

**Liikkumisen edistämisen tavoitteiden yhteys lasten liik-
kumismahdollisuuksiin ja motoristen taitojen kehityksen
tukeen varhaiskasvatuksessa**

Emilia Hirvi

Kasvatustieteen kandidaatintutkielma
Syyslukukausi 2024
Kokkolan yliopistokeskus Chydenius
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Hirvi, Emilia. 2024. Liikkumisen edistämisen tavoitteiden yhteys lasten liikkumismahdollisuuksiin ja motoristen taitojen kehityksen tukeen varhaiskasvatuksessa. Kasvatustieteen kandidaatintutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kokkolan yliopistokeskus Chydenius. 24 sivua.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, onko varhaiskasvatuksessa astetuilla liikkumisen edistämiseen tähtäävillä tavoitteilla ja toimenpiteillä yhteyttä lasten liikkumismahdollisuuksiin sekä suunnitelmallisempaan motoristen taitojen havainnointiin ja kehityksen tukemiseen. Aiempien tutkimusten perusteella varhaiskasvatuksen suunnitelmallinen liikkumisen edistäminen on positiivisesti yhteydessä lasten korkeampaan fyysiseen aktiivisuuteen sekä parempiin motorisiin perustaitoihin.

Tutkimusaineisto on osa Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman nykytilan arviointi verkkokyselylomakkeilla kerättyä tietoa toimintavuodelta 2022–2023 (N = 659). Nykytilan arvioinnista muodostettiin muuttuja liikkumisen edistämiseksi valituista tavoitteista ja toimenpiteistä sekä summamuuttujat lapsen liikkumismahdollisuuksista ja lapsen motoristen taitojen havainnoinnista ja kehityksen tukemisesta varhaiskasvatuksessa.

Tutkimuksessa havaittiin, että liikkumisen edistämiseen tähtäävillä tavoitteilla ja toimenpiteillä on positiivinen yhteys sekä lasten liikkumismahdollisuuksiin, että säännöllisempään ja suunnitelmallisempaan motoristen taitojen havainnointiin ja kehittymisen tukemiseen. Tulokset ovat linjassa aiempien tutkimusten kanssa ja viittaavat siihen, että varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen suunnitelmallisuus edistää lasten fyysistä aktiivisuutta ja tukee motoristen taitojen kehitystä.

Asiasanat: Varhaiskasvatus, fyysinen aktiivisuus, liikunta, liikuntakasvatus, motoriset taidot

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ.....	2
1 JOHDANTO.....	4
2 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA.....	6
2.1 Motoriset taidot.....	6
2.2 Varhaisvuosien fyysinen aktiivisuus	8
2.3 Liikuntakasvatus.....	10
3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	13
3.1 Tutkimuskonteksti.....	13
3.2 Tutkimusaineisto.....	14
3.3 Tutkimusaineiston keruu.....	15
3.4 Analyysimenetelmät.....	17
3.5 Eettiset ratkaisut.....	17
4 TULOKSET.....	18
5 POHDINTA.....	20
5.1 Tutkimuksen rajoitukset	23
5.2 Jatkotutkimusaiheet.....	24
LÄHTEET	25
LIITTEET.....	30

1 JOHDANTO

Liikunnallinen elämäntapa omaksutaan jo alle kouluikässä ja se vaikuttaa myönteisesti elämäntapaan (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016). Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä parempiin motorisiin ja kognitiivisiin taitoihin, psykososiaaliseen kehitykseen, sydän- ja verisuonisairauksien ennaltaehkäisyyn sekä luustoterveeseen (Carson ym., 2017). Korkeampi fyysinen aktiivisuus on yhteydessä parempiin motorisiin perustaitoihin, joka vastaavasti on yhteydessä parempiin akateemisiin taitoihin (Haapala ym., 2023). Fyysinen aktiivisuus tukee motoristen perustaitojen oppimista, ja paremmat motoriset perustaidot vastaavasti näytetään korkeampana aktiivisuutena myös myöhemmin lapsuudessa (Kasanen ym., 2023). Lapsen fyysisen aktiivisuuden edistäminen voidaankin nähdä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisena, joka luo pohjan myönteiselle elämäntavalle.

Varhaiskasvatus tarjoaa ympäristön, jossa lasten fyysistä aktiivisuutta ja liikunnallisen elämäntavan omaksumista voidaan tukea lähes päivittäin. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2022, s. 51) mukaan tavoitteena on innostaa ja kannustaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä tukea kokonaisvaltaista terveyttä, hyvinvointia, oppimista ja fyysisesti aktiivisen elämäntavan muodostumista. Lisäksi perusteissa todetaan, että liikuntakasvatuksen tulee olla tavoitteellista. Tästä huolimatta liikuntakasvatuksen suunnittelussa sekä oppimisympäristöissä on eroja eri varhaiskasvatustyksiköiden välillä, mikä voi asettaa lapset eriarvoiseen asemaan liikuntamahdollisuuksien suhteen (Sääkslahti ym., 2019). Tietoisella liikuntakasvatuksen suunnittelulla ja yhteisillä toimintaperiaatteilla voidaan lisätä lasten liikkumismahdollisuuksia ja edistää liikunnallista toimintakulttuuria (Sääkslahti, 2018). Yhteisesti sovitut toimintaperiaatteet ja liikuntakasvatuksen suunnitelmallisuus voivat edistää lasten hyvinvointia ja terveyttä pitkällä aikavälillä.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on vahvistaa käsitystä siitä, että varhaiskasvatuksessa astetuilla liikkumisen edistämiseen tähtävillä tavoitteilla ja toimenpiteillä on positiivinen yhteys lasten liikkumismahdollisuuksiin varhaiskasvatuspäivän aikana. Tämän lisäksi tutkimuksessa tarkastellaan, onko liikkumisen edistämiseksi valitut tavoitteet ja toimenpiteet yhteydessä säännöllisempään ja suunnitelmalliseen motoristen taitojen havainnointiin ja kehityksen tukeen.

2 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

Varhaiskasvatus tavoittaa merkittävän osan suomalaisista lapsista, sillä vuonna 2022 noin 75 % 1–6-vuotiaista lapsista osallistui varhaiskasvatukseen ja heistä 78 % osallistuu kokopäiväiseen varhaiskasvatukseen (Varhaiskasvatus, 2022). Keskimäärin lapset siis viettävät suuren osan arkipäivistään varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatusta voidaankin pitää tärkeänä vaiheena lapsen elämässä, koska se osaltaan luo perustan lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle (Soini & Sääkslahti, 2022). Varhaiskasvatuksessa lapsi omaksuu tärkeitä tietoja ja taitoja, jotka vaikuttavat hänen fyysiseen, kognitiiviseen, emotionaaliseen ja sosiaaliseen kehitykseensä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2022). Fyysisen ja motorisen kehityksen kannalta varhaiskasvatus tarjoaa lapsille mahdollisuuksia liikkua, tutkia ympäristöään ja harjoitella uusia taitoja turvallisessa ja kannustavassa ympäristössä (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016).

2.1 Motoriset taidot

Motorisilla taidoilla tarkoitetaan tahdonalaisia ja opittuja liikkeitä, jotka tuotetaan yhden tai useamman kehonosan avulla (Iivonen ym., 2016, s. 32). Ne ovat taitoja, jotka mahdollistavat tahdonalaisen ja tavoitteellisen liikkumisen sekä itsenäisestä elämästä selviytymisen (Sääkslahti, 2018). Vastaavasti motoriset perustaidot, eli tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot toimivat pohjana edistyneempien liikuntataitojen oppimiselle (Jaakkola ym. 2012). Motoristen perustaitojen oppiminen rakentaa pohjan myöhemmin opittaville liikunta- ja laji-taidoille (Sääkslahti, 2018).

Fyysinen aktiivisuus vahvistaa motorisia perustaitoja (Carson ym., 2017). Vastaavasti hyvät motoriset perustaidot näyttäytyvät myönteisesti lasten fyysisen aktiivisuuden määrässä ja vähentävät passiivista aikaa arjessa (Kasanen ym., 2023). Motoristen taitojen oppimisen tulisikin olla varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen keskiössä, sillä tämä tukee lasten liikunnallisen elämäntavan omaksumista (Iivonen ym., 2016).

