

# **Ulkopedagogiikka lasten fyysisen aktiivisuuden mahdollistajana varhaiskasvatuksessa**

LAB-ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

2024

Laura Tiittanen

## Tiivistelmä

Tekijä(t) Laura Tiittanen	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Valmistumisaika 2024
	Sivumäärä 25 + 19	
Työn nimi <b>Ulkopedagogiikka lasten fyysisen aktiivisuuden mahdollistajana varhaiskasvatuksessa</b>		
Tutkinto ja koulutusala Sosionomi (AMK)		
Toimeksiantajaorganisaatio (jos opinnäytetyöllä on toimeksiantaja)		
Tiivistelmä <p>Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä varhaiskasvattajien mahdollisuuksia hyödyntää ulkopedagogiikkaa lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa opas ulkopedagogiikan hyödyntämiseen varhaiskasvatuksessa.</p> <p>Fyysisen aktiivisuuden edistäminen varhaislapsuudessa on tärkeää, sillä fyysisen aktiivisuuden suhteen elintavat alkavat muodostua jo ensimmäisten ikävuosien aikana. Varhaiskasvatuksessa lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat niin fyysiset kuin sosiaaliset tekijät sekä varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri.</p> <p>Varhaiskasvatuksessa suurin osa lasten fyysisestä aktiivisuudesta toteutuu ulkoilun aikana, joten ulkopedagogiikka tarjoaa hyvät mahdollisuudet lasten fyysisen aktiivisuuden edistämiseen. Luonnolla ja ulkoympäristöllä on myös useita positiivisia vaikutuksia terveyteen, hyvinvointiin ja lapsen kehitykseen.</p> <p>Opinnäytetyössä toteutettiin yli 3-vuotiaiden lasten varhaiskasvattajille suunnattu opas ulkopedagogiikan hyödyntämisestä lasten fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Opas toteutettiin lineaarisen mallin mukaan. Opas sisältää tietoa fyysisen aktiivisuuden suosituksista, lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä varhaiskasvatuksessa ja motoristen taitojen kehityksen tukemisesta sekä antaa vinkkejä ulkopedagogiikan toteuttamiseen ja lasten fyysisen aktiivisuuden edistämiseen varhaiskasvatuksessa.</p>		
Asiasanat ulkopedagogiikka, varhaisten vuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, liikkuminen varhaiskasvatuksessa, lasten fyysisen aktiivisuuden edistäminen		

## Abstract

Author(s)	Type of Publication	Published
Laura Tiittanen	Thesis, UAS	2024
	Number of Pages	
	25 + 19	
Title of Publication		
<b>Outdoor education in promoting physical activity of children in early childhood education</b>		
Degree, Field of Study		
Bachelor of Social Services		
Organisation of the client (if the thesis work is commissioned by another party)		
Abstract		
<p>The purpose of the functional thesis was to provide material for early childhood education personnel to promote physical activity of children using outdoor education. The aim of the thesis was to produce a guide for early childhood education personnel.</p> <p>Promoting physical activity in early childhood is important because the lifestyle relating to physical activity is formed during the early years in life. Factors influencing the physical activity of children in early childhood education include environmental factors as well as social factors. Furthermore, the operational culture of an early childhood education unit influences the physical activity of children.</p> <p>Most of the physical activity of children in early childhood education happens outside. Therefore, outdoor education provides a lot of possibilities for promoting physical activity. Nature and outdoor environments also provide plenty of positive effects for health, wellbeing and child's development.</p> <p>The guide that was produced in the thesis is directed for early childhood educators of children of ages 3 and up. The guide provides information about the Finnish recommendations for physical activity in early childhood, the factors influencing the physical activity of children in early childhood education and advice on how to implement outdoor education for promoting physical activity. The guide was produced using linear working model.</p>		
Keywords		
outdoor education, Finnish recommendations for physical activity in early childhood, exercise in early childhood education, promoting physical activity of children		

## Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Ulkopedagogiikka .....	2
2.1	Ulkopedagogiikka ja ohjattu liikunta .....	2
2.2	Luonnon ja ulkoympäristön vaikutukset hyvinvoinnille, terveydelle ja lapsen kehitykselle.....	3
3	Lasten fyysinen aktiivisuus varhaiskasvatuksessa.....	5
3.1	Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset .....	5
3.2	Liikkuminen varhaiskasvatuksessa .....	7
3.3	Liikkumaan kannustava ympäristö .....	8
3.4	Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma.....	10
3.5	Lasten motoristen taitojen kehitys.....	12
4	Opinnäytetyön toteuttaminen .....	14
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	14
4.2	Lineaarinen malli .....	14
4.3	Oppaan toteuttaminen .....	15
5	Yhteenveto .....	18
5.1	Pohdinta.....	18
5.2	Eettisyys ja luotettavuus .....	19
	Lähteet.....	20

Liite 1. Opas varhaiskasvattajille

## 1 Johdanto

Suomalaisten lasten elinympäristö on muuttunut suuresti viimeisten vuosikymmenien aikana ja sen vaikutukset ovat näkyneet lasten perheiden ajankäytössä, elintavoissa ja fyysisen aktiivisuuden määrässä. Lapsen päivittäinen fyysinen aktiivisuus on kuitenkin hyvinvoinnin kannalta keskeinen tekijä siinä missä terveellinen ravinto ja riittävä uni. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 5.)

Olosuhteet ja ympäristö voivat sekä mahdollistaa että estää lasten liikkumista. Varhaiskasvatuspäivän aikana ulkoilussa tapahtuu valtaosa lasten fyysisestä aktiivisuudesta ja muussa toiminnassa lapset liikkuvat vain vähän (Reunamo 2016, 30). Ulkoilu mahdollistaa siis sisällä tapahtuvaa toimintaa paremmin lasten fyysisen aktiivisuuden toteutumista, joten ulkopedagogiikka on osa-alue, jota varhaiskasvatuksessa voitaisiin suunnitelmallisesti hyödyntää enemmän. Kasvattajat voivat tarjota ohjatussa toiminnassa kaikille lapsille tasapuolisesti mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen.

Oma työkokemukseni varhaiskasvatuksessa on vahvistanut käsitystäni siitä, että ulkopedagogiikka voitaisiin hyödyntää enemmän. Ryhmissä, joissa olen ollut töissä, ulkoilu on useimmiten ollut lähinnä vapaata leikkiaikaa lapsille, jolloin osa lapsista leikkii fyysistä aktiivisuutta sisältäviä leikkejä, osa passiivisia leikkejä. Ulkoilussa olisi mahdollista systemaattisemmin tarjota mahdollisuuksia vauhdikkaaseen liikkumiseen kaikille lapsille. Näiden havaintojen perusteella valitsin aiheeni opinnäytetyölleni. Ulkopedagogiikka ei ole pelkästään liikuntaan tai fyysiseen aktiivisuuteen liittyvää pedagogiikkaa vaan se sisältää kaiken ulkona toteutettavan pedagogiikan. Tässä opinnäytetyössä näkökulmana kuitenkin on se, miksi ja miten ulkopedagogiikan avulla voi edistää lasten fyysistä aktiivisuutta.

Toteutin opinnäytetyössäni oppaan, joka sisältää tietoa ulkopedagogiikan ja fyysisen aktiivisuuden merkityksestä sekä ideoita ulkopedagogiikan toteuttamiseen varhaiskasvatuksessa. Opas toteutettiin erityisesti yli 3-vuotiaiden lasten ryhmien varhaiskasvattajille. Menetelmänä oppaan kehittämisessä oli tiedonhaku, jonka perusteella opas toteutettiin.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä varhaiskasvattajien mahdollisuuksia hyödyntää ulkopedagogiikkaa lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena on toteuttaa opas ulkopedagogiikan hyödyntämiseen varhaiskasvatuksessa.

## 2 Ulkopedagogiikka

### 2.1 Ulkopedagogiikka ja ohjattu liikunta

Varhaiskasvatuksen pedagogiikka on monitieteiseen, erityisesti kasvatus- ja varhaiskasvatustieteelliseen tietoon perustuvaa, ammatillisesti johdettua ja ammattihenkilöstön toteuttamaa suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa lasten hyvinvoinnin ja oppimisen toteuttamiseksi (Opetushallitus 2022, 24). Linköpingin yliopiston Nationellt Centrum för Utomhuspedagogik (NCU) -keskus määrittelee ulkopedagogiikan lähestymistapana, jossa oppiminen perustuu omiin kokemuksiin ja niiden reflektointiin luonnollisessa oppimisympäristössä. Ulkopedagogiikan oppimisympäristöinä voivat toimia niin luonnonympäristöt kuin kaupunkiympäristökin. Ulkopedagogiikka ja opetus sisäympäristössä voivat tukea toisiaan. (Ray 2020, 4.) Ulkopedagogiikka (ruots. utomhuspedagogik, engl. outdoor education) käsitteen synonyymejä ovat käsitteet ulkona oppiminen ja ulkoilmakasvatus (Ray 2020, 50).

Tässä opinnäytetyössä toteutettavan oppaan kohderyhmänä ovat erityisesti yli 3-vuotiaiden lasten ryhmät. Tämän ikäisillä lapsilla liikkumiseen yhdistyy monipuolinen eri aistien hyödyntäminen. Lapsi nauttii erilaisten materiaalien tunnusta ihollaan ja eripainoiset ja eri materiaaleista valmistetut välineet houkuttavat kokeilemaan. Liikkumisen suuntia ja paikkoja helpottavat visuaaliset merkinnät auttavat lasta hahmottamaan leikkien idean. Lapsi hakee aktiivisesti erilaisia tasapainoaistimuksia ja siksi niitä kannattaa hyödyntää leikeissä. Leikeissä voi käyttää myös erilaisia rytmejä, sillä 3–5-vuotias osaa yleensä hahmottaa liikkumisen rytmejä, kuten vaikkapa laukkaamisesta syntyvän äänirytmien. Monipuolinen kehon käyttö ja leikit, joissa kiivetään, roikutaan, kaivetaan, hypitään, kannetaan ja työnnetään tai vedetään asioita kehittävät lapsen lihasvoimaa ja jänteiden lujutta. Hyppiminen, pallon potkiminen, oman painon kannattelu käsillä sekä turvallinen kaatuminen silloin kun alla ei ole kovia tai teräviä esineitä vahvistaa lapsen luustoa. (Sääkslahti 2018, 20–21, 25, 27.)

Lapsi alkaa kolmevuotiaana harjoitella hyppimistä. Aluksi ponnistaminen tapahtuu kahdella jalalla, mutta harjoituksen myötä lapsi alkaa kokeilla eri tyylejä, hyppimistä yhdellä jalalla ja eri suuntiin. Yhdellä jalalla seisominen ja esimerkiksi potkupyöräily kehittää lapsen tasapainoa. 3–5-vuotiaat ovat kiinnostuneita erilaisista välineistä ja harjoittelevat käsittelytaitoja erilaisilla kepeillä, palloilla ja mailoilla. Välineiden on tärkeää olla lasten saatavissa ja itsenäisesti otettavissa. (Sääkslahti 2018, 38–39, 41.)

## 2.2 Luonnon ja ulkoympäristön vaikutukset hyvinvoinnille, terveydelle ja lapsen kehitykselle

Luontoympäristöt ja ulkona oleilu ja liikkuminen tarjoavat ihmiselle monenlaisia hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia. Luontoympäristö vähentää stressiä ja elvyttää, ja kannustaa kaikenikäisiä liikkumaan (Maas ym. 2009, 971; Rappe 2019, 44–45). Vaikka fyysinen aktiivisuus ylipäättään tuo terveyshyötyjä, on erityisesti luonnossa liikkuminen vaikuttaa henkiseen hyvinvointiin tehokkaammin kuin rakennetussa ympäristössä liikkuminen (Pasanen ym. 2014, 337). Jo pelkän luontoympäristöjen katselun on todettu edistävän stressistä palautumista verrattuna kaupunkiympäristön katseluun sekä fysiologisilla kokeilla että koehenkilöiden oman arvioin perusteella (Ulrich ym. 1991). Luonnossa liikkumisen on havaittu vähentävän stressihormoni kortisolin pitoisuutta tehokkaasti (Olafsdottir ym. 2018). Toisaalta Tyrväinen ym. (2014) eivät havainneet omassa tutkimuksessaan eroja syljestä mitatuissa kortisolipitoisuuksissa kaupungissa, kaupunkipuistossa tai kaupunkimetsässä oleilun jälkeen. Sen sijaan he havaitsivat sekä puistossa että metsässä oleskelun parantavan koehenkilön mielialaa, luovuuden ja elinvoimaisuuden tunteita verrattuna kaupungissa oleskeluun. Kaiken kaikkiaan luonto ja ulkoympäristön tarjoavat siis positiivisia vaikutuksia stressistä toipumiseen ja virkistäytymiseen ja lisäävät yksilön kokemia positiivisia tunteita.

Luonnonmikrobien kohtaaminen on tärkeä tulehduksellisilta sairauksilta suojaava tekijä ja siksi lasten altistusta erilaisille luonnonympäristöille tulee lisätä (von Hertzen ym. 2011). Eräässä suomalaisessa tutkimuksessa metsänpohjaa, turvetta ja istutusruukkuja siirrettiin kaupungissa sijaitsevien päiväkotien pihaan ja neljän viikon jakson jälkeen verrattiin lasten iho- ja suolistomikrobiomin koostumusta sekä verestä tutkittujen immuunipuolustukseen liittyvien tekijöiden pitoisuuksia kontrolliryhmien lasten vastaaviin arvoihin. Metsänpohjan kanssa kosketuksissa oleminen monipuolisti lasten ihon mikrobikantoja verrattuna kontrolliryhmän metsänpohjaa sisältämättömässä pihassa olleiden lasten ihon mikrobikantoihin. Lisäksi altistus metsäpohjalle muutti suolistomikrobiomin koostumusta samankaltaiseksi kuin luontopäiväkotilapsilla, jotka vierailevat usein metsässä. Verestä mitatut arvot antoivat viitteitä siitä, että metsänpohjan lisääminen päiväkodin pihalle stimuloi immuunipuolustusta. (Roslund ym. 2020.)

