratkaisut

Tutkimuksen eettiset periaatteet tulee huomioida tutkimusprosessin jokaisessa vaiheessa. Tutkimuksen kohdistuessa ihmisiin, tärkeimpiä eettisiä periaatteita ovat muun muassa luottamuksellisuus, informointiin perustuvat suostumukset sekä tutkittavien yksityisyys (Hirsjärvi & Hurme, 2009, 20). Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) mukaan hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen tekee tutkimuksesta eettisesti hyväksyttävän, uskottavan sekä luotettavan. Muun muassa asianmukaiset lähdeviittaukset, kunnossa olevat tutkimusluvut sekä sopimukset ja oikeudet ovat hyvään tieteelliseen käytäntöön ja sen noudattamiseen liittyviä tekijöitä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012).

Tutkimukseen osallistumisesta tulee saada vapaaehtoinen suostumus tutkittavalta henkilöltä (Kuula, 2015). Vapaaehtoinen suostumus on voimassa koko tutkimusprosessin ajan (Kuula, 2015; Raittila ym., 2017b). Tutkittaessa lapsia, on tutkimuslupa pyydettävä ensin lapsen huoltajilta, mutta lopullinen päätösvalta tutkimukseen osallistumisesta on lapsella itsellään (Kuula, 2015; Raittila ym., 2017b.) Tutkimuksessamme halusimme saada tietoa varhaiskasvatuksen piirissä olevien lasten kokemuksista ja ajatuksista, joten tarvitsimme tutkimusluvut tutkimukseen osallistuvilta kaupungilta ja päiväkodilta, lasten huoltajilta sekä itse lapsilta. (ks. Raittila ym., 2017a, s. 316–317). Hankimme tutkimusluvut kirjallisesti kaupungilta, päiväkodilta ja lasten huoltajilta, sekä suullisesti tutkimukseen osallistuneilta lapsilta. Teimme myös selväksi tutkittaville, että he voivat perua suostumuksensa milloin tahansa tutkimuksen aikana.

Kirjallisen tutkimusluvan lisäksi lähetimme lasten vanhemmille tutkimustamme koskevan tietosuojalomakkeen sekä infokirjeen, jossa esittelimme itsemme ja tutkimuksemme tarkoituksen. Lasten vanhempien täytyi lukea, hyväksyä sekä allekirjoittaa tietosuojalomake ja tutkimuslupa. Tietosuojalomakkeen kautta vanhemmat olivat tietoisia lasten yksityisyydensuojasta, tutkijoiden vaitiolovelvollisuudesta sekä tutkimusaineiston asianmukaisesta säilyttämisestä. Vanhempien informoinnin lisäksi on tärkeää, että tutkimuksen tarkoitus täsmennetään myös lapsille ymmärrettävällä ja selkeällä tavalla (Nieminen, 2021). Kerroessamme lapsille tutkimuksen tarkoituksesta, selvensimme heille myös mihin heidän antamiaan tietoja käytetään (ks. Nieminen, 2021).

Henkilötiedot ovat arkaluontoisia tietoja tutkittavista, jotka eivät valmiissa tutkimuksessa saa olla yhdistettävissä yksittäiseen tutkittavaan. Tutkimusaineistomme sisältää erilaisia henkilötietoja, kuten esimerkiksi lapsen ääni, nimi ja ikä. Kuulan (2015) mukaan tutkimuksen tekijät ovat aina vaitiolovelvollisia, mikäli tutkimusaineisto sisältää henkilötietoja tutkittavista. Vaitiolovelvollisuus on voimassa koko tutkimusprosessin ajan sekä myös sen jälkeen (Kuula, 2015). Kerätessä aineistoa suoraan tutkittavilta esimerkiksi haastattelun avulla, vaitiolovelvollisuus pitää sisällään myös tiedon tutkimukseen osallistuneista henkilöistä

(Kuula, 2015). Tämä tarkoittaa sitä, että tutkittavista ei saa kertoa tietoja tutkimuksen ulkopuolisille tahoille (Kuula, 2015).

Kuulan (2015) mukaan tutkittavien yksityisyyden suojaaminen tapahtuu muun muassa anonymisoinnin ja siihen liittyvien toimenpiteiden avulla. Lisäksi tulee myös huomioida aineiston mahdolliseen jatkokäyttöön tai sen hävittämiseen liittyvät toimenpiteet (Kuula, 2015). Useimmin anonymisointia tehdään muuttamalla erisnimet niin sanotuiksi peitenimiksi eli pseudonyymeiksi (Kuula, 2015). Tässä tutkimuksessa pseudonymisoimme muun muassa lasten nimet, päiväkodin ryhmien nimet sekä haastatteluissa mainitut paikannimet. Näin turvasimme tutkittavien yksityisyyden.

Tämän tutkimuksen osalta tutkimusaineistoa säilytetään vain tutkijoiden omilla henkilökohtaisilla tietokoneilla, sekä yliopiston suojatulla verkkolevyllä. Tutkimuksen valmistumisen jälkeen kaikki jatkotutkimusten kannalta epäolennainen tieto ja aineisto hävitetään asianmukaisesti. Tutkimuksen valmistuttua meillä ei enää ole oikeutta käsitellä tutkittavien henkilötietoja. Sähköisten tiedostojen hävittämiseen hyödynnetään ylikirjoittamista ja paperiset viedään lukolliseen luottamuksellisten papereiden laatikkoon, josta ne viedään suoraan silputtavaksi. Näin voidaan huolehtia tutkittavien yksityisyydensuojan säilymisestä.

Tässä tutkimuksessa tutkittiin lapsia ja heidän kokemuksiaan, joten on erityisen tärkeää tarkastella lasten tutkimiseen liittyviä eettisiä periaatteita. Eettisyys ja luottamuksellisuus korostuvat tutkittaessa lapsia (Nieminen, 2021). YK:n lapsen oikeuksien sopimus (1989) toimii pohjana kaikelle lasten kanssa eettistä tarkastelua vaativalle toiminnalle. Lapsen oikeuksien sopimus määrittelee lapselle eettisen, moraalisen ja laillisen suojan myös tieteellisiin tutkimuksiin liittyen (Mortari & Harcourt, 2012). Lapsella on oikeus oman mielipiteensä ilmaisuun (YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista, 1989) ja näin ollen myös päättää osallistumisestaan tutkimukseen.

Mikäli tutkimus tapahtuu institutionaalisessa kontekstissa, kuten tässä tapauksessa päiväkodissa, on tutkijan ja tutkittavan välinen valta-asema otettava tarkasteluun (Mortari & Harcourt 2012). Varhaiskasvatuksessa lapset usein yhdistävät valta-aseman aikuisiin ja näin ollen myös tutkimusta tehdessä lapset

saattavat kokea tutkijan olevan valta-asemassa (Mortari & Harcourt, 2012). Tämä valta-asettelu saattaa painostaa lapsia toteuttamaan aikuisen pyyntöjä heidän omasta tahdostaan riippumatta (Mortari & Harcourt, 2012). Tutkijoina kerroimme lapsille heidän oikeuksistaan tutkimukseen liittyen. Pyrimme myös luomaan haastattelutilanteeseen avoimen ilmapiirin, jossa lapsilla olisi turvallista kertoa omista kokemuksistaan. Loimme turvallista ilmapiiriä hymyilemällä, nyökyttelemällä ja myötäilemällä lasten ajatuksia. Lisäksi kannustimme lapsia kertomaan omista kokemuksistaan avoimesti. Tarkkailimme myös lasten non-verbaalista viestintää ja keskeytimme haastattelun hetkellisesti, mikäli näytti siltä, ettei lapsi voinut syystä tai toisesta keskittyä haastatteluun.

Tarkastellessa tutkimuksen etiikkaa, tulee huomioida myös analyysiin sekä raportointiin liittyvät eettiset kysymykset. Tutkimushaastatteluista saatujen havaintojen tulkintaa ja laatua voidaan parantaa käyttämällä kvalitatiiviseen analyysiin tarkoitettua oikeanlaista analyysimenetelmää (Burles & Bally, 2018). Tässä tutkimuksessa käytimme laadullista sisällönanalyysia, mikä soveltuu menetelmäksi silloin kun analysoidaan visuaalisia, kirjoitettuja tai puhuttuja viestejä sekä halutaan selkeyttää ja tiivistää aineiston informaatiota (Cole 1988, Elo & Kyngäksen mukaan, 2008; Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 108). Käytämme aineistoesimerkkejä tutkimustulosten esittelyn tukena. Näin ollen raportoinnista välittyy autenttinen kuva haastatteluista. Aineistoesimerkit ovat anonymisoitu tutkittavien yksityisyyden suojaamiseksi, sekä numeroitu tulosten luettavuuden selkeyttämiseksi.

6 LASTEN KOKEMUKSET ITSESTÄ LIIKKUJANA

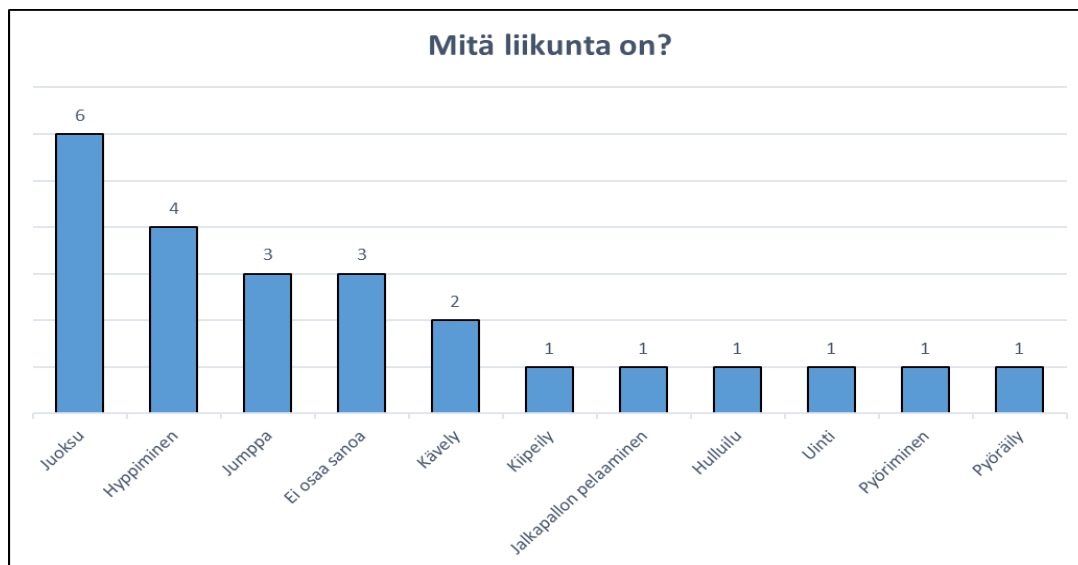
Tässä luvussa esittelemme keskeisimmät tutkimustulokset ensimmäiseen tutkimuskysymykseen. Seuraavissa luvuissa esittelemme loput keskeisistä tuloksista tutkimuskysymysten mukaisessa järjestyksessä. Toisessa tulosluvussa käsittelemme tulokset lasten kokemuksista fyysiseen liikuntaympäristöön liittyen. Viimeisessä tulosluvussa keskitymme tarkastelemaan lasten kokemuksia psyykkiseen ja sosiaaliseen liikuntaympäristöön liittyen. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli siis selvittää varhaiskasvatusikäisten lasten kokemuksia fyysisestä aktiivisuudesta ja liikuntaympäristöistä.

Tutkimusaineistosta oli nähtävissä lasten monipuolisia kokemuksia itsestään liikkujina. Haastatteluissa lapset kertoivat sekä liikuntatiedoistaan että liikuntataidoistaan. Tämän lisäksi aineistosta nousivat esille lasten mielenkiinnon kohteet liikuntaan liittyen. Esille nousseiden teemojen pohjalta tulokset esitettiin kolmessa alaluvussa: liikuntatiedot, liikuntataidot ja lasten mielenkiinnon kohteet.

6.1 Lasten tiedot liikunnasta

Haastatteluiden perusteella lapsilla on paljon tietoa liikunnasta käsitteenä. Lasten tiedot liikunnasta kertovat siitä, että heillä on kokemuksia liikunnasta. Näiden kokemusten pohjalta lapset ovat siis kartuttaneet tietojaan liikunnasta. Lapset kuvasivat liikuntaa monipuolisista näkökulmista. He osasivat kertoa mitä liikunta on, miltä se tuntuu ja miksi se on tärkeää. Haastatteluissa selvitimme myös lasten näkemyksiä siitä, mitä liikunta heidän mielestään on. Lapset toivat esille monipuolisesti erilaisia määritelmiä liikunnalle. Lasten mainitsemat liikunnan määritelmät ovat esitettynä kuviossa 1.

Kuvio 1

Lasten määritelmät liikunnalle

Lapset mainitsivat juoksun liikunnan määritelmäksi eniten. Hyppiminen, jumppa ja kävely tunnistettiin liikunnaksi myös useammin kuin kerran. Lapsilla oli siis hyvä käsitys siitä mitä liikunta voi olla. On kuitenkin hyvä huomata, että vain kaksi lasta mainitsi liikunnan olevan jotain missä käytetään välineitä (pyöräily ja jalkapallon pelaaminen). Yksi lapsi kertoi myös ”hulluilun” olevan liikuntaa, mutta ei määritellyt tarkemmin mitä se tarkoittaa. Lapsilla oli siis myös omalaatuisia käsityksiä liikunnasta. Lapsista kolme ei kuitenkaan osannut määritellä mitä sanalla liikunta tarkoitetaan.

Haastatteluissa kävi ilmi, etteivät lapset juurikaan maininneet liikuntaharrastuksiaan liikunnan eri muodoiksi. Harrastuksista kysyttäessä lapset kuitenkin toivat esille paljon erilaisia liikuntaharrastuksia. He kertoivat harrastavansa muun muassa voimistelua, uintia, liikuntakerhoa, jalkapalloa, tanssia, suunnistusta, yleisurheilua ja urheilukerhoa. Lasten mainitsemista harrastuksista liikuntamuodoiksi mainittiin kuitenkin vain uinti ja jalkapallo.

Liikunnan määritelmän lisäksi lapset toivat haastatteluissa esille myös liikunnan positiivisia vaikutuksia sekä muita liikuntaan liittyviä tietojaan. Lapset kertoivat liikunnan vaikuttavan muun muassa parempaan suorituskykyyn ja lihaskuntoon, kuten voidaan huomata seuraavista aineistoesimerkeistä.

Aineistoesimerkki 1.

Iiro: että tota mikä se oli että kun on lämmiteltyt paremmin niin jaksaa tehdä niinku paremmin aina kaiken

H2: kyllä

Iiro: esimerkiks jaksaa vetää enemmän leukoja

H1: mm

(Haastattelu 5)

Aineistoesimerkki 2.

H1: minkälaista se liikunta sitten onko se teidän mielestä tärkeää?

