

**Lasten ulkoilun ja varhaiskasvatuksen ulkoympäristöjen
tarkastelu päiväkodeissa**

Jami Nieminen & Tommi Riihimäki

Varhaiskasvatustieteen pro gradu -tutkielma

Kevätlukukausi 2023

Kasvatustieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Nieminen, J. & Riihimäki, T. 2023. Lasten ulkoilun ja varhaiskasvatuksen ulkoympäristöjen tarkastelu päiväkodeissa. Varhaiskasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. 54 sivua.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella varhaiskasvatusikäisten lasten ulkona tapahtuvaa toimintaa sekä selvittää varhaiskasvatuksen opettajien näkemysten mukaan, minkälainen ympäristö tukee lasten ulkoilua ja fyysistä aktiivisuutta. Fyysisellä aktiivisuudella ja liikunnalla on todettu tutkimuksissa olevan paljon positiivisia vaikutuksia lapsen kehitykselle ja oppimiselle sekä hyvinvoinnille. Liikunta tukee myös fyysistä kasvua ja motoristen taitojen kehittymistä.

Tutkimus on kvalitatiivinen luonteeltaan, eli laadullinen tutkimus. Aineisto kerättiin haastattelemalla varhaiskasvatuksen opettajia kahdessa eri kaupungissa. Yhteensä haastattelimme seitsemän varhaiskasvatuksen opettajaa. Haastattelut tallennettiin erilliselle äänentallentimelle, josta edelleen aineisto litteroitiin tekstimuotoon. Aineisto kerättiin avoimella haastattelulla, joka muistuttaa tavallista keskustelua. Haastattelussa kuitenkin keskustelua ohjattiin tiettyjen teemojen mukaan, jotka olivat lasten ulkoilussa tapahtuva toiminta ja toimintaympäristöt. Avoimen haastattelun ansioista, keskustelut olivat hyvin luontevia ja varhaiskasvatuksen opettajan omat näkemykset korostuivat. Aineistoa nauhoitettiin yhteensä 6h 42min. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tutkimus tulosten mukaan lapset liikkuvat ja leikkivät hyvin monipuolisesti ulkoilun aikana päiväkodeissa. Kuitenkin ympäristö ja lapsille tarjotut välineet ohjaavat toimintaa. Ympäristöstä varhaiskasvatuksen opettajat pitivät tärkeämpänä päiväkodin pihaa, kuitenkin lähiympäristö tarjoaa monipuolisuutta ja vaihtoehtoja parhaimmillaan varhaiskasvatukseen. Lapset ulkoilevat yleensä päivittäin päiväkodin omassa pihassa, jolloin aktiivisuuteen vaikuttaa rakennelmat, leikkivälineet sekä käytettävissä oleva tila vahvasti. Lasten käytettävissä olevien leikkivälineiden tulisi olla ehjiä ja niitä pitäisi monipuolistaa säännöllisin ajoin. Aikuisella on ulkoilun aikana erilaisia rooleja. Hän on leikkien mahdollistaja, lapsille lohduttaja ja tuen antaja sekä toiminnan ohjaaja.

Lasten ulkoilu koostuu välineellisestä leikistä, välineettömästä toiminnasta, aikuisen järjestämästä toiminnasta sekä aikuisen tuesta. Lasten fyysisen aktiivisuuden tukemiseksi ympäristön tulisi olla turvallinen, luonnonläheinen, virikkeellinen ja monipuolinen. Näin lapset saisivat monipuolisesti kokemuksia ulkoillessaan ja he pystyisivät leikkimään ja liikkumaan omaehtoisesti turvallisessa ympäristössä.

Asiasanat: Ulkoilu, ympäristö, varhaiskasvatus, fyysinen aktiivisuus

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ.....	2
SISÄLTÖ	3
1 JOHDANTO.....	5
2 LASTEN ULKOILU VARHAISKASVATUKSESSA	7
2.1 Fyysinen aktiivisuus ja liikunta	9
2.2 Fyysinen aktiivisuus lapsen kehityksen tukena	10
3 VARHAISVUOSIEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET ...	12
4 VARHAISKASVATUKSEN OPPIMISYMPÄRISTÖT ULKOILUSSA... 14	
4.1 Sosiaalinen ympäristö	14
4.2 Psykkinen ympäristö.....	15
4.3 Fyysinen ympäristö	16
4.4 Ulkoympäristö lasten toimintaympäristönä.....	17
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS	19
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	20
6.1 Tutkimukseen osallistujat.....	20
6.2 Tutkimusaineiston keruu.....	21
6.3 Aineiston analyysi	22
6.4 Eettiset ratkaisut.....	27
7 LASTEN ULKOILU VARHAISKASVATUKSESSA	29
8 YMPÄRISTÖN MERKITYS ULKOILULLE.....	34
9 POHDINTA.....	38
9.1 Tutkimustulokset	38
9.2 Tutkimustulosten tarkastelu ja johtopäätökset	40
9.3 Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimusaiheet	41

LÄHTEET	44
LIITTEET.....	54

1 JOHDANTO

Lasten fyysisen aktiivisuuden määrä on laskenut jatkuvasti ja varhaiskasvatusikäisistä lapsista suositusten mukaiseen aktiivisuus määrään pääsee vain osa (Halme, 2008; Soini, 2015; Sääkslahti, 2005). Liikkuminen ja fyysisesti aktiivinen toiminta on lapselle sisäsyntyistä. Fyysinen aktiivisuus tukee lapsen kokonaisvaltaista kehittymistä sekä hyvinvointia (OKM, 2016, s. 22, 12). Fyysinen aktiivisuus ja liikunta on Soinin (2017) mukaan terveyden kannalta merkittävässä roolissa ja positiivinen suhtautuminen liikuntaa kohtaan ennustaa aktiivisempaa elintapaa myös aikuisiällä. Ulkona tapahtuvalla liikunnalla ja jo pelkästään luonnossa olemisellä on todettu olevan positiivisia vaikutuksia fyysisen terveyden sekä mielenterveyden kannalta (Pretty ym., 2005). Cooperin ym. (2010) mukaan lapset ovat läpi päivän fyysisesti aktiivisempia ulkona kuin sisätiloissa. Korkeamman fyysisen aktiivisuuden määrän lisäksi ulkoympäristö tarjoaa lapsille haastavampia sekä monipuolisempia ympäristöjä haastaa sekä kehittää itseään. Leikkiessään luonnossa lasten täytyy kulkea haastavassa maastossa ja tämä vaatii heiltä sekä motorisia taitoja että fyysistä aktiivisuutta (Sando & Sandseter, 2020).

Fyysisellä aktiivisuudella on siis merkittävä rooli lasten tasapainoisessa kasvussa ja tämän takia varhaisvuosien fyysisten aktiivisuuden suositusten saavuttaminen on valtakunnallinen tehtävä ja tulee näkyä vahvasti myös varhaiskasvatustyössä lasten terveyden ja kehityksen vuoksi. Sääkslahti (2015, s. 11) tuokin esiin, että vaikka lasten pääsääntöinen kasvatusvastuu on lapsen huoltajilla, tarvitaan silti myös varhaiskasvatuksen ammattilaisia ja heidän erityisosaamistaan.

Varhaiskasvatuksen rooli on tukea lasten fyysistä aktiivisuutta ja antaa lapsille monipuolisesti kokemuksia erilaisista oppimisympäristöistä sekä luonnosta. Lasten oppimisympäristöjä varhaiskasvatuksessa on sisätilat, päiväkodin piha, lähiympäristö, luonto ja leikkipuistot (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet,

2022). Varhaiskasvatuksessa yleensä ulkoillessa lapset ovat aktiivisempia kuin sisätiloissa, koska siellä on enemmän tilaa ja aikaa omaehtoiselle leikille (Cooper ym., 2010).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitä lapset tekevät, kun he ulkoilevat sekä minkälainen ympäristö tukee lasten ulkoilua ja fyysistä aktiivisuutta.

2 LASTEN ULKOILU VARHAISKASVATUKSESSA

Lapselle leikki on tapa oppia ja tutkia ympäröivää maailmaa sekä olla vuorovaikutuksessa muiden lasten ja aikuisten kanssa. Leikki tukee lapsen kokonaisvaltaista kehittymistä ja se toimii tärkeänä tukijana tavallisen elämän tuomille haasteille. (Koivula & Laakso 2017, s. 97). Lapsen leikin toteutumiseksi tarvitaan siihen soveltuva leikkiympäristö. Leikkiympäristön ominaisuudet ja piirteet voivat tukea useita erilaisia leikkejä lapsille. (Storli & Sandseter, 2019). Lapsilla on useita erilaisia oppimisympäristöjä varhaiskasvatuksessa. Kuitenkin tässä tutkimuksessa tarkastelemme ulkona tapahtuvaa toimintaa, leikkiä ja fyysistä aktiivisuutta.

Päiväkodin ulkoilualue on tärkein lasten liikkumisalue varhaiskasvatuksessa. Pihan tulee kuitenkin olla turvallinen lapsille ja aikuisten näkökulmasta, pihan tulee olla helposti valvottavissa. Pihoista on myös viime vuosikymmeninä poistettu paljon kiipeilytelineitä, keinuja ja liukumäkiä, turvallisuussyihin vedoten (Ruokonen, Norra & Karvinen 2009, s. 8, 12). Soinin ym. (2014) mukaan suomalaisissa päiväkodeissa ulkoilu on yleensä vapaata leikkiä ja usein omaehtoista toimintaa. Usean tutkijan mukaan (esim. Copeland ym., 2016; Hinkley ym., 2008; Iivonen ym., 2016) lapset myös ovat ulkoillessa aktiivisempia kuin sisätiloissa.

Varhaiskasvatuksessa jokaisessa päiväkodissa ulkoillaan yleensä päivittäin. Luonto, päiväkodin pihat, rakennettu ympäristö ja leikkipuistot ovat kaikki varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2022). Erilaiset ympäristöt tarjoavat kokemuksia ja monipuolistavat leikkejä. Varhaiskasvatussuunnitelman (2022) mukaan lapsilla tulee olla myös monipuolisesti käytettävissään turvallisia leikki- ja toimintavälineitä. Varhaiskasvatuksen yksi tehtävä on kannustaa ja innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti jokaisena vuoden aikana. Sääkslahden (2015) mukaan omaehtoiseen liikkumiseen tulee olla päivittäin lapsella mahdollisuuksia sisällä ja ulkona. Kuitenkin ulkoilu antaa lapselle yleensä enemmän vapauksia liikkumisen ja leikin suhteen. Kun lapsella on mahdollisuus omaehtoiseen vapaaseen liikkumiseen luonnossa, toiminta on fyysisesti aktiivisempaa ja kehittää tehokkaasti motorisia taitoja sekä

lapsi oppii käyttämään kaikkia aistejaan. Sääkslahden ym. (2018) mukaan päiväkotien ulkoympäristöissä on kuitenkin paljon eroja päiväkotien väleillä. Päiväkotien ulkopihojen koot, maaston korkeuserot ja materiaalit sekä lasten käytettävissä olevat leikkittelineet vaihtelevat. Lisäksi joillain päiväkodeilla ei ole pihassa ollenkaan puita tai kasvillisuutta eikä lähiympäristössä mahdollisuutta tutustua luontoon esimerkiksi metsässä. Monipuolinen ja riittävän tilava päiväkodin piha tukee lasten motoristen taitojen kehittymistä, liikkumistaitoja, tasapainoa ja koordinaatiota sekä lisäävät fyysistä aktiivisuutta. Lisäksi päiväkodin pihalla olevat hiekkalaatikot kehittävät lasten hienomotorisia taitoja, nämä leikit ovat yleensä passiivisempia. Fjortoftin (2001) mukaan ulkotilat lapsen näkökulmasta ovat motivoivat liikkumaan sekä virikkeellisiä ympäristöjä, joissa voi käyttää monipuolisesti omaa kehoaan ja löytää oman taitotason mukaisia haasteita.

Ulkoilu varhaiskasvatuksessa on osa ympäristökasvatusta. Ympäristökasvatuksen lähtökohtana on lapsen kokonaisvaltainen kehittyminen emotionaalisesti, fyysisesti ja kognitiivisesti (Parikka-Nihti & Suomela, 2014). Ympäristökasvatuksessa puhutaan myös luontokasvatuksesta. Luontokasvatus sisältyy ympäristökasvatukseen, jossa lapsille tarjotaan monipuolisia kokemuksia luonnosta ja opetusta luonnon erilaisista ilmiöistä. Ympäristökasvatuksessa taas puhutaan erilaisista ympäristöistä, kuten luonnosta ja rakennetuista ympäristöistä, joista lapsille tarjotaan kokemuksia ja opetusta (Parikka-Nihti & Suomela, 2014; Raittila, 2017). Ympäristön lisäksi vuodenaikojen tarjoamat mahdollisuudet ovat yhteydessä lasten aktiivisuuteen ulkoillessa. Soini ym. (2014) ja Jämsen ym. (2013) tuovat esiin lasten aktiivisuuden muuttuvan vuodenaikojen vaihtuessa. Soini ym. (2014) mukaan lapset ovat varhaiskasvatuksessa aktiivisempia syksyllä kuin talvella. Myös Jämsen ym. (2013) mukaan varhaiskasvatusvuoden aikana lapset ovat aktiivisempia syksyn kuin talven kuukausina.