Luonto- ja ulkoympäristöt tarjoavat myös monenlaisia mahdollisuuksia lasten kokonaisvaltaisen kehityksen tukemiseen niin fyysisen aktiivisuuden, sosiaalisen kehityksen kuin akateemisten taitojenkin osalta. Ulkoympäristö tarjoaa monipuoliset puitteet lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Ulkoilun aikana toteutuu suurin osa lasten fyysisestä aktiivisuudesta varhaiskasvatuksessa (Reunamo 2016, 30). Hämeenlinnalaisessa metsäesikoulussa vietetty vuosi oli parantanut lasten fyysistä kuntoa ja esimerkiksi vanhemmat raportoivat

lasten kävelemisen jaksamisen parantuneen. Lapset olivat oppineet havainnoimaan paremmin, miten metsässä kannattaa liikkua ja heidän motoriset taitonsa ja keuhohallintansa olivat parantuneet. (Polvinen ym. 2012, 59.) Koululaisilla ulkona oppimisen hyödyntäminen opetuksessa on vähentänyt paikallaan oloa ja on lisännyt erityisesti poikien reipasta fyysistä aktiivisuutta (Bentsen ym. 2022).

Luonto vaikuttaa positiivisesti myös lasten sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Esimerkiksi puutarhaympäristön on havaittu lisäävän lasten sosiaalista vuorovaikutusta keskenään sekä vahvistavan positiivista käytöstä. Yhdessä tekeminen yhteistä päämäärää kohti vahvistaa ryhmähenkeä ja kaverisuhteita. (Laaksoharju ym. 2012.) Yhdessä toimiminen kaikkien ryhmän lasten kanssa paranee ja lapset ovat valmiimpia auttamaan toisiaan (Polvinen ym. 2012, 59). Eräässä yhdysvaltalaisessa ala-asteikäisten lasten leikkejä välitunnilla metsäisessä ympäristössä tutkittiin etnografisen havainnoinnin ja haastattelujen pohjalta. Lasten leikit sisälsivät monipuolista aistien käyttöä ja ympäristön tutkimista sekä yhteistyötä vaativaa pitkäkestoista leikkiä kuten linnoitusten tekoa. Lasten haastatteluista kävi ilmi, että lapset kokivat pystyvyyden tunnetta ja kokemusta siitä, että he voivat olla oma itsensä tällaisessa ympäristössä. Opettajien haastattelujen perusteella metsäympäristöllä oli positiivisia vaikutuksia lasten keskittymiseen ja toimintaan sitoutumiseen. (Chawla ym. 2014, 6-7.) Kuon ym. (2019) laatiman kirjallisuuskatsauksen mukaan tutkimusten perusteella luonnossa oppiminen lisää lasten yhtäläisiä mahdollisuuksia oppimiseen: se parantaa keskittymistä ja lisää kiinnostusta opeteltavaan asiaan ja parantaa myös niiden lasten akateemista suoriutumista, joilla tavallisessa luokkahuoneessa on haasteita.

Kiewra & Veselack (2016) ovat selvittäneet, mitkä tekijät lisäävät lasten luovaa leikkiä ulkona. Näiksi tekijöiksi nousivat riittävä ja monipuolinen tila ja riittävän pitkä aika leikkiin, mahdollisuus erilaisten irtonaisten luonnonmateriaalien käyttöön sekä aikuisen rooli, jossa hän osaa tasapainotella tarkkailun ja osallistumisen välillä niin, että lasten omalle toiminnalle ja luovuuden käytölle on tilaa. Monipuoliset luontoympäristöt sekä aikuisen pedagoginen osaaminen niiden hyödyntämisestä voivat siis tukea lapsen luovuuden kehitystä.



### 3 Lasten fyysinen aktiivisuus varhaiskasvatuksessa

#### 3.1 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan sellaista kehon liikettä, joka nostaa energiankulutuksen lepotason yläpuolelle. Fyysistä aktiivisuutta voidaan jaotella kuormituksen mukaan kevyeen fyysiseen aktiivisuuteen, reippaaseen fyysiseen aktiivisuuteen ja voimakkaasti kuormittavaan fyysiseen aktiivisuuteen. (Caspersen ym. 1985, 126–127.) Varhaiskasvatussikäillä lapsilla fyysinen aktiivisuus ilmenee pääosin fyysisesti aktiivisena leikinä, mikä tulee huomioida edistettäessä lasten fyysistä aktiivisuutta (Dwyer ym. 2009). Varhaiskasvatuksen leikkiympäristöjä ja toimintakulttuuria kehitettäessä tulee siis huomioida lasten mahdollisuudet fyysisesti aktiiviseen leikkiin, niin tilojen, sääntöjen kuin asenteidenkin puolesta.

Opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön koordinoima asiantuntijoista koostuva ohjausryhmä on koostanut tutkimustietoon perustuvat varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016). Suosituksissa lasten tulisi saada 3 tuntia liikkumista päivittäin. Tästä tunnin tulisi olla vauhdikasta ja kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta ja yhteensä kaksi tuntia kevyttä tai reipasta liikuntaa. Kuva 1 havainnollistaa varhaisten vuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia. Suosituksissa kehoitetaan myös välttämään pitkiä istumisen jaksoja.



Kuva 1. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14)

Soini ym. (2014) ovat tutkineet suomalaisten 3-vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrää kiihtyvyyssantureilla. Tutkimuksen mukaan vain 20 % lapsista oli fyysisesti aktiivisia vähintään 2 tuntia päivässä. Noin puolilla tutkimukseen osallistuneista lapsista reipasta fyysistä aktiivisuutta tuli vähintään tunti päivässä, mutta yhdelläkään lapsella reippaan ja kevyen fyysisen aktiivisuuden määrä ei ylittänyt suositeltua 2 tuntia päivässä. Tutkimuksessa kuitenkin todettiin, että kiihtyvyyssantureilla ei ole mahdollista mitata kaikentyyppistä fyysistä aktiivisuutta, kuten pyöräilyä tai luistelua eikä esimerkiksi tasapainoilua tai muuta paikallaan tehtävää fyysistä aktiivisuutta edellyttävää toimintaa, eli tuloksien luotettavuus voi olla siltä osalta harhaanjohtavaa.

Piilo-tutkimus- ja kehittämishankkeessa onkin valittu ja kehitetty mittaamenetelmiä, joilla saadaan tietoa 4–6-vuotiaiden lasten fyysisestä aktiivisuudesta ja liikkumiseen liittyvistä tekijöistä. Tutkimuksessa yhdisteltiin erilaisia mittaamenetelmiä kuten syke- ja kiihtyvyyssmittareita sekä havainnointia, jotta saataisiin mahdollisimman monipuolisesti erilaisia fyysisen aktiivisuuden ulottuvuuksia mittaava menetelmä. Tutkimushankkeen tuloksissa tutkimukseen osallistuneista 780 lapsesta 3 h fyysisen aktiivisuuden kokonaissuosituksen saavutti yli 90 % lapsista kaikissa ikäryhmissä, pojat hieman useammin kuin tytöt. Sen sijaan vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden tunnin päivittäisen suosituksen saavutti tytöistä vain 58 % ja pojista 77 %. Varhaiskasvatuksessa lapset ulkoilivat tyypillisesti 1–2 tuntia päivässä. Tutkimukseen osallistuneiden lasten päivittäisestä aktiivisuudesta merkittävä osa, keskimäärin 63 %, kertyi varhaiskasvatuksen aikana. Varhaiskasvatuksella on siis tärkeä rooli lasten fyysisen aktiivisuuden suositusten täyttymisessä. Erityisesti vauhdikkaan ja kuormittavan liikunnan lisäämiseen tulisi kiinnittää huomiota. (Sääkslahti ym. 2021.)

Soinin ym. (2014) tutkimuksen ja Piilo-hankkeessa saatujen tulosten eroa todennäköisesti selittää se, että Piilo-hankkeen tutkimuksessa käytettiin monipuolisempia menetelmiä fyysisen aktiivisuuden mittaamiseen. Lisäksi ikäryhmät tutkimuksissa olivat erilaisia, Soinin tutkimuksessa selvitettiin 3-vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta ja Piilo-hankkeen tutkimuksessa hieman vanhempien 4–6-vuotiaiden lasten. Tulosten perusteella voisi ajatella, että pienemmät 3-vuotiaat lapset tarvitsevat enemmän rohkaisua ja aikuisen järjestämää fyysistä aktiivisuutta sisältävää toimintaa. Suurin osa lasten korkeasta fyysisestä aktiivisuudesta varhaiskasvatuksessa onkin toimintaa toisten lasten kanssa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 29). Kolmevuotiailla lapsilla toisten lasten kanssa leikkiminen onkin usein rinnakkaisleikkiä, jolloin yhteisen leikin kehittäminen ei vielä suju ja se voi osaltaan selittää 3-vuotiaiden pienempää fyysistä aktiivisuutta verrattuna hieman vanhempiin ikäryhmiin. Siksi helpot yhteisleikit, jotka sisältävät fyysistä aktiivisuutta, voivat lisätä 3-vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta.

Alle kouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden terveystaikutuksia on tutkittu melko vähän, mutta kouluikäisten lasten parissa tehtyjen tutkimusten perusteella lasten fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti motorisiin taitoihin, luustoon terveyteen ja fyysiseen kuntoon. Fyysisellä aktiivisuudella on suotuisia vaikutuksia kardiometaboliseen terveyteen ja kehon koostumukseen. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja fyysisen passiivisuuden vähentäminen saattavat tutkimusten mukaan parantaa lasten oppimista ja kognitiota. Tutkimusten perusteella kuormittavuudeltaan kaiken tasoinen fyysinen aktiivisuus edistää lasten terveyttä ja normaalia kehitystä. Monipuolisuus liikkumisessa on myös tärkeää. (Haapala ym. 2016, 17.) Kolmen vuoden iässä yksilöllä tyypillinen tapa elää ja toimia alkaa muotoutua ja siksi fyysinen aktiivisuus varhaislapsuudessa on tärkeää kehityksen kannalta: fyysisesti aktiivisesta lapsesta tulee todennäköisemmin fyysisesti aktiivinen aikuinen ja yhtä lailla fyysisesti passiivisesta lapsesta tulee helpommin fyysisesti passiivinen aikuinen. (Soukainen ym. 2015, 8.)

### 3.2 Liikkuminen varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksen Kasvan, liikun ja kehitys -oppimisen alueeseen sisältyy tavoite siitä, että lapsia innostetaan liikkumaan monipuolisesti ja kokemaan liikunnan iloa. Lapsia kannustetaan ulkoiluun ja liikunnallisiin leikkeihin. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa linjataan, että liikkumisen tulee olla lapsilähtöistä, säännöllistä, tavoitteellista ja monipuolista. (Opetushallitus 2022, 52.) Varhaisten vuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa kehoitetaan varhaiskasvatuksen henkilöstöä huolehtimaan siitä, että päivittäinen ulkoilu on toiminnallista sekä ohjaamaan liikunnallisia sääntöleikkejä. Suosituksissa kehoitetaan kiinnittämään erityistä huomiota niihin lapsiin, jotka liikkuvat vähän ja kannustamaan heitä liikunnallisiin leikkeihin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 15.)

Varhaiskasvatuksessa mielekäs liikkuminen saa lapset heittäytymään toimintaan ja vastavasti toimintaan innostuminen saa lapset liikkeelle. Tällöin lapsen osallisuus tilanteessa on vahvaa ja sitoutuneisuus toimintaan merkitsee myös sitä, että oppiminen on tehokkaampaa. Liikkumisen on todettu kytkeytyvän ensisijaisesti myönteisiin vahvoihin tunteisiin kuten onnellisuus, iloisuus ja tyytyväisyys. (Reunamo 2016, 29; Sääkslahti ym. 2021, 134–135.) Lasten korkeasta fyysisestä aktiivisuudesta lähes 70 % liittyy toimintaan yhdessä toisten lasten kanssa. Kasvattajajohtoinen toiminta on usein liikkumisen kannalta vain vähän kuormittavaa, sillä aikuiset saattavat helposti ohjata lapsia sellaisiin toimintatapoihin, joissa ollaan paljon paikoillaan. Ohjatussa toiminnassa lasten liikkuminen on vähäistä. (Reunamo & Kyhälä 2016, 56.) Toisaalta kuitenkin esimerkiksi aikuisen ohjaamat sääntöleikit sisältävät runsaasti vähintään kohtuukuormitteista liikuntaa. Lisäksi myös fyysinen leikki ja osittain myös roolileikit ovat toimintoja, joissa lapset liikkuvat vähintään kohtuukuormitteisesti melko

paljon. (Kyhälä ym. 2020, 75–76.) Ulkoilun on todettu sisältävän suurimman lasten korkeasta fyysisestä aktiivisuudesta. Esimerkiksi eräässä tutkimuksessa ulkoilu kattoi lasten toiminnasta 19 %, mutta 68,6 % kaikesta lasten korkeasta fyysisestä aktiivisuudesta tapahtui ulkoilun aikana. (Reunamo & Kyhälä 2016, 55.)

Varhaiskasvatuksessa voidaan huomioida myös perheen roolia lapsen liikkumisessa. Varhaisten vuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa sanotaan, että huoltajien tulisi useimpina päivinä liikkua yhdessä lasten kanssa. Läheisen aikuisen tulisi antaa lapselle kehuja ja kannustusta liikkumiseen. Perhe on tärkeä roolimalli aktiivisen elämäntavan muodostumisessa. Suositusten mukaan vanhemmille pitäisi tarjota tietoa fyysisen aktiivisuuden merkityksistä lapsen kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle sekä auttaa perheitä näkemään perheen yhteinen fyysinen aktiivisuus osana arkea. (Laukkanen ym. 2016, 22, 24.) Tätä tietoa voidaan jakaa varhaiskasvatuksessa perheille ja esimerkiksi vanhempainiltojen yhtenä aiheena voisi olla perheiden liikkumisen edistäminen. Perheille suunnitelluissa varhaiskasvatuksen tapahtumissa voi olla toiminnallista ja fyysistä aktiivisuutta sisältävää toimintaa.

