



Pelkonen Essi

Alle kolmevuotiaiden lasten liikuntakasvatus päiväkodissa

Kandidaatin tutkielma  
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA  
Varhaiskasvatus  
2019

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Alle kolmevuotiaiden lasten liikuntakasvatus päiväkodissa (Essi Pelkonen)

Kasvatustieteen, erityisesti varhaiskasvatus, kandidaatintyö, 23 sivua

Huhtikuu 2019

---

Tämän kandidaatintutkielman tarkoitus oli selvittää, millaista on alle kolmevuotiaiden lasten liikuntakasvatus päiväkodissa. Tutkielmassa tarkasteltiin alle kolmevuotiaiden varhaiskasvatusta ja siihen liittyviä pedagogisia erityispiirteitä. Tutkielmassa käsiteltiin myös varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta ja sen järjestämistä päiväkodin arjessa. Tutkimuskysymyksenä oli, millaista on alle kolmevuotiaiden lasten liikuntakasvatus päiväkodissa? Liikkuminen on lapselle luontainen tapa toimia, ja riittävät liikkumisen mahdollisuudet turvaavat lapsen suotuista kasvua ja kehitystä. Tutkielma toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena.

Tutkielma osoittaa, että liikkuminen on yksi lapsen varhaisvuosien kehitystä olennaisesti ohjaava tekijä. Liikkuminen edistää lapsen fyysisen ja motorisen kehityksen lisäksi kognitiivisia ja sosio-emotionaalisia taitoja. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tavoitteina on oppia liikkumaan ja oppia liikunnan avulla. Liikuntakasvatus on ohjattua toimintaa ja lasten omaehtoisien liikkumisen tukemista. Alle kolmevuotiaiden lasten päivähoitossa keskeistä on turvallinen päivärytmi, jossa kasvun, hoidon ja opetuksen tilanteet limittyvät sujuvasti osaksi lasten arkea.

Tutkielman johtopäätös on, että pienillä lapsilla liikuntakasvatus tuodaan arjen tilanteisiin, ulkoiluun ja leikkiin. Olennaista on kasvattajan kannustava ja myönteinen suhtautuminen lasten liikkumiseen. Päiväkotiympäristö järjestetään turvalliseksi ja liikunnallista toimintaa mahdollistavaksi, ja lasten liikkumisesta iloitaan yhdessä lasten kanssa.

Avainsanat: liikuntakasvatus, varhaiskasvatus

# Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto .....</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Pieni lapsi päiväkodissa .....</b>	<b>6</b>
2.1	Alle kolmevuotias varhaiskasvatuksessa .....	6
2.2	Arki pienten ryhmässä.....	8
2.3	Pienen lapsen motorisen kehityksen pääpiirteet.....	10
<b>3</b>	<b>Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa.....</b>	<b>15</b>
3.1	Liikuntakasvatuksen tavoitteet.....	15
3.2	Varhaiskasvatuksen liikuntaa ohjaavat asiakirjat .....	16
3.3	Ohjattu liikunta päiväkodissa.....	18
3.4	Omaehtoisen liikkumisen tukeminen .....	20
<b>4</b>	<b>Pohdinta.....</b>	<b>24</b>
4.1	Tutkielman luotettavuus .....	24
4.2	Johtopäätökset.....	25
	<b>Lähteet .....</b>	<b>27</b>

# 1 Johdanto

Nykytiedon mukaan ihmisen henkilökohtainen fyysinen aktiivisuus ja liikunnalliset tottumukset alkavat asettua omalle pysyvälle tasolle jo ennen kolmatta ikävuotta (Sääkslahti, Soini, Mehtälä, Laukkanen & Iivonen 2013, 28). Opetus- ja kulttuuriministeriön laatima Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016, 12–13) määrittelevät alle kouluikäiselle lapselle vähintään kolme tuntia liikuntaa päivittäin, jotta lapsen suotuisa kasvu ja kehitys mahdollistuisivat ja liikunnallinen elämäntapa tulisi osaksi lapsen arkea. Tähän liikkumisen tavoitteeseen pääsee julkaisun mukaan tällä hetkellä vain 10–20 % alle kouluikäisistä lapsista. Päiväkodin arjesta merkittävä osa on tutkimusten mukaan fyysisesti passiivista toimintaa, jossa lasten liikkuminen ei mahdollistu. Ohjatun toiminnan aikana istutaan tai seistään, eikä lapsia kannusteta fyysiseen aktiivisuuteen riittävästi. (Sääkslahti ym. 2013, 28–29.) Pienillä lapsilla liikkuminen on samankaltainen kehityksellinen tarve kuin ravinto ja riittävä uni. Lapsille liikkuminen ja oman kehon käyttö on luontaista, ja kasvattajan tehtävä on mahdollistaa monipuolinen päivittäinen liikkuminen ja kannustaa liikunnan ilon etsimiseen. (Pulli 2013, 7.) Varhaiskasvatuksessa lasten fyysinen aktiivisuus on suurinta omaehtoisen ja vapaan leikin aikana sekä ohjattujen liikunnallisten sääntöleikkien aikana. Ulkona lapset ovat aktiivisempia kuin sisällä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 29.)

Suomalaisessa varhaiskasvatuksen koulutuksen sisällöissä painottuvat yli kolmevuotiaat lapset. Alle kolmevuotiaiden lasten oppimisen ja tekemisen tapoja ei tunneta aina edes päiväkodissa. (Pietilä 2001, 199, 210.) Kuitenkin monipuolinen ja riittävä liikkuminen on edellytys pienen lapsen terveille kasvulle ja kehitykselle heti ensimmäisten elinvuosien aikana (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 487–488). Olen työskennellyt päiväkodissa lastentarhanopettajana muutamia vuosia. Olen sekä työelämässä että varhaiskasvatuksen opinnoissa todennut, että pienten lasten varhaiskasvatuksen merkitys jää usein vähemmälle huomiolle, kuin 3–5 -vuotiaiden lasten tai esikoululaisten varhaiskasvatus. Erityisen huomion mielestäni ansaitsee liikuntakasvatus pienten ryhmissä. Kuten aiemmin kirjoitin, liikunnallisten taitojen perusteet ja fyysisesti aktiivisen elämäntavan lähtökohdat rakennetaan ennen kolmea ikävuotta, joten päiväkodin pienten ryhmässä tapahtuva liikuntakasvatus on merkittävässä roolissa lasten terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä. Tämän vuoksi valitsin kandidaatintutkielman aiheeksi alle kolmevuotiaiden lasten liikuntakasvatuksen päiväkodissa. Tutkimuksen tarkoitus on selvittää, millaista liikuntakasva-

tus on alle kolmevuotiaiden lasten päiväkotiryhmissä. Rajaan tutkimuksen suomalaisiin päiväkoteihin ja pääpaino on päiväkodin pienten lasten (alle kolmevuotiaiden) ryhmissä. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksesta tehdyt tutkimukset ja kirjallisuus kuvaavat varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta kaikenikäisten lasten kohdalla (esim. Sääkslahti 2018, Pönkkö & Sääkslahti 2017), joten avaan tässä kandidaatin tutkielmassa myös päiväkodin liikuntakasvatusta yleisestä näkökulmasta. Kirjoitelmani on muodoltaan kuvaileva kirjallisuuskatsaus (Salminen 2011, 6–7). Kuvaan eri aineistojen pohjalta varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta ja alle kolmevuotiaan lapsen kehitykseen liittyviä asioita ja jäsennän nämä asiat selkeäksi kokonaisuudeksi. Tiivistän aiheesta tehtyjä tutkimuksia ja kokoa aiempaa tietoa niin, että tutkielma on helppolukuinen ja yhtenäinen.

Käytän tutkielmassani termiä ”pieni lapsi”, jolla tarkoitan pääsääntöisesti 0–3 -vuotiasta lasta. Lapsen varhaisvuosien kehitys on yksilöllistä ja vaihtelee nopeudeltaan eri kehitysvaiheissa (Salpa 2007, 9–10). Tämän vuoksi tarkkaa ikämääritelmää kaikille kehityksen ja oppimisen vaiheille ei voi asettaa. Myös lähdekirjallisuudessa kirjoitetaan ”pienestä lapsesta” (esim. Pulli 2007, Munter 2001, Hännikäinen 2013), ilman tarkkaa ikämääritelmää. Päiväkodin arkikielessä puhutaan usein ”pienien ryhmästä”, jolla tarkoitetaan alle kolmevuotiaiden lasten ryhmää. Käytän termiä myös tässä tutkielmassa. Päiväkoti voi oman kokemukseni mukaan itse määritellä, missä vaiheessa kolme vuotta täyttävä lapsi siirtyy isompien lasten ryhmään. Pienten ryhmässä voi siis olla myös yli kolmevuotiaita lapsia.

Johdannon jälkeen tutkielman toisessa luvussa käsittelen päiväkodin arkea alle kolmevuotiaan lapsen kohdalla. Alle kolmevuotiaan lapsen kasvu, kehitys ja oppiminen ovat hyvin erilaista kuin yli kolmevuotiaan lapsen, joten päiväkotipäivän pedagogiset ratkaisut poikkeavat yli kolmevuotiaiden lasten ryhmistä. Nostan esille asioita Opetushallituksen antamasta Varhaiskasvatussuunnitelman perusteista (2016) ja kerron, millaisia asioita päiväkodin arjessa täytyy alle kolmevuotiaiden kehityksen näkökulmasta erityisesti huomioida. Toisessa luvussa kerron myös pienen lapsen liikunnallisesta kehityksestä ja siitä, mitkä asiat edistävät suotuista kehitystä.

Kolmas luku käsittelee liikuntakasvatusta päiväkodissa. Päiväkodin liikuntakasvatus koostuu ohjatuista liikuntatuokioista ja fyysisesti aktiivisen arjen mahdollistamisesta omaehtoiseen liikuntaan kannustamalla. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tavoitteet ovat oppia liikkumaan ja oppia liikunnan avulla (Sääkslahti 2018, 16). Kerron kolmannessa luvussa, millaisilla pedagogisilla toimilla näihin tavoitteisiin voi päästä ja millainen on varhaiskasvattajan rooli liikkumaan innostajana.

