

Niina Tommila

Emma Vuorio

LISÄÄ LIIKETTÄ LAPSEN PÄIVÄÄN!  
- SASTAMALAN  
KAUPUNGIN VARHAISKASVATUKSESSA

Sosiaalialan koulutusohjelma

2019

## LISÄÄ LIIKETTÄ LAPSEN PÄIVÄÄN! - SASTAMALAN KAUPUNGIN VARHAISKASVATUKSESSA

Tommila, Niina  
Vuorio, Emma  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali-alan koulutusohjelma  
Toukokuu 2019  
Sivumäärä: 44  
Liitteitä: 3

Asiasanat: varhaiskasvatus, fyysinen aktiivisuus, lapsen kokonaisvaltainen kehitys, osallisuus

---

Opinnäytetyön aiheena oli lapsen liikkumisen lisääminen Sastamalan kaupungin varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Työn tavoitteena oli saada aikaan keskustelua työntekijöiden kesken siitä, miten he omalla toiminnallaan voivat vaikuttaa liikunnallisemman toimintakulttuurin muokkaamiseen.

Keskustelutilaisuuksia järjestettiin kolme. Näihin osallistui Keskustan, Ojansuun ja Tipulan päiväkotien työntekijöitä. Työntekijät kävivät keskustelua paljon siitä, millaisin toimin liikkumista voi päiväkodissa lisätä. Liikkumisen lisääminen arkeen tapahtui pienillä muutoksilla, jotka olivat helposti toteutettavissa eri päiväkodeissa. Keskustelutilaisuuksista kerättiin materiaalia työntekijöiden käytännön kokemuksista ja uusista ideoista.

Opinnäytetyöllä kehitettiin työntekijöiden tietämystä, tuoden esiin keskeisimmät ja ajankohtaisimmat aiheet lasten liikkumisesta, osallisuudesta ja kokonaisvaltaisesta kehityksestä. Opinnäytetyön teoriaosuuteen käytettiin monipuolisesti apuna eri lähteitä. Toiminnallisen osuuden tuotokset kerättiin liitteiksi opinnäytetyön loppuun, josta ne ovat helposti saatavilla.

# INCREASING PHYSICAL ACTIVITY IN EARLY CHILDHOOD EDUCATION IN THE CITY OF SASTAMALA

Tommila, Niina  
Vuorio, Emma  
Satakunta University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social service  
May 2019  
Number of pages: 44  
Appendices: 3

Keywords: early childhood education, physical activity, participation, child's all-encompassing development

---

The purpose of this thesis was to increase physical activity of children in early childhood education in the city of Sastamala. The study was implemented as practice-based thesis. The aim of the study was to raise discussion amongst the employees about how their own actions could affect the level of physical activity in day-care culture.

Three discussion sessions were arranged. Employees from three different day-care centers, Keskusta, Ojansuu and Tipula, took part in the sessions. The employees discussed and examined various ways of increasing children's physical activity in day-care. The increase in physical activity in everyday life of day-care only needed small changes that were easily accomplished in different day-care centers. Material about the employees' practical experiences and new ideas was collected during the discussion sessions.

The study enhanced the knowledge of the employees by bringing out the most recent and essential subjects concerning children's physical activity, participation and all-encompassing development. Various different sources were used for compiling the theory section of the study. The data from the practice-based sessions were collected and are available at the end of the thesis, in the appendix.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	LIKKUMINEN JA LAPSEN KOKONAISVALTAINEN KASVU JA KEHITYS ..	7
2.1	Fyysisen kasvun ja kehityksen tukeminen eri ikävaiheissa.....	7
2.2	Motorinen kehitys.....	9
2.3	Kognitiivinen kehitys .....	11
2.4	Psyykinen kasvu ja kehitys.....	15
2.5	Sosioemotionaalinen kasvu ja kehitys.....	18
3	LIKUNNALLINEN AKTIIVISUUS VARHAISKASVATUKSESSA .....	22
3.1	Fyysisen aktiivisuuden suositukset .....	22
3.1.1	Lapsen oikeudet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten perustana.....	23
3.1.2	Fyysisen aktiivisuuden yhteys terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla .....	24
3.1.3	Vanhemmat toimivat roolimalleina .....	26
3.1.4	Ympäristö liikkumisen mahdollistajana .....	27
3.2	Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet.....	30
3.2.1	Osallisuutta edistävä toimintakulttuuri.....	31
3.2.2	Lasten liikkuminen varhaiskasvatuksessa .....	34
4	LAPSEN LIKKUMISEN LISÄÄMINEN SASTAMALAN KAUPUNGIN VARHAISKASVATUKSESSA .....	38
4.1	Toiminnallinen osuus .....	38
4.1.1	Tapaamiskertojen koonti .....	39
4.2	Työn itsearviointi .....	40
	LÄHTEET .....	42
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2016) on varhaiskasvatuslain pohjalta laadittu valtakunnallinen määräys, joka ohjaa paikallisten varhaiskasvatussuunnitelmien laatimista. Paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat otettiin käyttöön 1.8.2017. Varhaiskasvatussuunnitelman uudistukset tuovat merkittäviä muutoksia varhaiskasvatuksen toimintakulttuuriin ja lasten kasvuympäristöön. Lapsen osallisuus otetaan entistä selkeämmin huomioon kaikessa pedagogisessa toiminnassa.

Opetus- ja kulttuuriministeriö on antanut vuonna 2016 myös uudet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, jonka mukaan alle kouluikäisen lapsen tulee saada liikkumista vähintään kolme tuntia joka päivä. Lasten kanssa toimivilla aikuisilla on tärkeä rooli siinä, että nämä suositukset tulevat täytetyksi. Fyysinen aktiivisuus koostuu kuormittavuudeltaan erilaisista arjen touhuista, ei pelkästään ohjatuista liikuntatuokioista.

Opinnäytetyömme tavoitteena on perehtyä siihen, miten Sastamalan kaupungin varhaiskasvatuksen arkea voidaan muuttaa toiminnallisemmaksi, ja millaisia keinoja voidaan varhaiskasvatuksen arkeen lisätä, jotta lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukemisessa toteutuu fyysinen aktiivisuus ja liikunnan merkitys. Haluamme myös selvittää, miten lapsen osallisuus näkyy varhaiskasvatuksen arjessa, sellaisissa tilanteissa, joissa lapsen liikkumisen tarvetta esiintyy. Onko toiminta lapsilähtöistä ja pedagogisesti perusteltua? Haluamme opinnäytetyöllämme tuoda uuden Varhaiskasvatussuunnitelman ajatusmaailmaa työntekijöiden pohdinnan aiheeksi ja siten olla kehittämässä Sastamalan kaupungin varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria. Muutos lähtee varhaiskasvatuksen työntekijöiden omista ajatuksista, mielipiteistä ja asenteista. Muutokseen tarvitaan tietoa, mutta myös kykyä reflektoida omaa toimintaansa. Uutta Varhaiskasvatussuunnitelmaa ei voi kerralla ottaa haltuun, vaan sen sisällöt jalkautuvat käytäntöön pienin askelin.

Opinnäytetyömme toisessa luvussa käsittelemme lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä, liikkumaan oppimista ja liikuntataitojen kehitystä. Tarkastelemme, miten lapsen fyysinen kasvu ja motorinen kehitys etenee, ja miten niitä voi eri ikävaiheissa

tukea. Lapsen liikkumaan oppimisella ja motorisilla taidoilla on vahva yhteys lapsen kognitiiviseen, psyykkiseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen. Myös nämä kehityksen osa-alueet on huomioitu opinnäytetyömme toisessa luvussa.

Kolmas luku käsittelee lapsen liikunnallista aktiivisuutta varhaiskasvatuksessa. Olemme avanneet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia; mitä fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan, miten lapsen kasvuympäristö mahdollistaa lapsen liikkumisen sekä mikä merkitys lasta kasvattavilla aikuisilla on lapsen liikkumisen edistämiseen? Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet velvoittaa varhaiskasvattajia suunnittelemaan ja toteuttamaan ohjattua liikuntaa, mutta myös mahdollistamaan lapsen omaehtoisen liikkumisen. Lapsen liikkumista ja osallisuutta on opinnäytetyössämme kuvattu vahvasti varhaiskasvatussuunnitelman perusteet huomioiden.

Työmme on toiminnallinen opinnäytetyö. Se tavoittelee käytännön toiminnan kehittämistä työelämässä ja sisältää toiminnallisen osuuden ja opinnäytetyöprosessin raportoinnin. Työmme pohjautuu vahvasti teoreettiselle tietämykselle ja käytämme opinnäytetyössämme tutkivaa ja kehittävää työtettä. Opinnäytetyömme neljäs luku käsittelee toiminnallista osuutta. Järjestimme kolme keskustelutilaisuutta, joihin osallistui Sastamalan kaupungin varhaiskasvatuksen työntekijöitä kolmesta eri päiväkodista. Keskustelukertojen aiheina olivat toiminnallisuus ja liikkumisen lisääminen varhaiskasvatuksen arkeen, lapsen osallisuuden huomioiminen liikunnan toteuttamisessa ja suunnittelussa sekä oppimisympäristön muokkaaminen liikkumiseen sallivaksi. Keskustelukerroilta saimme paljon hyviä käytännön esimerkkejä siitä, mitä muutoksia osallistuneissa päiväkodeissa on jo tehty, mutta keskusteluissa nousi esiin myös uusia ideoita. Neljännessä luvussa esittelemme näiden keskustelutilaisuuksien sisältöä ja arvioimme opinnäytetyöprosessin etenemistä ja lopputulosta. Koska opinnäytetyömme tarkoitus on palvella laajemmin koko Sastamalan kaupungin varhaiskasvatusta, olemme koonneet keskustelutilaisuuksista kootut vinkit, ideat, toimintatavat jne. opinnäytetyön liitteeksi, josta ne on helppo kopioida jaettavaksi jokaiseen varhaiskasvatusyksikköön.

## 2 LIKKUMINEN JA LAPSEN KOKONAISVALTAINEN KASVU JA KEHITYS

### 2.1 Fyysisen kasvun ja kehityksen tukeminen eri ikävaiheissa

Ulospäin kehon koon kasvu näkyy lapsen painon ja pituuden lisääntymisenä sekä kehon mittasuhteiden muuttumisena. Kehon koon muutokset ja mittasuhteet vaikuttavat lapsen liikkumiseen ja liikkeisiin. Noin 0-3-vuotiaan lapsen suhteellisen suuri pää muuhun kehoon nähden vaikeuttaa tasapainon ylläpitämistä. Kasvattajan tehtävänä onkin siitä syystä luoda tilanteita, joissa lapsi pääsee vahvistamaan keskivartalon lihaksia. Lapsen keskivartalon hallinta ja tasapaino kehittyy, kun lasta puetaan sylissä. Kasvattajan tehtävänä on rohkaista lasta tekemään erilaisia harjoitteita, joissa lapsi kannattelee vartalon koko painoa jalkalihastensa avulla. Lapsen taito hallita raajojensa liikkeitä heikentyy raajojen ja vartalon nopean pituuskasvun sekä niiden mittasuhteiden muutoksien myötä. Lapsi saattaa tästä syystä kompastella ja kolhia itseään aiempaa enemmän. Lapsi itse usein hämmentyy näistä yllättäen menetetyistä taidoista. Kasvattajan onkin tärkeää luoda uskoa ja kannustaa siihen, että vaihe on ohimenevä, joka johtuu lapsen nopeasta kasvusta. Muutamien kuukausien aikana tilanne korjaantuu entiselleen. (Sääkslahti 2015, 25, 28.)

Liikkumisen kannalta tärkeitä aistitoimintoja ovat tunto-, näkö-, kuulo-, tasapaino- ja lihas-jänneaistit (Sääkslahti 2015, 32). Aivojen hermoverkkojen yleiselle kehittymiselle liikunta on erittäin tärkeää ja lapsi oppii liikkumisen tuloksena hallitsemaan liikkeitä ja liikkumista lihasten, hermoston ja aistien yhteistoimintana. Runsas spontaani liikkuminen leimaa kaikkea lasten toimintaa koko lapsuuden ajan. (Vuori 2011, 145.) Aivorunko vastaa nopeista, valmiista liikemalleista sekä liikkeiden koordinaatiosta liikkumisen aikana, ja se säätelee myös vireystilaa. Kasvattajan on aivojen kehittymisen kannalta huolehdittava, että lapsi saa monipuolisia aistimuksia eri aistien kautta. Yksivuotias lapsi opettelee innokkaasti uusia taitoja. Lihas-jänneaistimuksia hän saa kaikenlaisesta liikkumisesta. Lapsella on oltava mahdollisimman paljon tilaa ja vapautta liikkumiseen. Näköaistin avulla lapsi kokeilee itse samoja asioita kuin muut lapset ympärillä. Näköaistin avulla lapsi oppii myös erilaisia liikuntataitoja, kun hän matkii muita. (Sääkslahti 2015, 32, 35.)

Ahkeran harjoittelun myötä 3-5-vuotiaiden taidot lisääntyvät nopeasti. Uusien taitojen myötä vastaan tulee myös uusia, erilaisia aistimuksia. Lapsi nauttii erilaisten materiaalien tuntemisesta iholla. Lapsen kehityksen kannalta onkin tärkeää monipuolinen liikkuminen ja erilaisten liikuntavälineiden ja materiaalien kokeileminen. (Sääkslahti 2015, 36.)

Lapsi hakee erilaisia tasapainoaistimuksia jatkuvasti 3-5-vuotiaana, koska tällöin myös tasapaino kehittyy nopeasti. Keinuessa lapsi harjoittaa tasapaino- ja lihaskäyttöä yhteistyötä. Tasapainoaistin kehittymisen kannalta on merkityksellistä myös mäenlasku, ylhäältä alas hyppääminen, pyörällä ajaminen, luistelu ja hiihtäminen. Liikkeiden hienosäädön kannalta näköaistimukset ovat tärkeitä. 3-5-vuotiaana painopiste siirtyy koko kehon liikuttamisessa tarvittavaan hienosäätöön ja tarkkuuteen. Nähdessään leikki- ja pelialueen rajat ja liikkumisen suunnat sekä seurattessaan muita leikkijöitä ja pelaajia lapsi oppii leikkien ja pelien idean. Lapsen toimintaa helpottaakseen, kasvattaja voi käyttää erilaisia paikkamerkkejä ja merkkikartioita. Täten lapsi oppii tunnistamaan suuntia ja etäisyyksiä. Lapsi oppii osan liikuntataidoistaan yhdistämällä näköaistimukseen kuuloaistimuksia. Kuuloaistimusten yhdistäminen liikkumiseen tapahtuu lapsella vähitellen. (Sääkslahti 2015, 36-37.)

Lihakset ja jänteet tarvitsevat töitä, jotta ne voivat kasvaa, kehittyä ja voimistua. Tahdonalainen liikkuminen, tasapainon ylläpitäminen ja maan vetovoiman vastustaminen kuuluvat lihasten tehtäviin. Käytännössä tahdonalainen liikkuminen tarkoittaa sitä, että ennen kuin lapsi voi oppia hallitsemaan päätään ja kääntelemään sitä haluamaansa suuntaan, hänen pitää ensin saada vahvistettua niskan ja yläselän lihaksia. Tasapainon ylläpitämiseksi lapsen on ensin opittava tasapainoaistin ja lihaskäytön yhdistäminen, jotta hän voi esimerkiksi nousta seisomaan ja lähteä kävelemään. Kiipeämisellä, hyppäämisellä, riippumisella ja alamäessä jarruttamisella lapsi vastustaa maan vetovoimaa lihaksillaan. Monipuolisesti liikkumalla lapsi auttaa jänteitä kehittymään ja vahvistumaan samaan tahtiin yhdessä muun kehon kanssa. (Sääkslahti 2015, 42.)