Varhaiskasvatuksessa motoristen perustaitojen oppimista tulee tukea lapsilähtöisesti (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2022, s. 52). Lapsilähtöinen motoristen taitojen kehityksen tukeminen edellyttää varhaiskasvattajalta ymmärrystä siitä, miten motoristen taitojen kehitys etenee ja millaiset tekijät taustalla vaikuttavat. Motoriset taidot kehittyvät geenien määrittelemässä järjestyksessä yksilölliseen tahtiin kypsymisen ja kehittymisen myötä (Iivonen ym., 2016, s. 34; Pönkkö & Sääkslahti, 2020). Ensimmäisen ikävuoden aikana motorinen kehitys alkaa refleksivaiheella, josta siirrytään alkeellisten taitojen omaksumiseen ja lopulta motoristen perustaitojen oppimiseen (Jaakkola, 2017; Karvonen, 2002, s. 34). Alkeellisten motoristen taitojen oppiminen tapahtuu toisen ikävuoden aikana ja motoristen perustaitojen oppiminen sijoittuu noin kolmesta seitsemään ikävuoteen (Kalaja & Jaakkola, 2015). Vaikka motorinen kehitys on geenien ennalta määrittämän järjestyksen mukainen prosessi, kehittymisen ja kypsymisen lisäksi ympäristön tarjoamat virikkeet ja harjoittelumahdollisuudet vaikuttavat motoristen taitojen oppimiseen (Iivonen ym., 2016, s. 34; Pönkkö & Sääkslahti, 2020). Tämä vahvistaa näkemystä siitä, että varhaiskasvattajan on olennaista hahmottaa, miten motoristen taitojen kehitys etenee ja kuinka toiminnallaan voi muovata oppimisympäristöjä motorista kehitystä tukeviksi.

Lasten motoristen taitojen etenemisen seuraamista ja tukemista helpottavat erilaiset testistöt, joiden avulla taitoja voidaan arvioida. Erilaisiin testeihin tutustuminen vahvistaa kasvattajan osaamista keskeisten motorisen kehityksen vaiheiden tunnistamisessa (Sääkslahti, 2018) sekä auttaa mahdollisten motoristen vaikeuksien varhaisessa tunnistamisessa (Asunta ym., 2015). Ensisijaisesti tavoitteena on, että motoristen taitojen arviointi ja testaaminen ohjaavat kasvattajien pedagogisia ratkaisuja (Hujala ym., 2020; Sääkslahti, 2018). Ymmärrys ja havainnot lasten motorisesta kehityksestä auttavat suunnittelemaan ja toteuttamaan oppimisympäristöjä, jotka tukevat lasten yksilöllisiä tarpeita ja edistävät motoristen taitojen kehitystä suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti (Sääkslahti, 2018). Kun kasvattaja tunnistaa ja säännöllisesti havainnoi motorisen kehityksen vaiheita, on hänen helpompi arvioida, miten ympäristöllä voidaan tukea yksilöllisesti lapsen motorista kehitystä.

2.2 Varhaisvuosien fyysinen aktiivisuus

Maaailman terveysjärjestö (2019) määrittelee fyysisen aktiivisuuden tarkoittavan kaikkea kehon liikettä, joka kuluttaa energiaa. Samoin Sääkslahden (2018) mukaan fyysinen aktiivisuus käsittää kaikki kehon tahdonalaiset ja tarkoitukselliset liikkeet. Lisäksi hän tarkentaa, että liikunta on yksi fyysisen aktiivisuuden muoto, mutta liikunnalla on myös sosioemotionaalisen oppimisen ulottuvuus. Jaakkola ym. (2017) laajentavat käsitystä todeten, että liikunta kattaa kaiken tarkoituksellisen fyysisen aktiivisuuden, ulottuen urheilusta arkiseen hyötyliikuntaan ja pihaleikkeihin. Tässä tutkimuksessa fyysinen aktiivisuus käsitetään siten, että se kattaa sekä arjen omaehtoisen liikkumisen sekä liikunnan, joka on suunnitelmallista ja tavoitteellista. Näkökulma huomioi fyysiset terveyshyödyt sekä liikunnan mahdollisuudet kokonaisvaltaisen oppimisen ja kehittymisen tukena. Fyysinen aktiivisuuden ja liikunnan käsitteitä käytetään tutkimuksessa rinnakkain.

Riittävä fyysinen aktiivisuus on edellytys lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle, sillä se tukee lapsen fyysisen toimintakyvyn ja motoristen taitojen kehittymistä (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016). Lisäksi riittävällä fyysisellä aktiivisuudella on myönteisiä vaikutuksia kognitiiviseen sekä psykososiaaliseen kehitykseen (Maaailman terveysjärjestö, 2019). Fyysinen toimintakyky kehittyy fyysisesti aktiivisen lapsuuden myötä ja auttaa selviytymään arjen haasteista (Kalaja, 2017). Yleisesti fyysisesti aktiivinen lapsuus luo pohjan terveelle elämälle, mikä kantaa aikuisuuteen (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016).

Riittävälle fyysiselle aktiivisuudelle on luotu tutkimustiedon pohjalta erilaisia suosituksia. Suomalaisissa varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa varhaiskasvatusikäiselle lapselle suositellaan kuormitukseltaan monipuolista liikuntaa kolme tuntia päivittäin (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 14). Samoin Maaailman terveysjärjestö (2019) suosituksissaan tuo esille, että tämänhetkisen tiedon mukaan alle 5-vuotiaiden lasten tulisi liikkua monipuolisesti kolme tuntia päivittäin. Molemmissa suosituksissa todetaan, että päivittäisestä liikkumisesta noin tunti tulisi olla vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016; Maaailman terveysjärjestö, 2019). Liikkuva varhaiskasvatus

-ohjelma on asettanut määrälliseksi tavoitteeksi, että lapsi saavuttaa 2/3 fyysisen aktiivisuuden suosituksesta varhaiskasvatuspäivän aikana (Liikkuva varhaiskasvatus, 2020, s. 5).

Usein fyysisen aktiivisuuden myönteiset terveysvaikutukset mielletään fyysisiksi terveysvaikutuksiksi. Tähän liittyen Carson ym. (2017) ovat havainneet, että fyysinen aktiivisuus lapsuudessa voidaan yhdistää matalampaan sairastavuuteen sydän- ja verisuonisairauksien osalta sekä parempaan luustoterveyteen. Näin ovat havainneet myös Haapala ym. (2016, s. 17) sillä lapsuudenaikaisen fyysisen aktiivisuus on yhteydessä moniin elinikäistä hyvinvointia tukeviin tekijöihin, kuten parempaan kehon koostumukseen, luuston terveyteen sekä fyysiseen kuntoon.

Liikunnalla on kuitenkin myönteinen vaikutus myös lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Fyysisten terveysvaikutusten lisäksi liikunnalla on rooli muun muassa lapsen sosiaalisten taitojen kehityksessä (Pönkkö & Sääkslahti, 2020). Näin ovat havainneet myös Carson ym. (2017) tuoden esille, kuinka fyysinen aktiivisuus lapsuudessa voidaan yhdistää parempaan psykososiaaliseen terveyteen. Jaakkola ym. (2017) täydentävät, että liikunnalla voidaan vaikuttaa lapsen tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelun sekä vahvistaa eettistä ajattelua. Ryhmätilanteissa lapset pääsevät harjoittelemaan vuorovaikutustaitojaan, ja fyysisesti aktiiviset leikit tarjoavat erinomaisia mahdollisuuksia tunteiden tunnistamiseen ja ilmaisemiseen (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016; Soini & Sääkslahti, 2022). Liikunta ei siis ainoastaan tue lapsen fyysistä kehitystä, vaan se on myös osa sosioemotionaalista kasvua.