## **2 Pieni lapsi päiväkodissa**

Tässä luvussa tuodaan esille sellaisia päivähoitoon ja varhaiskasvatukseen liittyviä asioita, jotka ovat erityisen merkityksellisiä silloin, kun puhutaan alle kolmevuotiaista varhaiskasvatuksen piirissä olevista lapsista. Varhaiskasvatuksen järjestämistä, sisältöjä ja toimintaa määrää Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2016), josta käytetään myöhemmin lyhennystä Vasu. Valtakunnallinen Vasu koskee kaikkea varhaiskasvatusta, varhaiskasvatuspaikasta, sijainnista, toteuttajasta ja lapsen iästä riippumatta. (Opetushallitus 2016, 8.) Varhaiskasvatuslain (540/2018) mukaan lapsella on oikeus kokopäiväiseen varhaiskasvatukseen vanhempien äitiys- ja vanhempainrahakauden jälkeen, mikäli vanhemmat ovat kokopäiväisessä työssä tai opiskelevat. Käytännössä tämä tarkoittaa noin yhdeksän-kymmenen kuukauden ikäistä lasta. Pienen lapsen kokopäiväiseen kodin ulkopuoliseen hoitoon voi liittyä riskejä, jos hoitoa ei ole järjestetty lapsen tarpeita kuunnellen. Ensimmäisessä alaluvussa esitellään tähän aiheeseen liittyviä näkökulmia ja avataan varhaiskasvatuksen hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuutta. Tämän jälkeen perehdytään tarkemmin päiväkodin pienten ryhmän arkeen.

Kolmannessa alaluvussa kerrotaan alle kolmevuotiaan lapsen motorisesta kehityksestä ja siitä, miten motoriset taidot karttuvat ja millaiset ulkoiset seikat edistävät lapsen liikunnallista kehitystä. Jaakkolan (2016) mukaan lapsen kehitys voidaan jakaa fyysiseen, motoriseen, kognitiiviseen ja affektiiviseen alueeseen. Fyysinen kehittyminen on kehon muuttumista ja kehittymistä, kuten pituuskasvua. Motorisella kehityksellä tarkoitetaan liikkeen ja liikkumisen kehitystä, kognitiivinen kehittyminen on älyllisyyteen liittyvää kehitystä ja affektiivinen kehittyminen on sosioemotionaalisten taitojen kehitystä. (Jaakkola 2016, 31.) Käsittelen tässä kandidaatintyössä varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta, joten keskityn lapsen motorisen kehityksen asioihin. Jaakkola kuitenkin jatkaa, että lapsen kehityksen eri osa-alueet ovat tiiviissä yhteydessä toisiinsa. Esimerkiksi motorinen ja kognitiivinen kehitys kulkevat paljolti käsi kädessä, ja motoristen taitojen opettamisella voidaan tukea lapsen kehitystä kokonaisvaltaisesti. (Jaakkola 2016, 31.)

### **2.1 Alle kolmevuotias varhaiskasvatuksessa**

Suomessa oli varhaiskasvatuksen piirissä vuonna 2017 tilastojen mukaan 350 703 lasta, eli 70,7 prosenttia kaikista 1–6 -vuotiaista lapsista (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2018). 2015 vuoden tilaston mukaan alle kolmevuotiaista lapsista päivähoitossa oli 54 prosenttia (Terveystieteiden ja

hyvinvoinnin laitos 2016). Valtioneuvoston asetus varhaiskasvatuksesta (753/2018) ja Varhaiskasvatulaki (540/2018) määrittävät päiväkodin lapsiryhmien ryhmäkoot seuraavasti: yli kolmevuotiaita lapsia voi olla yhdessä ryhmässä enintään kahdeksan yhtä ammatillisen kelpoisuuden omaavaa kasvattajaa kohti, alle kolmevuotiaita lapsia voi olla enintään neljä yhtä kasvattajaa kohti. Yhdessä ryhmässä voi olla enintään kolme ammatillisen kelpoisuuden omaavaa kasvattajaa. Alle kolmevuotiaiden lasten lapsiryhmässä voi siis olla enintään kaksitoista lasta, ja vähintään kolme kasvattajaa. Valtakunnallinen Vasu koskee kaikkia varhaiskasvatuksen piirissä olevia lapsia, eikä sen sisällöissä erotella lapsia ikä- tai kehityskauden mukaan. Sen sijaan Vasussa todetaan, että pedagogisen toiminnan perusteena on kasvattajan tietämys lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen eri vaiheista. Jokainen lapsi täytyy tuntea, ja hänen yksilöllinen kehityksensä huomioida arjen suunnittelussa. Lapsen tuntemus edellyttää pysyviä vuorovaikutussuhteita lasten ja henkilöstön välillä sekä avointa ja arvostavaa perheiden kohtaamista. (Opetushallitus 2016, 18.)

Yhteiskunnassamme käydään säännöllisin väliajoin keskustelua siitä, kuuluuko alle kolmevuotias lapsi päivähoitoon, ja mitä riskejä kodin ulkopuolinen isossa ryhmässä tapahtuva hoito pienelle lapselle voi sisältää (Munter 2001, 38). Keltinkangas-Järvinen (2012) esittelee kansainvälisiä tutkimuksia päivähoiton vaikutuksista pienen lapsen psyykkiselle ja sosiaaliselle kehitykselle. Keltinkangas-Järvisen mukaan tutkimustulokset osoittavat selkeästi, että varhaisvuosien kodin ulkopuolinen ryhmämuotoinen hoito kokopäiväisenä on aina riski lapsen sosiaaliselle ja psyykkiselle kehitykselle. Varhainen hoidon aloitusikä, suuret ryhmät, kasvattajien vaihtuvuus ja pitkät hoitopäivät ovat suurimmat riskitekijät. Nämä voivat aiheuttaa lapsessa levottomuutta ja aggressiivisuutta myöhemmällä iällä. (Keltinkangas-Järvinen 2012, 132–133.) Munter (2001) puolestaan kirjoittaa, että vanhemmuus on ratkaisevassa roolissa lapsen hyvinvoinnissa ja kehityksessä, päivähoidosta riippumatta. Hän toteaa, että vanhempien ja päivähoiton yhteistyö ja yhteinen intressi toimia lapsen tarpeiden mukaisesti edistävät päivähoiton suotuisia vaikutuksia lapsen kehitykseen. Jokainen perhe kokee päivähoiton eri tavalla, mutta hyvin järjestetty päivähoito ei yksiselitteisesti vaaranna lapsen kehitystä, jos hoitopäivät eivät säännöllisesti ole liian pitkiä ja jos lapsella on turvallinen kiintymyssuhde omiin vanhempiinsa. (Munter 2001, 38–40.) Karhula, Erola ja Kilpi-Jakonen (2016) löysivät tutkimuksessaan yhteyden lapsen varhaisen päivähoitonaloitustensa ja korkean koulutuksen välillä. Noin kahden vuoden iässä aloitettu päivähoito ja aikuisiän korkea koulutustaso olivat yhteydessä toisiinsa, vaikkakin osa yhteydestä on selitettävissä lasten vanhempien koulutuksella. Erityisesti päiväkodissa tapah-

tuva päivähoito nousi esille henkilöstön korkean koulutuksen vuoksi. Tutkimuksessa mainitaan, että Suomen korkealaatuisella päivähoidolla voidaan tasoittaa vanhempien sosioekonomisesta taustasta johtuvia eroja lapsen koulutuspolulla, mitä yhtenäinen peruskoulu tekee jo. (Karhula, Erola & Kilpi-Jakonen 2016, 12–13.)

Varhaiskasvatus nähdään Suomessa hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuutena, jossa painottuu pedagogiikka (Varhaiskasvatuslaki 2018). **Hoito** rakentuu kosketuksesta, välittämisestä, läheisyydestä ja lapsen fyysisistä tarpeista huolehtimisesta. Vuorovaikutus on lämmintä ja lasta kunnioittavaa, ja se antaa lapselle tunteen, että häntä arvostetaan. Päivittäiset arjen tilanteet, kuten pukeminen, riisuminen ja ruokailu sisältävät hoitoa ja huolenpitoa, ja ovat samalla arvokkaita kasvatus- ja opetustilanteita. **Kasvatuksen** kautta välitetään kulttuurisia arvoja, normeja ja tapoja. Nämä tavat muovautuvat ja uusiutuvat kasvatustoiminnassa, ja niiden myötä välitetään kulttuuriperintöä tulevalle sukupolvelle. Kasvatuksen tavoitteena on edistää lapsen yksilöllisen identiteetin muodostumista ja ohjata lapsia toimimaan toisten ihmisten ja ympäristön hyväksi. **Opetus** on lasten uteliaisuuden ja tutkimisen halun hyödyntämistä, oppimisen edistämistä ja lasten merkitysmaailman laajentamista. Lasten mielenkiinnon kohteita, vahvuuksia ja taitoja tuetaan ja lapsia innostetaan kokeilemaan uusia asioita. (Opetushallitus 2016, 20–21.)

Käytännön työssä nämä ulottuvuudet toimivat yhdessä ja samanaikaisesti. Pienten lasten varhaiskasvatuksessa korostuvat hoidolliset elementit. Hännikäinen (2013) kirjoittaa, että varhaiskasvatuksessa hoito ajatellaan usein hyvin konkreettisesti perushoidollisiin tilanteisiin liittyvinä tapahtumina, kuten ruokailu ja pukemistilanteet. Hän jatkaa kuitenkin, että hoitaminen on myös psyykkisiä ja emotionaalisia tapahtumia: lapsesta välittämistä, empaattisuutta, hellyyttä ja sensitiivisyyttä. Nämä näkyvät konkreettisina tilanteina niin, että kasvattaja huomaa lapsen tarpeet, haluaa vastata niihin ja ryhtyy hoitamaan lasta. Pedagoginen toiminta on aina vuorovaikutuksellista, ja pienten lasten kanssa työskennellessä kasvattajan läsnäolo, läheisyys ja sensitiivisyys ovat avainasemassa. Lapsen ja kasvattajan välinen intersubjektiivinen vuorovaikutus edistää lapsen oppimista ja kehitystä. Pienten lasten päiväkotiryhmissä hoito, kasvatus ja opetus nivoutuvat arjen tilanteissa tiiviisti yhteen. (Hännikäinen 2013, 35–37, 50–52.)