Jotta luusto pääsee kasvamaan normaalisti, pitkiä yhtäjaksoisia paikallaanoloja tulee välttää. Luiden normaali kasvu turvataan, kun liikutaan suositusten mukaisesti sekä lapsen liikkua itsenäisesti ja siirtämällä omaa kehon painoaan paikasta toiseen.



Erilaiset hyppelyt niin kahdella kuin yhdellä jalalla ja laukkaamiset antavat kasvun tarvitsevaa stimulaatiota jalkojen luille. Kun lapsi esimerkiksi pitää omaa painoaan, lyö palloa mailalla tai painii, käsien luut saavat tarvitsemaansa stimulaatiota. Kaatumisen kuuluvat myös tasapainoiluun. Kun alla ei ole lapsen kaatuessa kovia ja teräviä esineitä, kaatuminen on suhteellisen vaaratonta. Luut kaipaavat hieman voimakkaampaa tärähtelyä ja sitä ne saavat kaatumisista. (Sääkslahti 2015, 45.)

## 2.2 Motorinen kehitys

Varhaislapsuudessa liikunta toteutuu spontaaneina liikkeinä ja liikkumisena, lapsen ”työnä” (Vuori 2011, 145). Lapsi harjoittelee ja kehittää motorisia taitojaan liikkueensa, jolloin hänen hyvinvointinsa terveytensä ja toimintakykynsä kehittyvät. Lapsen edellytykset koulunkäyntiin ja uusien asioiden oppimiseen paranevat liikkumisella ja motoristen taitojen oppimisella. Hän saa iloa ja onnistumisen elämyksiä hyvistä motorisista taidoista, jotka kehittävät lapsen elämänlaatua ja suojaavat lasta sosiaaliselta syrjäytymiseltä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 6.) Motorinen kehitys on prosessi, joka johtaa ensin lapsen tahdonalaisen liikkumisen oppimiseen ja myöhemmin motoristen taitojen laadulliseen kehittymiseen (Sääkslahti 2015, 51). Lapsen kasvun ja kokonaiskehityksen kannalta motorinen kehitys on tärkeä osa. Motoriset taidot ovat vahva perusta arjen touhuille ja ne luovat liikkumisen perustan. (Motoriikan haasteet varhaiskasvatuksessa 2016, 6.) Geeniperimä ohjaa motorista kehitystä, mutta ympäristö ja sen sallimat liikkumismahdollisuudet vaikuttavat siihen, millaisen taitotason lapsi saavuttaa motorisissa taidoissaan. Motorisessa kehityksessä on jaksoja, jolloin kehitys vaikuttaa jääneen paikoilleen tai taantuvan, koska se ei etene suoraviivaisesti eteenpäin. Nämä kuuluvat motorisen kehityksen luonteeseen, koska lapsen motoriikkaan yhteydessä olevien muiden alueiden kehittyminen ja kypsyminen luovat edellytyksiä seuraaville taidoille. Motoriset taidot jaetaan karkeasti kolmeen eri ryhmään: liikkumis-, tasapaino- ja käsittelytaitoihin. (Sääkslahti 2015, 51, 53.) On tärkeää tarjota aktiivisesti ja päivittäin erilaisia harjoittelumahdollisuuksia motoristen taitojen kehittymiselle. Aikuisen tulee myös havainnoida ja seurata, kehittyvätkö taidot eteenpäin. Opetut taidot ja niiden yhdistelmät ovat motoriikan perustaitoja. Lapsi oppii harjoittelun myötä käyttämään saamaansa aistitietoa

hyödyksi liikkeen aikaansaamiseksi. Motoriset perustaidot ovat pohja leikeille sekä arjen taidoille, mutta myös myöhemmässä iässä erilaisille lajitaidoille. (Motoriikan haasteet varhaiskasvatuksessa 2016, 6, 7.)

Tasapainotaidot tarkoittavat nimensä mukaisesti taitoja, joilla lapsi yrittää erilaisissa tilanteissa säilyttää tasapainonsa. Lapsilla on tasapainossa suuria yksilöllisiä eroja. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 20). Varhaislapsuudessa tasapainotaidot kehittyvät nopeasti (Sääkslahti 2015, 54). Lapsen liikkuminen ja liikkumisen harjoittelu kehittää hänen motorisia taitojaan. Kaikille muille taidoille hyvät tasapainotaidot luovat pohjan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 20). Taidot, joilla liikutaan paikasta toiseen ovat liikkumistaitoja. Varhaislapsuudessa liikkumistaidot kehittyvät suhteellisen tasaisesti sen mukaan, kuinka paljon lapsella on mahdollisuus harjoitella ja käyttää uusia taitoja. (Sääkslahti 2015, 54-55). Koko vartalon taitoja ovat käsittelytaidot, joiden avulla käsitellään välineitä, esineitä, telineitä tai toista ihmistä. Käsitelytaidot voidaan jakaa hienomotorisiin ja karkeisiin käsittelytaitoihin. Hienomotoriset käsittelytaidot tuotetaan pienillä lihaksilla ja ne vaativat erityisen tarkkaa voimansäätelyä, esimerkiksi kynän ja saksien käyttö ovat hienomotorisia käsittelytaitoja. Karkeamotorisista taidoista kehitty hienomotorisia taitoja. Karkeamotoriset taidot ovat taitoja, jotka suoritetaan kehon suurilla lihasryhmillä, esimerkiksi vieritys, työntö, veto, pyöritys, kiinniotto ja pompotus sekä pukkaus, kuljetus, haltuunotto ja lyönti. (Motoriikan haasteet varhaiskasvatuksessa 2016, 6.) On tärkeää muistaa käsittelytaitojen kehittyessä niiden hierarkkisuus. Karkeamotoriset taidot kehittyvät ensin. Kun ne ovat kehittyneet tietylle tasolle, voivat hienomotoriset taidot alkaa kehittyä. Karkeamotoristen taitojen harjaannuttaminen on parasta tukea hienomotoriikan kehittämiseksi. Käsitelytaidot kehittyvät hitaasti, käytännössä aikuisuuteen saakka. (Sääkslahti 2015, 55.) Lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia tukevat siis hyvät motoriset taidot (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 20).

Havaintomotorisilla taidoilla tarkoitetaan lapsen hahmottamiskykyä omaan kehoonsa nähden sekä sen eri puolia suhteessa ympäröivään tilaan, aikaan ja voimaan. Ne vaikuttavat kehon eri puolien hahmottamiseen, myöhemmin myös kirjoitus- ja lukutaitoon. (Motoriikan haasteet 2016, 7.)

Motorisessa oppimisessa on kolme eri vaihetta. Alkeismallin vaiheessa lapsi tutustuu taitoon ja hänen huomionsa kiinnittyy kehon liikuttamiseen, 1-2-vuotias kulkee ympäristössä kaikki aistit avoinna. Hän hahmottaa omia taitojaan ja omaa kehoaan kokeilemalla ja touhuamalla. Lapsi kehittää 1-2-vuotiaana erityisesti liikkumis- ja tasapainotaitojaan. Perusmallin vaiheessa lapsi harjoittelee taitoa ja hän voi liikkumisen ohella huomioida esimerkiksi maaston muuttuvuutta ja sopeuttaa liikkumistaan sen mukaiseksi. 3-5-vuotias lapsi hallitsee kehoaan ja osaa liikkua erilaisissa ympäristöissä monipuolisesti. Hän harjoittelee käsittelytaitoja ja erilaisia sääntöleikkejä. Automatoituneessa vaiheessa lapsi hallitsee taidon ja hän voi siirtää kaiken huomionsa ympäristön havainnointiin. 6-8-vuotias lapsi hallitsee liikkumisen perustaidot ja hänen kehonhahmotus ja –hallinta ovat hyviä. Hän harjoittelee erilaisia liikeyhdistelmiä sekä lajitaitoja. Hänen hienomotoriset taitonsa kehittyvät vauhdilla. Lapsi tarvitsee siis liikuntaa päivittäin, jotta hänen taitonsa kehittyvät. (Motoriikan haasteet varhaiskasvatuksessa 2016, 8-10).

### 2.3 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivinen ja motorinen kehittyminen ovat erittäin läheisessä vuorovaikutuksessa keskenään (Jaakkola 2016, 32). Tiedon muodostamiseen ja ajatteluun liittyvien toimintojen kehittyminen on kognitiivista kehittymistä. Näitä toimintoja ovat esimerkiksi kieli, havaitseminen ja muistaminen. Kaikki nämä tekijät vaikuttavat lapsen motoristen taitojen oppimiseen, kehittymiseen sekä hänen tapaansa aistia, liikkua ja kokea kehollisia tuntemuksia sekä tunteita. Kognitiivinen kehitys rakentuu lapsen uteliaisuuden, kokeilevan ja tutkivan leikin ja toiminnan sekä ongelmanratkaisutilanteiden ja –tehtävien myötä. (Sääkslahti 2015, 91.) Piaget, kuuluisa kehityspsykologi, luokitteli lapsen kehityksen eri vaiheisiin: sensomotoriseen (0-2-vuotiaat) ja esiopeeraationaaliseen (2-6-vuotiaat) kehitysvaiheeseen. Hänen mukaan motorisen ja kognitiivisen kehittymisen yhteys on nähtävissä sensomotorisessa vaiheessa selkeimmin. Tällöin lapset tutustuvat ympäristöönsä liikkumisen avulla ja oppivat erilaisten esineiden piirteitä ja nimiä. Tässä vaiheessa lapset ajattelevat liikkeiden ja liikkumisen kautta. (Jaakkola 2016, 32)

Lapset kehittyvät merkittävästi kielellisesti esioperationaalisessa vaiheessa. Samaan aikaan tapahtuvaan liikkumis- ja välineenkäsittelytaitojen kehittymiseen kielellinen kehitys on yhteyksissä. (Jaakkola 2016, 32.) Sanat, joita käytetään usein, ja jotka liittyvät hänen elämäänsä ja jotka ovat sellaisessa merkityksessä kuin niitä on hänelle puhuttu, lapsi oppii. Kielen kehitystä voi tukea nimeämällä asioita, esineitä, etäisyyksiä tai esimerkiksi kehonosia liikkumisen kanssa samaan aikaan. Sanan merkitys ja sisältö konkretisoituvat myös kehollisina kokemuksina tällä tavalla. On tärkeää oppia hahmottamaan omaa kehoaan myös lapsen yleisten oppimisvalmiuksien kannalta. (Sääkslahti 2015, 98-99.) Tämä kehitysvaihe mahdollistaa lasten liikkumisen laajemmassa ympäristössä, tutustumisen ympäristön piirteisiin ja sen paremman ymmärtämisen. Ymmärrys, joka on hankittu liikkumalla, myötävaikuttaa lapsen kykyä ilmaista asioita verbaalisesti aiempaa paremmin. Kehitysalueet etenevät limittein, perusliikuntataidot ovat positiivisesti yhteyksissä kognitiivisiin taitoihin, esimerkiksi muistiin, tarkkaavaisuuteen ja toiminnanohjaukseen. (Jaakkola 2016, 32.)

Alle kaksivuotias aloittaa omaan kehoon tutustumisen silmien, korvien, nenän, suun ja navan löytämisellä ja nimeämisellä. Lapsi ohjataan 3-4-vuotiaana paikantamaan ja liikuttamaan pyydettyä omaa päätä, käsiä, sormia, vatsaa, peppua, jalkoja ja varpaita. Näillä kehonosien paikantamisilla ja tahdonalaisilla liikuttamisilla luodaan edellytykset itsenäiseen pukeutumiseen ja peseytymiseen. Näin myös mahdollistetaan motoristen taitojen opettelu. Lasta tulee ohjata 5-6-vuotiaana löytämään, nimeämään ja liikuttamaan kaulaa, olkapäitä, lantiota, reisiä, polvia, kantapäitä sekä jalkapohjia. Lapsella on edellytyksiä puolisuuden kehittyessä oppia tunnistamaan ja liikuttamaan kehon eri puolia eli vasenta ja oikeaa sekä etu- ja takapuolta. Lapsen ollessa 5-8-vuotias häntä ohjataan tunnistamaan, nimeämään ja liikuttamaan rannetta, kyynärpäätä, kylkiä, takareisiä, pohkeita ja nilkkaa. Heidän tulisi osata jo erottaa ja nimetä kehon vasen ja oikea puoli sekä tietää, kumpi on heidän hallitseva eli ns. parempi kätensä. Kehollisten kokemusten kautta lapsi jäsentää maailmaa ja tutustuu uusiin asioihin hyvin pitkään. Kielen varassa tapahtuvaa tietoista eli niin sanottua älyllistä päättelyä alkaa vähitellen kehittyä rinnalle. Lapsi vertailee, kyseenalaistaa ja pohtii syy-seuraussuhteita. Lapsen kognitiivinen toimintakyky kehittyy näiden pohdintojen avulla. Aikuinen voi tukea omalla toiminnallaan lapsen kognitiivista kehittymistä kannustamalla lasta kokeilemaan ja pohtimaan liikkumisen syy-seuraussuhteita. (Sääkslahti 2015, 99-100.)

Lapsen aistitoiminnot ja saatavilla olevan tiedon käsittely ja hyödyntäminen eri aistien kautta on yhteydessä havaitsemiseen. Sensorisen integraation ( eli yhdentymiskehityksen) myötä lapselle kehittyy erilaisia valmiuksia. On erityisen merkityksellistä kognitiivisen kehityksen kannalta, kuinka hyvin lapsi pystyy yhdistämään eri aistien kautta tulevan aistitiedon. Havaintotoiminnot kehittyvät hyvin yksilöllistä vauhtia, siksi niiden kehityskulkua kuvataan vaiheittain. (Sääkslahti 2015, 93.)

Aistireseptoreiden toimintakyky sekä lapsen vireystila että tarkkaavaisuus vaikuttavat aistimusten havaitsemiseen. Esimerkiksi vuorokaudenaika, levon määrä ja nälän tunne vaikuttavat vireystilaan. Näлкäinen ja väsynyt lapsi ei jaksakaan olla kiinnostunut muusta kuin siitä, että saa syödä ja levätä. Liiallisen virikkeisyyden seurauksena vireystila voi virittyä myös yli. Lapsi on silloin levoton ja keskittymiskyvytön, ja hänen tarkkaavaisuutensa hajoaa moneen paikkaan. Vireystilaan on osin sidoksissa tarkkaavaisuus, mutta siinä on myös mieltymyseroja yksilöiden välillä. Osa lapsista kiinnittää huomionsa ja tarkkaavaisuutensa helpommin esimerkiksi kauniisiin kasveihin, kun taas osalla lapsista tarkkaavaisuus keskittyy pieniin ötököihin. Yksilön motivaatio liittyy siis myös tarkkaavaisuuteen. (Sääkslahti 2015, 93.)