Vilja & Antti: on

H1: joo

Antti: sit on voimakas

(Haastattelu 2)

Kuten esimerkeistä käy ilmi, lapsilla on tietämystä liikunnasta. Iiro kuvailee lämmittelyn auttavan häntä jaksamaan liikuntasuorituksessa (Aineistoesimerkki 1). Voidaan siis huomata, että hän on tietoinen liikunnallisen toiminnan eri vaiheista sekä lämmittelyn merkityksestä suoritukselle. Aineistoesimerkissä 2 lapset kokevat liikunnan olevan tärkeää. Antti näyttää ymmärtävän liikunnan merkityksen lihasten kasvulle ja vahvistumiselle.

Haastatteluissa lapset osasivat kertoa liikunnan jälkeisestä olosta ja myös kuvailla sitä. Suurin osa lasten kokemuksista oli positiivisia, sillä lapset luonnehtivat liikunnan jälkeistä oloa hyväksi. Seuraavassa esimerkissä Mikko kuvailee liikunnan jälkeistä oloaan.

Aineistoesimerkki 3.

H1: no minkälainen olo teillä sitte sen liikunnan jälkeen on jos vaikka ootte käyny siellä uimassa tai pelaamassa jalkapalloa?

Mikko: mun mielestä aika hyväkin

H1: joo. osaatko sanoa että mistä se hyvä olo sitten johtuu?

Mikko: mm, no, no siitä kun on hauskaa

(Haastattelu 3)

Aineistoesimerkissä 3 liikunnan ilo ja hauskuus vaikuttavat Mikon liikuntakokemukseen positiivisesti. Hän osaa myös perustella syyn liikunnan jälkeiselle hyvän olon tunteelle. Hyvän olon tunne liikkumisen jälkeen pohjautuu siis Mikon

kokemukseen siitä, että liikunta on hauskaa puuhaa. Lapset toivat haastatteluissa esille myös liikunnan jälkeisiä tuntemuksiaan fyysisestä näkökulmasta. He kertovat liikunnan jälkeisen olotilan olevan hikinen ja väsynyt. Muutamassa haastattelussa lapset kuvasivat hikoilun tuntuvan sekä märältä että kuumalta ja kylmän helpottavan oloa. Lapset siis näyttävät tiedostavan, että fyysisesti aktiivisesta liikkumisesta tulee hiki ja suorituksen jälkeen olo tuntuu väsyneeltä. Yleisesti ottaen lapset osasivat kuvailla liikunnan jälkeisiä oloiloja erilaisista näkökulmista.

6.2 Lasten liikuntataidot

Haastatteluissa lapset toivat esille erilaisia liikuntataitoja, joita heillä on. Muutamia lapsista kertoivat osaavansa jo erilaisia liikuntataitoja. Useissa haastatteluissa kuitenkin huomasimme, että lasten oli hankalaa tunnistaa liikuntaan liittyvää osaamistaan, eivätkä he näin ollen osanneet kertoa liikuntaan liittyvistä taidoistaan. Muutamissa haastatteluissa lapset toivat esille lisäksi liikuntataitoja, joita he haluaisivat oppia kuten seuraavissa aineistoesimerkeissä käy ilmi.

Aineistoesimerkki 4.

H2: onkos jotain liikuntataitoja mitä haluaisitte oppia? Onko jotain?
 Kaisa: ei mitään
 H2: osaatte kaikki temput ja jutut
 Kaisa: joo osataan melkein kaikki
 Satu: mutta ei ihan kaikkea koska me ei olla vielä harjoteltu kaikkea
 (Haastattelu 6)

Aineistoesimerkki 5.

H1: no minkälaisia liikuntataitoja te haluaisitte oppia? onko jotakin semmoisia?
 Tinja: mä haluisin...
 Iiro: en mää, mä osaan vähä jalkapalloo mutta en kyllä sitä kauheesti
 H2: joo
 H1: joo
 Tinja: ...uimaan lisää ni siks mä käyn uimakoulussa
 H2: noni
 H1: joo
 Iiro: mutta pyöräilyssä mä oon kyllä jo sen verran hyvä, että se on kyllä ihan lällyä
 H2: onko?
 Tinja: määki oon jo hyvä

Riina: mä oon ihan lälly pyöräilyssä
(Haastattelu 5)

Aineistoesimerkissä 4 Satu ja Kaisa kertovat olevansa jo taitavia liikunnallisissa asioissa. Satu kuitenkin tunnistaa, että taitojen oppiminen vaatii harjoittelua ja etteivät he vielä voi osata kaikkea, koska eivät ole harjoitelleet kaikkia taitoja. Myös esimerkissä 5 Tinja kertoo uuden taidon opettelusta. Hän kertoo haluavansa oppia uimaan ja käyvänsä sen takia uimakoulussa, jossa taitoa harjoitellaan. Haastattelujen perusteella lapset halusivat oppia myös jääkiekkoa, jalkapalloa ja temppejuja rekkitangolla. Lapset näyttävät siis ymmärtävän, että uusien taitojen oppiminen vaatii harjoittelua ja monet olivatkin valmiita käyttämään aikaa taitojen harjoitteluun, kuten Tinja uimakoulussa.

6.3 Lasten mielenkiinnon kohteet liikuntaan liittyen

Haastatteluissa selvitettiin myös lasten mielenkiinnon kohteita päiväkodissa. Lasten mielenkiinnon kohteita selvittämällä saadaan tietoa siitä, kuinka paljon lapset nauttivat liikunnallisista aktiviteeteista. Liikunnalliset mielenkiinnon kohteet kertovat myös siitä millaisista asioista lapset liikkujina nauttivat. Lapset toivat esille paljon erilaisia mieluisia aktiviteetteja päiväkodin eri ympäristöissä. Lisäksi he kertoivat myös sellaisia puuhia, joista he eivät pidä päiväkodissa. Suurin osa lasten esille tuomista mieluisista aktiviteeteista olivat liikunnallisia tai liittyivät jollain tavalla liikkumiseen.

Suurin osa lasten mainitsemista mieluisista liikunnallisista aktiviteeteista kohdistuivat päiväkodin ulkoympäristöihin. Sisätiloissa puolestaan lempipuuhiksi osoittautuivat ei-liikunnalliset aktiviteetit. Seuraavissa aineistoesimerkeissä lapset kertovat mieluisia aktiviteetteja päiväkodin ulkoympäristöissä.

Aineistoesimerkki 6.

H2: Mikäs sitte oliss tota lempipuuhaa tuolla ulkona tuolla pihalla?

Tomi: Mä haluaisin leikkiä.. heitellä.. mä haluaisin tehdä lumisotaa

H2: lumisotaa

Roope: ja määki haluaisin tehdä lumisotaa..

Saku: määkinn!

H2: joo, mitäs Kaisa tykkäis tehdä ulkona?
 Kaisa: mmm... hippaa
 H2: hippaa tykkäisit leikkiä..joo
 (Haastattelu 1)

Aineistoesimerkki 7.

H2: entäs mikäs on ulkona lempipuuhaa?
 Tino: liukumäki
 Lassi: liukumäki
 H2: liukumäki, joo
 Tino: se isompi
 H2: niin se isompi liukumäki, joo se on aika kiva
 (Haastattelu 4)

Aineistoesimerkissä 6 ja 7 lapset tuovat esille heille mieluisia puuhia päiväkodin ulkoympäristöissä. Lapset mainitsivat muun muassa keinulaudan, kuorma-autot, vesileikit ja jalkapallon. Voidaan kuitenkin huomata myös eroavaisuuksia lasten mainitsemisessa aktiviteeteissa. Tino ja Lassi mainitsevat lempipuuhaan päiväkodissa välineellisen toiminnan eli liukumäen. Muut lapset aineistoesimerkeissä sen sijaan kertovat leikeistä, joissa ei tarvitse välineitä. Mieluisissa puuhissaan lapset näyttävät siis hyödyntävän monipuolisesti päiväkodin välineistöä sekä ympäristöjä.

Haastatteluistamme ilmeni, että suurin osa lapsista koki pitävänsä liikunnasta. Lapset kertoivat heille mieluisia liikunnallisia aktiviteetteja monipuolisesti. Seuraavissa esimerkeissä lapset kuvailevat millaisesta liikunnasta he pitävät.

Aineistoesimerkki 8.

H2: minkäslaisesta liikunnasta sitten tykkäätte?
 Mikko: mä tykkään ainakin jalkapallosta
 H2: mm..
 H1: mm..
 Elisa: mä tykkään uimisesta
 H2: Sä tykkäät uimisesta
 H1& H2: joo
 (Haastattelu 3)

Aineistoesimerkissä 8 Mikko ja Elisa kertovat millaisesta liikunnasta he pitävät. Tämän lisäksi lapset kertoivat pitävänsä muun muassa juoksemisesta, hyppimisestä, pyöräilystä ja kiipeilystä. Lasten mainitsevat mieluisat liikuntamuodot olivat usein sidoksissa heidän vapaa-ajan harrastuksiinsa. Mikko esimerkiksi kertoo jalkapallon olevan sekä hänen lempipuuhansa että harrastuksensa.

Suurin osa lapsista piti liikunnallisista aktiviteeteista ja nautti liikunnasta. Osa lapsista kuitenkin nimesi myös tiettyjä liikuntamuotoja, joista he eivät pitäneet. Haastatteluiden pohjalta huomasimme, että lasten yksilölliset preferenssit määrittelevät heidän mielenkiinnon kohteitaan myös liikunnan suhteen. Seuraavissa esimerkissä lapset tuovat esille sellaisia liikunnallisia aktiviteetteja, joista he eivät pidä.

Aineistoesimerkki 9.

H1: onkos hei jotain sellasta liikunta mistä te ette tykkää? onks joku semmonen liikuntajuttu mikä ei ole teidän mielestä kivaa?

Iiro: no yhdellä jalalla hyppiminen esimerkiks ei ole kivaa

H2: joo

H1: mm

Tinja: se on musta kivaa

H2: Tinja tykkää siitä joo

(Haastattelu 5)

Esimerkissä 9 Iiro tuo esille, ettei hän pidä yhdellä jalalla hyppimisestä. Tinja puolestaan kertoo pitävänsä yhdellä jalalla hyppimisestä. Tässä haastattelussa lapset toivat esille sen, että kaikki eivät välttämättä pidä samoista asioista. Juokseminen, piirileikit ja musiikin tahtiin liikkuminen mainittiin myös epämiellyttävinä aktiviteetteina. Lapset kuvasivat myös, kuinka he eivät pitäneet liikuntamuodoista, joihin liittyi vaaran tai tapaturman riski. Eräs lapsista kuvasi epämiellyttävää liikuntaa seuraavasti ”no niinkun öö tippuminen ei ole varsinkaan eikä roikkuminenkaan [ole kivaa]”. Yleisesti ottaen lapset kuitenkin kertoivat enemmän positiivisia liikuntamuotoja kuin negatiivisia.

7 LASTEN KOKEMUKSET FYYSISEEN LIIKUN- TAYMPÄRISTÖÖN LIITTYEN

Haastatteluissamme lapset kertoivat kokemuksiaan päiväkodin erilaisista liikuntaympäristöistä, liikuntavälineistä sekä ajankäytön riittävydestä. Esiin tulleet kokemukset fyysisestä ympäristöstä päiväkodissa voidaan siis jakaa kolmeen alaluokkaan: päiväkodin liikuntaympäristöt, päiväkodin liikuntavälineet sekä ajankäyttö päiväkodissa. Seuraavaksi esittelemme kolmeen edellä mainittuun alaluokkaan liittyvät keskeiset tulokset.

7.1 Päiväkodin liikuntaympäristöt

Haastatteluissa lapset kertoivat, että liikunta päiväkodissa on monipuolista ja sitä tapahtuu erilaisissa ympäristöissä. Lapset mainitsivat liikuntaympäristöiksi päiväkodin erilaiset sisä- ja ulkotilat sekä lähiympäristöt. Yleisesti ottaen suurin osa lapsista koki päiväkodissa olevan tarpeeksi tilaa liikkumiselle. Lapset toivatkin esille haastatteluissa, ettei päiväkodissa ole sellaista tilaa, missä he eivät saa liikkua. Seuraavissa aineistoesimerkeissä lapset kertovat kokemuksiaan päiväkodin tiloista.

Aineistoesimerkki 10.

H1: entäs onko teillä tarpeeks tilaa sitte täällä päiväkodissa?

Lassi: onnn

Tino: joo

H2: onko

Lassi: on ku tää on näin iso

H2: joo

H1: mm

(Haastattelu 4)

Aineistoesimerkki 11.

H: joo entäs onko täällä tarpeeksi tilaa liikkua?

Kaisa: no on

Satu: no on välillä ja välillä ei tai välillä tuntuu että ei kun päiväkoti on niin matala

H: niin

Satu: mahtuuko täällä edes seisomaan, multa tuntuu että toi katto on niin lähellä
(Haastattelu 6)

Aineistoesimerkissä 10 Lassi toteaa, että päiväkodissa on tarpeeksi tilaa liikkumiselle, koska se on niin iso. Esimerkissä 11 Kaisa ja Satu puolestaan pohtivat päiväkotirakennuksen korkeuden vaikutusta siihen, onko päiväkodissa tarpeeksi tilaa liikkumiselle. He toteavat, että välillä on tarpeeksi tilaa liikkumiseen, mutta ei aina. Voidaankin huomata, että lapset näyttävät kokevan päiväkodin tilojen riittävyyden vaihtelevaksi.

Lapset kertoivat, että vaikka kaikkialla päiväkodin ympäristöissä saa liikkua, täytyy silti huomioida liikkumisen muoto. Lapset tiedostivat, että esimerkiksi sisätiloissa ei välttämättä ole mahdollista tai sallittua liikkua samalla tavalla kuin ulkotiloissa. Haastatteluissa käsiteltiin paljon juoksemisen teemaa ja lapset toivat esille paljon erilaisia syitä, miksi päiväkodin sisätiloissa ei saa juosta. Lapset kertoivat kokemuksiaan myös siitä, mikä on heidän mielestään paras paikka juoksemiselle päiväkodissa. Esimerkeissä 15, 16 ja 17 lapset kertovat kokemuksiaan juoksemisesta sekä siihen liittyvistä säännöistä ja tiloista päiväkodissa.

Aineistoesimerkki 12.

H1: entäs jos te haluatte juosta tätä päiväkodissa niin mikä se olisi se paras paikka siihen juoksemiselle?

Antti: öö ei voi täällä ainakaan juosta vaan ulkona

H2: ulkona

H1: ulkona ois paras paikka juosta niinkö

Vilja: niin

H1: minkä takia siellä ulkona on hyvä juosta

Vilja: koska täällä [sisällä] on näin pieni tila

(Haastattelu 2)

Aineistoesimerkissä 12 Antti ja Vilja kokevat päiväkodin ulkotilojen olevan paras paikka juoksemiseen. Vilja perustelee kokemustaan sillä, että sisällä on liian vähän tilaa juoksemiselle. Lasten kokemusten perusteella päiväkodin ulkoympäristöt siis mahdollistavat juoksemisen paremmin sisäympäristöihin verrattuna. On

mielenkiintoista huomata, etteivät lapset maininneet liikuntasalia kyseisen keskustelun yhteydessä, vaikka sali kuitenkin koettiin parhaaksi paikaksi liikkumiseen.