## 2.2 Arki pienten ryhmässä

Pienten lasten pedagogiikkaan liittyy erityispiirteitä, jotka täytyy huomioida päiväkodin arkesta suunniteltaessa. Siren-Tiusanen (2001) tuo esille, kuinka kokonaisvaltaista varhaislapsuuden



kehitys on: psyykkinen kehitys, fyysinen kasvu ja hermojärjestelmän rakentuminen ovat kaikki yhteydessä toisiinsa. Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä enemmän hän tarvitsee aikuista vastaamaan hänen tarpeisiinsa, olemaan vuorovaikutuksessa ja luomaan lapsen uteliaisuudelle ja toimijuudelle mahdollisuuksia. Alle kolmevuotiaiden lasten kehittymättömät taidot esimerkiksi tunteiden käsittelyssä, stressin sietämisessä ja sosiaalisissa taidoissa vaikuttavat merkittävästi siihen, millaista pedagogiikkaa pienten ryhmissä kannattaa toteuttaa. Ensisijaisia terveen kasvun ja kehityksen pilareita ovat riittävä lämmin ja huolehtiva vuorovaikutus aikuisen kanssa, lapsen tarpeisiin vastaaminen sekä lapsen tasoisesti virikkeellinen ja uteliaisuutta herättävä fyysinen ympäristö. Tämän vuoksi pienten lasten ryhmien päivähoitokäytännöt ja arjen ratkaisut täytyy olla suunniteltu erityisesti alle kolmevuotiaiden kehitykselle sopiviksi. (Siren-Tiusanen 2001, 15–23.) Niikko (2008) kirjoittaa, kuinka samanlaisena toistuva päivärytmi tuo päivähoitossa lasten arkeen turvallisuutta ja selkeyttä. Päivärytmillä pyritään vastaamaan lapsen fyysisiin perustarpeisiin niin, että lapsi saa päivän aikana sopivassa suhteessa lepoa ja leikkiä, ravinnon oikeaan aikaan, eikä fyysinen tai psyykkinen rasitus kasva liian suureksi. (Niikko 2008, 70–71.) Siren-Tiusanen ja Tiusanen (2001) painottavat päivärytmin merkitystä etenkin alle kolmevuotiaiden lasten ryhmissä. Käytännössä säännöllinen päivärytmi tarkoittaa sitä, että arkea rytmittävät rutiinit toistuvat samanlaisina ja samaan aikaan päivästä toiseen. Arjen toiminta on suunniteltu niin, että perushoitotapahtumiin varataan riittävästi aikaa ja arki on kiireetöntä. Kun toiminta on ennakoitavaa ja turvallista, tapahtumista tulee lapsille tottumuksia, jolloin lasten omatoimisuus ja itsenäinen toimijuus voivat alkaa kehittyä. (Siren-Tiusanen & Tiusanen 2001, 65–70.) Yksi varhaiskasvatuksen laaja-alaisen osaamisen osa-alue on Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot, joihin kuuluvat erilaiset arkielämän taidot, kuten pukeutuminen, ruokailu ja henkilökohtainen hygienia. Lapsi saa harjoitella taitoja kasvattajan auttamana niin, että itsenäisyys ja omatoimisuus lisääntyvät asteittain. (Opetushallitus 2016, 23.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2016) nostaa leikin keskeiseksi kehityksen, oppimisen ja hyvinvoinnin lähteeksi. Leikkien opitaan, rakennetaan käsitystä ympäröivästä maailmasta ja sen ihmisistä, käsitellään tunteita ja kokemuksia sekä rakennetaan omaa identiteettiä. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea lasta leikkiin, mahdollistaa lapselle ominainen pitkäkestoinen leikki ja rikastuttaa lasten kokemuksia monipuolisen leikin kautta. Oppimisympäristön täytyy olla leikkiin kannustava ja leikkien mukaan joustava. (Opetushallitus 2016, 38–39.) Munter (2013) toteaa, että leikin merkitys pienen ja isomman lapsen kehityksessä ja oppimisessa on yleisesti tunnettu, mutta sen arvostus ei aina näy päiväkodin arjessa. Alle kolmevuotias lapsi

tutkii maailmaa osallistumalla ja tekemällä ja suuntautuu toiminnassaan aktiivisesti toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä. Leikki on lapsen tapa tuottaa kulttuuria sekä jäsentää ja rakentaa omaa elämää. (Munter 2013, 113–117.) Helenius ja Mäntynen (2001) painottavat, että myös leikki vaatii kasvattajien suunnittelua ja tavoitteellisuutta varhaiskasvatuksessa: hyvällä pedagogisella suunnittelulla mahdollistetaan käytännöt, joissa lapsilla on tilaa, aikaa ja välineitä luovaan leikkiin ja aikuisilla on mahdollisuus ohjata ja osallistua. (Helenius & Mäntynen 2001, 141–142.) Hakkarainen (2008) jakaa aikuisen roolin leikin ohjaajana suoraan ja epäsuoraan leikin ohjaamiseen. Suorassa ohjaamisessa aikuinen hyväksyy, kieltää, antaa neuvoja ja ohjeita lasten tekemiselle. Epäsuoraa ohjaamista on esimerkiksi leikkiympäristön muokkaaminen ja kokemusten rikastaminen. (Hakkarainen 2008, 112–113.)

Helenius ja Mäntynen (2001) listaavat alle kolmevuotiaan lapsen leikin kehityksen alkuvaiheet seuraavasti: esineiden käsittely, jäljittely, ketjuttunut mielikuviin perustuva esineleikki ja alkava roolileikki. Esineiden käsittely on vauvan tapa tutkia maailmaa. Vauva tutkii suullaan, koskettaa kädellään, ja alkaa muodostaa käsityksiä ympäristöstä ahkerasti liikkumalla, kokeilemalla ja tahtomalla asioita. Yhden ikävuoden tietämällä lapsi on yleensä jäljittelyvaiheessa, jolloin lapsi seuraa tarkasti aikuisen toimintaa ja alkaa käsittää tavaroiden ja lelujen tarkoitusta. Pikkuhiljaa esineleikki alkaa ketjuttua, ja leikistä tulee yhtä pitkäkestoisempaa ja mielikuvitukellisempaa: nukkevauvalle annetaan tuttipullo, laitetaan sänkyyn ja nukutetaan. Alkavaan roolileikkiin tarvitaan suunnittelukykyä ja taitoa toimia toisten kanssa. Pienet lapset tarvitsevat konkreettisia välineitä ja mahdollisuuksia tilan rajaamiseen, jotta roolileikki onnistuu ja pysyy kasassa. (Helenius & Mäntynen 2001, 135–140.) Pienen lapsen leikit ovat usein hyvin motorisia, ja niihin sisältyy tavaroiden kantelua, heittämistä, pyörittämistä ja keräämistä. Leikkiessä lapsi harjoittelee, toistaa ja kehittää oppimiaan taitoja. Toisten lasten kanssa tapahtuvassa yhteisleikissä lasten leikkitaidot karttuvat. Omaa toimintaa peilataan toisen toimintaan, lapset yrittävät jäljitellä ja tulkita toisen toimintaa, ja kehittävät aitoa vastavuoroisuutta. (Rödström 1993, 62–64.)

### **2.3 Pienen lapsen motorisen kehityksen pääpiirteet**

Motoriset perustaidot ovat liikkumisen taitoja, joita ihminen tarvitsee jokapäiväisessä elämässä selviytymiseen. Nämä taidot tulisi oppia seitsemään ikävuoteen mennessä. (Sääkslahti 2018, 54–55.) Motoriset perustaidot voidaan jakaa tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja välineen-

käsittelytaitoihin. Tasapainotaitoihin kuuluvat esimerkiksi kääntyminen, heiluminen ja taivuttaminen, liikkumistaitoihin esimerkiksi käveleminen, juokseminen, kiipeäminen ja hyppääminen ja välineenkäsittelytaitoihin esimerkiksi heittäminen, potkaiseminen ja kiinni ottaminen. (Jaakkola 2016, 19–20.) Kahden ja kolmen ikävuoden aikana lapsi on yleensä alkeisvaiheessa, jolloin perusliikuntataitoja kokeillaan. Kolmen ja viiden ikävuoden välillä on perusvaihe, jota seuraa kehittynyt vaihe. Lapsen motorisen kehityksen kannalta on tärkeää, että lapsi käy läpi jokaisen kehitysvaiheen hyvin ennen seuraavaan siirtymistä, jotta lopullinen kehitystaso ei jää puutteelliseksi. (Karvonen 2000, 34–35.) Sääkslahti (2018, 49) kuvaa motorista kehitystä prosessiksi, jossa lapsi oppii ensin tahdonalaista liikkumista ja sen jälkeen näiden taitojen laadullista kehittymistä. Salpa (2007) kirjoittaa, kuinka jokainen lapsi kehittyy omaan tahtiinsa ja saavuttaa uusia liikkumisen taitoja yksilöllisessä rytmisessä. Lapsen kehitystä tutkiessa on voitu asettaa normaalin kehityksen kaavioita, joiden avulla kehityksen viivästymät tai puutteet voidaan huomata ja kehitystä voidaan tukea oikeaan suuntaan. Normaalin kehityksen vaihtelu on kuitenkin suuri, ja kehitysnopeus vaihtelee sekä lasten välillä että yksilön kasvun aikana. Kehitys on aina päällekkäistä ja valmistavaa: kun lapsi oppii uuden motorisen taidon, on hän samalla oppinut paljon muitakin taitoja. Nämä taidot taas ovat välttämättömyyksiä seuraavan taidon oppimiselle. (Salpa 2007, 9–10.)

Lapsen ensimmäiset 18 kuukautta ovat kiivainta motorisen kehityksen aikaa. Sensomotorinen kehitys, eli aistien ja liikkeiden kehitys, alkaa vauvalla jo kohdussa. Vauva liikuttelee raajojaan ja kehoaan ja saa aistikokemuksia kohdun pinnasta. Syntymän jälkeinen kehitys on jatkumoa kohdussa saatuihin kokemuksiin, ja vauva jatkaa itsensä tutkimista käyttämällä suutaan ja liikuttamalla käsiään. Lapsen liikunnallinen kehitys perustuu tällaiselle tutkimiselle, kokeilemiselle ja taidosta toiseen etenemiselle. Uusien taitojen myötä ja niiden toistamisen tuomasta nautinnosta lapsi uskaltautuu yrittämään sellaisia asioita, joita hän ei vielä osaa. Näihin yrityksiin lapsi tarvitsee ikä- ja kehitystasolleen sopivia virikkeitä sekä rohkaisevaa ja kannustavaa ympäristöä. (Salpa 2007, 9–13.) Rödström (1993) kirjoittaa, kuinka jo vastasyntyneet vauvat käyttävät rajallisia motorisia taitojaan vuorovaikutuksen välineenä. Oman kehon liikuttelu ja hengityksen voimakkuuden ja rytmin vaihtelu ovat merkkejä alkavista motorisista taidoista. (Rödström 1993, 13, 16.) Päiväkodin pienten ryhmissä lapset ovat iältään yhdeksästä kuukaudesta kolme vuotta täyttäviin. Salpa (2007) kirjoittaa noin vuoden ikäisen lapsen siirtyvän itsenäisen liikkumisen vaiheeseen. Turvallisessa ympäristössä lapsi haluaa tutkia ja kokeilla sekä oppii seisomaan ja kävelemään. Voiman käyttö, koordinaatio ja käden ja silmän yhteistyö ovat