Tasa-arvonäkökulmien huomioiminen varhaiskasvatuksessa on tärkeää, myös liikkumisen osalta. Vetäytyviksi arvioidut lapset ovat vähemmän aktiivisia korkean fyysisen aktiivisuuden osalta kuin sellaiset lapset, joiden ei arvioitu olevan vetäytyviä. Syrjään jäävät eniten myös ne lapset, jotka tarvitsisivat eniten tukea karkeamotorisessa kehityksessä. (Reunamo 2016, 30.) Varhaiskasvatuksen henkilöstön on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota niihin lapsiin, jotka ovat vetäytyviä, ja rohkaista heitä mielekkääseen fyysiseen aktiivisuuteen. Lasten motorisiin haasteisiin tulee kiinnittää huomiota ja keskustella niistä myös huoltajien kanssa. Karkeamotorisiin haasteisiin tulee tarjota tukea, jotta näillä lapsilla olisi yhdenvertaiset mahdollisuudet liikkumiseen. Erilaisiin muihin liikkumista hankaloittaviin tuen tarpeisiin, kuten toiminnan ohjauksen haasteisiin tai liikuntavammaisuuteen, tulee tarjota tukea, joka mahdollistaa paremman osallistumisen fyysisiin aktiviteetteihin (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 21). Lisäksi sukupuolten tasa-arvoon tulee kiinnittää huomiota, sillä tyttöjen reippaan liikkumisen varsinkin ulkona on todettu olevan vähäisempää kuin poikien, tämä korostuu erityisesti maahanmuuttajataustaisilla lapsilla (Reunamo 2016, 30).

### 3.3 Liikkumaan kannustava ympäristö

Liikkumiseen vaikuttavan ympäristön voidaan nähdä koostuvan niin fyysisistä kuin sosiaalisista tekijöistä. Fyysisiä tekijöitä ovat sisä- ja ulkotilat sekä liikuntavälineet ja lelut. Sosiaaliin tekijöihin puolestaan lukeutuvat lapsen vuorovaikutus toisten lasten kanssa sekä varhaiskasvattajien kanssa. Myös varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri vaikuttaa siihen, miten lapsen liikkuminen koetaan osana varhaiskasvatusta. Lapselle toiminta itsessään on jo

päämäärä ja liikkuminen on lapsille luontaista, mutta se, mihin lasta kannustetaan, mihin annetaan aikaa ja mitä sallitaan, määrittelee pitkälti lasten liikkumista (Sääkslahti 2018, 57).

Sääkslahti ym. (2019) ovat tutkineet päiväkotien liikuntaolosuhteiden vaikutusta lasten motorisiin taitoihin. Tutkimukseen osallistuneista satunnaisotannalla valituista 37 päiväkodista 68 %:lla oli käytössä oma liikuntasali ja joissain päiväkodeissa oli mahdollista käyttää lähikoulun liikuntasalia, mutta osassa päiväkodeista sisäliikuntatiloina käytettiin esimerkiksi nukkumatilaa tai ruokailutilaa. Läheskään kaikissa päiväkodeissa ei ole siis sisäliikuntaan tarkoitettua tilaa eli tällöin ulkoilu tarjoaa mahdollisesti paremmat puitteen fyysisesti aktiiviseen toimintaan. Päiväkodin piha-alueen ominaisuuksilla on kuitenkin merkitystä liikuntaolosuhteisiin.

Tutkimukseen osallistuneista päiväkodeista noin puolella piha oli tasainen tai lähes tasainen ja hyvin paljon vaihtelua pinnanmuodoissa oli vain joka kymmenennessä pihassa. Vain kuudella päiväkodilla 37:stä oli luonnonmetsää pihallaan ja lähes kolmasosa päiväkodeista ilmoitti, ettei heillä ole mahdollisuutta metsäympäristön hyödyntämiseen. Lisäksi liikuntavälineistössä oli puutteita useissa päiväkodeissa verrattuna Varhaisten vuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaisiin välineisiin. (Sääkslahti ym. 2019 79–80.) Tämä tutkimus antaa kuvaa siitä, että päiväkotien ulkoympäristön tarjoamat mahdollisuudet lapsen liikkumiseen ja motoristen taitojen harjoitteluun voivat olla hyvin rajalliset. Siksi toimenpiteitä ja tietoa tarvitaan, jotta lasten mahdollisuuksia voidaan aktiivisin toimenpitein parantaa. Lisäksi tutkimus antaa viitteitä siitä, että kuntakohtaisessa päätöksenteossa varhaiskasvatuksen fyysisiin ympäristöihin tulisi vaikuttaa niin, että lasten mahdollisuuksia monipuoliseen liikkumiseen tuettaisiin paremmin esimerkiksi pihojen pinnanmuodoilla ja päällysteiden valinnoilla sekä uusien päiväkotien sijoittumisella muuhun ympäristöön nähden. Nämä asiat ovat kuitenkin tämän opinnäytetyön aihepiirin ulkopuolella.

Sanallisen kannustamisen on todettu lisäävän lasten liikkumista. Esimerkiksi eräässä suomalaisessa tutkimuksessa lasten liikkuminen oli runsaampaa, kun varhaiskasvattaja kannusti siihen. Myös esimerkin näyttäminen omalla liikkumisella ja osallistumalla leikkeihin edistää lasten liikkumista. (Jämsen ym. 2013, 76.) Tämän havainnon olen myös itse tehnyt työskennellessäni varhaiskasvatuksessa. Siksi siis lasten kannustamiseen tulisi kiinnittää erityistä huomiota niin erilaisten motoristen taitojen kuin yleisesti fyysisesti aktiivisen toiminnan osalta. Rintalan ym. (2016) tutkimuksen mukaan varhaiskasvattajien tulee lisäksi tukea eritoten tyttöjen taitojen kehitystä. Vaikka sanallisella kannustamisella on todettu olevan lisäävä vaikutus lasten liikkumiseen, varhaiskasvattajat kuitenkin harvoin kannustavat lapsia fyysisesti aktiiviseen leikkiin tai järjestävät ohjattuja liikuntaleikkejä (Soini 2015). Piilo-tutkimushankkeessa saatujen kyselytulosten mukaan noin 14 % varhaiskasvattajista

kannustaa, kehuu tai kiittää lasta fyysisestä aktiivisuudesta tai liikuntataidoista päivittäin (Sääkslahti ym. 2021, 167–168). Tämä olisi kuitenkin helposti muutettavissa oleva asia, mutta varhaiskasvattajille tulee tarjota tietoa kannustuksen merkityksestä lasten fyysiseen aktiivisuuteen.

Varhaisten vuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa kehoitetaan välttämään pitkäaikaista paikallaan oloa sekä turhia liikkumista rajoittavia kieltoja (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 15). Niin sanotun kielletyn toiminnan varhaiskasvatuksessa on todettu sisältävän melko paljon fyysistä aktiivisuutta (Kyhälä ym. 2020, 77). Varhaiskasvatuksen toimintakulttuurissa olisikin syytä tarkastella näitä näkökulmia. Paikallaan oloa voi aiheutua siitä, että lasten pitää odottaa vuoroaan tai siitä, ettei ole tilaa liikkua. Kokemukseni mukaan myös päiväuniaikaan hereillä olevat lapset saatetaan ohjata tekemään rauhallista tekemistä pöydän ääreen siksi aikaa, kun toiset nukkuvat. Päiväkodeissa tulisi pohtia, miten voidaan järjestää esimerkiksi tällaisiin hetkiin mahdollisuus fyysistä aktiivisuutta sisältävään toimintaan. Lisäksi esimerkiksi ruokailut ja muut siirtymät tulisi rakentaa niin, että oman vuoron odottelua paikallaan olisi mahdollisimman vähän.

Liikkumista rajoittavia kieltoja voi myös olla päiväkodeissa melko paljon. Kokemuksieni mukaan niitä voidaan perustella turvallisuusnäkökulmilla. Toisaalta kuitenkin esimerkiksi kasvattajan tiiviimmällä läsnäololla niitäkin toimintoja, jotka kielletään vaarallisena, voisi turvallisemmin toteuttaa. Esimerkkinä vaikka, että lapset haluaisivat hyppiä pöydältä tai kiipeillä jossain. Tällöin kasvattaja voi pohtia, miten tämä voitaisiin toteuttaa turvallisesti. Kun lasten annetaan kokeilla erilaisia asioita, he saavat mahdollisuuden oppia arvioimaan ja hallitsemaan liikkumiseen liittyviä riskejä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 21).

### 3.4 Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma (aiemmin nimellä Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma) on maksuton valtakunnallinen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma, jonka tavoitteena on lisätä liikkumista lasten päivään. Ohjelmassa kiinnitetään huomiota lapsilähtöisten toimintatapojen lisäämiseen. Varhaiskasvatuksen yksiköt voivat liittyä ohjelmaan, joka tarjoaa työkaluja, hyviä käytäntöjä sekä tutkittua tietoa. Ohjelman tavoitteen on mahdollistaa jokaiselle lapselle liikkumisen ilo sekä se, että varhaiskasvatuksessa lapsi saisi vähintään kaksi tuntia liikkumista päivässä. Siten 2/3 lapsen fyysisen aktiivisuuden suosituksista tulisi katettua varhaiskasvatuspäivän aikana. (Liikkuva varhaiskasvatus 2024.)

Ohjelmaan liittyneet varhaiskasvatusyksiköt toteuttavat ohjelmaa omista lähtökohdistaan jatkuvan kehittämisen menetelmällä. Ohjelma tarjoaa kehittämistyön tueksi konkreettisia työkaluja toiminnan arviointiin, suunnitteluun ja toteutukseen. Ohjelman yhtenä tavoitteena

on lisätä liikuntamyönteistä toimintakulttuuria ja henkilökunnan osaamista siihen liittyen. Ohjelmassa lasten ja perheiden osallisuus on tärkeässä roolissa. Lasten näkemykset otetaan huomioon liikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Koska lasten fyysisen aktiivisuuden kokonaissuosituksen saavuttaminen vaatii myös fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuspäivän ulkopuolella, on perheiden kannustaminen yhteiseen liikkumiseen osana ohjelmaa. Tätä varten kasvattajille on tarjolla ideoita liikunnan puheeksiottoon perheiden kanssa sekä toiminnallisten vanhempainiltojen tai perhetapahtumien järjestämiseen. (Soukainen ym. 2015, 12, 14, 39.)

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaan osallistuvat yksiköt tekevät säännöllisesti nykytilan arviointia lomakkeella, jossa on väittämiä kuuteen eri osa-alueeseen jaoteltuna. Näitä on mm. liikkumisen lisääminen, motoriset taidot ja toiminnallisuus, osallistuminen ja osallisuus sekä oppimisympäristöt. (Sääkslahti ym. 2021, 171.) Arvioinnin tuloksia on koottu visuaaliseen muotoon Seuranta-Virveli-tietokantaan. Seurantaa on toteutettu vuosina 2018–2024.

Tämän opinnäytetyön aiheen kannalta erityisesti kiinnostavia tuloksia on mm. se, että viimeisimmän arvioinnin mukaan yli puolessa vastanneista yksiköistä toteutuu huonosti se, että liikuntavälinehankintoja suunnitellaan ja niille on budjetoitu vuosittainen määräraha. Lisäksi vaikka suurimmassa osassa yksiköistä ulkoillaan kaksi kertaa päivässä ja viikoittaiseen toimintaan sisältyy ohjattua liikuntaa sekä sisällä että ulkona, vain alle puolessa yksiköissä lapsille järjestetään päivittäin suunnitelmallista toimintaa, jossa heillä on mahdollisuus hengästyä. Vain vähän liikkuvien ja toimintarajoitteisten lasten liikkumisen edistämässä on selkeästi parannettavaa: yli puolet yksiköistä ilmoittaa, että kohdennettuja toimenpiteitä näiden lasten liikkumisen edistämiseen ei ole juuri tehty. Sen sijaan lasten liikkumisen ja motoristen taitojen havainnointia toteutetaan hyvällä tasolla 60–70 % yksiköistä ja yli 90 %:ssa yksiköitä lapsille suunnitellaan ja toteutetaan heidän motoriselle tasolleen sopivia tehtäviä. Lasten osallisuutta liikunnan suunnittelussa, arvioinnissa ja toteuttamisessa sekä erityisesti liikunnallisten tapahtumien suunnittelussa tulisi vahvistaa. Vain 30 % yksiköistä se, että yhteisiä liikunnallisia tapahtumia suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä lasten kanssa, toteutuu hyvällä tasolla. (Liikkuvan varhaiskasvatuksen Seuranta-Virveli 2024.)

Tilojen puolesta liikuntasalia ei ole monipuolisesti käytettävissä päivän aikana yli 50 %:ssa yksiköistä eikä noin 45 %:ssa yksiköistä pihan virikkeellisyyden lisäämiseen panostavia toimia ole tehty. Lisäksi liikuntavälineet eivät ole kunnolla lasten saatavissa lähes 40 %:ssa vastanneista yksiköistä. Sen sijaan lähiympäristöä ja luontoa hyödynnetään päivittäisessä liikkumisessa 70 %:ssa yksiköistä. (Liikkuvan varhaiskasvatuksen Seuranta-Virveli 2024.)

Parannettavaa on siis erityisesti lasten osallisuudessa liikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa sekä tasa-arvoisesti kaikkien lasten liikkumisen edistämiseen tähtäävässä

toiminnassa. Vähän liikkuvia ja erityistä tukea liikkumiseen tarvitsevia lapsia on otettu huonosti huomioon. Kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta tulisi lisätä päivittäiseen toimintaan. Liikuntaan sopivien sisätilojen puutteessa ulkona liikkumiseen tulisi panostaa pihan virikkeellisyyttä ja välineiden saatavuutta lisäämällä.

