

Elsi Ruusunen & Lotta Ruppä

# **LIKUNNAN LISÄÄMINEN PÄIVÄKODIN ARKEEN**

Toimintaympäristön ja osallistamisen vaikutus lasten  
aktiivisuuteen päiväkodissa

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta  
Kandidaatintutkielma  
Joulukuu 2025

# TIIVISTELMÄ

Elsi Ruusunen & Lotta Rupp: Liikunnan lisääminen päiväkodin arkeen – toimintaympäristön ja osallistamisen vaikutus lasten aktiivisuuteen päiväkodissa.

Kandidaatintutkielma

Tampereen yliopisto

Kasvatustieteiden kandidaattiohjelma, varhaiskasvatuksen opettaja

Joulukuu 2025

---

Tämän laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten varhaiskasvatuksen arkeen saataisiin lisättyä liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta. Tutkimuskysymysten avulla selvitettiin motivoiko lasten osallistaminen liikuntakasvatuksen suunnitteluun heitä osallistumaan enemmän. Selvitettiin myös millainen toimintaympäristö lisää liikuntaa ja miten varhaiskasvattaja pystyy omalla toiminnallaan mahdollistamaan enemmän liikuntaa arkeen. Tutkimuksen toimintaympäristönä toimi päiväkotitoiminta.

Aineisto kerättiin kyselylomakkeella. Kysely lähetettiin kahteen varhaiskasvattajien Facebook-ryhmään ja vastauksia toivottiin kaikilta päiväkodissa työskenteleviltä varhaiskasvattajilta. Kysely sisälsi yhden esitietokysymyksen vastaajan ammattinimikkeestä ja useamman avoimen kysymyksen. Aineistoa lähdettiin teemoittelemaan aineistopohjaisen sisällönanalyysin avulla.

Tutkimustulokset osoittivat, että suurinta osaa lapsista motivoi liikuntaan osallistuminen, erityisesti jos he ovat päässeet mukaan sen suunnitteluun. Tutkimustulosten mukaan varhaiskasvattajalla on useita erilaisia mahdollisuuksia lisätä liikuntaa päiväkotitoimintaan omalla toiminnallaan ja muokkaamalla toimintaympäristöä liikuntaa lisääväksi. Tutkimustuloksista nousi esiin paljon konkreettisia keinoja liikunnan lisäämiseen päiväkodin arkeen.

Avainsanat: varhaiskasvatus, päiväkotitoiminta, liikuntakasvatus, fyysinen aktiivisuus, toimintaympäristö

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

# TEKOÄLYN KÄYTTÖ OPINNÄYTTEESSÄ

Opinnäytteessäni on käytetty tekoälysovelluksia:

- Ei  
 Kyllä

Ilmoitukseni mukaan olen käyttänyt opinnäytteessäni tutkielmaprosessin aikana seuraavia tekoälysovelluksia:

Tekoälysovellusten nimet ja versiot: [Listaa tähän kaikki tekoälysovellukset ja niiden versiot, joita olet käyttänyt tutkielmaprosessin aikana.]

Käyttötarkoitus: [Kuvaa tähän yksityiskohtaisesti, mihin tarkoitukseen ja miten tekoälyä on sovellettu opinnäytteeseen tutkielmaprosessin aikana.]

Osiot, joissa tekoälyä on käytetty: [Luettele tähän kaikki opinnäytteen vaiheet ja osiot, joissa tekoälyä on tutkielmaprosessin aikana käytetty.]

Olen tietoinen siitä, että olen täysin vastuussa koko opinnäytteeni sisällöstä, mukaan lukien osat, joissa on hyödynnetty tekoälyä, ja hyväksyn vastuun mahdollisista eettisten ohjeiden rikkomuksista.

# SISÄLLYSLUETTELO

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b> .....	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>TEORIATAUSTA</b> .....	<b>7</b>
2.1	Varhaiskasvattajan oma toiminta liikunnan lisääjänä .....	8
2.2	Päiväkodin toimintaympäristö .....	9
2.3	Lasten osallisuus ja osallistaminen .....	11
<b>3</b>	<b>TUTKIMUKSEN TOTEUTUS</b> .....	<b>13</b>
3.1	Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset.....	13
3.2	Tutkimusmenetelmät .....	13
3.3	Aineiston hankinta .....	15
3.4	Tutkimuksen eettisyys ja tietosuoja .....	16
3.5	Parityöskentely .....	17
<b>4</b>	<b>TULOKSET</b> .....	<b>18</b>
4.1	Lasten osallistaminen ja motivoiminen liikuntakasvatuksen suunnitteluun .....	18
4.1.1	<i>Lasten toiveiden ja ideoiden kysyminen</i> .....	18
4.1.2	<i>Lasten toiveiden toteuttaminen motivointikeinona</i> .....	20
4.2	Liikunnan lisääminen päiväkodin arkeen varhaiskasvattajan johdolla .....	21
4.2.1	<i>Varhaiskasvattajan oma toiminta</i> .....	21
4.2.2	<i>Ympäristön hyödyntäminen liikunnan lisäämisessä</i> .....	22
4.2.3	<i>Haasteita liikunnan lisäämisessä päiväkodin arkeen</i> .....	24
4.3	Liikuntaan kannustava päiväkodin toimintaympäristö .....	24
4.3.1	<i>Fyysiset tilat ja välineet liikunnan lisääjänä</i> .....	25
4.3.2	<i>Varhaiskasvattajan oma toiminta</i> .....	25
<b>5</b>	<b>POHDINTA</b> .....	<b>27</b>
5.1.1	<i>Lasten osallistaminen liikuntakasvatukseen</i> .....	27
5.1.2	<i>Varhaiskasvattajan oma toiminta liikunnan lisääjänä</i> .....	28
5.1.3	<i>Päiväkodin toimintaympäristö liikuntakasvatuksen lisääjänä</i> .....	29
5.2	Tulosten soveltaminen käytäntöön .....	29
5.3	Jatkotutkimusaiheita .....	30
5.3.1	<i>Luotettavuuden tarkastelu</i> .....	30
	<b>LÄHTEET</b> .....	<b>32</b>
	<b>LIITTEET</b> .....	<b>35</b>

# 1 JOHDANTO

Liikuntakasvatus on osa varhaiskasvatusta, johon Tilastokeskuksen (2024) mukaan vuonna 2024 Suomessa osallistui alle kolmevuotiaista lapsista 42 % ja 3–5 vuotiaista lapsista 90 %, eli suuri osa Suomessa asuvista lapsista. Prosenttiluvuissa on huomioitu myös perhepäivähoidon osuus, jota emme kuitenkaan tarkastele tutkimuksessamme. Esiopetukseen osallistuminen on Suomessa velvoittavaa kuusi vuotta täyttävälle lapselle. Lapsi voi osallistua kuitenkin myös muuhun esiopetuksen tavoitteet saavuttavaan toimintaan, joka voi olla esimerkiksi kerho tai kotiopetus.

Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman yksi oppimisen alue on kasvan, liikun ja kehityn (Opetushallitus, 2022, luku 4.5; jatkossa OPH). Opetushallituksen varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2022, luku 4.5) mukaan liikuntakasvatuksen on oltava lapsilähtöistä, säännöllistä, monipuolista ja tavoitteellista. Varhaiskasvatuksen yhtenä tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja kehittää lapsen kehotuntemusta ja -hallintaa sekä auttaa lapsia kokemaan liikunnan iloa (OPH, 2022, luku 4.5).

On tärkeää tutkia lisää sitä, miten liikuntaa saataisiin lisättyä päiväkodin arkeen, sillä Kyhälän (2023) tutkimuksen mukaan lapset olivat paikallaan lähes 60 % päiväkodissa viettämästään ajasta. Tutkimuksessaan Kyhälä (2023) huomasi, että vajaan kolmanneksen päiväkodissa viettämästään ajasta lapset liikkuvat kevyesti ja noin kymmenesosan ajasta kohtuukuormitteisesti. Hän kuvaa, että huonoiten lasten kohtuukuormitteista aktiivisuutta herättävät päiväkodin rutiinit ja esineleikit, joissa lapset viettävät yli puolet varhaiskasvatuspäivästään. Varhaiskasvatuksella on iso rooli ja merkitys lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä (Lu & Montague, 2016). Lu ja Montague (2016) ovat tutkineet lasten aktiivisuuden haasteita sekä sen mukanaan tuomia hyötyjä ja suosittelevat lisäämään lasten fyysistä aktiivisuutta arkeen. Wright ja kollegat (2024) ovat huomanneet, että tutkimusta varhaiskasvattajan mahdollisuuksista liikuntakasvatuksen toteuttajina on liian vähän.

Lapsille asetettujen liikuntasuosittelujen mukaan varhaiskasvatusikäisten lasten tulisi liikkua joka päivä vähintään kolme tuntia ja lasten tulisi päästä harrastamaan intensiteetiltään ja muodoltaan monipuolista liikuntaa (Terveyden ja hyvinvoinnin

laitos, 2024). Riittävä fyysinen aktiivisuus on olennaista lasten terveelle kasvulle, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille (OPH, 2022, luku 4.5).

Tutkimuksemme tavoitteena on selvittää varhaiskasvattajien mahdollisuuksia lisätä liikuntakasvatusta päiväkodin arkeen muokkaamalla toimintaympäristöä. Lisäksi tutkimuksemme tavoitteena on selvittää lasten osallistamisen vaikutuksia heidän motivaatioonsa osallistua päiväkodin liikuntakasvatukseen. Toimintaympäristöllä tarkoitetaan tässä tutkimuksessa päiväkodin omia sisä- ja ulkotiloja. Tuloksista toivomme löytävämme konkreettisia huomioita siitä, miten lasten fyysistä aktiivisuutta ja osallistamisen mahdollisuuksia voidaan lisätä päiväkodin arkeen.