taitoja, joita lapsi tarvitsee leikkiessään. (Salpa 2007, 109–111.) Rödström (1993) kuvailee kävelemään oppinutta lasta hyvin aktiiviseksi. Lapsi harjoittelee taitojaan lakkaamatta: kävelee, konttaa, heittää, vetää, työntää, kantaa ja kiipeää. Hienomotoristen taitojen ansiosta lapsi osaa tarttua, tutkia ja hypistellä ympäriltä löytyviä asioita ja näin tutustua ja käsittää ympäristöään. Tämä Mahlerin objekti-suhdeteorian mukainen **harjoitteluvaihe** sijoittuu noin 7 / 11 – 15 / 16 ikäkuukausien tienoille. Harjoitteluvaihe on lapsen näkökulmasta riemukas, vallaton ja täynnä mahdollisuuksia. Lapsi kasvattaa tutkimusympäristöään pikkuhiljaa ja on tärkeää, että hänellä on aina saatavilla äiti tai muu hoitaja, jolta voi käydä hakemassa läheisyyttä ja saamaan hoitoa niin, että lapsi pääsee taas jatkamaan tutkimista ja harjoittelua. (Rödström 1993, 53–57.) Tässä vaiheessa kasvattajan tulisi huolehtia, että lapsen toimintaympäristö on monipuolinen ja mahdollistaa harjoitteluvaiheeseen kuuluvien taitojen harjoittamisen erikokoisilla ja -painoisilla tavaroilla, portailta ja muilla kiipeilyyn soveltuvilla esteillä sekä esimerkiksi palloilla (Sääkslahti 2018, 75). Myös Wetton (1997) kirjoittaa, että tyytyväinen taapero on liikkuva ja aktiivinen. Yleensä kävelemään oppineen lapsen riittävästä liikkumisesta ei tarvitse olla huolissaan, vaan lapsi harjoittelee kävelemistä ja muita liikkumisen muotoja itsenäisesti ja aktiivisesti, jos vain ympäristö antaa siihen mahdollisuuden. Taitotasoltaan edellä olevan lapsen antama malli on taaperoikäisen lapsen kehitykselle hyväksi. Taitavamman sisaren tai aikuisen työskentelyä jäljittelemällä taapero oppii esimerkiksi kiipeämään tuolille ja potkaisemaan palloa. (Wetton 1997, 5.)

**Lähentymisvaiheessa** (n. 16 / 18 – 24 / 30 kk) lapsi alkaa jäsenellä kehon ja aistien kautta saatuja kokemuksia ajatuksen tasolla. Lapsen ajattelu kehittyy ja hänelle alkaa syntyä käsitys itsestään omana, ajattelevana ja toimivana yksilönä. Lähentymisvaihe voi olla lapselle rankka: toisaalta ”minän” käsittäminen tuo lapselle halun ja tarpeen korostaa itseään ja omia taitojaan, määrätä hänelle tapahtuvia asioita ja toimia itsenäisesti tilanteissa, joissa taidotkaan eivät vielä riitä. Toisaalta lapsi voi kokea tarvitsevansa vanhempaa enemmän kuin koskaan, ja pelätä menettävänsä äidillisen turvan oman itsenäistymisen myötä. Lapsi haluaisi siis sekä selvittää itsenäisesti että saada apua. Lähentymisvaiheeseen kuuluu konflikteja, ristiriitaisia tunteita ja äkillisiä mielentilavaihteluita, kun lapsen taidot eivät riitä pohtimaan tapahtumia ja optimaalisia ratkaisuvaihtoehtoja. Lapsi alkaa myös ilmaista tahtoaan niin sanallisesti kuin ruumiillisesti. Oma keho tuntuu lapsesta hänen henkilökohtaiselta omaisuudeltaan, ja esimerkiksi pukemis- ja riisumistilanteissa lapsi haluaa olla aktiivinen toimija. Myös tunnetilat tuntuvat koko kehossa, joten lattialle heittäytyminen tai sylistä pois kiemurtelu ovat lapsen tapa ilmaista omaa tahtoaan ja mielen ristiriitaisuuksia. (Rödström 1993, 65–81.) Tunteiden ilmaisemisen lisäksi koko kehon

liikkeet ovat kehityksen tukena sosiaalisessa kanssakäymisessä ja kielen oppimisessa. Kun lapsi saa havainnoida ympäristöä kaikilla aisteillaan, sen käsitteellistäminen ja kielellinen ilmaisu helpottuvat. Puheen oppiminen kehittyy, kun lapsi saa leikeissään käyttää ääntä ja hälyä. Äänen tuottamista voi liittää myös liikunnallisiin leikkeihin. (Pulli 2007, 8–9.)

Huisman ja Laukkanen (2000) kuvaavat motorista oppimista tapahtumaketjuksi, jossa kognitiiviset ja motoriset toiminnot toimivat yhdessä sosiaalisessa ympäristössä. Tämän ketjun edetessä lapsen liikkeiden hallinta vahvistuu ja automatisoituu. (Huisman & Laukkanen 2000, 38.) Karvonen (2000) kirjoittaa, kuinka lapsen hermo-lihasjärjestelmä, luusto ja lihaksisto sekä näiden kehitys ovat suuressa roolissa lapsen motorisessa kehityksessä. Kehitys alkaa pään ja niskan liikkeistä ja etenee keskivartalosta jalkoihin. Hermojärjestelmä kehittyy refleksiliikkeistä symmetrisiin liikkeisiin, joissa tarvitaan molempien käsien lihaksiston hallintaa. Näitä seuraavat tahdonalaiset liikkeet, jotka lopulta aivojen suotuisan kehityksen seurauksena siirtyvät automatisoituneelle tasolle. Tällöin lapsen motoriikan hallinta on niin kehittynyttä, että hän pystyy tekemään kahta asiaa kerrallaan ja huomioida tekemisessään myös ympäristön vaatimukset. (Karvonen 2000, 33–34.) Tahdonalaiset liikkeet edellyttävät oikean ja vasemman aivopuoliskon yhteistyötä ja eriytymistä. Kun yhteistyö on kypsynyt ja työnjako selkiytynyt, tulokset näkyvät lapsen motorisissa taidoissa. (Huisman & Laukkanen 2000, 37.)

Motorinen kehitys on erittäin tiiviissä yhteydessä kognitiiviseen, eli älylliseen kehitykseen. Esimerkiksi kehityspsykologi Jean Piaget linkittää vaiheteoriassaan lapsen kognitiivisen ja motorisen kehityksen yhteen. (Jaakkola 2016, 32.) Hännikäinen ja Rasku-Puttonen (2001) avaavat Piaget'n kehitysvaiheiden sisältöjä. Niiden mukaan lapsi on kahden ensimmäisen ikävuoden aikana sensomotorisessa vaiheessa, jossa tieto syntyy ja kehittyy aistijärjestelmien ja motorisen toiminnan kautta. Vauvojen kiinnostus omasta kehosta ja sen aistimuksista laajenee kävelemään oppimisen myötä muuhun ympäristöön: esineiden käsittely, tutkiminen ja kokemukset antavat rakennusaineita uuden tiedon käsittelemiseen. Esioperationaalaisessa vaiheessa kahden–seitsemän vuoden iässä lapsen symbolien hallinta kehittyy. Kehollisten aistimusten myötä lapsi oppii erilaisia ilmaisun muotoja, kuten kieltä ja symbolista leikkiä. Piaget korostaa läpi kaikkien kehitysvaiheiden lapsen omaa aktiivisuutta ja toimijuutta sekä lapsen vuorovaikutusta fyysiseen ympäristöön. Sensomotoriset ja kognitiiviset taidot kehittyvät lapsen tutkimisen ja yksilöllisen kypsymisen myötä. (Hännikäinen & Rasku-Puttonen 2001, 159–162.) Useiden tutkimusten mukaan perusliikuntataidot ja kognitiiviset taidot ovat yhteydessä toisiinsa. Lapsen

motorisia taitoja tukemalla ja vahvistamalla voidaan vaikuttaa myös kognitiivisten taitojen, kuten tarkkavaisuuden ja toiminnanohjauksen kehittymiseen. (Jaakkola 2016, 33.)

### 3 Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa

Tässä luvussa esitellään varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta päiväkotikontekstissa, erityisesti alle kolmevuotiaiden lasten osalta. Ensin kerrotaan liikuntakasvatuksen merkityksestä ja tavoitteista ja listataan, mitä Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2016) velvoittaa liikunnan osalta. Toinen pienen lasten liikuntakasvatuksen merkittävä asiakirja on Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016), jossa käydään läpi monipuolisesti alle kahdeksanvuotiaan lapsen fyysistä ja liikunnallista kehitystä tukevia kasvatuksellisia toimintatapoja. Näiden jälkeen tutkielmassa avataan tarkemmin päiväkodin ohjattujen liikuntatuokioiden sekä omaehtoisen liikunnan tukemisen käytänteitä.

#### 3.1 Liikuntakasvatuksen tavoitteet

Sääkslahti (2018, 153) määrittelee liikuntakasvatuksen toiminnaksi, jossa liikuntaan liittyviä asioita, toimintaa ja ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksen näkökulmasta. Jaakkola, Liukkonen ja Sääkslahti (2017) kirjoittavat, että liikuntakasvatuksella pyritään tukemaan lasten kokonaisvaltaista suotuisaa kehitystä sekä kannustamaan aktiiviseen elämäntapaan. Liikuntataitojen oppiminen, fyysisen toimintakyvyn kehittäminen sekä positiivisten liikkumiskokemusten luominen ovat tärkeitä liikuntakasvatuksen tavoitteita. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 15.) Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tavoitteet voidaan jakaa kahteen osaan: oppia liikkumaan ja oppia liikunnan avulla (Sääkslahti 2018, 16.) Laakso (2007, 19) täsmentää, että liikuntaan kasvattamisella tarkoitetaan liikunnan itseisarvon korostamista, liikunnallisten taitojen kehittämistä ja fyysisestä kunnosta huolehtimista. Pönkön ja Sääkslahden (2017) mukaan lapsi tarvitsee normaaliin fyysiseen kasvuun ja kehitykseen riittävästi liikkumisen mahdollisuuksia. Liihaksiso, luusto ja hengitys- ja verenkiertoelimistö sekä muut kehon toiminnat kehittyvät ja vahvistuvat liikkumalla, ja lapsi saa edellytyksiä arkielämän fysiikkaa vaativiin tilanteisiin. Liikkumisen mahdollisuuksien myötä lapsen motoriset perustaidot harjaantuvat, jonka jälkeen myös hienomotorisia taitoja vaativat tehtävät, kuten kynän käyttö, mahdollistuvat. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 487–488.)