Edellä mainittujen lisäksi fyysisellä aktiivisuudella on havaittu olevan vaikutuksia myös lapsen kognitiivisiin taitoihin (Soini & Sääkslahti, 2022; Carson ym., 2017). Tutkimukset osoittavat, että liikkuminen on myönteisesti yhteydessä lasten kouluarvosanoihin, tarkkaavaisuuteen, toiminnanohjaukseen ja koulumenestykseen (Syväoja, 2015). Muun muassa Chomitz ym. (2008) ovat havainneet, että fyysisellä kunnolla ja akateemisilla taidoilla on positiivinen yhteys. Samoin Haapala ym. (2023) tuovat esille, että motorisesti taitavat lapset omaavat parem-

mat akateemista taidot. Lisäksi Haapala ym. (2014) ovat tutkimuksessaan osoittaneet, että heikommat motoriset taidot ovat yhteydessä heikompiin akateemisiin taitoihin, erityisesti pojilla. Liikkuminen edistää aistitoimintojen yhdistymistä ja havaintotaitoja, mikä tukee lapsen oppimista (Pönkkö & Sääkslahti, 2020). Kaikkiaan voidaan todeta, että liikkuminen on tärkeää lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.

2.3 Liikuntakasvatus

Varhaiskasvatuslaki 3 § (540/2018) asettaa yhdeksi varhaiskasvatuksen pedagogiseksi tavoitteeksi monipuolisen liikunnan toteuttamisen. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2022, s. 52) tarkennetaan, että varhaiskasvatuksessa tulee toteuttaa säännöllistä ja tavoitteellista liikuntakasvatusta. Liikuntakasvatus käsittää sekä liikuntaan kasvattamisen, että liikunnan avulla kasvattamisen näkökulmat (Sääkslahti, 2018). Jaakkola ym. (2017) avaavat käsitettä siten, että liikuntaan kasvattamisella tarkoitetaan elinikäiseksi liikkujaksi kasvattamista ja oman hyvinvointinäkökulman huomioimista. Vastaavasti he määrittelevät liikunnan avulla kasvattamisen tarkoittavan sitä, että liikunnan avulla voidaan tukea lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehittymistä, kuten tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelua, terveellisiä elintapoja sekä eettistä ajattelua. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tuleekin tukea kokonaisvaltaisesti kasvua, kehitystä, oppimista ja hyvinvointia (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2022, s. 52). Liikuntakasvatuksen käsite syventää fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan käsitteitä. Liikuntakasvatus on tavoitteellista toimintaa, jonka tarkoituksena on tukea lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä sekä vahvistaa elinikäiseksi liikkujaksi kasvamista. Liikuntakasvatuksen voidaan ajatella olevan fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan suunnitelmallista edistämistä, johon varhaiskasvatuksessaakin velvoitetaan.

Monipuolisen ja tavoitteellisen liikuntakasvatuksen toteuttaminen edellyttää kuitenkin ymmärrystä niistä tekijöistä, jotka vaikuttavat liikunnan määrään ja laatuun. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa korostetaan,

kuinka varhaiskasvatusympäristöllä on merkittävä rooli lapsen fyysisen aktiivisuuden määrässä sekä kokonaisvaltaisen kehityksen tukemisessa (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016). Hyvin suunniteltu oppimisympäristö tarjoaa lapsille monipuolisia mahdollisuuksia liikkumiseen ja liikunnan ilon kokemiseen edistämällä lasten motoristen taitojen kehitystä sekä kokonaisvaltaista oppimista ja hyvinvointia (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2022, s. 52). Laadukas ja liikuntamyönteinen oppimisympäristö mahdollistaa lapsen liikkumisen spontaanisti, omaehtoisesti, ohjatusti, tavoitteellisesti tai ihan omaksi iloksi ja liikkua voi moninaisissa ympäristöissä sisällä ja ulkona sekä rakennetussa, että luonnonmukaisessa ympäristössä (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016). Oppimisympäristöjen tulee kannustaa liikkumaan ja arvioinnin perusteella ympäristöjä tulee tarvittaessa muokata (Vlasov ym., 2018). Liikkumisen oppimisympäristöt syntyvät sekä fyysisistä, että sosiaalisista tekijöistä, jotka voivat toimia liikkumista edistävinä tai estävinä tekijöinä (Lum ym., 2022; Vlasov ym., 2018, s. 48).

Fyysiset tilat luovat pohjan fyysiselle aktiivisuudelle varhaiskasvatuksessa. Keskeisiä tekijöitä lasten liikkumisen lisäämisessä ovat, fyysisen aktiivisuuden mahdollistavat sisätilat ja monipuoliset sekä turvalliset ulkoilalueet, joissa lapset voivat juosta, kiipeillä ja tasapainoilla (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016). Käsitystä vahvistavat Lum ym. (2022) sillä fyysisen toimintaympäristön liikuntamyönteisyys, kuten riittävät sisä- ja ulkotilat sekä asianmukaiset välineet, näyttäytyvät myönteisesti lasten fyysisen aktiivisuuden määrässä. Tähän liittyen Sääkslahti ym. (2019) ovat havainneet, että fyysisellä toimintaympäristöllä on yhteys myös lasten motorisiin perustaitoihin. Tämä vahvistaa käsitystä siitä, että fyysisen toimintaympäristön ratkaisuilla on merkityä lasten fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta. Parhaimmillaan fyysinen oppimisympäristö toimii mahdollistavana tekijänä riittävälle liikunta-aktiivisuudelle varhaiskasvatuspäivinä ja tukee myönteisesti lapsen kokonaisvaltaista kehitystä.

Vaikka tilojen toiminnallisuus luo fyysiset puitteet laadukkaalle oppimisympäristölle, lopulta pedagoginen suunnittelu määrittelee, miten lapsi pääsee tiloissa toimimaan (Vlasov ym., 2018, s. 51). Kasvattajien pedagogiset ratkaisut

sekä ympäristön asenteet, käsitykset ja tiedot liikkumisesta heijastuvat lapsen liikuntakäyttäytymiseen (Sääkslahti, 2018). Varhaiskasvatuksessa liikkumisen tulisi olla sekä omaehtoisena, että ohjatun liikunnan osalta suunnitelmallista ja tavoitteellista (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2022, s. 52). Liikuntakasvatuksen suunnittelussa on kuitenkin vaihtelua eri kuntien ja yksiköiden välillä, mikä voi johtaa lasten eriarvoiseen asemaan (Sääkslahti ym., 2019). On esimerkiksi havaittu, kuinka varhaiskasvatuksen rutiinit voivat toimia lasta passivoivina tekijöinä (Kyhälä ym., 2020, s. 75). Vastaavasti parhaimmillaan innostava ja kannustava aikuinen voi tukea lapsen liikkumismahdollisuuksia ja käsitystä itsestään liikkujana, mikä näkyy parempina motorisina taitoina ja edelleen korkeampana fyysisenä aktiivisuutena (Niemistö, 2021). Vaikka tilojen toimivuus on tärkeää, on lasten liikkumisen ja motorisen kehityksen mahdollistaminen lopulta kiinni suunnittelusta, kasvattajien asenteista sekä heidän osaamisestaan. Yhteiset liikkumista edistävät toimintaperiaatteet ja sopimukset ovat avainasemassa, jotta yhteiset arvot heijastuvat konkreettisina käytäntöinä (Sääkslahti, 2018).

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, onko liikkumisen edistämiseksi valituilla tavoitteilla ja toimenpiteillä yhteyttä lasten liikkumismahdollisuuksiin sekä motoristen taitojen kehityksen tukemiseen varhaiskasvatuspäivän aikana. Tutkimuskysymyksiä on kaksi.

1. Onko varhaiskasvatuksessa asetetuilla liikkumista edistäväillä tavoitteilla ja toimenpiteillä yhteys lapsen liikkumismahdollisuuksiin varhaiskasvatuspäivän aikana?
2. Onko varhaiskasvatuksessa asetetuilla liikkumista edistäväillä tavoitteilla ja toimenpiteillä yhteys lapsen suunnitelmalliseen ja säännölliseen motoristen taitojen havainnointiin ja tukemiseen?

Tutkimuksen ensimmäiseksi hypoteesiksi asetettiin (H1), että varhaiskasvatuksessa asetetut tavoitteet ja toimenpiteet liikkumisen edistämiseksi lisäävät lapsen liikkumismahdollisuuksia varhaiskasvatuspäivän aikana. Toiseksi hypoteesiksi (H2) asetettiin, että varhaiskasvatuksessa asetetut tavoitteet ja toimenpiteet liikkumisen edistämiseksi näyttäytyvät suunnitelmallisempänä ja säännöllisempänä lasten motoristen taitojen havainnointina sekä tukemisena.

