



# Liikuntakasvatuksen merkitys varhaiskasvatusta ohjaavissa opetussuunnitelmissa

*Anne Soini<sup>a</sup> & Arja Sääkslahti<sup>b</sup>*

<sup>a</sup>Jyväskylän yliopisto, Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta,  
vastaava kirjoittaja, s-posti: [anne.j.soini@jyu.fi](mailto:anne.j.soini@jyu.fi), <https://orcid.org/0000-0001-9168-9437>  
<sup>b</sup>Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta, <https://orcid.org/0000-0003-4354-0990>

**TIIVISTELMÄ:** Tutkimuksessa tarkastellaan, miten varhaiskasvatusta oikeudellisesti velvoittavissa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus [OPH], 2022) ja Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (OPH, 2016) käsitellään Varhaiskasvatustilain (580/2018) edellyttämiä ja liikuntakasvatuksen määrittelemiä tavoitteita. Aineiston analyysi perustui opetussuunnitelmateoriaan ja asiansanojen merkitysyhteyksien sisällönanalyysiin ja tulkintaan. Tutkimuksessa kartoitettiin, kuinka usein, missä kontekstissa ja minkälaisissa merkityksissä lapsen fyysiseen hyvinvointiin liitetyt termit (*digitaalinen, fyysinen aktiivisuus, fyysinen inaktiivisuus, istuminen, keho, koordinaatio, liikkuminen, liikunta, liikuntakasvatus, luonto, media, motoriikka, paikallaanolo, passiivisuus, ulkoilu, urheilu*) esiintyivät opetussuunnitelmissa. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin, kuinka opetussuunnitelmat vastasivat liikuntakasvatuksen tavoitteisiin, *kasvattaa liikuntaan ja kasvattaa liikunnan avulla*. Useimmin opetussuunnitelmissa mainittiin asiansanat: *liikkuminen* (39 krt), *liikunta* (28 krt), ja *media* (21 krt). Sisällönanalyysin mukaan asiansanojen merkitysyhteydet voitiin kategorisoida neljään luokkaan: *terveys ja hyvinvointi, kehitys, oppiminen ja yhteistyö*. Lisäksi Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa tunnistettiin *leikin ja kulttuurin* merkitysyhteydet. Tutkimus osoittaa, että molemmat opetussuunnitelmat vastasivat liikuntakasvatuksen keskeisiin tavoitteisiin. Tutkimustietoa voidaan hyödyntää varhaiskasvatusta ohjaavien opetussuunnitelmien kehittämiseen lasten fyysisesti aktiivisen elämäntavan varhaisen muodostumisen tukemisessa ja ohjaamisessa.

**Asiasanat:** *liikuntakasvatus, varhaiskasvatus, opetussuunnitelma, fyysinen hyvinvointi*

**ABSTRACT:** In the research, it was examined how the legally binding curricula, The Finnish National Core Curriculum for Early Childhood Education and Care (OPH, 2022), and The Finnish National Core Curriculum for Pre-Primary Education (OPH, 2016), deal with the goals required by the Early Childhood Education Act (580/2018) and defined by physical education. The data analysis was based on curriculum theory and the content analysis and interpretation of the meaning connections with the keywords. It was mapped how often, in which context and with what meanings the terms associated with a child's physical well-being in previous studies (*digital, physical activity, physical inactivity, sitting, body, coordination, movement, exercise, physical education, nature, media, motor skills, sedentary behaviour, passivity, outdoor play, sports*) appeared in the curricula. The study also determined how the curricula corresponded to the goals of physical education, *educating children to move*, and *educating children through movement*. The keywords most regularly mentioned in the curricula were: *movement* (39 times), *exercise* (28 times), and *media* (21 times). According to the content analysis, the meaning connections of the keywords could be categorized into four categories: *health and well-being, development, learning and cooperation*. In addition, The Finnish National Core Curriculum for Early Childhood Education and Care also identified the meaningful connections between *play* and *culture*. Both curricula corresponded to the main goals of physical education. Research knowledge of the study can be used to develop curricula guiding early childhood education and care in supporting children's early formation of a physically active lifestyle.