Liikunnan avulla voidaan järjestää erinomaisia mahdollisuuksia kognitiivisten taitojen ja sosio-emotionaalisten taitojen kehittämiseen. Liikunta aktivoi aivotoimintoja ja edistää oppimista. Näiden lisäksi liikunnassa on myös esteettinen ja luovuutta edistävä puoli. (Laakso 2007, 21–22.) Puutteelliset liikuntataidot voivat olla yhteydessä erilaisiin oppimisen haasteisiin, ku-

ten kehon oikean ja vasemman puolen liikkeiden yhdistämiseen, kehon hahmotuksen vaikeuteen tai heikkoon tasapainoon. Kun lapsi liikkuu itsenäisesti, hän käyttää kaikkia aistejaan ja luo vahvoja muistijälkiä. Kokeileminen, tutkiminen, vertaileminen ja syy-seuraussuhteiden pohtiminen kehittävät muistia ja helpottavat asioiden mieleen palauttamista eri yhteyksissä ja tilanteissa. Kehollisilla kokemuksilla voidaan konkretisoida käsitteitä ja selventää sanojen merkityksiä. Lapsen sosioemotionaaliset taidot kehittyvät, kun hän saa harjoitella tunteiden käsittelyä ja ilmaisua hyväksyvässä ja kannustavassa ilmapiirissä. Erilaiset liikunnalliset pelit, leikit ja kisailut antavat hyviä mahdollisuuksia lisätä lasten yhteenkuuluvuuden tunnetta ja harjoitella vuorovaikutusta ja tunteiden säätelyä, sekä yhteisten sääntöjen noudattamista. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 488–489.)

Pienten lasten kasvu ja kehitys on kokonaisvaltaista ja jatkuvaa, jossa liikunnalliset taidot ovat vahvasti sidoksissa muuhun kasvuun ja kehitykseen. Varhaiskasvatuksessa liikuntakasvatuksen tavoitteita voidaan asettaa fyysisen ja motorisen kasvun ja kehityksen näkökulmasta, kognitiivisen kehityksen, psyykkisen kehityksen sekä sosioemotionaalisen kehityksen näkökulmista. Varhaiskasvatuksen arki koostuu hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuudesta, joten liikuntakasvatukseen liittyvät tavoitteet täytyy huomioida kaikissa päivän toiminnoissa, ei ainoastaan liikuntaan tarkoitetuilla tuokioilla. (Sääkslahti 2018, 154.) Pietilä (2001) toteaa, että alle kolmevuotiaiden lasten liikkumiseen innostamiseen tarvitaan hämmästyttävän yksinkertaisia keinoja. Kun aikuinen ymmärtää pienen lapsen toiminnan tapoja ja huomaa niitä tilanteita, joissa lapsi innostuu ja riemastuu, syntyy lapsen ja aikuisen välille sellainen vuorovaikutus, jossa yhteinen ymmärrys ja tekeminen mahdollistuvat. Varhaiskasvatusympäristön välittävä tunneilmasto ja lapsen turvallisuuden kokemukset ovat välttämättömiä kaikelle kehitykselle ja oppimiselle. (Pietilä 2001, 199, 202.)

### **3.2 Varhaiskasvatuksen liikuntaa ohjaavat asiakirjat**

Päiväkodin toimintaa ohjaava Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet sisältää osion Oppimisen alueet, jonka yksi osa on *Kasvan, liikun ja kehityn* (Opetushallitus 2016, 46). Tähän oppimisen alueeseen kuuluu lapsen liikkumista, ruokakasvatusta, terveyttä ja turvallisuutta koskevia tavoitteita. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ohjeistaa päiväkotija järjestämään niin ohjattua liikuntaa kuin tukemaan lasten omaehtoista liikuntaa, sisällä ja ulkona, kaikkina vuodenaikoina. Varhaiskasvatuksen liikunnan tavoitteena on monipuoliseen liikkumiseen innostami-



nen, liikunnan ilon kokemukset ja lasten riittävä fyysinen aktiivisuus. Vasun mukaan liikuntakasvatuksen tehtävänä on kehittää motorisia perustaitoja ja kehontuntemusta ja -hallintaa. Liikkumaan innostavia välineitä tulee käyttää monipuolisesti ja niiden tulee olla lasten saatavilla. Lasten liikkuminen on vaihtelevaa intensiteetiltään ja nopeudeltaan. Monipuolinen liikkuminen leikkien, retkeillen ja ulkoillen tukee lapsen tervettä kasvua, kehitystä, oppimista ja hyvinvointia. Jotta liikuntakasvatus olisi tarkoituksenmukaista ja palvelisi lasten tarpeita, täytyy lasten motorisia ja liikunnallisia taitoja havainnoida suunnitelmallisesti. (Opetushallitus 2016, 46.) Muut Vasuun kirjatut oppimisen alueet ovat *Kielten rikas maailma, Ilmaisun monet muodot, Minä ja meidän yhteisömme* sekä *Tutkin ja toimin ympäristössäni*. Kaikkiin näihin oppimisen alueisiin voi luontevasti yhdistää liikuntakasvatuksen keinoja ja tavoitteita. (Sääkslahti 2018, 199.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu Iloa, leikkiä ja yhteistä tekemistä: Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016) sisältää tutkittuun tietoon perustuvat ohjeistukset siitä, kuinka paljon ja millaista liikuntaa alle kahdeksanvuotiaiden lasten arkeen tulisi sisältyä. Suositukset on tarkoitettu luettavaksi ja käytettäväksi varhaiskasvatuksen henkilökunnalle, lasten vanhemmille, terveydenhuollon ammattilaisille sekä muille lasten parissa työskenteleville. Suositusten mukaan liikkuminen on lapselle luontaista, ja fyysinen aktiivisuus edistää useita lapselle elintärkeitä asioita: motorisia taitoja, uusien asioiden oppimista, onnistumisen elämyksiä, yhteisiä ilon kokemuksia sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä. Suosituksissa on konkreettisia ohjeita pienten lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen ja liikkumaan kannustamiseen. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6–7.) Suositusten mukaan alle kahdeksanvuotiaan lapsen tulisi olla fyysisesti aktiivinen vähintään kolme tuntia päivässä. Kolmen tunnin liikkumisen täytyy olla monipuolista ja kuormittavuudeltaan vaihtelevaa: tunti vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta, kuten hippaleikkiä, hiihtoa tai kiipeilyä ja kaksi tuntia reipasta ulkoilua tai kevyttä liikuntaa, kuten kävelyä, polkupyöräilyä tai keinumista. Näiden lisäksi lapsen arkeen kuuluu rauhallista touhuilua ja riittävästi unta ja lepoa. Pitkiä paikallaoljaksoja tulisi välttää, lapsi toimii luontaisesti liikkuen ja tutkien. Näihin tavoitteisiin päästäkseen varhaiskasvatushenkilöstön pitäisi suositusten mukaan huolehtia, että lasten päivittäiseen ulkoiluun kuuluu liikunnallisia sääntöleikkejä ja ulkoilu on toiminnallista. Henkilöstön tulisi huomioida erityisesti ne lapset, jotka eivät luontaisesti liiku niin paljon kuin muut, ja innostaa myös heitä toiminnallisiin leikkeihin. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 14–15.) Suositukset nostavat esille yhdeksän lasten fyysistä aktiivisuutta lisäävää kohtaa: 1. Vauhti virkistää - vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä 2. Kohti liikkuvaa elämäntapaa

- perhe tärkeä roolimalli 3. Kuuntele - anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa 4. Tekemällä taitoja - monipuolisuus kunniaan 5. Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa - ulkona unelmat todeksi 6. Välineet ja lelut - innosta kokeilemaan 7. Ohjattu liikunta - onnistumisen elämyksiä 8. Liikunta varhaiskasvatuksessa - jokaisen lapsen oikeus 9. Koko kylä liikuttaa - kaikki yhteistyössä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 8.) Poimin sisältöjä näistä kohdista tutkielman edetessä.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suunnittelun tulee pohjautua toiminnallisuuteen, lapsilähtöisyyteen ja kokeilemisen ja yrittämisen mahdollisuuteen. Kasvattaja on rohkaisija, mahdollistaja ja kannustaja, ja lapsella on tilaa, aikaa ja vapautta yrittää ja onnistua. Erilaiset liikuntaleikit, laulu- ja piirileikit, pelit sekä lasten omaehtoiset leikit soveltuvat hyvin varhaiskasvatuksen liikuntaan. Alle neljävuotiaiden lasten liikuntakasvatuksen sisällöissä painottuvat motoriset perustaidot ja havaintomotoriset taidot. Päivittäiset hoitotilanteet ovat tärkeitä hetkiä, jolloin näitä taitoja aletaan harjoitella. Esimerkiksi alle kaksivuotiaan lapsen kanssa tutustutaan omaan kehoon etsimällä ja nimeämällä ruumiinosia. Kun lapsi pääsee liikkumaan itsenäisesti, aikuinen huolehtii varhaiskasvatusympäristön turvallisuudesta ja monipuolisuudesta. Oman kehon tunnistamista ja hallintaa harjoitellaan, jotta esimerkiksi itsenäinen pukeutuminen ja peseytyminen olisivat mahdollisia. Alle neljävuotiaan lapsen liikuntakasvatuksessa käytetään liikkumiseen innostavia välineitä, jotka motivoivat useisiin toistoihin ja uusiin yrityksiin. Tällaisia ovat esimerkiksi pallot, hernepussit, narut ja erilaiset muunneltavat rakennelmat, kuten tunneli ja pujottelurata. Motorisia perustaitoja voi alle neljävuotiaiden lasten kanssa harjoitella esimerkiksi erilaisilla alustoilla konttaamalla ja kävelemällä, erikokoisten pallon heittelyllä, rattaita työntämällä ja vetämällä sekä esteitä alittamalla ja ylittämällä. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 490–491, 495.)

### **3.3 Ohjattu liikunta päiväkodissa**

Ohjattu liikuntatuokio päiväkodissa on kasvattajan suunnittelema ja ohjaama liikunnallinen hetki, jossa lapsiryhmä toimii yksin tai yhdessä liikunnallisesti. Ohjatulla tuokiolla on kasvattajan ennalta asettamat tavoitteet ja suunnitelma tuokion sisällöstä, harjoitteista ja ohjaustavasta. Ohjattua liikuntaa voi päiväkodissa toteuttaa sisällä tai ulkona, ja sen keskiössä tulisi olla liikkumisen ilo, onnistumisen kokemukset ja leikillisuus. (Asanti & Sääkslahti 2010, 90–91.) Pulli (2013) kirjoittaa, että varhaiskasvatusikäisten lasten ohjattu liikunta on pääasiassa ryhmässä toimimista, sääntöleikkien ja parityöskentelyn opettelua, mutta myös vapaata liikuntaa.