2.1 Fyysinen aktiivisuus ja liikunta

Käsitteellä fyysinen aktiivisuus tarkoitetaan fyysisiä ja fysiologisia kehon tapahtumia, eikä se sisällä arvioita toiminnan tavoitteellisuudesta tai päämäärästä (Vuori, 2005, s. 19). Nupposen ym. (2010) mukaan liikkuminen terminä liitetään usein fyysiseen aktiivisuuteen, joka terminä on neutraali ilmaisu sosiaalisten tekijöiden suhteen. Fyysistä aktiivisuutta kuvataan yleensä aktiivisuuden kestona ja kertoina. Rasittavuustasoa pystytään mittaamaan esimerkiksi syketasolla, hapen- ja energiankulutuksella. Aktiivisuutta voidaan kuvata esimerkiksi liikuntalajeilla ja liikuntamuodoilla (Nupponen ym., 2010, s. 15). Lyhyesti kuvattuna, fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan lihastyötä, joka lepotilaan verrattuna nostaa energiankulutusta (Lämsä, 2009, s. 15). Fyysinen aktiivisuus voidaan jakaa eri tasoihin kuormittavuuden näkökulmasta, kuten kevyeen, reippaaseen, vauhdikkaaseen sekä erittäin kuormittavaan aktiivisuuteen (Janssen & LeBlanc, 2011). Fyysiseksi aktiivisuudeksi määritellään varhaiskasvatuksessa erilaiset ulko- ja sisäleikit, ulkoilu, retkeily sekä erilaiset ohjatut liikunnalliset tuokiot (Opetushallitus, 2016, s. 17, 46). Tässä tutkimuksessa keskityimme ulkona tapahtuvaan lasten toimintaan varhaiskasvatuksessa, jonka yksi osa on lasten fyysinen aktiivisuus. Liikunta eroaa käsitteenä fyysisestä aktiivisuudesta sen tarkoituksen perusteella. Liikunta on säännöllistä, ja sillä tähdätään parantamaan esimerkiksi fyysistä ja tai psyykkistä hyvinvointia (Aaltonen, 2016). Liikunta on fyysistä aktiivisuutta, jota voidaan tehdä eri syistä, kuten liikuntaharrastukset (Tammelin, 2017). Lisääntynyt hengitys- ja verenkiertoelimistön rasitus ja hermo-lihasjärjestelmän kuormitus sekä eri aistien välinen yhteistyö voidaan myös liittää liikuntakäsitteen määrittelyyn (Pönkkö & Sääkslahti, 2013). Liikunta on siis yksi fyysisen aktiivisuuden muodoista, sitä tehdään usein vapaa-ajalla harrastuksena ja se on omaehtoista. Liikunnan erimuotoja ovat myös hyötyliikunta ja esimerkiksi työmatkaliikunta. (Vuori, 2015; Malina ym., 2004).

2.2 Fyysinen aktiivisuus lapsen kehityksen tukena

Suorituskykyiseen elimistöön vaaditaan tarpeeksi ärsykejä. Kehon elinjärjestelmissä tapahtuu erilaista sopeutumista, riippuen rasituksen kestosta, määrästä, voimakkuudesta ja taajuudesta (Zimmer, 2002, s. 43). Liikunta kehittää liikuntaitoja sekä vahvistaa luustoa. Liikunta ehkäisee myös ylipainoa (Fogerholm, 2011, s. 76). Jokapäiväinen fyysinen aktiivisuus kehittää tehokkaasti hengitys- ja verenkiertoelimistöä (Telama ym., 1998, s. 12). Kun hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto on hyvä, jaksaa lapsi liikkua, leikkiä sekä keskittyä pidemmän ajan annettuun tehtävään (Pönkkö & Sääkslahti, 2013, s. 137).

Kuten aiemmin tehdyt tutkimukset osoittavat, lasten fyysinen aktiivisuus on valtaosalla lapsista liian vähäistä ja tämän seurauksena myös vähäisen liikuttamisen myötä erilaiset terveyshaitat ovat lisääntyneet. Säännöllinen liikunta auttaa ehkäisemään ja hoitamaan sydänongelmia, diabetesta, ylipainoa sekä liikaliavuutta sekä se voi parantaa elämänlaatua ja hyvinvointia (WHO, 2018). Myös Timmons ym. (2012) tuovat esiin, että lisääntynyt tai korkea fyysisen aktiivisuuden määrä on yhdistetty alle 5-vuotiailla lapsilla parempaan luuston terveyteen sekä matalampaan painoindeksiin ja rasvaprosenttiin. Lasten ulkoilu varhaiskasvatuksessa tukee siis vahvasti kokonaisvaltaista kehittymistä. Liikunta on lapsille yhtä tärkeää kuin ravitsemus ja uni, joten suositusten mukaisen fyysisen aktiivisuuden saavuttaminen on erittäin tärkeää (OKM, 2016, s. 5, 21).

Psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset. Liikunta tukee lasten sosiaalisia suhteita ja niiden kehittymistä sekä vuorovaikutusta. Tämän lisäksi se edesauttaa myönteisen minäkuvan muodostumista (Kokkonen & Klemola, 2013). Kun liikunnalliset kokemukset ovat positiivisia, on minäkuvan realistinen kehittyminen todennäköisempää. Lapsi käyttää kehollaan tuotettuja kokemuksia luomaan kuvaa taidoistaan ja saa käsityksen omasta minästään (Zimmer, 2002, s. 21).

Zimmerin (2002, s. 22) mukaan minäkuvan rakentumiselle varhaisten elinvuosien liikunnalliset kokemukset ovat merkittäviä. Liikunnan avulla lapset siis saavat kokemuksia osaamisesta ja osaamattomuudesta kuin myös rajallisu-

desta. Itsenäistyminen ja siihen liittyviä taitoja lapset harjoittelevat päivittäin liikumisen avulla. Fyysisten saavutusten avulla lapsi oppii pärjäämään itse. Näitä saavutuksia, eli fyysismotorista toimintaa, kuten pukeutumista ja riisumista sekä liikkumista itsenäisesti esimerkiksi kävellen, harjoitellaan päiväkodeissa päivittäin. Liikunta lisää todennäköisyyttä harrastuksiin aikuisiälläkin (Pönkkö & Sääkslahti, 2017).

3 VARHAISVUOSIEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET

Ulkoilu ja ulkoympäristö ovat vahvasti läsnä varhaiskasvatuksen jokapäiväistä arkea. Varhaiskasvatuksessa ulkoilun avulla tutustutaan lähiympäristöön ja mahdollistetaan aikaa lapsille olla fyysisesti aktiivisia ympäri vuoden. Fyysisen aktiivisuuden suosituksia on tehty ympäri maailman ja niin myös Suomessa. Ne toimivat fyysisen aktiivisuuden viitekehyksenä ja ovat usein vertailupohjana tutkimuksissa. Tehtävänä näillä suosituksilla on antaa ohjeita lasten tarvitseman fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta, sekä eri ympäristöjen, kuten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen, rooleista (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016). Usein suositukset perustuvat tieteelliseen näyttöön siitä, millä fyysisen aktiivisuuden määrällä ja laadulla pystytään takaamaan riittävät kehitys- ja terveysvaikutukset (ks. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016). Moni tutkimus osoittaa, että koko maailmassa sekä myös Suomessa suuri osa aikuisista ja lapsista liikkuvat ikätasoonsa nähden liian vähän (Hardy ym., 2015; Hallal ym., 2012; Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016).

Varhaisvuosien Fyysisen aktiivisuuden suositukset Suomessa ja maailmalla. Fyysisellä aktiivisuudella on merkittävä vaikutus lasten kehityksen tukemisessa. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016) antavat ohjeet siitä, miten lasten tulisi liikkua ylläpitääkseen heidän terveyttänsä sekä kehitystänsä. Australian National physical activity recommendations for children 0–5 years (2014) mukaan lapsia tulee rohkaista ulkoiluun ja tutustumaan heitä ympäröivään maailmaan turvallisessa lähiympäristössä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016, s. 14) tuo selvästi esiin, että varhaiskasvatuskäsitteen lapsen päivän tulisi sisältää yleisten arjen touhuilujen lisäksi kolme tuntia fyysisesti aktiivista toimintaa, tarpeeksi unta ja lepoa sekä pitkiä istumisjaksoja tulisi välttää. Samassa linjassa on myös Canadian 24-hour movement guidelines

for the early years (Trembley ym., 2017), jonka mukaan yhtäjaksoisia tunnin istumisjaksoja tulisi ehdottomasti välttää ja ruutu-aika tulisi rajoittaa tuntiin. Ajalliset suositukset ovat tärkeitä, mutta myös fyysisen aktiivisuuden laadulla ja intensiteetillä on tärkeä rooli lasten kehityksen ja terveyden tukemisessa. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016, s. 14) tuo esiin, että kolmen tunnin fyysiseen aktiivisuuteen tulisi kuulua reipasta ulkoilu ja kevyttä liikuntaa kahden tunnin edestä sekä yksi tunti vauhdikasta eli korkean intensiteetin liikuntaa. (Kuvio 1.) Baranowski ym. (1993) ja Jämsen ym. (2013) kertovat lasten olevan fyysisesti aktiivisempia ulkona ja, että lasten fyysinen aktiivisuus on intensiteetiltään kuormittavampaa ulkona kuin sisällä. Tästä syystä olisikin tärkeää, että varhaiskasvatuksen oppimisympäristöt tukevat lasten tarvetta olla fyysisesti aktiivisia.

Kuvio 1. Varhaiskasvatikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, 2016).



4 VARHAISKASVATUKSEN OPPIMISYMPÄRISTÖT ULKOILUSSA

Lasten kaikkeen toimintaan niin myös fyysisesti aktiiviseen toimintaan on vahvasti yhteydessä ympäristö. Bronfenbrenner (1978) kertoo kehityksen tapahtuvan jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Lapsi kasvaa ja kehittyy vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa, joten on tärkeä avata ympäristön merkitystä myös fyysisen kehityksen kannalta. Daviesin (1996) mukaan ulko-ympäristöllä on mahdollisuus edistää kaikkien kehityksen osa-alueiden kehitystä. Eli ulkoilun merkitys kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta on mahdollisuuksiltaan valtava. Tutkimuksemme keskittyy pääosin ulko-ympäristöön, mutta varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2022) mukaan varhaiskasvatuksen oppimisympäristöt pitävät sisällään sosiaalisen, psyykkisen ja fyysisen ympäristön. Nämä ympäristöt vaikuttavat jokainen osaltaan siihen, miten lasten on mielekästä sekä turvallista toimia ulkona fyysisesti aktiivisessa toiminnassa.

4.1 Sosiaalinen ympäristö

Varhaiskasvatuksen yksi tehtävistä on kehittää lasten vuorovaikutus- ja ilmaisu-taitoja (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2022). Hyvä tapa edistää näitä taitoja on fyysisen aktiivisuuden avulla. Fortfjortin (2001) mukaan luonto leikkiympäristönä hälventää lasten välisiä ikä- ja sukupuolieroja. Näin lapset pääsevät leikkimään helpommin uusien ihmisten kanssa ja rakentamaan sosiaalista ympäristöään. Sosiaalisella ympäristöllä on myös vaikutusta fyysisen aktiivisuuden määrään. Tämän tuo esiin Reunamo ym. (2014) mainitsemalla, että lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa ystävien läsnäolo, hyväksyntä ja vertaistuki.

On tärkeää muistaa, että lasten sosiaaliset taidot ovat eri tasolla ja myös kehittyvät eri tahtia. Tällöin opettajien rooli korostuu ja Reunamo ym. (2014) mukaan on tärkeää keskittyä lapsiin, joilla on liikkumisen esteitä tai heikot sosiaali-

set taidot, koska he tarvitsevat eniten opettajan tukea päästäkseen osaksi fyysisesti aktiivista toimintaa. Opettajat ovat vahvasti osa lasten sosiaalista ympäristöä varhaiskasvatuksessa ja heidän rohkaisevilla sanoilla on iso merkitys lasten arjessa. Jämsen ym. (2013) ilmaisevat, että lapset ovat merkittävästi aktiivisempia fyysisesti, kun heitä kannustetaan fyysiseen aktiivisuuteen. Samansuuntaista tietoa tarjoaa Sallis ym. (2000), joiden mukaan lasten aikomuksella olla aktiivinen ja tämän aikomuksen huomioimisella sekä fyysisen aktiivisuuden suosimisella on positiivisia yhteyksiä lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Myös Bjørgen (2016) havaitsi tutkimuksessaan, että kun henkilöstö ilmaisee lämpöä ja kiinnostusta lasten fyysistä maailmaa kohtaan lasten kiinnostus fyysisesti aktiivista toimintaa kohtaan nousi. Myös lasten fyysinen jaksaminen fyysisesti aktiivisessa toiminnassa nousi, kun aikuiset osallistuivat toimintaan (Bjørgen, 2016). Jämsen ym. (2013) tuo esiin, että henkilöstön rohkaisulla sekä kannustamisella on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Tästä huolimatta henkilöstö kannusti lapsia fyysisesti aktiiviseen toimintaan vain harvoin, vaikka kannustustilanteissa fyysisen aktiivisuuden määrään lisäksi myös fyysisen aktiivisuuden intensiteetti oli suurempi (Jämsen ym., 2013).

4.2 Psyykkinen ympäristö

Psyykkinen ympäristö ja sosiaalinen ympäristö ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016) kertoo lapsia kuuntelevien ja lapsilähtöisesti toimivien vanhempien lasten kokevan onnistumisia liikunnassa. Kun lasta kuunnellaan ja hänen annetaan osallistua, oppii lapsi vuorovaikutustaitoja, empatiaa ja yhdessä sopimisen taitoja (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, 2016). Hyvässä ja lapsia palvelevassa psyykkisessä ympäristössä on siis lapsilla mahdollisuuksia vaikuttaa. Turja (2011) tuo esiin, että pelkän osallistumisen sijaan lapsilla tulisi olla mahdollisuus vaikuttaa toimintaan ja toimintaympäristöön. Muela ym. (2019) selvitti, että kun varhaiskasvatuksen ulkoympäristöä suunniteltiin yhdessä lasten kanssa, havaittiin selkeitä parannuksia pihojen suunnittelussa ja käytössä. Ulkoympäristöstä

tuli uteliaisuuteen ja tutkimiseen rohkaisevampi niin tyttöjen kuin poikienkin osalta (Muela ym., 2019). Lasten vaikutusmahdollisuuksilla ei siis ole merkitystä vain heidän kokonaisvaltaisen kasvunsa tukena vaan heidän panoksensa ulkoympäristön suunnittelussa voi olla erittäin merkityksellinen.

Vaikuttamismahdollisuuksien lisäksi lasten fyysiseen aktiivisuuteen on vahvasti yhteydessä omat jo olemassa olevat taidot ja varhaiskasvatuksen henkilöstön tuki. Brown ym. (2009) ilmaisevat asiaa niin, että orastavia taitoja ei tulisi rajoittaa vaan tarjolla tulisi olla erilaisia mahdollisuuksia fyysisen aktiivisuuden yksilöllistämiseen, sillä näin saadaan eri taitotasoilla olevat lapset jatkamaan toimintaansa. Reunamon ym. (2014) mukaan lapset, jotka ovat kömpelöitä, pelokkaita ja omaavat heikot taidot toimia vertaisten kanssa tarvitsevat opettajien apua liittyäkseen fyysisesti aktiiviseen toimintaan. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2022) todetaan, että lasten tulee saada osallistua yhteisiin leikkeihin omien taitojensa ja valmiuksiensa mukaisesti.