**Keywords:** *physical education, early childhood education and care, curriculum, physical well-being*

## Johdanto

Suomessa opetussuunnitelmat perustuvat lakeihin ja ohjaavat kasvatus- ja opetustyötä kaikilla koulutustasoilla (Autio ym., 2017; Vitikka ym., 2016). Vaikka opetussuunnitelmien tehtävänä on edistää opetuksen tasa-arvoisuutta, sen toteuttaminen riippuu usein yksittäisen opettajan ammatillisesta harkinnasta, tulkinnasta ja toteutuksesta (Kelly, 2009). Suomessa varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen toimintaa ohjaavat Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022 (Opetushallitus [OPH], 2022, jäljempänä Vasu) ja Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2014 (OPH, 2016, jäljempänä Esiops). Tämä tarkoittaa, että varhaiskasvatus- ja esiopetusikäisten lasten kasvatus on osa opetussuunnitelmallisesti turvattua ja pedagogisesti suunniteltua hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuutta (Salminen & Poikonen, 2022). Vasu ja Esiops, eivät ole pelkästään normatiivisia asiakirjoja, vaan niillä on myös opettajan toimintaa ohjaava pedagoginen luonne (ks. Autio ym., 2017; Salminen & Poikonen, 2022; Vitikka ym., 2016). Vasu ja Esiops toimivat hallinnollisina ja pedagogisina työkaluina myös varhaiskasvatuksen opettajankoulutuksessa, sillä kansallista opettajankoulutuksen opetussuunnitelmaa ei Suomessa ole. Tässä artikkelissa käytetään Vasusta ja Esiopsista puhuttaessa yhteistä nimikettä, *'varhaiskasvatusta ohjaavat opetussuunnitelmat'*.

Varhaiskasvatuksessa vaadittava ammatillinen osaaminen on moninaista (Opetus- ja kulttuuriministeriö [OKM], 2021b), ja laadukkaan varhaiskasvatuksen toteuttaminen vaatii systemaattista arviointia (Vlasov ym., 2018). Suomessa varhaiskasvatuksen laadun arvioinnin perusteiden ja suositusten laatimisesta vastaa Kansallinen koulutuksen arviointikeskus [Karvi]. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2016, 2018) arvioinnin ensimmäisessä vaiheessa Repo ja kollegat (2018) arvioivat varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden käyttöönottoa ja sisältöjä. Seuraavaksi Repo ym. (2019) selvittivät, miten varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden asettamat tavoitteet toteutuvat päiväkodeissa ja perhepäivähoidossa sekä mitkä tekijät edistävät tai estävät perusteiden toteutumista. Vasta julkaistussa raportissa selvitettiin paikallisten varhaiskasvatussuunnitelmien toteutumista päiväkodeissa ja perhepäivähoidossa (Kannel ym., 2023). Karvin toteuttaman arvioinnin lisäksi opetussuunnitelmia on tarkasteltu paikallisella tasolla muun muassa yhdenvertaisuuden, tasa-arvon ja sukupuolisensitiivisyyden näkökulmasta (Eskelinen & Itäkare, 2020). Opetussuunnitelmien kansainvälistä vertailututkimusta on toteutettu Pohjoismaiden välillä (Kangas ym., 2021; Sollerhed ym., 2021). Tietyvästi tämä on ensimmäinen tutkimus, joka tarkastelee, miten Vasussa (OPH, 2022) ja Esiopissa (OPH, 2016) käsitellään Varhaiskasvatuslain (580/2018) edellyttämiä ja liikuntakasvatukselle määriteltyjä tavoitteita.

Opetussuunnitelmien tutkimisessa voidaan hyödyntää opetussuunnitelmateoriaa, jonka keskeisenä tavoitteena on kasvatuservojen lisäksi kartoittaa, mitä kasvatustutkimuksessa opetetaan ja opitaan, ja selvittää, mikä tieto legitimoidaan opetussuunnitelman muotoilun ja valinnan kautta (ks. Autio ym., 2017; Kelly, 2009; Vitikka ym., 2016; Young, 2013). Aution ja kumppaneiden (2017) mukaan opetussuunnitelmatutkimus antaa mahdollisuuden tarkastella institutionaalisen kasvatuksen jatkuvuutta ja muutosta. Lisäksi opettajankoulutuksessa opetussuunnitelmatutkimus tarjoaa opiskelijalle teoreettista tukea keskustella asiantuntijana kompleksisesta kasvatustutkimuksen ja koulutustodellisuudesta yhdessä opettajan ja muiden opiskelijoiden kanssa (Autio ym., 2017).