Lapset oppivat huomioimaan liikkueessaan muun ympäristön ja toiset liikkujat, ja liikuntahetkellä opittua leikkiä voidaan jatkaa tuokion jälkeen. Erityisesti pienten lasten kanssa liikuntatuokiot toteutetaan pienryhmissä, mutta moni liikunnallinen leikki sopii mainiosti myös koko ryhmän yhteenkuuluvuutta ja liikunnan iloa lisäämään. (Pulli 2013, 9–10.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2016) ei määrittele kertoja tai tunteja siitä, kuinka paljon ohjattua liikuntaa päiväkodissa tulisi lapsille tarjota. Varhaiskasvatuksen järjestäjä laatii valtakunnallisen Vasun pohjalta paikallisen varhaiskasvatussuunnitelman, jossa valtakunnallisen Vasun sisällöt tarkentuvat ja yksilöityvät (Opetushallitus 2016, 9). Paikallisen Vasun pohjalta jokainen varhaiskasvatusyksikkö laatii oman toimintasuunnitelman, jossa konkretisoidaan paikallisen ja valtakunnallisen Vasun sisällöt. Esimerkiksi Oulun kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma linjaa liikuntakasvatuksesta, että sen on oltava ”monipuolista, tavoitteellista ja suunnitelmallista” (Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut 2017, 60). Oulussa toimiva Kuivasrannan päiväkoti taas lupaa omassa toimintasuunnitelmassaan jokapäiväisen liikuntahetken, joka voi olla esimerkiksi liikuntaleikki, aamuvenyttely tai metsäretki (Kuivasrannan päiväkodin toimintasuunnitelma 2017–2018). Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset määrittelevät varhaiskasvatuksen liikunnan tavoitetilaa, että ohjattua liikuntaa tulisi järjestää lapsiryhmälle viikoittain ja yksittäisten lasten kanssa päivittäin. Oleellista on runsas fyysinen aktiivisuus tuokion aikana sekä suunnitelmallisuus, niin vuosittainen kuin tuokiokohtainen. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 30.)

Ohjattuun liikuntatuokioon pätee sama lainalaisuus kuin liikuntakasvatukseen yleensä: lapsen kasvua ja kehitystä voidaan tukea parhaiten silloin, kun tuokio on suunniteltu lasten tarpeita vastaavaksi ja se on osa tavoitteellista, monipuolista ja sisällöltään vaihtelevaa laajempaa liikuntasuunnitelmaa. Päiväkodissa voidaan laatia yksikön oma liikunnan vuosisuunnitelma. Yhteisen vuosisuunnitelman etu on esimerkiksi se, että päiväkodin tilojen käyttö voidaan maksimoida, ja kaikki ryhmät pääsevät liikuntasaliin, kentälle ja muihin tiloihin omalla vuorollaan. Vuosisuunnitelmaan kirjataan liikuntasisältöjä, välineitä ja ympäristöjä monipuolisesti. Esimerkiksi ulkoiluajan porrastaminen antaa lapsille lisää mahdollisuuksia: fyysisille leikeille on enemmän tilaa ja useampi lapsi pääsee kiipeilytelineille odottamisen sijaan. (Sääkslahti 2018, 176–177.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016, 27) nostaa esille lapsen turvallisuuden tunteen merkityksen ohjatulla liikuntatuokiolla. Ohjaava aikuinen luo ilmapiirin, jossa lapsi kokee olevansa turvassa niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosio-emotionaalisesti. Lapsi kokee

olevansa hyväksytty omine taitoineen, häntä kannustetaan ja rohkaistaan ja hän saa myönteistä palautetta. Ohjatulla liikuntatuokiolla täytyy varmistaa, että myös taidoiltaan heikommat lapset voivat osallistua toimintaan ja kokea liikkumisen iloa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 27–28.)

Pietilä (2001) kirjoittaa, kuinka pienen lapsen liikkumiseen ohjaaminen poikkeaa vanhemmalle lapselle suunnitellusta ohjatusta tuokiosta. Pienten lasten tutkiva aktiivisuus laimenee, jos toiminta on liian aikuislähtöistä, stukturoitua ja ennalta määrättyä ajankohtana toteutettua. Tuokio-opetuksen sijaan alle kolmevuotiaiden lasten kanssa täytyy tarttua spontaaneihin tilanteisiin, joista yhden lapsen kokema liikunnan riemu muuttuu yhtäkkiä koko ryhmän toimintatuokioksi, jossa etusijalla on lasten innostus ja heidän kehitysvaiheisiinsa täydellisesti sopiva toiminta. (Pietilä 2001, 210–211.) Myös Pulli (2013) toteaa, että alle kolmevuotiaat eivät tarvitse liikuntatuokioon jumppasalia tai puolen tunnin ohjattua tuokiota, vaan päivittäin useita tilanteita, joissa motorisia perustaitoja voidaan harjoitella. Liikuntatuokiot voidaan pilkkoa osiin ja ripotella luontevaksi osaksi arkea. Kasvattajan suunnittelemat ja valmistelemaat lorut, laulut ja tempuradat ovat pienten lasten ohjattua liikuntaa. (Pulli 2013, 10–11.)

### **3.4 Omaehtoisen liikkumisen tukeminen**

Pienten lasten kehitykseen kuuluu uteliaisuus ympäristöä kohtaan sekä tutkimisen ja kokeilun halu. Lapset liikkuvat ja ”touhuavat”, eli ovat fyysisesti aktiivisia. Fyysinen aktiivisuus on luonnollinen osa lapsen elämää ja hänen tapansa hahmottaa ympäristöä ja omaa kehoaan. Lapsi käyttää ja harjoittaa motorisia taitojaan fyysisen aktiivisuuden myötä. Lapsen fyysinen aktiivisuus on kuormittavuudeltaan ja intensiteetiltään monitasoista: leikit sisällä ja ulkona, juoksupyrähdykset, tasapainoilu ja kiipeily ovat tärkeitä lapsen liikkumisen muotoja. (Soini & Sääkslahti 2017, 129–130.) Varhaisvuosien liikuntakasvatuksessa täytyy huomioida lapsen korkea sisäinen liikkumisen halu. Jokapäiväisissä aktiivisissa leikeissä lapsen motoriset perustaidot kehittyvät ja alkavat automatisoitua. Kasvattajan tehtäväksi jää tarkoituksenmukaisten oppimisympäristöjen luominen ja liikkumiseen rohkaiseminen ja mahdollistaminen. (Sääkslahti 2007, 39–40.)

Lasten kannustavan liikkumisympäristön luomiseen päiväkodissa tarvitaan päiväkodin henkilöstön yhteistä suunnittelua ja sopimista. Liikunnalliset sisäleikit tarvitsevat riittävästi vapaata tilaa ja mahdollisuuksia tilojen muokkaamiseen. Välineiden vapaa käyttö lisää lasten innok-

kuutta rakentaa temppuratoja, harjoitella välineenkäsittelytaitoja ja leikkiä motorisia taitoja tukevia yhteisleikkejä. Erityisesti pienten lasten ryhmissä tilojen ja välineiden turvallisuus on tärkeä varmistaa. Jos päiväkodin sisätilat ovat haastavia omaehtoisen liikkumisen kannalta, ulkotilojen merkitys kasvaa. Päiväkodin piha, läheiset metsät, urheilukentät ja puistot tarjoavat mahdollisuuksia monipuoliseen liikuntaan: Juoksemiseen, kiipeilyyn, tasapainoiluun, keinumiseen ja pelaamiseen. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 497–498.) Reunamo ja Pölkki (2014) kirjoittavat, että tutkimusten mukaan päiväkotipäivän aikana lapset ovat fyysisesti aktiivisia erityisesti ulkoilussa. Vaikka ulkoleikkejä on monenlaisia, eivätkä kaikki niistä ole vauhdikkaita liikuntaleikkejä, on lasten fyysisen aktiivisuuden määrä ulkona keskimäärin huomattavasti suurempi kuin sisällä. Paljon liikkumista sisältäviin ulkoleikkeihin liittyy tutkimusten mukaan lapsiryhmässä toimiminen ja se, että aikuinen ei ole fyysisesti lähellä lasta. Sääntöleikit, kuten sählipeli tai hippa, saavat lapset parhaiten liikkumaan. (Reunamo & Pölkki 2014, 125–129.)

Omaehtoisen liikunnan tukemiseen kuuluu fyysisen aktiivisuuden turvaaminen koko hoitopäivän ajalle: Päivittäisen lepohetken ja rauhallisten leikkien lisäksi päiväkotipäivään kuuluu vauhdikasta ulkoilua, aktivoivia oppimisympäristöjä esimerkiksi erilaisilla puuhapisteillä ja luonnon hyödyntämisellä ja motorisia harjoitteita siirtymätilanteissa. Kuten ohjatut liikuntatuokiot, myös omaehtoisen liikunnan tukeminen vaatii suunnitelmallisuutta ja lasten havainnointia. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 30–32.)

Fyysisesti innostavan liikkumisympäristön lisäksi päiväkodin psyykkinen ja sosiaalinen ilmapiiri vaikuttaa lasten omaehtoiseen liikkumiseen. Kasvattajan tulee rohkaista ja kannustaa lasta, ja etsiä kullekin lapselle häntä innostava liikkumisen muoto. (Asanti & Sääkslahti 2010, 96.) Lapsen aloitteisiin tarttuminen, kekseliäisyyden ihasteleminen ja toiveiden kuunteleminen lisäävät positiivista liikkumisen ilmapiiriä (Sääkslahti 2018, 174). Yksi merkittävä tekijä liikkumiseen kannustamisessa on erilaisten rajoittavien käytäntöjen huomaaminen ja niiden purkaminen. Miten välineitä käytetään, missä saa juosta ja mihin kiivetä, mitä temppuja harjoitellaan vain aikuisen avustuksella? (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 497; Sääkslahti 2018, 172–173.) Rajoitusten ja pelon sijaan liikkumisesta tehdään iloinen, yhteinen asia. Aikuinen on aktiivinen liikkuja ja leikkijä lasten kanssa, ja välittää omalla toiminnallaan liikunnan iloa. Alle kolmevuotiaan lapsen aloitteeseen tarttuminen voi olla esimerkiksi sitä, että aikuinen alkaa jäljitellä lapsen kehon liikettä, nimeää liikkeen ja kehon osia ja innostaa lasta uusiin temppuihin ja yrittämiseen. Näin lapsi ymmärtää liikkumisen olevan hyvä, suositeltava asia, ja innostuu jatkamaan temppuja ja haastamaan omia taitojaan. (Huisman & Laukkanen 2000, 40–41.) Pienten

lasten kanssa liikkussa aikuisen mukanaolo on usein välttämätöntä: aikuinen antaa leikkimiseen mallia, ja ottaa lapsen mukaan sylittely- ja hypittelyleikkiin. (Pulli 2007, 11.)