3.1 Tutkimuskonteksti

Tutkimus toteutettiin määrällisiä eli kvantitatiivisia menetelmiä käyttäen. Tavoitteena oli tunnistaa säännönmukaisuuksia, jotka auttavat selittämään, miten tilastoyksiköt eroavat toisistaan eri muuttujien osalta (Vilka, 2014, s. 67). Lisäksi pyrittiin yleistämään otoksen perusteella saadut tulokset koko populaatioon tilastollisen päättelyn avulla, sekä arvioimaan, kuinka hyvin otos edustaa koko populaatiota (Nummenmaa ym., 2019, s. 162).

Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena, jossa kaikki vastaajat vastasivat samoihin kysymyksiin. Kyselytutkimuksen etuna on, että sen avulla voidaan kerätä tietoa laajalta tutkimusjoukolta (Heikkilä, 2014, s. 17). Kyselytutkimuksessa kyselylomake toimii tutkimuksen mittarina, joten sen laadintavaiheessa on tärkeää varmistaa, että kyselylomakkeella saadaan vastaus tutkimuksen tavoitteisiin ja kysymyksiin (Vilkkä, 2021, s. 105). Kyselylomake pohjautuu täsmennettyyn tutkimussuunnitelmaan, tutkimusongelmiin sekä siihen, miten tietoja käsitellään ja raportoidaan (Heikkilä, 2014, s. 45).

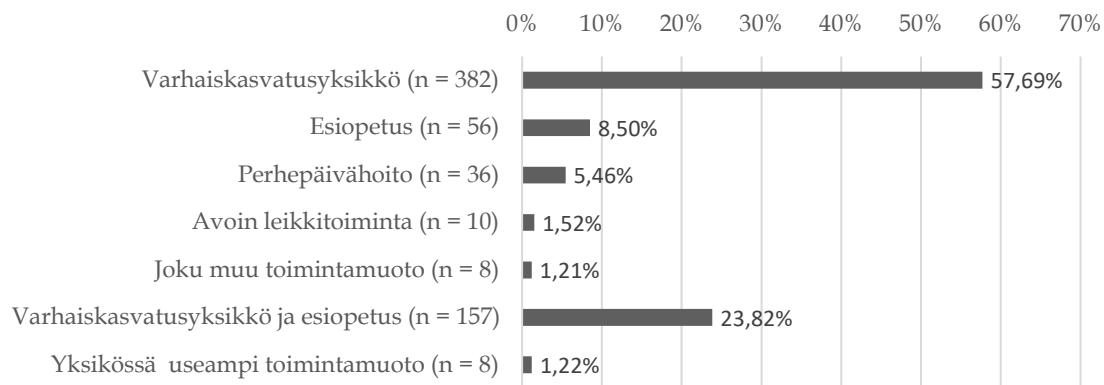
3.2 Tutkimusaineisto

Tutkimuksessa aineistona käytettiin Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman nykytilan arviointi -verkkokyselylomakkeilla kerättyä tietoa toimintavuodelta 2022–2023 (N = 659). Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma on valtakunnallinen varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma (Liikkuva varhaiskasvatus, 2020, s. 5). Nykytilan arviointia hyödynnetään paikallisella tasolla toiminnan suunnitteluun, kehittämiseen ja arviointiin sekä valtakunnallisesti tuottamaan tietoa Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman tavoitteiden seurannassa ja päätöksenteon tueksi (Liikkuva varhaiskasvatus, 2020, s. 7). Tutkimukseen osallistujat ovat osallistuneet tutkimukseen vapaaehtoisesti. Nykytilan arviointeja toimintavuoden 2022–2023 aikana toteutettiin 633 eri toimipaikassa ja 89 kunnassa. Vipunen-tilastopalvelun (ei pvm.) mukaan vuonna 2023 varhaiskasvatuksen toimipaikkoja oli 7 335 ja Tilastokeskuksen (2024) mukaan vuonna 2023 Suomessa oli 309 kuntaa. Otokokoa voidaan pitää suhteessa perusjoukon kokoon melko hyvänä.

Suurin osa vastauksista saatiin varhaiskasvatusyksiköstä, osa vastauksista on yhdistelmävastauksia eri yksiköiden välillä (Kuvio 1). Yleisimmin nykytilan arviointiin vastattiin erilaisissa tiimeissä.

Kuvio 1

Nykytilan arviointiin vastanneiden yksiköiden toimintamuotojen jakauma



3.3 Tutkimusaineiston keruu

Tutkimuksessa käytettiin valmista tutkimusaineistoa aineiston käytön luvanvaraisuus huomioiden (Vilka, 2021, s. 97). Tutkimuksen aineiston käytöstä sovittiin käyttöoikeudet omistavan Jyväskylän ammattikorkeakoulun Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö Likesin kanssa.

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman nykytilan arvioinnin toteuttaneet yksiköt vastasivat perustietokysymyksiin toimipaikan sijainnista sekä toimintamuodosta ja avasivat, millaisessa tiimissä tai kokoonpanossa arviointi on toteutettu. Tämän jälkeen yksiköt vastasivat 56 väittämään, joiden tavoitteena oli tukea yksikön liikunnallisen toimintakulttuurin suunnittelua, kehittämistä ja arviointia. Kaikkiin 56 väittämään vastattiin viisiportaisen asteikon avulla, jossa 0 = ei toteudu lainkaan ja 4 = toteutuu täysin, arvot 1–3 olivat numeerisia. Tässä tutkimuksessa sekundääriaineisto ryhmiteltiin uudelleen ja valmiista aineistosta rajattiin käyttöön väittämiä, jotta tutkimusongelmaan saatiin vastaus valmiin aineiston pohjalta.

Riippumattomana muuttujana toimii varhaiskasvattajien arvio liikkumisen edistämiseksi valituista tavoitteista ja toimenpiteistä, kuvailevat tiedot löytyvät taulukosta 1. Tämä luokiteltiin uudelleen jakaen vastaajat kolmeen ryhmään: toimipaikat, joissa ei ole lainkaan suunnitelmallista liikkumisen edistämistä (ryhmä

0, n = 32, 4,68 %), toimipaikat, joissa on jonkin verran suunnitelmallista liikkumisen edistämistä (ryhmä 1-2, n = 205, 31,11 %) ja toimipaikat, jossa liikkumisen edistäminen on suunnitelmallista (ryhmä 3-4, n = 422, 64,04 %).

Taulukko 1

Tutkimuksen riippumattoman muuttujan sekä summamuuttujien kuvailevat tiedot

	N	Ka	Md	Kh	Min.	Max.	Vinous	Huipukkuus
Liikkumisen edistämiseksi on valittu tavoitteet ja toimenpiteet	659	2,72	3,00	1,09	0	4	-0,72	-0,55
Lapsen liikkumisen mahdollisuudet päivän aikana	659	3,28	3,38	0,43	1,5	4,00	-0,81	1,07
Motoristen taitojen havainnointi ja suunnitelmallinen tukeminen	659	2,94	3,00	0,64	0	4,00	-0,64	1,03

Riippuvina muuttujina toimivat lasten liikkumisen mahdollisuudet sekä motoristen taitojen havainnointi ja suunnitelmallinen tukeminen osana varhaiskasvatuspäivää. Lasten liikkumisen mahdollisuuksia mitattiin väittämien 1–8 avulla (ks. Liite 1), joista muodostettiin keskiarvosummamuuttuja. Lasten suunnitelmallista ja säännöllistä motoristen taitojen havainnointia ja tukemista mitattiin väittämillä 9–12, joista muodostettiin keskiarvosummamuuttuja.

Summamuuttujien reliabiliteettiä arvioitiin käyttäen Cronbachin alfa-arvoa, joka mittaa mittarin sisäistä johdonmukaisuutta (Valli, 2015). Alun perin lasten liikkumismahdollisuuksia kuvaavassa summamuuttujassa väittämiä oli yhdeksän, mutta reliabiliteettianalyysin sekä teorian tiedon uudelleen tarkastelun jälkeen jätettiin pois väittäjä, joka koskee paikallisiin ja valtakunnallisiin liikkumistapahtumiin ja -kampanjoihin osallistumista. Lasten liikkumismahdollisuuksia kuvaavan summamuuttujan mittarin reliabiliteetti on hyväksyttävä ($\alpha = ,71$), sillä Cronbachin alfan arvossa tavoitteena voidaan pitää yli ,70 reliabiliteettikerrointa (Heikkilä, 2014, s. 178). Lasten motoristen taitojen suunnitelmallista ja säännöllistä motoristen taitojen havainnointia ja tukemista kuvaavan summamuuttujan mittarin reliabiliteetti on hyväksyttävä ($\alpha = ,71$).