Haastatteluissa lapset kertoivat myös tarkemmin siitä, miksi pienet sisätilat eivät sovi juoksemiseen. He kokivat päiväkodissa olevan kieltoja sisällä juoksemiseen liittyen. Lisäksi lapset kertoivat sisätiloissa juoksemisen mahdollisista seurauksista. Haastatteluissa lapset toivat esille esimerkiksi sen, että juokseminen pienissä tiloissa voi aiheuttaa vaaratilanteita sekä itselle että muille lapsille.

Aineistoesimerkki 13.

H2: no missäs jos kysyttäs vaikka..missä ois paras paikka juosta?

Saku: ulkona

H2: ulkona, joo

Saku: eikä sisällä saakkaan juosta

H2: nii sisällä ei saa..

Saku: voi tör...törmätä

H2: mm m, joo

Saku: vaikka seinään

H2: nii, niinpä

Saku: joku voi jäähä alle

H2: nii tai joku voi jäähä alle

(Haastattelu 1)

Aineistoesimerkki 14.

H1: onko tilaa esimerkiks juosta täällä?

Lassi: on

Tino: on

Lassi: mutta ei saa

H2: aa minkäs takia ei saa juosta?

Lassi: öö voi kaatua

H2: joo

Lassi: jos on liukkaat sukat

Tino: mulla ei oo mulla on jarrusukat

H1: mm

(Haastattelu 4)

Edellisissä esimerkeissä lapset tuovat esille syitä, miksi päiväkodin sisätiloissa ei saa juosta. Aineistoesimerkissä 13 Saku kertoo, ettei sisällä saa juosta, koska silloin voi törmätä esimerkiksi seinään tai joku voi jäädä alle. Lapset ovat siis tietoi-

sia päiväkodin säännöistä, sekä siitä mitä varten säännöt ovat asetettu. Esimerkeissä 13 ja 14 näkyy myös lasten käsitys sääntöjen merkityksestä lasten turvallisuudelle. Lassi kertoo aineistoesimerkissä 14, että sisätiloissa voi kaatua, mikäli juoksee liukkaat sukat jalassa. Lapsilta löytyi kuitenkin myös ratkaisuja turvallisuusongelmiin, kuten voidaan huomata Tinon kommentista jarrusukkien käytöstä. Tino toteaa, ettei jarrusukat jalassa ole liukasta.

Useissa haastatteluissa lapset toivat esille, että he kaipaavat päiväkodin liikuntasalissa liikkumista. Tilojen puutteen vuoksi liikuntasaliin on perustettu uusi päiväkotiryhmä, jonka vuoksi se ei ole enää käytössä liikuntaympäristönä. Suurin osa lapsista koki, että paras ja tilavin paikka liikkumiseen olisi päiväkodissa aiemmin toiminut liikuntasali.

Aineistoesimerkki 15.

H2: no miltäs se tuntuu ku ei pääse enää saliin?

Tommi: tosi tosi tyhmältä

H2: tyhmältä tuntuu

Roope: tosi tyhmältä

Tommi: tosi tyhmältä

H2: joo.. minkäs..

Saku: ikävältä

(Haastattelu 1)

Aineistoesimerkki 16.

H2: joo no miltäs se tuntuu jos ei pääse enää jumppasaliin?

Tinja: tylsältä

H2: tylsältä

Riina: mutta sitten voi harrastaa pihalla

(Haastattelu 5)

Kuten esimerkeistä voidaan huomata, salin käytöstä luopuminen liikuntaympäristönä herätti lapsissa ikäviä ja surullisia tunteita. Koska liikuntasali mainittiin yhdeksi lasten mieluisimmaksi liikuntaympäristöksi, onkin ymmärrettävää, että sen käytöstä luopuminen herättää negatiivisia tunteita lapsissa. Esimerkissä 16 Riina kuitenkin ehdottaa vaihtoehtoista liikuntaympäristöä jumppasalille. Voidaan siis todeta, että vaikka liikuntasalin käytöstä luopuminen tuntuukin ikävältä, lapset luovat silti muita ympäristöjä sekä mahdollisuuksia liikkumiseen

päiväkodissa. Esimerkissä Riina tiedostaa sen, että erilaisia ympäristöjä ja tiloja hyödyntämällä voidaan luoda uusia liikuntaympäristöjä sekä sisällä että ulkona.

Lasten kokemusten mukaan liikuntaa toteutetaan lisäksi päiväkodin lähiympäristöissä, kuten metsissä tai yhteisillä retkillä. Haastattelussa lapset kuvasivat enemmän ulkoympäristöjä sisäympäristöjen (kuten uimahalli tai jäähalli) sijaan. Muutamia kokemuksia muun muassa uimisesta sekä luistelusta päiväkodin kanssa kuitenkin tuli esille. Seuraavissa esimerkeissä lapset kuvailevat päiväkodin lähiympäristöjä sekä päiväkodissa toteutettuja yhteisiä retkiä.

Aineistoesimerkki 17.

H2: mites päiväkodin kanssa, käytteks te päiväkodin kanssa missää muualla vai oletteko te aina pihalla vaan?

Riina: aika usein

H2: joo

H2: mut jos te meette jos te menette päiväkodin kanssa retkelle niin mihin te menisitte?

Tinja: mutta yhen kerran me käytiin Piippolan mäellä

H2: joo

Riina: mm

Iiro: määki oon käyny siellä Piippolan mäellä vaikka kuinka monta kertaa...

(Haastattelu 5)

Esimerkissä 17 Riina kokee, että päiväkodin ulkoiluhetket sijoittuvat suurimmaksi osaksi vain päiväkodin omalle piha-alueelle. Tinjan mukaan hänen päiväkotiryhmänsä on kuitenkin käynyt retkellä myös läheisellä puistoalueella. Myös eri ryhmästä oleva Iiro kertoo samasta retkikohteesta. Voidaankin huomata, että päiväkodin sisällä eri ryhmät hyödyntävät samoja lähiympäristöjä retkillään. Lapset kertoivat retkeilevänsä läheisten puistojen lisäksi myös päiväkodin lähi-metsissä. Yhdessä haastattelussa lapset kertoivat myös käyneensä luistelemassa päiväkotiryhmän kanssa. Lasten kokemusten perusteella näyttääkin siltä, että retket ovat osa varhaiskasvatuksen liikuntamahdollisuuksia.

Lapset tiedostivat sen, että tilaa muokkaamalla voi saada erilaisia mahdollisuuksia liikkumiseen. Keskustelimme lasten kanssa päiväkodin uimahuoneen käytöstä mahdollisena liikuntaympäristönä. Lasten kokemusten mukaan tyh-

jässä uima-altaassa on erilaisia liikkumismahdollisuuksia verrattuna täyteen altaaseen. Lapset kertovat myös tyhjään altaaseen liittyviä turvallisuusriskejä, kuten Viljan ja Antin kertomuksesta huomataan.

Aineistoesimerkki 18.

Vilja: täällä [uimahuoneessa] ei saa hyppiä
 Antti: jos hyppää tästä [uima-altaan reunalta] niin yhden kerran Pekalle kävi niin että sillä sattui
 H2: minkäs takia Pekalle sattui
 Vilja: se hyppäs
 Antti: no kun se hyppäs
 H2: niin kun se hyppäs tästä [uima-altaan reunalta]
 H1: hmm
 H2: niin
 (Haastattelu 2)

Aineistoesimerkki 19.

Roope: miks me ei voia hypätä [uima-altaan reunalta] uima-altaaseen?
 H2: minkäs takia me ei voia hypätä tänne uima-altaaseen?
 Tomi: no koska se on kovaa
 V: nii
 Tomi: sittenku on vettä nii sitte voi
 H2: nii
 Tomi: mutta siellä voi uida
 H2: voi uida
 Tomi: kato näin
 (Haastattelu 1)

Vilja ja Antti muistelevat tapahtumaa, jossa heidän lapsiryhmänsä jäsenenen sattui hänen hypätessä uima-altaan korotetulta reunalta tyhjään altaaseen (Aineistoesimerkki 18). Toisten lasten tapaturmat saattavat siis toimia rajoittavina tekijöinä lasten omaehtoiselle liikunnalle. Vilja ja Antti molemmat kokevat, ettei uimahuoneessa ole mahdollista hyppiä, sillä he ovat tietoisia kyseiseen tilaan liittyvistä vaaroista. Myös Roope pohtii esimerkissä 19 minkä takia uima-altaan reunalta ei voi hypätä tyhjään uima-altaaseen. Tomi vastaa, ettei tyhjään altaaseen voi hypätä, sillä se on silloin kova. Tomi kertoo sekä hyppäämisen että uimisen onnistuvan silloin, kun altaassa on vettä. Tomi on tietoinen veden merkityksestä altaassa ja kokee sen mahdollistavan erilaisia liikuntamenetelmiä. Voidaankin

siis todeta, että lapset näyttävät ymmärtävän erilaisten ympäristöjen merkityksen liikuntamuodolle.

7.2 Päiväkodin liikuntavälineet

Tutkimustulostemme mukaan erilaiset liikuntavälineet voivat tuoda liikkumiseen vaihtelua sekä motivoida lapsia monipuoliseen liikkumiseen. Haastatteluisamme lapset osasivat sekä kertoa että kuvailla päiväkodin liikuntavälineitä kattavasti. Lapset toivat esille erilaisia liikuntavälineitä, joita voi hyödyntää sekä sisä- että ulkoympäristöissä. Lisäksi haastatteluissa tuli esille näkökulma siitä, että liikuntaa voi harrastaa myös ilman välineitä. Tällaisiksi liikuntamuodoiksi lapset mainitsivat muun muassa juoksemisen sekä kävelemisen.

Lapset toivat myös esille kokemuksiaan liikuntavälineiden saatavuudesta päiväkodissa. He kertoivat, että liikuntavälineet eivät yleensä ole esillä, vaan niitä tulee pyytää aikuisilta. Joskus aikuiset kuitenkin laittavat liikuntavälineitä esille, mutta useimmiten ne ovat varastoissa ja ovien avaamiseen tarvitaan aikuista. Vaikka liikuntavälineitä on siis paljon, usein niiden käyttöönottoaminen on lasten mukaan aikuisjohtoista. Tarkastelemme tätä näkökulmaa laajemmin tulosten osassa 6.3.1.

Jokaisessa haastattelussa tuli esille suuri määrä erilaisia välineitä, joita voi käyttää liikkumisen tukena. Lapset siis tiedostivat, että päiväkodissa on erilaisia liikuntavälineitä ja he osasivat kertoa niistä. Lasten esille tuomat liikuntavälineet päiväkodissa on kuvattu taulukossa 3.

Taulukko 3

Päiväkodin liikuntavälineet lasten kertomina

Päiväkodin liikuntavälineet		
• Pallot	• Trampoliinit	• Ämpärit
• Jumppapallot	• Keppihevoseet	• Lapiot
• Jalkapallot	• Tuolit	• Kuorma-autot
• Hernepussit	• Patjat	• Pehmopalikat
• Renkaat	• Mailat	• Liukumäet
• Köydet	• Nauhat	• Keinulaudat
• Tunnelit	• Aidat	

Haastatteluiden perusteella lapset tietävät paljon päiväkodin erilaisista välineistä. Lapset toivat esille sekä sisä- että ulkoliikuntaan soveltuvia välineitä. Tämä näyttää kertovan siitä, että lapset ovat päässeet kokeilemaan päiväkodin liikuntavälineitä monipuolisesti.

Haastatteluiden kautta nousi esille näkökulma myös siitä, että lapset osavat kertoa miksi jokin tietty liikuntaväline on mieluisa ja mitä kaikkea sillä voi tehdä. Eräässä haastattelussa Lassi kertoo esimerkiksi jumppapallon olevan hänelle mieluisa liikuntaväline, ”koska sillä voi pomppia”.

Haastatteluissa käsitelimme myös tilan ja välineiden yhteyttä. Lapset toivat esille, että liikuntavälineet voivat vaihdella eri ympäristöjen mukaisesti. Lapset tiedostivat myös sen, että samanlaisia liikuntavälineitä voi olla sekä sisä- että ulkoympäristöissä. Edellisestä esimerkistä käy ilmi, että liikuntavälineiden erilaisuus koetaan myös rikkautena. Iiro kuvaa liikuntavälineiden vaihtelua seuraavasti ”noo koska on erilaisia välineitä että välillä vähän vaihtelua se on siinä kiivaa”. Lasten näkökulmasta on siis mukavaa, että liikuntavälineitä voi hyödyntää monipuolisesti sekä sisällä että ulkona.

Haastatteluissa tuli esille myös mielenkiintoinen kokemus siitä, ettei päiväkodin ulkoympäristöissä ole liikuntavälineitä ollenkaan. Pohdittaessa kyseistä teemaa yhdessä, lapsi ei kuitenkaan osannut tuoda esille, millaisia liikuntavälineitä hän kaipaisi piha-alueelle. Tämä oli kuitenkin yksittäinen kokemus ja pääosin lapset kokivat päiväkodin välineistön riittäväksi ja tarpeeksi monipuoliseksi. Monipuolisten liikuntavälineiden lisäksi lapset kuvailivat myös välineettömmä liikuntaa. Seuraavissa esimerkeissä lapset tuovat esille millaista liikuntaa voi harrastaa ilman välineitä.

Aineistoesimerkki 20.

H: tarvitaanko siihen liikkumiseen aina jotain välineitä tai voiko ilman välineitäkin liikkua?

Kaisa: no voi

Satu: no voi mä esimerkiksi kuvittelen että tässä on rengas ja sitten teen jonkun voltin sen kaa en vielä jos oisin aikuinen niin sitten tekisin niin

Kaisa: mä ainakin voisin tehdä x-hyppyjä ilman välineitä

(Haastattelu 6)

Aineistoesimerkki 21.

H1: voiks liikuntaa harrastaa ilman välineitä?

Elisa: jooo, juoksemista ainakin

H1: mm

(Haastattelu 3)

Aineistoesimerkissä 20 Satu kertoo voivansa käyttää mielikuvitusta ja kuvitella välineitä liikkumisensa tueksi. Näin ollen liikuntaan ei välttämättä tarvita erillistä välinettä, vaan liikkuminen lähtee lapsesta itsestään. Esimerkissä 21 Elisa tuo esille, että muun muassa juoksu on sellainen liikuntamuoto, mihin ei tarvita välineitä. Myös muissa haastatteluissa lapset olivat samaa mieltä Elisan kanssa ja mainitsivat juoksun välineettömäksi liikuntamuodoksi. Kaisa toteaa, että esimerkiksi x-hyppyjen tekeminen onnistuu ilman välineitä. Tästä näkökulmasta poiketen yhdessä haastatteluissa jalat nähtiin kuitenkin liikuntavälineenä. Toisin kuin Kaisa, ensimmäisessä haastattelussa Tomi ja Saku kertoivat jalkoja tarvittavan välineenä juuri hyppimisessä. Tutkimustulostemme pohjalta näyttääkin siltä, että lapset tiedostavat oman kehon toimivan liikkumisen mahdollistajana.