Ensisijaisilla aistijärjestelmillä tarkoitetaan yhteistyötä lihas-jänne- ja tasapainoaistien välillä. Yhdistäminen näiden aistimusten välillä mahdollistaa sen, että lihaskäntäisy, tasapaino, asentotunto ja silmien hallittujen liikkeiden kehittyminen on mahdollista. Tärkeää normaalin kehityksen kannalta on, että lihaksissa on jännitystä, mutta jännityksen määrää olisi tärkeä oppia säätämään. Jännittyneen ja rennon lihaksen ero tulisi käytännössä oppia tunnistamaan. Oppimista auttaa, kun välillä liikkuu niin lujaa kuin pääsee ja jaksaa. Vastapainona on myös rauhoituttava ja pötköteltävä paikoillaan. Aikuisen tehtävänä on antaa runsaasti mahdollisuuksia harjaannuttaa tasapainotaitojaan. Lapsi nauttii erityisesti keinumisesta, kun hän harjoittelee näiden aistien yhteistyötä. (Sääkslahti 2015, 94.)

Kun lapsi pystyy yhdistämään lihas-jänne-, tasapaino- sekä tuntoaistimuksia toisiinsa, hänen havaintomotoriset perusvalmiudet kehittyvät. Näiden aistimusten yhdistyminen luo edellytykset kehonhahmotuksen kehittymiselle, tahdonalaiselle liikkumiselle (eli toimintojen motoriselle ohjailulle), keskittymiskyvyille, kehon eri puolten

väliselle koordinaatiolle sekä tasapainoiselle tunne-elämälle. Kehonhahmotus tarkoittaa lapsen käsitystä omasta kehostaan, sen eri puolista ja rajoista. Sen kehitystä voi tukea luomalla lapselle tilaisuuksia harjoitella koko vartalon käsittelytaitoja. Lasta auttavat myös erilaiset laululeikit kehonhahmotuksessa. Kannustamalla lasta käyttämään erityisesti liikkumistaitoja ja rohkaisemalla kiipeilemään voi aikuinen tukea lapsen kehon eri puolten eli oikean ja vasemman välisen koordinaation kehittymistä. Kun lapsi saa liikkua mahdollisimman monipuolisesti, tahdonalainen liikkuminen harjaantuu. Vahvat lihas-, tasapaino- ja tuntoaistimukset parantavat lapsen keskittymiskykyä. Siksi lapsen keskittyminen paranee, kun hän esimerkiksi pyörittelee käsissään geelipalloa ja tasapainoilee istuessaan keikkuvan tyynyn tai ison pallon päällä. Kun lapsen päivittäinen fyysisen aktiivisuuden tarve täyttyy, se auttaa lasta keskittymään erilaisiin tehtäviin paremmin. Miellyttävät ja myönteiset tuntoaistimukset yhdistyneinä tasapaino- ja tuntoaistimuksiin luovat edellytykset tasapainoiselle tunne-elämälle. Tunnekuohun vallassa olevalle lapselle on syliin ottaminen ja halaaminen merkityksellisiä. Havaintomotorisilla taidoilla tarkoitetaan taitoja, joilla lapsi hahmottaa omaa kehoaan ja sen eri osia suhteessa ympäröivään tilaan, käytettävään aikaan ja voimaan. Niiden taitojen oppiminen edellyttää näkö-, tunto-, lihas- ja tasapainoaistimusten yhdistämistä. Havaintomotorisiin taitoihin kuuluvat esimerkiksi silmien ja jalkojen sekä käsien ja silmien välinen koordinaatio, visuaalinen hahmottaminen ja tarkoituksenmukainen toiminta. Aikuinen tukee lasta kehittääkseen tämän silmien ja raajojen yhteistyötä harjaannuttamalla karkeamotorisia käsittelytaitoja. Kun lapselle annetaan tilaa liikkumistaitojen käyttämiselle, visuaalinen hahmottaminen kehittyy. Lapsen saadessa toistaa asioita erilaisissa ympäristöissä, tarkoituksenmukainen toiminta kehittyy. Liikkeet automatisoituvat ja niistä tulee tarkoituksenmukaisia toistojen myötä. Kun lapsi saa mahdollisuuksia harjoitella ja käyttää erilaisia dynaamisia tasapainotaitoja sekä karkeamotorisia käsittelytaitoja, hänen näkö-, lihas-, tasapaino- sekä tuntoaistimusten yhteistyö kehittyy.

(Sääkslahti 2015, 94-96.)

Muistilla tarkoitetaan kykyä tallentaa ja palauttaa mieleen aikaisempia kokemuksia. Muisti jaetaan lyhytkestoiseen (työmuisti) ja pitkäkestoiseen (säilömuisti) muistiin sekä sensoriseen muistiin. Keskeistä muistin toiminnassa on, miten aikaisempien kokemusten pohjalta syntyneet muistijäljet ja mielikuvat joko säilytetään pitkäkestoisessa muistissa tai palautetaan mieleen lyhytmuistista. Yleensä mitä useamman aisti-

kanavan aistimuksia lapsi on saanut hyödyntää opetellessaan ja tutustuessaan uuteen asiaan, hänelle jää sitä vahvemmat muistijäljet ja hänen on sitä helpompi myöhemmin palauttaa asia mieleen. Muun muassa toiminnallisten opetusmenetelmien ja leikin tehokkuus oppimisessa perustuu tähän moniaistilliseen kokemuspohjaan. (Sääkslahti 2015, 97.)

Lapsi pystyy halutessaan pienen harjoittelun jälkeen palauttamaan mieleensä monet sellaiset liikuntataidot, jotka hän on oppinut varhaislapsuudessaan, mutta ei ole pääsyt jostain syystä harjoittamaan myöhemmin. Lapselle riittävä määrä ohjeita muistettavaksi on yksi tai kaksi ydinasiaa kerrallaan, koska lapsi ei pysty muistamaan monia asiaa samanaikaisesti. Erilaiset tehtävää kuvaavat symbolit tai lorut ja kuvat auttavat lasta palauttamaan mieleen toivottuja asioita. (Sääkslahti 2015, 97.)

Lapsen kehityksen ja uuden oppimisen moottori piilee mielikuvituksessa ja luovuudessa, vaikka niitä ei katsota kuuluvaksi kognitiiviseen kehitykseen. Fyysisestä näkökulmasta ne ovat kaikkein lähimpänä kognitiivista kehitystä.

Liikkuminen parantaa yleistä vireyttä, tukee luovuutta ja lisää aivojen hyvinvointia. Ihmismieli perustuu mielikuvitukselle, joka on yleisen tietoisuuden ominaisuus. Mielikuvitus on lapsen kykyä kuvitella mielessä, jossa tunteet on vahvasti läsnä. Kokonaisvaltaisimmillaan lapsen luovuus on luovissa leikeissä. Lapsen mielikuvitusta ja luovuutta tuetaan luomalla lapselle leikkiympäristöjä, jotka antavat runsaasti tilaa lapsen mielikuvitukselle. Tarjolla olevilla välineillä voi myös kannustaa luovuuden ja mielikuvituksen käyttöön. Lasten omille keksinnöille omiaan ovat perusvälineet, joille löytyy hyvin monenlaisia käyttömahdollisuuksia. On hyvä muistaa, että luovuus ei ole aina kiinni ulkoisista olosuhteista vaan enemmänkin siitä, saavatko lapset luvan kokeilla ja toteuttaa keksintöjään. (Sääkslahti 2015, 101-102.)

## 2.4 Psyykinen kasvu ja kehitys

Elämänhallintaan ja –tyytyväisyyteen sekä mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyvien tekijöiden kehittymistä kutsutaan psyykkiseksi kehittymiseksi. Siihen kuuluvat pätevyyden, autonomian sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteiden rakentuminen. Se voidaan ilmaista tavoitteina käännettynä lapsuuden kehitystehtä-

viksi. Myönteinen minäkuva, vahva itsetunto sekä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen turvallisuuden tunteen syntyminen, tunne todellisuuden ymmärtäminen ja hyvä motivaatio ovat esimerkkejä psyykkisen kehityksen tavoitteista. Lapsen itsearvostus voidaan myös katsoa kuuluvaksi näiden tavoitteiden lisäksi psyykkiseen kehitykseen. Lapsen itsearvostuksella tarkoitetaan mielialaa, voimavaroihin ja taitoihin liittyviä tuntemuksia siitä, miten esimerkiksi selviää erilaisista haasteellisista tilanteista tai tehtävistä. Hallinnan tunne, sosiaalinen tuki, mielekkyyden ja normaaliuden kokeminen sekä sitoutuminen edistävät lapsen psyykkistä hyvinvointia. (Sääkslahti 2015, 105.)

Autonomian, eli itsemääräämisoikeuden, kehittyminen tähtää siihen, että lapsi ensin ymmärtää olevansa oma erillinen yksilönsä, sitten tiedostaa oman tahtonsa ja vähitellen alkaa ymmärtämään, että hänellä on myös asioista vastuuta. Kokonaisuudessaan tähän prosessiin kuluu aikaa vuosia. On tärkeää myönteisen psyykkisen kehityksen kannalta, että lapsi ymmärtäessään erillisyyden saisi ympäristöltä sellaista palautetta, jonka pohjalle voisi rakentaa myönteisen minäkuvan itsestään. Minäkuvalla tarkoitetaan lapsen käsitystä itsestään. Se voidaan jakaa edelleen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen minäkuvaan. Muilta saatu palaute vaikuttaa voimakkaasti käsitykseen siitä, minkälaisena ja miten lapsi itsensä käsittää, minäkuva muodostuu siis jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Lapsi on erityisen herkkä kaikelle itseään, niin kehoaan kuin motorisia taitojaan koskevalle palautteelle, minkä aikuisen onkin tärkeää muistaa. Lapsen myönteisistä oivalluksista, oppimiskokemuksista sekä edistysaskelista saatu hyväksyntä, ihailu ja sopiva määrä kannustusta ovat rakennuspalikkoja vahvan itsetunnon kehittymiselle. Epäonnistumisissa ja mielipahan kokemusten voittamisessa vahva itsetunto on tärkeää. Lapsen elämään nämä kuuluvat väistämättä. Sellaisia hetkiä, kun jokin asia ei onnistu heti, on runsaasti liikuntatilanteissa. Vasta onnistumisen hetkellä sinnikäs harjoittelu palkitaan ja se tuottaa siten viiveellä suurta mielihyvää. Lapsi joutuu kohtaamaan ja pääsee harjoittelemaan pienten pettymysten käsittelyä liikunnallisissa peleissä, joissa joku voittaa ja toinen häviää. Näkökulma mielekkyyden kokemuksista liittyy autonomian ja hallinnan tunteeseen. Jos lapsi saa kantaa vastuuta, tehdä valintoja ja päättää itseään koskevista asioista, hän kokee itsensä tärkeäksi ja merkitykselliseksi. Motivaatiota lisäävät mielekkyyden kokemukset, jotka vaikuttavat haluun yrittää ja ponnistella toivottuun lopputulokseen



pääsemisessä. Lapsen mieliala paranee, kun hän kokee itsensä tärkeäksi. Ryhmässä viihtyminen vaikuttaa taas mielialaan. (Sääkslahti 2015, 106-107.)

Kun lapsi kokee itsensä hyväksi ja taitavaksi, kutsutaan tätä pätevyudeksi. Lapsen fyysistä pätevyuden tunnetta kehittää tyytyväisyyden tunne siitä, että hän on kehittynyt omissa taidoissaan, oppinut jotain uutta, saanut tehdä parhaansa ja saavuttanut tavoitteensa. Liikuntatilanteista saaduista kokemuksista, viihtymisestä sekä palautteesta itsestä liikkujana lapsi muodostaa käsityksen itsestä liikkujana. Läpi elämän on tärkeää, että käsitys itsestä on realistinen ja myönteinen. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen muodostuu niiden perustalle. Aikuisen on muistettava, että hänen antama palaute kohdistuu aina lapsen tekemiseen, ei koskaan lapsen persoonaan. Aikuinen voi myös auttaa lasta tunnistamaan itselleen mieluisia tapoja liikkua sekä arvioimaan itse itseään, motorisia taitojaan ja jaksamistaan. Kaikki nämä lisäävät lapsen henkisiä voimavaroja selvitä haasteista, mutta ne kannustavat myös fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumisessa. Lapselle liikkuminen tarjoaa myös yhden kanavan ilmaista itseään. Se antaa sen vuoksi hyvän väylän päästä jokaisessa piilevä kehollinen tai kinesteettinen luovuus esiin. Vastapaino suorittamiselle on kehollinen ilmaisu, ja se tarjoaa lapselle mahdollisuuden päästä sisään kokemukseen ajattomuudesta. Lapsilla alkaa olla jo vaikeuksia toimia itselleen ominaisimmalla ja luontevimmalla tavalla, vaikka lapset ovatkin vahvasti kehollisia. (Sääkslahti 2015, 107-108.)

Sosiaalisella yhteenkuuluvaisuudella tarkoitetaan, kun lapsi tuntee kuuluvansa joukkoon. Lapsi tuntee parhaimmillaan kuuluvansa omaan perheeseensä, sukuunsa sekä esimerkiksi päivähoitoryhmäänsä, asuinalueensa lasten joukkoon tai harrastusryhmäänsä. Ilmapiiri on oleellinen sosiaalisen yhteenkuuluvuuden syntymisen kannalta sekä lasten viihtymisen ja psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Leikkimiseen ja tekemiseen liittyvää myönteistä ilmapiiriä tuetaan turvallisessa ryhmässä annettavalla palautteella. Vuorovaikutus ja kaikki palaute on tällöin toiset huomioon ottavaa ja toisia arvostavaa. Ryhmässä, jossa lapsi voi kokea itsensä hyväksytyksi omana itsenään ja kokea itsensä päteväksi, on hyvä ilmapiiri. Tällaisissa liikuntahetkissä tavoitellaan myönteisessä hengessä yhteistä tekemistä yhdessä sovittujen periaatteiden ja sääntöjen mukaisesti. Yhteisillä peleillä ja leikeillä aikuinen voi tukea yhteisöllisyyden syntymistä yhdessä tekemisen ja yhteiseen päämäärään pyrkimisen kautta. Yh-

teisten pelien ja leikkien edellytys on sääntöjen noudattaminen, pelit ja leikit haastavat myös lapsen eettis-moraalisen kehityksen. Lapsi jää leikkien ulkopuolelle, jos ei sitoudu yhteisiin sääntöihin. (Sääkslahti 2015, 109.)