Tutkimuksessamme esittelemme ensin aihepiiriin kuuluvia teoreettisia näkökulmia, kuten toimintaympäristön vaikutusta päiväkodissa toteutettavaan liikuntakasvatukseen ja lapsen osallistamista liikuntakasvatuksen toteutukseen. Tarkastelemme aiheeseen liittyvää aikaisempaa tutkimusta ja avaamme tutkimuksen oleelliset käsitteet, joita ovat esimerkiksi liikuntakasvatus, toimintaympäristö ja osallisuus. Teoreettisten näkökulmien esittelyn jälkeen kuvaamme tutkimuksemme toteutuksen, tarkoituksen ja tavoitteet. Lisäksi esittelemme tutkimuskysymykset, tutkimusmenetelmät ja kuvauksen aineistojen hankinnasta. Tarkastelemme myös tutkimuksemme eettisyyttä ja tietosuojaa. Tutkimuksemme toteuttamisen kuvaamisen jälkeen tulee tulokset -luku, jota seuraa pohdinta. Tulokset -luvussa esittelemme tutkimuksemme tuloksia. Viimeisessä pohdinta -luvussa vertaamme saatuja tuloksia aiempaan aiheeseen liittyvään tutkimukseen. Peilaamme tutkimustamme myös aiemmin kuvaamaamme teoriataustaan. Pohdinnassa tarkastelemme tulosten sovellettavuutta päiväkodin arkeen, esitämme jatkotutkimusaiheita ja tarkastelemme tutkimuksen luotettavuutta.

## 2 TEORIATAUSTA

Kyhälä (2023) on määritellyt fyysisen aktiivisuuden monitahoiseksi käyttäytymiseksi, jota voidaan tarkastella ja mitata määrällisesti sekä laadullisesti eri tavoin. Hänen mukaansa fyysisestä aktiivisuudesta voidaan käyttää termiä liikkuminen tai aktiivisuus. Hän jatkaa, että fyysisellä aktiivisuudella voidaan varhaiskasvatusikäisten lasten kohdalla tarkoittaa esimerkiksi ryömimistä, juoksemista, hyppimistä, tasapainoilua tai kiipeilemistä.

Soini ja Sääkslahti (2023) ovat tutkineet liikuntakasvatuksen merkitystä varhaiskasvatusta ohjaavissa opetussuunnitelmissa. Heidän tutkimuksessaan nousi esille liikuntakasvatuksen hyödyt ja se, että liikuntakasvatuksen tulisi olla varhaiskasvatuksessa lapsilähtöistä ja säännöllistä. Varhaiskasvattajien onkin noudatettava varhaiskasvatussuunnitelmaa ja esiopetussuunnitelmaa työssään. Soinin ja Sääkslahden (2023) mukaan varhaiskasvatusta ohjaavissa opetussuunnitelmissa tuodaan esiin liikuntakasvatuksen hyödyt osana lasten kehitystä, terveyttä, hyvinvointia ja sosiaalistumista. Heidän mukaansa liikunnan välinearvo tunnustetaan osana oppimisen tukea ja se on yksi kokonaisvaltaisen oppimisen menetelmä.

Tutkimuksessamme haluamme selvittää, miten varhaiskasvattaja pystyy lisäämään lasten aktiivisuutta päiväkodin arjessa. Wright ja kollegat (2024) ovat omassa tutkimuksessaan pyrkineet ymmärtämään varhaiskasvattajien valintoja, jotka vaikuttavat lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Wright ja kollegat (2024) tarkastelivat tutkimuksia, joissa oli yhteys varhaiskasvattajan toiminnalla ja 0–8-vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrällä.

Liikuntakasvatuksen näkökulmasta toimintaympäristö, varhaiskasvattajan toiminta ja kannustus ovat tärkeitä. Jämsen ja kollegat (2013) ovatkin tutkineet 3–4-vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkodissa eri vuodenaikoina, sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Heidän tulostensa mukaan lapset liikkuvat enemmän varhaiskasvattajan kannustaessa. He saivat myös selville, että lapset liikkuvat ulkona enemmän kuin sisällä vuodenaikasta

riippumatta (Jämsen & kollegat, 2013). Sivertsen ja Moe (2021) ovat puolestaan huomanneet lasten kokevan myös enemmän osallisuutta ulkona kuin sisällä.

## 2.1 Varhaiskasvattajan oma toiminta liikunnan lisääjänä

Varhaiskasvattajien olisi tärkeää tiedostaa liikuntakasvatukseen liittyvät hyödyt ja haasteet, sillä heillä on suuri merkitys lasten aktiivisuuden lisäämisessä. Lu ja Montague (2016) ovat tarkastelleet tämänhetkisiä lasten fyysisen aktiivisuuden hyötyjä sekä haasteita ja tarjoavat suosituksia fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen varhaiskasvatuksessa. He toteavat, että varhaiskasvatuksella on suuri rooli lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä.

Varhaiskasvattajien on hyödyllistä ymmärtää heidän pedagogisten valintojensa merkitys liikuntakasvatuksessa. Kyhälä (2023) on tutkinut aikaisemmin lasten fyysistä aktiivisuutta ja varhaiskasvatuksen mahdollisuuksia sen edistämiseksi. Kyhälän (2023) tutkimuksen tavoitteena oli esimerkiksi muodostaa kuva lasten kokopäiväisestä fyysisestä aktiivisuudesta ja liikuntasuosittelun noudattamisesta. Tavoitteena oli myös tarkastella varhaiskasvatuksen suunnitteluun liittyvien pedagogisten tekijöiden vaikutuksia lasten aktiivisuuteen (Kyhälä, 2023).

Varhaiskasvattajien tulisi entistä enemmän kannustaa lapsia liikkumaan eri tilanteissa, sillä Jämsenin ja kollegoiden (2013) mukaan varhaiskasvattajien antama kannustus lisäsi selvästi lasten liikkumista. Wrightin ja kollegoiden (2024) tutkimuksessa on puolestaan huomattu varhaiskasvattajien omien toimintojen positiivinen vaikutus lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Näitä toimintoja ovat aktiivinen osallistuminen toimintaan, verbaalinen ohjaus, mallintaminen ja liikunnan suunnitteleminen osaksi varhaiskasvatusta (Wright & kollegat, 2024).

Varhaiskasvattajien omalla toiminnalla on merkitys lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja liikkumiseen varhaiskasvatuksessa. Wright ja kollegat (2024) ovatkin tehneet huomion, että varhaiskasvattajien oman fyysisen aktiivisuuden määrä vaikuttaa lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Lasten fyysisen aktiivisuuden määrää varhaiskasvatuksessa ei voida kuitenkaan perustaa vain varhaiskasvattajien omaan fyysiseen aktiivisuuteen tai motivaatioon, vaan myös positiivinen kokemus omasta pätevyydestä merkitsee. Soini ja kollegat (2024) ovatkin omassa tutkimuksessaan

huomanneet, että varhaiskasvattajien positiivinen suhtautuminen ja kokemus omasta pätevydestä lisää kasvattajien tuottaman liikunnan määrää ja lasten kannustamista fyysiseen aktiivisuuteen.

Christiansen ja kollegat (2024) ovat tutkineet Pohjoismaissa varhaiskasvatuksenopettajaksi opiskelevien liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden opiskelua yliopistossa. Tutkimuksessa he huomasivat, että liikunnan ja fyysisen toiminnan opettaminen yliopistossa oli melko vähäistä. Wright ja kollegat (2024) huomasivat myös kirjallisuuskatsauksessaan, että tutkimusta varhaiskasvattajan mahdollisuuksista liikuntakasvatuksen toteuttamiseen on liian vähän.

Varhaiskasvattajien on asetettava liikunnalle tavoitteita, sekä suunnitella liikuntakasvatus varhaiskasvatukselle annettujen tavoitteiden mukaisesti. Sääkslahti (2017) tuokin esiin, että tavoitteellinen liikunnan opetus lähtee sen jo suunnittelusta. Soinin ja Sääkslahden (2022) mukaan varhaiskasvattajien on hyvä tunnistaa lasten yksilölliset erot liikunnassa, jotta heidän toimintansa ei ehtisi vakiintumaan liian passiiviseksi. He jatkavat, että erilaisiin päiväkodin toimintoihin olisi tärkeää lisätä liikuntaa, sillä lapsen ei ole tyypillistä olla pitkiä aikoja paikallaan (Soini ja Sääkslahti 2022).

## 2.2 Päiväkodin toimintaympäristö

”Päiväkodeissa työskentelee varhaiskasvatuksen opettajia, varhaiskasvatuksen sosionomeja, varhaiskasvatuksen lastenhoitajia, varhaiskasvatuksen erityisopettajia ja päiväkodin johtajia. Lisäksi päiväkodeissa työskentelee muuta henkilöstöä, joiden tehtävänimikkeistä tai kelpoisuuksista ei säädetä laissa, kuten esimerkiksi avustajia ja keittiöhenkilöstöä” (Opetus- ja kulttuuriministeriö, n.d.). Normaalisti varhaiskasvatuksen tiimi päiväkodissa koostuu varhaiskasvatuksen opettajista, varhaiskasvatuksen sosionomeista, varhaiskasvatuksen lastenhoitajista sekä mahdollisista avustajista. Erityisopettaja ei aina ole kokoaikaisesti osana lapsiryhmää, sillä he antavat usein erityisopetusta kaikille päiväkodin ryhmille ja välillä jopa useamman päiväkodin ryhmille.

Tutkimuksessamme tarkastelemme varhaiskasvatusikäisten lasten saamaa liikuntakasvatusta päiväkodin toimintaympäristössä. Tässä tutkimuksessa varhaiskasvatusikäisillä lapsilla tarkoitamme 1–7-vuotiaita lapsia.

Toimintaympäristöllä tutkimuksessamme tarkoitamme päiväkotia ja sen sisä- ja ulkoalueita. Sisäalueisiin kuuluvat leikkutilat, käytävät, ruokala ja liikuntasali. Ulkoalueisiin kuuluvat päiväkotien omat piha-alueet, sekä päiväkotien lähiympäristö ja luonto.

Tutkimuksessaan Wright ja kollegat (2024) ovat todenneet lapsen fyysisen ympäristön olevan merkittävä kannuste lapsen itsenäiselle leikille ja aktiivisuudelle. He kertovat, että esimerkiksi pallot, hulavanteet ja pyörät voidaan positiivisesti liittää lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. He jatkavat, että esimerkiksi lapiot ja ämpärit saattaa ohjata lapsia passiivisempaan leikkiin päiväkodin hiekkalaatikolle (Wright & kollegat, 2024).