Kun hyvää psyykkistä ympäristöä luodaan, on lasten ja aikuisten välinen suhde keskiössä. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2022) todetaan, että varhaiskasvatuksen henkilöstön niin fyysinen kuin psyykinen läsnäolo on tärkeä tuki lasten välisessä vuorovaikuttamisessa ja se ehkäisee myös ristiriitatilanteita. Reunamo ym. (2014) tuovat esiin, että lapset ovat fyysisesti aktiivisempia, kun he ovat kauempana aikuisista, mutta aikuisen osallistuminen fyysisesti aktiiviseen toimintaan rikastuttaa lasten kokemuksia.

4.3 Fyysinen ympäristö

Fyysinen ympäristö ei ole vain sisä- ja ulkoympäristö. Kytän ym. (2009) mukaan fyysinen ympäristö on laaja käsite, joka pitää sisällään rakennetun ja rakentamattoman ympäristön. Rakennetut ympäristöt pitävät sisällään kodin, päiväkodin sekä viheralueet ja kävelytiet. Rakentamattomiin ympäristöihin puolestaan kuuluvat esimerkiksi metsät, pellot sekä vesi ja jää (Kyttä ym., 2009). Tutkimuksemme keskittyykin ulkoiluun, joten seuraavaksi hieman tarkemmin varhaiskasvatuksen ulkoa löytyvistä fyysistä ympäristöistä.

Piha on varhaiskasvatuksessa keskeinen toimintaympäristö ja ollakseen toimiva oppimisympäristönä on sen suunnittelulla tärkeä rooli. Walsh (2016) kertoo, hyvin suunnitellun ulkoympäristön tarjoavan lapsille rikastavia, stimuloivia sekä tarpeeksi haastavia leikkikokemuksia. Hyvin suunnitellun pihan tulisi myös huomioida lasten jatkuvat kehitykselliset tarpeet (Walsh, 2016). Pihan suunnittelun lisäksi voidaan ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia lisätä varhaiskasvatuksen henkilöstön toimesta. Tällaisia ympäristön mahdollisuuksia, jotka lisäävät lasten fyysistä aktiivisuutta ulkoillessa, ovat maalatut rajat pelikentille sekä ruutuhyppelyyn, peleihin tarvittavat välineet sekä mahdollisuudet muuttaa pihaa (Cardon ym., 2008). Täyteen virikkeitä ahdettu piha ei silti ole fyysisenä ympäristönä toimivin. Walsh (2016) tuo esiin, että parhaat mahdollisuudet piha tarjoaa, kun se sisältää tasaisia alueita, jotka mahdollistavat erilaiset pelit sekä alueita, joissa on korkeuseroja. Jos päiväkotien ympäristö on liian tasainen saattaa se käydä tylsäksi, ja jos taas piha ei sisällä tasaisia alueita lainkaan rajoittaa se leikkien mahdollisuuksia (Walsh, 2016). Brownin ym. (2009) mukaan myös pihan avoimella tilalla on positiivisia vaikutuksia lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Näiden pohjalta voidaan havaita, että hyvä fyysinen ympäristö ulkona vaatii pihalta ja lähiympäristöltä moninaisuutta. Seuraavassa kappaleessa vielä tarkemmin ulkoympäristöistä toimintaympäristönä.

4.4 Ulkoympäristö lasten toimintaympäristönä

Hinkley ym. (2008) selvittivät ulkoympäristön olevan yhteydessä lasten fyysisen aktiivisuuden määrään, sillä lapset, jotka viettävät aikaa enemmän ulkona ovat fyysisesti aktiivisempia verrattaessa lapsiin, jotka viettävät enemmän aikaa sisällä. Wishart ym. (2019) tuovat esiin, että mahdollisuuksiltaan haastavampi luonnonmukainen leikkiympäristö tarjoaa mahdollisuuksia spesifimpien liikku mistaitojen laajempaan kehittymiseen. Vaikka luonnonmukainen leikkiympäristö tarjoaa hyvä puitteet motoristen taitojen kehittämiseen. Tekivät Waller ym. (2010, s. 44) huomion, jonka mukaan lasten mahdollisuudet ulkona leikkimiseen

koulun ja varhaiskasvatuksen ulkopuolella ovat vähentyneet valtaisesti urbaaneissa kaupungeissa. Eli varhaiskasvatuksella on yhä vain merkittävämpi rooli lasten riittävän ulkoilun saamisessa. Tällöin myös opettajilla on suuri vastuu siitä, millaista ulkona tapahtuva fyysinen aktiivisuus on. Sando ja Sandseter (2020, s. 6) selvittivät, että ulkoilun aikana on tärkeää, että opettajat ovat valppaita ja tarkkailevat kaikkia lapsia ulkona, jotta kaikki lapset osallistuisivat leikkeihin.

Tämän lisäksi on tärkeää tarjota lapsille ympäristö, joka on virikkeellinen ja tarjoaa mahdollisuuksia lasten oma-aloitteiseen leikkiin. Näin mahdollistetaan hyvinvoinnin kokemukset ja fyysinen aktiivisuus samanaikaisesti (Sando & Sandseter, 2020, s. 10). Päiväkotien pihat ovat pinnanmuotojen ja sijaintinsa osalta vaikeasti muokattavissa. Larrea ym. (2019) selvitti, että päiväkotien pihilla lapsilla on eniten mahdollisuuksia leikkiä tasaisessa maastossa. Luonnonympäristöjen käyttäminen on oiva mahdollisuus lisätä ulkoilun lapsille tarjoamia mahdollisuuksia. Fortfjort (2001, s. 111) mukaan luonnonympäristöt tarjoavat dynaamisen ja vaikean ympäristön, joka haastaa lasten motorisia taitoja. Eli luonnonympäristöjen hyödyntäminen on oiva tapa edistää lasten fyysisen aktiivisuuden määrää ja kehitystä.

Dowda ym. (2004, s. 194) kertovat, että päiväkodeissa, joissa tehtiin retkiä vähintään neljä kertaa kuukaudessa, lasten fyysisen aktiivisuuden määrä oli suurempi, kuin päiväkodeissa, joissa retkiä oli vähemmän. Bjørgenin (2016) mukaan lasten fyysisen aktiivisuuden taso on yleensä korkeampi luonnonympäristöissä kuin päiväkodin pihassa. Tätä selittää osaltaan se, että luonnonympäristöön ja sieltä takaisin päiväkodille kävely on fyysisesti haastavaa monille lapsille (Bjørgen, 2016). Oiva tapa lisätä lasten aktiivisuutta on siis mahdollisuudet retkeillä kävellen luonnonympäristöön. Tällöin on sijainnilla iso merkitys, jotta luonnonympäristöjä löytyisi päiväkodin lähetyviltä ja matka näihin ympäristöihin olisi mahdollista suorittaa kävellen.

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS

Tutkimuksen tavoite on selvittää, mitä lapset tekevät, kun he ulkoilevat varhaiskasvatuksessa? Miten lapsen toiminta, leikki ja fyysinen aktiivisuus näyttäytyy ulkoilussa varhaiskasvatusten opettajien näkemysten mukaan? Minkälainen on kasvattajien rooli ulkoilun aikana? Minkälainen ympäristö tukee lasten ulkoilua ja fyysistä aktiivisuutta? Tutkimuskysymykset olivat:

1. Mistä asioista lasten ulkoilu varhaiskasvatuksessa muodostuu?
2. Millainen merkitys päiväkodin pihalla ja lähiympäristöllä on lasten ulkoilulle ja fyysiselle aktiivisuudelle?

Ensimmäisellä tutkimuskysymyksellä oli tarkoitus saada tietoa, mitä kaikkea lapset tekevät ulkoillessa. Ovatko lapset aina aktiivisia ulkoillessa? Käyttävätkö he paljon välineitä sekä leluja ulkoillessa ja minkälainen kasvattajien rooli on lasten ulkoilussa. Tarvitsevatko he aikuisen tukea ja ohjaako aikuiset toimintaa ulkoilun aikana.

Toisella tutkimuskysymyksellä pyrittiin selvittämään ympäristön merkitystä ulkoilussa. Mikä on päiväkodin pihan rakennelmien ja mahdollisuuksien merkitys ulkoilulle. Onko päiväkodin sijainnilla ja lähiympäristön mahdollisuuksilla vaikutusta lasten ulkoiluun sekä minkälainen ympäristö tukee lasten fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuksen opettajien näkemysten mukaan.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Aineisto kerättiin avoimen haastattelun avulla kahdella eri paikkakunnalla. Avoin haastattelu toimii aineistonkeruumenetelmänä, koska haastattelu on tiedonkeruun menetelmänä hyvin joustava ja avoimessa haastattelussa vastaaja saa vastata kysymyksiin oman näkemyksensä ja ymmärryksensä mukaisesti (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tuomi ja Sarajärvi (2018) mainitsevat, että pro gradu -tutkielmassa haastateltavia on hyvä olla ainakin 6–8. Tässä tutkimuksessa haastatelimme yhteensä seitsemää varhaiskasvatuksen opettajaa. Lopullista haastateltavien määrää rajasi tutkimuksen aikarajoitteet ja vaikeus löytää vapaaehtoisia haastateltavia. Olimme kuitenkin tyytyväisiä aineistoon, jonka saimme haastateltavilta.

Haastatteluissa käsitellään haastateltavien omakohtaisia tarinoita ja näkemyksiä, joten tärkeää on huolehtia, että vastaajien identiteetti ei ole tunnistettavissa. Patton (2015, 499) tuo esille, että tutkimuksen kohteiden yksityisyys tulisi aina turvata esimerkiksi muuttamalla heidän nimensä tai antamalla heille pseudonyymi. Tutkimuksessamme ei mainita ollenkaan vastaajien nimiä, vaan haastateltavat tunnistetaan tunnisteista ”opettaja 1”, ”opettaja 2”.

6.1 Tutkimukseen osallistujat

Tässä tutkimuksessa pyrimme selvittämään, mitä lapset tekevät, kun he ulkoilevat päiväkodissa sekä minkälainen ympäristö tukee lasten ulkoilua ja fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuksen opettajien näkemysten mukaan. Eskolan ym. (2018) mukaan tutkimukseen pyritään löytämään sellaisia henkilöitä, joilla on tutkittavasta asiasta kokemuksia ja tietoa. Tähän tutkimukseen haastatelimme varhaiskasvatuksen opettajan pätevyyden omaavia henkilöitä. Haastatteluun sitoutumista helpottaa, kun haastateltavilla on ennakkokäsitys tulevan haastattelun sisällöstä (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Haastateltavien löytämiseksi ja haastattelu tilanteen helpottamiseksi, liitimme alustaviin sähköpostiviesteihin mukaan

haastattelu rungon mukaan. Tällöin varhaiskasvatuksen opettajat pystyivät valmistautumaan kysymyksiin ja teemoihin jo ennen haastattelua. Eskolan ym. (2018) mukaan haastateltaville kannattaa kertoa etukäteen haastattelun kestosta sekä anonyymiudesta. Alustavissa sähköposteissa mainitsimme myös haastatteluun varattavan ajan, joka oli yhden tunnin verran sekä mainitsimme, että kenenkään henkilötietoja ei tulla keräämään eikä käyttämään tutkimuksessa. Haastattelujen pituus ja sisältö vaikuttavat, kuinka rikas ja monipuolinen aineisto lopulta on (Hirsjärvi & Hurme 2015, s. 135). Haastatteluiden jälkeen tarkastelimme aineistomme sisältöä ja pituutta. Seitsemän suoritettua haastattelun jälkeen aineistomme oli mielestämme riittävän laaja ja monipuolinen. Koska tutkimuksemme oli laadullinen, ei ensisijaisena tavoitteena ollut tulosten yleistettävyys.

6.2 Tutkimusaineiston keruu

Tutkimuksen aineisto kerättiin avoimella haastattelulla. Patton (2015, s. 426) mukaan aineistonkeruu menetelmänä haastattelu on oiva menetelmä, kun pyritään selvittämään ihmisten kokemuksia, tunteita ja ajatuksia. Hyvärinen (2017) tuo esiin, että perinteinen kyselyhaastattelu on saanut usein kritiikkiä siitä, että se ei anna haastateltavalle tarpeeksi tilaa tuoda esiin omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan. Tämän takia päädyimme valitsemaan avoimen haastattelun, jossa kysymysrunko oli aina sama, mutta vastauksissa korostui haastateltavien omat kokemukset ja ajatukset.

Saadaksemme haastatteluilla aineiston, joka vastaa tutkimuksemme tarpeita, oli kysymysten muodostamisella valtaisa merkitys. Helavirta (2007) toteaa, kysymysten olevan osa haastattelututkimuksen ydintä, koska ne ohjaavat millaista tietoa haastatteluilla saadaan. Hyvärisen (2017) mukaan, haastattelukysymyksiä muotoillessa on tärkeää pitää aineisto mielessä, mitä aineistolta haluaa ja mitä aineistolla tullaan tekemään. Haastattelukysymysten muodostaminen vei aikaa ja muokkasimme niitä useaan otteeseen, jotta saisimme kasaan aineiston, jonka

avulla voimme vastata tutkimuskysymyksiin. Kysymysrunkoa arvioitiin seminaariryhmissä ja saimme näin myös tarvittavaa palautetta kysymysten muodostamiseen.