## 2.5 Sosioemotionaalinen kasvu ja kehitys

Sosioemotionaaliseen kasvuun ja kehitykseen sisältyy monia erilaisia taitoja, joita omaksumalla lapsi pääsee osalliseksi sosiaalisesta vuorovaikutuksesta. Jokainen lapsi tarvitsee tukea sosioemotionaaliseen kehitykseensä. Lapsen ja häntä ympäröivän sosiaalisen todellisuuden kanssa sosioemotionaaliset taidot kehittyvät tiiviissä vuorovaikutuksessa. (Ahonen 2017, 9, 17.) Lasten sosioemotionaalista kehitystä on liikuntakasvatuksessa tutkittu siten, että tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen kehittyminen kuuluu tähän kehityksen osa-alueeseen. Niillä tarkoitetaan yksilön oman, tasapainoisen tunne-elämän, myönteisten sosiaalisten tavoitteiden ja tarkoituksenmukaisen toiminnan saavuttamista sekä ihmisten välisen vuorovaikutuksen parantumista. (Sääkslahti 2015, 113.) Lapsen tulee näiden kehitystehtävien saavuttamiseksi ottaa kontaktia toisiin ihmisiin, oppia kuuntelemaan toisia, tekemään yhteistyötä pari- ja ryhmätehtävissä, samaistumaan toisen tunteisiin, auttamaan toista, odottamaan omaa vuoroaan sekä sietämään häviämistä. Yksi tärkeä elämysten lähde on liikunnan sosiaalinen vuorovaikutus. (Telama & Polvi 2011, 628-629.) Sosioemotionaalinen kehitys johtaa tietoisuuteen itsestä ja toisista, itsen ja ihmissuhteiden hallintaan sekä vastuulliseen päätöksentekoon. Sosioemotionaalinen pätevyys syntyy siitä, miten lapsi tekee yhteistyötä muiden kanssa, miten hän ottaa kontaktia toiseen sekä miten hän tuntee empatiaa toisia kohtaan ja miten hän auttaa toisia. Emotionaalinen pätevyys syntyy taas niistä kokemuksista, joita lapselle kertyy toisen tunteisiin samaistumisesta ja toisen auttamisesta sekä häviön synnyttämien tunteiden sietämisestä. (Sääkslahti 2015, 113.) Pienten lasten sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja sen kehittymiseen liittyy läheisesti liike ja liikunta. Sosiaalinen ympäristö haastaa häntä liikkumaan yhä tehokkaammalla tavalla ja liikuntataitojen taso ratkaisee pitkälti sen, minkälaisiin sosiaalisiin tilanteisiin lapsi hakeutuu. Motoriseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen on myös leikillä suuri vaikutus. Lasten leikki useimmiten sisältää ryhmässä tapahtuvaa liikkumista, mikä edistääkin sekä sosioemotionaalista että motorista kehitystä. (Jaakkola 2016, 34.)

Tunteet ovat reaktioita omiin ajatuksiin mielen sisällä, mutta myös ympäristön tapahtumiin. Niiden tarkoitus on antaa tietoa lapsesta itsestään. Tunteet viestittävät turvallisuudesta, varoittavat vaarasta ja tuottavat hyvää tai pahaa mieltä. Ilo, pelko, suru, viha, inho, hämmästyminen ja pahennus ovat perustunteita. Lapsi ilmaisee tunteitaan koko kehollaan, sekä kasvojen ilmeillä että koko kehon asennoilla, liikkeillä ja eleillä. (Sääkslahti 2015, 114.) Tunteiden säätelyyn liittyy kyky sekä tunnistaa omia tunteitaan että ilmaista niitä tavalla, joka huomioi myös muut ihmiset. Jos tunteiden säätely on vielä heikkoa, se näkyy myös käyttäytymisen säätelynä välittömästi. (Ahonen 2017, 18-19.) Tunteelle tulisi antaa tilaa, se ei ole joko hyvä tai huono. Lapsi säilyttää tällöin kyvyn tuntea. On mahdollista oppia tunnistamaan omat tunteensa, kun on lupa tuntea. Lapsella on mahdollisuus harjoitella tunteistaan kertomista sen lisäksi, että hän saa luvan niiden ilmaisuun, jos ympäristö kannustaa tunteiden tunnistamiseen. (Sääkslahti 2015, 114.)

Lapsen sosiaaliseen ympäristöön ja sitäkin vielä laajemmin koko hänen yhteisönsä kulttuuriin liittyy muun muassa se, millä tavalla, kuinka voimakkaasti ja kenelle tunteiden ilmaisu sallitaan. Samalla, kun opitaan tunteiden ilmaisua sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa, opitaan sosiaalisen kanssakäymisen normit ja vuorovaikutuksen tavat. Lapselle myös kehittyy sosiaalisia tunteita, joita ovat syyllisyys, häpeä ja lojaalisuus. Me kaikki elämme suomalaisessa kulttuurissa, jossa on kulttuuriset tavat tunteiden ilmaisulle, mutta lapsen omassa perheessä on oma tapansa ilmaista tunteita samoin kuin päiväkotiryhmään kehittyy omat tapansa. On hyvä aikuisena tiedostaa, että suomalainen tapa tunteiden ilmaisuun on vain yksi tapa. Hyväksyttävät tavat voivat muuttua Suomesta pois lähdettäessä. Emotionaalisuus, eli se, miten ihminen kokee, tunnistaa ja ilmaisee tunteitaan, vaikuttaa merkittävästi kulttuuriseen ymmärrykseen. (Sääkslahti 2015, 114-115.) Liikunnassa on aitoja ristiriitailanteita, joissa sosiaalinen käyttäytyminen joutuu koetukselle, ja joissa on mahdollista oppia näitä tilanteita ratkaisemaan (Telama & Polvi 2011, 632). Lapsen sosiaalinen pätevyys lisääntyy, kun hän oppii tekemään oikeita päätelmiä toisten tunteista ja aikomuksista. Lapsi saavuttaa omia päämääriään niin, että hän säilyttää hyvät suhteet muihin, kun hänellä on hyvä sosiaalinen pätevyys. Aikuisen suhtautuminen erilaisiin tunteidenilmaisuihin vaikuttaa ryhmän ilmapiiriin. (Sääkslahti 2015, 115.) Lapsille

tulee antaa myös vastuuta sääntöjen noudattamisesta, jotta he oppivat kunnioittamaan ja noudattamaan niitä (Telama & Polvi 2011, 633).

Osa yksilön temperamenttia ovat tunteet ja niiden säätelyn kehitys. Tunteiden laadun, intensiteetin ja ajoituksen määrää tunteiden säätelyprosessi. (Sääkslahti 2015, 114.) Lapsen sosiaalista kanssakäymistä pohdittaessa itsesäätelytaidot ovat avainasemassa. Sosiaalisen vuorovaikutuksen portti avautuu lapselle itsesäätelytaitojen myötä ja sitä kautta myös sosiaaliin kokemuksiin, jotka ovat lapsen kehitykselle monin tavoin merkityksellisiä. (Ahonen 2017, 19.) Lapsen sosiaalisen käyttäytymisen ohjaamisessa, kognitiivisten tehtävien suorittamisessa ja stressaavien tilanteiden käsittelyssä itsesäätelytaidot ovat olennainen tekijä. Tunnekokemukset joko virittävät tai tukahduttavat lapsen ja ympäristön välistä vuorovaikutusta, jonka aikuisen on hyvä huomioida. (Sääkslahti 2015, 115.) Lapsi oppii säätelemään itsesäätelytaitojen kehittyessä myös voimakkaita tunnekokemuksiaan (Ahonen 2017, 20). Miten lapsi oppii säätämään taipumuksiaan kullekin ympäristölle sopivalla tavalla, sosiaalisella vuorovaikutuksella on ratkaiseva merkitys (Lastentarhanopettajaliitto 2017, 8). Aikuisen tehtävänä onkin siksi yrittää mahdollisuuksien mukaan luoda liikunnallisiin kasvatus-, leikki- ja oppimistilanteisiin sopiva oppimista tukeva tunneilmapiiri. (Sääkslahti 2015, 115.)

Lapsen yksilölliset temperamenttipiirteet vaikuttavat myös sosioemotionaalisten taitojen taustalla. Temperamenttipiirteistä kumpuaa esimerkiksi se, miten helposti ja millä tavalla lapsi oppii säätelemään reaktioidensa voimakkuutta erilaisissa tilanteissa. (Ahonen 2017, 23.) Thomasin ja Chessin temperamenttitutkimuksen (1977) pitkittäistutkimus New York Longitudinal study määrittelee temperamentin käyttäytymistyyliksi, jossa on yhdeksän eri temperamenttipiirrettä. Näitä piirteitä ovat aktiivisuus, rytmisyys, lähestyminen tai vetäytyminen uusissa tilanteissa, sopeutuminen, vastauskynnys, reaktioiden intensiivisyys tai voimakkuus, tarkkaavuuden kesto eli sinnikkyys, mielialan laatu ja häirittevyys. Jokaisessa lapsessa näitä kaikkia piirteitä on erilainen määrä. Osalle lapsista riittää vähempikin touhuamisen määrä, kun taas osa lapsista tuntuu olevan koko ajan aktiivisia ja touhukkaita, jokaisella yksilöllä on siis oma aktiivisuustasonsa. Rytmisyys tarkoittaa biologisten ja fysiologisten toimintojen säännöllisyyttä; osa lapsista tarvitsee ruokaa säännöllisin väliajoin, vastakohtanaan lapsi, joka ei juuri hetkahda ruokailuaikojen vaihtelusta. Lähestymisellä tai ve-

täytymisellä uusissa tilanteissa viitataan lapsen tapaan reagoida uusia asioita kohdattaessaan. Tämän temperamenttipiirteen voi havaita, kun lapsi kohtaa esimerkiksi uusia ihmisiä; haluaako hän tarkastella uutta ihmistä ensiksi kauempaa, säikähtääkö lapsi vai meneekö hän spontaanisti uuden ihmisen luokse. Temperamenttipiirteistä sopeutuminen kuvastaa sitä, miten nopeasti lapsi sopeutuu uusiin tilanteisiin. Toiset sopeutuvat esimerkiksi uuteen päiväkotiin nopeasti, kun taas toiset vaativat paljon aikaa ennen kuin uusi arki alkaa sujumaan. (Ahonen 2017, 23-24.)

Vastauskynnys tarkoittaa sitä, miten suuri ärsyke tarvitaan laukaisemaan reaktio lapsessa. Toiset saattavat reagoida esimerkiksi koviin, yllättäviin ääniin voimakkaasti ja/tai pelästymällä, kun taas toiset eivät juuri ollenkaan reagoi. Reaktioiden intensiivisyys tarkoittaa sitä, kuinka voimakkaasti lapsi ilmaisee itseään esimerkiksi silloin, kun toinen lapsi tönäisee häntä leikkitilanteessa. Sosiaalista vastuuta omista toimintatavoista ei voi siis paeta temperamentin taakse. Synnynnäisesti määrittyviin temperamentin piirteisiin kuuluu myös mielialan laatu. Osa lapsista tuntuu olevan joko jatkuvasti ärsyyntyneitä tai hyvin helposti ärsyyntyviä. Toiset näyttävät sen sijaan olevan jatkuvasti hyvällä mielellä. Liikuntatilanteissa näkyvät selvästi keskittymiseen liittyvät piirteet, kuten häirittevyys ja tarkkaavuuden kesto, eli sinnikkyys. Helposti häiriintyvä lapsi menettää hyvin helposti tarkkaavuutensa kaikkeen ympärillä tapahtuvaan. (Ahonen 2017, 25). Aikuisen haaste on ymmärtää reaktioiden voimakkuuden olevan temperamentin osa. Lapset, jotka reagoivat voimakkaasti, oppivat taitavasti ohjattuna hillitsemään tunneilmaisujaan. (Sääkslahti 2015, 117.)

### 3 LIIKUNNALLINEN AKTIIVISUUS VARHAISKASVATUKSESSA

#### 3.1 Fyysisen aktiivisuuden suositukset

Lasten terveyttä edistävät suositukset liikunnasta on vaativa tehtävä. Liikunnan tyyppin tai laadun, keston, määrän, kuormittavuuden ja jaksottelun, ohjauksen, ”sääntöjen” ja valvonnan tulisi vastata ainakin lasten ikää, kehitysvaihetta ja kokoa siten, että se toteutuu heidän ehdoillaan mahdollisimman paljon sekä tuottaa heille myönteisiä kokemuksia ja tavoiteltuja vaikutuksia. Liikunnan tulee olla myös joka suhteessa turvallista. (Vuori 2011, 159.) Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset päivitettiin vuonna 2016. Niiden tarkoituksena on antaa ohjeita alle kahdeksanvuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön rooleista sekä ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta osana varhaiskasvatusta. Päivittämisen lähtökohtana oli erityisesti uusimman tutkimusperustaisen tiedon kokoaminen sekä niihin perustuen varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten laatiminen. Suositusten päivittämisestä ja valmistelusta vastasi opetus- ja kulttuuriministeriön ja sosiaali- ja terveysministeriön yhdessä asettama ja koordinoima TEHYLI (terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan) -ohjausryhmä, jonka kokoonpanoon kuului monitieteinen kansallinen asiantuntijaryhmä. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22. 4-5.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan lasten tulisi saada päivittäin vähintään kolme tuntia liikkumista. Liikkumisen tulee olla monipuolista ja kuormittavuudeltaan eri tasoista: sekä kevyttä liikuntaa ja reipasta ulkoilua (esim. keinuminen, polkupyöräily) että erittäin vauhdikasta liikkumista (esim. hippaleikit, trampoliinihyppely). (ks. kuvio 1) Lapselle pitää antaa mahdollisuus myös rauhoittumiseen ja rentoutumiseen. Päivittäinen liikunta on yhtä tärkeää lapselle kuin terveellinen ravinto ja riittävä uni. Lapsi on aktiivisimmillaan, kun hän leikkii muiden lasten kanssa. Lapsi haluaa luonnostaan liikkua, leikkiä ja touhuta, kun vain hänelle annetaan siihen mahdollisuus. Lapsi oppii asioita tutkien, kokeillen, yrittäen ja erehtyen, siis toiminnallisesti. Pitkät paikallaanolo- ja istumisjaksot eivät ole lapselle ominaisia tapoja toimia. Tämän vuoksi yli tunnin mittaisia istumisjaksoja

tulee välttää ja lyhyempiä paikallaanoloja on hyvä tauottaa lapselle mielekkäällä tavalla. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, 2016, 9.)



Kuvio 1. Fyysisen aktiivisuuden suositukset täyttyvät kuormittavuudeltaan erilaisista arjen touhuista (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. 2016. 14.)

### 3.1.1 Lapsen oikeudet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten perustana

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten perustana on YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus (Convention on the Rights of the Child). Aikuisilla on velvollisuus varmistaa, että lasten oikeudet toteutuvat sekä myös suojella lapsia heidän oikeuksiinsa kohdistuvilta laiminlyönneiltä. Aikuisten velvollisuutena on myöskin kasvattaa lapsia kunnioittamaan muiden oikeuksia ja auttaa lasta toimimaan siten, että he eivät estä muiden oikeuksien toteutumista. (Muuronen 2016, 7.)

Kun lapsen oikeuksien yleissopimusta tarkastellaan liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta, nousee sopimuskohdista erityisesti esille mm. artikla 31, jonka mukaan lapsella on oikeus lepoon, leikkiin ja vapaa-aikaan sekä taide- ja kulttuurielämään. Leikki on olennainen osa lapsen elämää ja kehitystä. Se tuottaa iloa ja

mielihyvää ja sen kautta on mahdollista lisätä myös lapsen fyysistä aktiivisuutta. Artikla 24 painottaa lapsen oikeutta nauttia parhaasta mahdollisesta terveydentilasta, johon kuuluu myös liikkumisen mahdollistaminen. Artiklassa 24 sanotaan, että lapsella on oikeus elää mahdollisimman terveenä ja lapsella on oikeus saada hoitoa, jos hän sairastuu. Lapsen oikeuksien sopimuksen 3:ssa artiklassa määrätään lapsen edun ensisijaisuudesta: lapsen etu on ensisijaisesti otettava huomioon kaikissa lapsia koskevissa toimitissa. Yhteiskunnassa lapsen edun ensisijaisuuden toteuttamiseen liittyy kiinteästi lapsivaikutusten arviointi. Sen mukaan kaikkien lapsiin suorasti tai epäsuorasti liittyvien päätösten ja toimien myönteiset ja kielteiset vaikutukset tulee selvittää lapsen oikeuksien toteutumisen näkökulmasta ja harkita mikä ratkaisu edistäisi parhaiten lapsen etua. (Muuronen 2016, 8-10).