Kolmogorov-Smirnov-testiä käytettiin arvioimaan muuttujien normaalijakautuneisuutta, ja p-arvon ollessa alle ,05 nollahypoteesi normaalijakaumasta hylätään (Heikkilä, 2014, s. 221). Kolmogorov-Smirnov-testin tulokset osoittivat, että useat muuttujista oli epänormaalisti jakautuneita, ja tutkimuksessa päädyttiin käyttämään ei-parametrisiä testejä.

3.4 Analyysimenetelmät

Tässä tutkimuksessa aineisto analysoitiin IBM SPSS Statistics -ohjelmaa käyttäen. Ensimmäisessä vaiheessa tarkasteltiin muuttujien välisen yhteyden suhteen laatua ja voimakkuutta korrelaatiokertoimella (Valli, 2015). Tutkimuksessa käytettiin ei-parametrinen Spearmanin järjestyskorrelaatiokerrointa, joka soveltuu käytettäväksi järjestysasteikollisille muuttujille (Heikkilä, 2014, s. 193). Korrelaatioiden tulkinnassa hyödynnettiin Cohenin (1988) esittämiä raja-arvoja, jossa .1 on heikko, .3 keskisuuri ja .5 vahva korrelaatio. Tilastollista merkitsevyyttä eli yleistettävyyttä tulkittiin Vallin (2015) mukaan, jolloin tuloksissa on melkein merkitseviä ($p = ,05$), merkitseviä ($p = ,01$) tai erittäin merkitseviä ($p = ,001$) merkitsevyytasoja.

Korrelaatiokertoimen tarkastelun jälkeen siirryttiin ryhmien väliseen vertailuun. Ei-parametriset testit soveltuvat käytettäväksi, kun jakauma poikkeaa normaalista, ja näistä Kruskal-Wallis-testi sopii useamman kuin kahden ryhmän tarkasteluun (Valli, 2015).

3.5 Eettiset ratkaisut

Tutkimuksen aineisto on luovutettu käyttöön anonymisti ja siitä on poistettu tunnistetiedot, kuten yksikkö-, osoite- ja henkilötiedot sekä muut yhteystiedot.

4 TULOKSET

Spearmanin korrelaatiokertoimen mukaan liikkumisen edistämiseksi valittujen tavoitteiden ja toimenpiteiden sekä lapsen päivänaikeisten liikkumismahdollisuuksien välillä on keskisuuri positiivinen korrelaatio ($r = 0,36$, $p < ,001$). Samoin liikkumisen edistämiseksi valittujen tavoitteiden ja toimenpiteiden sekä motoristen taitojen säännöllisen ja suunnitelmallisen havainnoinnin ja tukemisen välillä on keskisuuri positiivinen korrelaatio ($r = 0,42$, $p < ,001$).

Tarkasteltaessa ryhmien välisiä eroja Kruskal-Wallis-testillä liikkumisen mahdollisuuksien suhteen havaittiin, että eri tavoin suunnitelmia ja toimenpiteitä arvioineiden ryhmien välillä oli tilastollisesti erittäin merkitseviä eroja ($\chi^2(2) = 81,728$, $p < ,001$, $\eta^2 = 0,122$). Ryhmäkohtaisia eroja tarkasteltaessa selvisi, että toimipaikat, joissa liikkumisen edistäminen on suunnitelmallista (keskiarvojärjestys = 379,65), arvioivat liikkumisen mahdollisuudet korkeammiksi kuin toimipaikat, joissa ei ole lainkaan suunnitelmallista liikkumisen edistämistä (keskiarvojärjestys = 275,81) ja joissa on jonkin verran suunnitelmallista liikkumisen edistämistä (keskiarvojärjestys = 236,26). Efektikoko osoittaa, että ryhmien välisten erojen vaikutus on keskikokoinen, mutta merkittävä.

Parivertailujen perusteella havaittiin, että lapsen päivänaikeisilla liikkumismahdollisuuksilla on tilastollisesti merkitseviä eroja toimipaikkojen, joissa ei ole lainkaan suunnitelmallista liikkumisen edistämistä ja joissa liikkumisen edistäminen on suunnitelmallista välillä ($p = ,003$) sekä toimipaikkojen, joissa on jonkin verran suunnitelmallista liikkumisen edistämistä ja jossa liikkumisen edistäminen on suunnitelmallista välillä ($p < ,001$). Toimipaikkojen, joissa ei ole lainkaan suunnitelmallista liikkumisen edistämistä ja joissa on jonkin verran suunnitelmallista liikkumisen edistämistä välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ($p = ,272$).

Samoin suunnitelmallisen ja säännöllisen motoristen taitojen havainnoinnin ja tukemisen suhteen havaittiin ryhmien välillä tilastollisesti erittäin merkitseviä eroja ($\chi^2(2) = 82,563$, $p < ,001$, $\eta^2 = 0,123$). Ryhmäkohtaisia eroja tarkasteltaessa selvisi, että toimipaikat, jossa liikkumisen edistäminen on suunnitelmallista

(keskiarvojärjestys = 379,66), arvioivat suunnitelmallisen ja säännöllisen motoristen taitojen havainnoinnin ja tukemisen olevan vahvempaa, kuin toimipaikoissa, joissa ei ole lainkaan suunnitelmallista liikkumisen edistämistä (keskiarvojärjestys = 203,56) ja joissa on jonkin verran suunnitelmallista liikkumisen edistämistä (keskiarvojärjestys = 247,51).

Parivertailujen perusteella havaittiin, että toimipaikkojen, joissa ei ole lainkaan suunnitelmallista liikkumisen edistämistä ja joissa liikkumisen edistäminen on suunnitelmallista välillä oli tilastollisesti merkitseviä eroja ($p < ,001$). Samoin toimipaikkojen, joissa on jonkin verran suunnitelmallista liikkumisen edistämistä ja joissa liikkumisen edistäminen on suunnitelmallista välillä oli tilastollisesti merkitseviä eroja ($p < ,001$). Vastaavasti toimipaikkojen, joissa ei ole lainkaan suunnitelmallista liikkumisen edistämistä ja joissa on jonkin verran suunnitelmallista liikkumisen edistämistä välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ($p = ,221$). Efektikoko osoittaa, että ryhmien välisten erojen vaikutus on keskikokoinen, mutta merkittävä.

5 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli vahvistaa käsitystä siitä, että onko varhaiskasvatuksessa astetuilla liikkumisen edistämiseen tähtäävillä tavoitteilla ja toimenpiteillä positiivista yhteyttä lasten liikkumismahdollisuuksiin varhaiskasvatuspäivän aikana. Lisäksi tutkimus tarkasteli, ovatko nämä toimenpiteet yhteydessä suunnitelmallisempaan ja säännöllisempään motoristen taitojen havainnointiin ja kehityksen tukemiseen.

Tutkimuksen tulokset tukevat ensimmäistä hypoteesia, jossa varhaiskasvatuksessa asetettujen liikkumisen edistämiseen tähtäävien tavoitteiden ja toimenpiteiden ajateltiin lisäävän lasten liikkumismahdollisuuksia varhaiskasvatuspäivän aikana. Ne varhaiskasvatusyksiköt, joissa liikkumisen edistämiseksi on suunniteltu tavoitteet ja toimenpiteet, arvioivat tarjoavansa lapsille enemmän mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen päivittäisessä toiminnassa. Tulokset ovat linjassa aiemman tutkimustiedon kanssa, sillä esimerkiksi Lum ym. (2022) ovat havainneet, että liikkumisen interventioilla varhaiskasvatuksessa on myönteisiä vaikutuksia lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Interventioilla tarkoitetaan toimia, joilla halutaan vaikuttaa lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Samoin Liikkuva varhaiskasvatus -toimintaan osallistuneet yksiköt ovat arvioineet ohjelman vaikuttaneen liikkumisen määrään melko paljon (Isoaho & Kuusiholma-Linnamäki, 2024, s. 93). Vastaavasti Sääkslahti (2018) on todennut, että yhteisistä liikkumisen toimintaperiaatteista sopiminen mahdollistaa arvojen näkymisen käytänteinä. Lisäksi Fischer ym. (2015) ovat havainneet, että päivittäinen fyysinen aktiivisuus selittyy pääosin ympäristötekijöillä. Tämä vahvistaa käsitystä siitä, että liikunta-myönteisten oppimisympäristöjen tarjoaminen heijastuu lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja varhaiskasvattajien toimintatavoilla on merkitystä. Suunnitelmat toimivat pohjana päivittäiselle toiminnalle ja henkilöstön tulee kyetä refleктоimaan ja kehittämään toimintaansa (Vlasov ym., 2018). Suunnitelmallisuus voikin auttaa näkemään varhaiskasvatuksen arjen fyysisen aktiivisuuden laatua ja määrää kokonaisvaltaisemmin sekä kehittämään toimintakulttuuria entisestään.