Raittila (2013) kuvaa, että varhaiskasvatuksen toimintaympäristö on tietoisesti ja tiedostamatta jonkinlaiseksi rakentunut paikka, eikä koskaan neutraali tila. Hän jatkaa, että varhaiskasvatukseen valitut ja ulkoisesti määrätyt periaatteet heijastuvat päiväkodin tiloista. Raittila (2013) kuvaa myös, että välillä lasten fyysinen ja sosiaalinen ympäristö voi muuttua varhaiskasvatuspäivän aikana useita kertoja. Hän jatkaa, että lapsen sosiaaliseen ympäristöön voi vaikuttaa esimerkiksi varhaiskasvattajien läsnäolo, jolloin varhaiskasvattajan ollessa pois ryhmästä, joudutaan toimimaan vajaalla työvoimalla. Tämä voi Raittilan (2013) mukaan vaikuttaa esimerkiksi niihin lasten aktiviteetteihin, mitä ryhmässä pystytään toteuttamaan.

Jämsenin ja kollegoiden (2013) mukaan lasten aktiivisuus on jokaisena vuodenaikana suurempaa ulkona kuin sisällä. Tämän vuoksi varhaiskasvattajien olisikin hyvä kiinnittää enemmän huomiota etenkin päiväkodin sisätilojen oppimisympäristöön ja siihen, miten sisätiloissa voidaan mahdollistaa liikuntaa. Varhaiskasvattajien on myös tärkeää havainnoida lapsia erilaisissa toimintaympäristöissä ja mahdollistaa niiden avulla monipuolisia liikuntamahdollisuuksia, sillä Soinin ja Sääkslahden (2022) mukaan varhaiskasvattajan tulee löytää monipuolisesti erilaisia tapoja innostaa lapsia liikkumaan. Heidän mukaansa jokainen lapsi innostuu erilaisista asioista, esimerkiksi joku voi innostua tasapainoilusta, kun toinen taas innostuu kiipeilystä. Toimintaympäristöstä olisi hyvä löytyä myös monipuolisesti erilaisia välineitä innostamaan lapsia kokeilemaan uusia asioita, sillä Soinin ja Sääkslahden (2022) mukaan lapset harjoittelevat motorisia taitojaan, esimerkiksi leikkaamalla ja kynän

käyttöä harjoittelemalla. Liikunnan näkökulmasta motorisia taitoja voisi harjoitella esimerkiksi palloa heittämällä tai hyppynarulla hyppien.

### **2.3 Lasten osallisuus ja osallistaminen**

Turja ja Vuorisalo (2022) ovat tutkineet lasten toimijuutta varhaiskasvatuksessa. Toimijuudella he tarkoittavat lasta aktiivisena osallistujana. Heidän mukaansa jokaisella lapsella on oikeus osallisuuteen ja osallistumiseen heidän iästään riippumatta (Turja & Vuorisalo, 2022). Varhaiskasvatuksessa tuleekin osallistaa lapsia heitä koskeviin asioihin ja päätöksiin. Lapsia voidaan osallistaa esimerkiksi toiminnan suunnitteluun kyselemällä heidän ideoitaan ja mielenkiinnonkohteitaan.

Turjan ja Vuorisalon (2022) mukaan osallisuudesta voidaan käyttää käsitettä lapsen toimijuus. Lasten toimijuudella tarkoitetaan käsitystä lapsista aktiivisina osallistujina, joka on tärkeä osa varhaiskasvatusta (Turjan ja Vuorisalon, 2022). Tutkimuksessamme käytämme toimijuus käsitteen sijasta sanaa osallistaminen. Sevón ja kollegat (2021) kertovat, että varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan keskeinen tavoite on osallisuus. Tutkimuksessaan Sevón ja kollegat (2021) kertovat päiväkodin lapsiryhmien olevan varhaiskasvatuksessa yhä monimuotoisempia, jonka vuoksi on tärkeää kehittää varhaiskasvattajien osaamista lasten osallisuuden huomioimisessa.

Varhaiskasvattajien olisi hyvä mahdollistaa pedagogisilla valinnoillaan lapsille kokemuksia osallisuudesta ja osallistumisesta. Virkin (2015) mukaan osallisuuteen liittykin oleellisesti osallistaminen, jolla tarkoitetaan esimerkiksi lapsen mukaan ottamista yhteiseen toiminnan suunnitteluun. Virkki (2015) kuvaa, että lasten osallisuuden kokemukset muodostuvat esimerkiksi heidän mahdollisuuksistaan päätöksentekoon. Hänen mukaansa osallisuuden kokemuksessa on kyse myös varhaiskasvattajien halusta mahdollistaa lapsille itsenäinen ja yhteinen päätöksenteko.

Virkin (2015) mukaan varhaiskasvatuksen toiminnan lähtökohtana on lasten innostuneisuus ja motivaatio tehdä erilaisia asioita. Varhaiskasvattajat tekevät pedagogisia valintoja päivittäin ja on tärkeää, että he huomioivat lapset ja lasten toiveet niitä tehdessään. Virkin (2015) mukaan lapset nimenomaan toivovat mahdollisuutta osallistua toiminnan suunnitteluun. Pedagogiset valinnat on Kyhälä

(2023) määritellyt tarkoittavan suunniteltua toimintaa, jonka varhaiskasvattajat ovat suunnitelleet tukemaan ja edistämään lasten hyvinvointia ja oppimista.

Lasten osallisuuden tuntemukset voivat vaihdella varhaiskasvattajien pedagogisten valintojen myötä. Sivertsenin ja Moen (2021) tutkimuksen mukaan erilaiset toimintaympäristöt vaikuttavat lasten kokemiin osallisuuden tuntemuksiin. Sivertsen ja Moe (2021) ovat tutkineet lasten osallisuutta eri toimintaympäristöissä ja huomasivat, että suurin osa lapsista koki enemmän osallisuuden tunnetta ulkoillessa ja osa enemmän sisällä ollessa. Tähän voi vaikuttaa Sivertsen ja Moen (2021) mukaan se, että ulkona on enemmän tilaa liikkumiselle kuin sisällä. Tulosten mukaan lapsille oli enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa ulkona siihen, mitä he tekevät kuin sisällä (Sivertsen & Moe, 2021).

# 3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

## 3.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää, miten liikuntakasvatusta voitaisiin lisätä päiväkodin arkeen toimintaympäristön avulla ja miten lasten osallistaminen ja osallisuus liikunnan suunnittelussa ja/tai sen toteutuksessa on vaikuttanut heidän liikuntamotivaatioonsa. Lisäksi tavoitteenamme oli selvittää, miten varhaiskasvattajat haluaisivat itse lisätä liikuntaa varhaiskasvatuksen arkeen. Tavoitteenamme oli myös tutkia, miten varhaiskasvattajat ovat osallistaneet lapsia toiminnan suunnitteluun ja onko sillä ollut vaikutusta lasten motivaatioon liikunnan suhteen. Tutkimuksemme tarkoituksena oli lisäksi selvittää tällä hetkellä varhaiskasvatuksessa työskentelevien henkilöiden näkökulmia ja kokemuksia siitä, miten heidän varhaiskasvatuksen toimintaympäristönsä lisää lasten liikuntaa arkeen ja millainen olisi heidän mielestään liikuntaa lisäävä toimintaympäristö.

### ***Tutkimuskysymykset***

1. Osallistetaanko lapsia liikuntakasvatuksen suunnitteluun ja motivoiko se heitä liikkumaan enemmän?
2. Miten varhaiskasvattaja voi lisätä liikuntaa arkeen?
3. Minkälainen on lasta liikuntaan kannustava toimintaympäristö varhaiskasvattajan näkökulmasta?

## 3.2 Tutkimusmenetelmät

Selvittääksemme varhaiskasvattajien valmiuksia ja mahdollisuuksia toteuttaa liikuntakasvatusta päiväkodissa, toteutimme laadullisen tutkimuksen. Laadullisessa

tutkimuksessa ilmiötä tarkastellaan tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden näkökulmasta (Juuti & Puusa, 2020).

Toteutimme laadullisen tutkimuksemme aineistonkeruun avulla, jonka toteutimme kyselynä. Puusa (2020) kertoo laadullisen aineiston analyysitapojen olevan luokiteltavissa eri tavoin, esimerkiksi aineistolähtöisesti, teoriasidonnaisesti ja teorialähtöisesti. Tässä tutkimuksessa aineistonkeruun jälkeen teimme aineistolähtöisen sisällönanalyysin, eli analysoimme kyselyaineistoamme luokittelemalla vastauksia. Sisällönanalyysi on monivaiheinen ja siihen sisältyy esimerkiksi aineistoon tutustuminen, pelkistäminen, kategorisointi, teemoittelu ja tulkinta (Puusa, 2020).

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin tarkoituksena on laadullisessa tutkimuksessa koota aineistosta sellainen kokonaisuus, jonka mahdollistaa tuottaa perustellun tulkinnan ja johtopäätökset (Puusa, 2020). Puusa (2020) on määritellyt aineistolähtöisen sisällönanalyysin niin, että aineistosta kerätään kohtia, suoria lainauksia ja vastauksia, jotka lajitellaan kategorioihin. Tätä voidaan hänen mukaansa kutsua koodaamiseksi.

Lähdimme toteuttamaan sisällönanalyysiä Puusan (2020) esittämien periaatteiden mukaisesti. Ensimmäiseksi valitsimme kyselyaineistostamme kaikki kysymykset, jotka vastasivat suoraan tutkimuskysymyksiimme. Sen jälkeen tiivistimme analyysiyksiköt eli suorat ilmaisut valittujen kysymysten vastauksista ja muodostimme niistä alakategorioita. Samankaltaisia alakategorioita yhdistelemällä muodostimme yläkategoriat, jotka yhdistyivät vielä yhdistäväksi kategoriaksi. Koska meillä oli kolme tutkimuskysymystä, teimme kolme erillistä sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysissä luomiemme yhdistävien kategorioiden avulla syntyi kokonaisuus, joka pyrki vastaamaan tutkimuskysymyksiimme.

Taulukosta 1 näkee esimerkin sisällönanalyysin toteuttamisesta. Taulukossa on näkyvillä yksi yläkategoria, joka on yhteydessä tutkimuskysymykseemme ”Miten varhaiskasvattaja voi lisätä liikuntaa arkeen?”.