Artikla 12 painottaa lapsen osallisuutta. Sillä tarkoitetaan lapsen oikeutta ilmaista vapaasti omat näkemyksensä kaikissa itseään koskevissa asioissa sekä myös lasten näkemysten huomioon ottamista lapsen iän ja kehitystason mukaisesti. Pienten lasten osallisuus lähtee usein mikrotason vuorovaikutustilanteista, jotka voivat liittyä mm. leikkitilanteisiin tai harrastustoimintaan, joissa he saavat konkreettisia kokemuksia kuulluksi tulemisesta ja vaikuttamisesta heille itselleen läheisissä ja tärkeissä asioissa. Lapsen oikeuksien sopimuksen 23 artikla huomioi vammaisen lapsen erityistarpeita. Sen mukaan vammaisen lapsen tulee saada nauttia täysipainoisesta ja hyvästä elämästä oloissa, jotka takaavat ihmisarvon, edistävät itseluottamusta ja helpottavat lapsen aktiivista osallistumista yhteisönsä toimintaan. Vammaiselle lapselle tulee turvata mm. yhtäläiset mahdollisuudet harrastaa liikuntaa ja liikuntamahdollisuudet on suunniteltava niin, että ne mahdollistavat lapsen osallistumisen ja osallisuuden. (Muuronen 2016, 8-10.)

### 3.1.2 Fyysisen aktiivisuuden yhteys terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla

Useiden tutkimusten mukaan lasten elintavoissa on tapahtunut merkittävä muutos viimeisen kolmen vuosikymmenen aikana. Lapset viettävät yhä enemmän aikaa erilaisten ruutujen ääressä ja lasten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. *Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea kehon liikettä, joka lisää energiankulutusta lepotason yläpuolelle. Fyysinen aktiivisuus jaetaan yleensä kevyeen fyysisen aktiivisuuteen,*



*reippaaseen fyysiseen aktiivisuuteen sekä vauhdikkaaseen/voimakkaasti kuormittavaan fyysiseen aktiivisuuteen. Fyysinen passiivisuus tarkoittaa yleisesti istumista ja muuta fyysisesti passiivista toimintaa ja paikallaanoloa. Suomalaisista 5-8 -vuotiaista lapsista 10-20 % on arvioitu olevan ylipainoisia tai lihavia. Tämä on huolestuttavaa siinäkin suhteessa, että lapsuuden terveyden ja kasvun kannalta haitalliset elintavat näkyvät heikompana terveytenä ja hyvinvointina aikuisiässä. (E. Haapala, Pulakka, H. Haapala & Lakka 2016, 12.*

Yksi suomalainen, pienten lasten liikkumista tutkiva hanke on Taitavat tenavat. Se on Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan pienten lasten liikkumisen tutkimus, jossa selvitetään suomalaisten 3-7 -vuotiaiden päiväkotilasten motorisia perustaitoja sekä niihin yhteydessä olevia tekijöitä. Tutkimuksella on tutkittu pienten lasten motorisia perustaitoja liikkumis-, palloilu- ja tasapainotaidoissa sekä lasten koetun motorisen pätevyyden tasoa. Perheiden kyselylomakkeilla on kartoitettu liikkumiseen yhteydessä olevia tekijöitä, lisäksi vanhempien omasta fyysisestä aktiivisuudesta sekä lapsen temperamentista on kerätty tietoa. Tutkimukseen osallistui lukuvuoden 2015-2016 aikana yli 1200 lapsiperhettä, 37 päiväkotia 24:ltä eri paikkakunnalta ympäri Suomen. (Jyväskylän yliopiston www-sivut, 2019.) Taitavat tenavat -tutkimuksen tulokseksi saatiin, että 3-6 vuotiaista lapsista noin 9 % ulkoili vähintään tunnin päiväkodissa vietetyn ajan jälkeen ja 30 % ulkoili vähintään kaksi tuntia päivässä viikonloppuisin. 10 % lapsista ei ulkoillut lainkaan enää päiväkotipäivän jälkeen. Joka toinen lapsista vietti 30-120 minuuttia vuorokaudessa viihdemedian parissa määrän ollessa suurempi viikonloppuisin. On havaittu myös, että suomalaiset 5-8 -vuotiaat lapset viettävät valveillaoloajastaan 6-9 tuntia fyysisesti passiivisena. (Haapala ym. 2016, 13.)

Tutkimuksia alle kouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteyksistä terveyteen ja hyvinvointiin on vielä melko vähän. Tämän hetkisen tutkimusnäytön perusteella voidaan kuitenkin yleisesti todeta fyysisellä aktiivisuudella olevan suotuisa vaikutus kehon koostumukseen, fyysiseen kuntoon, motorisiin taitoihin, kardiometabolisiin riskitekijöihin sekä luuston terveyteen lapsilla. Fyysinen aktiivisuus saattaa parantaa myös lasten kognitiivisia toimintoja. Fyysisen passiivisuuden, erityisesti ruutuajan vähentäminen näyttäisi parantavan kehon koostumusta, fyysistä kuntoa, kognitiota ja oppimista. Kuormittavuudeltaan kaikki monipuolinen

fyysinen aktiivisuus on tärkeää lasten terveydelle ja normaalille kehitykselle. Lasten liikunnassa on tärkeää ottaa huomioon, että alle kouluikäisillä lapsilla fyysinen aktiivisuus tarkoittaa usein fyysisesti aktiivista leikkiä. (Haapala ym. 2016, 18.)

### 3.1.3 Vanhemmat toimivat roolimalleina

Vanhemmat vaikuttavat omalla suhtautumisellaan lapsen muodostamiin käsityksiin fyysisestä aktiivisuudesta ja toimivat fyysisen aktiivisuuden roolimalleina. Tutkimusnäytön mukaan vanhempien liikunnallinen tuki kasvatuskäytänteissä on yksi johdonmukaisimmista lapsen fyysiseen aktiivisuuteen yhteydessä olevista tekijöistä. Kasvatuskäytännöillään vanhemmat voivat tarjota tukea lapsen fyysistä aktiivisuutta kohtaan mm. liikkumalla yhdessä lapsen kanssa, kannustamalla ja seuraamalla lapsen liikkumista, kuljettamalla lasta fyysistä aktiivisuutta edistäviin paikkoihin tai avustamalla lasta olemaan fyysisesti aktiivinen. Myös erilaisten kasvatustyylien on osoitettu olevan yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja liikunnasta nauttimiseen. Vastaanottavainen, lapsilähtöinen ja aktiivisesti liikkumisen mahdollisuuksia tarjoava kasvatustyyli on yhteydessä lapsen kokemaan pätevyyteen, minäpystyvyyteen, liikkumismotivaatioon ja mitattuun fyysiseen aktiivisuuteen. Vahvaan kontrollointiin ja korkeisiin vaatimuksiin pohjautuva kasvatustyyli taas on tutkimuksissa liittynyt negatiivisiin liikuntakokemuksiin. Vanhempien kasvatuskäytäntöihin ja -tyyleihin vaikuttaminen voi tarjota väestötasoisesti kattavan väylän edistää lasten fyysistä aktiivisuutta. Olennaista on, että vanhempia rohkaistaan ja ohjataan konkreettiseen tavoitteen asetteluun lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Lisäksi vanhempia tulisi auttaa havaitsemaan, tunnistamaan ja poistamaan lapsen fyysisen aktiivisuuden tiellä olevia esteitä ja rohkaista liikunnan edistämiskeinojen käytön ja niiden toimivuuden itsearviointiin. (Laukkanen ym. 2016, 22-23.)

Suomalaislapsista merkittävä osa kuuluu varhaiskasvatuspalvelujen piiriin, joten varhaiskasvatushenkilöstön ja lasten vanhempien välinen yhteistyö voi olla tärkeää yhteisen toimintastrategian luomiseksi ja lapsen fyysisen aktiivisuuden tukemiseksi. Varhaiskasvatushenkilöstön tulisi auttaa perhettä hahmottamaan fyysinen aktiivisuus luontevana osana lapsen arjen kokonaisuutta, ja antaa tietoa fyysisen aktiivisuuden merkityksistä lapsen kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle. Vanhempia tulisi kannus-

taa tunnistamaan lapsen fyysisen aktiivisuuden tiellä olevia esteitä ja rohkaista etsimään keinoja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi jokapäiväisessä elämässä. Perheiden huomioiminen ja suora osallistaminen tulisi kuulua kaikkiin lasten fyysistä aktiivisuutta edistäviin ohjelmiin ja toimenpiteisiin. (Laukkanen ym. 2016, 24.)

### 3.1.4 Ympäristö liikkumisen mahdollistajana

Liikuntalain 5§:n mukaan kunnan tulee luoda edellytyksiä asukkaidensa liikunnalle mm. rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja, tarjoamalla liikuntapalveluja sekä järjestämällä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioiden (Liikuntalaki 390/2015, 5 § 1 mom., 3 mom.) Varhaisvuosien liikkumisympäristöjä voidaan käsitellä niin rakennetun ympäristön kuin rakentamattoman ympäristön näkökulmasta. Rakennettua ympäristöä ovat mm. koti, päiväkot, viheralueet, leikkipuistot sekä kävely- ja pyörätiet. Rakentamattomaa ympäristöä ovat mm. metsä, kivet, pelto, pensaat, lumi, vesi ja jää. Terveellisten elämäntapojen omaksumisen, terveyden ylläpidon ja sairauksien ennalta ehkäisemisen kannalta arkinen liikkuminen, lasten kävelen kulkemat matkat ja ulkoiluun houkutteleva ympäristö saattavat olla yllättävän tärkeitä asioita. Tutkimuksen (Nupponen ym. 2010) mukaan suomalaisista, päiväkotikäisistä lapsista kuitenkin yli puolet (57%) kuljetetaan päiväkotiin autolla tai muulla fyysisesti passiivisella tavalla. Broberg ym. (2011) ovat tutkimuksellaan todenneet, että lapset liikkuvat itselleen tärkeisiin paikkoihin varsin itsenäisesti ja aktiivisesti. Lisäksi Schoeppe ym. (2013) mukaan lapset, joilla on mahdollisuus itsenäiseen liikkumiseen ulkona ilman aikuisen valvontaa, ovat aktiivisempia fyysisesti kuin lapset, joilla ei tällaista mahdollisuutta ole. Fjortoft (2001) on todennut, että luonto ja metsä leikkiympäristönä ovat erinomaisia paikkoja edistämään lasten motorisia taitoja, lisäämään rooli- ja mielikuvitusleikkejä sekä häivyttämään liikkumiseen liittyviä ikä- ja sukupuolieroja. (Soini, Laukkanen, Mäki & Reunamo 2016, 44-45.)

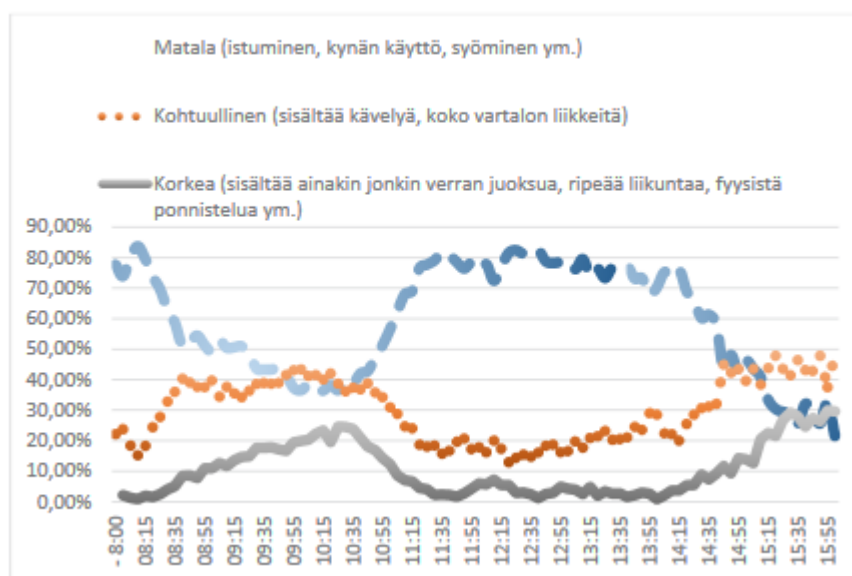
Soini (2015) on tutkimuksessaan mitannut kolmevuotiaiden päiväkotilasten fyysistä aktiivisuutta. Tutkimuksessa havaittiin, että 3-vuotiaat lapset ovat päiväkodissa useimmiten paikallaan joko istumassa, seisomassa tai kävelemässä. 86% lasten sisätiloissa tekemistä toiminnoista olivat intensiteetiltään erittäin kevyitä toimintoja, kuten

askartelua tai opettajajohtoisia ryhmätuokioita. Ulkoleikeissä lapset saivat hieman enemmän fyysistä kuormitusta, mutta lähes puolet toiminnasta oli kuitenkin luonteeltaan erittäin kevyttä tai paikallaanoloa mm. hiekkalaatikkoleikit. Myönteinen kannustaminen ja liikkumaan kehottaminen lisäävät lapsen fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana, mutta päiväkotihenkilöstö kehottaa lapsia fyysisesti aktiivisiin leikkeihin hyvin harvoin. Ohjattujen liikuntatuokioiden määräänkin toivoisi parannusta. Fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan lapsia kannustavat ikätoverien läsnäolo, ystävän hyväksyntä sekä vertaistuki. Ryhmäleikeissä lapsen fyysinen aktiivisuus on korkeampi kuin yksinleikeissä. (Soini ym. 2016, 45.)

Yksi Suomessa tehty varhaiskasvatuksen tutkimus- ja kehittämisprojekti on Orientaatioprojekti. Projektissa on kerätty aineistoa Etelä- ja Länsi-Suomen alueiden päiväkodeista tammi-toukokuussa vuonna 2015. Projektin aikana havainnoitiin lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivän, klo 8-16 välisenä aikana. Tuona aikana havainnoitiin kaikkia tilanteita kuten opetusta, vapaata leikkiä, tuettua leikkiä, ulkoilua, perushoitoa, ruokailua ja siirtymätilanteita. Tällä tavalla saatiin kuva siitä, miten lasten fyysinen aktiivisuus liittyy erilaisiin konteksteihin varhaiskasvatuksen arjessa. (Reunamo & Kyhälä, 2016, 54.)