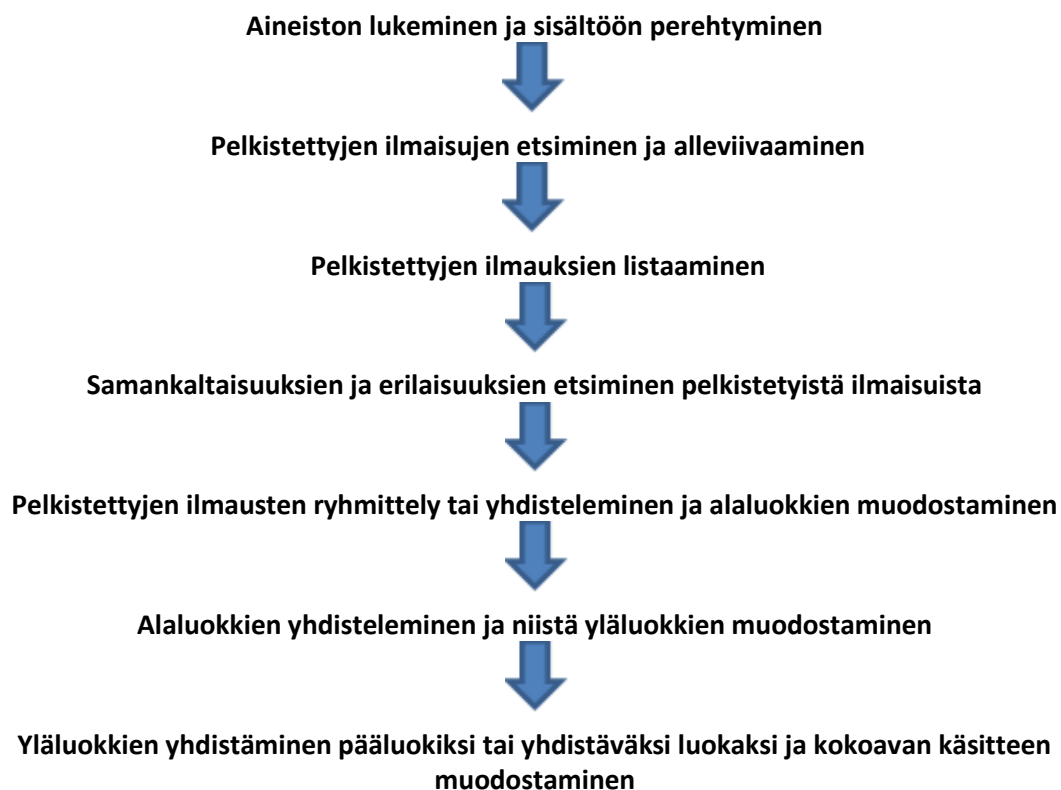
Haastattelut suoritettiin jokainen samalla kysymysrungolla (ks. Liitteet 1). Ruusuvuori & Tiittula (2017) toteaa haastatteluiden olevan aina vuorovaikutustilanteita, olivat ne sitten avoimia tai tarkkaan strukturoituja. Avoin haastattelu mahdollisti mielestämme kuitenkin paremmin keskustelunomaisen haastattelutyylin ja näin mahdollisti myös lisäkysymysten esittämisen.

Haastattelimme varhaiskasvatuksen opettajia kahdella eri paikkakunnalla vuonna 2022. Haastateltavien löytämiseksi olimme yhteydessä eri päiväkotien johtajiin sähköpostitse. Päiväkodin johtajien suostuessa haastatteluiden suorittamiseen, he välittivät tietomme eteenpäin työyhteisössä ja halukkaat haastateltavat olivat yhteydessä tutkijoihin. Sovimme sähköpostitse vielä tarkat ajat, milloin haastattelut suoritetaan päiväkodilla. Yhteensä suoritimme seitsemän yksilöhaastattelua päiväkodeissa keväällä 2022, jotka tallennettiin äänentallentimin. Haastatteluiden kesto oli yhteensä 6h 32min. Haastattelut litteroitiin tekstimuotoon myöhemmin, mikä helpotti aineiston analyysia. Ruusuvuori (2010) mukaan litteroinnin yksityiskohtaista tarkkuutta määrittää se mihin tutkimus keskittyy. Kun tutkimuksen kiinnostus kohdistuu haastatteluiden asiasisältöihin ei litteroinnin tarvitse olla kovin yksityiskohtainen (Ruusuvuori 2010). Kuitenkin kirjoitimme tekstimuotoon koko aineiston sanastaunaan, jolloin aineistosta ei jäänyt huomaamatta tutkimuksen kannalta oleellista tietoa.

6.3 Aineiston analyysi

Aineistollemme suoritettiin aineistolähtöinen sisällönanalyysi, joka on yksi laadullisen eli induktiivisen tutkimuksen tapa. Analysointitapaa voidaan kuvata karkeasti kolmivaiheiseksi prosessiksi. 1) Redusointi eli pelkistäminen, 2) klusterointi eli ryhmittely ja 3) abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden rakentaminen (Tuomi & Sarajarvi, 2009, s. 108). Sisällönanalyysilla on pyrkimys saada tiivis-

tetty ja yleinen kuvaus tutkitusta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi, 2013, s. 103). Sisällönanalyysin voi tehdä aineisto- tai teorialähtöisesti ja tutkimuksessamme toteutimme aineistolähtöistä analyysia. Laadullisessa tutkimuksessa pyrkimys on tarkastella tutkimuskohteita mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Näin tutkimuksessa tunnustetaan todellisuuden moninaisuus. Tällöin kohteena tutkimuksella on ilmiöt, joiden mittaaminen määrällisesti on mahdotonta tai se ei ole mielekäästä. Yleensä tällaiset ilmiöt ovat todellisen elämän kuvaamista, kuten tässä tutkimuksessa (Hirsjärvi ym., 2013, s. 160). Aineiston analyysissa on tärkeää tehdä se asianmukaisesti. Aineistolla voi olla monia merkityksiä sekä tulkintoja riippuen tutkijasta. Kuitenkin analyysivaihe voi vaatia paljon työtä ja ponnisteluja tutkijalta, jotta sen tulkitseminen on todenmukaista. Sisällönanalyysissa käytetään usein teemoja tai luokkia, joihin tutkija sisällyttää joukon ideoita tai yhdistäviä tekijöitä, joiden avulla vastataan tutkimuskysymyksiin (Vaismoradi ym., 2016). Aineiston pelkistäminen ja sen tulkitseminen on kuitenkin sisällön analyysin ydin (Lindgren ym., 2020, s. 3).



Kuvio 1. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen (mukailten Tuomi & Sarajärvi, 2018)

Aineisto litteroitiin aluksi sanatarkasti, jonka jälkeen luimme sen useaan kertaan. Aineistoon tutustumiseen käytimme reilusti aikaa, koska se helpotti analyysin tekoa myöhemmin. Tämän jälkeen merkitsimme tekstistä värikoodilla kaikki maininnat liittyen siihen, mitä lapset tekevät ulkoillessa varhaiskasvatuksen opettajien näkemysten mukaan. Esim. *“lapset leikkivät paljon perinteisiä leikkejä, kuten hippaa, peiliä ja kuka pelkää mustekalaa”* (Opettaja 3). Mainintojen merkitsemisen jälkeen muutimme ne pelkistettyjen ilmauksien muotoon. Pelkistetyistä ilmauksista aloimme etsiä yhdistäviä ja erottavia tekijöitä, joiden avulla luokittelimme niitä yhteen. Yhdistävien tekijöiden mukaan alaluokkia muodostui analyysin tässä vaiheessa yhteensä yhdeksän. Alaluokkien muodostamisen jälkeen, tarkastelimme niiden sisältöjä uudelleen ja yhdistelimme niitä samankaltaisuuksien mukaan. Samankaltaisten alaluokkien avulla muodostimme lopulta yläluokat kuvaamaan aineistoamme. Yläluokkia muodostui yhteensä neljä: välineellinen leikki, välineetön toiminta, aikuisen tuki ja aikuisen järjestämä toiminta.

Taulukko 1. Esimerkki aineiston pelkistämisestä ja luokittelusta

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
"Meillä pelataan paljon erilaisia pallopelejä, kuten jalkapalloa, salibandyä sekä pesäpalloa." (Opettaja 1)	Pallopelit	Liikuntalajit	Välineellinen leikki
"Pelataan paljon frisbeegolfia lasten kanssa, kun saatiin telineitä hankittua viime kesänä" (Opettaja 2)	Frisbeegolf		
"Lasten kanssa talvisin luistellaan ja hiihdetään kun sää sallii" (Opettaja 7)	Luistelu ja hiihto		
"Lapset viihtyvät leikkitelineissä, kuten keinuissa ja kiipeilytelineissä sekä laskevat liukumäkeä" (Opettaja 6)	Leikkitelineissä leikkiminen	Välineleikit	
"Lapset leikkivät lapioilla, sangoilla ja muilla välineillä mitä on varastossa. Hiekkaa ja vettä kuljetetaan kuorma-autoilla" (Opettaja 4)	Välineillä ja leluilla leikkiminen		
"Jousitetuissa telineissä, hiekkalaatikolla ja liukumäessä viihtyy pienemmät lapset. Kiipeilyseinä on uusin tulokas pihalla ja hämähäkki-keinu on taas vähän isommilla lapsilla suosittu" (Opettaja 2)	Jousitetut laitteet, hiekkalaatikot ja kiipeilytelineet		
"Meillä on lapsilla käytössä sirkusvälineitä ja esiintymisasuja, joilla leikitään erilaisia leikkejä ulkona" (Opettaja 7)	Sirkusvälineet	Rooli- ja esiintymisleikit	
"Uusia leluja hankittiin ulos juuri, kuten leijoja, saippuakupla purkkeja ja diaboloja. Niillä lapset tykkäävät esitellä taitojaan toisilleen ja aikuisille" (Opettaja 5)	Esiintymisleikit		

Toisessa vaiheessa merkitsimme värikoodilla litteroidusta aineistosta varhaiskasvatuksen opettajien maininnat fyysistä aktiivisuutta tukevaan ympäristöön. Esim. *"Pihan tulisi olla riittävän suuri, et lapsilla on tilaa leikkiä ja liikkua"* (Opettaja 2). Mainintojen merkitsemisen jälkeen, muodostimme niistä pelkistetyt ilmaukset. Pelkistettyjä ilmauksia tarkastelimme ja etsimme niistä yhdistäviä sekä erottavia tekijöitä. Yhdistelemällä ilmauksia samankaltaisuuksien mukaan, päädyimme analyysissämme lopulta yhteensä neljään alaluokkaan.

Taulukko 2. Esimerkki aineiston pelkistämisestä ja luokittelusta

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
”Pihan tulisi olla selkeästi rajattu alue ja leikkivälineiden ehjiä” (Opettaja 2)	Rajattu alue	Turvallinen
”Lasten ei tulisi missään nimessä päästä liikennöidylle alueelle pihasta” (Opettaja 5)	Liikenne alueelle ei pääsyä	
”Pihan tulee olla turvallinen, ettei lapset pääse satuttamaan itseään. Huoltomies käy korjaamassa nopeastikin, kun hänelle ilmoitetaan vioista tai rikkimenneistä kohdista” (Opettaja 1)	Korjaus- ja huoltotoimenpiteet	
”Päiväkodin läheisyydessä tulisi olla mahdollisuus tutustua metsään ja luontoon monipuolisesti” (Opettaja 5)	Metsän läheisyydessä	Luonnonläheinen
”Meidän päiväkodin lähellä on nurmialue ja jokiranta, jossa voi lasten kanssa retkeillä ja syödä eväitä” (Opettaja 4)	Nurmialue ja jokiranta	
”Luontoa olisi mukava olla jokaisen päiväkodin lähellä, jossa voi lasten kanssa tutkia ja ihmetellä. Läheiset puistotkin tai pururadat tuovat vaihtelua lasten ulkoiluun” (Opettaja 3)	Puistot ja pururadat	

Yläluokkien muodostamisen sijaan päädyimme tarkastelemaan alaluokkia tarkemmin, joita avaamme tulososiossa. Alaluokkien sisältöjen tarkastelulla

saimme monipuolisesti kuvattua aineistosta nousseet teemat. Alaluokat muodostuivat lopulta muotoon turvallinen, luontoläheinen, virikkeellinen ja monipuolinen.

6.4 Eettiset ratkaisut

Hoechtin (2011) mukaan tutkimuksen tekemisessä eettisyys on pyrkimys tehdä oikein ja tehdä päätöksiä, jotka ovat moraalisesti hyviä. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2023) kertoo, että ”hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita ovat eurooppalaisen tutkimuseettisen oheistuksen mukaan luotettavuus, rehellisyys ja vastuunkanto.” Eettistä pohdintaa käydään läpi tutkimusprosessin. Fingerroos & Kokko (2022, s. 83) toteaa eettisten näkökulmien huomioon ottamisen olevan tärkeää tieteellisen toiminnan yleisen hyväksyttävyyden kannalta.

Ennen aineiston keruun alkua huolehdimme tarvittavat tutkimusluvut kaupungeilta, joissa suoritimme haastattelut. Vaikka kaupungilta ja päiväkotien johtajilta on saatu luvat suorittaa haastattelut, ei ketään voi velvoittaa osallistumaan haastatteluihin. Kuulan (2015) mukaan haastateltavilta tulee saada vapaaehtoinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta ja vapaaehtoisuus on voimassa läpi tutkimuksen. Eli jokainen osallistuja voi perua osallistumisensa missä vain tutkimuksen vaiheessa (Kuula 2015).

Kuulan (2015) mukaan kun kerätään aineistoa, joka ei ole arkaluonteista ei haastateltavien informoinnin tarvitse käsitellä luottamuksella annettujen tietojen suojaamista. Teimme haastattelujen alkaessa selväksi haastateltaville, että heidän henkilötietojansa ei tulla tutkimuksessa keräämään tai tarvitsemaan. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2023) mukaan eettisyyden kannalta on todella tärkeää huolehtia tutkimukseen tarvittavat luvat, suostumukset sekä eettiset ennakkoarviot valmiiksi ennen tutkimuksen aloittamista. Pohdimme paljon, mitkä tiedot ovat tärkeitä tutkimuksen kannalta ja päädyimme ratkaisuun, että haastateltavien henkilötietojen kerääminen ei ole tutkimuksen kannalta oleellista ja

paikkakuntien nimet jätettiin myös pois tutkimuksesta. Haastateltavien anonyymiteetin suojaamiseksi ja myös heidän tunnistamiseen heille annettiin litterointi vaiheessa pseudonyymit (ks. Luku 6).

Haastattelut tallennettiin äänentallentimen avulla, joten ainoastaan haastateltavien ääni olisi ollut tunnistettavissa. Tutkimuksen tekijät olivat kuitenkin ainoat, jotka haastatteluja kuuntelivat. Kun aineisto oli litteroitu, äänitteet pyyhittiin nauhureilta ohjeistuksen mukaisesti. Tarpeettomat aineistotiedostot ja tietojärjestelmien yhteydessä syntyvät väliaikaistiedostot tulee poistaa käyttötarpeen päätyttyä (Tietoarkisto, 2023). Aineiston litterointi on tallennettuna kahdella Jyväskylän yliopiston C: asemalla, joihin vain tutkimuksen tekijöillä on pääsy.

Tuloksia ja pohdintaa kirjoittaessa on myös tärkeää pitää mielessä hyvät eettiset käytänteet. Fingerroosin & Kokon (2022) mukaan ” Tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa ja sen tulokset uskottavia vain, jos tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla.” Myös Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012) kertoo että hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu, että muiden tutkijoiden työt ja saavutukset otetaan asianmukaisella tavalla huomioon omassa tutkimuksessa ja sen tuloksia julkaistaessa. Tämä tarkoittaa, että aiempiin tutkimuksiin viitataan asianmukaisella tavalla (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023). Asianmukaiseen viittaamiseen on kiinnitetty huomiota läpi tutkimuksen lähdeviitteissä ja lähdeluettelossa.