**TAULUKKO 1.** Katkelma sisällönanalyysistä – alakategoriasta varhaiskasvattaja esimerkkinä.

Alkuperäisilmaukset	Tiivistetty ilmaukset	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä kategoria
<i>”Pienten kanssa itse tekemisen/kiipeämisen yms mahdollistaminen, itse mukana liikkuminen ja leikkiminen, liikuntataitojen ihaileminen.”</i>	Varhaiskasvattaja mukana kannustaen liikkumisessa ja leikeissä.	Varhaiskasvattaja esimerkkinä.	Varhaiskasvattajan oma toiminta.	Varhaiskasvattajan mahdollisuudet lisätä liikuntaa päiväkodin arkeen
<i>”Omalla esimerkillä saan innostettua lapset mukaan liikkumaan. ”</i>	Omalla esimerkillä innostaminen.			
<i>”Jokaiseen aamupäiväulkoiluun kuuluu aikuisen ohjaama liikuntaleikki. Aikuisen esimerkki ohjaa myös lapsia, esim. näin syksyisin haravoidaan lehtiä, talvella lapioidaan lunta ja keväisin lakaistaan hiekoitushiekkaa kasoihin. Lapset haluavat usein tehdä samoja asioita, kun aikuiset, joten aikuiset voivat mallintaa erilaisia tekemisiä.”</i>	Aikuisen ohjaama liikuntaleikki. Aikuisen mallintaminen esimerkiksi haravoinnissa.			

### 3.3 Aineiston hankinta

”Kun haluamme tietää, mitä ihminen ajattelee tai miksi hän toimii niin kuin toimii, on järkevää kysyä asiaa häneltä” (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tutkimuksessamme halusimmekin tietää kentällä olevien varhaiskasvattajien ajatuksia liikuntakasvatukseen ja lasten motivointiin. Hankimme tutkimuksessamme käytetyn aineiston toteuttamalla Forms-kyselyn (LIITE 1.). Kyselyssä oli pakollinen esitietokohta sekä vapaavalintaisia avoimia kysymyksiä. Vastaajia kannustettiin vastaamaan kaikkiin kysymyksiin.

Jaoimme kyselyn Facebookissa kahteen eri varhaiskasvattajien ryhmään, jotka olivat ”Varhaiskasvatuksen opettajat” ryhmä, sekä ”Varhaiskasvatuksen henkilöstö” ryhmä. Kyselyyn toivoimme vastaajia kaikilta varhaiskasvatuksen ammattilaisilta,

erityisesti varhaiskasvatuksen opettajilta, varhaiskasvatuksen sosionomeilta ja varhaiskasvatuksen lastenhoitajilta, jotka työskentelevät päiväkodissa. Kyselyssä esitietoina kysyttiin varhaiskasvattajan ammattinimikettä, jotta pystyimme kohdentamaan vastauksia tarvittaessa tietyille ammattinimikkeille.

Vastauksia saimme yhteensä 37, joista 26 oli varhaiskasvatuksen opettajilta, yksi varhaiskasvatuksen sosionomilta, kuusi varhaiskasvatuksen lastenhoitajilta, yksi varhaiskasvatuksen avustajalta, yksi päiväkodin apulaisjohtajalta, yksi kiertävältä- tai konsultoivalta varhaiskasvatuksen erityisopettajalta (myöhemmin KVEO) ja yksi perhepäivähoitajalta. Perhepäivähoitajan vastauksia emme käyttäneet tutkimuksessamme, koska tutkimme liikunnan lisäämistä varhaiskasvatuksen arkeen päiväkodin toimintaympäristössä.

### **3.4 Tutkimuksen eettisyys ja tietosuoja**

Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja aineistonkeruuseen käytettävä kysely oli anonymi ja sen vastaukset hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Kyselystä ei jää tunnistetietoja eli yksittäistä vastausta ei ole yhdistettävissä kehenkään henkilökohtaisesti. Aineiston tulokset kokonaisuudessaan olivat näkyvillä vain meille tutkimuksen toteuttajille ja kandidaatintyötä ohjaavalle opettajalle.

Hyvän tieteellisen käytännön periaatteina toimivat luotettavuus, rehellisyys, vastuunkanto ja arvostus (Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta, 2023). Nämä tieteellisen käytännön periaatteet toimivat myös tämän tutkimuksen eettisinä lähtökohtina.

Puusan (2020) mukaan tulokset syntyvät tutkijan kiinnostuksen mukaan. Käytännössä tämä tarkoittaa Puusan (2020) mukaan sitä, että tutkijalla voi olla omia ennakkokäsityksiä tai aiempaa tietoa, joka muovaa tutkijan hypoteesia tutkimukselle. Tässä tutkimuksessamme pyrimme analysoimaan tuloksia puolueettomasta näkökulmasta miettimättä liikaa omia mielipiteitämme ja näkökulmiamme aiheesta. Olemme myös itse varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoita, joten meillä on saattanut olla ennakkokäsityksiä tutkimusaiheestamme, mutta olemme pyrkineet tekemään tutkimuksemme aineistolähtöisesti.

Vilkan (2025) mukaan hyvän tieteellisen käytännön luotettavuuden ja rehellisyyden periaatteella tarkoitetaan läpinäkyvyyttä koko tutkimusprosessin ajan. Hänen mukaansa rehellisyydellä tarkoitetaan myös avointa, oikeudenmukaista ja puolueetonta tutkimustoimintaa, jolloin tutkijat eivät salaa tutkimuksensa yksityiskohtia. Olemme pyrkineet toimimaan tutkimuksessamme kaikkien eettisten periaatteiden mukaan, jolloin omat kiinnostuksen kohteemme tai mielipiteemme eivät ole vaikuttaneet tutkimustuloksiin. Tutkimuksessamme se tarkoitti sitä, että analysoimme aineistomme kaikkia osia neutraalista näkökulmasta, vaikka olisimme olleet eri mieltä asiasta. Liitimme kyselyymme vastaajien nähtäväksi tietosuojailmoituksen.

### **3.5 Parityöskentely**

Parityöskentelymme sujui hyvin ja saimme jaettua tehtäviä tasapuolisesti. Aloitimme kandidaatintutkielman työstämisen perehtymällä ensin itsenäisesti aiempaan tutkimukseen ja keräsimme siitä heräviä ajatuksia ylös. Tämän jälkeen työstimme yhdessä varhaiskasvattajille lähetettävää kyselyä, jonka julkaisimme kahteen Facebook-ryhmään. Sisällönanalyysin teimme yhdessä.

Kandidaatintutkielman kirjoittamisprojekti toteutettiin niin, että aloitimme lukujen kirjoittamisen aina yhdessä ja keskustelimme yhdessä luvun tulevasta sisällöstä. Usein jatkoimme tekstin työstämistä itsenäisesti, kunnes palasimme yhdessä käymään kirjoitetun tekstin läpi, jota tarvittaessa korjasimme.

## 4 TULOKSET

Tulokset -luvussa esittelemme tutkimustulokset liikuntakasvatuksen lisäämisestä päiväkotiin lasten osallistamisen ja päiväkodin toimintaympäristön avulla. Tulokset esittelemme teemoittain niin, että ne vastaavat kolmeen tutkimuskysymykseemme. Monissa saamissamme vastauksissa vastaajat saattoivat puhua useammasta eri aiheesta.

### 4.1 Lasten osallistaminen ja motivoiminen liikuntakasvatuksen suunnitteluun

Muodostimme sisällönanalyysin seuraavien kysymyksiä vastauksien avulla:

*”Kysytäänkö ryhmässänne lasten toiveita tai ideoita liikuntakasvatukseen? (esim. Mitä lajeja lapset haluaisivat kokeilla), Millaisia ideoita lapsilta on tullut ja miten niitä on pystytty toteuttamaan?” ja ”Onko lasten toiveiden toteuttaminen motivoinut heitä osallistumaan liikuntakasvatukseen entisestään?”.* Ensimmäiseen kysymykseen vastauksia saimme 36 ja toiseen 31. Näistä vastauksista muodostui kaksi pääkategoriaa, joiden pohjalta teemoitimme vastaukset. Ensimmäinen pääkategoria oli *”lasten toiveiden ja ideoiden kysyminen”* ja toinen *”lasten toiveiden toteuttaminen motivointikeinona”*. Molempiin kysymykseen tuli muutamia vastauksia, joista ei käynyt ilmi vastausta esitettyyn kysymykseen. Muuten vastaukset olivat hyvin monipuolisia ja niille oli mahdollista muodostaa alakategoriat.

#### 4.1.1 Lasten toiveiden ja ideoiden kysyminen

Pääkategorian *lasten toiveiden ja ideoiden kysyminen* alle muodostimme kolme alakategoriaa – *lasten osallistaminen, osallistamisen esteet, ja lasten havainnointi*.

Analyysistä selvisi, että 36 vastauksesta 17 vastaajaa kysyi lapsilta toiveita ja ideoita liikuntakasvatukseen. Lapsilta kysyttiin toiveita esimerkiksi erilaisten liikuntavälineiden, -lajien ja -leikkien suhteen. Yhdellä vastaajalla oli käytössä esimerkiksi toivevälinekerta, jonka aikana lapset saivat valita itselleen haluamiaan

liikuntavälineitä ja liikkua salissa itsenäisesti valitsemillaan liikuntaleikkivälineellä. Toinen vastaaja kertoi, että nassikkapainia toteutetaan lasten toiveiden, mutta myös lasten tarpeiden vuoksi. Lisäksi lapsilla on toiveita erilaisista retkikohteista, kuten metsästä ja leikkipuistoista. Lapsia pyrittiin osallistamaan myös liikuntakasvatuksen suunnitteluun:

*Vastaaja 23 [Varhaiskasvatuksen opettaja]: ”Kysytään ja lapset osallistuvat suunnitteluun. Lempijuttuja ovat juuri käytävällä liikkuminen eri tavoin, puolapuille nostettava liukumäki, keinut sekä köydet ja renkaat, joissa voi roikkua.”*

Analyysistä kävi ilmi myös se, etteivät kaikki varhaiskasvattajat kysy lasten toiveita liikuntakasvatuksen toteutukseen. Kolmesta vastauksesta kävi ilmi, ettei toiveita kysytä. Kaksi vastaajaa totesi vain lyhyesti, että ei kysytä. Kolmas vastaaja perusteli vastaustaan lasten iällä:

*Vastaaja 31 [Varhaiskasvatuksen opettaja]: ”Ei ole kysytty, ryhmässämme on vielä aika pieniä (2–4 v.), joiden on vaikea nimetä esim. lajeja. Muutama lapsi on pyytänyt keppareita leikkeihin, jotka ovat toisaalta liikuntavälineitä. Etenkin kun niihin on yhdistetty hyppyesteitä.”*