Tutkimustulosten kannalta mielenkiintoista oli myös se, että lapset nimesivät liikuntavälineiksi yllättäviäkin asioita. Seuraavassa esimerkissä lapset kuvailevat tarkemmin päiväkodin liikuntavälineitä.

Aineistoesimerkki 22.

H2: kerrotteko te minkälaisia liikuntavälineitä teillä on täällä päiväkodissa? muistatteko?

Iiro: pujottelu, tunneli, tramppa ja semmosta

Riina: tramppa

Iiro: taramppa taramppa

Riina: sänky

Iiro: sänky

H2: mitenkäs sen sängyn kanssa voi liikkua tai miten sitä voi käyttää liikkumiseen?

Iiro: öö tota sillee et siinä pitää tehdä siinä pitää seisoa yhdellä jalalla ja yhdellä jalalla ja sit pitää

Iiro: (epäselvää) pomppia yhdellä jalalla ja sit pitää laittaa palikka päänpäälle ja yrittää laittaa tämmönen palikka pään päälle ja yrittää pitää se tasapainossa

H1&H2: joo

(Haastattelu 5)

Aineistoesimerkissä 22 Iiro ja Riina mainitsevat muiden välineiden lisäksi myös sängyn toimivan liikuntavälineenä päiväkodissa. Iiro kuvailee tarkemmin, millä tavalla sänkyä voi käyttää liikuntavälineenä. Lapset siis näkevät ja luovat liikuntamahdollisuuksia erilaisissa ympäristöissä, myös siellä missä aikuiset eivät välttämättä niitä näe.

7.3 Liikuntaan liittyvä ajankäyttö päiväkodissa

Lasten kokemusten mukaan ajankäyttö ja aikatauluttaminen voivat näkyä varhaiskasvatuksen arjessa sekä positiivisena että negatiivisena tekijänä. Ajankäytön teemaa pohdittaessa, kokemukset ajankäytöstä päiväkodissa olivat vaihtelevia. Suurin osa lapsista koki, että päiväkodissa on tarpeeksi aikaa liikunnalle. Haastatteluista kuitenkin ilmeni myös muutamia kokemuksia ajan riittämättömyydestä. Osa lapsista toivoi lisää aikaa erityisesti ohjatulle liikunnalle.

Aineistoesimerkki 23.

H1: no onkos täällä päiväkodissa teidän mielestä tarpeeksi aikaa liikkua?

Tinja: no on

Iiro: no ei oo mun mielestä ainakaan ollu tarpeeksi ikinä

H1: okei. osaatko sanoa että mistä se johtuu että...

Iiro: no siks ku ne jumpat on niin lyhyitä

(Haastattelu 5)

Aineistoesimerkissä 23 Iiro kertoo jumppien olevan liian lyhyitä, mikä johtaa kokemukseen ajan riittämättömyydestä. Useassa haastattelussa lapset kertoivat jumppaamiseen olevat yleisesti ottaen tarpeeksi aikaa, mutta niiden jäävän joskus myös kesken. Lasten kertoman perusteella erityisesti jumpat koetaan siis mieluisaksi toiminnaksi, johon haluttaisiin käyttää enemmän aikaa. Lasten ajankäytön riittämättömyyden kokemukseen saattaa vaikuttaa myös se, että aikuiset päättävät päiväkodin ajankäytöstä. Esimerkiksi Mikko kertoo eräässä haastattelusta aikuisten olevan vastuussa toiminnan lopettamisesta ” –aikuiset sanoo aina että nyt loppuu”. Näin ollen lapsille saattaa syntyä kokemus siitä, että toiminta jää kesken.

Yhdessä haastatteluista lapset käsittelivät ajankäyttöä myös ympäristön näkökulmasta. Kysyttäessä lapsilta ajankäytöstä liikkumiseen sisällä ja ulkona, lapset toivat esille eroavaisuuksia ajan riittävydestä. Seuraavassa esimerkissä lapset kertovat ajan riittävydestä liikkumiseen ympäristön näkökulmasta tarkasteltuna.

Aineistoesimerkki 24.

H1: onko teidän mielestä täällä päiväkodissa tarpeeksi aikaa liikkunnalle? onks teillä tarpeeksi aikaa liikkua ulkona tai sisällä?

Tino: ulkona

Lassi: ulkona

H2: ulkona on tarpeeksi aikaa, onkos sisällä?

H1: joo

Tino: öö ei

H2: sisällä ei

H1: okei

(Haastattelu 4)

Esimerkissä 24 Tino ja Lassi kertovat kokemuksiaan siitä, että päiväkodin ulko-tiloissa on tarpeeksi aikaa liikkunnalle, mutta sisäympäristöissä puolestaan ei. Voidaan siis huomata, että ympäristölläkin voi olla vaikutusta siihen, miten lapset kokevat ajankäytön riittävyden. Edellä mainittu kokemus voikin pohjautua siitä, että tyypillisesti päiväkodissa ulkona vietetään yhtäjaksoisesti pidempiä aikoja, kun taas sisälläoloaikaan pätkivät siirtymät ja erilaiset arjen rutiinit kuten ruokailu ja lepoaika.

8 LASTEN KOKEMUKSET PSYKKISEEN JA SOSIAALISEEN LIKUNTAYMPÄRISTÖÖN LIITTYEN

Tutkimustuloksissamme lasten kokemukset psyykkisestä ja sosiaalisista liikuntaympäristöistä olivat vahvasti sidoksissa aikuisiin ja aikuisten toimintaan. Lapset kertoivat aikuisten osallistumisesta heidän leikkeihinsä, aikuisten kannustuksesta liikuntaan sekä päätöksen tekoon liittyvistä asioista. Lasten kertoman perusteella tulokset esitetään kolmessa alaluvussa: vuorovaikutus aikuisten kanssa, päätöksenteko päiväkodissa ja liikkuminen toisten kanssa.

8.1 Vuorovaikutus aikuisten kanssa

Haastatteluissa nousi esille lasten kokemuksia lasten ja aikuisten välisestä vuorovaikutuksesta leluihin ja liikuntavälineiden käyttöön liittyen. Lapset kertoivat aikuisten pitkälti määrittelevän sitä mitä leluja heidän saatavillaan on. Aineistoesimerkissä 25 Satu kuvailee liikuntavälineiden käyttöön liittyvää vuorovaikusta aikuisten kanssa.

Aineistoesimerkki 25.

H: joo oliko ne liikuntavälineet esillä koskaan vai pitikö aina aikuiselta pyytää?
 Satu: piti aina aikuiselta pyytää
 H: joo miltä se tuntuu kun piti aikuiselta pyytää eikä voinut itse ottaa?
 Satu: no vähän en meinannut uskaltaa mutta sitten kun uskalsin niin mä kerroin sen
 H: joo
 Satu: kun vähän ujostutti sanoa se että hyväksyykö ne [aikuiset] vai ei
 (Haastattelu 6)

Esimerkistä 25 käy ilmi, että lelujen ja välineiden pyytäminen aikuisilta on yleistä päiväkodissa. Kysyttäessä välineiden pyytämisen herättämistä tunteista, Satu kuvailee myös negatiivissävytteisiä tunteita. Satun tunteet saattavat kertoa siitä, että lapselle aikuisen kieltö voi tuntua erittäin voimakkaalta. Näyttääkin siltä,

että lasten kokemat tunteet saattavat siis rajoittaa lasten liikunnallista toimijuutta varhaiskasvatuksessa. Myös muissa haastatteluissa lapset kertoivat joutuvansa pyytämään leikkivälineitä aikuisilta. Toisin kuin Satu muut lapset eivät kertoneet aikuiselta pyytämiseen liittyvän negatiivisia tunteita, vaan näyttivät suhtautuvan siihen neutraalisti.

Kuten aiemmin todettiin, lapset kokevat aikuisten pitkälti määrittelevän lasten lelujen saatavuutta. Haastatteluissa lapset kertoivat esimerkin siitä, kuinka aikuisten hallinta lukollisesta leluvarastosta vaikutti negatiivisesti heidän leikkeihinsä.

Aineistoesimerkki 26.

Vilja: me ku meillä ei ollu avaimia ni me menttiin tonne hakemaan yksi yks lapio

H2: onko välillä silleen että aikuiselle ei ole avaimia tuonne varastoon

Vilja: on

H2: miltä se tuntuu kun aikuiset ei saa avattua varastoa

Vilja: sitten pitää mennä toiselle puolelle hakemaan

H2: mm eli saa kuitenkin leluja käyttöön

Antti: eiku sitten pitäis sanoo toista aikuista

Vilja: saa niinki tehdä

(Haastattelu 2)

Aineistoesimerkissä 26 Vilja kertoo tilanteesta, jossa aikuisella ei ollut leluvaraston avainta mukana ulkoilussa. Näin ollen lapset eivät päässeet hakemaan leluja leikkeihinsä. Leluvarastot ovat lukollisia käytännön syistä (esim. varkauksien esto), mutta lasten kannalta ne näyttävät olevan hieman epäkäytännöllisiä. Aineistoesimerkissä 26 Antti ja Vilja tarjoavat ratkaisuja siihen, kuinka lapset voivat toimia tällaisessa tilanteessa. Vilja ehdottaa, että tällaisessa tilanteessa voi mennä toisen ryhmän pihalle hakemaan leluja heidän varastostaan. Antti toteaa myös, että aina voi pyytää toista päiväkodin aikuista avaamaan leluvaraston oven. Sekä Antin että Viljan ehdottamat ratkaisut ovat toimivia ja käytännöllisiä. Ongelmia voi kuitenkin syntyä, mikäli lapsi kokee hankalaksi pyytää aikuiselta apua, kuten Satu aiemmassa esimerkissä (Aineistoesimerkki 25).

Haastatteluissa lapset toivat kokemuksiaan aikuisten kannustukseen ja kehumiseen liittyen. Suurin osa lapsista kertoi, että heitä kannustetaan päiväkodissa. Lapset kertoivat myös, että heitä kehuaan ja kannustetaan kotona. Seuraavissa esimerkeissä lapset kertovat tarkemmin, miltä aikuisten kannustaminen ja kehuminen tuntuvat.

Aineistoesimerkki 27.

H1: entäs jos te liikutte täällä päiväkodissa vaikka jumppaatte tai juoksette niin kehuuko ne aikuiset koskaan teitä? Sanoko ne koskaan että hyvä hyvä hienosti menee?

Antti: ei kannusta mua ainakaan vaan äiti ja isi

Vilja: kannustaa

H1: kotona kannustetaan

H2: kannustaako täällä päiväkodissakin

Vilja: joo

H2: kukas sua kannustaa täällä päiväkodissa?

Vilja: aikuiset

H1: miltäs se tuntuu?

Vilja: hyvälle

(Haastattelu 2)

Aineistoesimerkki 28.

H2: sanooko aikuiset joskus että hyvä kun... hienosti juoksit tai juostaanpas vähän yhdessä..

Roope: kyllä mulle äiti sanoo aina

H2: sun äiti sanoo, entäs päiväkodissa sanooko joku sillee?

Roope: ei

H2: päiväkodissa ei kukaan sano sillee, okei... miltä se tuntuu?

Roope: tällaselta [vääntää käsillä naamaa surulliseksi]

H2: sellaselta että ihan tekee mieli vääntää naamaa niinkö

H2: tuntuuko se surulliselta?

Roope: joo

H2: joo, surulliselta tuntuu

(Haastattelu 1)

Antti kertoo esimerkissä 27, että häntä kannustavat kotona vanhemmat, mutta päiväkodissa häntä ei ole kannustettu. Myös Roope kertoo, että häntä on kotona kannustettu liikkumaan, mutta päiväkodissa hän ei ole kokenut saavansa kannustusta (Aineistoesimerkki 28). Roope näyttääkin haluavan kannustusta myös

päiväkodissa, sillä hän kuvaa olonsa surulliseksi, jos ei saa samanlaista kannustusta kuin kotona. Vilja sen sijaan kertoo, että päiväkodin aikuiset ovat kannustaneet häntä ja hän kokee sen miellyttävänä (Aineistoesimerkki 27). Lapsiryhmässä voitaisiinkin yhdessä pohtia, millä tavoin lapset toivovat, että heitä kannustetaan. Eräässä haastattelussa esimerkiksi Iiro kertoo toivovansa, että aikuiset kannustaisivat häntä ”antamalla läpyn”.

Kannustusehdotuksen lisäksi Iiro kuvaa aikuisten kannustamista seuraavasti: ”siitä sitten tulee vaan seuraa semmoisella että rupeaa jatkamaan sitä koko ajan”. Iiro nimeää aikuisten kannustuksen siis yhdeksi motivaatiotekijäksi liikunnalle. Pääosin lapset siis pitävät aikuisten kehuista ja kannustamisesta ja niiden avulla he jaksavat jatkaa liikkumista.

Lapset kertoivat myös aikuisten osallistumisesta heidän leikkeihinsä ja liikunnalliseen toimintaan. Monet lapsista kokivat, että aikuiset eivät osallistu heidän leikkeihinsä, mikä herätti lapsissa vaihtelevia tunteita. Osa lapsista toivoi, että aikuiset osallistuisivat enemmän leikkeihin, kun taas osa oli tyytyväisiä aikuisten tämänhetkiseen osallistumiseen.

Aineistoesimerkki 29.

H2: aivan, onkos aikuiset koskaan mukana teidän leikeissä tai jääkiekkopeleissä tuolla ulkona?

Lassi: on

Tino: ei

Lassi: on ainakin leikeissä

Tino: ainaki jääkiekossa ei

H2: joo jääkiekossa ei mut leikeissä..

Lassi: eikä jalkapallossakaan

H2: eikö?

Tino: kyllä joskus oon nähny mut Lassi oli silloin sisällä

H2: joo

(Haastattelu 4)

Aineistoesimerkki 30.

H2: kertokaas minkäs takia minkä takia Tinja haluaisit että aikuiset olisi mukana?

Tinja: sen takia että ois enemmän leikkijöitä

H2: entäs minkä takia Iiro sanoo, että ei haluais että aikuiset ois mukana

Iiro: no silloin tota esimerkiks jos on köydenvetoa ja toisessa joukkueessa on aikuinen ja toisessa ei niin silloin se on vähän epäreilua

H2: niinpä mut jos olisi erilainen leikki

H1: joku hippa vaikka

Iiro: niin no siellä on myös vähän epäreilua aikuinen on niin nopska nopea juoksemaan

(Haastattelu 5)

Ensimmäisessä aineistoesimerkissä (29) Lassi ja Tino kertovat aikuisten osallistumisen olevan vaihtelevaa. Lassi kokee, että aikuiset ovat mukana leikeissä, mutta eivät pallopeleissä. Tino kuitenkin kertoo nähneensä aikuisia myös pelaamassa jalkapalloa lasten kanssa. Toisessa aineistoesimerkissä (30) Tinja kertoo haluavansa aikuiset mukaan leikkiin, sillä silloin olisi mukana enemmän leikkijöitä. Iiro kuitenkin kokee aikuisten osallistumisen epäreiluksi, sillä aikuiset ovat usein fyysisesti vahvempia urheilullisessa toiminnassa lapsiin verrattuna.