7 LASTEN ULKOILU VARHAISKASVATUKSESSA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mistä asioista lasten ulkoilu koostuu varhaiskasvatuksessa sekä minkälainen ympäristön tulisi olla, että se tukee lasten ulkoilua. Tulokset esitetään tutkimuskysymysten mukaisessa järjestyksessä. Ensin esitämme mistä asioista lasten ulkoilu koostuu. Analyysissa yläluokkia muodostui lopulta neljä. Toiseksi esitämme, minkälainen ympäristö tukee lasten ulkoilua parhaiten varhaiskasvatuksen opettajien näkemysten mukaan. Analyysissa ympäristöä koskevat ilmaukset jaettiin lopulta yhteensä neljään alaluokkaan.

Lasten ulkoilu. Varhaiskasvatuksessa lasten ulkoilu muodostuu välineellisestä leikistä, välineettömästä toiminnasta, aikuisen tuesta ja aikuisen järjestämästä toiminnasta. Lasten ulkoilua tutkiessamme selvisi nopeasti, että lapset ovat yleisesti hyvin aktiivisia ulkoillessa ja fyysisen aktiivisuuden muotoja oli useita. *“Lapset liikkuvat tosi monipuolisesti. Harvoin näkee ketään paikoillaan, ellei leiki hiekkalaatikolla tai muualla. Juostaan, hypitään ja kiipeillään kyllä jokaisella ulkoiluhetkellä”* (Opettaja 7).

Yleisesti lapset leikkivät ja käyttivät niitä leluja ja välineitä, joita heillä oli mahdollisuus käyttää. Aikuinen leikkien mahdollistajana herätti paljon myös keskustelua haastatteluissa. Ohjatut leikit aktivoivat helpommin niitä lapsia, jotka eivät yleensä ole oma-aloitteisesti aktiivisia. Retket päiväkodin alueen ulkopuolelle olivat suosittuja. Retkillä hyödynnettiin laajasti läheisiä metsiä, puistoja ja urheilukenttiä lasten kanssa. Ulkoillessa lapset liikkuvat monipuolisemmin kuin sisätiloissa, ja näin myös motoriset taidot kehittyvät monipuolisemmin.

Välineellinen leikki. Haastatteluissa oli selvästi eniten mainintoja välineelliseen leikkiin liittyen ulkoilun aikana. Leikki siis sisältää jonkin tavaran, esineen tai muun materiaalin. Lapset hyödyntävät leikkiessään monipuolisesti niitä välineitä ja esineitä, joita heillä on mahdollisuus käyttää. *“Meillä lapset kyllä käyttävät kaikkia välineitä, mitä varastosta vain löytyy. Hiekkalaatikolla käytössä olevat lelut ovat kyllä varmasti suosituimpia.”* (Opettaja 3).

Suosittuja aktiviteetteja ulkoilun aikana olivat vauhdikkaat pallopelit, joissa oli erilaisia palloja, mailoja ja maaleja käytössä. *“Meillä pelataan paljon erilaisia pallopelejä, kuten jalkapalloa, salibandyä ja pesäpalloa”* (Opettaja 1). Perinteisiä välineellisiä leikkejä lapsilla oli polttopallo, kymmenen tikkua laudalla ja hypynaruleikit. Uusimpana tulokkaana ns. liikuntalajeista on frisbeegolf, joka on tullut osaksi lasten ulkoilua päiväkodissa. *“Pelataan paljon frisbeegolfia lasten kanssa, kun saatiin telineitä hankittua viime kesänä”* (Opettaja 2). Päiväkodin nuoremmat lapset leikkivät usein hiekka- ja vesileikkejä esimerkiksi hiekkalaatikolla. Tässä he käyttivät erilaisia lapioita, sankoja ja leluja leikissään. Rekka-autot ja kaivurit tuottivat usein kilpailuakin lasten kesken siitä, kenen vuoro on niillä leikkiä. *“Lapset leikkivät lapioilla, sangoilla ja muilla välineillä mitä on varastossa. Hiekkaa ja vettä kuljetetaan kuorma-autoilla”* (Opettaja 4). Talven suosituimpia ulkoiluaktiviteetteja oli luistelu, hiihto ja mäen laskeminen esimerkiksi pulkalla tai liukurilla. *“Lasten kanssa talvisin luistellaan ja hiihdetään kun sää sallii”* (Opettaja 7). Haastateltavien päiväkotien lähellä oli yleensä mahdollisuus hiihtää ja luistella, mutta ei kaikilla. Yksi päiväkoti oli jäädyttänyt päiväkodin omaan pihaan pienen luisteluradan, jolla ulkoilun aikana lapset pystyivät harjoittelemaan taitojaan. Joillain päiväkodeilla oli lapsien käytettävissä polkupyöriä ja potkulautoja kesäisin. *“Me ollaan tehty polkupyörille oma rata viereiseen metsään, jossa lapset pääsevät ajamaan pyörillä”* (Opettaja 1). Näille oli suunniteltu omat ajoradat sekä reitit ja olivat todella suosittu aktiviteetti ulkoilun aikana. Luovuutta vaativia leikkejä oli myös ulkoilun aikana. Päiväkodeilla oli käytössään rooliasuja, joita voi hyödyntää pihalla sekä erilaista sirkustoimintamateriaalia. *“Meillä on lapsilla käytössä sirkusvälineitä ja esiintymisasuja, joilla leikitään erilaisia leikkejä ulkona”* (Opettaja 7). Uusia leikkivälineitä hankittaessa, huomioitiin erilaisten välineiden tuomista osaksi lasten ulkoilua. Lapset kiinnostuivat uusista leikkivälineistä nopeasti sekä ne tulivat osaksi ulkoilua heti. *“Uusia leluja hankittiin ulos juuri, kuten leijoja, saippuakupla purkkeja ja diabloja. Niillä lapset tykkäävät esitellä taitojaan toisilleen ja aikuisille”* (Opettaja 5). Lapset suosivat ulkoilleessaan myös pihasta löytyviä leikkitelineitä, kuten keinuja, liukumäkiä ja kiipeilytelineitä. *“Jousitetuissa telineissä, hiek-*

kalaatikolla ja liukumäessä viihtyy pienemmät lapset. Kiipeily seinä on uusin tulokas pihalla ja hämähäkikokeinu on taas vähän isommilla lapsilla suosittu” (Opettaja 2). Rakenteluleikkejä toteutettiin erilaisten välineiden avulla, mutta niitä toteutettiin myös ilman välineitä. Esimerkiksi erilaisia lapioita lapset käyttivät, kun he rakensivat hiekasta tai lumesta rakennelmia. Kuitenkin näitä rakennelmia tehtiin ilman välineitäkin. Kiipeilyn mahdollistaminen ulkoilun aikana siihen tarkoitettussa seivässä, kehittää lasten motorisia taitoja monipuolisesti. Päiväkotien pihoilla ei kiipeilyyn sallittuja puita ollut ollenkaan, joissa haastattelut suoritimme.

Välineetön leikki. Jokaisella lapsella oli ulkoilun aikana välineetöntä leikkiä. Tässä yhteydessä huomioimme ulkoilun aikana tapahtuvat siirtymät, joita lapset tekevät kävellen, juosten ja hyppien. *”Lapset liikkuvat paljon pihalla kävellen, juosten ja esimerkiksi hyppimällä” (Opettaja 3).* Perinteisiä leikkejä, joissa ei tarvita välineitä, lapset leikkivät usein yhden tai useamman leikkikaverin kanssa. Tämän kaltaisia leikkejä olivat esimerkiksi sokko, peili ja kuka pelkää mustekalaa. Usein joku leikki oli suosittu tietyn ajanjakson, jolloin sitä leikittiin useana päivänä peräkkäin ulkoilujen aikana. *”Perinteiset leikit on suosittuja, kuten eri hipat, peili, kuka pelkää mustekalaa” (Opettaja 5).* Hippaleikkejä oli useassa erimuodossa lasten leikeissä, ja ne olivat erityisesti sellaisten lasten leikeissä mukana, jotka nauttivat vauhdista leikissä. *”Osa lapsista juoksee pihalla usein. Osassa leikeistä on mukana vauhtia, kuten hipassa ja poliisissa ja rosvossa” (Opettaja 6).* Lapset osasivat hyödyntää taitavasti ympäristöstä eri vuodenaikoina löytyviä materiaaleja. Hiekka, lumi, vesi, kivet ja kepit olivat vahvasti osa leikkejä, jotka näemme välineettömänä leikkinä. *”Lapset kyllä keräävät ja leikkivät pihalta löytyillä oksilla, lehdistä ja kivillä” (Opettaja 5).* Usein lapset käyttivät omaa kehoaan leikissä. Kehon avulla tehtiin erilaisia asentoja liittyen leikin sisältöön, kuten x-hipassa, jossa toisen voi vapauttaa kulkemalla jalkojen välistä tai leikkiin kuului osana patsaan tekeminen.

Aikuisen tuki. Ulkoillessa lapset tarvitsivat aikuisen tukea. Joskus lapsella saattoi olla huonosti nukuttu yö takana tai paha mieli jostakin syystä, tällöin aikuisen syli oli paras paikka viettää aikaa ulkoilussa. *”Kun lapsella on huono päivä, niin usein hän viihtyy ulkoillessakin aikuisen sylissä tai lähellä.” (Opettaja 4).*

Aikuista tarvittiin välillä säätelemään leikkejä ja ratkaisemaan kiistatilanteita leikeissä. Lapset usein hakeutuivat itse aikuisen luo kertomaan kiistatilanteesta ja pyysi hänen apuaan. *“Kyllä usein joudutaan selvittelemään riitoja tai erilaisia kiistoja ulkona” (Opettaja 6)*. Aikuisen tuki oli siis vahvasti näkyvissä lohdutustilanteissa sekä vuorovaikutustilanteiden harjoittelussa ulkoiluissa. Lapset usein valitsivat itse oman leikkikaverin tai -kaverit, joiden kanssa ulkoilussa touhutaan. Tällöin joku saattoi jäädä ulkopuolelle tai kokonaan ilman leikkikaveria, jolloin aikuisen tukea tarvittiin. *“Usein lapsi itse sanoittaa, että häntä ei päästetty mukaan leikkiin” (Opettaja 7)*. Aikuisen avulla yksin jäänyt lapsi yleensä pääsi mukaan leikkiin tai hänelle keksittiin yhdessä kokonaan toinen leikki. Vuorovaikutustilanteissa aikuisen tuki korostui, kun lapsilla ei ollut yhteistä kieltä tai kommunikointi tapaa. *(Meillä on jonkin verran s-2 lapsia ryhmässä, jotka eivät vielä osaa suomen kieltä laisinkaan” (Opettaja 4)*. Tämänkaltaisissa ryhmissä kuvakorttien ja erilaisten kommunikointi keinojen luominen oli aikuisen antamaa tukea. Pienillä lapsilla tuen merkitys korostui, koska heillä ei välttämättä ollut vielä mitään keinoa kommunikoida toisten lasten kanssa. Lapset toisaalta myös oppivat toisiltaan kieltä, kun eri kulttuuritaustasta harjoitteli suomen kieltä, muut lapset oppivat häneltä esimerkiksi englannin kielen sanoja.

Aikuisen järjestämä toiminta. Aikuisen järjestämää toimintaa suunniteltiin ulkoiluihin tai aikuiset aloittivat leikin spontaanisti lasten kanssa. Ohjatuissa leikeissä ja peleissä on helppo harjoitella sosiaalisia- ja vuorovaikutustaitoja. *“Usein menen spontaanisti lasten leikkiin mukaan. Silloin on helppo harjoitella lasten kanssa esimerkiksi erilaisia sääntö leikkejä” (Opettaja 5)*. Välillä ulkoiluun oli integroitu toimintaa, jossa yhdistettiin esimerkiksi liikunta ja matematiikka. *“Lasten kanssa harjoitellaan ulkona myös esim. laskemista aikuisen johdolla” Opettaja 3)*. Joissain päiväkodeissa oli päivittäin suunniteltua toimintaa ulkoillessa. Ulkoilun aikana oli aina suunniteltu yksi henkilö vastaamaan ohjatusta toiminnasta. *“Meillä päivittäin yksi aikuinen vastaa ohjatusta leikistä ulkona. Päiväkodin seinälle on kuvitettu leikkejä ja pelejä, joista lapset saavat päättää mitä pelataan. Näin huomioidaan osallisuus ulkoilussa myös.” (Opettaja 1)*.

Lähiympäristöön suuntautuvat retket olivat säännöllistä toimintaa jokaisessa päiväkodissa, josta aineisto kerättiin. Aikuisen johdolla käytiin tutustumassa metsiin, puistoihin ja joskus jopa museoihin. *“Käydään usein päiväkodin lähellä retkellä. Nyt talvella varsinkin käyty paljon laskemassa mäkeä, kun ei meillä pihassa siihen ole mahdollisuutta. Lämmintä mehua vähän mukaan ja pulkat ja liukurit niin kaikki viihtyvät pidemmän tovin retkellä”* (Opettaja 6).

Ulkoilun aikana lapsiryhmät hyödynsivät aikuisen johdolla myös muuta lähiympäristöä, kuten urheilukenttiä ja jopa uimarantaa. *“Ollaan käyty myös uimarannalla lasten kanssa. Riittävästi kun aikuisia on ollut matkassa niin kaikki on turvallista ja mahdollista lähiympäristön hyödyntämisessä”* (Opettaja 5). Lasten kanssa lähdettiin joskus spontaanisti kävelylle päiväkodin ulkopuolelle. Lapsia ei tarvinnut motivoida päiväkodin ulkopuolelle lähtiessä, vaan he innostuivat aina mahdollisuudesta lähteä tutkimaan uusia ympäristöjä. Seurojen kanssa tehtävä yhteistyö rikasti päiväkodin ulkoiluja. *“Meidän päiväkotini on osa seurojen välistä yhteistyöverkostoa. Eli meillä käy eri seuroista jäseniä tai pelaajia esittelemässä lapsille heidän toimintaa ja tietysti samalla yrittävät rekrytoida heidän toimintaansa mukaan”* (Opettaja 1). Seuroista kävi henkilöitä/pelaajia esittelemässä heidän lajiaan ja toimintaansa lapsille. Tämän kaltaisia seuroja olivat esimerkiksi jalkapallo-, salibandy-, pesäpallo- ja sirkusseurat. Päiväkodeilla oli erikseen työntekijä tai työntekijöitä, joiden yksi vastuu alue oli seurojen kanssa tehtävä yhteistyö. Tähän kuului yhteydenpito seuroihin, erilliset koulutustilaisuudet ja uuden tiedon jakaminen työyhteisölle.