Vastaajista kuusi kertoivat kysyvänsä lasten toiveita välillä tai joihinkin aktiviteetteihin. Muutama vastaaja kertoi kysyvänsä toiveita varsinkin silloin, kun suunnitellun liikuntatuokion lopulla jää ylimääräistä aikaa. Yksi vastaajista kertoi, että ryhmässä kysytään liikuntaleikkeihin ja musiikkiliikuntaan lasten toiveet. Kolme vastaajaa kertoi, että välillä kysytään ja mahdollistetaan lasten realistiset toiveet. Vastaan tulee kuitenkin välillä raha, henkilöstöressurssit sekä turvallisuus:

*Vastaaja 18 [Varhaiskasvatuksen opettaja]: ”Joskus on kysytty, mutta välillä vastaan tulee raha ja turvallisuus. Ei ole mahdollisuuksia hankkia lasten toivomia välineitä. Jätti trampoliinia ei esimerkiksi olla hankittu, vaikka sitä on joskus toivottu.”*

Viisi vastaajaa korosti lasten toiminnan havainnoinnin tärkeyttä ja lasten liikuntatoiveiden löytämistä sen avulla. Muutama vastaaja nimesi konkreettisia havaintoja esimerkiksi siitä, että lapset viihtyvät hyvin metsässä ja sen vuoksi ryhmä on siellä mahdollisimman paljon. Muutama vastaaja nimesi myös lasten konkreettisia toimia, kuten liikuntavälineiden näyttämistä, saadakseen niitä käyttöönsä. Yksi vastaajista korosti omaa toimintaansa lasten toiveiden ja mielenkiinnon kohteiden mahdollistajana:

*Vastaaja 22 [Varhaiskasvatuksen opettaja]: ”Kuunnellaan herkällä korvalla, kokeillaan, mitä pystytään. On käyty kokeilemassa frisbeegolfia, opeteltu käärynpyöriä, otettu aikaa juoksussa, leikitty ralliautoa tai hevosta. Käyty pyöräretkellä. Kaikilla ohjatuilla liikuntatuokioilla on aina jokin toiveleikki seassa. Ohjauksen aikana kuuntelen, mitä lapset ovat mieltä leikeistä, ja muokkaan niitä lennosta. Samoin saatan pidentää kivan ja mieluisan leikin kestoa.”*

#### **4.1.2 Lasten toiveiden toteuttaminen motivointikeinona**

Tutkimuksemme tavoitteena oli myös selvittää, motivoiko lasten osallistaminen heitä osallistumaan ohjattuun liikuntaan. Tässä *lasten toiveiden toteuttaminen motivointikeinona* pääkategoriassa oli kaksi alakategoriaa – *lapsilta kysyminen ja varhaiskasvattajan oma toiminta*.

Analyysistä selvisi, että 31 vastaajasta 21 mukaan, lapsilta kysyminen on motivoinut lapsia osallistumaan järjestettyyn liikuntakasvatukseen. Vastaajista 13 vastasi lyhyesti kysymykseen vain sanalla ”kyllä” tai ”on”. Loput kahdeksan vastaajaa perustelee myönteistä vastaustaan erilaisin perustein. Näistä kahdeksasta muutama vastaaja kertoi osallistamisen kannustavan lasta osallistumaan, mutta lapset osallistuisivat muutenkin. Kaksi vastaajista kertoo puolestaan joko ympäristön tai välineiden innostavan lapsia varsinkin silloin, kun niitä on toivottu. Yksi vastaaja kertoi lasten innostuvan, mutta mainitsee myös osallistamisen käänteisestä puolesta heidän ryhmässään:

*Vastaaja 5 [Varhaiskasvatuksen opettaja]: ”Kyllä, silloin kun kyse on omasta toiveesta. Kaverin toiveeseen osallistuminen on usein vaikeampaa kuin aikuisen suunnittelemaan toimintaan osallistuminen.”*

Analyysistä kävi ilmi myös se, etteivät kaikki vastaajat koe osallistamisen innostavan lapsia. Osa vastaajista puolestaan kertoi, että välillä osallistaminen innostaa lapsia, mutta ei aina. Osa vastaajista oli sitä mieltä, että osallistaminen vaikuttaa lasten motivoituneisuuteen eri tavoin eri liikuntavälineitä käytettäessä. Osalla lapsista innostumiseen puolestaan vaikuttaa varhaiskasvattajan oma toiminta:

*Vastaaja 32 [Varhaiskasvatuksen opettaja]: ”Yleensä on, tietenkin myös aikuisen kannustuksella ja ohjaamisella on merkittävä vaikutus liikuntakasvatuksessa.”*

Tähän kysymykseen oli tullut muutama vastaus, joista ei käynyt ilmi, onko erityisesti osallistamisesta ollut hyötyä lasten motivoinnissa, kun ryhmät ovat liikkuvaisia jo muutenkin:

*Vastaaja 26 [Varhaiskasvatuksen opettaja]: ”Ainakin oma ryhmäni on liikkuvainen ja kaikki tykkää liikkumisesta.”*

## **4.2 Liikunnan lisääminen päiväkodin arkeen varhaiskasvattajan johdolla**

Sisällönanalyysi muodostettiin kysymyksen ”*Millä keinoilla olet lisännyt varhaiskasvatuksen arkeen liikuntaa tai miten haluaisit pystyä lisäämään liikuntaa varhaiskasvatuksen arkeen?*” vastausten perusteella. Vastauksia tähän kysymykseen oli yhteensä 36. Vastauksista löysimme kolme pääkategoriaa, joiden mukaan vastauksia teemoiteltiin. Pääkategoriat ovat *oma toiminta, ympäristön hyödyntäminen ja haasteita liikunnan lisäämisessä päiväkodin arkeen.*

### **4.2.1 Varhaiskasvattajan oma toiminta**

Pääkategorian *varhaiskasvattajan oma toiminta* alle muodostimme kolme alakategoriaa – *varhaiskasvattaja esimerkkinä, säännöt ja kiellot, ja oma kouluttautuminen ja tiimin toiminta.* Analyysistä nousi esille, että varhaiskasvattajan oma toiminta toimii esimerkkinä lapsille. Lapset mallintavat varhaiskasvattajia ja osallistuvat myös usein mielellään varhaiskasvattajan järjestämiin erilaisiin tehtäviin, joihin voidaan osallistaa lapsia. Varhaiskasvattajan oma esimerkki on tärkeä osa liikuntakasvatusta ja siihen innostamista. Vastauksissa nousikin esiin erilaisia esimerkkejä arjen tilanteista, joihin voidaan osallistaa lapsia mukaan:

*Vastaaja 13 [KVEO]: ”Jokaiseen aamupäiväulkoiluun kuuluu aikuisen ohjaama liikuntaleikki. Aikuisen esimerkki ohjaa myös lapsia, esim. näin syksyisin haravoidaan lehtiä, talvella lapioidaan lunta ja keväisin lakaistaan hiekoitushiekkaa kasoihin. Lapset haluavat usein tehdä samoja asioita kun aikuiset, joten aikuiset voivat mallintaa erilaisia tekemisiä.”*

Analyysin avulla saimme selville, että päiväkodissa olisi tärkeää tarkastella erilaisia sääntöjä ja kieltoja, vaikka osa niistä olisikin jo vakiintuneita. Erityistä huomiota tulisi kiinnittää niihin sääntöihin, jotka vähentävät lasten omaehtoista liikuntaa päiväkodin arjen eri tilanteissa. Vastaajat toivat esiin, että päiväkodista löytyy ylimääräisiä sääntöjä ja kieltoja, joita osa on jo lähtenyt muuttamaan:

*Vastaaja 5 [Varhaiskasvatuksen opettaja]: "Liikunnan lisääminen on minulle sydämen asia, mutta koen tällä hetkellä olevani melko yksin ajatusteni kanssa uudessa työyhteisössä ja on vaikea lähteä muuttamaan pinttyneitä ja vanhanaikaisia käytäntöjä. Itse olen lisännyt liikuntaa arkeen niin, että pyrin kieltämään mahdollisimman vähän lasten omaehtoista liikkumista ja vähentämään turhia sääntöjä. Olen myös kyseenalaistanut ja saanut muutettua joitain päiväkotimme ulkosääntöjä."*

Analyysissa nousi esille myös päiväkodin työtiin ja yhteistyön merkitys. Työtiimissä varhaiskasvattajat voivat keskustella yhteisistä toimintatavoista ja lapsiryhmän tavoitteista sekä kehittää jatkuvasti tiimin toimintaa. Vastaajat toivat esiin, että tiimissä voidaan kehittää yhdessä keinoja lisätä liikuntaa päiväkotiarjen erilaisiin toimintoihin ja toimintatuokioihin. Lapsille tulisi myös mahdollistaa aktiivista liikuntaa pitkin päivää ja lisätä vapaasti valittaviin leikkeihin liikuntaan kannustavia välineitä. Myös henkilökunnan oma kouluttautuminen nousi vastauksissa esiin. Kouluttautumisen avulla opitaan uusia tapoja kehittää liikuntakasvatusta yhdessä tiimin kanssa ja tuoda sitä arkeen:

*Vastaaja 35 [Varhaiskasvatuksen opettaja]: "Tarkoituksena tiimissä kehittää keinoja tukea liikunnallista aktiivisuutta arjen toiminnan ohessa sekä luoda tilanteita energian purkuun pitkin päivää. Tilat aiheuttavat jonkin verran haastetta sujuvien siirtymien ja energianpurku aktiviteettien yhdistämisessä. Olemme jo ottaneet puolapuut leikkitalulle lasten vapaasti valittavaksi puuhaksi, ja siitä on jo muodostunut lasten suosikki."*

#### **4.2.2 Ympäristön hyödyntäminen liikunnan lisäämisessä**

Pääkategoria *ympäristön hyödyntäminen* sisältää neljä alakategoriaa – *välineet, ulkoilu, sisätilat ja siirtymät, ja liikunta yhdistettynä muuhun toimintaan*. Vastaajista 25

korostivat oman päiväkotiympäristön hyödyntämistä varhaiskasvattajan apuna liikunnan lisäämisessä lasten arkeen.

Analyysistä selvisi, että päiväkodin toimintaympäristössä liikuntavälineiden merkitys osana liikuntakasvatusta on tärkeä. Liikuntavälineiden tulisi olla ehjiä, lapsille sopivia ja helposti lasten saatavilla. Moni vastaaja toi esiin myös sen, että liikuntavälineet olisi hyvä tuoda päiväkodin ryhmätiloihin, jolloin ne ovat lapsille helposti saatavilla.