8.2 Päätöksenteko päiväkodissa

Tutkimuksessamme tarkastelimme myös lasten osallisuutta lasten näkökulmasta liittyen päätöksentekoon. Haastatteluista kävi ilmi, että lapset kokivat pääasiassa päiväkodin arjen melko aikuisjohtoiseksi, mutta kertoivat myös tilanteista, joissa he saivat päättää. Seuraavissa esimerkeissä lapset kertovat milloin he ovat saaneet käyttää omaa päätösvaltaansa.

Aineistoesimerkki 31.

H2: kukas ne säännöt päättää?

Tinja & Iiro & Riina: aikuiset

H2: onko aina? saako lapset koskaan keksiä sääntöjä?

Riina & Tinja & Iiro: ei

Iiro: en mä oo saanu ainakaan vielä

Iiro: paitsi leikin sääntöjä oon saanu

H2: no miltä se tuntuu että että ei saa tehdä sääntöjä?

Tinja & Riina: tylsältä

Iiro: tylsältä paitsi leikin sääntöjä saa ni se on kivaa

(Haastattelu 5)

Pääosin lapset kertoivat aikuisten päättävän päiväkodissa. Lapset kuvasivat kuinka aikuiset päättävät esimerkiksi jumppasaliin menemisestä ja lapsiryhmän ajankäytöstä. Tinja, Iiro ja Riina kertovat esimerkissä 31, että aikuiset päättävät

liikkumisesta päiväkodissa. Tämän lisäksi he kertovat aikuisten päättävän päiväkodin säännöistä. Lapset kokevat myös, etteivät he ole saaneet vaikuttaa sääntöihin päiväkodissa ja he kertovat sen tuntuvan ikävältä. Iiro kuitenkin kertoo, että omissa leikeissään hän saa tehdä päätöksiä ja päättää säännöistä. Hän kertoo myös nauttivansa, kun saa itse päättää leikin säännöistä. Myös muissa haastattelussa tuli ilmi lasten saavan käyttää päätösvaltaansa päiväkodissa. Lapset kertoivat muun muassa saavansa päättää siitä, millaisen unikaverin he ottavat lepo hetkelle mukaan.

Haastattelujen perusteella lapset kokivat saavansa päättää enemmän kotona kuin päiväkodissa. Antti kuvailee päätösvaltaansa seuraavasti ”eiku mä oon päättänyt vaan kotona en päiväkodissa”. Koska päiväkodissa on useita lapsia, joiden toimijuutta ja osallisuutta tulee vahvistaa, voi yksittäiselle lapselle tulla kokemus päätösvallan vähäisyydestä. Kotioloissa sen sijaan lapsia usein on vähemmän, jolloin lapsi saattaa kokea osallistua päätöksentekoon useammin. Vaikka lapset kokevat, että aikuiset tekevät suurimman osan päätöksistä päiväkodissa liikuntaan liittyen he ovat myös saaneet ehdottaa liikunnallista toimintaa, kuten käy ilmi seuraavasta esimerkistä.

Aineistoesimerkki 32.

H2: saako lapset koskaan ehdottaa mitään liikunnallista toimintaa täällä?
 Mikko: ei
 Unto: ei
 Elisa: saa joskus
 Elisa: aikuisen luvalla
 Mikko: nii joskus, mutta ei aina
 H2: ei aina... mitäs sit jos joskus saatte ehdottaa niin mitäs aikuiset sitte sanoo siihen?
 Elisa: hyvää
 H2: kuunteleeko aikuiset teidän ehdotuksia?
 Elisa: joo
 Mikko: joooo
 (Haastattelu 3)

Kuten aineistoesimerkistä 32 huomataan, lapset ovat saaneet ehdottaa liikunnallista toimintaa ja että aikuiset ovat vastaanottavaisia lasten ehdotuksille. Myös Satu kertoo aikuisten suhtautumisesta ehdotuksiin seuraavasti ”[aikuiset sanoo]

että juu tai ei, voitais sitä kokeilla”. Elisa kuitenkin kokee, että liikunnallisen toiminnan ehdottamiseen tulee kysyä lupa aikuiselta. Hänen kokemuksensa omasta päätöksenteostaan näyttää siis olevan silti aikuisjohtoinen. Tästä huolimatta suurin osa lapsista näyttää kokevan, että heillä on mahdollisuuksia vaikuttaa liikuntaan liittyvissä asioissa päätöksentekoon. Myös muissa haastatteluissa lapset kertoivat kuinka ovat saaneet ehdottaa liikunnallista toimintaa.

8.3 Liikkuminen toisten kanssa

Lapset kertoivat haastatteluissa myös siitä, kenen kanssa he mieluiten liikkuvat päiväkodissa. Yleisesti ottaen kaikki lapset liikkuivat mieluiten toisten lasten tai sisarusten kanssa. Muutama lapsi mainitsi myös aikuiset mieluisaksi liikuntaseuraksi. Seuraavassa esimerkissä Riina, Tinja sekä Iiro keskustelevat liikkumisesta toisten kanssa päiväkodissa.

Aineistoesimerkki 33.

H2: no jos te liikutte täällä päiväkodissa niin kenen kanssa te mieluiten liikutte? kuka semmoinen kiva kaveri kenen kanssa on kiva liikkua?

Riina: Tinja

Iiro: mulla on hirveesti kavereita

Tinja: Minttu, joka on toisessa ryhmässä

H2: joo Minttu on mukava joo

H2: entäs ketäs Iirolla sitten on?

Iiro: no hirveesti kaikkia että ei oo ketään esimerkiksi ketään lemppari kaveria ees että kaikki on

Tinja: pikkusisko on kaikista kivoin

Riina: mun mieluisin kaveri on trampoliini

H2: oo trampoliini on kiva kaveri

Tinja: mulla on vielä mieluisampi kaveri

H2: no?

Tinja: trampoliini ja pikkusisko

(Haastattelu 5)

Kuten aineistoesimerkistä 33 käy ilmi, lapset mainitsevat ensisijaisesti mieluisaksi liikkumisseuraksi toiset lapset. Iiro kokee, että kaikki päiväkodin lapset ovat mieluisia kavereita liikkumiseen eikä hänellä ole yhtä mieluisinta. Tinja kertoo mieluisaksi liikuntaseuraksi kaverin toisesta lapsiryhmästä sekä pikkusiskon. Riina tuo esille erikoisen näkemyksen siitä, että myös trampoliini voi olla

mieluisa kaveri ja Tinja yhtyy tähän mielipiteeseen. Tästä voidaankin huomata, että lapset voivat mielikuvituksen avulla laajentaa maailmaa yli aikuisten ajattelemien rajojen. Näin ollen lasten maailmassa myös trampoliini voi olla mieluisa liikuntakaveri.

Keskustelimme lasten kanssa myös liikkumisesta aikuisten kanssa. Liikunta aikuisten kanssa näyttäytyi lapsille ohjattuna liikuntana, sekä aiemmin mainittuna aikuisten osallistumisena leikkiin. Haastatteluissa lapset kertoivat kokemuksistaan ohjatusta liikunnasta aikuisten kanssa. Seuraavissa esimerkeissä lapset pohtivat sekä omaehtoista että aikuisjohtoista liikuntaa.

Aineistoesimerkki 34.

H2: onko teidän onko teidän helpompi liikkua jos aikuinen sanoo mitä tehdään?

Iiro: no ei omaa liikuntaa on helpompi helpompaa kuin aikuisen ei aina tuu niitä kivoimpia liikunta [leikkejä]

(Haastattelu 5)

Haastattelujen perusteella lapsilla oli erilaisia kokemuksia aikuisjohtoisesta liikunnasta. Liikkuminen aikuisten kanssa näyttäytyy lasten kokemuksissa aikuisjohtoisena liikuntana, jonka osa lapsista kokee helpommaksi tavaksi liikkua. Voidaan kuitenkin myös huomata, että lapset saattavat kokea aikuisjohtoisen liikunnan joskus myös liikkumista rajoittavaksi tekijäksi. Aineistoesimerkissä 34 Iiro kokee omaehtoisen liikunnan olevan helpompaa. Perusteluiksi hän mainitsee, etteivät aikuisten keksimät leikit ole välttämättä lasten mieluisimpia leikkejä. Omaehtoisessa liikunnassa lapsilla on päätösvalta ja he saavat liikkua juuri niin kuin haluavat. Eräessä haastattelussa lapset kertoivat aikuisjohtoisen liikunnan olevan helpompaa, mutta eivät osanneet perustella miksi. Näin ollen varhaiskasvatuksessa on oleellista luoda mahdollisuuksia sekä omaehtoiselle että ohjatulle liikkumiselle.

9 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää varhaiskasvatusikäisten lasten kokemuksia fyysisestä aktiivisuudesta varhaiskasvatusympäristöissä. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen kautta tarkasteltiin lasten kokemuksia heistä itseltään liikkujina. Toisen tutkimuskysymyksen avulla haluttiin saada tietoa fyysisen ympäristön, kuten päiväkodin tilojen ja välineiden merkityksestä lasten liikumiselle. Kolmannen tutkimuskysymyksen tavoitteena oli selvittää millainen merkitys lasten sosiaalisella ja psyykkisellä ympäristöllä, kuten vertaissuhteilla sekä päiväkodin aikuisilla on lasten liikunnalle.

9.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tämä tutkimus osoitti, että lasten kokemuksiin fyysisestä aktiivisuudesta varhaiskasvatuksessa vaikuttavat niin fyysiset, psyykkiset kuin sosiaalisetkin tekijät. Koska lapset ovat yksilöitä, heidän kokemuksensa fyysisestä aktiivisuudesta varhaiskasvatuksen kontekstissa olivat hyvin vaihtelevia. Samaan teemaan liittyvät kokemukset saatettiin tuoda esille joko positiivisina tai negatiivisina. Kuten aiemmissa tutkimuksissa, myös tässä tutkimuksessa havaittiin yksilöllisyydellä ja persoonalla olevan vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja sen määrään (Määttä ym., 2016).

Haastatteluissamme lapset kertoivat paljon kotona ja vapaa-ajalla tapahtuvasta liikunnasta, mitä emme olleet osanneet olettaa etukäteen. Lapset toivat esille useita vapaa-ajan harrastuksiaan ja liikuntaympäristöjään sekä vapaa-ajalla käyttämiään liikuntavälineitä. Lisäksi he kertoivat liikkumisesta yhdessä vanhempiensa, sisarustensa ja vapaa-ajan kavereidensa kanssa. Näyttääkin siis siltä, etteivät lapset osaa luokitella fyysisen aktiivisuuden kokemuksiaan vain varhaiskasvatusympäristöön sijoittuvaksi, vaan näkevät fyysisen aktiivisuuden kokonaisuuden koostuvan monessa ympäristössä.

Tutkimuksemme mukaan lasten kokemukset itsestään liikkujina olivat pääsääntöisesti hyvin positiivisia. Lapset pitivät liikunnasta ja heillä oli kokemuksiensa mukaan paljon liikuntaan liittyviä taitoja. Lasten käsitys heistä itsestään liikkujina perustuu heidän kokemuksiinsa liikunnasta. Myös liikuntaan liittyvät tiedot ja taidot ovat kehittyneet edellä mainittujen kokemusten kautta. Tämän lisäksi lapsilla oli motivaatiota hankkia liikuntataitoja, joita heillä ei vielä ollut. Positiivisia tuloksia voi selittää se, että lapset kertoivat liikunnan tuottavan heille iloa. Myös muissa tutkimuksissa lapset ovat kertoneet liikunnan jälkeisistä hyvän olon tuntemuksista (ks. esim. Sando & Sandseter, 2022). Varhaiskasvatuksessa olisikin syytä selvittää millaiset liikunnalliset tekijät tuottavat lapsille iloa ja keskittyä niihin arjessa. Mikäli varhaiskasvatuksessa tarjotaan lapsille säännöllisesti mahdollisuuksia heille mieluisaan liikunnalliseen toimintaan, voi se kannustaa heitä kohti fyysisesti aktiivista elämäntapaa.

Negatiiviset kokemukset liikunnasta yhdistyivät tässä aineistossa loukkaantumisen pelkoon, toiminnan rasittavuuteen tai vaikeuteen. Lapset kuvasivat esimerkiksi, etteivät pitäneet roikkumisesta, sillä siihen liittyi putoamisen riski. Lapset eivät myöskään pitäneet fyysisesti rasittavasta liikunnasta, kuten juoksemisesta ja hyppimisestä.

Tässä tutkimuksessa korostuivat lasten liikkumista rajoittavat ympäristötekijät. Toisen tutkimuskysymyksen osalta voidaankin todeta, että päiväkodin fyysiset ympäristöt saattavat helposti rajoittaa lasten luontaista liikkumista. Myös aiemmissa tutkimuksissa on todettu, että esimerkiksi liian pieni tila liikkumiseen voi vähentää lasten fyysistä aktiivisuutta (Gubbels ym., 2012). Tämän takia lapset saattavatkin olla fyysisesti passiivisempia sisätiloissa, koska sisällä ei välttämättä aina ole riittävästi tilaa fyysiselle aktiivisuudelle. Haastatteluissamme lapset kertoivatkin kokevansa, ettei päiväkodin sisätiloissa ole tarpeeksi tilaa liikkua, lukuun ottamatta liikuntasalia. Toisaalta Soini (2015, s. 72) kuitenkin toteaa, että lapset luovat liikuntamahdollisuuksia pienissäkin tiloissa. Lasten fyysisen aktiivisuuden tukemisen kannalta on oleellista pohtia, kuinka päiväkodin tiloja voidaan parhaiten hyödyntää liikkumiseen (Gubbels ym., 2012). Edellä mainittujen

havaintojen perusteella päiväkodin onkin tärkeää tarkastella, ovatko sen sisätilat rajoittava tekijä lasten fyysiselle aktiivisuudelle.

Mikäli sisätilat kuitenkin ovat rajalliset, ulkotilojen rooli lasten liikuntaympäristönä korostuu. Haastatteluissamme lapset kuvasivat ulkoympäristöjen tärkeyttä sisätilojen puuttuessa. Suurin osa lapsista koki varhaiskasvatuksen tiloista erityisesti ulkoympäristöt riittäviksi heidän liikkumiselleen. Ulkona toteutettavat omaehtoiset leikit ovatkin todettu lisäävän lasten fyysistä aktiivisuutta (Tonge ym., 2020) ja suurin osa lasten tarvitsemasta fyysisen aktiivisuuden määrästä muodostuukin usein heidän vapaamuotoisten ulkoleikkien kautta (Sääkslahti, 2015, s. 173). Tässä tutkimuksessa lapset mainitsivat varhaiskasvatuksen tärkeiksi liikuntaympäristöiksi muun muassa päiväkodin piha-alueen, aiemmin päiväkodissa käytössä olleen jumppasalin sekä lähiympäristöt kuten metsät ja puistot.