Alle kolmevuotiaan lapsen liikkumiseen kannustaminen on pieniä, arkisia asioita. Koko kehon käyttäminen, lapsia innostavien leikkien toistaminen yhä uudelleen sekä lapsen luonnollisen vauhdin ja aktiivisuuden salliminen ja ihaileminen ovat perustyökäkalut alle kolmevuotiaan liikuntakasvatuksessa. (Pulli 2007, 4–5.) Kun kasvattaja tuntee motorisen kehityksen osa-alueet ja lapsen henkilökohtaiset taidot, voidaan esimerkiksi arkipäivän pukemis- ja riisumistilanteita ja ruokailua hyödyntää erinomaisesti yksittäisten motoristen taitojen harjoitteluun (Huisman & Laukkanen 2000, 41). Alle kolmevuotiaiden lasten ulkoilu ei talvikuukausina ole niin liikunnallista kuin isompien lasten. Pienillä lapsilla kerrospukeutuminen ja paksut vaatteet haittaavat liikkumista ja tumpujen kanssa on hankala tarttua asioihin. Tämä haastaa kasvattajia miettimään mielekkyyttä myös ulkoiluun. (Reunamo & Pölkki 2014, 126–127.)

Päivähoidon mahdollisuuksista lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen on tutkittu myös muualla maailmassa. Ward ja Diannen (2010) kirjoittaman useita tutkimuksia sisältävän artikkelin mukaan lasten ylipainon ehkäisemisen lisäksi säännöllisellä fyysisellä aktiivisuudella voidaan edistää myös muita fyysisiä, sosiaalisia ja psyykkisiä hyötyjä. Monipuolinen ja liikuntaan kannustava ympäristö sekä kasvattajien ammattitaito ja liikunnallinen osaaminen nähtiin tutkimuksissa tärkeinä lasten fyysisen aktiivisuuden lisääjänä päivähoidossa. Konkreettisina muutoksen osa-alueina päivähoidossa mainittiin muun muassa lasten mahdollisuudet fyysiseen aktiivisuuteen, liikuteltavat leikkivälineet, istumista vähentävät ympäristöt ja lisätyt liikuntatuokiot. (Ward, & Dianne, S. 2010.) Gottfried ja Le (2017) tulivat tutkimuksessaan samanlaiseen tulokseen, kuin useat aiemmin aihetta tutkineet: kokopäiväisessä päivähoidossa olevien lasten päivittäinen fyysinen aktiivisuus on suurempaa kuin osapäiväisessä päivähoidossa olevien lasten. Fyysistä aktiivisuutta lisäsivät pidemmät ulkoiluajat, suurempi määrä ohjattua liikuntaa, useammat vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta sisältävät hetket ja vähemmän televisionkatselu- ja muuta passiivista aikaa. Sekä kokopäiväisessä että osapäiväisessä päivähoidossa lapsille järjestettiin sisällöltään samankaltaista liikuntakasvatusta, mutta kokopäiväisessä päivähoidossa liikuntaa oli määrällisesti ja ajallisesti enemmän. Gottfried ja Le ilmaisevat artikkelissa huolensa siitä, miten akateemisten taitojen painotus näkyy jo päivähoidossa. Lastentarhanopettajien koulutus keskittyy lukemis- ja laskemistaitojen opettamiseen, jolloin päivähoitopäivästä saatetaan vähentää fyysistä terveyttä lisääviin asioihin käytettävää aikaa. Myös päiväkotien tilat järjestetään usein akateemisten taitojen opettamista ajatellen. On kuitenkin tieteelli-

sesti todistettu, että runsas fyysinen aktiivisuus edistää lasten oppimista monella eri osa-alueella, joten liikunnan lisääminen lasten päivään ei ole akateemisista taidoista pois. (Gottfried & Le 2017.)

Timmons, Naylor ja Pfeiffer (2007) kirjoittavat artikkelissaan varhaiskasvatusikäisten lasten fyysisestä aktiivisuudesta ylipainoa ehkäisevästä ja terveyttä lisäävästä näkökulmasta. Kirjoittajien mukaan kouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen on Kanadassa ja Yhdysvalloissa kiinnitetty huomiota jo pitkään, mutta alle viisivuotiaat ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Yksi syy on artikkelin mukaan se, että pienten lasten on oletettu liikkuvan luonnostaan riittävästi. Lasten ylipaino on kuitenkin lisääntynyt, joten myös alle kouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden määrään on kiinnitettävä huomiota. Tutkimusten perusteella artikkelin kirjoittavat suosittelevat 2–5 -vuotiaiden päivähoitossa olevien lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi seuraavia keinoja: 1. Päivähoitossa lapsille tulisi sallia luontaiset, usein spontaanit ja lyhytkestoiset liikuntahetket. 2. Lasten leikkien tulisi olla pääsääntöisesti sellaisia motorisia ja liikunnallisia leikkejä, joista lapset pitävät. 3. Aikuisen tulisi auttaa ja mallintaa liikunnallisia taitoja, ja antaa lapselle palautetta ja kannustusta. 4. Lasten tulisi päästä leikkimään puistoihin ja muihin ulkotiloihin aina, kun se on mahdollista. (Timmons, Naylor & Pfeiffer 2007.)

## 4 Pohdinta

Lähdekirjallisuuden mukaan liikkuminen on lapselle luontainen tapa tutkia maailmaa, kehittää omia taitojaan ja tutustua ympäristöön ja muihin ihmisiin. Riittäväällä liikunnalla turvataan lapsen kokonaisvaltainen terve fyysinen, motorinen, kognitiivinen ja sosio-emotionaalinen kasvu ja kehitys. Kasvattajan tehtävä niin kotona kuin päivähoitossa on kannustaa ja tukea lasta liikumisen opettelussa ja taitojen kehittämisessä. Alle kolmevuotiaiden lasten päiväkotipäivä rakentuu arjen perustoimintojen ympärille. Leikki, ulkoilu, ruokailut ja päivälepo luovat turvallisen ja ennakoitavan arjen, jossa lapsi uskaltaa touhuta, liikkua, näyttää tunteitaan, tutustua maailmaan ja oppia uutta. Pysyvät ja läsnä olevat kasvattajat luovat päiväkotiin hyväksyvän ja lasta arvostavan ilmapiirin.

### 4.1 Tutkielman luotettavuus

Tutkielmani tarkoitus oli selvittää, millaista päiväkodin liikuntakasvatus on alle kolmevuotiaiden lasten päiväkotiryhmissä. Tutkielmani on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, eli perehdyin aiheesta tehtyihin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen, ja kokosin niistä yhtenäisen, aihetta monipuolisesti tarkastelevan katsauksen. Käytin tutkielmassani ajantasaista ja monipuolista lähdekirjallisuutta. Suurin osa lähdekirjallisuudesta on kotimaisia lähteitä, ja liikuntakasvatuksen osuudessa on useita samojen kirjoittajien kirjoittamia artikkeleja tai kirjoja. Erityisesti Arja Sääkslahti, Elina Pulli ja Timo Jaakkola ovat tutkineet ja kirjoittaneet paljon lasten liikuntakasvatuksesta ja liikuntapedagogiikasta. Näiden henkilöiden tieto ja osaaminen liikuntakasvatuksen tutkimisessa ja kirjallisuuden tuottamisessa on Suomessa tunnettua ja tunnustettua, joten ajattelin, että voin perustaa tämän tutkielman liikuntakasvatuksen osuuden paljolti heidän teostensa varaan. Tutkielman luotettavuuden kannalta olisi ollut perusteltua etsiä tietoa monipuolisemmin myös kansainvälisistä lähteistä, ja käyttää kotimaisissa lähteissä laajempaa tietopohjaa.

Varhaisvuosien liikunnan merkitys niin lapsen kehitykselle ja oppimiselle kuin myöhemmän elämän liikunnalliselle elämäntavalle on nykytiedon mukaan kiistatta suuri. Varhaiskasvatuksen pedagogiikka kuitenkin painottaa yli kolmevuotiaiden lasten kasvatusta ja opetusta, jolloin pienempien lasten päivähoiton pedagoginen suunnittelu ja pedagoginen toiminta jäävät vähemmälle huomiolle. Mielestäni kandidaatintutkielmani aihe on perusteltu ja tärkeä ja toivoisin, että alle kolmevuotiaiden lasten pedagogiikkaan erityisesti Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden Oppimisen alueisiin liittyen saataisiin lisää tutkittua tietoa. Tämän myötä varhaiskas-



vatuksen henkilöstölle voitaisiin laatia konkreettisia työkaluja siihen, miten Vasun sisältöjä voidaan alle kolmevuotiaiden lasten kanssa toteuttaa lapsilähtöisesti ja lasten luontaista tutkimisen ja liikkumisen halua hyödyntäen.

Halusin nostaa tässä tutkielmassa esille alle kolmevuotiaan lapsen päiväkodissa tapahtuvaan päivähoitoon liittyvää yhteiskunnallista keskustelua. Alle kolmevuotiaan lapsen psyykinen ja sosiaalinen kehitys tarvitsee pysyviä aikuissuhteita, riittävän rauhallisen kasvuympäristön ja ennakoitavan arjen (Keltinkangas-Järvinen 2012). Jos päiväkodin toiminta on järjestetty hyvin, nämä ehdot täyttyvät. Isossa lapsiryhmässä tapahtuvassa päivähoitossa on aina riskinä, että henkilökunta vaihtuu liian usein, lapsia on liikaa suhteessa aikuisiin, eikä lasten tarpeisiin ehditä vastaamaan sillä intensiteetillä, mitä pienen lapsen kehitys vaatisi. Päivähoito voi tuoda lapsen elämään paljon hyviä asioita, sosiaalisia taitoja ja uuden oppimista. Kaikkia näitä taitoja, myös liikuntakasvatukseen liittyviä taitoja, voidaan saavuttaa myös silloin, kun lapsi on kotihoidossa. Päivähoito ei ole edellytys lapsen hyvien motoristen tai liikunnallisten taitojen saavuttamiselle.

## **4.2 Johtopäätökset**

Kirjallisuuden mukaan varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksella on kaksi tavoitetta: oppia liikkumaan ja oppia liikunnan avulla (esim. Sääkslahti 2018). Näihin tavoitteisiin pyritään ohjatuilla liikuntahetkillä ja lasten omaehtoisen liikkumisen tukemisella. Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman mukaan lapselle tulee tarjota hoitopäivän aikana monipuolisia mahdollisuuksia liikuntaan sekä suunnitelmallista liikuntakasvatusta (Opetushallitus 2016). Alle kolmevuotiaiden lasten päiväkotiryhmissä liikuntakasvatus painottuu lyhytkestoisiin, arjen tilanteisiin sopiviin liikuntahetkiin. Lasten liikunnallista kokeilunhalua ja yrittämistä tuetaan ja kannustetaan, ja päiväkotiympäristö on niin fyysisesti kuin psyykkisesti liikkumiseen kannustava.