Analyysistä selvisi, että moni vastaajista korostaa erilaisten retkien ja ulkoilun merkitystä liikunnan lisäämisessä varhaiskasvatukseen. Esimerkiksi erilaiset ohjatut ulkopelit ja leikit lisäävät helposti liikuntaa päiväkodin arkeen. Yksi vastaajista kertoi lapsiryhmän poistuvan pihalta useita kertoja viikossa leikkipuistoihin ja metsään. Toinen vastaaja puolestaan korosti retkeilyn merkitystä lisäämään varmuutta epätasaisessa maastossa kävelyyn ja sen opetteluun. Yhdessä vastauksessa korostettiin ohjattujen pihaleikkien merkitystä. Vastaaja koki ne kuitenkin haastaviksi, koska henkilöstöresurssit eivät riitä samanaikaisesti vahtimaan osaa lapsia ja samalla ohjaamaan toisille lapsille leikkejä. Sama vastaaja kertoo lapsiryhmänsä käyvän paljon kävelyretkillä. Päiväkoti toimii rauhallisella alueella, joten lapset saavat liikkua melko vapaasti lähiympäristössä. Lapsiryhmässä isommat lapset ovat oppineet, että kun he kuulevat aikuisen puhaltavan pilliin, palaavat he varhaiskasvattajan luo. Tämä mahdollistaa sen, että lapset saavat kulkea vapaasti poluilla eikä heidän tarvitse kulkea jonossa varhaiskasvattajan perässä.

Analyysistä selvisi myös se, että liikuntakasvatusta voidaan lisätä myös päiväkodin sisätiloihin. Sisätiloissa lapsia voidaan kannustaa omaehtoiseen liikuntaan, esimerkiksi yksi vastaajista oli tehnyt noppataulun, jossa jokaista nopan numeroa vastaa oma liikkumistapa. Tämä oli innostanut muutamia vähemmän innokkaasti liikkuvia lapsia liikkumaan aikaisempaa enemmän vapaan leikin aikana. Vastaajat näkivät päiväkodin sisätiloissa tapahtuvat erilaiset siirtymät myös mahdollisuuksina lisätä liikuntaa. Päiväkodin arjessa on päivittäin useita erilaisia siirtymiä, joihin voidaan lisätä liikuntaa esimerkiksi liikkumalla eri tavoin paikasta toiseen:

*Vastaaja 26 [Varhaiskasvatuksen opettaja]: "Juurikin siirtymissä eläinkuvia, josta lapset saavat valita millä tavoin liikkuvat vessaan ja toisessa kohtaa millä eläimellä"*

*liikkuvat ruokapöytään. Tanssitaan paljon ja musiikkiliikuntaa paljon arjessa päivittäin."*

Liikuntaa pyritään vastaajien mukaan lisäämään osaksi myös muuta päiväkodin toimintaa. Esimerkiksi yksi vastaajista kertoo, että heidän ryhmässään on pyritty pääsemään eroon ajatuksesta, että lasten pitäisi aina olla paikallaan. Erilaisia tehtäviä voidaan tehdä esimerkiksi seisten pöydän ääressä tai lattialla makoillen.

Pieniin liikuntaa lisääviin arjen tekoihin voidaan vastaajien mukaan kannustaa myös päiväkodin ulkopuolella. Vastaajien mukaan varhaiskasvattajilla on usein mahdollisuus kannustaa lapsia ja huoltajia liikkumaan erilaisin keinoin:

*Vastaaja 32 [Varhaiskasvatuksen opettaja]: "Eteisessä on taulu, jossa lasten kuvat. Tauluun lapset saavat kiinnittää kuvan tavasta, jolla ovat tulleet päiväkotiin. Liikuntavälineet sisällä tarjolla koko ajan."*

#### **4.2.3 Haasteita liikunnan lisäämisessä päiväkodin arkeen**

Pääkategoriolla *haasteita liikunnan lisäämisessä päiväkodin arkeen* on kaksi alakategoriaa – *fyysiset tilat ja varhaiskasvattajan kokemus omasta osaamisestaan*. Vastaajien mukaan liikuntakasvatuksen lisääminen päiväkodin arkeen ei ole aina helppoa. Haasteet voivat olla hyvin erilaisia, joista kaikki eivät ole varhaiskasvattajan omissa käsissä. Vastaajien kertoman mukaan päiväkodin fyysiset tilat saattavat vaikeuttaa liikunnan lisäämistä päiväkodin arkeen. Vastaajat toivatkin esiin, että päiväkodin tiloissa on hyvin ahdasta ja ainoat tilat, joissa mahtuu kunnolla liikkumaan, on ulkona ja salissa. Omassa ryhmätilassa voi lähinnä tehdä vain jotain pientä, kuten taukojumppaa. Yhdessä vastauksessa nousee esille myös päiväkodin puutteelliset välineet. Haasteet saattavat liittyä myös varhaiskasvattajan omaan osaamiseen. Yksi vastaajista kertoi halukkuudestaan lisätä liikuntaa varhaiskasvatukseen, mutta kokee sen vaikeana.

### **4.3 Liikuntaan kannustava päiväkodin toimintaympäristö**

Sisällönanalyysi muodostettiin kysymyksen *"Minkälainen on mielestäsi liikuntaa lisäävä ja liikuntaan kannustava varhaiskasvatuksen toimintaympäristö?"* vastausten perusteella. Vastauksia tähän kysymykseen oli yhteensä 33. Vastauksista löysimme

kaksi pääkategoriaa, joiden mukaan teemoittelimme vastauksia. Pääkategoriat ovat *fyysiset tilat ja välineet* sekä *varhaiskasvattajan oma toiminta*.

#### **4.3.1 *Fyysiset tilat ja välineet liikunnan lisääjänä***

Vastaajista 13 korosti päiväkodin fyysisten tilojen ja liikuntavälineiden vaikuttavan liikuntaan kannustavassa toimintaympäristössä. Pääkategorialla *fyysiset tilat ja välineet liikunnan lisääjänä* oli kaksi alakategoriaa, jonka avulla vastauksia teemoiteltiin. Näitä alakategorioita olivat *välineistö* ja *tilat*.

Vastaajien mukaan päiväkodin liikuntavälineistön tulisi olla esillä niin, että lapset voivat itse ottaa niitä. Useassa vastauksessa heräsi myös ajatus siitä, että välineistön tulisi ehdottomasti olla ehjiä. Välineistön tulisi myös huomioida myös lasten toiveet. Päiväkodin fyysisten tilojen tulisi olla turvallisia ja lasta innostavia ympäristöjä, joissa lapsilla on mahdollisuuksia erilaisiin, myös liikuntaa lisääviin leikkeihin. Vastauksissa korostui turvallisuus avaintekijänä liikuntaan kannustavassa toimintaympäristössä. *Vastaaja 6 [Varhaiskasvatuksen opettaja]: ”Turvallinen, ei liikaa tavaraa, muuteltavuus. Ideoita ruokkiva, Leikin kautta innostava.”*

#### **4.3.2 *Varhaiskasvattajan oma toiminta***

Vastaajista 20 korostivat varhaiskasvattajan omaa toimintaa liikuntaan kannustavan toimintaympäristön suhteen. Pääkategorialle *varhaiskasvattajan oma toiminta* loimme kaksi alakategoriaa, joiden perusteella teemoittelimme vastauksia. Alakategoriat ovat *henkilökunta/oma toiminta* ja *säännöt*.

Monissa vastauksissa korostui varhaiskasvattajan oman innostuneisuuden ja kannustavan ilmapiirin vaikutus liikuntaan kannustavan toimintaympäristön luomisessa. Vastaajat kuvasivat paljon varhaiskasvattajan omaa asennetta ja innostamista:

*Vastaaja 21 [Varhaiskasvatuksen lastenhoitaja]: ”Aikuiset innostajina ja malleina. Päiviin mahtuu helposti lisää erilaista liikkumista, kun niin vain päätetään.”*

*Vastaaja 28 [Varhaiskasvatuksen opettaja]: ”Avoin (fyysisesti ja henkisesti > aikuisten pitää sietää pientä iloa ja kiljuntaa sekä ”kaaosta” mitä liikunta saa aikaan). Lisäksi turvallinen jotta vältetään vahingoilta.”*

Moni vastaaja toi esiin myös erilaiset päiväkodin säännöt ja niiden tarpeellisuuden. Vastaajien mukaan säättöjen ja kieltojen tulisi olla perusteltuja. Moni vastaaja koki, että vallitsevia sääntöjä tulisi kumota turvallisuus huomioiden:

*Vastaaja 22 [Varhaiskasvatuksen opettaja]: ”Sellainen piha, missä on luonnon monimuotoisuutta ja mahdollisimman vähän kieltoja. Puihin on saatava kiivetä, keinuissa on saatava seistä vauhdinotossa ja niistä on saatava hyppiä. Muutenkin hyppiminen kiipeilytelineestä, kiviltä tai kannoilta on mielestäni ehdottomasti sallittua.”*

*Vastaaja 23 [Varhaiskasvatuksen opettaja]: ” Ei liikaa liikuntaa estäviä sääntöjä ja rajoituksia esim. sisällä ei saa juosta, liukumäkeen ei saa kiivetä, keinusta ei saa hypätä jne. Toki lasten turvallisuus huomioiden.”*

# 5 POHDINTA

Tutkimuksemme havainnot vastaavat suurelta osin aiempaa teoriataustaa.

Tutkimustuloksemme tukevat aikaisempien tutkimusten johtopäätöksiä, mutta toivat esiin myös uusia näkökulmia ja ajatuksia, joita emme olleet kirjallisuudesta vielä löytäneet. Lisäksi saimme runsaasti konkreettisia esimerkkejä siitä, miten liikuntakasvatusta voidaan lisätä päiväkodin arjessa.

## **5.1.1 Lasten osallistaminen liikuntakasvatukseen**

Tutkimuksessamme nousi esiin, että suurin osa varhaiskasvattajista osallistaa lapsia päiväkodin liikuntakasvatuksen suunnitteluun ja kokee sen tärkeäksi.