Varhaiskasvatuservojen lasten liikuntatutkimukset, esimerkiksi suomalaiset väitöskirjatutkimukset ovat pääsääntöisesti keskittyneet lasten fyysisen aktiivisuuden liikemittauksiin (Laukkanen, 2016; Matarma, 2020; Määttä, 2020; Niemistö, 2021; Soini, 2015; Sääkslahti, 2005), motoristen taitojen arviointiin (Iivonen, 2008; Laukkanen, 2016; Matarma, 2020; Niemistö, 2021; Sääkslahti, 2005), tai päiväkodin henkilöstön ja vanhempien rooliin liikuntakasvatuksessa (Laukkanen, 2016; Määttä, 2020; Pönnkö, 1999; Sirén-Tiusanen, 1996; Soini, 2015; Sääkslahti, 2005). Toistaiseksi liikunnan ja liikuntakasvatuksen merkityksen tutkimus kasvatuksessa ja muun muassa varhaiskasvatuksen opettajankoulutuksessa on jäänyt vähälle huomiolle (Soini ym., 2021; Soini ym., 2023). Lisäksi varhaiskasvatusta ohjaavien opetussuunnitelmien tarkastelu

liikunnan näkökulmasta on tietävästi hyvin harvinaista myös kansainvälisesti (Sollerhed ym., 2021).

## **Lasten oikeudet liikuntakasvatukseen ja varhaiskasvatus lasten liikkumisen tukena**

Yhdistyneiden Kansakuntien yleissopimuksen sisältämän lapsen oikeuksien (1989) mukaan jokaisella lapsella on oikeus kasvaa ja kehittyä täyteen potentiaaliinsa (Lapsen oikeuksien sopimuksen 6 artikla, lapsen oikeuksien komitean yleiskommentti 7). Suomi on sitoutunut tähän sopimukseen (31.5.1991). Myöhemmin Maailman terveysjärjestön (The World Health Organization [WHO], 2019) fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat määritelleet lapsille heidän terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta tarpeellisen fyysisen aktiivisuuden määrän. Suosituksen mukaan päivittäistä fyysistä aktiivisuutta tulisi olla kolme tuntia (WHO, 2019; ks. myös Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, 2016).

Lapsella fyysistä aktiivisuutta esiintyy usein leikissä (Dwyer ym., 2009; Pellegrini & Smith, 1998). Fyysisesti aktiivinen leikki onkin yksi tärkeimmistä lapsen kokonaisaktiivisuuden kerryttäjäistä, mutta myös varhaiskasvatuksessa käytetty työtapana. Näistä syistä lapsen monipuoliselle ja omaehtoiselle liikkumiselle erilaisissa ympäristöissä tulisi antaa riittävästi aikaa ja tilaa (OPH, 2022). Fyysisesti aktiivisella leikillä on osoitettu olevan myönteisiä vaikutuksia varhaiskasvatusikäisen lapsen kehitykselle, oppimiselle sekä kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille (mm. Arts ym., 2022; Pesce ym., 2021; Poitras ym., 2017; Timmons ym., 2007). Varhaislapsuudessa opitut tavat ja toimintamallit alkavat vakiintua jo varhain. Siksi myös lapsuudessa omaksuttu fyysisesti aktiivinen elämäntapa kantaa pitkälle aikuisuuteen (mm. Lounassalo ym., 2019; Telama ym., 2014). Suomessa varhaiskasvatuksella on merkittävä rooli lasten fyysisen aktiivisuuden ja liikkumisen tukemisessa, koska sen kautta tavoitetaan suurin osa alle kouluikäisistä lapsista (Organisation for Economic Co-operation and Development [OECD], 2022). Varhaiskasvatus ja siihen kuuluva esiopetus sekä perusopetus muodostavat lapsen kehityksen ja oppimisen kannalta johdonmukaisesti etenevän kokonaisuuden ja perustan (OPH, 2022).