8 YMPÄRISTÖN MERKITYS ULKOILULLE

Ympäristön tulisi olla turvallinen, luonnonläheinen, virikkeellinen ja monipuolinen. Haastatteluissa varhaiskasvatuksen opettajilla oli hyvin yhdenmukaisia vastauksia siitä, minkälainen ympäristö tukee lasten ulkoilua. Tärkeämpänä pidettiin päiväkodin omaa pihaa kuin lähiympäristöä. *“Kyllä se meidän oma piha on tosi tärkeä, että siellä on riittävästi tilaa ja välineitä leikkiä”* (Opettaja 3). Päiväkodin pihalla ulkoillaan yleensä joka päivä ja lähiympäristöä hyödynnetään harvemmin. Kuitenkin lähiympäristö tarjoaa parhaimmillaan paljon mahdollisuuksia monipuolistaa lasten ulkoilua. Päiväkodin pihan tulisi olla riittävän tilava ja virikkeellinen. Pihan tulisi monipuolisesti tarjota lapsille mahdollisuuksia leikkiä sekä kehittää motorisia taitoja. Tärkeimpänä asiana kuitenkin pidettiin sitä, että piha on turvallinen liikkua ja leikkiä.

Turvallinen. Ulkoilun tulisi olla lapsille aina turvallista. Päiväkodin pihan pitäisi olla selvästi rajattu sekä mahdollisesti aidattu. *“Pihan tulisi olla rajattu selvästi niin, että lapset eivät pääsisi itse poistumaan pihalta. Joskus on lapsia päässyt sujahtamaan pois aidatulta alueelta”* (Opettaja 6). Näin ollen lapset eivät pääse helposti aikuisten huomaamatta poistumaan pihalta. Ulkoillessa lapsia voi olla yhtä aikaa pihalla useita kymmeniä ja vaikka pihalla on riittävästi aikuisia, voi lapset päästä huomaamatta pihan ulkopuolelle, jos porteissa tai pihan rajauksessa on puutteita. Ajotielle lapsilla ei tulisi olla mahdollisuutta päästä missään nimessä itseksseen. Leikkivälineiden ja pihan rakenteiden tulisi olla ehjiä, että lapset eivät pääse niillä satuttamaan itseään. *“On joskus lapset saaneet haavoja rikkiinäisistä leluista tai hajonneesta leikkivälineestä”* (Opettaja 6). Rikkiinäiset lelut tulisi poistaa välittömästi ja rakenteiden huollosta sekä korjauksesta tulisi ilmoittaa niitä hoitavalle taholle viipymättä, että ei vahinkoja pääse syntymään. *“Ulkona ei saisi olla mitään rikkiinäisiä leikkivälineitä tai laitteita. Henkilöstön tulisi poistaa aina hajonneet lelut ja vioista ilmoittaa niitä huoltavalle henkilölle”* (Opettaja 2). Päivähoidon järjestäjän vastuulla on turvallisen ympäristön luominen lapsille. Tämä edellyttää säännöllistä ympäristön ja toiminnan arviointia, että voidaan kehittää omaa toimintaympäristöä.

“Joskus olen törmännyt, että kielletään lapsilta asioita vaikka ne olisivat hyödyllisiä motoristen taitojen kehittymisen kannalta, kuten kiipeily” (Opettaja 7). Lapsilta saatetaan kieltää kiipeily, pallon tai frisbeen heittäminen, koska ajatellaan sen olevan vaaratekijä muille lapsille. Kuitenkin olisi tärkeää luoda lapsille sellainen ympäristö, jossa lapset voisivat kyseisiäkin taitoja harjoitella turvallisesti. Pihan tulisi siis olla turvallinen ulkoilu paikka lapsille, jossa he pystyvät leikkimään ja liikkumaan sekä harjoittelemaan monipuolisesti motorisia taitoja. *“Välillä lapset saattavat kokea jonkin tilanteen kiusaamisena ja sitä se usein onkin. Kasvattajien tulee toimintaan tällöin puuttua välittömästi” (Opettaja 6).* Turvallinen ympäristö ei tarkoita ainoastaan fyysistä ympäristöä. Kaikilla lapsilla tulee olla turvallinen olo varhaiskasvatuksessa, olivat he ulkoilemassa tai sisätiloissa. Ei toivottuun käyttäytymiseen tule puuttua välittömästi ja tuoda esiin toivottu käyttäytymistapa. Tällöin korostuu myös positiivisen pedagogiikan merkitys, jolloin lapset saavat toivotusta käyttäytymisestä myös kehuja ja kannustusta.

Luonnonläheinen. Päiväkodin tulisi sijaita luonnon lähellä. Päiväkodista olisi helppo lasten kanssa tutustua luontoon ja metsään, joka tuo lapsille aivan uuden leikkiympäristön mahdolliseksi. *“Lähellä olisi hyvä olla metsää tai puistoja. Asfaltoituja pihojakin on joissain paikoissa tullut vastaan itselläni” (Opettaja 2).* Päiväkoteja on usein myös kaupungin keskustan tuntumassa, jolloin mahdollisuudet tutustua luontoon ovat heikommat. Kuitenkin myös läheiset puistot tuovat lisämahdollisuuksia päiväkotiarkeen. Erilaisilla pienillä retkillä voidaan lasten kanssa tutustua vuodenaikoihin luonnossa sekä tutkia kuinka valtavan suuri oma maailmansa esimerkiksi metsä on ja minkälaisia ilmiöitä siellä tapahtuu. *“Meillä on lähellä jokiranta, jossa on laajasti metsää sekä pururataa. Lasten kanssa usein olemme siellä retkeilemässä” (Opettaja 1).* Päiväkodin sijainnilla on siis merkitystä lasten ulkoiluympäristön kannalta. Sijainnille ei päiväkodin henkilöstö mahda mitään, mutta luovuudella ja kehittämällä päiväkodin omaa pihaa, voidaan siitä tehdä luonnonläheisempi. *“Ollaan jonkin verran päiväkodin pihaan istutettu puita ja kasvillisuutta sekä nurmialuetta koitettu tehdä” (Opettaja 5).* Luonto antaa motorisille taidoille monipuolisen harjoittelu paikan. *“Usein kun mennään lähimetsään, niin ei lapset tarvitse edes kannustusta tai muuta ohjaamista. Liikkuvat ja tutkivat itsenäisesti*

mitä metsästä löytyy” (Opettaja 1). Luonnosta löytyy korkeuseroja ja erilaisia kasvualustoja, joilla liikkussa lasten motoriset taidot saavat uudenlaisen haasteen. *“Lasten kanssa havainnoidaan paljon ilmiöitä luonnossa. Veden jäätymistä ja lehtien puutoamista puista ja pohditaan syitä tähän yhdessä”* (Opettaja 2). Luontokasvatus ja sen ilmiöihin tutustuminen auttaa lasta ymmärtämään luonnon moninaisuuden sekä kestävän kehityksen periaatteet. Erilaisiin luonnon ilmiöihin voidaan tutustua myös ilman luontoa lasten kanssa, mutta luonnon tarjoama moninaisuutta ei kuitenkaan voi korvata.

Virikkeellinen. Ulkoiluympäristön tulisi olla lapsille riittävän virikkeellinen. Pihassa tulisi olla riittävästi erilaisia leikkitelineitä, keinoja ja hiekkalaatikoita. *“Päiväkodin pihassa tulisi olla erilaisia leikkitelineitä, joilla lapset voivat kiipeillä ja leikkiä. Keinut ovat tärkeitä ja tosi suosittuja edelleen”* (Opettaja 7).

Monipuoliset leikkivälineet tarjoavat lapsille virikkeitä ja mahdollistavat erilaisia leikkejä. Uusia leluja ja välineitä tulisi tuoda lasten saataville säännöllisesti ulkoilu hetkiin. *“Pihat tulisi suunnitella niin, et lapsille syntyisi sisäinen motivaatio leikkiä. Hyöä mielikuvitus on tärkeää, mut onhan se lapsistakin mukavampi leikkiä, kun on siihen erilaisia mahdollisuuksia.* (Opettaja 3). Kun perustetaan uusia päiväkoteja, pihan suunnittelu vaiheessa tulisi huomioida lasten tarpeet niin, että heillä olisi virikkeellinen ulkoilu ympäristö. *“Ollaan piirretty ulos hyppyruutuja ja tehty erilaisia kuva suunnistusratoja lapsille”* (Opettaja 2). Olemassa olevien päiväkotien ympäristöjä taas pitäisi päivähoidon järjestävän tahon muokata virikkeellisemmäksi. Tällöin ympäristö tukee myös lapsen omaehtoista leikkiä. Virikkeellisessä ympäristössä tulee kuitenkin huomioida tilaa myös lasten luovuudelle. *“Ei meillä useinkaan ulkona ohjata leikkejä vaan pyritään antamaan lapsille tilaa vapaaseen leikkiin”* (Opettaja 3). Virikkeellinen ympäristö tukee lasten omaehtoista leikkiä. He löytävät itselleen heitä kiinnostavia välineitä sekä soveltuvan tilan, joka motivoi heitä leikkimään.

Monipuolinen. Päiväkodin ulkoiluympäristön tulisi olla monipuolinen. Päiväkodin pihan monipuolisuutta pidettiin tärkeänä ja lähiympäristön tarjoamia mahdollisuuksia monipuolisen ulkoilun tukena. *“Päiväkodin omalla pihalla ulkoilaan miltei joka päivä, joten siinä tulisi olla monipuolisesti mahdollisuuksia lapsille”*

(Opettaja 4). Päiväkodin omalla pihalla tulisi olla riittävästi tilaa liikkua ja leikkiä erilaisia leikkejä. *“Meidän piha on vähän ahdas, kun lapsia ulkoilee paljon samaan aikaan. Riittävästi tilaa tulisi olla lapsilla liikkua ja leikkiä varsinkin ulkona”* (Opettaja 5). Pihassa tulisi olla erilaisia maastonmuotoja ja pintoja sekä monipuolisesti erilaisia leikkittelineitä. *“Olemme itse jäädyttäneet päiväkodin pihaan pienen jääradan, jolla lapset voivat harjoitella luistelua”* (Opettaja 5)”. Lähiympäristö parhaimmillaan tuo vaihtoehtoja ja monipuolisuutta lasten ulkoiluun. *“Me pystymme hyödyntämään jäärataa, tekonurmea sekä laajaa metsää päiväkodin arjessa. Koen sen myös tärkeänä lasten kehityksen kannalta”* (Opettaja 1). Päiväkodin lähellä sijaitseva monimuotoinen luonto, urheilukentät ja muut retkeily mahdollisuudet tuovat monipuolisuutta varhaiskasvatukseen ulkoiluun. Lähiympäristön hyödyntäminen vaatii, että lapset voivat siirtyä sinne kävellen yhdessä aikuisten kanssa. Pitempi siirtyminen vaatisi kuljetusvälineiden hankkimista, joka ei enää mielestämme tue lasten ulkoilua. *“Olisi mahtavaa jos lasten kanssa voisi muokata päiväkodin pihaa säännöllisesti esimerkiksi istuttamalla kasveja ja tekemällä erilaisia leikkipaikkoja. Tällä hetkellä pihamme ei oikeen anna siihen mahdollisuutta”* (Opettaja 2). Monipuolisella ympäristöllä tarkoitetaan myös ympäristön kehittämistä. Ympäristöstä saadaan monipuolisempi, jos sitä kehitetään ja uudistetaan säännöllisesti. Tällöin lapset saavat erilaisia oppimisympäristöjä. *“Me hankittiin läheiseltä urheilukentältä pala tekonurmea, joka olisi mennyt hävitettäväksi. Asennettiin sitten se päiväkodin pihaan ja on ollut tosi suosittu alue lasten peleille”* (Opettaja 1). Monipuolisen ympäristön rakentaminen vaatii kuitenkin suunnittelua ja kehittämistyötä. Tälle tulisi taas varata aikaa varhaiskasvatuksessa työntekijöille, kun halutaan ympäristöä kehittää virikkeellisemmäksi.

9 POHDINTA

Tällä tutkimuksella oli tarkoitus selvittää, mitä lapset tekevät, kun he ulkoilevat varhaiskasvatuksessa, sekä minkälainen ympäristö tukee lasten ulkoilua ja fyysisistä aktiivisuutta varhaiskasvatuksen opettajien näkökulmia tarkastelemalla. Lasten ulkoilun toiminnan, leikkien ja fyysisen aktiivisuuden tarkastelun lisäksi, selvitimme mikä on kasvattajien rooli ulkoilun aikana varhaiskasvatuksessa.

9.1 Tutkimustulokset

Lasten ulkoilu koostui välineellisestä leikistä, välineettömästä toiminnasta, aikuisen tuesta sekä aikuisen järjestämästä toiminnasta. Tulosten mukaan lapset olivat yleisesti hyvin aktiivisia ulkoillessaan. Ulkoilun aikana lapset leikkivät yksin, yhden tai useamman leikkikaverin kanssa sekä aikuisten kanssa. Usein he hyödynsivät leikeissään rakennettuja leikkitelineitä, erityisesti keinut ja liukumäen laskeminen sai paljon mainintoja. Vauhdikkaat leikit olivat mainintojen mukaan erilaisten liikuntalajien pelaamista tai harjoittelemista sekä perinteisiä leikkejä, joissa lapset juoksivat paljon. Nuoremmilla lapsilla korostui vastauksissa rauhallisemmat leikit, kuten hiekkalaatikolla leikkiminen. Välineleikit, joissa lapset käyttivät leluja tai muita välineitä, sai eniten mainintoja aineistossa. Lapset hyödynsivät ulkoilualueita tehokkaasti sekä leikkivät leluilla ja välineillä, jotka olivat heidän saavutettavissa. Lapsilla oli myös välineetöntä toimintaa ulkoilun aikana, jolloin lapset käyttivät mielikuvitustaan tai luovuuttaan leikeissä. Perinteiset leikit saivat paljon mainintoja, joissa ei käytetty mitään apuvälinettä, kuten hipat, sokko ja kuka pelkää mustekalaa leikki. Luonnon materiaalit olivat myös osa välineetöntä leikkiä. Tällöin lapset hyödynsivät hiekkaa, lunta, vettä, keppejä ja oksia, mitä he löysivät pihalta. Aikuisella oli varhaiskasvatuksen ulkoiluissa monipuolinen rooli. Aikuinen mahdollisti leikkejä ja toimintaa sekä

osallistui itse mukaan leikkiin. Aikuisen antama tuki oli tärkeää lasten vuorovai-
kutuksen tukemisessa, kiistatilanteiden ratkaisemisessa sekä lasten lohduttami-
sessa. Aikuisen järjestämää toimintaa oli ulkoilujen aikana, haastateltavien päi-
väkotien arjessa oli kuitenkin eroja siinä, kuinka usein ulkona ohjattiin suunni-
teltua toimintaa. Aikuisen järjestämää toimintaa oli suunnitellut leikit, pelit ja
retket lähiympäristöön. Jokaisessa haastateltavassa päiväkodissa käytiin retkei-
lemässä päiväkodin lähiympäristössä.