Varhaiskasvattajat osallistivat lapsia monin eri tavoin ja erilaisissa tilanteissa. Kaikilla varhaiskasvattajilla on mahdollisuus lasten osallistamiseen ja sitä kannattaisi päiväkodin arjessa hyödyntää. Samaa mieltä on myös Virkki (2015), joka kuvaa lapsen osallisuuden kokemuksen nousevan siitä, että varhaiskasvattaja haluaa antaa lapselle mahdollisuuden päätöksentekoon ja osallistumiseen.

Lasten motivointiin ja innostuneisuuteen liikunnassa tulisi varhaiskasvatuksessa panostaa. Tämän ovat huomannet myös Soini ja Sääkslahti (2022), joiden mukaan varhaiskasvattajan tulisi löytää erilaisia tapoja innostaa lapsia liikuntaan. Virkki puolestaan (2015) kertoo, että varhaiskasvatuksessa kaiken toiminnan lähtökohtana tulisikin olla lasten innostuneisuus ja motivaatio tehdä erilaisia asioita. Hän jatkaa, että lapset toivovatkin mahdollisuuksia osallistua päiväkodin toiminnan suunnitteluun.

Lasta osallistamalla on mahdollista löytää juuri niitä asioita, joista lapset innostuvat. Soinin ja Sääkslahden (2022) mukaan lapset innostuvat kuitenkin hyvin erilaisista asioista, esimerkiksi kiipeilystä tai tasapainoilusta. Myös tutkimustuloksemme osoittavat, että lasten kiinnostuksen kohteet liikunnassa poikkeavat toisistaan, mutta suurinta osaa lapsia motivoi ja innostaa liikunnan suunnitteluun osallistuminen ja heidän toiveidensa kuuntelu.

### **5.1.2 Varhaiskasvattajan oma toiminta liikunnan lisääjänä**

Tutkimustulostemme mukaan moni varhaiskasvattaja pitää omaa ja työtiiminsä toimintaa merkityksellisenä liikuntakasvatuksen lisäämisessä. Tuloksista ilmeni, että kannustava ja liikuntaa salliva avoin ilmapiiri lisää liikuntaa päiväkodissa. Myös Jämsen ja kollegat (2013) pitävät varhaiskasvattajien toimintaa sekä kannustusta tärkeinä. Tutkimuksessaan he huomasivat, että lapset liikkuvat enemmän saadessaan kannustusta varhaiskasvattajilta.

Tutkimuksessamme tuli ilmi, että varhaiskasvattajien mallintamisella ja esimerkillä on merkitys lasten aktiivisuuden määrään. Mallintamisen ja varhaiskasvattajan esimerkin tärkeyden ovat havainneet myös Wright ja kollegat (2024), joiden tutkimuksessa nousi esille varhaiskasvattajan omien toimintojen, esimerkiksi aktiivisen osallistumisen, positiivinen vaikutus.

Tutkimustuloksistamme nousi esille, että päiväkodin arjen erilaisiin toimintoihin, kuten siirtymätilanteisiin, pystytään yhdistämään liikuntaa. Soini ja Sääkslahti (2022) ovat kuvanneet, että lapselle ei ole tyypillistä olla paikallaan pitkiä aikoja, joten liikunnan lisääminen päiväkodin eri toimintoihin olisi lapselle hyväksi.

Tutkimustuloksemme osoittavat, että varhaiskasvattajilla saattaa olla epävarmuutta omasta osaamisestaan liikuntakasvatuksen järjestäjänä. Muutamissa vastauksissa nousi esille myös oman koulutautumisen merkitys. Kokemukseen saattaa liittyä se, että liikuntakasvatuksen määrä varhaiskasvatuksen opettajakoulutuksessa vaihtelee. Christiansenin ja kollegoiden (2024) tutkimuksesta selviääkin, että Suomessa vaihtelee yliopistoittain, onko liikuntaa yksi vai kaksi kurssia pakollisena. Tämä saattaa lisätä epävarmuutta omaan liikuntakasvatuksen osaamiseen jo työelämässä olevilla varhaiskasvattajilla.

Tutkimustuloksistamme huomasimme, että erilaiset päiväkodin säännöt ja kiellot jakavat paljon varhaiskasvattajien mielipiteitä. Turhien sääntöjen ja kieltojen, kuten keinusta hyppäämisen kieltäminen, poistaminen saattaisi lisätä liikunnan määrää päiväkodin arjessa. Lasten turvallisuudesta tulee huolehtia, mutta sääntöjä ja kieltoja tulisi olla vain perustelluista syistä. Tuloksista kuitenkin nousi haasteeksi se, että osa säännöistä ovat jo arkeen vakiintuneita ja tästä syystä niitä voi olla hankala muuttaa.

### **5.1.3 Päiväkodin toimintaympäristö liikuntakasvatuksen lisääjänä**

Tutkimustuloksistamme nousi esille päiväkodin toimintaympäristön merkitys lasten liikunnan lisääjänä. Tuloksista ilmeni erityisesti liikuntavälineiden merkitys osana liikuntakasvatusta. Saamissamme vastauksissa korostui se, että liikuntavälineiden tulisi olla lasten toimintaympäristössä ehjiä ja lapsille saatavilla. Wright ja kollegat (2024) ovatkin tutkimuksessaan kuvailleet, kuinka fyysisellä ympäristöllä on iso merkitys lapsen itsenäiselle leikille ja aktiivisuudelle. Wrightin ja kollegoiden (2024) mukaan esimerkiksi esillä olevat pallot ja huivit lisäävät lasten aktiivisuutta.

Jämsenin ja kollegoiden (2013) mukaan lapset liikkuvat enemmän ulkona kuin sisällä jokaisena vuodenaikana. Siitä syystä ei ole ihme, että moni tutkimukseemme vastanneista kertoi pyrkivänsä lisäämään liikuntaa päiväkodin sisätiloissa. Vastaajat kertoivat, että lapset liikkuvat paljon omaehtoisesti ulkona, mutta myös erilaiset retket esimerkiksi metsään tai leikkipuistoon lisäävät liikuntaa lasten päiväkotiarkeen.

Moni tutkimukseemme vastanneista varhaiskasvattajista kuvaili nykyaikaisten uusien päiväkotitilojen olevan ahtaita ja haastavia lasten liikunnan lisäämisessä. Tilaa liikkumiselle ei välttämättä löydy muualta kuin liikuntasalista tai ulkoa. Tämä ei kuitenkaan ole noussut esille aiemmista tutkimuksista, joihin olemme perehtyneet. Tämä voi johtua siitä, että tutkimustuloksistamme tämän kuvailtiin olevan erityisesti uusien päiväkotirakennusten ongelma.

## **5.2 Tulosten soveltaminen käytäntöön**

Tutkimustuloksemme ovat sovellettavissa hyvin varhaiskasvatukseen arkeen. Tuloksia voi hyödyntää niin päiväkodissa kuin muissakin varhaiskasvatukseen toimintaympäristöissä, joita ovat esimerkiksi perhepäivähoito ja avoin varhaiskasvatustoiminta.

Tutkimustuloksistamme nousee konkreettisia esimerkkejä, miten liikuntaa voi lisätä varhaiskasvatukseen arkeen toimintaympäristön muokkaamisen, varhaiskasvattajan toiminnan ja lasten osallistamisen avulla. Liikuntaa voidaan tulostemme mukaan lisätä esimerkiksi erilaisiin varhaiskasvatukseen siirtymätilanteisiin. Tutkimustulostemme pohjalta päiväkodit voivat halutessaan koostaa esimerkiksi päiväkotikohtaisia toimintatapoja ja tavoitteita

liikuntakasvatuksen lisäämiseksi. Päiväkodeissa voidaan pohtia esimerkiksi myös erilaisten sääntöjen ja kieltojen merkitystä päiväkodin toiminnassa, esimerkiksi ovatko nykyiset säännöt liikuntaa lisääviä vai sitä estäviä.

Tutkimustulostemme mukaan varhaiskasvatuksen opettajilla saattaa olla epävarmuutta omasta osaamisestaan toteuttaa liikuntakasvatusta. Tämän vuoksi varhaiskasvatuksen opettajakoulutuksessa olisi hyvä pohtia esimerkiksi opiskelijoiden suhtautumista liikuntakasvatukseen ja sen toteuttamiseen.

### **5.3 Jatkotutkimusaiheita**

Lasten liikunnan lisäämistä arkeen ja lasten osallistamista liikuntakasvatuksen suunnitteluun olisi mielenkiintoista tutkia lasten näkökulmasta, esimerkiksi haastatteluiden avulla. Tällöin lapset pääsisivät kertomaan, mistä pitävät päiväkodin liikuntakasvatuksessa ja ovatko he päässeet vaikuttamaan liikuntakasvatuksen suunnitteluun. Tällä tavalla saatuja tutkimustuloksia voisi verrata tähän tutkimukseen, jotta nähtäisiin eroavatko lasten ja varhaiskasvattajien näkemykset toisistaan.

Olisi mielenkiintoista tutkia, kokevatko vastavalmistuneet varhaiskasvattajat olevansa kykeneviä vastaamaan lasten liikuntakasvatuksen osa-alueesta. Voisi pohtia myös sitä, saavatko varhaiskasvattajat riittävästi koulutusta liikuntakasvatuksesta ennen työelämään siirtymistä.

Olisi myös mielenkiintoista tutkia lisää sitä, vaikuttavatko erilaiset päiväkodin säännöt tai kiellot lasten liikunnan määrään päiväkotipäivän aikana. Samalla voisi pohtia sitä, miten päiväkodin sääntöjä ja kieltoja voisi muokata liikuntaa lisääviksi.

#### **5.3.1 Luotettavuuden tarkastelu**

Tutkimusprosessissamme olemme kunnioittaneet hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Hyvän tieteellisen käytännön luotettavuuden ja rehellisyyden periaatteella tarkoitetaan läpinäkyvyyttä koko tutkimusprosessin ajan (Vilkkä, 2025). Vilkkä (2025) kertoo rehellisyyden tarkoittavan myös avointa, oikeudenmukaista ja puolueetonta tutkimustoimintaa.

Kandidaatintutkielmaa työstäessämme olemme tarkastelleet tutkimuksen tavoitetta ja tutkimuskysymyksiä. Tutkimuskysymyksemme on muovautuneet ensin aiempiin tutkimuksiin tutustuessa ja myöhemmin vielä sisällönanalyysiä aloittaessamme.