Varhaiskasvatuksessa lapsilla on varhaiskasvatuslain turvaama oikeus saada suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatusta, opetusta ja hoitoa. Lapsilla on myös oikeus lepoon, vapaa-aikaan ja ikätasoiseen leikkiin sekä liikuntakasvatukseen. (OPH, 2022.) Varhaiskasvatuslain (580/2018, 3§, s. 2) mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteena on *"toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset."* Lisäksi laki velvoittaa yhteistyöhön eri toimijoiden kesken: *"Kunnan on varhaiskasvatusta järjestäessään toimittava yhteistyössä opetuksesta, liikunnasta ja kulttuurista,*

*lastensuojelusta ja muusta sosiaalihuollosta, neuvolatoiminnasta ja muusta terveydenhuollosta vastaavien sekä muiden tarvittavien tahojen kanssa.” (580/2018, 7§, s. 3).*

Suomalaisella liikuntakasvatuksella on kaksi päätehtävää: ”*kasvattaminen liikuntaan ja kasvattaminen liikunnan avulla*” (Jaakkola ym., 2017; ks. myös Association for Physical Education, 2015). Kasvattaminen liikuntaan sisältää fyysisen kasvun ja kehityksen tukemisen, fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ohjaamisen. Jaakkola ja kollegat (2017) määrittelevät liikuntaan kasvattamisen tarkoittavan myös harrastamiseen, elämäntapoihin ja hyvinvointiin liittyvien tietojen ja taitojen opettamista. Liikuntamotivaatiota ja myönteistä asennetta pyritään tukemaan positiivisia tunteita synnyttävillä kokemuksilla erilaisissa liikkumisen ympäristöissä ja liikuntatilanteissa. Näiden avulla on mahdollista omaksua elinikäinen fyysisesti aktiivinen elämäntapa. Liikunnan avulla kasvattamisessa opetetaan ja opitaan fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja. (Jaakkola ym., 2017.) Varhaiskasvatuskontekstissa Arja Sääkslahti (2018) määrittelee liikuntakasvatuksen keskeisiksi tavoitteiksi *oppia liikkumaan ja oppia liikunnan avulla*. Siksi varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea lapsen motorista kehitystä opettamalla lapselle motorisia perustaitoja, kuten tasapaino-, käsittely- ja liikkumistaitoja. Lapsen kognitiivista kehitystä tuetaan muun muassa opettamalla liikunnan avulla lapselle erilaisia sanoja ja käsitteitä. Liikunnallisten leikkien avulla lapsi puolestaan oppii vuorovaikutustaitoja ja sosiaalisia taitoja sekä tunteiden säätelyä. Liikunnan avulla voidaan tukea myös lapsen myönteistä minäkäsitystä. (Sääkslahti, 2018; Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille, 2016.)

Varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen liikuntakasvatuksen tulee olla lapsilähtöistä, säännöllistä sekä eri aisteja hyödyntävää. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on myös tukea lasten motoristen sekä sosiaalisten taitojen kehitystä ja monipuolista liikkumista sekä vahvistaa heidän osallisuuttaan. (OPH, 2016; 2022.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan lapsia tulee kannustaa monipuoliseen liikkumiseen ja ulkoiluun kaikkina vuodenaikoina, jotta he oppisivat eri vuodenajoille tyypillisiä liikkumismuotoja. Liikkumisen tulisi olla kestoaltaan sekä intensiteetiltään vaihtelevaa. Varhaiskasvatuksessa tulisi myös harjoitella välineenkäsittelytaitoja, kehontuntemusta ja -hallintaa. (OPH, 2022.)

Jotta varhaiskasvatus onnistuu tavoitteissaan, tulee sen aikana turvata lapsen oikeus ja tarve päivittäiseen liikkumiseen sekä motoristen taitojen kehittämiseen turvallisesti (Donnelly ym., 2017). Gagen ja Getchell (2006) muistuttavat, että vaikka varhaiskasvatuksen opettajat saattavat tietää, kuinka tärkeää on suunnitella lapsen kehityksen kannalta tarkoituksenmukaisia aktiviteetteja, heitä ei aina ole koulutettu siihen. Suomessa varhaiskasvatuksen opettajakoulutuksella onkin keskeinen rooli

opiskelijan ammatillisessa kehittämisessä (Soini ym., 2021; Soini ym., 2023). Liikuntaopintojen sisällyttämisen opettajakoulutukseen on osoitettu tukevan myös varhaiskasvatuksen opettajien omaa hyvinvointia (Mavilidi ym., 2022), ja pätevyyden kokemuksia (Bruijns ym., 2021; Soini ym., 2021).