Tulokset myös osoittavat, että ne yksiköt, joissa liikkumisen edistämiseksi asetettuja tavoitteita ja toimenpiteitä ei ollut asetettu lainkaan tai liikkumista edistävälle toiminnalle oli asetettu jonkin verran tavoitteita tai toimenpiteitä, arvioivat lasten fyysisen aktiivisuuden heikommaksi. Tähän voi olla useita eri tekijöitä, kuten henkilöstön arvot tai osaaminen liikuntakasvatuksen toteuttamiseen ja arviointiin liittyen. Heikka ym. (2020) nostavat esille, että suunnitelman toteutuminen voi heijastaa kasvattajien pedagogista ajattelua sekä sitoutumista suunnitelman käytäntöön viemiseen. Vastaavasti Reunamo ja Kyhälä (2016) tuovat esille, kuinka vanhentuneet käsitykset lasten liikunnasta voivat haitata fyysisen aktiivisuuden jalkautumista osaksi arkitoimintoja. Samoin Kyhälä ym. (2020) ovat tutkimuksessaan havainneet, että varhaiskasvatuksen rutiinit ja säännöt voivat passivoida lasta. Mikäli osaaminen ei ole riittävää, voi olla haasteellista suunnitella ja reflektoida arjen liikkumisen määrää tai laatua sekä sitä, miten fyysisistä aktiivisuutta voidaan lisätä arkeen. Osaamisen vahvistamisen merkitystä korostavatkin Lum ym. (2022) sillä he ovat havainneet kouluttautumisen vaikuttavan myönteisesti varhaiskasvatuksen fyysiseen aktiivisuuteen. Kasvatusnäemykset, arvot ja toimintaperiaatteet heijastuvat käytännön toimintaan (Parrila & Fonsén, 2016). Voikin olla syytä pohtia, heijastaako heikko suunnitelmallisuus kyseisen varhaiskasvatusyksikön arvoja, arvojen erilaisuutta tai epävarmuutta omasta osaamisesta, joka näkyy suunnitelmallisuuden sekä toteutuksen haasteina ja tätä kautta matalampana lasten fyysisen aktiivisuutena.

Heikompana näyttäytyvä suunnitelmallisuus ja tavoitteiden asettelu sekä vähäisempi fyysinen aktiivisuus voivat viitata myös fyysisen toimintaympäristön luomiin haasteisiin. Määttä ym. (2019) ovat havainneet, että fyysiset ympäristötekijät vaikuttavat lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Samoin Sääkslahti ym. (2019) nostavat esille, kuinka fyysisesti epätasa-arvoiset olosuhteet voivat haastaa liikuntasuunnitelmien toimeenpanoa. On syytä pohtia, aiheuttavatko heikot fyysiset liikuntaolosuhteet sen, että liikuntakasvatusta ei suunnitella. Vastaavasti voidaan ajatella, edesauttavatko hyvät liikuntaolosuhteet liikkumisen suunnitelmallisuutta, tätä kautta lisäten myös fyysisen aktiivisuuden määrää. Tämän perusteella olisi ensiarvoisen tärkeää, että fyysiset ympäristöt voitaisiin rakentaa

sellaisiksi, joissa fyysisesti aktiivisemmän pedagogisen toiminnan suunnittelu mahdollisimman yhdenvertaista.

Tutkimuksen tulokset vahvistivat myös toista hypoteesia, jossa ajateltiin varhaiskasvatuksessa liikkumisen edistämiseksi asetettujen tavoitteiden ja toimenpiteiden näyttäytyvän säännöllisempänä ja suunnitelmallisempaan lasten motoristen taitojen havainnointina sekä motoristen taitojen kehityksen tukemisenä. Tulokset osoittavat, että varhaiskasvatuksessa asetetuilla liikkumisen edistämiseen tähtäävillä tavoitteilla ja toimenpiteillä on yhteys lasten säännöllisempään ja suunnitelmallisempaan motoristen taitojen havainnointiin ja tukemiseen. Vaikka tässä tutkimuksessa ei suoraan tarkasteltu suunnitelmallisen liikuntakasvatuksen vaikutusta lasten motoristen taitojen kehitykseen, tulokset vahvistavat aiempien tutkimuksien tuloksia siltä osin, että aiemmin toteutetut suunnitelmalliset liikuntainterventiot ovat näyttäneet tukevan lasten motoristen taitojen kehitystä. Muun muassa Hassan ym. (2022) ovat tutkimuskatsauksessaan havainneet, että fyysisen aktiivisuuden interventio-ohjelmilla voidaan vahvistaa motorisia taitoja. Samoin Iivonen (2008) on tutkimuksessaan havainnut, kuinka lapsen motoriseen kehitykseen perustuva suunnitelmallinen liikuntainterventio tukee lapsen motorista kehitystä. Koska motoriset taidot vaikuttavat kokonaisvaltaiseen kehitykseen, tulokset vahvistavat käsitystä suunnitelmallisen liikuntakasvatuksen merkityksellisyydestä.

Kaikkiaan on kuitenkin muistettava, että varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden määrään ja laatuun vaikuttavat monet eri tekijät, joista suunnitelmallinen liikuntakasvatus on vain yksi osa. Näin ovat havainneet myös Jones ym. (2019) sillä fyysisen aktiivisuuden edistämiseen liittyvissä interventioissa on tunnistettu useita tekijöitä, jotka voivat lisätä fyysistä aktiivisuutta. He myös tuovat esille, kuinka tutkimustulokset vaihtelevat merkittävästi sen suhteen, mitkä tekijät vaikuttavat eniten fyysiseen aktiivisuuteen. Vaikka liikuntakasvatuksen suunnitelmallisuus on keskeistä, silti taustalla vaikuttavat useat eri tekijät, kuten henkilöstön osaaminen ja fyysiset oppimisympäristöt. Suunnitelmallisuus voidaan nähdä yhtenä merkittävänä osa liikkumisen edistämistä, mutta kaikkiaan

kyseessä on laajempi kokonaisuus, jonka kaikki osat ovat ratkaisevia fyysisen aktiivisuuden määrän ja laadun lopputuloksen kannalta.

5.1 Tutkimuksen rajoitukset

Tutkimuksen tuloksia tulee tarkastella yleistettävyyden ja luotettavuuden rajoitukset huomioiden. Ensimmäisenä rajoitteena on huomioitava, että aineisto perustuu itsearviointeihin, mikä voi vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin. On mahdollista, että varhaiskasvattajat ovat arvioineet toimintaansa fyysisen aktiivisuuden edistämisen ja motoristen taitojen havainnoinnin sekä tukemisen osalta todellisuutta myönteisemmin. Kuitenkin huomionarvoista on, että nykytilan arvioinnit on pääosin täytetty erilaisissa tiimeissä ja ryhmissä, mikä voi lisätä tulosten luotettavuutta. Ryhmissä toteutettu arviointi vähentää yksittäisen vastaajan mielipiteen vaikutusta vastauksiin. Lisäksi on huomioitava, että Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman nykytilan arvioinnissa liikunnan edistämiseksi valittuja suunnitelmia ja tavoitteita ole tarkemmin määritelty kyselyvaiheessa. Näin ollen ei voida varmistua, miten vastaajat ovat tulkinneet ja arvioineet liikunnan edistämiseksi tarkoitettuja suunnitelmia ja tavoitteita.