Puusa (2020) kuvaa tulosten syntyvän tutkijan kiinnostuksen mukaan ja tutkijalla saattaa olla omia ennakkokäsityksiä tai aiempaa tietoa. Olemme käsitelleet neutraalisti vastauksia ja kohdanneet ne puolueettomasti, vaikka henkilökohtaisissa keskusteluissamme olisi herännyt erimielisyyksiä vastausten kanssa. Se ei ole kuitenkaan vaikuttanut sisällönanalyysiin tai tuloksissa esitettyihin esimerkkeihin.

Tutkimustuloksiimme voi vaikuttaa se, että julkaisimme kyselyn Facebook -ryhmiin. Ensinnäkään emme pysty varmistumaan mitenkään siitä, että kyselyyn vastanneet oikeasti työskentelevät varhaiskasvatuksessa tai ovat päteviä työskennellessään siellä. Kyselyyn voi periaatteessa vastata kuka tahansa, vaikka tutkimus onkin jaettu varhaiskasvattajille suunnatuissa ryhmissä. Toisekseen kyselyä julkaistessamme emme painottaneet kyselyn kohdistuvan päiväkotiin. Tämä on saattanut olla epäselkeää vastaajille ja mahdollisesti vaikuttanut myös esimerkiksi vastaajien kuvailemiin toimintaympäristöihin.

# LÄHTEET

- Christiansen, LB., Ekberg, J-E., Soini, A., Larsen, R., Kristjánsdóttir, G., Froberg, K., Sollerhed, A-C., Sääkslahti, A., Fjørtoft, I., Vilhjálmsson, R. & Olesen, LG. (2024). A comparative analysis of movement and physical activity in early childhood teacher education policy in five Nordic countries. *Front. Sports Act. Living* 6:1352520. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1352520>
- Juuti, P. & Puusa, A. (2020). Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus. [https://andor.tuni.fi/permalink/358FIN\\_TAMPO/1j3mh4m/alma9911131578505973](https://andor.tuni.fi/permalink/358FIN_TAMPO/1j3mh4m/alma9911131578505973)
- Jämsen, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A., & Poskiparta, M. (2013). 3–4- vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. *Journal of Early Childhood Education Research*, Vol. 2, No. 1, 63–82. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201602171590>
- Kyhälä, A. (2023). Lasten fyysinen aktiivisuus ja varhaiskasvatuksen mahdollisuudet sen edistämiseksi (väitöskirja, Helsingin yliopisto). *Helsinki Studies in Education*, number 163. <http://hdl.handle.net/10138/356293>
- Lu, C. & Montague, B. (2016). Move to Learn, Learn to Move: Prioritizing Physical Activity in Early Childhood Education Programming. *Early Childhood Education Journal*, 44(5), 409-417. <https://doi.org/10.1007/s10643-015-0730-5>
- Opetushallitus. (2022). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022*. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2022\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_0.pdf)
- Opetushallitus. (2025). *Lasten osallisuus*. Haettu 6.10.2025 osoitteesta: <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/lasten-osallisuus>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (n.d.). *Usein kysytyä varhaiskasvatuksesta*. Haettu 31.10.2025 osoitteesta: <https://okm.fi/varhaiskasvatus-ukk>

- Puusa, A. (2020). Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus. [https://andor.tuni.fi/permalink/358FIN\\_TAMPO/1j3mh4m/alma9911131578505973](https://andor.tuni.fi/permalink/358FIN_TAMPO/1j3mh4m/alma9911131578505973)
- Raittila, R. (2013). Pienryhmätoiminta ja leikkialueet: Varhaiskasvatuksen pedagoginen toimintaympäristö rakentuu arkisissa käytännöissä. Teoksessa Karila, K. & Lipponen, L. *Varhaiskasvatuksen pedagogiikka*. Vastapaino. [https://andor.tuni.fi/permalink/358FIN\\_TAMPO/1kfmqvo/alma999422754205973](https://andor.tuni.fi/permalink/358FIN_TAMPO/1kfmqvo/alma999422754205973)
- Sevón, E., Hautala, P., Hautakangas, M., Ranta, M., Merjovaara, O., Mustola, M. & Alasuutari, M. (2021). Lasten osallisuuden jännitteet varhaiskasvatuksessa. *Journal of Early Childhood Education Research*, 10(1), 114-138. <https://journal.fi/jecer/article/view/114152>
- Sivertsen, A. H. & Moe, B. (2021). Four- to six-year-old children's experiences of participating in different physical environments and activities in early childhood education and care institutions in Norway. *Education 3–13*, 50(7), 857–867. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1080/03004279.2021.1914703>
- Soini, A. & Sääkslahti, A. (2022). Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. (toim.). *Valloittava varhaiskasvatus: Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia*. Vastapaino. [https://andor.tuni.fi/permalink/358FIN\\_TAMPO/1j3mh4m/alma999448704205973](https://andor.tuni.fi/permalink/358FIN_TAMPO/1j3mh4m/alma999448704205973)
- Soini, A. & Sääkslahti, A. (2023). Liikuntakasvatuksen merkitys varhaiskasvatusta ohjaavissa opetussuunnitelmissa. *Journal of Early Childhood Education Research*, 12(3), 237-267. <https://doi.org/10.58955/jecer.126730>
- Soini, A., Watt, A. & Sääkslahti, A. (2024). Relationships between pre-service teachers' self-reported physical activity and their perceptions of physical education in early childhood teacher education. *European Physical Education Review*, 30(4), 529–544. <https://doi.org/10.1177/1356336X231225626>
- Sääkslahti, A. (2017). Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. PS-kustannus. [https://andor.tuni.fi/permalink/358FIN\\_TAMPO/1kfmqvo/alma999833164205973](https://andor.tuni.fi/permalink/358FIN_TAMPO/1kfmqvo/alma999833164205973)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). *Liikuntasuosituks*. Haettu 23.9.2025 osoitteesta: <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuosituks>

Tilastokeskus. (2024). *Tietokantataulukko*. Haettu 23.9.2025 osoitteesta:

<https://stat.fi/julkaisu/cln2tn5dg2xie0bvz67v1dkhh>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Aineiston hankinta ja määrä laadullisessa tutkimuksessa. Teoksessa Tuomi, J. & Sarajärvi, A. *Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi*. Tammi.

[https://andor.tuni.fi/permalink/358FIN\\_TAMPO/1j3mh4m/alma999832334205973](https://andor.tuni.fi/permalink/358FIN_TAMPO/1j3mh4m/alma999832334205973)

Turja, L. & Vuorisalo, M. (2022). Lasten oikeudet, toimijuus ja osallisuus oppimisessa. Teoksessa Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. (toim.) *Valloittava varhaiskasvatus: Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia*. Vastapaino.

[https://andor.tuni.fi/permalink/358FIN\\_TAMPO/1j3mh4m/alma9911340216205973](https://andor.tuni.fi/permalink/358FIN_TAMPO/1j3mh4m/alma9911340216205973)

Varantola, K. ym. (toim.). (2013). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012.

*Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta*. Verkossa osoitteessa:

[http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Vilkka, H. (2025). *Tutki ja kehitä*. Santalahti-kustannus.

[https://andor.tuni.fi/permalink/358FIN\\_TAMPO/1kfmqvo/alma9911723559405973](https://andor.tuni.fi/permalink/358FIN_TAMPO/1kfmqvo/alma9911723559405973)

Virkki, P. (2015). Varhaiskasvatus toimijuuden ja osallisuuden edistäjänä.

(*Väitöskirja, Itä-Suomen yliopisto*). *Publications the University of Eastern Finland Dissertations in Education, Humanities, and Theology No 66*. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto. <https://erepo.uef.fi/server/api/core/bitstreams/3119c9b2-5fd0-4d41-84b5-e47934ec396b/content>

Wright, C., Kirkhope, S. & Buckler, E.J. (2024). Systematic review of educator behaviours associated with physical activity of early years children. *Child: Care, Health & Development*. 50(4) 1–13. <https://doi.org/10.1111/cch.13308>

# LIITTEET

## Liite 1.

### Liikuntakasvatuksen lisääminen varhaiskasvatuksen arkeen – kandidaatintutkielma

Olemme kolmannen vuoden varhaiskasvatuksenopettajaopiskelijoita Tampereen yliopistosta. Kirjoitamme kandidaatintutkielmaamme liikuntakasvatuksen lisäämisestä varhaiskasvatuksen arkeen toimintaympäristön avulla. Tarkastelemme liikuntakasvatusta myös lasten osallistamisen näkökulmasta.

Terveisin, Lotta Ruppä & Elsi Ruusunen

Tietosuojailmoitus:

[https://tuni-](https://tuni-my.sharepoint.com/:w/g/personal/elsi_ruusunen_tuni_fi/Ef0VUqt3yZhlkhBUQOJODRsBGcvB0x8mNn1PJ0C2RfWUqw2e=W6Qndn)

[my.sharepoint.com/:w/g/personal/elsi\\_ruusunen\\_tuni\\_fi/Ef0VUqt3yZhlkhBUQOJODRsBGcvB0x8mNn1PJ0C2RfWUqw2e=W6Qndn](https://tuni-my.sharepoint.com/:w/g/personal/elsi_ruusunen_tuni_fi/Ef0VUqt3yZhlkhBUQOJODRsBGcvB0x8mNn1PJ0C2RfWUqw2e=W6Qndn)

#### 1. Ammattinimike \*

- Varhaiskasvatuksen opettaja
- Varhaiskasvatuksen sosionomi
- Varhaiskasvatuksen lastenhoitaja
- Varhaiskasvatuksen avustaja
- Muu

2. Millaisia liikuntavälineitä päiväkodin eri tiloista ja sen lähiympäristöistä löytyy ja miten niitä hyödynnetään arjessa?

3. Saako ryhmässänne juosta sisätiloissa (esim. käytävillä); jos saa niin missä tiloissa ja/tai tilanteissa?

4. Kysytäänkö ryhmässänne lasten toiveita tai ideoita liikuntakasvatukseen? (esim. Mitä lajeja lapset haluaisivat kokeilla) Millaisia ideoita lapsilta on tullut ja miten niitä on pystytty toteuttamaan?

5. Onko lasten toiveiden toteuttaminen motivoinut heitä osallistumaan liikuntakasvatukseen entisestään?

6. Millä keinoilla olet lisännyt varhaiskasvatuksen arkeen liikuntaa tai miten haluaisit pystyä lisäämään liikuntaa varhaiskasvatuksen arkeen?

7. Minkälainen on mielestäsi liikuntaa lisäävä ja liikuntaan kannustava varhaiskasvatuksen toimintaympäristö?