### 3.5 Lasten motoristen taitojen kehitys

Motoriset taidot ovat sellaisia prosesseja, joissa yhdellä tai useammalla kehon osalla suoritetaan joku opittu, päämäärähakuinen ja tahdonalainen liike. Motorisia perustaitoja voidaan luokitella tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja käsittelytaitoihin. (Gallahue ym. 2012, Livosen ym. 2016, 32 mukaan) Karkeamotoriset käsittelytaidot ovat taitoja käsitellä liikuntavälineitä. Kun lapsella on hyvät käsittelytaidot hän osaa esimerkiksi heittää, ottaa kiinni, lyödä ja potkaista palloa. Hyvät käsittelytaidot edistävät myös yhteisleikkien sujumista, jolloin lapsi on yleensä mieluinen leikkikaveri muille. Fyysisen kehityksen lisäksi hyvät motoriset taidot tukevat siis myös lapsen sosiaalista hyvinvointia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 20.)

Varhaislapsuus on otollista aikaa harjoitella motorisia perustaitoja. Siihen tarvitaan myös aikuisen kannustusta ja ohjausta. (Gallahue ym. 2012, Livosen ym. 2016, 32 mukaan.) Rintala ym. (2016) ovat selvittäneet suomalaisten 3–10-vuotiaiden lasten motorisia perustaitoja kansainvälisesti käytetyllä tarkoitukseen suunnitellulla testillä. Varhaiskasvatusikäisten lasten taitoja testattiin kahdeksassa eri päiväkodissa. Tutkimuksessa selvitettiin erilaisia liikkumistaitoja ja käsittelytaitoja. Yksikään tutkimukseen osallistuneista lapsista ei saanut täysiä pisteitä mistään taidosta. Liikkumistaitojen osaaminen lisääntyi varhaiskasvatusikäisillä lapsilla iän mukaan. Monien käsittelytaitojen hallitseminen oli varhaiskasvatuksessa haastavaa eritoten 3-vuotiailla, joista yksikään ei hallinnut tutkittuja käsittelytaitoja lukuun ottamatta pallon heittoa pojilla. Käsittelytaidotkin kuitenkin lisääntyivät ikäryhmän mukaan, ja esimerkiksi pallon kiinniottoa ja yhden käden kämmenlyöntiä hallitsivat osa 4-vuotiaista pojista. 5-vuotiaista sekä tytöistä että pojista osa hallitsi nämä taidot. Sen sijaan pallon kriteerien mukainen potkaisu ja pompotus onnistuivat vasta 6-vuotiailta. Tuloksissa sukupuolesta riippuvia eroja ei esiintynyt liikkumistaidoissa, mutta käsittelytaidoissa pojilla oli suurempia yhteispisteitä kuin tytöillä kaikissa ikäryhmissä.

Mitä taitavampi lapsi on motorisesti, sitä paremmat mahdollisuudet lapsella on olla fyysisesti aktiivinen. Sama näkyy myös toisinpäin: fyysinen aktiivisuus kehittää motorisia taitoja. (Stodden ym. 2008, 294–295.) Näin syntyy positiivinen kierre, jossa hyvät motoriset taidot ja fyysinen aktiivisuus vahvistavat toinen toisiaan. Siksi liikkumisen varhaiskasvatuksessa tulee tarjota lapsille runsaasti mahdollisuuksia harjoitella karkeamotorisia perustaitoja, mikä puolestaan vahvistaa lasten mahdollisuuksia olla fyysisesti aktiivisia. Karkeamotoristen



perustaitojen kompetenssilla varhaislapsuudessa on osoitettu olevan yhteys fyysisen aktiivisuuden säilymiseen myös myöhemmin elämässä sekä parempaan koulumenestykseen (Iivonen ym. 2016, 34). Kansainväliset tutkimustulokset kuitenkin osoittavat, että motorisesti heikkojen lasten määrä on lisääntynyt viimeisen 30 vuoden aikana (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 20).

Motorisen oppimisen haasteita on noin 5–6 %:lla kouluikäisistä lapsista. Motoriset oppimisvaikeudet vaikuttavat suuresti yksilön elämään ja ne haittaavat esimerkiksi kirjoittamista sekä monia arkipäivän toimia kuten pukemista. (APA 2013 Asunna ym. 2016, 38 mukaan.) Motorisiin oppimisvaikeuksiin liittyy usein päällekkäisyyttä erilaisten psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä fyysiseen terveyteen liittyvien haasteiden kanssa. Motorisen oppimisen vaikeuksien varhainen tunnistaminen on tärkeää ja siksi varhaiskasvatuksessa olisi tärkeää havainnoida lasten motorista kehitystä ja tunnistaa motorisen oppimisen vaikeuksia. Lisäksi moniammatillinen yhteistyö on keskeistä näiden haasteiden tunnistamisessa ja tuen suunnittelussa. (Asunta ym. 2016, 38–39.) Motoristen taitojen havainnointi voi myös antaa kasvattajalle parempaa kokonaisymmärrystä lasten motoristen taitojen kehityksestä ja toimia pedagogisena työvälineenä arvioitaessa suunniteltujen liikunnallisten sisältöjen tarkoituksenmukaisuutta. (Sääkslahti 2018, 42.)

## 4 Opinnäytetyön toteuttaminen

### 4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisessa opinnäytetyössä toteutetaan joku konkreettinen tuotos. Tuotos voi olla esimerkiksi opas, toimintamalli, esite tai kansio. Tuotoksen tulee olla hyödyllinen ja käytettävä. (Salonen 2013, 13, 19.) Tässä opinnäytetyössä syntyvä tuotos on opas.

Toiminnallisen opinnäytetyön lähtökohtana voi olla jostain ammatillisesta käytännöstä nouseva tunnistettu tarve (Vilka 2021, 32). Tässä opinnäytetyössä tarve lähti osittain siitä, että lasten liikkuminen on vähentynyt tutkimusten mukaan. Lisäksi työskennellessäni varhaiskasvatuksessa olen havainnut sen, että lasten fyysisen aktiivisuuden mahdollistavalle toiminnalle on tarvetta. Neljässä päiväkodissa, joissa olen työskennellyt sisätilat ovat todella pienet ja vain yhdessä näistä on sali, jossa on enemmän tilaa liikkua. Siksi ulkoilun aikana lasten fyysistä aktiivisuutta tulee edistää ja sille on enemmän mahdollisuuksia kuin sisätiloissa. Tältä pohjalta halusin tehdä opinnäytetyössäni oppaan, joka lisää varhaiskasvatuksen ammattilaisten mahdollisuutta hyödyntää ulkopedagogiikka.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on yleensä mukana erilaisia toimijoita, joiden kanssa kehittämistyötä tehdään yhdessä. Kehittämistyötä tehdään usein jonkun toimeksiantajan tarpeisiin. Tällöin mukana olevat toimijat antavat esimerkiksi palautetta, arvioivat ja uudelleen suuntaavat kehittämistyötä. (Salonen 2013, 6.) Tässä opinnäytetyössä mukana ei ole toimeksiantajia, vaan minulla opiskelijana on toimijuus. Siksi erityisesti arvioinnin kannalta minun tulee käyttää erityistä kriittisyyttä, koska ulkopuolisten näkemyksiä on rajoitetusti hyödynnettävissä. Tuotoksen arvioinnissa hyödynnän myös ammatillista kokemusta varhaiskasvatuksen työstä.

### 4.2 Lineaarinen malli

Opinnäytetyön tuotoksen eli oppaan toteuttamista ohjaa lineaarinen malli, eli prosessi kuvataan lineaarisissa vaiheissa eteneväksi (Salonen 2013, 15; Toikko & Rantanen 2009, 64–66). Ensimmäiseksi määritellään tavoite. Tavoite on toteuttaa varhaiskasvattajille opas, joka tarjoaa tietoa ulkopedagogiikan ja fyysisen aktiivisuuden merkityksestä varhaiskasvatuksessa sekä ideoita ulkopedagogiikan toteuttamiseen. Seuraava vaihe on suunnittelu. Suunnitteluvaiheessa opinnäytetyöprosessissa toteutin opinnäytetyösuunnitelman, jonka pohjalta tämä opinnäytetyö on toteutettu. Suunnitteluvaiheessa keräsin myös lähdemateriaalia opinnäytetyön tietopohjaan.

Suunnitteluvaiheen jälkeen tulee toteutusvaihe, jossa itse oppaan toteuttaminen konkretisoituu. Toteutusvaiheessa minulla itselläni opiskelijana on toimijuus, sillä opinnäytetyötä ei

toteuteta yhteistyötahon kanssa. Toteutusvaiheeseen kuuluu tiedonhankintaa oppaan toteuttamista varten (Salonen 2013, 15). Tiedonhaussa hyödynsin suunnitteluvaiheessa kerättyä lähdemateriaalia ja etsin lisää tietoa. Tiedonhaku toteutettiin aineistohaulla hyödyntäen Google Scholar -hakupalvelua ja LAB Prima, joka on LUT-tiedekirjaston hakupalvelua. Toteutusvaiheessa hain tietoa siitä, mitä ulkopedagogiikalla tarkoitetaan ja miten sitä hyödynnetään suomalaisessa varhaiskasvatuksessa. Tämä tieto auttoi selkiyttämään, mitä asioita oppaaseen voisi sisällyttää, jotta ulkopedagogiikkaa voisi paremmin hyödyntää. Hain tietoa myös siitä, millaista materiaalia ulkopedagogiikan hyödyntämiseksi on olemassa. Lisäksi pyrin selvittämään, miten ulkopedagogiikka voisi systemaattisemmin hyödyntää varhaiskasvatuksessa. Tiedonhakua suuntasin työn edetessä sitä mukaa, kun sain selville lisää aiheesta.

Toteutusvaiheessa tiedonhaun jälkeen jäsentelin tiedonhaussa esiin tullutta tietoa sopiviin kokonaisuuksiin. Näistä kokonaisuuksista muodostui opinnäytetyön tietoperusta, jota kuvataan tämän opinnäytetyöraportin luvuissa 2 ja 3. Tietoperustan pohjalta minulle rakentui käsitys siitä, mitä oppaaseen tulee. Toteutusvaiheeseen kuului myös oppaan konkreettinen koostaminen. Toteutusvaiheen jälkeen lineaarisessa mallissa tulee arviointi ja päättäminen, mutta arviointia tulee tehdä läpi prosessin (Salonen 2013, 18). Arviointia toteutin itse tarkastelemalla kriittisesti tiedonhaussa saamaani aineistoa ja oppaan rakentumista. Lisäksi hyödynsin opinnäytetyöohjaajan apua oppaan arvioinnissa.

### 4.3 Oppaan toteuttaminen

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tehtävään tuotokseen liittyvät ratkaisut kootaan ammatillisesta kirjallisuudesta sekä aihetta käsittelevästä aiemmasta tutkimuksesta ja hankkeista. Ratkaisujen perustana olevaa aineistoa tulee koota, eritellä ja dokumentoida huolellisesti. (Kostamo ym. 2022.) Tässä opinnäytetyössä opinnäytetyön tietoperusta koostui erilaisista aineistoista kuten aihetta käsittelevistä ammatillisista kirjoista, tutkimuksia käsittelevistä artikkeleista sekä erilaisista asiantuntijoiden koostamista tietoaineistoista kuten Varhaisten vuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ja Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman aineistoista. Oppaan toteutusvaiheessa etsin monipuolisesti tietoa aihepiiristä. Käytin omaa ammatillista ennako-osaamistani tiedonhaun aloittamiseen, sillä fyysisen aktiivisuuden suositukset ja Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma olivat minulle ennalta tuttuja. Ei olisi kuitenkaan eettistä pohjata tiedonhakua pelkästään tutkijan aiempaan tietämykseen aiheesta, joten käytin Google Scholar ja LUT-tiedekirjaston LAB Primo -hakupalveluita etsiäkseni aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja aiempia tutkimuksia. Pääasiassa pyrin hyödyntämään viimeisen kymmenen vuoden aikana tehtyjä tutkimuksia, mutta tämä ei ollut täysin poissulkeva, sillä mikäli lähde vaikutti keskeiseltä opinnäytetyön aiheen kannalta, hyödynsin sitä.

Käytettyjä hakusanoja lähteiden etsimisessä oli mm.: liikunta varhaiskasvatuksessa, lasten fyysinen aktiivisuus, ulkopedagogiikkaa, outdoor learning, physical activity in childhood, ympäristökasvatus ja luonnon hyvinvointivaikutukset sekä muunnelmat näistä.

Lähdemateriaalin pohjalta jaottelin aineistoa kahteen teemaan, jotka olivat ulkopedagogiikka ja lasten fyysinen aktiivisuus varhaiskasvatuksessa. Ulkopedagogiikkaan liittyi läheisesti ulkoympäristöjen ja luonnon positiiviset vaikutukset hyvinvointiin, terveyteen ja lapsen kehitykseen. Nämä olivat mielestäni aiheen kannalta tärkeitä, koska ne antoivat perusteita sille, miksi erityisesti ulkopedagogiikkaa kannattaa hyödyntää lasten fyysisen aktiivisuuden tukemisessa ja lisäämisessä varhaiskasvatuksessa.

Lasten fyysiseen aktiivisuuteen varhaiskasvatuksessa liittyi tiedonhaun perusteella monenlaisia tekijöitä. Jaottelin näitä fyysisen aktiivisuuden suosituksiin, lasten liikkumiseen varhaiskasvatuksessa, liikkumaan kannustavan ympäristön ja tekijöiden kuvaamiseen ja fyysisen aktiivisuuden kannalta tärkeisiin motorisiin taitoihin ja niiden kehitykseen. Lisäksi halusin huomioida Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaa, sillä se on laaja valtakunnallinen ohjelma, joka perustuu Varhaisten vuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin. Koska opinnäytetyössä toteutettavan oppaan kohderyhmänä on varhaiskasvatusryhmät, joissa on yli 3-vuotiaita lapsia, halusin myös sisällyttää tietoa erityisesti 3–5-vuotiaiden lasten liikkumisen tukemiseen liittyvistä asioista.