Kysyttäessä varhaiskasvatuksen liikuntaympäristöistä, kukaan lapsista ei maininnut omia ryhmätilojaan mieluisiksi liikuntaympäristöiksi. Tämä on mielenkiintoinen havainto, sillä lapset kuitenkin viettävät päiväkotipäiviensä aikana paljon aikaa omissa ryhmätiloissaan. Voi olla, etteivät lapset kokeneet omia ryhmätilojaan liikuntaympäristöinä, sillä heidän kokemustensa mukaan päiväkodin sisätiloissa fyysinen aktiivisuus on usein rajoitettua.

Useassa haastattelussa lapset toivat esille esimerkiksi sen, ettei sisällä saa juosta. Tutkimuksessamme lapset yhdistivät liikunnan käsitteen usein juoksuun, jota sai toteuttaa vain päiväkodin ulkoympäristöissä. Myös Sando ja Sandseter (2022) saivat tutkimuksessaan samankaltaisia tuloksia. Lapset kuvasivat, kuinka heillä on mahdollisuus juoksuun vain ulkona ja liikuntasalissa (Sando & Sandseter, 2022). Tässä tutkimuksessa lapset kertoivat juoksukiellon syiksi turvallisuuden liittyviä asioita, kun taas Sandon ja Sandseterin (2022) tutkimuksessa lapset kertoivat aikuisten olevan syynä juoksukieltoon. Voidaankin olettaa, että lapset kokevat sisätiloissa rajoituksia erityisesti vauhdikkaaseen liikkumiseen kuten juoksuun liittyen. Rajoitukset saattavat olla lähtöisin lapsista itsestään tai aikuisista.

Tämän tutkimuksen mukaan lapset kokevat aikuisten kanssa käytävän vuorovaikutuksen vahvasti aikuisjohtoisena. Lasten ja aikuisten välinen vuorovaikutus on osa varhaiskasvatuksen perusarkea, joten ei ole yllättävää, että lasten kokemukset liittyvät suurilta osin siihen. On kuitenkin hieman huolestuttavaa, että lapset kokevat vuorovaikutuksen lähes poikkeuksetta aikuisjohtoisena. Lasten osallisuus on kuitenkin yksi suomalaisen varhaiskasvatuksen perusperiaatteista (Opetushallitus, 2022).

Lasten kertomuksen mukaan suurin osa lapsista näytti kokevan vuorovaikutuksen neutraalina osana päiväkodin arkea. Huomionarvoista kuitenkin on erään lapsen kokemus siitä, että aikuisen kanssa käytävä vuorovaikutus jännittää häntä. Aikuinen ei välttämättä edes ajattele kieltämisen ja torjunnan pelottavan ja jännittävän lapsia. Aikuiset ovat tärkeitä tekijöitä turvallisen sosiaalisen ympäristön luomisessa. Mikäli lasta pelottaa tai ujostuttaa pyytää aikuiselta apua, voi olla tarpeen tarkastella ryhmän sosiaalista ympäristöä.

Tässä tutkimuksessa halusimme myös selvittää lasten kokemuksia siitä, miten he saavat vaikuttaa liikunnallisiin asioihin päiväkodissa. Lapset harjoittelevat oman tahdon ilmaisua ja päätöksentekoa, joten on tärkeää, että heille annetaan mahdollisuuksia harjoitella sitä myös varhaiskasvatuksessa. Helposti käy niin, että aikuiset luovat säännöt ja toimintatavat päiväkotiin, kuuntelematta juurikaan lasten näkökulmia. Usein säännöt ja toimintatavat luodaan pohjautuen turvallisuuteen ja toimivaan arkeen. Huomaamattaan aikuiset saattavat kuitenkin rajoittaa lasten vaikuttamisen mahdollisuuksia (Sando & Sandeter 2022).

Tässä tutkimuksessa lapset kertoivat aikuisten päättävän päiväkodissa. Samankaltaisia tutkimustuloksia on saatu myös aiemmissa tutkimuksissa (ks. Einarsdottir 2014). On myös todettu, että lasten on usein hankala tietää milloin he saavat käyttää päätösvaltaansa päiväkodissa (Einarsdottir, 2014). Myös tässä tutkimuksessa lapset kertoivat kuinka he eivät tieneet saavatko he päättää liikunnallisista asioista. Eräs lapsi kertoi, kuinka hän saa pyytää aikuiselta lupaa päätösvallan käyttöön. Lapset kokivat myös, että leikkiessä heillä oli valta päättää asioista. Tämä havainto on myös linjassa aiempien tutkimusten kanssa (ks. Ei-

narsdottir 2014). Voidaankin todeta, että varhaiskasvatuksessa on syytä kiinnittää vielä enemmän huomiota lasten toimijuuden ja osallisuuden tukemiseen. Varhaiskasvatuksessa lapset harjoittelevat oman äänensä tuomista esille ja oman mielipiteensä ilmaisua. On kasvattajien vastuulla luoda päiväkotiin positiivinen ja rohkaiseva ympäristö, jossa lapset kokevat turvalliseksi harjoitella näitä asioita.

Tutkimuksessamme kävi ilmi, että lapsilla oli hyvin moninaisia kokemuksia liikkumisesta muiden kanssa. Lähes kaikki lapsista mainitsivat toiset lapset mieluisiksi leikkikavereiksi. Tämä on linjassa aiempien tutkimusten kanssa (ks. esim. Tannehill ym., 2015), sillä sosiaalisten suhteiden on todettu olevan yksi merkittävimmistä lasten fyysistä aktiivisuutta lisäävistä tekijöistä. Tukemalla lasten vertaissuhteiden kehittymistä varhaiskasvatuksessa, voidaan siis edistää lasten liikkumista.

Päiväkodin sisäympäristöistä lapset toivat esiin liikuntasalin parhaana liikuntapaikkana. Lapset kertoivat, että liikuntasalissa he saivat liikkua vapaammin, kuin muualla päiväkodin sisällä. Myös aiemmissa tutkimuksissa (ks. esim. Sando & Sandseter, 2022) on saatu samankaltaisia tuloksia liikuntasaliin käyttöön liittyen. Tutkimuksessamme lapset kuitenkin nostivat esille negatiivisena asiana sen, että liikuntasali oli poistunut heidän käytöstään. Liikuntasalista oli tehty lapsiryhmätila päiväkotiin perustetun uuden lapsiryhmän vuoksi. On valitettavaa, että liikuntasali on nähty tilana, josta voidaan luopua tarpeen tullen.

Kuten aiemmissakin tutkimuksissa (ks. esim. Sando & Sandseter, 2022; Eskola ym., 2018) myös tässä tutkimuksessa lapset kokivat, että sisällä heidän liikkumistaan rajoittaa usein esimerkiksi säännöt tai ahtaat tilat. Onkin siis ymmärrettävää, että lapsia harmittaa sisäliikuntaympäristöjen väheneminen. Varhaiskasvatuksessa voitaisiinkin kiinnittää huomiota siihen, kuinka sisätiloja voitaisiin hyödyntää paremmin liikkumiseen. Tämän lisäksi olisi huolehdittava siitä, että olemassa olevia liikuntatiloja ei karsittaisi.

Tutkimuksessamme suurin osa lapsista kertoi aikuisten kannustavan heitä liikkumaan sekä varhaiskasvatukseen että kodin ympäristöissä. Myös aiempien tutkimusten mukaan muun muassa aikuisten liikunnallinen osallistuminen sekä

liikuntaan kannustaminen lisää lasten fyysistä aktiivisuutta (Brown ym., 2009; Gubbels ym., 2011; Krogager Albertsen ym., 2022). Myös Soini ja Laukkanen kollegoineen (2016) tuovat esille aikuisten merkityksen fyysisen aktiivisuuden mahdollistajina. Tutkimuksessamme lapset saivat positiivisia onnistumisen kokemuksia liikunnasta aikuisten kannustamisen kautta sekä kotona että varhaiskasvatuksessa.

Aiemmissä tutkimuksissa on kuitenkin myös todettu, että aikuiset kannustavat lapsia fyysisesti aktiivisiin leikkeihin melko vähän (Brown ym., 2009; Sando, 2019). Tässä tutkimuksessa lasten kokemukset aikuisten kannustamisesta varhaiskasvatuksessa oli vaihtelevia. Osa lapsista koki sopivasti saavansa kannustusta liikkumiseen. Muutama lapsi sen sijaan koki aikuisten kannustuksen jäävän riittämättömäksi. Näin ollen varhaiskasvattajien onkin oleellista kiinnittää huomiota omaan toimintaansa lasten fyysisen aktiivisuuden tukijoina.

Tutkimustulosten perusteella voidaankin todeta lasten kokemusten varhaiskasvatuksen ympäristöissä tapahtuvasta fyysisestä aktiivisuudesta olevan riippuvaisia pitkälti lasten yksilöllisistä piirteistä. Lapset tutkivat ja tarkastelevat ympäristöään eri tavoin ja heidän kokemuksensa näyttävät syntyvän aiemmin koetun pohjalta. Lasten kokemusten tarkastelun avulla voidaan varhaiskasvatuksessa luoda lapsille sopivia tapoja fyysisesti aktiivisen elämäntavan luomiseen.

Tässä tutkimuksessa huomattiin kuitenkin, että kiinnittämällä huomiota jo muutamaan asiaan, kuten liikuntatilojen ja -välineiden saatavuuteen, lapsille voitaisiin luoda lisää positiivisia kokemuksia fyysisestä aktiivisuudesta. Tämän lisäksi varhaiskasvatuksessa voidaan tukea lasten luontaista liikkumista esimerkiksi tarjoamalla liikuntamahdollisuuksia monipuolisissa ulkoympäristöissä ja tarkastelemalla liikuntaa rajoittavien sääntöjen tarpeellisuutta. Jotta lasten luontaista liikkumista voitaisiin tukea parhaalla mahdollisella tavalla, on kasvattajien siis tarkasteltava varhaiskasvatusympäristöjä lasten yksilöllisten tarpeiden ja toiveiden pohjalta.

9.2 Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimusaiheet

Tutkimuksen luotettavuus. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden tarkastelu on hyvin pitkälti sidoksissa tutkijaan tai tutkijoihin itseensä (Eskola & Suoranta, 1998) Tässä tutkimuksessa tarkastelemme tutkimuksemme luotettavuutta Lincolnin ja Guban (1985) määrittelemän neljän osa-alueen mukaisesti. Nämä neljä osa-aluetta ovat uskottavuus, siirrettävyys, varmuus ja vahvistettavuus (Lincoln & Guba, 1985).

Uskottavuus (*credibility*) tarkoittaa sitä, että tutkijan on tarkasteltava vastaavatko hänen tekemänsä tulokset tutkittavan käsityksiä (Eskola & Suoranta, 1998). Lincolnin ja Guban (1985) mukaan tutkijan tulee samalla arvioida tutkimustuloksista välittyvän kuvan todellisuutta. Tutkittaessa lapsia on hyvä muistaa, ettei tutkija pysty pääsemään täysin osaksi lasten maailmaa, joten tuloksiin liittyy aina tulkintaa, joita tutkija saattaa värittää omilla kokemuksillaan (Lappalainen, 2007). Tässä tutkimuksessa tutkijat antoivat lasten kertoa omia näkemyksiään avoimesti mahdollisimman todellisen kuvan saavuttamiseksi. Lasten tuodessa esille kokemuksiaan ja ajatuksiaan, toistimme usein lasten kertomat asiat sekä kysyimme heiltä tarkentavia kysymyksiä. Näin varmistimme, että tutkijat ymmärsivät esiin tulleet kokemukset ja ajatukset lasten tarkoittamalla tavalla.

Lincolnin ja Guban (1985, s. 301) mukaan triangulaatio on yksi tapa varmistaa tutkimuksen uskottavuutta. Tämän tutkimuksen kannalta on oleellista tarkastella tutkijatriangulaatiota. Tutkijatriangulaatiossa useampi tutkija tutkii samaa ilmiötä tuoden esille havaintojaan eri näkökulmista katsottuna (Eskola & Suoranta, 1998). Tässä tutkimuksessa tutkijoita oli kaksi, joten tutkijatriangulaatio mahdollisti aiheen kokonaisvaltaisemman ja monipuolisemman tarkastelun (ks. Eskola & Suoranta, 1998). Triangulaation haasteena voidaan kuitenkin nähdä useamman tutkijan ratkaisujen sovittamista yhteen (Eskola & Suoranta, 1998). Tässä tutkimuksessa tällaisia haasteita ei esiintynyt, sillä olimme yhteneväistä mieltä esimerkiksi aineiston hankinnasta, kirjoitusraportista sekä tulkinnoista (ks. Eskola & Suoranta, 1998). Tutkijoiden erilaiset tulokset ja näkemykset saattoivatkin rikastuttaa tutkimusprosessia.

Siirrettävyys (*transferability*) tarkoittaa sitä, miten hyvin tutkimusta ja sen tuloksia voidaan siirtää toiseen kontekstiin tai yleistää (Lincoln & Guba, 1985 s. 316; Eskola & Suoranta, 1998). Laadullisessa tutkimuksessa siirrettävyyden tarkastelu on kuitenkin melko rajallista (Eskola & Suoranta, 1998). Tässä tutkimuksessa tulokset eivät mahdollista yleistysten tekemistä, sillä haasteltavia oli melko vähän ja he olivat kaikki samasta varhaiskasvatussyksiköstä. Laadullisten tutkimusten siirrettävyyttä vähentää myös ajatus siitä, että tieto on hyvin monimuotoista ja sidoksissa yksilön kokemuksiin (Eskola & Suoranta, 1998). Tämän tutkimuksen tarkoituksena olikin selvittää lasten yksilöllisiä kokemuksia tutkitavasta aiheesta. Tämän tutkimuksen osalta olemme kuitenkin pyrkineet lisäämään siirrettävyyttä mahdollisimman tarkalla kuvauksella siitä, miten tutkimus on toteutettu. Näin ollen samankaltainen tutkimus voitaisiin toteuttaa myös eri kontekstissa.

Tutkimuksen varmuudella (*dependability*) tarkoitetaan tutkimukseen vaikuttavien mahdollisten ulkoisten tekijöiden tarkastelua (Lincoln & Guba, 1985, s. 316–318). Kyseisiin ulkoisiin tekijöihin sisältyvät esimerkiksi tutkijan ja tutkittavan suhde, tutkijan mahdolliset ennakkokäsitykset sekä aineistonkeruuseen ja sen käsittelyyn liittyvät asiat (Eskola & Suoranta, 1998; Lincoln & Guba, 1985, s. 316–318). Eskola ja Suoranta (1998) toteavatkin, että varmuutta voidaan lisätä huomioimalla erilaiset ennakkoehdot, mitkä voivat vaikuttaa tutkimukseen ennustamattomasti. Tässä tutkimuksessa toinen tutkijoista oli lapsille entuudestaan tuttu. Näin ollen kyseisellä tutkijalla oli paljon lapsituntemusta tutkittavista, joten hänellä saattoi olla ennakkokäsityksiä heistä. Ennakkokäsitysten vaikutusta pyrittiin kuitenkin välttämään sillä, että tutkija pyrki kohtaamaan tutkittavat avoimesti ja neutraalisti.