Pulli (2007, 4) kirjoittaa, että alle kolmevuotiaiden lasten liikuntakasvatuksessa kasvattajien mielestä haasteellista on sen tavallisuus ja yksinkertaisuus. Mielestäni tärkeintä onkin, että kasvattajien tieto liikkumisen tärkeydestä lisääntyisi ja siitä, että tavoitteellinen liikuntakasvatus vaatii havaintoihin ja tietoon perustuvaa suunnittelua niin pienten kuin isompien lasten päiväkotiryhmissä. Lasten kehitykseen ja taitoihin liittyvä järjestelmällinen havainnointi tulisi varhaiskasvatuksessa olla kaiken suunnittelun pohja, joten sitä tulisi hyödyntää myös liikuntakasvatuksen suunnittelussa. Alle kolmevuotiaat eivät tarvitse pitkiä ohjattuja liikuntatuokioita,

vaan fyysinen aktiivisuus ja uusien taitojen opettelu tapahtuu arjessa. Kasvattajien täytyy järjestelmällisesti toteuttaa arkeen integroitua liikuntaa: pukemislorut ja omatoimisuuteen kannustaminen ulos lähtiessä, hippaleikkiin innostaminen ulkona, sohvalle kiipeämisen salliminen sa-tuhetkellä ja tasajalkahypyt ruokapöytään siirtyessä. Alle kolmevuotiaita lapsia on yhdessä ryhmässä huomattavasti vähemmän kuin yli kolmevuotiaita, joten päiväkodin sisätiloja voi omien kokemusteni mukaan usein muokata melko helposti niin, että fyysinen aktiivisuus mahdollistuu myös sisäleikeissä. Pallopelit ja temppuradat voi rakentaa pienellä työllä, jos huonekalut ovat siirrettävissä ja kasvattajilla on halua luoda liikkumiseen innostavia tiloja.

Mielestäni päiväkodin henkilöstön on tärkeä ymmärtää alle kolmevuotiaiden lasten pedagogiikan erot yli kolmevuotiaisiin lapsiin verrattuna. Turvallinen ilmapiiri on ehtona kaikenikäisten lasten oppimiselle, mutta alle kolmevuotiailla lapsilla erokokemus omista vanhemmista päivähoitopäivän ajaksi on iso asia lapsen tunne-elämälle. Pysyvät kasvattajat, joihin lapsi voi solmia kiintymyssuhteen, arjen ennakoitavuus ja lapsen tarpeisiin vastaaminen ovat laadukkaaseen varhaiskasvatukseen kuuluvia asioita. Kun nämä ovat kunnossa, voi lapsi tutkia, oppia ja yrittää sellaisiakin asioita, joihin omat taidot eivät aivan vielä riitä.

## Lähteet

- Asanti, R. & Sääkslahti, A. (2010). Liikuntaa monipuolisesti päiväkodissa. Teoksessa R. Korhonen, M-L. Rönkkö & J-A. Aerila (toim), *Pienet oppimassa: kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen*. Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos, Rauman yksikkö. Turku: Uniprint, 85–98.
- Gottfried, M., & Le, V. (2017). Is full-day kindergarten linked to children’s physical activity? *Early Childhood Research Quarterly*, 40, 138-149. Viitattu 12.3.2019 <https://www-sciencedirect-com.pc124152 oulu.fi:9443/science/article/pii/S0885200617301163>.
- Helenius, A. & Mäntynen, P. (2001). Leikin aakkoset. Teoksessa A. Helenius, K. Karila, H. Munter, P. Mäntynen & H. Siren-Tiusanen (toim.), *Pienet päivähoidossa: alle kolmevuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita*. Helsinki: WSOY, 133–161.
- Hännikäinen, M. (2013). Varhaiskasvatus pienten lasten päiväkotiryhmissä: Hoitoa, kasvatusta vai opetusta?. Teoksessa K. Karila & L. Lipponen (toim.), *Varhaiskasvatuksen pedagogiikka*. Tampere: Vastapaino, 30–52.
- Hännikäinen, M & Rasku-Puttonen, H. (2001). Piaget’n ja Vygotskin merkitys varhaiskasvatuksessa. Teoksessa K. Karila, J. Kinos & J. Virtanen (toim.), *Varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksia*. Jyväskylä: PS-kustannus, 158–183.
- Huisman, T. & Laukkanen, A. (2000). Liikunnan merkitys ja luonne alle kolmevuotiaan lapsen kehityksessä. Teoksessa S. Karppinen, A. Puurula & I. Ruokonen (toim.), *Elämysten alkupuilla: Lähtökohtia alle 3-vuotiaiden taidekasvatukseen*. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab, 37–42.
- Jaakkola, T. (2016). *Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. (2. uud. p.) Jyväskylä: PS-kustannus, 12–23.
- Karhula, A., Erola, J. & Kilpi-Jakonen, E. (2016). *Home sweet home? Long-term educational outcomes of childcare arrangements in Finland*. Turku Center for Welfare Research. Working Papers on Social and Economic Issues 9/2016. Viitattu 7.3.2019 <http://wpsei.utu.fi/wp-content/uploads/2016/04/WPSEI9.pdf>.
- Karvonen, P. (2000). *Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen*. Helsinki: Tammi.
- Keltinkangas-Järvinen, L. (2012). *Pienen lapsen sosiaalisuus*. Helsinki: WSOY.

- Kuivasrannan päiväkodin toimintasuunnitelma 2017–2018. Viitattu 7.3.2019 <https://www.ouka.fi/documents/112792/17675080/Kuivasrannan+toimintasuunnitelma.pdf/cd476e40-fe5f-480d-a0f8-18df179073ca>.
- Laakso, L. (2007). Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.), *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 16–24.
- Munter, H. (2013). Alle 3-vuotiaiden leikki, kuvittelu ja lasten aloitteisiin tarttuva narratiivinen pedagogiikka. Teoksessa K. Karila & L. Lipponen (toim.), *Varhaiskasvatuksen pedagogiikka*. Tampere: Vastapaino, 113–158.
- Munter, H. (2001). Lapsi aloittaa päivähoiton. Teoksessa A. Helenius, K. Karila, H. Munter, P. Mäntynen & H. Siren-Tiusanen (toim.), *Pienet päivähoitossa: alle kolmevuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita*. Helsinki: WSOY, 35–63.
- Niikko, A. (2008). Perustoimintojen pedagogiikka. Teoksessa A. Helenius & R. Korhonen (toim.), *Pedagogiikan palikat: johdatus varhaiskasvatukseen ja -kehitykseen*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, 69–78.
- Opetushallitus (2016). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Viitattu 1.11.2018 [https://www.oph.fi/download/179349\\_varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2016.pdf](https://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf)
- Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. (2017). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja Oulun kaupungin paikalliset linjaukset. Viitattu 7.3.2019 <https://www.ouka.fi/documents/112792/131455/Oulun+kaupungin+varhaiskasvatussuunnitelma+11.5.2017.pdf/04d6ece7-e619-4cf6-8131-a3fcf94f938e>.
- Pulli, E. (2013). *Lupa liikkua: liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen*. Lasten Keskus.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. (2017). Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. (2. uud. p.) Jyväskylä: PS-kustannus, 486-504.
- Reunamo, J. & Pölkki, T. (2014). Lasten vapaa ja ohjattu ulkotoiminta. Teoksessa J. Reunamo (toim.), *Varhaiskasvatuksen kehittäminen: Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja*. Jyväskylä: PS-kustannus, 120–143.
- Rödström, M. (1993). *Lapsen kehitys: 0–3 vuotta*. Suom. Hillevi Huovinen. Helsinki: Otava.
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja*

- hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasan yliopiston julkaisuja. Opetusjulkaisuja 62. Julkisjohtaminen 4. Vaasan yliopisto.
- Salpa, P. (2009). *Lapsen liikkumisen kehitys: ensimmäinen ikävuosi*. Helsinki: Tammi.
- Siren-Tiusanen, H. (2001). Alle kolmevuotiaiden kehitys ja suotuisat kasvatuskäytännöt. Teoksessa A. Helenius, K. Karila, H. Munter, P. Mäntynen & H. Siren-Tiusanen (toim.), *Pienet päivähoidossa: alle kolmevuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita*. Helsinki: WSOY, 15–33.
- Siren-Tiusanen, H. & Tiusanen, E. (2001). Päivärytmi ja toiminnan rakentuminen. Teoksessa A. Helenius, K. Karila, H. Munter, P. Mäntynen & H. Siren-Tiusanen (toim.), *Pienet päivähoidossa: alle kolmevuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita*. Helsinki: WSOY, 65–91.
- Soini, A. & Sääkslahti, A. (2017). Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa M. Koivula, A. Siippainen & P. Eerola-Pennanen (toim.), *Valloittava varhaiskasvatus: Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia*. Tampere: Vastapaino, 129–144.
- Sääkslahti, A. (2018). *Liikunta varhaiskasvatuksessa* (2. uud. p.). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sääkslahti, A., Soini, A., Mehtälä, A., Laukkanen, A. & Iivonen, S. (2003). *Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkotikässä*. Liikunta & Tiede 50 (2–3), 27–31. Viitattu 10.1.2019 [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt2-313\\_27-31\\_low-res.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt2-313_27-31_low-res.pdf).
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2018). Tilastot ja data. Varhaiskasvatus 2017. Viitattu 7.3.2019 <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-paivahoito>.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2015). Varhaiskasvatus 2015. Tilastoraportti. Viitattu 7.3.2019 [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131666/Tr21\\_16.pdf?sequence=5](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131666/Tr21_16.pdf?sequence=5).
- Timmons, B. W., Naylor, P., & Pfeiffer, K. A. (2007). Physical activity for preschool children—how much and how? *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 32(S2E), S134. Viitattu 12.3.2019 <http://web.b.ebsco-host.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=09b40b2a-66ff-4999-af29-8f7825d58556%40pdc-v-sessmgr05>.
- Valtioneuvoston asetus varhaiskasvatuksesta 753/2018. Annettu Helsingissä 23.8.2018. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180753>.
- Varhaiskasvatuslaki 540/2018. Annettu Helsingissä 13.7.2018. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>.

- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21.
- Ward, S., Dianne. (2010). Interventions for Increasing Physical Activity at Child Care. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 42(3), 526-534. Viitattu 12.3.2019 <https://ovidspdc1-ovid-com.pc124152.oulu.fi:9443/sp-3.32.2a/>.
- Wetton, P. (1997). *Physical Education in the early years*. London: Routledge.