Opinnäytetyöprosessin alussa ajattelin, että oppaaseen tulee leikkejä ja leikki-ideoita. Kuitenkin tiedonhaku tehdessäni päädyin siihen tulokseen, että itseasiassa varhaiskasvatuksen arkeen liittyy paljon sellaista, jota tulisi huomioida, jos halutaan lisätä lasten fyysisistä aktiivisuutta. Sellaisia tekijöitä on esimerkiksi toimintakulttuuri, henkilöstön asennoituminen, ympäristö ym. Näitä tekijöitä halusin myös tuoda oppaassa esille. Tiedonhaussa tuli ilmi, että erilaisia konkreettisia leikki-ideoita liikuntaleikkien ja fyysisesti aktiivisten leikkien osalta on paljon, joten konkreettisten leikki-ideoiden ja leikkien sijasta päätin sisällyttää oppaaseen listausta ja linkkejä näihin.

Oppaan toteutin Microsoft Office PowerPoint-ohjelmalla. Opas tallennettiin PDF-muotoon. Opas on nähtävissä liitteessä 1. Opas on suunniteltu yli 3-vuotiaiden lasten varhaiskasvatusryhmien kasvattajille. Ikäryhmä valikoitui osittain oman työkokemukseni perusteella kyseisen ikäisten lasten kanssa, osittain sen takia, että tarkentamalla ikäryhmää, oppaassa pystyttiin syventymään tarkemmin tämän ikäryhmän tarpeisiin. Oppaassa käytetyt kuvat ja kuvakkeet ovat PowerPoint-ohjelman valmiita kuvapankkikuvia.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä syntyvän tuotoksen tulee olla tekstilajin mukainen (Kostamo ym. 2022, 185). Tässä opinnäytetyössä tuotoksena on opas. Oppaan teossa tulee huomioida kohderyhmä eli kenelle opasta kirjoitetaan ja, mitkä ovat heidän ennakkotietonsa

oppaan käsittelemästä aiheesta (Kostamo ym. 2022, 185). Tässä tapauksessa kohderyhmänä ovat varhaiskasvattajat, joilla voi olettaa olevan jonkun verran ennakkotietoa ja esimerkiksi tietyt käsitteet kuten pedagogiikka, motorinen kehitys ja varhaiskasvatuksessa tehtävä havainnointi oletetaan kohderyhmälle tutuiksi. Oppaan tyyli ja sävy on myös suunniteltu kohderyhmää ajatellen (Kostamo ym. 2022, 185).

Kostamo ym. (2022, 187) kirjoittavat, että tuotokseen on hyvä sisällyttää kuvia, luettelma, värejä ja selkeitä väliotsikoita. Halusin sisällyttää oppaaseen kuvia, mutta en liian paljoa, joten niitä valikoin muutaman oppaaseen. Kuvat valitsin niin, että niissä olisi erinäköisiä lapsia. Oppaaseen toteutin yhdelle sivulle kootusti oppaan vinkit, joten sen voi esimerkiksi tulostaa varhaiskasvatusryhmän seinälle tai henkilökunnan tiloihin muistuttamaan fyysisen aktiivisuuden edistämisestä. Oppaassa hyödynsin myös taulukoita ja luettelma selkiyttämään tekstiä. Värimaailmasta halusin melko neutraalin ja raikkaan ja mielestäni se onnistui hyvin. Halusin oppaasta visuaalisesti myös melko pelkistetyn ja sellaisen, joka toimisi sekä sähköisenä että tulostettuna.

## 5 Yhteenveto

### 5.1 Pohdinta

Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena oli toteuttaa opas ulkopedagogiikan hyödyntämiseen varhaiskasvatuksessa ja tavoitteena oli oppaan avulla lisätä varhaiskasvattajien mahdollisuuksia hyödyntää ulkopedagogiikkaa lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Oppaan toteuttamiseksi tekemäni tiedonhaku onnistui hyvin ja hyödynsin erilaisia lähteitä monipuolisesti ja laajasti.

Opinnäytetyössä toteuttamani opas tarjoaa tietoa lasten fyysisestä aktiivisuudesta varhaiskasvatuksessa ja ulkopedagogiikan hyödyntämisestä fyysisen aktiivisuuden edistämiseen. Tavoite mielestäni toteutuu melko hyvin, mutta vaikka olenkin erittäin tyytyväinen valmiiseen oppaaseen ja mielestäni se tarjoaa hyvin tietoa aiheesta, jota se käsittelee, siinä voisi kuitenkin olla enemmän konkreettisempia neuvoja, miten ulkopedagogiikkaa toteutetaan ja mitä kaikkea se sisältää. Lopulliseen oppaaseen tulleissa asioissa ja vinkeissä on paljon sellaista, mikä pätee myös sisällä toteutettavaan liikuntaan. Toisaalta opinnäytetyön tavoitteen yhtenä osana on lisätä varhaiskasvattajien mahdollisuuksia edistää lasten fyysistä aktiivisuutta, joten siinä mielessä tavoite on mielestäni saavutettu.

Oppaan sisällön eri osa-alueiden keskinäisen järjestyksen suunnitteleminen oli haastavaa ja vaati useamman version, jotta lopullinen versio muotoutui. Lineaarisen mallin mukaisessa arviointivaiheessa arvioin opasta työskentelyprosessin aikana sekä valmiina. Opasta työstäessäni muutin oppaan sisältöä ja sisällysluetteloa useita kertoja, kunnes se oli mielestäni hyvä. Tässä arvioinnissa hyödynsin Kostamon ym. (2022, 186) esittelemiä tarkistuskysymyksiä. Näitä on esimerkiksi ”Mikä on tekstin tehtävä?”, ”Eteneekö teksti loogisesti?” ja ”Onko olennaista tietoa riittävästi ja ymmärrettävästi?”.

Oppaaseen tuli lopulta melko paljon tekstiä, mutta mielestäni se palvelee tässä tarkoitusta. Oppaassa on kuitenkin paljon tietoa, mutta oppaan kokonaispituus ilman sisällysluetteloa, saatesanoja ja lähteitä on 13 sivua, mikä ei mielestäni ole liian pitkä. Oppaan ulkoasuun olen tyytyväinen ja sisällön ja tyylin puolesta uskon, että se huomioi hyvin kohderyhmän. Opasta olisi voinut arvioida vielä luetuttamalla sen kohderyhmällä ja pyytämällä palautetta, jolloin oppaan sopivuus kohderyhmälle tulisi vielä paremmin huomioitua.

Kehitysehdotuksena olisi myös ollut oppaan toteuttaminen yhteistyökumppanin kanssa, jolloin opas olisi voinut vastata vielä paremmin tavoitteeseen. Tällöin olisin alkukartoituksen avulla saanut tietoa siitä, mitä tietoa kyseinen kohderyhmä tarvitsee, jotta voisi paremmin hyödyntää ulkopedagogiikkaa ja edistää lasten fyysistä aktiivisuutta.

## 5.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöprosessissa tiedostin, että minulla voi olla ennakko-oletuksia opinnäytetyön aihepiirin suhteen oman työni kautta, sillä olen työskennellyt varhaiskasvatuksessa. Tiedostin, että omat oletukseni voivat johdatella aiheen käsittelyä, mutta pyrin minimoimaan sen vaikutuksen tarkastelemalla lähdekirjallisuutta objektiivisesti ja hakemalla tietoa monipuolisesti. Tässä onnistuin mielestäni hyvin, sillä tiedonhaku tuotti monipuolista lähdemateriaalia, johon tutustuin ja valitsin aiheeseen sopivimmat. Opinnäytetyön tuotoksena syntyneen oppaan luotettavuutta ja käytettävyyttä olisi voinut parantaa hyödyntämällä kohderyhmälle tehtyä alkukartoitusta oppaan lähtökohtien ja rakenteen muodostamisessa.

Arene ry:n julkaiseman opinnäytetöiden eettisten ohjeiden mukaan opinnäytetyön tekijän on hallittava hyvä tieteellinen käytäntö sekä tieteellisen käytännön vastuut (Arene 2020, 5). Hyvä tieteellinen käytäntö määrittelee ohjeet tieteellisen tutkimuksen tekemiselle niin, että se on eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa ja sen tulokset ovat uskottavia. Hyvän tieteellisen käytännön oleellisia lähtökohtia ovat mm. rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa, tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaiset ja eettisesti kestävä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä, avoimuus ja tietosuojan ja tutkimuslupien huomioiminen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 3). Opintojen aikana hyvään tieteelliseen käytäntöön liittyviä asioita on käsitelty ja osasin tunnistaa luotettavan lähteen ja oikeanlaisen viittauskäytännön. Olen tietoinen, että opinnäytetyöni tulee läpäistä plagiaatintunnistusjärjestelmä. Valmis opinnäytetyö julkaistaan julkiseksi. (Arene 2020, 10).

Opinnäytetyön tekijän tulee myös hallita ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen yleiset periaatteet (Arene 2020, 5). Henkilötietojen käsittelyä ja tietosuojaa ohjaa EU:n tietosuoja-asetus ja tietosuojalaki (Arene 2020, 7). Tässä opinnäytetyössäni ei käsitelty henkilötietoja.

## Lähteet

- Arene. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 4.8.2023. Saatavissa [https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?\\_t=1578480382](https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382)
- Asunta, P., Viholainen, H., Ahonen, T., Rintala, P. & Cantell, M. Motorisen oppimisen vaikeudet. Julkaisussa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Viitattu 2.5.2024. Saatavissa <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bentsen, P., Mygind, L., Elsborg, P., Nielsen, G. & Mygind, E. 2022. Education outside the classroom as upstream school health promotion: 'adding-in' physical activity into children's everyday life and settings. *Scandinavian Journal of Public Health*. 50(3). Viitattu 10.5.2024. Saatavissa rajoitetusti <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1403494821993715>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. 1985. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports* (100). Viitattu 30.4.2024. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>
- Chawla, L., Keena, K., Pevec, I. & Stanley, E. 2014. Green schoolyards as havens from stress and resources for resilience in childhood and adolescence. *Health & Place*. 28(1–13). Viitattu 10.5.2024. Saatavissa rajoitetusti <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1353829214000379>
- Dwyer, G. M., Baur, L. A. & Hardy, L. L. 2009. The challenge of understanding and assessing physical activity in preschool-age children: Thinking beyond the framework of intensity, duration and frequency of activity. *Journal of Science and Medicine in Sport* 12 (5). Viitattu 30.4.2024. Saatavissa rajoitetusti <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1440244008002077>
- Haapala, E., Pulakka, A., Haapala, H. & Lakka, T. 2016. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Julkaisussa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Viitattu 2.5.2024. Saatavissa



<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Iivonen, S., Laukkanen, A., Haapala, E. & Reunamo, J. 2016. Motoristen taitojen kehitys. Julkaisussa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Viitattu 1.8.2023. Saatavissa <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Jämsén, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A., & Poskiparta, M. 2013. 3-4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. *Journal of Early Childhood Education Research* (2(1)). Viitattu 6.5. 2024. Saatavissa <https://journal.fi/jecer/article/view/114030>

Kiewra, C. & Veselack, E. 2016. Playing with Nature: Supporting Preschoolers' Creativity in Natural Outdoor Classrooms. *The International Journal of Early Childhood Environmental Education*. 4(1). Viitattu 10.5.2024. Saatavissa <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1120194.pdf>

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. E-kirja. Helsinki: Art House Oy.

Kuo, M., Barnes, M. & Jordan, C. 2019. Do Experiences With Nature Promote Learning? Converging Evidence of a Cause-and-Effect Relationship. *Frontiers in psychology*. 10(350). Viitattu 10.5.2024. Saatavissa <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.00305/full>

Kyhälä, A.-L., Reunamo, J., Valtonen, J.O. & Ruismäki, H. 2020. Ajankäyttö ja vähintään kohtuukuormitteinen fyysinen aktiivisuus lasten toiminnoissa varhaiskasvatuksessa. *Liikunta & Tiede*. 57(4). Viitattu 8.5.2024. Saatavissa [https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/4\\_2020/lt\\_4\\_2020-s71-78.pdf](https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/4_2020/lt_4_2020-s71-78.pdf)

Laaksoharju, T., Rappe, E. & Kaivola, T. 2012. Garden affordances for social learning, play, and for building nature–child relationship. *Urban Forestry & Urban Greening* 11(2). Viitattu 15.5.2024. Saatavissa rajoitetusti <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1618866712000234>

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. Viitattu 2.5.2024.

Saatavissa

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Liikkuva varhaiskasvatus. 2024. Viitattu 8.5.2024. Saatavissa

<https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/liikkuva-varhaiskasvatus/>

Liikkuvan varhaiskasvatuksen Seuranta-Virveli. 2024. Nykytilan arviointi varhaiskasvatukseen – seuranta-aineisto 2018–2024. Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 9.5.2024. Saatavissa <https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/fi/nykytilan-arviointi>

Maas, J., Verheij, R.A., de Vries, S., Spreeuwenberg, P., Schellevis F.G. & Groenewegen, P.P. 2009. Morbidity is related to a green living environment. *Journal of Epidemiology & Community Health* 63(12).

Olafsdottir, G., Cloke, P., Schulz, A., van Dyck, Z., Eysteinnsson, T., Thorleifsdottir, B. & Vögele, C. 2018. Health Benefits of Walking in Nature: A Randomized Controlled Study Under Conditions of Real-Life Stress. *Environment and Behavior*. 52(3).