Lisäksi yleistettävyyteen ja luotettavuuteen liittyen on otettava huomioon, että tutkimuksessa käytettiin valmista aineistoa. Aineisto pohjautuu Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman nykytilan arviointeihin. Tähän liittyen tulosten analysoinnissa tulee huomioida, millainen kohderyhmä on voinut jättää vastaamatta (Valli, 2015). On mahdollista, että Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmassa mukana olevat ja nykytilan arvioinnin täyttäneet yksiköt ovat sitoutuneempia liikuntakasvatuksen toteuttamiseen ja asennoituvat liikkumisen edistämiseen myönteisemmin, kuin yksiköt, jotka eivät ole mukana ohjelmassa tai täyttäneet nykytilan arviointia. Toisaalta kiinnostus ja tietoisuus liikuntakasvatuksesta voi auttaa arvioimaan toimintaa realistisemmin, joka vastaavasti vahvistaa tulosten luotettavuutta.

Viimeisenä rajoitteena tulosten yleistettävyyttä koko varhaiskasvatuksen kenttään heikentää se, että vastauksista suurin osa on varhaiskasvatussyksiköistä.

Tämä vaikuttaa tulosten yleistettävyyteen muun muassa perhepäivähoidon ja avoimen varhaiskasvatuksen osalta. Lisäksi valmiissa aineistossa ei ole kerätty tietoa siitä, onko kyseessä yksityinen vai kunnallinen varhaiskasvatustyksikkö, mikä voi vaikuttaa yleistettävyyteen.

5.2 Jatkotutkimusaiheet

Koska tutkimuksessa havaittiin, että toimipaikat arvioivat vaihtelevasti liikunnan edistämiseksi valittuja tavoitteita ja toimenpiteitä, olisi jatkossa syytä tutkia tarkemmin, minkä tasoisia ja millaisia erilaiset liikuntakasvatuksen suunnitelmat varhaiskasvatuksessa ovat sekä mikä näiden vaikutus on liikunnan määrään ja laatuun. Tähän liittyen tulisi tutkia myös, vaikuttavatko fyysisen oppimisympäristön rajoitteet, kuten epäkäytännölliset sisätilat tai rajalliset ja yksipuoliset ulkoilualueet liikuntakasvatussuunnitelmien laatuun ja niiden toteutumiseen. Näin voitaisiin syventää ymmärrystä siitä, millaiset tekijät ovat keskeisiä varhaiskasvatuksessa lasten liikunnan laatuun ja määrään nähden sekä siihen, miten liikuntakasvatuksen suunnitelmien vaikuttavuutta voitaisiin parantaa. Lisäksi saataisiin tietoa siitä, miten fyysisen oppimisympäristön luomia rajoitteita voitaisiin pedagogisilla toimilla kompensoida.

Koska tutkimus ei tarjonnut tietoa erilaisten toimipaikkojen välisistä liikuntakasvatuksen suunnitelmista tai niiden toteuttamisesta, jatkotutkimuksissa voitaisiin myös selvittää, onko yksityisten tai kunnallisten yksiköiden tai erilaisten varhaiskasvatuksen toimintamuotojen välillä eroa liikuntakasvatuksen suunnitelmallisuuden suhteen. Jatkotutkimuksella voitaisiin lisätä ymmärrystä siitä, vaikuttaako varhaiskasvatuksen toimintamuoto ja siihen liittyvä työntekijöiden koulutustausta varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen suunnitelmiin ja toteutukseen sekä näin lasten fyysiseen aktiivisuuteen.

LÄHTEET

- Asunta, P., Viholainen, H., Westerholm, J. & Rintala, P. (2015). Motoriikan havainnointilomake (MOQ-T-FI) suomalaisille opettajille – Motor observation questionnaire for teachers -lomakkeen kulttuurinen kääntäminen. *Liikunta & Tiede*, 52(1), 78–86.
- Carson, V., Lee, E-Y., Hewitt, L., Jennings, C., Hunter, S., Kuzik, N., Stearns, J.A., Unrau, S.P., Poitras, V.J., Gray, C., Adamo, K.B., Janssen, I., Okely, A.D., Spence, J.C., Timmons, B.W., Sampson, M. & Tremblay, M.S. (2017). Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0-4 years). *BMC Public Health*, 17(5):854. <https://dx.doi.org/10.1186/s12889-017-4860-0>
- Chomitz V.R., Slining M.M., Mc Gowan R.J., Mitchell S.E., Dawson G.F. & Hacker K.A. (2008). Is there a relationship between physical fitness and academic achievement? Positive results from public school children in the northeastern United States. *Journal of School Health*, 79(1), 30-37. <https://dx.doi.org/10.1111/j.1746-1561.2008.00371.x>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. painos). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Fischer, A., Smith, L., van Jaarsveld, C., Sawyer, A. & Wardle, J. 2015. Are children's activity levels determined by their genes or environment? A systematic review of twin studies. *Preventive Medicine Reports* 2, 548–553. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2015.06.011>
- Haapala, E. A., Poikkeus, A. M., Tompuri, T., Kukkonen-Harjula, K., Leppänen, P. H., Lindi, V., & Lakka, T. A. (2014). Associations of motor and cardiovascular performance with academic skills in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 46(5), 1016-1024. <https://dx.doi.org/10.1249/MSS.0000000000000186>
- Haapala, E. A., Pulakka, A., Haapala, H. L. & Lakka, T. A. (2016). Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Teoksessa *Opetus- ja kulttuuriministeriö, Tieteelliset*

perusteet fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22.

- Haapala E.A., Widlund, A., Poikkeus, A-M., Lima, R.A., Brage, S., Aunio, P. & Lakka, T-A. (2023) Cross-Lagged associations between physical activity, motor performance, and academic skills in primary school children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 55(8), 1465-1470.
<https://dx.doi.org/10.1249/MSS.0000000000003163>
- Hassan, M.A., Liu, W., McDonough, D.J., Su, X. & Gao, Z. (2022). Comparative effectiveness of physical activity intervention programs on motor skills in children and adolescents: a systematic review and network meta-analysis. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19(19), artikkeli 11914.
<https://dx.doi.org/10.3390/ijerph191911914>
- Heikka, J., Hujala, E., Turja, L. & Fonsén, E. (2020). Havainnointi ja arviointi varhaispedagogiikassa. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.), *Varhaiskasvatuksen käsikirja* (5. uudistettu painos). PS-Kustannus.
- Heikkilä, T. (2014). *Tilastollinen tutkimus* (9. uudistettu painos). Edita.
- Hujala, E., Fonsén, E. & Vlasov, J. (2020) Varhaiskasvatuksen laadun arviointi ja pedagoginen kehittäminen. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.), *Varhaiskasvatuksen käsikirja* (5. uudistettu painos). PS-Kustannus.
- Iivonen, S. (2008). Early Steps-liikuntaohjelman yhteydet 4-5-vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. [Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto].
- Iivonen, S., Laukkanen, A., Haapala, E. & Reunamo, J. (2016). Motoristen taitojen kehitys. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö, *Tieteelliset perusteet fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22.
- Isoaho, K. & Kuusiholma-Linnanmäki, J. (2024). *Liikkuva varhaiskasvatus - toiminnan ulkoinen arviointi*. Valtion liikuntaneuvonston julkaisuja 2024:1.
- Jaakkola, T. (2017). Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2. uudistettu painos). PS-Kustannus.

- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2. uudistettu painos). PS-Kustannus.
- Jaakkola, T., Sääkslahti, A., Liukkonen, J. & Iivonen, S. (2012). *Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä*. Jyväskylän yliopisto.
- Jones R.A., Sousa-Sá, E., Peden, M. & Okely, A.D. (2019). Childcare physical activity interventions: a discussion of similarities and differences and trends, issues, and recommendations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), artikkeli 4836.
<https://dx.doi.org/10.3390/ijerph16234836>
- Kalaja, S. (2017). Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2. uudistettu painos). PS-Kustannus.
- Kalaja, S. & Jaakkola, T. (2015). Taidon harjoittaminen. Teoksessa K. Hämäläinen, K. Danskanen, H. Hakkarainen, T. Lintunen, T. Jaakkola, P. Arajärvi, K. Forsblom, S. Pulkkinen, K. Pasanen, S. Kalaja & J. Riski (toim.), *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. VK-Kustannus Oy.
- Karvonen, P. (2002). Hyppää pois. Lasten motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tammi.
- Kasanen, M., Laukkanen, A., Niemistö, D., Kotkajuuri, J. Luukkainen, N-M. & Sääkslahti, A. (2023). Do fundamental movement skill domains in early childhood predict engagement in physical activity of varied intensities later at school age? A 3-Year longitudinal study. *Journal of Motor Learning and Development*, 11(3), 424–444. <https://dx.doi.org/10.1123/jmld.2023-0070>
- Kyhälä A-L., Reunamo, J., Valtonen, J., & Ruismäki H. (2020). Ajankäyttö ja vähintään kohtuukuormitteinen fyysinen aktiivisuus lasten toiminnoissa varhaiskasvatuksessa. *Liikunta & Tiede*, 57(4), 71–78.
- Liikkuva Varhaiskasvatus. (2020). *Kuntakoordinoinnin ideaopas. Ideoita kunnille Liikkuva varhaiskasvatus –toiminnan koordinointiin*. Liikunnan ja

kansanterveyden julkaisuja 372. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.

- Lum, M., Wolfenden, L., Jones, J., Grady, A., Christian, H., Reilly, K. & Yoong, S.L. (2022). Interventions to Improve Child Physical Activity in the Early Childhood Education and Care Setting: An Umbrella Review. *International Journal Environmental Research and Public Health*, 19(4) artikkeli 1963.
<https://dx.doi.org/10.3390/ijerph19041963>
- Maailman terveysjärjestö. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*.
- Määttä, S., Gubbels, J., Ray, C., Koivusilta, L., Nislin, M., Sajaniemi, N., Erkkola, M. & Roos, E. (2019). Children's physical activity and the preschool physical environment: The moderating role of gender. *Early Childhood Research Quarterly*, 47(2), 39–48.
<https://dx.doi.org/10.1016/j.ecresq.2018.10.008>
- Niemistö, D. (2021). *Skilled Kids around Finland. The Motor Competence and Perceived Motor Competence of Children in Childcare and Associated Socioecological Factors*. [Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto].
- Nummenmaa, L., Holopainen, M. & Pulkkinen, P. (2019). *Tilastollisten menetelmien perusteet*. Sanoma Pro Oy.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016). *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21.
- Parrila, S. & Fonsén, E. (2016). Pedagogisen johtamisen prosessi. Teoksessa S. Parrila & E. Fonsén (toim.), *Varhaiskasvatuksen pedagoginen johtajuus. Käsikirja käytännön työhön*. PS-Kustannus.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. (2017). Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2. uudistettu painos). PS-Kustannus.
- Reunamo, J. & Kyhälä, A-L. (2016). Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö. *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien*

fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22.

- Soini, A. & Sääkslahti, A. (2022). Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa M. Koivula, A. Siippainen & P. Eerola-Pennanen. *Valloittava varhaiskasvatus* (3. korjattu ja laajennettu painos). Vastapaino.
- Syväoja, H. (2015). *Liikkuva keho – tehokkaat aivot. Mitä merkitystä liikkumisella on oppimiselle?*. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Sääkslahti, A. (2018). *Liikunta varhaiskasvatuksessa* (2. uudistettu painos). PS-Kustannus.
- Sääkslahti, A., Niemistö, D., Nevalainen, K., Laukkanen, A., Korhonen, E. & Juutinen-Finni, T. (2019). Päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteys lasten motorisiin taitoihin. *Liikunta & Tiede*, 56(2-3), 77-83.
- Tilastokeskus. (2024). *Luokitustiedotteet*. Viitattu 1.7.2024.
<https://stat.fi/fi/luokitukset/luokitustiedotteet/>
- Valli, R. (2015). *Johdatus tilastolliseen tutkimukseen* (2. uudistettu painos). PS-Kustannus.
- Varhaiskasvatus*. Viiteajankohta: 2022. Tilastokeskus.
<https://stat.fi/julkaisu/cl8l48a1oj27m0dukvmlyq0wd>
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet*. (2022). Määräykset ja ohjeet 2022:2a. Opetushallitus.
- Vilkka, H. (2021). *Tutki ja kehitä*. Santalahti-kustannus.
- Vipunen-tilastopalvelu*. (ei pvm.). Opetushallinnon tilastopalvelu.
Varhaiskasvatuksen toimipaikkojen avainluvut.
- Vlasov, J., Salminen, J., Repo, L., Karila, K., Kinnunen, S., Mattila, V., Nukarinen, T., Parrila, S. & Sulonen, H. (2018). *Varhaiskasvatuksen laadun arvioinnin perusteet ja suositukset*. Kansallinen koulutuksen arviointikeskus 2018:24.

LIITTEET

Liite 1. Summamuuttujien väittämät

1. Lapsilla on mahdollisuus liikkua päivittäin vähintään kaksi tuntia
 2. Lapset liikkuvat ulkona päivittäin vähintään tunnin
 3. Jokaiseen viikkoon sisältyy ohjattua liikuntaa sekä sisällä että ulkona
 4. Siirtymätilanteissa lapsia kannustetaan liikkumaan eri tavoilla
 5. Lasten pitkäkestoista istumista pyritään tietoisesti välttämään
 6. Leikeissä lapset saavat liikkua omaehtoisesti haluamallaan tavalla
 7. Yksikössä huomioidaan vähän liikkuvat ja tukea tarvitsevat lapset
 8. Liikkumiseensa tukea tarvitsevalle lapselle on tarvittaessa saatavilla erityistä tukea ja apua
 9. Lasten liikkumista havainnoidaan yhteisesti sovitulla tavalla
 10. Lasten motoristen taitojen kehittymistä havainnoidaan ja havainnot kirjataan muistiin yhteisesti sovitulla tavalla
 11. Lapsille suunnitellaan ja toteutetaan omalle motoriselle taitotasolle soveltuvia tehtäviä
 12. Päivittäin käytetään kaikkia aisteja aktivoivia toiminnallisia menetelmiä tukemaan lapsen oppimista
-

Liite 2. Tutkimukseen osallistuneiden varhaiskasvatusyksiköiden jakauma

Yksikön toimintamuoto	n	%
Varhaiskasvatusyksikkö	382	57.96 %
Esiopetus	56	8.50 %
Ryhmäperhepäivähoito	19	2.88 %
Perhepäivähoito	16	2.43 %
Avoin leikkitoiminta	10	1.52 %
Muu	8	1.21 %
Varhaiskasvatusyksikkö ja esiopetus	157	23.82 %
Varhaiskasvatusyksikkö, esiopetus ja muu	3	0.46 %
Varhaiskasvatusyksikkö ja muu	3	0.46 %
Varhaiskasvatusyksikkö, esiopetus, ja avoin leikkitoiminta	1	0.15 %
Esiopetus ja muu	1	0.15 %
Perhepäivähoito ja ryhmäperhepäivähoito	1	0.15 %

Liite 3. Kuvaus nykytilan arvioinnin toteutuksen täyttäneiden tiimien ja kokoonpanojen jakaumasta

Nykytilan arvioinnin toteutustapa	n	%
Yksikön/toimipaikan/perhepäivähoidon tiimipalaveri	355	53,87 %
Liikkuva varhaiskasvatus -tiimi	131	19,88 %
Jokin muu	77	11,68 %
Yhteyshenkilö yksin	57	8,56 %
Johtaja/esihenkilö yksin	9	1,37 %
Liikkuva varhaiskasvatus -tiimi + yhteyshenkilö	15	2,28 %
Yksikön/toimipaikan/perhepäivähoidon tiimipalaveri + yhteyshenkilö	6	0,91 %
Liikkuva varhaiskasvatus -tiimi + jonkin muu	3	0,46 %
Yhteyshenkilö + johtaja + jokin muu	1	0,15 %
Yksikön/toimipaikan/perhepäivähoidon tiimipalaveri + johtaja	1	0,15 %
Yksikön/toimipaikan/perhepäivähoidon tiimipalaveri + jokin muu	1	0,15 %
Yhteyshenkilö + johtaja	1	0,15 %
Yhteyshenkilö + jokin muu	1	0,15 %
Johtaja + jokin muu	1	0,15 %