Tutkimuksessa fyysisen aktiivisuuden havainnoinnin asteikko oli kolmeportainen: matala kuormittumisen määrä pitää sisällään mm. istumisen, kynän käytön ja syömissen, kohtuullinen kuormittuminen sisältää kävelyä sekä koko vartalon liikkeitä ja korkea kuormittavuus pitää sisällään ainakin jonkin verran juoksua, ripeää liikuntaa, fyysistä ponnistelua ym. Tutkimuksen mukaan korkeaa fyysistä aktiivisuutta oli päiväkodeissa klo 8-16 välisenä aikana keskimäärin 47,5 minuuttia (9,9 %). Kohtuullisesti kuormittavaa liikkumista oli päiväkodeissa keskimäärin 132 minuuttia (29 %) ja matalaa fyysistä aktiivisuutta oli kaikkiaan 293 minuuttia (61,1 %) eli lähes viisi tuntia kahdeksan tunnin jaksosta. Suurin osa lasten korkeasta fyysisestä aktiivisuudesta tapahtui ulkoilun aikana. Eniten lapsilla aikaa kului erilaisissa perushoitoon liittyvissä tilanteissa esimerkiksi pukemisessa ja levossa, mutta ripeästä liikkumisesta vain 1,7 % karttui perushoidon aikana. 15,1 % lasten päivän liikkumisen kokonaismäärästä karttui sisäleikin aikana. Vain 8 % lasten liikkumisesta tapahtui aikuisen ohjauksessa toiminnassa (mm. aamupiirit, ohjattu liikunta ja musiikkituokio). Aamupala, lounas ja välipala veivät lasten päivästä keskimäärin 15,1 %, mutta vain 0,4 % reip-

paasta liikkumisesta liittyi ruokailuun. Erilaisiin siirtymätilanteisiin aikaa kului keskimäärin 5,7 % lasten päivästä, mutta niihin sisältyi vain 2,9 % reipasta liikkumista. Luvut ovat koko tutkimusaineistosta saatuja keskiarvoja, ja lasten, ryhmien ja erikäisten lasten välillä voi olla suuria yksilöllisiä eroja. (Reunamo & Kyhälä, 2016, 55-56.)



Kuvio 2. Lasten fyysinen aktiivisuus päiväkotipäivän aikana (%) klo 8-16. (Reunamo & Kyhälä 2016, 55).

Lasten varhaiskasvatuspäivän aikana tapahtuviin toimintoihin tulisi saada muutosta esimerkiksi lasten reippaan liikkumisen määrä voisi olla keskimäärin suurempi. Lasten liikkuminen varhaiskasvatuksessa tapahtuu pääsääntöisesti aamupäivä- ja iltapäivälukoilun aikana, joten yksi tavoite on lisätä lasten liikkumista myös muihin hetkiin päivän aikana. Lasten liikkuminen on hyvin vähäistä ohjattujen toimintojen aikana (keskimäärin 15 min.). Tutkimustulokset osoittavat, että lasten sitoutuneisuus toimintaan kohtaan kasvaa sitä mukaa, kun lasten liikunnallinen aktiivisuus lisääntyy. Lapsen sitoutuneisuus taas on merkki oppimiselle otollisesta toiminnasta. Lasten kestävä ja intensiivinen toiminta, keskittyminen, energia, luovuus ja sitkeys ovat korkeimmillaan juuri korkean fyysisen aktiivisuuden aikana. Tämän vuoksi liikkumisen hyödyntäminen oppimisessa olisi tärkeä ottaa huomioon ohjatussa toiminnassa. (Reunamo & Kyhälä, 2016, 56.)

Liikkumista ei tule nähdä vain aikuisjohtoisena ohjattuna liikuntana, vaan varhaiskasvatuksen arki voi sisältää liikkumista monessa eri tilanteessa tai toiminnassa. Varhaiskasvattajilla on mahdollisuus luoda sellainen toimintaympäristö lapsille, jossa lasten fyysisen aktiivisuuden määrä ja liikkuminen tosiasiaassa konkretisoituvat. Vertaissuhteiden tärkeyttä liikkumisessa ei saa myöskään unohtaa, sillä suurin osa lapsista saa innoituksensa pääasiassa muista lapsista. (Reunamo & Kyhälä, 2016, 56-57.)

### 3.2 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2016) on Opetushallituksen antama valtakunnallinen määräys, jonka laatimista ohjaa erityisesti varhaiskasvatuslaki. Näiden perusteiden mukaan toteutetaan varhaiskasvatusta ja laaditaan sekä paikalliset että lasten varhaiskasvatussuunnitelmat. Paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat otettiin käyttöön 1.8.2017 alkaen. Uudistetun varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden lähtökohtana ovat lasten kasvuympäristön sekä varhaiskasvatuksen toimintaympäristön muutokset. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tehtävänä on ohjata ja tukea varhaiskasvatuksen järjestämistä, toteuttamista ja kehittämistä. Tavoite on edistää laadukkaan ja yhdenvertaisen varhaiskasvatuksen toteutumista koko maassa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, Opetushallitus, 2016:17 4.)

”Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka” (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, Opetushallitus, 2016, 4). Varhaiskasvatuksella on monia tehtäviä mm. lasten kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen ja oppimisen tukeminen yhteistyössä huoltajien kanssa sekä lasten tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, Opetushallitus, 2016, 9). Uuden Vasun mukainen oppimiskäsitys pohjautuu näkemykseen lapsesta aktiivisena toimijana. Lapsen kasvavat, kehittyvät ja oppivat vuorovaikutuksessa muiden ihmisten sekä lähiympäristön kanssa. Lapsilla on synnynnäinen halu oppia uutta, kerrata ja toistaa asioita. Oppimista tapahtuu kaikkialla ja se on hyvin kokonaisvaltaista. Lapset oppivat mm. leikkien, liikkuen ja tutkien, tarkkaillessa ympäristöään ja muiden toimintaa jäljitellessä. Oppimisessa

yhdistyvät tiedot, taidot, toiminta, tunteet, aistihavainnot, keholliset tuntemukset ja ajattelu. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, Opetushallitus, 2016, 14.)

Varhaiskasvatuksessa luodaan pohjaa lasten *laaja-alaiselle osaamiselle*, jolla tarkoitetaan tietojen, taitojen, arvojen, asenteiden ja tahdon kokonaisuutta. Osaamisella tarkoitetaan kykyä käyttää tietoja ja taitoja sekä toimia tilanteen edellyttämällä tavalla. Osaamisen kehittyminen alkaa varhaislapsuudessa ja jatkuu läpi elämän. Laaja-alaisen osaamisen kehittymiseen vaikuttaa se, miten varhaiskasvatuksessa toimitaan, miten lasten hyvinvointia ja oppimista tuetaan sekä miten eri oppimisympäristöjä käytetään. Laaja-alaisen osaamisen osa-alueita varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa on yhteensä viisi: 1) ajattelu ja oppiminen, 2) kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu, 3) itsestä huolehtiminen ja arjen taidot, 4) monilukutaito ja tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen sekä 5) osallistuminen ja vaikuttaminen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2016, 15-16.) Varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan keskeisiä tavoitteita ja sisältöjä kuvaavat *oppimisen alueet*, jotka ovat myös ryhmitelty viideksi kokonaisuudeksi. Oppimisen alueet ohjaavat henkilöstöä monipuolisen ja eheytetyn pedagogisen toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa yhdessä lasten kanssa. Oppimisen alueet ovat: 1) kielten rikas maailma, 2) ilmaisun monet muodot, 3) minä ja meidän yhteisömme, 4) tutkin ja toimin ympäristössäni ja 5) kasvan, liikun ja kehityn. Nämä eivät ole erikseen toteutettavia, toisistaan irrallisia kokonaisuuksia, vaan niiden aihepiirejä yhdistetään ja sovelletaan lasten mielenkiinnon kohteiden ja osaamisen mukaisesti. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2016, 28.)

### 3.2.1 Osallisuutta edistävä toimintakulttuuri

Yksi keskeinen teema uudessa Vasussa on lapsen *osallisuuden* lisääminen. Osallisuus on varhaiskasvatuksessa sanana tuttu, mutta monien tutkimusten ja arjessa tehtyjen havaintojen mukaan osallisuudelle perustuvaan toimintakulttuuriin on vielä matkaa. Varhaiskasvatuksen arki on edelleen yllättävän aikuislähtöistä. Osallisuus ei kosketa vain lapsia, vaan se on demokraattisen yhteiskunnan perusarvo, jolla on vahva laillinen perusta. Osallisuudessa ei ole kyse lasten toiveiden perässä juoksemisesta

tai paluusta vapaaseen kasvatukseen, vaan lasten osallisuutta edistämällä varhaiskasvatuksessa pyritään kasvattamaan lapsia yhteiskunnan jäsenyyteen. Päiväkodissa lapset saavat harjoitella sellaisia taitoja, jotka vahvistavat heidän osallisuuttaan ja aktiivista toimijuuttaan yhteiskunnassa. Kokemuksella kuulluksi tulemisesta on iso merkitys lasten hyvinvointiin sekä nyt että tulevaisuudessa. (Roos, 2017, 23.)

Osallisuuteen liittyy läheisesti myös aktiivisuus. Tässä yhteydessä aktiivisuudella tarkoitetaan kykyä ajatella itse, ilmaista mielipiteitä ja olla aloitteellinen. Tähän päästäkseen lapsella on oltava kokemus siitä, että sillä, mitä hän sanoo tai muulla tavoin viestii, on todellista vaikutusta. Osallisuus ei saa olla kiinni lapsen kyvyistä, vaan aikuisen tulee kannustaa ja tukea lapsia, ja varmistaa, että lapset tulevat tasapuolisesti kuulluksi. Osallisuuteen kuuluu myös taito huomioida toiset. Osallisuus on yhteisöön liittymistä, kuulumista ja siihen vaikuttamista, kaikkien ryhmän jäsenten näkemysten huomioon ottamista sekä yhteistä neuvottelua kaikkia tyydyttävän ratkaisun löytämiseksi. Arkisissa tilanteissa osallisuus toteutuu pitkälti oikeanlaisessa tavassa olla vuorovaikutuksessa lasten kanssa. Tällöin katse kohdentuu aikuisten yksilöllisiin toimintatapoihin ja asenteeseen. (Roos, 2017, 24.) Lasta arvostavassa ilmapiirissä lapsi kokee, että hänen ajatuksensa, tunteensa ja mielipiteensä ovat tärkeitä. Aikuiselta se edellyttää tilan antamista lapselle, sekä lapsen aitoa ja kiinnostunutta kuuntelemista. Osallisuuden mahdollistaminen on lapsen kohtaamista ja sensitiivistä vuorovaikutusta jokaisessa hetkessä. (Helin, Kola-Torvinen & Tarkka, 2018, 15.) Kun aikuisilla on herkkyyttä kuunnella lapsia ja taitoa tarttua heidän spontaaneihin ideoihin, on osallisuudella hyvät mahdollisuudet onnistua. (Roos, 2017, 24.)

Kun tarkastellaan lasten kuulemista ja osallisuutta pedagogiikan perustana, luodaan katsaus koko yhteisöön toimintakulttuureineen. (Roos, 2017, 24). Varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri rakentuu mm. arvoista ja periaatteista, oppimisympäristöistä ja työtavoista, yhteistyöstä ja sen eri muodoista, vuorovaikutuksesta ja ilmapiiristä, henkilöstön osaamisesta, ammatillisuudesta ja kehittämisotteesta sekä toiminnan organisoinnista, suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista. Varhaiskasvatuksessa kaikkien työtapojen tulee tukea lapsen kehitystä ja oppimista, ja niiden on oltava pedagogisesti perusteltuja. Toimintakulttuuria tulee arvioida ja kehittää jatkuvasti. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2016, 19.) Osallistava toimintakulttuuri edellyttää koko yhteisön sitoutumista osallisuutta edistävien toimintatapojen sekä



rakenteiden tietoiseen kehittämiseen (Helin, Kola-Torvinen & Tarkka, 2018, 16). Roosin (2016) mukaan päiväkotit instituutiona pyrkii istuttamaan lapsen ”päiväkotilapsen” muottiin, jossa aikuinen päättää toiminnan tavat ja sisällöt, ja lapsen oletetaan sopeutuvan aikuisen määräyksiin ja sääntöihin, sen sijaan, että lapset voisivat osallistua aktiivisesti niiden määrittämiseen. Turjan (2011) mukaan osallisuuden arvomaailmalle rakentuvassa kulttuurissa on kyse lähtökohdasta, jossa osallisuus läpäisee kaiken toiminnan eikä ole läsnä vain ns. osallisuustuokioilla, jossa aikuisella on valta päättää, milloin lasten näkemykset huomioidaan ja missä määrin. Varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria tulisi siis tarkastella perinpohjaisesti uusin silmin, jotta lasten osallisuutta voitaisiin aidosti vahvistaa. (Kataja, 2018, 51.)

Toimintakulttuuri vaikuttaa lasten kohtaaman opetuksen laatuun ja se tulee näkyväksi pedagogisissa käytännöissä. Toimintakulttuurin tulisi mahdollistaa lasten osallisuuden tukemisen lisäksi myös lasten rikas leikki. Varhaiskasvatuksessa korostuu leikki lapselle ominaisena toimintana ja oppimisen välineenä. Pienten lasten arjessa leikin tulee saada näkyä ja kuulua, lasten leikkialoiteille, kokeiluille sekä elämyksille tulee antaa tilaa, aikaa ja leikkirauhaa. (Brotherus & Kangas, 2018, 20-22.) Osallisuutta edistävä toimintakulttuuri mahdollistaa myös lapsen omaehtoisen liikkumisen. Suurin osa varhaiskasvatusikäisten lasten tarvitsemasta fyysisen aktiivisuuden määrästä muodostuu juuri omaehtoisesta leikistä ja ulkoleikeistä. Kun lapsen omaehtoista liikkumista suunnitellaan, tarvitaan suunnittelutyöhön mukaan kaikki ne aikuiset, joiden vaikutuksen alaisena lapsi on. Varhaiskasvatuksessa tämä voi tarkoittaa päiväkodin työntekijöiden lisäksi myös keittiöhenkilökuntaa ja siistijöitäkin. Lähtökohdana on ajatus siitä, että lapsen lähellä toimivat aikuiset antavat kannustuksellaan tai rajoituksillaan samanlaisen viestin, ja toimivat mahdollisimman samanlaisten periaatteiden mukaisesti. Yhteisten toimintaperiaatteiden ja sopimusten mukaan toimiminen helpottaa paitsi lapsia myös lisää aikuisten hyvinvointia työyhteisössä, kun lasten kanssa ei tarvitse joka välissä neuvotella uudelleen siitä, miten toimitaan. (A. Sääkslahti, 2015, 170.)

### 3.2.2 Lasten liikkuminen varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuslain (540/2018) 3 § määrittelee varhaiskasvatuksen tavoitteet, joiden mukaan varhaiskasvatusta toteutetaan ja suunnitellaan. Tavoitteista muutamalla on lapsen liikuntakasvatusta ja liikkumista koskeva merkitys mm. ”varhaiskasvatuksessa tulee edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia”, ”varhaiskasvatuksen tavoitteena on toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset” sekä ”varmistaa kehittävä, oppimista edistävä, terveellinen ja turvallinen varhaiskasvatusympäristö”. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 3§ 1 mom., 3 mom., 4 mom.) Uuden Vasun Kasvan, liikun ja kehityksen oppimisen alueeseen sisältyy mm. liikkumiseen ja terveyteen liittyviä tavoitteita. Tämä oppimisen alue tukee erityisesti arjen taitoihin ja itsensä huolehtimiseen liittyvää laaja-alaista osaamista. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on luoda pohja lasten hyvinvointia ja terveyttä arvostavalle sekä fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle sekä innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä kokemaan liikunnan iloa. Lapsia kannustetaan liikunnallisiin leikkeihin ja ulkoiluun kaikkina vuodenaikoina. Lapsilla tulee olla riittävästi mahdollisuuksia ohjatun liikunnan lisäksi päivittäin myös omaehtoiseen liikkumiseen niin sisällä kuin ulkonakin. Liikuntakasvatuksen tulee olla säännöllistä, tavoitteellista, monipuolista ja lapsilähtöistä. Fyysisen aktiivisuuden tulee olla luonteva osa lapsen päivää, sillä riittävä fyysinen aktiivisuus on erittäin tärkeää lapsen terveille kasvulle, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille. Ryhmässä liikkuminen kehittää lasten sosiaalisia taitoja mm. vuorovaikutus- ja itsesäätelytaitoja. Varhaiskasvatuksessa tehdään yhteistyötä huoltajien kanssa innostamalla lapsia liikkumaan myös vapaa-ajalla erilaisissa tiloissa ja ulkona erilaisissa olosuhteissa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2016, 34.) Liikunnan on oltava lapsia varten eikä lasten liikuntaa varten. Liikunnassa voittamisen ja häviämisen sijasta tulee korostaa onnistumisen kokemuksia, kaveruuden ja ystävyyden, yhdessä tekemisen, liikunnan ilon, monipuolisuuden ja kasvatuksellisuuden merkityksiä. Tämän lisäksi myös passiiviset lapset tulee saada mukaan liikuntaan. (Vuori 2011, 159, 162.)