Opetushallitus. 2022. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2022:2a. Viitattu 1.8.2023. Saatavissa

[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2022\\_2.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_2.pdf)

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21. Viitattu 23.3.2024. Saatavissa

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pasanen, T., Tyrväinen, L. & Korpela, K. 2014. The Relationship between Perceived Health and Physical Activity Indoors, Outdoors in Built Environments, and Outdoors in Nature. *Applied Psychology: Health & well-being*. 6(3). Viitattu 10.5.2024. Saatavissa <https://iaap-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/aphw.12031>

Polvinen, K., Pihlajamaa, J. & Berg, P. 2012. Luonnosta hyvinvointia lapsille ja nuorille. Kuvauksia luonnon hyvinvointivaikutuksista, palveluista ja malleista palveluiden kehittämiseen. Viitattu 10.5.2024. Saatavissa

[https://media.sitra.fi/app/uploads/2017/02/Luonnosta\\_hyvinvointia\\_lapsille\\_ja\\_nuorille-2.pdf](https://media.sitra.fi/app/uploads/2017/02/Luonnosta_hyvinvointia_lapsille_ja_nuorille-2.pdf)

- Rappe, E. 2019. Viherympäristöt ja puutarhat terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä. Artikkelikokoelmassa Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia. Levón-instituutti. Viitattu 30.7.2023. Saatavissa <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y> 12.7.2021
- Ray, J. 2020. Utomhuspedagogik. En litteraturöversikt om effekter på skolbarns välmående och inläring. Folhålsans forsknings center. Viitattu 1.8.2023. Saatavissa [https://www.folkhalsan.fi/globalassets/forskning/lit\\_oversikt\\_final\\_jr.pdf](https://www.folkhalsan.fi/globalassets/forskning/lit_oversikt_final_jr.pdf)
- Reunamo, J. 2016. Lapsilähtöinen toimintakulttuuri edellyttää lapsen kuuntelua. Julkaisussa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Viitattu 25.8.2023. Saatavissa <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Reunamo, J. & Kyhälä, A.-L. 2016. Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana. Julkaisussa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Viitattu 8.5.2024. Saatavissa <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Roslund, M. ym. 2020. Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated commensal microbiota among daycare children. *Science Advances*. 6(42). Viitattu 10.5.2024. Saatavissa <https://www.science.org/doi/epdf/10.1126/sciadv.aba2578>
- Rintala, P., Sääkslahti, A., & Iivonen, S. 2016. 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. *Liikunta ja tiede*, 53(6). Viitattu 6.5.2024. Saatavissa [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/52620/rintalasaakslahtiivonenlt2016616tutki\\_musartikkelit.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/52620/rintalasaakslahtiivonenlt2016616tutki_musartikkelit.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Viitattu 5.8.2023. Saatavissa <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Soini, A. 2015. Always on the Move? Measured Physical Activity of 3-Year-Old Preschool Children. *Studies in sport, physical education and health*. 216. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 9.5.2024. Saatavissa [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44987/978-951-39-6029-2\\_vaitos15012015.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44987/978-951-39-6029-2_vaitos15012015.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Soini, A., Tammelin, T., Sääkslahti, A., Watt, A., Villberg, J., Kettunen, T., Mehtälä, A., & Poskiparta, M. 2014. Seasonal and daily variation in physical activity among three-year-old Finnish preschool children. *Early Child Development and Care*. 184(4). Viitattu 30.4.2024. Saatavissa

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/47388/1/sport131soiniart1.pdf>

Stodden, D.F., Goodway, J.D., Langendorfer, S.J., Robertson, M.A., Rudisill, M.E., Garcia, C. & Garcia, L.E. 2008. A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*. 60. Viitattu 2.5.2024. Saatavissa

[https://www.researchgate.net/publication/234734805\\_A\\_Developmental\\_Perspective\\_on\\_the\\_Role\\_of\\_Motor\\_Skill\\_Compotence\\_in\\_Physical\\_Activity\\_An\\_Emergent\\_Relationship](https://www.researchgate.net/publication/234734805_A_Developmental_Perspective_on_the_Role_of_Motor_Skill_Compotence_in_Physical_Activity_An_Emergent_Relationship)

Soukainen, U., Karvinen, J., Korhonen, N., Kuusisto, A., Kämppe, K., Moilanen, N., Sääkslahti, A. & Tarkka, K. 2015. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma-asiakirja. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 357. Viitattu 8.5.2024. Saatavissa

[https://www.eslu.fi/site/assets/files/1556/ilo\\_ohjelma-asiakirja\\_www.pdf](https://www.eslu.fi/site/assets/files/1556/ilo_ohjelma-asiakirja_www.pdf)

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sääkslahti, A., Mehtälä, A. & Tammelin, T. (toim.). 2021. Piilo – Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. Kehittämisvaiheen 2019–2021 tulosraportti. Viitattu 6.5.2024. Saatavissa [https://static.jamk.fi/likes/Piilo\\_tulosraportti.pdf](https://static.jamk.fi/likes/Piilo_tulosraportti.pdf)

Sääkslahti, A., Niemistö, D., Nevalainen, K., Laukkanen, A., Korhonen, E., & Finni Juutinen, T. 2019. Päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteys lasten motorisiin taitoihin. *Liikunta ja tiede*. 56(2-3). Viitattu 9.5.2024. Saatavissa

[https://www.lts.fi/media/lts\\_vertaisarvioidut\\_tutkimusartikkelit/2019/lt\\_2-3\\_19\\_tutkimusartikkeli-saakslahti\\_lowres.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2019/lt_2-3_19_tutkimusartikkeli-saakslahti_lowres.pdf)

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämissprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampere University Press.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 5.8.2023. Saatavissa [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/htk\\_ohje\\_verkko14112012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/htk_ohje_verkko14112012.pdf)

Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y. & Kagawa, T. 2014. The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of Environmental Psychology*. 38(1-9). Viitattu 10.5.2024. Saatavissa

[https://www.tlu.ee/~arro/Happy%20Space%20EKA%202014/urban%20green\\_stress%20Ojala%20jt.pdf](https://www.tlu.ee/~arro/Happy%20Space%20EKA%202014/urban%20green_stress%20Ojala%20jt.pdf)

Ulrich, R.S., Simons, R.F., Losito, B.D., Fiorito, E., Miles, M.A. & Zelson, M. 1991. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*. 11. Viitattu 9.5.2024. Saatavissa [https://www.researchgate.net/profile/Robert-Simons-2/publication/222484914\\_Stress\\_Recovery\\_During\\_Exposure\\_to\\_Natural\\_and\\_Urban\\_Environments\\_Journal\\_of\\_Environmental\\_Psychology\\_11\\_201-230/links/5d669ed2299bf11adf29729c/Stress-Recovery-During-Exposure-to-Natural-and-Urban-Environments-Journal-of-Environmental-Psychology-11-201-230.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Robert-Simons-2/publication/222484914_Stress_Recovery_During_Exposure_to_Natural_and_Urban_Environments_Journal_of_Environmental_Psychology_11_201-230/links/5d669ed2299bf11adf29729c/Stress-Recovery-During-Exposure-to-Natural-and-Urban-Environments-Journal-of-Environmental-Psychology-11-201-230.pdf)

Vilkka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Von Herzten, L., Haahtela, T. & Hanski, I. 2011. Natural immunity. Biodiversity loss and inflammatory diseases are two global megatrends that might be related. *EMBO reports*. 12(11). Viitattu 10.5.2024. Saatavissa <https://www.embopress.org/doi/full/10.1038/embor.2011.195>

# **Ulkopedagogiikka lasten fyysisen aktiivisuuden mahdollistajana varhaiskasvatuksessa**

-

## **Opas varhaiskasvatuksen henkilökunnalle**



# Sisällys

	<b>sivu</b>
Lukijalle	2
Varhaisten vuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset	3
Fyysisen aktiivisuuden tasot	4
Lasten fyysinen aktiivisuus varhaiskasvatuksessa	5
Miksi lasten fyysisen aktiivisuuden tukeminen on tärkeää?	6
Motoriset perustaidot	7
3-5-vuotiaiden lasten motorisen kehityksen tukeminen	8
Ulkopedagogiikka	9
Miksi ulkopedagogiikkaa kannattaa hyödyntää fyysisen aktiivisuuden edistämässä?	10
Ulkopedagogiikka ja lasten fyysisen aktiivisuuden edistäminen – 10 vinkkiä	11
Ulkopedagogiikka fyysisen aktiivisuuden mahdollistajana – tulostettava huoneentaulu	15
Linkkejä ja vinkkejä	16
Lähteet	17

# Lukijalle

Tämä opas on laadittu varhaiskasvatuksen henkilöstölle liikuntakasvatuksen tueksi. Oppaan kohderyhmänä on yli 3-vuotiaiden lasten varhaiskasvattajat. Opas tarjoaa tietoa lasten fyysisestä aktiivisuudesta ja sen merkityksestä, lasten motoristen taitojen tukemisesta sekä ulkopedagogiikan tarjoamista mahdollisuuksista ja hyödyistä lasten fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi.

Opas sisältää 10 vinkkiä ulkopedagogiikkaan ja lasten fyysisen aktiivisuuden edistämiseen. Vinkit on koottu myös huoneentauluksi, jonka voi esimerkiksi tulostaa varhaiskasvatusryhmän seinälle.

Opas on toteutettu osana LAB-ammattikorkeakoulun sosionomin opinnäytetyötä. Oppaassa olevat kuvat ovat Microsoft PowerPoint – ohjelmiston valmiita kuvapankkikuvia.

Haapajärvellä 18.5.2024

Laura Tiittanen



# Varhaisten vuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016) on julkaissut Varhaisten vuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, jotka antavat ohjeita alle kahdeksanvuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuudesta.

Suosituksen mukaan lasten tulisi liikkua vähintään 3 tuntia päivässä, josta vähintään 1 tunti on vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta.



(Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016)

# Fyysisen aktiivisuuden tasot

**Vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta** on mm.:

- juokseminen
- kiinniottoleikit
- trampoliinilla hyppiminen
- ison kuormurin työntäminen
- mäen ylös kiipeäminen
- painiminen ja nujuaminen
- hiihtäminen

**Reipasta fyysistä aktiivisuutta** on mm.:

- ripeä kävely
- potkulautailu
- polkupyörällä ajo
- luistelu
- liikkuminen nopean ja rytmikkään musiikin tahtiin
- pallolla leikkiminen ja pelaaminen
- isolla lapiolla lapiointi

**Kevyttä fyysistä aktiivisuutta** on mm.:

- hitaasti kävely
- rauhalliset liikuntaleikit
- pallon heittäminen ja kiinniottaminen
- keinuminen ja tasapainoilu
- hitaan ja rauhallisen musiikin tahtiin liikkuminen
- tavalliset lasten arkeen kuuluvat asiat kuten pukeminen, riisuminen tai tavaroiden järjestely

(Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 15)



# Lasten fyysinen aktiivisuus varhaiskasvatuksessa

Piilo-tutkimus- ja kehittämishankkeessa (Sääkslahti ym. 2021) mitattiin 4-6-vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta Suomessa. Tulosten mukaan:

- yli 90 % lapsista päivittäinen kolmen tunnin fyysisen aktiivisuuden kokonaissuositus täyttyi
- vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden tunnin päivittäisen suosituksen saavutti tytöistä vain 58 % ja pojista 77 %
- varhaiskasvatuksessa lapset ulkoilivat tyypillisesti 1–2 tuntia päivässä ja ulkoilun aikana kertyi keskimäärin 63 % lasten päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta

Tulosten perusteella varhaiskasvatuksella on siis tärkeä rooli lasten fyysisen aktiivisuuden edistäjänä ja vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden osuutta lasten liikkumisessa tulisi lisätä.

Varhaiskasvatusikäisillä lapsilla fyysinen aktiivisuus ilmenee pääosin fyysisesti aktiivisena leikkinä (Dwyer ym. 2009).

Suurin osa lasten vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta liittyy toimintaan toisten lasten kanssa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 29).

## Miksi lasten fyysisen aktiivisuuden tukeminen on tärkeää?

Lasten tapa elää ja toimia fyysisen aktiivisuuden osalta alkaa muotoutua kolmen vuoden iässä (Soukainen ym. 2015, 8). Tämä tarkoittaa sitä, että varhaisten vuosien aikana on tärkeää edistää lapsen liikkumista, jotta lapsesta kasvaisi fyysisesti aktiivinen aikuinen.

Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti kehon koostumukseen, fyysiseen kuntoon ja sydän- ja verenkiertoelimistön terveyteen. Lisäksi se voi parantaa lasten oppimista ja kognitiivisia taitoja. (Haapala ym. 2016, 17.)

Fyysinen aktiivisuus kehittää lapsen motorisia taitoja, mutta myös toisinpäin lapsen hyvät motoriset taidot parantavat lapsen mahdollisuuksia olla fyysisesti aktiivinen (Stodden ym. 2008, 294–295).



# Motoriset perustaidot

Motoriset perustaidot jaotellaan tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin sekä käsittelytaitoihin. Varhaislapsuus on otollista aikaa harjoitella motorisia perustaitoja. Siihen tarvitaan myös aikuisen kannustusta ja ohjausta. (Gallahue ym. 2012, Livosen ym. 2016, 32 mukaan.)

Fyysisen kehityksen lisäksi hyvät motoriset taidot tukevat myös lapsen muuta hyvinvointia, sillä esimerkiksi hyvät käsittelytaidot edistävät yhteisleikkien sujumista, jolloin lapsi on yleensä toivottu leikkikaveri. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 20.)

Havaintomotoriset taidot puolestaan ovat taitoja, joilla lapsi hahmottaa omaa kehoaan ja sen eri osia suhteessa ympäröivään tilaan, aikaan ja voimaan. Niihin kuuluu esim. nopeuden, suuntien ja tarvittavan voiman ja eri tasojen hahmottaminen. (Liikkuva varhaiskasvatus 2020, 44.)

Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Käsittelytaidot
Kääntyminen	Käveleminen	Heittäminen
Venyttäminen	Juokseminen	Kiinniottaminen
Taivuttaminen	Ponnistaminen	Potkaiseminen
Pyörähtäminen	Loikkaaminen	Kauhaiseminen
Heiluminen	Hyppääminen	Iskeminen
Kieriminen	Laukkaaminen	Lyöminen ilmasta
Pysähtyminen	Liukuminen	Pomputtelu
Tasapainoilu	Harppaaminen	Vierittäminen
Laskeutuminen	Kiipeäminen	Potku ilmasta
Nouseminen	Kinkkaaminen	Haltuunotto
Taittäminen		Kuljettaminen
Ojentaminen		Työntö
Koukistaminen		Veto
		Pukkaus
		Pyöritys

(Gallahue & Donnelly 2003, Liikkuva varhaiskasvatus 2020, 43 mukaan)

# 3-5-vuotiaiden lasten motorisen kehityksen tukeminen

**Havaintomotoristen taitojen** kehityksen kannalta liikunnassa on tärkeää huomioida:

- Liikkumiseen yhdistyy eri aistien kautta tulevan tiedon hyödyntämistä
- Eri painoiset ja erilaisista materiaaleista valmistetut välineet houkuttelevat kokeilemaan
- Visuaalisten elementtien hyödyntäminen: esim. visuaaliset merkinnät auttavat lasta hahmottamaan suuntia ja leikkien sääntöjä
- Kehon keskilinjan ylittäminen ja kehon eri puolten rytmisen yhteistoiminta sekä kehonosien nimeäminen tukevat kehonhahmotuksen kehittymistä

**Liikkumistaitojen** kehityksen kannalta monipuolista harjoitusta on:

- Epätasaisilla, kaltevilla ja kapeilla alustoilla kävely
- Vauhtileikittely juoksussa
- Hyppääminen: tasajaloin, loikaten, kinkkaus, vuorohyppely
- Laukkaaminen eteenpäin ja sivuttain
- Kiipeäminen ja vuorotahtisuuden harjoittelu

**Käsittelytaitoja**, joita 3-5-vuotiaiden kanssa voi harjoitella

- Pallon heittäminen: kahdella kädellä ylä- ja alakautta sekä rinnan korkeudelta, yhdellä kädellä sekä tarkkuus- (saman puolen käsi ja jalka edessä) että pituusheittoa (vastakkainen jalka edessä)
- Pallon kiinniotto: maassa vierivän pallon sekä ilmasta tulevan palon
- Pallon lyönti: ilmapallon lyönti kädellä, pehmeän pallon lyönti yhdellä kädellä eri pituisilla mailoilla, eri kokoisten pallojen lyönti kahdella kädellä mailaa pitäen, mailaotteen harjoittelu
- Potkaisu: kävelyvauhdista paikallaan olevaa palloa, paikallaan ja juoksuvauhdistista liikkuvaa palloa

# Ulkopedagogiikka

Ulkopedagogiikka on ulkona toteutettavaa pedagogiikkaa, jossa oppimisympäristöinä voivat toimia niin luonnonympäristöt kuin kaupunkiympäristökin. Ulkopedagogiikassa oppiminen perustuu oppijan omiin kokemuksiin ja niiden reflektointiin luonnollisessa oppimisympäristössä. Ulkopedagogiikka ja opetus sisäympäristössä voivat tukea toisiaan. (Ray 2020.) Siksi esimerkiksi liikuntaa ja motoristen taitojen harjoittelua tulee tehdä sekä sisällä että ulkona. Ulkopedagogiikasta käytetään myös termejä ulkona oppiminen ja ulkoilmakasvatus (Ray 2020).



# Miksi ulkopedagogiikkaa kannattaa hyödyntää lasten fyysisen aktiivisuuden edistämisessä?

Luontoympäristöt ja ulkona liikkuminen tarjoaa ihmiselle monenlaisia hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia. Luontoympäristö vähentää stressiä ja elvyttää, ja kannustaa kaikenikäisiä liikkumaan (Maas ym. 2009, 971; Rappe 2019, 44–45). Luonnonmikrobien kohtaaminen on tärkeä tulehduksellisilta sairauksilta suojaava tekijä ja esimerkiksi metsänpohjan kanssa säännöllinen kosketus monipuolistaa ihon ja suoliston mikrobikantoja. Siksi lasten altistusta erilaisille luonnonympäristöille tulee lisätä. (Roslund ym. 2020; von Hertzen ym. 2011).

Ulkoympäristö tarjoaa monipuoliset puitteet lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Ulkoilun aikana toteutuu suurin osa lasten fyysisestä aktiivisuudesta varhaiskasvatuksessa (Reunamo 2016, 30). Läheskään kaikissa päiväkodeissa ei ole siis sisäliikuntaan tarkoitettua tilaa eli tällöin ulkoilu tarjoaa mahdollisesti paremmat puitteen fyysisesti aktiiviseen toimintaan (Sääkslahti ym. 2019).

Luonto vaikuttaa positiivisesti myös lasten sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Esimerkiksi puutarhaympäristön on havaittu lisäävän lasten sosiaalista vuorovaikutusta ja positiivista käytöstä. Yhdessä tekeminen yhteistä päämäärää kohti vahvistaa ryhmähenkeä ja ystävyyssuhteita. (Laaksoharju ym. 2012.) Yhdessä toimiminen kaikkien ryhmän lasten kanssa paranee ja lapset ovat valmiimpia auttamaan toisiaan (Polvinen ym. 2012, 59). Luonnossa oppiminen lisää lasten keskittymistä ja sitoutumista toimintaan (Kuo ym. 2019).



# Ulkopedagogiikka ja lasten fyysisen aktiivisuuden edistäminen - 10 vinkkiä

## 1. Ohjaa liikunnallisia yhteisleikkejä ulkona ja ole aktiivisesti mukana liikkumassa

Ulkoilun on todettu sisältävän suurimman lasten korkeasta fyysisestä aktiivisuudesta ja lähes 70 % lasten korkeasta fyysisestä aktiivisuudesta liittyy toimintaan yhdessä toisten lasten kanssa. (Reunamo & Kyhälä 2016, 55-56.) Siksi lasten vertaissuhteiden ja omaehtoisten yhteisleikkien tukeminen on tärkeää. Järjestäkää lapsille päivittäin myös suunnitelmallista toimintaa, jossa heillä on mahdollisuus hengästyä. Esimerkin näyttäminen omalla liikkumisella ja osallistumalla leikkeihin edistää lasten liikkumista (Jämsen ym. 2013, 76).

## 2. Kehu ja kannusta

Sanallisen kannustamisen on todettu lisäävän lasten liikkumista. Esimerkiksi eräässä suomalaisessa tutkimuksessa lasten liikkuminen oli runsaampaa, kun varhaiskasvattaja kannusti siihen. (Jämsen ym. 2013, 76.) Liikkumisesta, fyysisestä aktiivisuudesta ja motorisista taidoista kannattaa kehua lasta.

## 3. Kehitä liikunnan ohjauksen toimintatapoja

Kasvattajajohtoinen toiminta on usein liikkumisen kannalta vain vähän kuormittavaa, sillä aikuiset ohjaavat helposti lapsia sellaisiin toimintatapoihin, joissa ollaan paljon paikoillaan. Ohjatussa toiminnassa lasten liikkuminen on vähäistä. (Reunamo & Kyhälä 2016, 56.) Toisaalta kuitenkin esimerkiksi aikuisen ohjaamat sääntöleikit sisältävät runsaasti vähintään kohtuukuormitteista liikuntaa (Kyhälä ym. 2020, 75). Ohjatussa liikunnassa kannattaa siis kiinnittää huomiota siihen, että esimerkiksi vuoron odottelua paikallaan on mahdollisimman vähän.

Ohjattua toimintaa voi suunnitella esim. niin, että jokainen kasvattaja suunnittelee liikunnallisen tehtävän tai leikin, joka hyödyntää yhtä liikkumistaitoa, yhtä tasapainotaitoa ja yhtä käsittelytaitoa (Sääkslahti 2018, 129). Näin yksikössä kertyy iso määrä tehtäviä/leikkejä, joita voi päivittäin toteuttaa ulkoilun aikana.

## 4. Edistä liikkumisen yhdenvertaisuutta

Vetäytyviksi arvioidut lapset ovat vähemmän aktiivisia korkean fyysisen aktiivisuuden osalta kuin sellaiset lapset, joiden ei arvioitu olevan vetäytyviä. Erityisesti vähän liikkuvia lapsia tulee kannustaa liikkumaan. Syrjään jäävät eniten myös ne lapset, jotka tarvitsisivat eniten tukea karkeamotorisessa kehityksessä. Lasten motorisiin haasteisiin tulee kiinnittää huomiota ja keskustella niistä myös huoltajien kanssa. Karkeamotorisiin haasteisiin tulee tarjota tukea, jotta näillä lapsilla olisi yhdenvertaiset mahdollisuudet liikkumiseen. Lisäksi sukupuolten tasa-arvoon tulee kiinnittää huomiota, sillä tyttöjen reippaan liikkumisen varsinkin ulkona on todettu olevan vähäisempää kuin poikien, tämä korostuu erityisesti maahanmuuttajataustaisilla lapsilla. (Reunamo 2016, 30.)

## 5. Hyödynnä monipuolisesti erilaisia ulko-oppimisympäristöjä

Ulkopedagogiikkaa kannattaa toteuttaa monenlaisissa ympäristöissä pelkän päiväkodin pihan suhteen. Useilla päiväkodeilla piha on tasainen ja harvassa on esimerkiksi metsää pihallaan (Sääkslahti ym. 2019 79–80). Lasten motoristen taitojen kehityksen kannalta tärkeää olisi saada liikkua epätasaisilla ja kaltevilla alustoilla. Metsäympäristöt tarjoavat monipuolista alustaa liikkumiseen. Erilaiset luonnon irtomateriaalit kannustavat luovuuteen ja monenlaiseen tekemiseen (Chawla ym. 2014). Metsässä ulkoilua kannattaa siis tehdä mahdollisimman usein. Metsäretkellä voi esimerkiksi rakentaa majaa, jota jatkaa useampana päivänä. Maja taipuu monenlaisiin leikkeihin ja sitä voi hyödyntää vaikkapa kotileikissä. Päiväkodin ympäristöä kannattaa muutenkin tarkastella luovasti millaisia erilaisia ympäristöjä se tarjoaisi liikkumiseen.

## 6. Arvioi liikkumista rajoittavien kieltojen tarpeellisuutta

Varhaisten vuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa kehoitetaan välttämään pitkäaikaista paikallaan oloa sekä turhia liikkumista rajoittavia kieltoja (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 15). Niin sanotun kielletyn toiminnan varhaiskasvatuksessa on todettu sisältävän melko paljon fyysistä aktiivisuutta (Kyhälä ym. 2020, 77). Liikkumista rajoittavia kieltoja voi kuitenkin olla päiväkodeissa melko paljon ja näitä saatetaan perustella turvallisuusnäkökulmilla. Toisaalta kuitenkin esimerkiksi kasvattajan tiiviimmällä läsnäololla niitäkin toimintoja, jotka kielletään vaarallisena, voisi turvallisesti toteuttaa. Kun lasten annetaan kokeilla erilaisia asioita, he saavat mahdollisuuden oppia arvioimaan ja hallitsemaan liikkumiseen liittyviä riskejä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 21). Pohtikaa, mitkä ovat juuri teidän yksikössänne suurimmat liikkumisen esteet.

## 7. Tue perheen roolia lapsen liikkumisessa

Varhaisten vuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa sanotaan, että huoltajien tulisi useimpina päivinä liikkua yhdessä lasten kanssa. Läheisen aikuisen tulisi antaa lapselle kehuja ja kannustusta liikkumiseen. Perhe on tärkeä roolimalli aktiivisen elämäntavan muodostumisessa. Suositusten mukaan vanhemmille tulisi antaa tietoa fyysisen aktiivisuuden merkityksistä lapsen kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle sekä auttaa perheitä näkemään perheen yhteinen fyysinen aktiivisuus osana arkea. (Laukkanen ym. 2016, 22, 24.) Tätä tietoa voidaan jakaa varhaiskasvatuksessa perheille ottamalla fyysisen aktiivisuuden suositukset ja lapset liikkuminen puheeksi. Esimerkiksi vanhempainiltojen yhtenä aiheena voisi olla perheiden liikkumisen edistäminen. Perheille suunnitelluissa varhaiskasvatuksen tapahtumissa voi olla toiminnallista ja fyysistä aktiivisuutta sisältävää toimintaa.

## 8. Varmista monipuolisen liikuntavälineistön saatavuus

Leikki- ja liikuntavälineiden tulee olla lasten saatavilla ja kasvattajien tulee rohkaista välineiden monipuoliseen käyttöön. Lapset ovat hyviä keksimään luovia tapoja käyttää välineitä ja se tulisi sallia. Välineet on tehty käytettäväksi ja ne kuluvat käytössä, joten vuosittain tulee olla budjetoituna rahaa välineiden hankintaan. Isompia ja kalliimpia välineitä voi kierrättää yksiköiden kesken. Liikuntavälineiden ei aina tarvitse olla kevyitä ja helppoja käyttää vaan osa välineistä voi olla niin isoja ja raskaita, että niiden liikutteluun tarvitaan ponnistelua ja yhteistyötä toisten lasten kanssa.

Suositteluvia liikuntavälineitä ulkona 3-6-vuotiaille on:

- vedettäviä ja työnnettäviä välineitä kesä- ja talvileikkeihin: isot kuorma-autot, pulkat ym.
- päällä istuttavia välineitä: esim. polkutraktoreita ja mopoja
- eri materiaalista tehtyjä eri kokoisia palloja
- erilaisia mailoja
- koripallokori tai heittomaali
- vanteita, hyppynaruja ja twist-naruja, kävelypurkkeja
- polku- ja potkupyöriä ja potkulautoja
- pihakartta ja kuvia suunnistukseen
- vanhoja autonrenkaita
- leikkivarjo
- kierrätysmateriaaleja voi hyödyntää omatekoisiin liikuntavälineisiin: sanomalehtiä, pahvilaatikoita, maito- ja mehupurkkeja, WC- ja talouspaperirullia ym.

(Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 26, 40-41.)

## 9. Havainnoi lasten liikkumista ja motorisia taitoja

Kaikkien lasten motorisia taitoja tulee havainnoida säännöllisesti ja seurata kehittyvätkö taidot. Havaintoja voi dokumentoida esimerkiksi lapsen vasuun. Mikäli huoli motoristen taitojen kehityksestä herää, lapsen taitoja voi arvioida tarkempien motoristen testien avulla ja tarvittaessa konsultoida terveydenhuoltoa sekä varhaiskasvatuksen erityisopettajaa. Huoli tulee ottaa puheeksi huoltajien kanssa. (Liikkuva varhaiskasvatus 2020, 45.)

Motoriset oppimisvaikeudet vaikuttavat suuresti yksilön elämään ja ne haittaavat esimerkiksi kirjoittamista sekä monia arkipäivän toimia kuten pukemista. (APA 2013 Asunnan ym. 2016, 38 mukaan.) Motorisiin oppimisvaikeuksiin liittyy usein päällekkäisyyttä erilaisten psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä fyysiseen terveyteen liittyvien haasteiden kanssa. Motorisen oppimisen vaikeuksien varhainen tunnistaminen on tärkeää ja siksi varhaiskasvatuksessa tulee havainnoida lasten motorista kehitystä ja tunnistaa motorisen oppimisen vaikeuksia. (Asunta ym. 2016, 38–39.)

Motoristen taitojen havainnointi antaa kasvattajalle parempaa kokonaisuymmärrystä lasten motoristen taitojen kehityksestä ja toimii pedagogisena työvälineenä arvioitaessa suunniteltujen liikunnallisten sisältöjen tarkoituksenmukaisuutta. (Sääkslahti 2018, 42.) Lasten liikkumisen havainnointi antaa tietoa siitä, ketkä lapsista ovat fyysisesti passiivisia ja siitä, millaisesta fyysisesti aktiivisesta toiminnasta he pitävät. Tätä tietoa voidaan hyödyntää suunniteltaessa liikunnallista toimintaa, joka aktivoi fyysisesti passiivisia tai syrjään jääviä lapsia.

Motorisen kehityksen arviointiin on olemassa lukuisia menetelmiä: APM-testi, Lene, MOT 4-6, Little DCDQ-FI, Ketteräksi-menetelmä sekä Hyppää pois! -motoriikan arviointilomake (Asunta ym. 2016, 39; Liikkuva varhaiskasvatus 2020, 45; Sääkslahti ym. 2021, 75-76).

## 10. Liittykää Liikkuva varhaiskasvatus –ohjelmaan

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma (aiemmin nimellä Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma) on maksuton valtakunnallinen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma, jonka tavoitteena on lisätä liikkumista lasten päivään. Ohjelma tarjoaa työkaluja, hyviä käytäntöjä sekä tutkittua tietoa. Ohjelman tavoitteen on mahdollistaa jokaiselle lapselle liikkumisen ilo sekä se, että varhaiskasvatuksessa lapsi saa vähintään kaksi tuntia liikkumista päivässä. Siten 2/3 lapsen fyysisen aktiivisuuden suosituksista tulisi katettua varhaiskasvatuspäivän aikana. Ohjelmaa voi toteuttaa pienin askelin yksikön omista lähtökohdista. (Liikkuva varhaiskasvatus 2024.)



**Kehu ja  
kannusta  
liikkumaan**

**Innostakaa  
liikkumaan  
omalla  
esimerkillä**



**Ohjatkaa  
liikunnallisia  
yhteisleikkejä  
ulkona päivittäin**



**Varmistakaa  
monipuolisten  
liikuntavälineiden  
saatavuus**



**Tarjotkaa lapsille  
päivittäin toimintaa,  
jossa on mahdollista  
hengästyä**



## **Ulkopedagogiikka ja lasten fyysisen aktiivisuuden edistäminen**

**Havainnoikaa  
lasten  
liikkumista ja  
motorisia taitoja**



**Tukekaa  
perheen  
roolia lapsen  
liikkumisessa**



**Arvioikaa  
liikkumista  
rajoittavien  
kieltojen  
tarpeellisuutta**



**Hyödyntäkää  
monipuolisesti  
erilaisia ulko-  
oppimis-  
ympäristöjä**



**Liittykää  
Liikkuva  
varhaiskasvatus  
-ohjelmaan**

**= Edistäkää  
liikkumisen  
yhtenäisyyttä**



# Linkkejä ja vinkkejä

## Liikkuva varhaiskasvatus

<https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/>

Liikkuva varhaiskasvatus –ohjelmaan voivat kunnat ja varhaiskasvatusyksiköt liittyä maksutta. Liikkuva varhaiskasvatus –ohjelman sivusto sisältää paljon ideoita ja materiaalia liikkumisen tueksi varhaiskasvatukseen

## Skillilataamo

<https://innostunliikkumaan.fi/skillilataamo/>

Skillilataamo on maksuton verkkopalvelu, joka sisältää kortteja motoristen taitojen harjoitteluun. Palvelusta voi hakea kortteja esim. ikätason ja motorisen taidon perusteella. Kortteja voi vapaasti tulostaa.

## Suunnittelen liikuntaa –palvelu

<http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/Nuorisuomi/etusivut/nuorisuomi/>

Suunnittelen liikuntaa –palvelua voi hyödyntää liikunnan suunnitteluun joko yksittäisten harjoitusten osalta tai sitä voi hyödyntää kokonaisen liikuntatuokion suunnitteluun. Varhaiskasvatusikäisten lasten osalta palvelua voi käyttää 4-6-vuotiaiden lasten liikunnan suunnitteluun.

## Liikuntaleikkejä sisältäviä kirjoja (Sääkslahti 2018):

Helenius & Lummelahti 2014: Leikin käsikirja

Luukkonen & Sääkslahti 2003: Liikunnan salaisuudet – esiopetus

Pulli 2013: Lupa liikkua: liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen

# Lähteet

- Asunta, P., Viholainen, H., Ahonen, T., Rintala, P. & Cantell, M. Motorisen oppimisen vaikeudet. Julkaisussa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Viitattu 2.5.2024. Saatavissa <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&sAllowed=y>
- Chawla, L., Keena, K., Pevec, I. & Stanley, E. 2014. Green schoolyards as havens from stress and resources for resilience in childhood and adolescence. *Health & Place*. 28(1–13). Viitattu 10.5.2024. Saatavissa rajoitetusti <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1353829214000379>
- Dwyer, G. M., Baur, L. A. & Hardy, L. L. 2009. The challenge of understanding and assessing physical activity in preschool-age children: Thinking beyond the framework of intensity, duration and frequency of activity. *Journal of Science and Medicine in Sport* 12 (5). Viitattu 30.4.2024. Saatavissa rajoitetusti <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1440244008002077>
- Haapala, E., Pulakka, A., Haapala, H. & Lakka, T. 2016. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Julkaisussa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Viitattu 2.5.2024. Saatavissa <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&sAllowed=y>
- Iivonen, S., Laukkanen, A., Haapala, E. & Reunamo, J. 2016. Motoristen taitojen kehitys. Julkaisussa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Viitattu 1.8.2023. Saatavissa <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&sAllowed=y>
- Jämsén, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A., & Poskiparta, M. 2013. 3-4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. *Journal of Early Childhood Education Research* (2(1)). Viitattu 6.5. 2024. Saatavissa <https://journal.fi/jecer/article/view/114030>
- Kuo, M., Barnes, M. & Jordan, C. 2019. Do Experiences With Nature Promote Learning? Converging Evidence of a Cause-and-Effect Relationship. *Frontiers in psychology*. 10(350). Viitattu 10.5.2024. Saatavissa <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.00305/full>
- Kyhälä, A.-L., Reunamo, J., Valtonen, J.O. & Ruismäki, H. 2020. Ajankäyttö ja vähintään kohtuukuormitteinen fyysinen aktiivisuus lasten toiminnoissa varhaiskasvatuksessa. *Liikunta & Tiede*. 57(4). Viitattu 8.5.2024. Saatavissa [https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/4\\_2020/lt\\_4\\_2020-s71-78.pdf](https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/4_2020/lt_4_2020-s71-78.pdf)
- Laaksoharju, T., Rappe, E. & Kaivola, T. 2012. Garden affordances for social learning, play, and for building nature–child relationship. *Urban Forestry & Urban Greening* 11(2). Viitattu 15.5.2024. Saatavissa rajoitetusti <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1618866712000234>
- 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. Viitattu 2.5.2024. Saatavissa <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&sAllowed=y>
- Liikkuva varhaiskasvatus. 2024. Viitattu 8.5.2024. Saatavissa <https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/liikkuva-varhaiskasvatus/>
- Liikkuva varhaiskasvatus. 2020. Liikkuva varhaiskasvatus – varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirja. Viitattu 15.5.2024. Saatavissa [https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/wp-content/uploads/2022/10/varhaiskasvatuksen\\_henkiloston\\_kasikirja\\_2020\\_web.pdf](https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/wp-content/uploads/2022/10/varhaiskasvatuksen_henkiloston_kasikirja_2020_web.pdf)

Maas, J., Verheij, R.A., de Vries, S., Spreuwenberg, P., Schellevis F.G. & Groenewegen, P.P. 2009. Morbidity is related to a green living environment. *Journal of Epidemiology & Community Health* 63(12).

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Varhaisten vuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Viitattu 23.3.2024. Saatavissa <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Polvinen, K., Pihlajamaa, J. & Berg, P. 2012. Luonnosta hyvinvointia lapsille ja nuorille. Kuvauksia luonnon hyvinvointivaikutuksista, palveluista ja malleista palveluiden kehittämiseen. Viitattu 10.5.2024. Saatavissa [https://media.sitra.fi/app/uploads/2017/02/Luonnosta\\_hyvinvointia\\_lapsille\\_ja\\_nuorille-2.pdf](https://media.sitra.fi/app/uploads/2017/02/Luonnosta_hyvinvointia_lapsille_ja_nuorille-2.pdf)

Rappe, E. 2019. Viherympäristöt ja puutarhat terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä. Artikkelikokoelmassa Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia. Levón-instituutti. Viitattu 30.7.2023. Saatavissa <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y> 12.7.2021

Ray, J. 2020. Utomhuspedagogik. En litteraturöversikt om effekter på skolbarns välmående och inlärning. Folhålsans forsknings center. Viitattu 1.8.2023. Saatavissa [https://www.folkhalsan.fi/globalassets/forskning/lit\\_oversikt\\_final\\_jr.pdf](https://www.folkhalsan.fi/globalassets/forskning/lit_oversikt_final_jr.pdf)

Reunamo, J. 2016. Lapsilähtöinen toimintakulttuuri edellyttää lapsen kuuntelua. Julkaisussa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Viitattu 25.8.2023. Saatavissa <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Reunamo, J. & Kyhälä, A.-L. 2016. Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana. Julkaisussa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Viitattu 8.5.2024. Saatavissa <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Roslund, M. ym. 2020. Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated commensal microbiota among daycare children. *Science Advances*. 6(42). Viitattu 10.5.2024. Saatavissa <https://www.science.org/doi/epdf/10.1126/sciadv.aba2578>

Stodden, D.F., Goodway, J.D., Langendorfer, S.J., Robertson, M.A., Rudisill, M.E., Garcia, C. & Garcia, L.E. 2008. A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*. 60. Viitattu 2.5.2024. Saatavissa [https://www.researchgate.net/publication/234734805\\_A\\_Developmental\\_Perspective\\_on\\_the\\_Role\\_of\\_Motor\\_Skill\\_Competence\\_in\\_Physical\\_Activity\\_An\\_Emergent\\_Relationship](https://www.researchgate.net/publication/234734805_A_Developmental_Perspective_on_the_Role_of_Motor_Skill_Competence_in_Physical_Activity_An_Emergent_Relationship)

Soukainen, U., Karvinen, J., Korhonen, N., Kuusisto, A., Kämppi, K., Moilanen, N., Sääkslahti, A. & Tarkka, K. 2015. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma-asiakirja. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 357. Viitattu 8.5.2024. Saatavissa [https://www.eslu.fi/site/assets/files/1556/ilo\\_ohjelma-asiakirja\\_www.pdf](https://www.eslu.fi/site/assets/files/1556/ilo_ohjelma-asiakirja_www.pdf)

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus

Sääkslahti, A., Mehtälä, A. & Tammelin, T. (toim.). 2021. Piilo – Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. Kehittämisyhteistyön 2019–2021 tuloraportti. Viitattu 6.5.2024. Saatavissa [https://static.jamk.fi/likes/Piilo\\_tulosraportti.pdf](https://static.jamk.fi/likes/Piilo_tulosraportti.pdf)

Sääkslahti, A., Niemistö, D., Nevalainen, K., Laukkanen, A., Korhonen, E., & Finni Juutinen, T. 2019. Päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteys lasten motorisiin taitoihin. *Liikunta ja tiede*. 56(2-3). Viitattu 9.5.2024. Saatavissa [https://www.lts.fi/media/lts\\_vertaisarvioidut\\_tutkimusartikkelit/2019/lt\\_2-3\\_19\\_tutkimusartikkeli-saaksalahti\\_lowres.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2019/lt_2-3_19_tutkimusartikkeli-saaksalahti_lowres.pdf)

Von Herzten, L., Haahtela, T. & Hanski, I. 2011. Natural immunity. Biodiversity loss and inflammatory diseases are two global megatrends that might be related. *EMBO reports*. 12(11). Viitattu 10.5.2024. Saatavissa <https://www.embopress.org/doi/full/10.1038/embor.2011.195>