Vahvistettavuudella (*confirmability*) kuvataan sitä, kuinka tutkija on toteuttanut tutkimustaan ottaen huomioon tutkijan subjektiivisuuden (Ravitch & Carl, 2021). Laadullinen tutkimus ei pyri objektiivisuuteen vaan näkee maailman muodostuvan subjektiivisten näkemysten kautta, joita myös tutkija tuo tutkimukseensa (Ravitch & Carl, 2021). Tutkimuksessa onkin pyrittävä kuvaamaan kuinka

nämä ennakkokäsitykset saattavat vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin. Tässä tutkimuksessa olemme pyrkineet tuomaan esille mahdollisimman tarkasti, kuinka tutkimus on toteutettu ja mitkä asiat ovat vaikuttaneet toimintaamme tutkijoina.

Tämän tutkimuksen yhtenä haasteena oli kokemattomuutemme haastattelututkimuksen tekemiseen. Olisimme voineet saada enemmän varmuutta ja harjoitusta haastattelujen tekemiseen esimerkiksi toteuttamalla pilottihaastattelun (Raittila ym., 2017b). Tutkijoina olemme kuitenkin pyrkineet toteuttamaan tutkimuksen mahdollisimman objektiivisesti. Tämä näkyy siten, että olemme tuoneet esille tutkijoiden tekemät valinnat ja toiminnot avoimesti tutkimuksemme. Lisäksi olemme pohtineet, kuinka tutkimuksen vaiheita olisi voinut toteuttaa eri tavoin laajempien ja monipuolisempien tutkimustulosten saavuttamiseksi.

Kuten todettu, tässä tutkimuksessa emme toteuttaneet pilottihaastattelua ennen varsinaisia tutkimushaastatteluita. Ajanpuute oli suurin syy miksi emme pilottihaastattelua voineet toteuttaa. Itse tutkimushaastatteluja tehdessämme huomasimme kuitenkin, että haastattelun pilotoinnista olisi ollut hyötyä. Näin ollen olisimme jo ennen varsinaisia tutkimushaastatteluita huomanneet toimimattomat käytänteet ja olisimme voineet muokata niitä toimivimmaksi (ks. Raittila ym., 2017b). Pilottihaastattelun tuottaman tiedon avulla olisimme voineet saada enemmän arvokasta tietoa haastatteluistamme.

Haastatteluissamme huomasimme, että merkittävä osa lasten ilmaisusta oli nonverbaalista ja kehollista (ks. Roos & Rutanen 2014). Lapset näyttivät siis paljon kehollaan, mitä tarkoittivat. Lapset ilmaisivat itseään kehollisesti esimerkiksi seuraavanlaisesti: ”mä osaan tehdä näin”, ”mä istun näin päin” tai ”mä osaan ainakin näin jumpata kotona”. Tällaisissa tilanteissa tutkijat toistivat lasten kertoman asian sanallisesti aineiston analyysivaihetta varten. Voidaan siis todeta, että lapset eivät ilmaise itseään ainoastaan puheen kautta, vaan ilmaisuun on useita keinoja. On kuitenkin otettava huomioon, että tällaisessa tilanteessa tutkija tekee lapsen ilmaisun pohjalta tulkinnan, johon lapsi yhtyy ja näin ollen tutkija saattaa huomaamattaan johdatella lapsen vastausta.

Tämän lisäksi lapset saattavat antaa vain yksisanaisia vastauksia (esim. joo tai ei), mikäli heillä on vaikeuksia omien ajatustensa esille tuomisessa (Green, 2015). Tässä tutkimuksessa lapset vastailivatkin välillä hyvin lyhyesti esitettyihin kysymyksiin. Voidaankin pohtia, johtuiko lyhytsanaisuus lasten haasteista omien ajatustensa esille tuomisessa vai kenties kysymysten huonosta asettelusta. Kuten aiemmin luvussa 5.2.2. tuotiin esille, tutkijat saattoivat välillä esittää liian pitkiä ja monimutkaisia kysymyksiä. Tutkijoina olisimme voineet enemmän kannustaa lapsia kuvailemaan ajatuksiaan tarkemmin sen sijaan, että lyhytsanaiset vastaukset hyväksyttiin sellaisenaan.

Jatkotutkimusaiheet. Tämä tutkimus tuotti jo jonkin verran tietoa lasten fyysisen aktiivisuuden kokemuksista varhaiskasvatuksen kontekstissa. Aihetta voisi kuitenkin tutkia vielä paljon laajemminkin. Samalla kysymyspatteristolla voitaisiin haastatella lapsia eri päiväkodeista tai kaupungeista ja tarkastella ovatko saadut tulokset samankaltaisia tämän tutkimuksen kanssa vai eroavatko ne jotenkin. Jatkotutkimuksissa voitaisiin myös hyödyntää lasten tuottamaa materiaalia analyysin tukena, kuten piirustuksia tai valokuvia. Näin saataisiin vielä ainutlaatuisempaa tietoa lasten näkemyksistä fyysiseen aktiivisuuteen.

Voidaan myös ajatella, että lapset ovat leikkiessään joskus huomaamattakin fyysisesti aktiivisia. Näin ollen he eivät välttämättä ole aina tietoisia fyysisestä aktiivisuudesta omassa toiminnassaan. Myös haastattelutilanteiden aikana lapset olivat aktiivisia ja liikkuvat paljon. Haastattelujen aikana lapset muun muassa kiipeilivät, laskivat liukumäkeä leikkutilan portaissa sekä pomppivat jumpapallon päällä. Näin ollen myös erilaiset havainnointiin perustuvat tutkimukset voivat antaa arvokasta tietoa lasten liikkumisesta. Lasten liikkuminen haastattelutilanteiden aikana kuvastaa myös lasten kykyä liikkua erilaisissa ympäristöissä ja tilanteissa. Tämän vuoksi olisikin mielenkiintoista tarkastella lasten liikkumista vielä tarkemmin erilaisissa fyysisissä ympäristöissä ja sosiaalisissa tilanteissa. Kuten eräs lapsi haastattelussa totesikin ”mäkin liikun kaikkialla”.

LÄHTEET

- Brown, W. H., Googe, H. S., McIver, K. L., & Rathel, J. M. (2009). Effects of teacher-encouraged physical activity on preschool playgrounds. *Journal of Early Intervention, 31*(2), 126-145.
<https://doi.org/10.1177/1053815109331858>
- Burles, M. C., & Bally, J. M. G. (2018). Ethical, Practical, and Methodological Considerations for Unobtrusive Qualitative Research About Personal Narratives Shared on the Internet. *International Journal of Qualitative Methods, 17*(1). <https://doi.org/10.1177/1609406918788203>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports, 100*, 126–131.
- Christensen, P. H. (2004). Children's participation in ethnographic research: Issues of power and representation. *Children & society, 18*(2), 165–176.
<https://doi.org/10.1002/chi.823>
- Cools, W., De Martelaer, K., Samaey, C. & Anries, C. (2011). Fundamental movement skill performance of preschool children in relation to family context. *Journal of Sport Sciences, 29* (7), 649–660.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2010.551540>
- Denham, S. A., Blair, K. A., DeMulder, E., Levitas, J., Sawyer, K., Auerbach-Major, S., & Queenan, P. (2003). Preschool emotional competence: Pathway to social competence? *Child development, 74* (1), 238–256.
<https://doi.org/10.1111/1467-8624.00533>
- Einarsdottir, J. (2014). Children's perspectives on the role of preschool teachers. *European early childhood education research journal, 22*(5), 679–697.
<https://doi.org/10.1080/1350293X.2014.969087>
- Elo, S. & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing, 62*(1), 107–115. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x>

- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino. E-kirja.
- Eskola, S., Tossavainen, K., Bessems, K., & Sormunen, M. (2018). Children's perceptions of factors related to physical activity in schools. *Educational Research*, 60(4), 410–426. <https://doi.org/10.1080/00131881.2018.1530948>
- Everley, S., & Macfadyen, T. (2017). 'I like playing on my trampoline; it makes me feel alive.' Valuing physical activity: perceptions and meanings for children and implications for primary schools. *Education 3–13*, 45(2), 151–175. <https://doi.org/10.1080/03004279.2015.1069367>
- Fjørtoft, I. (2001). The natural environment as a playground for children: The impact of outdoor play activities in pre-primary school children. *Early childhood education journal*, 29(2), 111–117.
- Fogelholm, M. (2005). Lapset ja nuoret. Liikunta ja kansanterveys. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.), *Terveysliikunta*. (s. 159–170). Helsinki: Duodecim: UKK-instituutti.
- Fukkink, R. G. (2022). Exploring children's well-being in daycare: how do children feel all day? *European Early Childhood Education Research Journal*, 30(5), 730–744. <https://doi.org/10.1080/1350293X.2021.2007971>
- Green, C. J. (2015). Toward Young Children as Active Researchers: A Critical Review of the Methodologies and Methods in Early Childhood Environmental Education. *The Journal of Environmental Education*, 46, 4, 207–229. <https://doi.org/10.1080/00958964.2015.1050345>
- Gubbels, J. S., Kremers, S. P. J., van Kann, D. H. H., Stafleu, A., Candel, M. J. J. M., Dagnelie, P. C., Thijs, C., & de Vries, N. K. (2011). Interaction between physical environment, social environment, and child characteristics in determining physical activity at child care. *Health Psychology*, 30(1), 84–90. <https://doi.org/10.1037/a0021586>
- Gubbels, J. S., Van Kann, D. H., & Jansen, M. W. (2012). Play equipment, physical activity opportunities, and children's activity levels at childcare. *Journal of environmental and public health*, 2012. <https://doi.org/10.1155/2012/326520>

- Guralnick, M. J. (2010). Early intervention approaches to enhance the peer-related social competence of young children with developmental delays: A historical perspective. *Infants and young children*, 23 (2), 73–83.
<https://doi.org/10.1097%2FIYC.0b013e3181d22e14>
- Haapala, E. A., Pulakka, A., Haapala, H. L. & Lakka, T. A. (2016). Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Teoksessa *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. (s. 12–21). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016:22. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8>
- Haapala, E., Väistö, J., Lintu, N., Eloranta, A. M., Lindi, V., & Lakka, T. A. (2017). Vähäinen fyysinen aktiivisuus ja runsas fyysinen passiivisuus ovat yhteydessä 6–8-vuotiaiden lasten ylipainoon. *Liikunta ja tiede*, 54(2-3).
- Harcourt, D., & Einarsdottir, J. (2011). Introducing children's perspectives and participation in research. *European Early Childhood Education Research Journal*, 19(3), 301–307. <https://doi.org/10.1080/1350293X.2011.597962>
- Havu-Nuutinen, S., & Niikko, A. (2014). Finnish primary school as a learning environment for six-year-old preschool children. *European Early Childhood Education Research Journal*, 22(5), 621–636.
<https://doi.org/10.1080/1350293X.2014.969084>
- Helavirta, S. (2007). Lasten tutkimushaastattelu: Metodologista herkistymistä, joustoa ja tasapainottelua. *Yhteiskuntapolitiikka* 2007:6.
- Helenius, A., & LummeLahti, L. (2018). *Varhaiskasvatus: Perusteita*. BoD - Books on Demand. E-kirja.
- Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2009). *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus Helsinki University Press.
- Iivonen, S., Laukkanen, A., Haapala, E., & Reunamo, J. (2016). Motoristen taitojen kehitys. Teoksessa *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. (s. 32–37). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016:22. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8>

- Iivonen, S., & Sääkslahti, A. K. (2014). Preschool children's fundamental motor skills: a review of significant determinants. *Early Child Development and Care*, 184(7), 1107–1126. <https://doi.org/10.1080/03004430.2013.837897>
- Janssen, I. & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7: 40. 1–16. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Juuti, P. & Puusa, A. (2020). Johdanto. Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus Oy. E-kirja.
- Kantomaa, M. (2020). Koronapandemia ja väestön liikunta: Liikunnan asemaa kriisien lievittäjänä vahvistettava. *Liikunta ja tiede*, 5/2020.
- Knauf, H. (2019). Physical environments of early childhood education centres: Facilitating and inhibiting factors supporting children's participation. *International Journal of Early Childhood*, 51(3), 355–372. <https://doi.org/10.1007/s13158-019-00254-3>
- Koski, P. (2017). Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. (2. painos). Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja.
- Krogager Albertsen, H., Aadland, K. N., Johannessen, K., Jones, R., & Aadland, E. (2022). Associations between the movement environment and preschooler's physical activity and sedentary time in Norwegian preschools. *European Early Childhood Education Research Journal*, 1–15. <https://doi.org/10.1080/1350293X.2022.2147562>
- Kuula, A. (2015). *Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Vastapaino. E-kirja.
- Kyhälä, A. L., Reunamo, J., & Ruismäki, H. (2012). Physical activity and learning environment qualities in Finnish day care. *Procedia-Social and behavioral sciences*, 45, 247–256. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.561>

- Kyhälä, A. L., & Soini, A. (2016). Organisoitu liikunta. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö. *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. (s. 49–53). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8>
- Lappalainen, S. (2007). Rajamaalla. Etnografinen tarina kenttätyöstä lasten parissa. Teoksessa S. Lappalainen, P. Hynninen, T. Kankkunen, E. Lahelma, & T. Tolonen (toim.), *Etnografia metodologiana: lähtökohtana koulutuksen tutkimus*. Tampere: Vastapaino. E-kirja
- Laukkanen, A., Määttä, S., Reunamo, J., Roos, E., Soini, A., & Mäki, P. (2016). Perheen tärkeä rooli. Teoksessa *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. (s. 22–26). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8>
- Lehto, S., Reunamo, J., & Ruismäki, H. (2012). Children's peer relations and children's physical activity. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 45, 277–283. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.564>
- Lincoln, Y. & Guba, E. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications. Inc. California.
- Lyyra, N., Ojala, K., Tynjälä, J & Välimaa, R. (2018). Liikunta-aktiivisuuden yhteydet lasten ja nuorten terveyteen ja terveyskäyttäytymiseen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 130–142.
- Manninen, J. (2013). *Oppimista tukevat ympäristöt: Johdatus oppimisympäristöajatteluun*. (2. painos). Helsinki: Opetushallitus.
- Matthews, E., & Lippman, P. C. (2020). The design and evaluation of the physical environment of young children's learning settings. *Early Childhood Education Journal*, 48, 171–180. <https://doi.org/10.1007/s10643-019-00993-x>
- Mortari, L., & Harcourt, D. (2012). 'Living' ethical dilemmas for researchers when researching with children. *International Journal of Early Years Education*, 20(3), 234–243. <https://doi.org/10.1080/09669760.2012.715409>

- Määttä, S., Ray, C., Roos, G., & Roos, E. (2016). Applying a socioecological model to understand preschool children's sedentary behaviors from the viewpoints of parents and preschool personnel. *Early Childhood Education Journal*, 44, 491–502. <https://doi.org/10.1007/s10643-015-0737-y>
- Nieminen, L. (2021). Lasten ja nuorten tutkimus: oikeudellinen tarkastelu. Teoksessa H. Lagström, T. Pösö, N. Rutanen & K. Vehkalahti (toim.), *Lasten ja nuorten tutkimusetiikka*. (s. 25–42). Nuorisotutkimusverkosto.
- Nupponen, R. (2005). Masennus ja ahdistuneisuus. Liikunta ja kansanterveys. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.), *Terveysliikunta*. (s. 150–158). Helsinki: Duodecim: UKK-instituutti.
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. (2017). Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. (2. painos). Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja.
- Opetushallitus. (2022). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet*. Määräykset ja ohjeet. 2022:2a.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016). *Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä*. Helsinki. 2016:21. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8>
- Patton, M. (2015). *Qualitative Research & Evaluation Methods*. (4. painos). SAGE Publications.
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M. & Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *Jama*, 320(19), 2020–2028. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>
- Powell, M. B., & Snow, P. C. (2007). Guide to questioning children during the free-narrative phase of an investigative interview. *Australian psychologist*, 42(1), 57–65. <https://doi.org/10.1080/00050060600976032>
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. (2017). Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. (2. painos). Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja.