Lasten ulkoilua tukevassa ympäristössä korostui päiväkodin oman pihan
merkitys. Päiväkodeissa ulkoillaan lähes päivittäin, jolloin oman pihan moni-
puolisuus ja mahdollisuudet olivat ulkoilun kannalta merkittävämpiä, kuin lä-
hiympäristö. Päiväkodin ympäristön tulisi olla turvallinen, luonnonläheinen, vi-
rikkeellinen ja monipuolinen. Turvallisella ympäristöllä tarkoitetaan, että lapset
voivat liikkua ja leikkiä niin, että he eivät pääse satuttamaan itseään, mutta myös
sitä, että lapsilla on turvallinen kasvuympäristö. Päiväkodin pihan tulisi olla ra-
jattu sekä kasvattajien tulisi huolehtia, että ketään lasta ei esimerkiksi kiusata.
Luonnonläheisyyttä korosti useat vastaukset aineistossa. Luontoon tulisi lasten
kanssa päästä tutkimaan sekä havainnoimaan erilaisia ilmiöitä. Luonto tarjoaa
aivan omanlaisensa leikkiympäristön päiväkotien pihoihin verrattaessa. Luon-
non monimuotoisuutta tulisi olla päiväkodin pihossa, mutta lähiympäristöstä
löytyvät metsät, puistot ja vesistöt tuovat lasten ulkoiluun uuden ulottuvuuden.
Virikkeellisellä ympäristöllä tarkoitetaan, että lapsilla on riittävästi erilaisia väli-
neitä, leluja ja rakennelmia hyödynnettävänä ulkoilun aikana. Aikuisten luovuus
on suuressa roolissa virikkeellisen ympäristön luomisessa, kun lapsille halutaan
uusja mahdollisuuksia ulkoiluiden aikana. Monipuolisella ympäristöllä olisi tar-
jottavana lapsille erilaisia kokemuksia ja mahdollisuuksia ulkoilun aikana. Lap-
silla tulisi olla riittävästi tilaa, valinnan varaa leikkivälineiden ja leikkipaikkojen
suhteen.

9.2 Tutkimustulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Lasten fyysistä aktiivisuutta on tutkittu aiemmin hyvin laajasti (mm. Halme, 2008; Soini, 2015; Sääkslahti, 2005). Näissä tutkimuksissa on tuotettu tietoa lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä, lasten motorisista taidoista sekä aktiivisuuden vaikutuksista lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Tulosten mukaan varhaiskasvatukseen lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset eivät toteudu riittävästi sekä fyysinen aktiivisuus on vähenemässä edelleen. Tutkimuksemme tarkoitus ei ollut tutkia fyysisen aktiivisuuden määriä, kuitenkin tutkimuksemme mukaan lapset olivat hyvin aktiivisia ulkoilun aikana. Lapsilla on ulkoilun aikana monipuolista aktiivisuutta ja toimintaa sekä kuormittavuudeltaan eritasoisia leikkejä. Tulosten mukaan lasten ulkoilu koostuu välineellisestä leikistä, välineettömästä toiminnasta, aikuisen tuesta ja aikuisen järjestämästä toiminnasta.

Soinin (2015, s. 72) tutkimuksen mukaan pyörällisten kulkuneuvojen lisääminen varhaiskasvatuksessa lisäsi kolmevuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta. Tämä tukee tutkimustuloksiamme, jonka mukaan monipuolinen välineistö innostaisi lapsia leikkimään ja liikkumaan. Bower ym. (2008, s. 28) mukaan liikunta mahdollisuuksien lisääminen lapsille varhaiskasvatuksessa lisäsi lasten aktiivisuutta. Tutkimuksemme mukaan turvallinen, luonnonläheinen, virikkeellinen ja monipuolinen ympäristö tukee lasten ulkoilua ja fyysistä aktiivisuutta. Erilaisten oppimisympäristöjen tarjoaminen lapsille ulkoilun aikana tukee siis lasten aktiivisuutta tulosten mukaan.

Tutkimuksemme tulosten mukaan lasten käytettävissä olevat monipuoliset välineet ja lelut sekä vaihteleva ympäristö tuki lasten ulkoilua ja fyysistä aktiivisuutta. Kuitenkin aiempien tutkimustulosten mukaan tämä tieto on ristiriitaista. Cardonin, Labarquen, Smithsin ja DeBourdeudhuijin (2009, s. 337, 339) tekemässä interventiotutkimuksessa leikkialueiden muokkaaminen ja leikkivälineistön lisääminen varhaiskasvatuksessa ei kasvattanut lasten fyysistä aktiivisuutta. Lisäksi Copelandin, Khouryn ja Kalkwarfin (2016) tekemä tutkimus ei löytänyt yhteyttä leikkivälineistön ja fyysisen aktiivisuuden väliltä. Tulostemme mukaan

tärkeänä pidettiin, että lasten omaehtoiselle leikille löytyy tilaa ulkoilun aikana, eikä ohjattua toimintaa saa olla liikaa lapsille. Tonge ym. (2020) mukaan lasten omaehtoinen leikki lisää fyysistä aktiivisuutta lapsilla varhaiskasvatuksessa. Aikuisen tuella, kannustamisella ja positiivisella palautteella saattaa siis olla enemmän merkitystä, kuin välineistöllä lasten fyysisen aktiivisuuden tukemisessa. Kuitenkin moninainen ympäristö tutkimustulosten ja aikaisempien tutkimusten mukaan tukee lasten fyysistä aktiivisuutta. Bratterud ym. (2012, Sandseterin ym., 2022 mukaan) tutkivat lasten näkemyksiä ulkona tapahtuvasta leikistä. Heidän tutkimustulosten mukaan lapset suosivat toiminnallisia leikkejä ulkona, kuten juoksemista, hyppimistä, keinumista, kiipeilyä, pyöräilyä ja rakentelua (Bratterud ym., 2012, Sandseterin ym., 2022 mukaan). Tutkimustuloksemme tukevat myös tätä tulosta vanhempien lasten osalta. Nuoremmat lapset leikkivät ulkoillessaan enemmän rauhallisia leikkejä kuin toiminnallisia leikkejä.

9.3 Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimusaiheet

Tutkimusprosessin yksi tärkeä vaihe on luotettavuuden arviointi. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta täytyy tutkijoiden noudattaa tutkimuseettisen neuvottelulautakunnan asettamia käytänteitä sekä hyviä tieteellisiä normeja (Hirsjärvi ym., 2013, s. 23; Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023). Olemme tuoneet tutkimuksessamme esiin sen eri vaiheet sekä perustelleet eri valintoihin johtaneet päätökset. Tutkimuksen eri vaiheissa olemme saaneet tukea seminaariryhmästä, jossa olemme saaneet monipuolista palautetta ohjaajaltamme sekä muilta opiskelijoilta. Lisäksi olemme osallistuneet erilliseen tekstienohjausryhmään, jossa palautetta on saanut ohjaavalta opettajalta sekä muilta opiskelijoilta, jotka ovat osallistuneet ohjauskertaan.

Tutkimuksen uskottavuutta, varmuutta ja vahvistettavuutta tuo tutkimukseen aiempien tutkimustulosten tarkastelu sekä sellaisten aineistonkeruumenetelmien käyttäminen, jotka todettu toimiviksi (Patton, 2002, s. 553). Tutkimuksessamme olemme pyrkineet käyttämään alkuperäisiä lähteitä ja hyödyntää aikai-

sempää tutkimustietoa. Ruusuvuoren ym. (2010) tutkimuksen luotettavuutta lisää aineiston kuvaaminen tutkielmassa sekä tutkimusvaiheiden esiin tuominen. Tutkimuksessamme olemme pyrkineet tuomaan aineistoa mahdollisimman näkyväksi, siitä esiin nostettujen esimerkkien avulla, joiden avulla olemme tarkastelleet päähavaintoja. Lisäksi olemme kuvanneet tutkimusvaiheemme, joiden avulla tutkimuksen luotettavuutta on helpompi arvioida.

Tutkimuksesta saatua tietoa ei voida kuitenkaan yleistää objektiivisesti, jos käsitellään yksilöiden mielipiteitä, näkemyksiä ja käsityksiä aineistossa. Tällöin tutkimuksen aineistosta tehdään subjektiivisia tulkintoja (Huusko & Paloniemi, 2016). Tässä tutkimuksessa on ollut kaksi tutkijaa ja olemme yhdessä keränneet aineiston, tutustuneet siihen huolellisesti sekä keskustellut sisällöstä. Yhdessä olemme tehneet yhteenvetoja sekä lopullisia päätelmiä aineistosta.

Pattonin (2002, s. 552, 553) mukaan on tutkimukselle tuo uskottavuutta se, että tutkijat tuntevat kontekstin sekä käsitykset ilmiöstä, jota tutkitaan. Olemme molemmat opiskelleet varhaiskasvatustiedettä sekä olemme kartuttaneet työkokemusta alalta. Tästä kokemuksesta oli hyötyä, koska tunnumme varhaiskasvatustalan sekä ympäristön, jossa varhaiskasvatusta järjestetään. Kokemuksen ansiosta termit, käsitteet ja ilmiöt olivat meille entuudestaan tuttuja. Haastattelu tilanteessa meillä oli tukena haastattelurunko (Liite 1.), jonka avulla varmistimme, että saamme tutkimuskysymysten kannalta oleellisia vastauksia.

Kun aineisto kerätään haastattelemalla sen analysointi vaiheessa, tulee ottaa huomioon, miten aiheesta tai teemasta on puhuttu (Hirsjärvi ym., 2007, s. 202). Tutkimuksemme luotettavuuden kannalta olemme käsitelleet aineistoa kunnioittavasti. Olemme huomioineet jokaisen haastateltavan näkemykset, kun olemme muodostaneet luokkia analyysissä sekä tuloksia kirjoittaessa. Tulosten yleistettävyyden kannalta aineistomme otanta on kuitenkin suppea. Kuitenkin aikaisemmin tehdyt tutkimukset, joissa on käytetty havainnointia tai objektiivisiä mittareita osana tutkimusta, tukevat osaltaan saamiamme tutkimustuloksia.

Tutkimuksen siirrettävyys lisää luotettavuutta (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tutkimuksen vaiheet sekä käytetyt tietolähteet tulisi kuvata mahdollisimman tarkasti. Tutkimusympäristö ja tutkimukseen osallistuneet henkilöt tulisi tuoda

esiin tutkimuksessa, jolloin tutkimus pystytään toteuttamaan mahdollisesti uudelleen ja näitä tuloksia vertaamaan keskenään (Patton, 2002, s. 581). Olemme kuvanneet tutkimuksen eri vaiheet tarkasti sekä tuoneet esiin ympäristö ja tutkimukseen osallistuneet henkilöt. Olemme lisäksi kuvanneet tutkimuksessa, kuinka luokittelu on tapahtunut. Tutkimuksestamme saatavaa tietoa pystytään hyödyntämään varhaiskasvatuksessa, jokaisessa päiväkodissa. Tulostemme avulla voidaan tarkastella mitä lapset tekevät ulkoillessa ja minkälainen ympäristö tukee lasten ulkoilua ja fyysistä aktiivisuutta. Oppimisympäristöjä voi ja tulee kehittää jatkuvasti varhaiskasvatuksessa.

Jatkotutkimusaiheet. Tutkimustuloksemme olivat ristiriitaisia aikaisempiin tutkimuksiin verrattaessa. Jatkotutkimuksena voisi suurentaa haastatteluiden määrää sekä toteuttaa tutkimuksen laajemmassa mittakaavassa, jonka jälkeen voisi näitä tuloksia verrata keskenään. Aineistomme koostui näkemyksistä, jotka ovat aina subjektiivisia. Olisi mielenkiintoista haastatella myös muita varhaiskasvatuksen työntekijöitä varhaiskasvatuksen opettajien lisäksi, kuten lastenhoitajia, ohjaajia ja avustajia.

Jatkotutkimuksena olisi myös mielenkiintoista saada lisää tietoa, kuinka erilaiset ympäristöt vaikuttavat lasten toimintaan ja fyysiseen aktiivisuuteen. Lasten toiminnan tutkiminen on äärimmäisen mielenkiintoista. Kuitenkin pidämme tärkeämpänä sitä, että lapsi tulee kuulluksi ja, että hänellä on aikaa sekä tilaa leikkiä, miten hän haluaa. Joten jatkossa myös lasten omat näkemykset, olisi tärkeää ottaa mukaan tutkimukseen. Onnellinen ja hyvinvoiva lapsi on tulevaisuudessa yhteiskuntamme tukipilari.