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on kehittää lasten motorisia perustaitoja, kuten tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja sekä lasten kehontuntemusta ja -

hallintaa. Lasten liikkumisessa hyödynnetään kaikkia aisteja sekä erilaisista materiaaleista valmistettuja, liikkumaan innostavia välineitä. Lasten tulee saada kokemuksia liikkumisesta niin yksin kuin parinkin kanssa sekä ryhmässä. Lasten tulee saada kokemuksia myös erilaisista liikuntaleikeistä sekä satu- tai musiikkiliikunnasta. Liikkumisen tulee vaihdella luontevasti kestoaltaan, nopeudeltaan ja intensiteetiltään. Säännöllisellä ja ohjatulla liikunnalla on suuri merkitys lasten motoriselle oppimiselle ja kokonaisvaltaiselle kehitykselle, joten lasten motoristen taitojen suunnitelmallinen havainnointi on tärkeää. Henkilöstön tehtävänä on suunnitella päivän rakenne, sisä- ja ulkoympäristö sekä toiminnan sisällöt siten, että lapsilla on monipuolisesti mahdollisuuksia nauttia liikkumisesta eri tilanteissa. Liikuntavälineiden on oltava turvallisia ja niiden tulee olla lasten käytettävissä myös omaehtoisen liikunnan ja leikin aikana. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2016, 34.) Varhaisvuosien liikuntakasvatuksen päätavoitteena on auttaa lasta muodostamaan myönteinen suhde omaan kehoonsa, tukea karkeamotoriikan, motoristen perustaitojen ja yleisten oppimisvalmiuksien kehittymistä sekä myönteisen käsityksen muodostumista itsestä liikkujana. (Pönkkö & Sääkslahti, 2017, 489). Tavoitteiden saavuttamisen edellytyksenä on, että kasvattaja tuntee lapsen kehityksen ja oppimisen ominaispiirteet, pystyy mukauttamaan oman toimintansa siihen ja on valmis yhteistyöhön eri tahojen kanssa. (Pönkkö & Sääkslahti, 2017, 486).

Valo ry:n koordinoima Ilo kasvaa liikkuen – varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma julkistettiin vuonna 2015 ja sen päämääränä on, että liikuntamyönteinen toimintakulttuuri toteutuu jokaisessa varhaiskasvatusyksikössä. Se on maksuton, valtakunnallinen ohjelma, joka tarjoaa varhaiskasvattajille välineitä lasten liikkumisen lisäämiseen ja oman työn kehittämiseen uuden Vasu:n sekä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden -suosituksen pohjalta. Ohjelmaa toteutetaan oman yksikön lähtökohdista, pienten askelten ideologialla sekä jatkuvan kehittämisen mallia hyödyntäen. (Valo ry:n www-sivut, 2018.)

### *Ohjattu liikunta*

Ohjattua liikuntaa toteutetaan sekä lapsiryhmän että yksittäisten lasten kanssa. Ohjatun liikunnan tulee sisältää ennalta suunniteltua, lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista toimintaa. Suunnittelussa otetaan huomioon lasten kiinnostuksen kohteet ja tarpeet. Uuden toimintakauden alkaessa varhaiskasvatushenkilöstö jakaa ohjatun

liikunnan suunnittelemisen vuosisuunnitelmaan ja tuokiosuunnitelmiin. Vuosisuunnitelmassa tulee varmistaa esimerkiksi vuodenaikojen ja eri toimintaympäristöjen monipuolinen hyödyntäminen, yhteistyömahdollisuuksien selvittäminen (mm. paikalliset liikunnan järjestäjät), toiminnallisuuden huomioiminen (mm. laulut ja leikit, joissa käytetään koko kehoa), välineiden ja telineiden monipuolisen käytön suunnittelu sekä lapsen havaintomotoristen ja motoristen taitojen havainnointi ja arvioiminen. Ohjatuille tuokioille tehdään tuokiosuunnitelma, jossa esimerkiksi päätetään harjoiteltavat taidot ja sisällöt ja suunnitellaan käytettävät opetusmenetelmät. Suunnitelmassa on hyvä pohtia, miten tuokio organisoidaan siten, että liikunnan määrä on mahdollisimman suuri jokaiselle lapselle, miten saadaan vähän liikkuvat lapset mukaan ja miten varmistetaan myönteinen toimintailmapiiri. Tärkeää on pohtia etukäteen myös, tarvitaanko eriyttämistä taitojen tai esimerkiksi motorisen oppimisvaikeuden mukaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 30-32.)

Lasten päivä alkaa mukavasti aamupiirillä tai -tuokiolla pidettävällä aamuvoimistelulla. On olemassa paljon erilaisia liikuntatehtäviä ja -leikkejä, jotka on helppo toteuttaa sekä yksin että yhdessä, ja jotka vievät vain vähän tilaa. Tehtäviin voidaan mainiosti sisällyttää esimerkiksi musiikkia, äidinkieltä tai matematiikkaa. Siirtymä- ja odotustilanteissa sekä pitkään kestävän istuvan toiminnan lomassa lapset tarvitsevat taukoliikuntaa. Ohjatulla liikuntatuokiolla on ensimmäiseksi tärkeää rauhoittaa toimintaympäristö ja luoda turvallinen ilmapiiri esimerkiksi istumalla puolikaarella lähellä opettajaa. Seuraavaksi voidaan toteuttaa alkuveryttely, jossa lapsi saa tyydyttää päällimmäisen liikunnan tarpeensa ja sen jälkeen jaksaa keskittyä kuuntelemaan ja toimimaan ohjeiden mukaan. Liikuntatuokiolla harjoitellaan ja toistetaan aiemmin opittuja taitoja, niitä yhdistetään ja sovelletaan uusiin yhteyksiin. Oppimisprosessi etenee kehittelyjen kautta vaiheittain tarjoten lapselle onnistumisen kokemuksia välitavoitteiden saavuttamisesta. Liikuntatuokion tavoitteena on, että liikkuminen on monipuolisesti rasittavaa ja että lapsi voi olla liikkeessä koko tuokion ajan. Organisoinnin lähtökohtana on siis minimoida odottamiseen käytettävä aika ja maksimoida varsinaiseen toimintaan käytettävä aika. Tuokio on hyvä lopettaa rauhallisiin venytyksiin ja loppukeskusteluun/-palautteeseen. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 494-495.)

### *Omaehtoinen liikunta*

Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta suunniteltaessa on tärkeää pohtia myös, miten mahdollistetaan lasten omaehtoinen liikkuminen. Omaehtoisella liikkumisella tarkoitetaan sellaista toimintaa, joka lapsilla syntyy luonnostaan erilaisissa tilanteissa. Lapsi saa itse päättää, mitä tekee ja kenen kanssa, ja kukin lapsi saa liikkua omalla tasollaan. Tässä ratkaisevaa on aikuisten lapsilähtöinen ajattelutapa: aikuisen tehtävänä on tarjota mahdollisuus liikkumiseen, antaa liikuntavälineitä lasten käyttöön, mutta taata myös turvallisuus. (Nuoren Suomen www-sivut, n.d.) Omaehtoinen liikkuminen sisällä edellyttää aikuisten ja lasten yhteisiä sopimuksia tilojen ja välineiden käytöstä sekä ajankohdasta. Kun lapset kokevat ilmapiirin sallivaksi ja kannustavaksi, he suunnittelevat mielellään liikunta- ja tanssiesityksiä ja muokkaavat ympäristöään liikunnallisiin leikkeihinsä. Kasvattajien tehtävänä on huolehtia, että toimintaympäristö ei estä lasta liikkumasta ja harjoittelemasta kehittymässä olevia motorisia perustaitoja tai tasapainoa ja koordinaatiota, jotka ovat tärkeitä liikehallintatekijöitä. Sen vuoksi liikkumista rajoittavat rutinoituneet säännöt ja käytännöt on syytä aika ajoin tarkistaa. Lasten liikunnalliset sisäleikit edellyttävät vapaata tilaa ja tilojen muunneltavuutta, mutta valtakunnallisen kartoituksen (Ruokonen, Norra & Karvinen 2009) mukaan vain alle 20 prosentissa päiväkoteja liikuntaolosuhteet ovat hyvät. Sisätilojen ahtaus usein kuitenkin kompensoituu pihan tarjoamilla mahdollisuuksilla. Lapsen hyvinvoinnin ja terveyden kannalta on tärkeää, että lapsi pääsee päivittäin ulkoilemaan. Liikkuminen pihalla muodostaa tärkeän osan päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 497-498.)

Jotta monipuolinen ja tavoitteellinen liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa toteutuu, edellyttää se kaikkien kasvattajien tiivistä yhteistyötä. Lasten runsas omaehtoinen liikkuminen on mahdollista vain, jos kaikki aikuiset sitoutuvat kehittämään fyysistä ympäristöä, antamaan liikuntavälineitä lasten käyttöön, karsimaan turhia kieltoja ja kannustamaan lapsia fyysisesti aktiiviseen toimintaan. Myös vanhempien osallisuus tulee näkyä liikuntakasvatuksessa. Valtaosa vanhemmista suhtautuu myönteisesti liikuntaan ja toivoo päiväkodin tarjoavan lapselle monipuolisia liikuntakokemuksia. Lasten varhaiskasvatussuunnitelmakeskusteluissa käsitellään myös lapsen fyysistä hyvinvointia, motorista kehitystä ja fyysistä aktiivisuutta. Vanhemmille on tarjottava tietoa lasten liikkumisen tärkeydestä, lapselle ajankohtaisista ja sopivista liikunnan muodoista tai mahdollisuuksista ja välineistä. Vanhempia kannustetaan liikkumaan

yhdessä lapsen kanssa ja tarjotaan malleja yhdessäoloon. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 498-499.)

## 4 LAPSEN LIIKKUMISEN LISÄÄMINEN SASTAMALAN KAUPUNGIN VARHAISKASVATUKSESSA

### 4.1 Toiminnallinen osuus

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö, sillä se tavoittelee käytännön toiminnan kehittämistä työelämässä. Se sisältää toiminnallisen osuuden ja opinnäytetyöprosessin raportoinnin. Opinnäytetyömme pohjautuu vahvasti teoreettiselle tietämykselle. Käytämme opinnäytetyössämme tutkivaa ja kehittävää työtettä. Olemme valinneet teoreettisen lähestymistapamme perustellusti ja suhtaudumme omaan tekemiseemme ja kirjoittamiseemme kriittisesti sekä pohdimme opinnäytetyössämme tekemiämme valintoja perustellusti.

Opinnäytetyömme toiminnallisena osuutena olimme suunnitelleet järjestettävän Sastamalan kaupungin varhaiskasvatushenkilöstölle kolme keskustelutilaisuutta learning café- menetelmää käyttäen. Learning café eli oppimiskahvila on yhteistoimintamenetelmä, joka on tarkoitettu keskusteluun, uusien ideoiden luomiseen ja tiedon siirtämiseen ryhmän jäsenien kesken. Learning café- menetelmä soveltuu 12 hengen ja sitä suuremmille ryhmille. Menetelmässä on tärkeää, että osallistujat keskustelevat keskenään: selittävät omia näkemyksiään ja löytävät yhteisen ymmärryksen. Menetelmän avulla tehdään yhteisiä ratkaisuja. Toisten näkemyksiä voi kyseenalaistaa ja kommentoida, mutta tärkeää on löytää ryhmän yhteinen mielipide. (Innokylän www-sivut, 2019.)

Lähetimme sähköpostikyselyn laajasti kaikille Sastamalan kaupungin aluejohtajille sekä päiväkodin johtajille halukkuudesta osallistua opinnäytetyömme toiminnalliseen osuuteen. Saimme mukaan henkilökuntaa Keskustan, Ojansuun ja Tipulan päiväkoista. Tavoitteemme oli saada koolle 12-20 henkilöä/tapaaminen, mutta saimmekin paikalle vain kolmesta seitsemään osallistujaa. Tästä johtuen jouduimme lyhyessä

ajassa muokkaamaan tapaamiskertoja enemmänkin yhteisiksi keskustelutilaisuuksiksi. Olimme etukäteen suunnitelleet jokaiselle kerralle eri aihealueet, joita käsittelemme. Aihealueiden käsittely onnistui kuitenkin pienestä osallistujamäärästä huolimatta suhteellisen hyvin ja saimme paljon keskustelua aikaan.

Uusien varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden myötä lapsen liikkumisen ja osallisuuden lisääminen ovat ajan-kohtaisia asioita varhaiskasvatuksessa. Sastamalan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelman mukaan varhaiskasvatuksen tehtävänä on vahvistaa lapsen hyvinvointia ja turvallisuutta sekä tukea hänen myönteistä suhtautumista tulevaisuuteen. Sastamalan kaupungin Terve ja liikkuva Sastamala-hankkeen yhtenä tavoitteena on terveet ja liikkuvat lapset. Sastamalan varhaiskasvatussuunnitelmassa on mainittu erityisinä kehittämisen osa-alueina liikunta- ja ravitsemuskasvatus. (Sastamalan kaupunki 2017, 14, 19).

Opinnäytetyöhömmme osallistuneissa päiväkodeissa on tehty jo paljon muutoksia lapsen liikkumisen edistämiseksi. Opinnäytetyömme tavoitteena on saada myös laajemmin Sastamalan kaupungin varhaiskasvatuksen henkilöstö pohtimaan omia toimintatapoja ja asenteita; miten pienillä arkisilla valinnoilla voi olla suuri vaikutus niin yhden lapsen kuin koko lapsiryhmänkin toimintaan. Opinnäytetyöllämme haluamme edistää ajatusta siitä, että liikkumisesta tulisi yhtä tärkeä osa lapsen päivää kuin esimerkiksi syömisestä ja nukkumisesta. Kun vanhempi hakee lastaan hoidosta, hän usein kysyy, kuinka lapsi on syönyt tai nukkunut. Yhtä hyvin vanhempi voisi kysyä, kuinka lapsi on liikkunut.

#### 4.1.1 Tapaamiskertojen koonti

Ensimmäisen tapaamiskerran aiheena oli toiminnallisuus. Koska lapselle ei ole ominaista istua tai olla pitkää aikaa paikallaan, annoimme osallistujille pohdittavaksi, miten liikkumattoman ajan voisi vaihtaa liikkuvaksi ajaksi. Lapselle on luontaista liikkua, leikkiä ja touhuta sekä oppia erilaisia asioita toiminnallisesti. Toinen pohdittava aihe oli, miten toiminnan suunnittelussa huomioidaan lapselle ominaiset tavat toimia. Liite 2.