- Qu, S. Q., & Dumay, J. (2011). The qualitative research interview. *Qualitative research in accounting & management*, 8(3), 238–264.
<https://doi.org/10.1108/11766091111162070>
- Raittila, R. (2008). Retkellä: lasten ja kaupunkiympäristön kohtaaminen. [väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. JYX-julkaisuarkisto.
<https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/18551>
- Raittila, R., Vuorisalo, M., & Rutanen, N. (2017a). Lasten haastattelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja* (s. 312–335). Vastapaino.
- Raittila, R., Vuorisalo, M., & Rutanen, N. (2017b). Lasten haastattelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Vastapaino. E-kirja.
- Ravitch, S. M., & Carl, N. M. (2021). *Qualitative research: Bridging the conceptual, theoretical, and methodological* (2. painos). Los Angeles: SAGE.
- Reunamo, J. (2016). Lapsilähtöinen toimintakulttuuri edellyttää lapsen kuuntelua. Teoksessa *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. (s. 27–31). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5>
- Reunamo, J. & Kyhälä, A.L. (2016) Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana. Teoksessa *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. (s. 54–58). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5>
- Robinson, L. E., Palmer, K. K., Wang, L., Scott-Andrews, K. Q., Chinn, K. M., Sur, I., Wengrovius, C., Meng, E., Weldman, S. L. C. & Miller, A. L. (2023). Protocol for a cluster randomized clinical trial of a mastery-climate motor skills intervention, Children’s Health Activity and Motor Program (CHAMP), on self-regulation in preschoolers. *Plos one*, 18(3).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0282199>
- Roos, P., & Rutanen, N. (2014). Metodologisia haasteita ja kysymyksiä lasten tutkimushaastattelussa. *Journal of Early Childhood Education Research*, 3(2), 27–47.

- Sando, O. J. (2019) The physical indoor environment in ECEC settings: children's well-being and physical activity, *European Early Childhood Education Research Journal*, 27:4, 506–519.
<https://doi.org/10.1080/1350293X.2019.1634238>
- Sando, O. J., & Mehus, I. (2021). Supportive indoor environments for functional play in ECEC institutions: a strategy for promoting well-being and physical activity?. *Early Child Development and Care*, 191(6), 921–932.
<https://doi.org/10.1080/03004430.2019.1651305>
- Sando, O. J., & Sandseter, E. B. H. (2022). Children's perception and utilization of ECEC physical environments. *Education Sciences*, 12(2), 88.
<https://doi.org/10.3390/educsci12020088>
- Segura-Martínez, P., Molina-García, J., Queralt, A., del Mar Bernabé-Villodre, M., Martínez-Bello, D. A., & Martínez-Bello, V. E. (2021). An indoor physical activity area for increasing physical activity in the early childhood education classroom: An experience for enhancing young children's movement. *Early Childhood Education Journal*, 49, 1125–1139.
<https://doi.org/10.1007/s10643-020-01125-6>
- Soini, A. (2015). Always on the move?: Measured physical activity of 3-year-old preschool children. [väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. JYX-julkaisuarkisto.
<https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/44987>
- Soini, A., Gubbels, J., Sääkslahti, A., Villberg, J., Kremers, S., Van Kann, D., Mehtälä, A., De Vries, N. & Poskiparta, M. (2016). A comparison of physical activity levels in childcare contexts among Finnish and Dutch three-year-olds. *European Early Childhood Education Research Journal*, 24(5), 775–786. <https://doi.org/10.1080/1350293X.2016.1213569>
- Soini, A., Laukkanen A., Mäki, P. & Reunamo, J. (2016). Fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista edistävä ympäristö. Teoksessa *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. (s. 44–48). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5>

- Soini, A., & Sääkslahti, A. (2017). Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa M. Koivula, A. Siippainen & P. Eerola-Pennanen (toim.), *Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia*. (s. 129–144). Tampere: Vastapaino.
- Sollerhed, A. C., Olesen, L. G., Froberg, K., Soini, A., Sääkslahti, A., Kristjánsdóttir, G., Vilhjálmsson, R., Fjørtoft, I., Larsen, R. & Ekberg, J. E. (2021). Movement and physical activity in early childhood education and care policies of five nordic countries. *International journal of environmental research and public health*, 18(24), 13226.
<https://doi.org/10.3390/ijerph182413226>
- Sääkslahti, A. (2018). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. (2. painos). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sääkslahti, A. (2015). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sääkslahti, A., Niemistö, D., Nevalainen, K., Laukkanen, A., Korhonen, E., & Finni Juutinen, T. (2019). Päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteys lasten motorisiin taitoihin. *Liikunta ja tiede*, 56(2-3).
- Tammelin, T. (2017). Liikuntasuosituksat. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. (2. painos). Jyväskylä PS-Kustannus. E-kirja.
- Tannehill, D., MacPhail, A., Walsh, J., & Woods, C. (2015). What young people say about physical activity: the Children's Sport Participation and Physical Activity (CSPPA) study. *Sport, Education and Society*, 20(4), 442–462.
<https://doi.org/10.1080/13573322.2013.784863>
- THL (2020). *Varhaiskasvatus 2020*. Tilastoraportti 2021:32. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Tonge, K. L., Jones, R. A., & Okely, A. D. (2021). The relationship between educators' and children's physical activity and sedentary behaviour in early childhood education and care. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 24(6), 580–584. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2021.02.003>
- Tonge, K., Jones, R. A. & Okely, A. D. (2020). Environmental influences on children's physical activity in early childhood education and care. *Journal*

of Physical Activity & Health, 17(4), 423–429.

<https://doi.org/10.1123/jpah.2019-0119>

Tonge, K. L., Jones, R. A., & Okely, A. D. (2019). Quality interactions in early childhood education and care center outdoor environments. *Early Childhood Education Journal*, 47, 31–41. <https://doi.org/10.1007/s10643-018-0913-y>

Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., Goldfield, G. & Gorber, S. C. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 8(1), 1–22. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-98>

Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittelyminen Suomessa*. Helsinki.

https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Varhaiskasvatuslaki. 540/2018. (2018). Annettu 1 päivänä syyskuuta 2018.

<https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180540>

Vasankari, T., Jussila, A.-M., Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Kokko, S. & Sievänen, H. (2020). Koronarajoitukset vaikuttivat rajusti lasten ja nuorten liikkumiseen. Teoksessa: M. Kantomaa (toim.), *Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan*. (s. 13–16). Valtion liikunta- neuvoston julkaisuja 2020:2.

Vuori, I. (2016). Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.), *Liikuntalääketiede*. (8. painos). (s. 14–29). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista. (1989). Unicef.

https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf

LIITTEET

Liite 1. Haastattelukysymykset ja haastattelurunko

Haastattelukysymykset ja alustava haastattelurunko

- Kolme teemaa: Liikunta yleisesti, liikuntavälineet ja -tilat sekä aikuisen ja lapsen välinen vuorovaikutus

Alkuun taustakysymykset ja keskustelua pohjustavat kysymykset:

- Nimi ja ikä
- Mikä on lempipuuhaa sisällä?
- Mikä on lempipuuhaa ulkona?
- Mikä on lempipaikka päiväkodissa?

Teema: Kysymyksiä liikunnasta yleisesti

Etsitään vastausta tutkimuskysymykseen 1. Millaisia kokemuksia lapsilla on itsestään liikkujina varhaiskasvatuksen kontekstissa?

Omaan kokemukseen, ajatuksiin tai näkemyksiin perustuvat liikuntakysymykset

- Mitä sinulle tulee mieleen sanasta liikunta? (avataan tarvittaessa käsitettä liikunta: liikunta tarkoittaa liikettä, missä liikutat omaa kehoasi esim., kun juokset, hypit tai kävelet)
- Mikä on mielestäsi liikuntaa?
- Millaista liikunta mielestäsi on?
 - Onko liikunta tärkeää? Miksi?
 - Miksi ihmisten pitäisi liikkua? Miksi ei?
- Millaisesta liikunnasta tykkäät?
 - Voitko liikkua näin päiväkodissa?

- Millainen liikkuminen on kivaa? Miten haluaisit liikkua?
- Kenen kanssa tykkäät liikkua?
- Miten et tykkää liikkua? Millainen liikkuminen ei ole mielestäsi kivaa?
- Miltä sinusta tuntuu liikunnan jälkeen?
 - Millainen olosi on liikunnan jälkeen? Miksi?
- Harrastatko jotain liikuntaa? Millaista?
 - Millaista liikuntaa haluaisit harrastaa? Miten sen toteuttaminen olisi mahdollista?
- Jos sinua ohjeistetaan liikkumaan, mitä teet mieluiten?
- Keksitkö helposti itse erilaisia liikuntaleikkejä?
 - Millaisista liikuntaleikeistä tykkäät?
- Millaisia liikuntataitoja haluaisit oppia? Mitä taitoja jo osaat?
 - Millaisia liikuntataitoja olisi mielestäsi tärkeä osata? Millaiset liikuntataidot ovat mielestäsi tärkeitä?

Päiväkotiin liittyvät liikuntakysymykset

- Liikutteko päiväkodissa?
 - Miten te liikutte? Millaista liikuntaa teillä on?
 - Milloin te liikutte? Kenen kanssa?
- Kuka päiväkodissa päättää miten ja milloin liikutaan?
 - Saatko joskus itse päättää, miten liikutaan? Jos et, miksi?
 - Saatko liikkua silloin, kun haluat? Jos et, miksi?
- Tykkäätkö liikunnasta päiväkodissa?
 - Miksi tykkäät?
 - Miksi et tykkää?

Teema: Liikuntavälineet ja -tilat

Etsitään vastausta tutkimuskysymykseen 2. Miten lapset kuvailevat fyysisen ympäristön ja liikuntamahdollisuuksien merkitystä heidän fyysiseen aktiivisuuteensa?

Liikuntatiloihin ja -ympäristöihin liittyvät kysymykset

- Missä liikut mieluiten?
- Missä te liikutte: sisällä, ulkona, vain omassa päiväkodin pihassa vai jossain muualla (uimahalli/jäähalli tai lähimetsät yms.)
- Millaisesta liikunnasta tykkäät/et tykkää päiväkodissa sisällä?
- Millaisesta liikunnasta tykkäät/et tykkää päiväkodissa ulkona?
- Mitä kaikkea yleensä teette päiväkodin salissa? (tiedetään, että päiväkodissa on sali)
- Mikä on lempipuuhaa päiväkodin salissa?
- Mitä et tykkää tehdä päiväkodin salissa?
- Mikä on lempipaikka liikkumiseen päiväkodissa?
- Järjestävätkö aikuiset ohjattua liikuntaa?
 - Minkälaista ohjattu liikunta päiväkodissa on?
 - Missä ohjatut liikuntatuokiot pidetään?
- Onko päiväkodissa tarpeeksi aikaa liikkua? Missä tilanteissa? Milloin ei?
- Onko päiväkodissa tarpeeksi tilaa liikkumiseen?
- Saako päiväkodissa liikkua vauhdikkaasti sisällä (esim. juosta)?

Liikuntavälineisiin liittyvät kysymykset

- Tarvitaanko liikkumiseen jotakin välineitä tai varusteita?
- Voiko ilman välineitä liikkua?
- Millaisia välineitä liikunnassa voisi käyttää?
- Keksitkö liikuntatilanteita, joissa on pakko käyttää välineitä?
- Onko liikuntavälineiden kanssa liikkuminen erilaista kuin ilman välineitä?
- Minkälaisia liikuntavälineitä teillä on käytössä päiväkodissa?
- Ovatko liikuntavälineet erilaisia sisällä ja ulkona?
- Laittavatko aikuiset koskaan liikuntavälineitä esille?
- Näytä tästä tilasta liikuntaväline, josta pidät.

Teema: Aikuisen ja lapsen vuorovaikutukseen liittyvät kysymykset

Etsitään vastausta tutkimuskysymykseen 3. Miten lapset kuvailevat psyykkisten ja sosiaalisten ympäristötekijöiden merkitystä heidän fyysiseen aktiivisuuteensa?

Kannustukseen liittyvät kysymykset

- Kannustavatko, kehuvatko tai rohkaisevatko aikuiset sinua liikkumaan?
 - Jos kannustaa/kehuu/rohkaisee:
 - Miltä se tuntuu?
 - Milloin hän kannustaa/kehuu/rohkaisee liikkumaan?
 - Jos ei kannusta/kehu/rohkaise:
 - Miltä se tuntuu?
 - Toivotko, että aikuinen tekisi niin?
 - Onko kukaan muu kehunut/kannustanut/rohkaisut sinua liikkumaan?
- Millaista on mielestäsi hyvä kannustus?
 - Millaisesta kannustuksesta sinä pidät/et pidä?

Aikuisten osallistumiseen/ohjaukseen liittyvät kysymykset

- Onko sinun helpompi liikkua, jos aikuinen kertoo mitä teet?
 - Miksi on tai ei ole?
- Kuka päiväkodissa päättää miten ja milloin liikutaan?
 - Saatko joskus itse päättää, miten liikutaan? Jos et, miksi?
 - Saatko liikkua silloin, kun haluat? Jos et, miksi?
- Järjestävätkö aikuiset ohjattua liikuntaa? (esim. jumppatuokiot, uinti, luistelu, retket)
 - Minkälaista ohjattua liikuntaa päiväkodissa on?
 - Missä ohjatut liikuntatuokiot pidetään?
- Ovatko aikuiset mukana leikeissä tai näyttävätkö he mallia liikkumiseen?

- Miltä sinusta tuntuu, kun aikuiset osallistuvat leikkeihin?
- Onko päiväkodissa tarpeeksi aikaa liikkua?
 - Onko tilanteita, joissa ei ole aikaa liikkumiseen?
- Rajoittavatko aikuiset joskus liikkumista päiväkodissa?
 - Onko joitakin paikkoja tai tiloja, joissa ei saa liikkua/leikkiä?
 - Onko päiväkodissa joitakin sääntöjä, jotka estävät/rajoittavat liikkumista?
- Saavatko lapset ehdottaa liikunnallista toimintaa?
 - Miten aikuiset suhtautuvat lasten ehdotuksiin?