LÄHTEET

- Aaltonen, K. (toim.) (2016). Liikuntalakiopas. Tietosanoma
- Baranowski, T., Thompson, W.O., DuRant, R.H., Baranowski, J. & Juhl, J. (1993). Observations on physical activity in physical locations: age, gender, ethnicity and month effects. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(2), 127-133. <https://doi.org/10.1080/02701367.1993.10608789>
- Bjørger, K. (2016). Physical activity in light of affordances in outdoor environments: qualitative observation studies of 3–5 years olds in kindergarten. SpringerPlus 5, 950. <https://doi.org/10.1186/s40064-016-2565-y>
- Bower, J. K., Hales, D. P., Tate, D. F., Rubin, D. A., Benjamin, S. E., & Ward, D. S. (2008). The childcare environment and children's physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 34(1), 23–29. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2007.09.022>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Brown, W. H., Pfeiffer, K. A., McIver, K. L., Dowda, M. Addy, C. L & Pate, R. R. (2009). Social and environmental factors associated with preschoolers' nonsedentary physical activity. *Child Development*, 80(1), 45–58. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2008.01245.x>
- Cardon, G., Labarque, V., Smits, D., & Bourdeaudhuij, I. D. (2009). Promoting physical activity at the pre-school playground: The effects of providing markings and play equipment. *Preventive Medicine*, 48(4), 335–340. <https://doi.org/10.1016/j.ypped.2009.02.013>
- Cardon, G., Van Cauwenberghe, E., Labarque, V., Haerens, L. & De Bourdeaudhuij, I. (2008). The contribution of preschool playground factors in explaining children's physical activity during recess. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5, 11. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-11>

- Cooper, A.R., Paige, A.S., Wheeler, B.W., Hillsdon, M., Griew, P. & Jago, R. (2010). Patterns of GPS measured time outdoors after school and objective physical activity in English children: the PEACH project. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 31.
<https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-31>
- Copeland, K. A., MD, Khoury, J. C., & Kalkwarf, H. J. (2016). Child care center characteristics associated with preschoolers' physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 50(4), 470-479.
<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2015.08.028>
- Davies, M. (1996). Outdoors: An important context for young children's development. *Early Child Development and Care*, 115(1), 37-49.
<https://doi.org/10.1080/0300443961150104>
- Dowda, M. Pate, R.R., Trost, S.G., Almeida, M.J.C.A. & Sirard, J.R. (2004). Influences of preschool policies and practices on children's physical activity. *Journal of community health*, 29(3), 183-196.
<https://doi.org/10.1023/B:JOHE.0000022025.77294.af>
- Eskola, J., Lähti, J., & Vastamäki, J. (2018). Teemahaastattelu: Lyhyt selviytymisopas. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 : Metodien valinta ja aineistonkeruu : virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (3. uudistettu ja täydennetty painos., s. 27-51). PS-kustannus.
- Fingerroos, O. & Kokko, M. (2022). Tutkimusetiikka ja hyvä tieteellinen käytäntö. Teoksessa O. Fingerroos, K. Kajander & T.-R. Lappi (toim.), *Kulttuurien tutkimuksen menetelmät* (s. 64-89). Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. Tietolipas, 274. <https://doi.org/10.21435/tl.274>
- Fjørtoft, I. (2001). The natural environment as a playground for children: The impact of outdoor play activities in pre-primary school children. *Early Childhood Education Journal*, 29(2), 111-117.
<https://doi.org/10.1023/A:1012576913074>
- Fogelholm, M. (2011). Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) *Terveystieteiden tutkimus* (2., uudistettu painos, s. 26-87). Duodecim.

- Hallal, P.C., Andersen, L.B., Bull, F., Guthold, R., Haskell, W. & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247–257.
- Halme, T. (2008). *Fyysismotorinen suorituskky ja sitä selittävät tekijät 3–8-vuotiailla lapsilla*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 207. Jyväskylän yliopisto.
- Hardy, L.L., Mhrshahi, S., Drayton, B.A, & Bauman, A. (2016). *NSW Schools Physical Activity and Nutrition Survey (SPANS) 2015: Full Report*. NSW Department of Health. <https://www.health.nsw.gov.au>
- Helavirta, S. (2007). Lasten tutkimushaastattelu: Metodologista hermistymistä, joustoa ja tasapainottelua. *Yhteiskuntapolitiikka* 2007:6.
- Hinkley, T., Crawford, D., Salmon, J., Okely, A. D., & Hesketh, K. (2008). Preschool children and physical activity - A review of correlates. *American Journal of Preventive Medicine*, 34(5), 435–441. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2008.02.001>
- Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2015). *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2013). *Tutki ja kirjoita* (15.–17. Painos). Tammi.
- Hoecht, A. (2011). Whose ethics, whose accountability? A debate about university research ethics committees. *Ethics and Education*, 6(3), 253–266. <https://doi.org/10.1080/17449642.2011.632719>
- Huusko, M. & Paloniemi, S. (2006). Fenomenografia laadullisena tutkimussuuntauksena kasvatustieteissä. *Kasvatus* 37(2), 162–173.
- Hyvärinen, M. (2017). Haastattelun maailma. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Vastapaino. E-kirja.
- Iivonen, S., Sääkslahti, A., Mehtälä, A., Villberg, J., Soini, A., & Poskiparta, M. (2016). Directly observed physical activity and fundamental motor skills in four-year-old children in day care. *European Early Childhood Education Research Journal*, 24(3), 398–413. <https://doi.org/10.1080/1350293X.2016.1164398>

- 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(1), 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>.
- Jämsen, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A. & Poskiparta, M. (2013). 3-4 -vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. *Journal of Early Childhood Education Research*, 2(1), 63–82.
- Kokkonen, M. & Klemola, U. (2013). Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka* (s. 204–235). PS-kustannus.
- Kuula A. (2015) *Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Vastapaino. E-kirja.
- Kyttä, M., Broberg, A. & Kahila, M. (2009). Lasten liikkumista ja terveyttä edistävä urbaani ympäristö. *Yhdyskuntasuunnittelu*, 47(2), 6–25.
- Larrea, I., Muela, A., Miranda, N., & Barandiaran, A. (2019). Children's social play and affordance availability in preschool outdoor environments. *European Early Childhood Education Research Journal*, 27(2), 185–194. <https://doi.org/10.1080/1350293X.2019.1579546>
- Lindgren, B.-M., Lundman, B. & Graneheim, U. H. (2020). Abstraction and interpretation during the qualitative content analysis process. *International Journal of Nursing Studies* 108. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103632>
- Lämsä, J. (2009). Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.) *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet* (1.painos, s. 15–42). VK-Kustannus.
- Malina, R. M., Bouchard, C. & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation and physical activity* (2. painos). Human Kinetics.

- Move and play every day: National Physical Activity Recommendations for Children (0-5 Years). (2014). Commonwealth of Australia, Department of Health. Viitattu 27.5.2023.
https://www.10000steps.org.au/documents/6/Move_and_Play_Every_Day_Children_0-5_Years.PDF
- Muela, A., Larrea, I., Miranda, N., & Barandiaran, A. (2019). Improving the quality of preschool outdoor environments: Getting children involved. *European Early Childhood Education Research Journal*, 27(3), 385–396.
<https://doi.org/10.1080/1350293X.2019.1600808>
- Nupponen H., Halme T., Parkkisenniemi S., Pehkonen M., & Tammelin T. (2010). *Laps Suomen -tutkimus: 3-12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus : yhteenveto vuosien 2001-2003 menetelmistä ja tuloksista*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.
- OKM. (2016). *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä: Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8>
- Patton, M.Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods* (4. painos). Sage.
- Parikka-Nihti, M. & Suomela, L. (2014). *Iloa ja ihmettelyä: Ympäristökasvatus varhaislapsuudessa*. PS-kustannus.
- Poitras, V.J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J., Janssen, I. & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 41(6 Suppl 3), 197–239. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M. & Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15(5), 319–337.
<https://doi.org/10.1080/09603120500155963>

- Pönkkö, A. & Sääkslahti A. (2013). Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Varhaiskasvatuksen pedagogiikka* (s. 462–481). PS-kustannus.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. (2017) Liikkuva lapsi. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) *Varhaiskasvatuksen käsikirja* (4. uudistettu painos, s. 136–150). PS-Kustannus.
- Raittila, R. (2017). Ympäristökasvatus on lasten toimintaa. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) *Varhaiskasvatuksen käsikirja* (4. uudistettu painos, s. 210–220). PS-Kustannus.
- Reunamo, J., Hakala, L., Saros, L., Lehto, S., Kyhälä, A.-L. & Valtonen, J. (2014). Children's physical activity in day care and preschool. *Early Years: An International Research Journal*, 34(1), 32–48.
<https://doi.org/10.1080/09575146.2013.843507>
- Ruokonen, R., Norra, J., Suhonen, P., & Karvinen, H. (2009). *Yläkoulujen liikuntaolosuhteet: Valtakunnallinen selvitys 2008*. Nuori Suomi.
- Ruusuvuori, J. (2010). Litteroijan muistilista. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) *Haastattelun analyysi*. Vastapaino. E-Kirja.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (2010). Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) *Haastattelun analyysi* (s. 9–38). Vastapaino.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (2017). Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. . Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Vastapaino. E-kirja.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J. & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32 (5), 963–975. <https://doi.org/10.1097/00005768-200005000-00014>
- Sando, O.J. & Sandseter, A.B.H. (2020). Affordances for physical activity and well-being in the ECEC outdoor environment. *Journal of Environmental Psychology* 69, 101430. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101430>

- Sandseter, E. B. H., Storli, R., & Sando, O. J. (2022). The dynamic relationship between outdoor environments and children's play. *Education 3–13*, 50(1), 97–110. <https://doi.org/10.1080/03004279.2020.1833063>
- Soini, A. (2015). *Always on the move? Measured physical activity of 3-year-old preschool children*. Liikuntakasvatuksen laitos 216. Jyväskylän yliopisto.
- Soini, A. & Sääkslahti, A. (2017). Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa M. Koivula, A. Siippainen, P. Eerola-Pennanen & M.L. Böök (toim.) *Valloittava varhaiskasvatus: oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia* (s. 103–115). Vastapaino.
- Soini, A., Tammelin, T., Sääkslahti, A., Watt, A., Villberg, J., Kettunen, T., Mehtälä, A. & Poskiparta, M. (2013). Seasonal and daily variation in physical activity among three-year-old Finnish preschool children. *Early Child Development and Care*, 184(4), 589–601. <https://doi.org/10.1080/03004430.2013.804070>
- Soini, A., Villberg, J., Sääkslahti, A., Gubbels, J., Mehtälä, A., Kettunen, T., & Poskiparta, M. (2014). Directly observed physical activity among 3-year-olds in Finnish childcare. *International Journal of Early Childhood*, 46(2), 253–269. <https://doi.org/10.1007/s13158-014-0111-z>
- Storli, R., & Sandseter, E. B. H. (2019). Children's play, well-being and involvement: How children play indoors and outdoors in Norwegian early childhood education and care institutions. *International Journal of Play*, 8(1), 65–78. <https://doi.org/10.1080/21594937.2019.1580338>
- Sääkslahti, A. (2005). *Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin*. Liikuntatieteen laitos 104. Jyväskylän yliopisto.
- Sääkslahti A. (2015). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus.
- Sääkslahti, A., Niemistö, D., Nevalainen, K., Laukkanen, A., Korhonen, E., & Finni Juutinen, T. (2019). Päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteys lasten motorisiin taitoihin. *Liikunta & Tiede*, 56(2-3), 77–83.

- Tammelin, T. (2017). Liikuntasuositukset. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka* (54–67). PS-kustannus.
- Telama, R., Numminen, P., Nupponen, H., Lintunen, T. & Oittinen, A. (1998). Miten liikunta tukee kasvua ja kehitystä? Teoksessa M. Mertaniemi & M. Miettinen (toim.) *Suuntana hyvinvointi – Mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet?* (s. 12–16). Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J. S. A. & Raitakari, O. T. (2014). Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 46(5), 955–962.
<https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000181>
- Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. (2016). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5>
- Timmons, B. W., LeBlanc, A. G., Carson, V., Connor Gorber, S., Dillman, C., Janssen, I., Kho, M. E., Spence, J. C., Stearns, J. A. & Tremblay, M. S. (2012). Systematic review of physical activity and health in the early years (aged 0–4 years). *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 37(4), 773–792.
<https://doi.org/10.1139/h2012-070>
- 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), 423–428.
<https://doi.org/10.1123/jpah.2019-0119>
- Tremblay, M. S., Chaput, J., Adamo, K. B., Aubert, S., Barnes, J. D., Choquette, L., Duggan, M., Faulkner, G., Goldfield, G.S., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Janssen, X., Jaramillo Garcia A., Kuzik, N., LeBlanc, C., MacLean, J., Okely, A. D., Poitras, V. J., Rayner, M. E., . . . Carson, V. (2017). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for the Early Years (0–4 years): An integration of physical activity, sedentary behaviour, and

sleep. *BMC Public Health*, 17(Suppl 5), 874.

<https://doi.org/10.1186/s12889-017-4859-6>

Tuomi, T. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu painos). Tammi.

Turja, L. (2011). Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) *Varhaiskasvatuksen käsikirja* (s. 42–53). PS-kustannus.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). *Hyoä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Viitattu 28.5.2023.

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

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). *Hyoä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2023. Viitattu 18.5.2023.

https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Vaismoradi, M., Jones, J., Turunen, H. & Snelgrove, S. (2016). Theme development in qualitative content analysis and thematic analysis. *Journal of Nursing Education and Practice*, 6(5). <https://doi.org/10.5430/jnep.v6n5p100>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022. Määräykset ja ohjeet 2022:2a.

Opetushallitus. <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/varhaiskasvatussuunnitelman-perusteet-2022>

Vuori, I. (2005). Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede* (s. 145–170). Duodecim.

Waller, T., Sandseter, E.B.H., Wyver, S., Ärlemalm-Hagsér, E. & Maynard, T. (2010). The dynamics of early childhood spaces: opportunities for outdoor play? *European Early Childhood Education Research Journal*, 18(4), 437–443. <https://doi.org/10.1080/1350293X.2010.525917>

Walsh, P. (2016). *Early childhood playgrounds: Planning an outside learning environment*. Routledge.

WHO. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world*. World Health Organization.

- Wishart, L., Cabezas-Benalcazar, C., Morrissey, A-M. & Versace, V.L. (2019). Traditional vs naturalised design: a comparison of affordances and physical activity in two preschool playscapes. *Landscape Research*, 44(8), 1031-1049. <https://doi.org/10.1080/01426397.2018.1551524>
- Zimmer, R. (2002). *Liikuntakasvatuksen käsikirja: Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita* (2. painos). LK-kirjat.

LIITTEET

Liite 1. Haastattelurunko

Ulkoilussa tapahtuva fyysinen aktiivisuus

1. Kuvailetko, mitä lapset tekevät, kun he ulkoilevat päiväkodissa?
 - o Leikit, pelit, välineet
2. Onko teillä ulkoilun aikana ohjattua toimintaa?
3. Miten hyödynnätte lähiympäristöä ulkoilun aikana?
4. Mitä muuta ulkoilussa lapset tekevät kuin ovat fyysisesti aktiivisia?

Ympäristö

1. Minkälainen päiväkodin piha tukee lasten fyysistä aktiivisuutta ulkoillessa?
2. Minkälainen lähiympäristö tukee lasten fyysistä aktiivisuutta ulkoillessa?