Toisella kokoontumiskerralla annoimme henkilökunnan pohdittavaksi, miten lapsen osallisuutta voidaan lisätä leikkimisessä, liikkumisessa ja arjen eri toiminnoissa. He saivat pohtia myös, onko rajoitus mahdollista muuttaa kiellon sijasta toiminnaksi ja kuinka sen voisi toteuttaa. Samalla käytiin keskustelua siitä, minkälaista liikunnallista yhteistyötä työntekijät voivat tehdä vanhempien kanssa. Liite 3.

Kolmannella, eli viimeisellä kerralla aiheena oli oppimisympäristön muokkaaminen liikuntaan sallivaksi. Tehtävänä oli miettiä, minkälaisia konkreettisia toimenpiteitä voisi päiväkodeissa tehdä, jotta lapsi voisi käyttää oivaltamansa mahdollisuudet etsiä, kokeilla ja keksiä erilaisia tapoja liikkua, hallita kehoaan ja ilmaista itseään. Liite 4.

Henkilökunnalta nousseet ideat olemme koonneet liitetiedostoon, josta ne ovat helposti löydettävissä ja kopioitavissa. Pyysimme henkilökuntaa miettimään, miten jo tehdyillä muutoksilla on lisätty lasten liikkumista varhaiskasvatuksen arjessa sekä minkälaisia vaikutuksia näillä muutoksilla on saatu aikaan. Lapset ovat nukahtaneet helpommin, kun he ovat saaneet liikkua enemmän. Kun liikkuminen on sallitumpaa ja vapaampaa, myös aremmat lapset liikkuvat enemmän. Samoin kaverisuhteet ovat kokeneet muutoksia; lapset ovat löytäneet uusia kavereita ja täten myös leikit ovat muuttaneet muotoaan. Kun ryhmä on jaettu kahtia ja ulkoilut porrastettu, jää lapsille enemmän sisällä tilaa käytettäväksi. Kahtiajako on myös rauhoittanut lapsiryhmää, vaikka koko sisätila onkin hyödynnetty toiminnassa. Samoin aikuisten on helpompi antaa lasten kokeilla ja keksiä erilaisia liikkumismuotoja, hallita kehoaan ja ilmaista itseään. Tällöin myös aikuisen ja lapsen välinen vuorovaikutus on parantunut, kun aikuinen on sallivampi. Ohjatun toiminnan muuttuessa liikunnallisemmaksi, aikuisen ei tarvitse enää kiinnittää niin paljoa kielteistä huomiota niihin lapsin, joille paikallaan olo on vaikeaa. Käyttäessään toiminnallisia menetelmiä aikuiset ovat voineet keskittyä paremmin opeteltavaan asiaan, esimerkiksi laskemaan oppimisessa.

#### 4.2 Työn itsearviointi

Saimme idean arjen liikunnan lisäämiseen Sastamalan kaupungin silloiselta varhaiskasvatuspäälliköltä Sari Vänilältä, joten työmme tilaajana oli Sastamalan kaupunki.



Learning cafe-kerroista suunnittelimme alun perin laajempia. Meillä oli tarkka suunnitelma, mitä milläkin kerralla toteuttaisimme ja miten saisimme tuloksia aikaan. Olimme jokaiselle kokoontumiskerralle tarkkaan valinneet käsiteltävät aihealueet ja liittäneet teoriatietoa pohjustamaan aihealueen tärkeyttä ja ajankohtaisuutta. Pidimme tärkeänä toiminnan toteutuksessa pedagogista dokumentointia työntekijöiden osalta, jotta toiminta olisi saatu näkyväksi myös vanhemmille. Pyysimme osallistujia toteuttamaan erilaisia, aiheeseen liittyviä tehtäviä tapaamiskertojen välillä ja dokumentoimaan niistä jotakin muutamalla sanalla seuraavalle kerralle. Annoimme heille esimerkin ideasta, päiväkodin seinälle viikoittain vaihtuvasta liikunnallisesta leikistä, jota vanhempi yhdessä lapsen kanssa voisi kotona toteuttaa. Pedagoginen dokumentointi ja viikoittain vaihtuva liikunnallinen leikki ei kuitenkaan toteutunut. Alkuperäinen tavoite oli, että learning cafe -tilaisuudet sekä osallistuvissa päiväkodeissa toteutetut välitehtävät, olisivat tuottaneet sen verran runsaasti materiaalia, että olisimme niistä koonneet pienen vihkosen jaettavaksi Sastamalan varhaiskasvatuksen yksiköihin. Saamamme materiaali jäi tavoiteltua suppeammaksi ja kokosimme learning cafe -materiaalit opinnäytetyön liitetiedostoiksi. Näissä liitteissä on kuitenkin hyviä ja monipuolisia ideoita liikunnallisemman arjen toteuttamiseksi varhaiskasvatuksessa.

Aikataulumme oli suunniteltu mielestämme hyvin, mutta emme kuitenkaan nähneet riittävän usein ja teoriaosuuden kanssa tuli kiire. Tähän tietysti vaikutti myös molempien aikataulujen yhteensovittaminen; olemme molemmat päivätöissä sekä perheellisiä. Teoriatietoa käytimme monipuolisesti työmme edetessä, vaikkakin kaikista aihealueista sitä ei ollut hyvin saatavilla. Jaoin työn teoriaosuuksista omat vastualueet molemmille: Niina otti vastuun 2 luvun ja Emma 3 luvun tekstistä. Pehdyimme molemmat samalla koko työhön ja täydensimme toistemme kirjoituksia. Täten saimme työstä yhtenäisen ja asiayhteyksiltä toisiaan tukevan kokonaisuuden. Työskentelemme molemmat Sastamalan kaupungilla ja koko opinnäytetyön tekoprosessin ajan olemme käyneet aktiivisesti keskustelua siitä, miten Sastamalan kaupungin varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria voi kehittää liikunnallisemmaksi ja lapsen osallisuutta edistäväksi. Olemme opinnäytetyön teon aikana oppineet ja saaneet paljon uutta tietoa, ja omalta osaltamme vieneet sitä myös käytäntöön. Jatkuva kehitys on hyvin olennainen osa tämän päivän työelämää ja toivottavasti saamme opinnäytetyöllämme tätä kehittämishalua aikaan muissakin varhaiskasvatuksen työntekijöissä.

## LÄHTEET

Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet: Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Brotherus, A & Kangas, J. 2018. Leikkiympäristön haasteet ja rajoitukset lasten osallisuudelle. Teoksessa J. Kangas, J. Vlasov, E. Fonsén & J. Heikka (toim.) Osallisuuden pedagogiikkaa varhaiskasvatuksessa 2 – Suunnittelu, toteuttaminen ja kehittäminen. Suomen varhaiskasvatus ry. Helsinki: Kopio Niini Oy, 2018. s. 20-34.

Haapala, E. A., Pulakka, A., Haapala H.L. & Lakka, T. A. 2016. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Julkaisussa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. S. 12-21.

Helin, E. Kola-Torvinen, P. & Tarkka, K. 2018. Osallisuus ja osallistuminen varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa. Teoksessa J. Kangas, J. Vlasov, E. Fonsén & J. Heikka (toim.) Osallisuuden pedagogiikkaa varhaiskasvatuksessa 2 – Suunnittelu, toteuttaminen ja kehittäminen. Suomen varhaiskasvatus ry. Helsinki: Kopio Niini Oy, 2018. s. 11-19.

Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kataja, E. 2018. Onko kaikilla vauvoilla keltaiset haalarit? – arjen tarinoita osallisuuden toimintakulttuurissa. Teoksessa J. Kangas, J. Vlasov, E. Fonsén & J. Heikka (toim.) Osallisuuden pedagogiikkaa varhaiskasvatuksessa 2 – Suunnittelu, toteuttaminen ja kehittäminen. Suomen varhaiskasvatus ry. Helsinki: Kopio Niini Oy, 2018. s. 46-62.

Laukkanen, A., Määttä, S., Reunamo, J., Roos, E., Soini, A. & Mäki, P. 2016. Perheen tärkeä rooli. Julkaisussa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. S. 22-26.

Liikuntalaki 01.05.2015/390.

Muuronen, K. 2016. Yhdistyneiden kansakuntien (YK) lapsen oikeuksien yleissopimus Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten perustana. Julkaisussa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. S. 7-11.

Pönkkö, A & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, T, Liukkonen, J & Sääkslahti, A (toim.) Liikuntapedagogiikka 2017. Jyväskylä, PS-kustannus. s. 486-501.

Roos, P. 2017. Osallisuuden polulla. Julkaisussa Nyt on pedagogiikan aika! Varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri muuttuu. Lastentarhanopettajaliitto. Helsinki: Print Line Oy 1/2017. S. 23-24

Reunamo, J. & Kyhälä, A-L. 2016. Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana. Julkaisussa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. S. 54-58.

Sajaniemi, N. 2017. Minkälainen on pieni lapsi? Julkaisussa Nyt on pedagogiikan aika! Varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri muuttuu. Lastentarhanopettajanliitto. Helsinki: Print Line Oy 1/2017. S. 6-8.

Sastamalan kaupunki. 8/2017. Sastamalan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma.

Soini, A., Laukkanen, A., Mäki, P. & Reunamo, J. 2016. Fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista edistävä ympäristö. Julkaisussa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. S. 44-48.

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Telama, R. & Polvi, S. 2011. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3.-5.painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. S. 628-638.

Thomas, A. & Chess, S. 1977. Temperament and Development. New York: Brunner/Mazel.

Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22. s. 4-5.

Varhaiskasvatuslaki 01.09.2018/540.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Opetushallitus, määräykset ja ohjeet 2016:17. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21

Vuori, I. 2011. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3.-5.painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. S. 145-170.

Innokylän www-sivut. Viitattu 4.5.2019. <https://www.innokyla.fi>

Innostun liikkumaan-hankkeen www-sivut. 2016. Motoriikan haasteet varhaiskasvatuksessa. Viitattu 1.5.2019. [http://www.innostunliikkumaan.fi/\\_file/download/inline/3471a508-8028-4f92-9bb2-757fc609c2b0/Motoriikan%20haasteet%20ja%20ideat%20niiden%20ratkaisemiseksi.pdf](http://www.innostunliikkumaan.fi/_file/download/inline/3471a508-8028-4f92-9bb2-757fc609c2b0/Motoriikan%20haasteet%20ja%20ideat%20niiden%20ratkaisemiseksi.pdf)

Jyväskylän yliopiston www-sivut. Viitattu 19.04.2019. <https://www.jyu.fi>

Valo ry:n www-sivut. 2018. Viitattu 1.5.2019. <http://www.ilokasvaaliikkuen.fi>.

Nuoren Suomen www-sivut. n.d. Viitattu 1.5.2019.  
<http://www.suunnittelenliikuntaa.fi>

Lapselle on luonteenomaista liikkua, leikkiä ja touhuta. Lapsen oppimisessa korostuu toiminnallisuus, sen vuoksi pitkään paikallaan oleminen ja istuminen eivät ole hänelle ominaisia tapoja toimia. Kun lapsi leikkii muiden lasten kanssa, hän on aktiivisimmillaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, s. 9.)

Työntekijöiden pohdinta:

- aamupiiri: lapset saavat itse laittaa päiväkalenteriin merkinnät, jolloin he saavat liikettä
- lapset saavat penkkien sijaan istua lattialla, esimerkiksi istuintyynyjen päällä, joka on lapselle mielekkäämpää
- piirillä paikalla olevat lapset saavat tehdä vuorotellen tempun patjalla
- liikuntapiirit
- siirtymätilanteissa liikutaan eritavoin, esimerkiksi hyppimällä kuin kenguru eteiseen
- ruokailussa lapset saavat itse hakea ruokansa
- vältetään turhaa odottamista ennen ja jälkeen ruokailun
- päivälevolla vältetään lasten liian pitkiä makuuttamisaikoja (yli puolen tunnin - tunnin mittaisia)
- päivälevolle siirtyminen eri tahtiin, ei-nukkuvat lapset viimeisinä
- tehtävien tekoa lapsen valitsemassa paikassa (ei välttämättä pöydän ääressä)

Kun lasta kuunnellaan ja otetaan hänen mielipiteensä huomioon, lisätään näin hänen osallisuuttaan leikkimisessä, liikkumisessa ja arjen toiminnoissa. Lapsen liikkussa myös vanhempiensa kanssa, hän oppii liikkumisen kuuluvan päivittäiseen elämään. Varhaiskasvatuksen henkilöstön tehtävänä on tukea myös vanhempia liikunnallisen ja terveellisen elämäntavan omaksumisessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, s. 9-10.)

#### Työntekijöiden pohdinta:

- lapset saavat itse osallistua liikunnan suunnitteluun
- aina lasten aloitteista lähteviä liikunnallisia leikkejä kesken päivän
- liikunnan käyttö apuna tunteiden säätelyssä, ilmaisussa ja hallinnassa; kiu-kunpurkamisessa esimerkiksi nyrkkeilysäkki tai seinän siirtäminen, onnistu-misessa ja innostumisessa hyppiminen jne.
- tunteet saavat näkyä ja kuulua
- liikuntavälineet helposti lasten saatavilla
- liikuntavälineiden monipuolinen käyttö myös muuhunkin kuin sille tarkoitettuun käyttöön
- pienet apulaisen tehtävät
- ulkosääntöjen uudelleentarkastelu, esimerkiksi saako keinussa seistä, saako liukumäkeä mennä myös ylöspäin
- liikunnallinen osallisuusomena; vanhemmat saavat kirjoittaa toiveita ja ideoita lasten liikkumista koskien
- varusteiden vaihto/lainaaminen; vanhemmat tuovat pieneksi jääneitä/ylimääräisiä liikuntavälineitä päiväkodille, josta niitä voi tarvittaessa lainata/vaihtaa
- toiminnallinen kevätjuhla/vanhempainilta
- aamun aktivointi portilta sisälle; portissa liikunnallinen tehtävä ”tulen päivä-kotiin juosten/tanssahdellen...”
- tempaukset/haasteet, esimerkiksi polkupyörällä/kävellen päiväkotiin
- tiedonjakaminen vanhemmille; paikalliset harrastusmahdollisuudet, lähiympäristön hyödyntäminen, ...
- liikunnan dokumentointi kuvin vanhemmille

Ympäristö ja lapsen ympärillä oleva tila houkuttaa lasta liikkumaan sekä sisällä että ulkona. Lapset muokkaavat ympäristöään fyysisesti aktiivisiin leikkeihinsä, aikuisen tehtävänä on mahdollistaa lapselle monipuolinen liikkuminen. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, s. 9-10.)

Työntekijöiden pohdinta:

- liikuntavälineiden käyttö käytävillä liikkumisessa, esimerkiksi mopot, pedalo, plasma-autot
- parkour pihalla
- sääntöjen uusiksi miettiminen, pedagogisuus?
- tilojen muokkaaminen lasten tiloiksi, tilojen tyhjentäminen, ns. jumppasali-välineiden kiinnittäminen ryhmän tiloihin, esimerkiksi puolapuut, renkaat
- käytäväjalkkis/sähly, trampoliini
- lähiympäristön hyödyntäminen
- luotetaan lapsen taitoihin eikä liiallista turvallisuushakuisuutta
- aikuisen liikunnallinen esimerkki