Varhaiskasvatuksen toimintaa tulee säännöllisesti arvioida sekä muokata, jotta lasten oppiminen pysyisi mielekkäänä ja lasten tarpeita tukevana (Repo ym., 2019). Myös Vasu (2022) velvoittaa kasvattajia systemaattisesti havainnoimaan ja dokumentoimaan lasten leikkejä. Tällä hetkellä liikuntakasvatus näyttäisi toteutuvan varhaiskasvatuksessa lähes Vasun (2022) mukaisesti, sillä Karvin (Repo ym., 2019) selvityksen mukaan lasten liikkumisen monipuolisuuteen ja riittävyteen on päiväkodeissa kiinnitetty huomiota. Selvityksen mukaan kuitenkin viidesosa tutkimukseen osallistuneista varhaiskasvatuksen henkilöstöstä arvioi, ettei lapsilla ole mahdollisuutta päivittäiseen hengästyttävään ja rasittavaan liikkumiseen (Repo ym., 2019). Myös Piilo-tutkimuksen (Sääkslahti ym., 2021) keskimääräisten tulosten perusteella tutkimuksessa mukana olevissa varhaiskasvatuksen toimipaikoissa toimitaan Liikkuva varhaiskasvatus ohjelman asettaman tavoitteen mukaisesti ja mahdollistetaan lapsille vähintään kaksi tuntia fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuksen aikana (Ilo kasvaa liikkuen - varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirja, 2019). Silti lasten reippaan ja rasittavan liikkumisen määrää olisi varhaiskasvatuksessa varaa lisätä (Repo ym., 2019), sillä lasten liikkumisen määrässä on tällä hetkellä suuria yksilöiden välisiä eroja (Sääkslahti ym., 2021). Erityistä huomiota tulee myös kiinnittää siihen, että tytöt liikkuvat varhaiskasvatuksessa poikia vähemmän (Sääkslahti ym., 2021).

### **Kirjavat liikuntakäsitteet ja lasten fyysiseen hyvinvointiin yhteydessä olevia tekijöitä**

Fyysisen aktiivisuuden käsitteiden määrittelyt voivat sisältää monitahoisia näkökulmia ja merkityksiä. Laakson (2003) mukaan liikunta-sana on suomalainen termi, jolle ei tiettävästi ole täysin saman sisältöistä vastinetta muissa kielissä. Liikunta tarkoittaa *"tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka lisää energiankulutusta. Liikunta tähtää ennalta harkittuihin tavoitteisiin ja niitä palveleviin liikesuorituksiin sekä toiminnasta saataviin elämyksiin"* (OKM, 2021a, s. 13). Ruotsin kielessä lähin vastine liikunta-termille on *'idrott'* (Sollerhed ym., 2021). Kansainvälisissä, lähinnä englanninkielisissä, liikuntatutkimuksissa on yleistynyt *'physical activity'* termi. Kansainvälistymisen myötä fyysisen aktiivisuuden käsite on yleistynyt myös suomalaisissa liikuntatutkimuksissa (esim. Aittasalo ym., 2010; Soini ym., 2012). Synonyymina fyysiselle aktiivisuudelle käytetään myös liikkuminen-termiä (*movement*). Vastaavasti kansainvälisissä tutkimuksissa *'exercise'* ja *'sport'* termejä käytetään fyysisen aktiivisuuden, liikkumisen ja liikunnan harrastamisen yhteydessä (ks. Sollerhed ym.,

2021). Suomen kielessä *sport*-sanan vastine *'urheilu'* tarkoittaa tavoitteellista, lähinnä urheiluseuroissa harrastettavaa ja kilpailemiseen tähtäävää toimintaa (ks. Kokko, 2017).

Useat aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet ulkoleikkien olevan yhteydessä lasten runsaampaan liikkumisen määrään (Lee ym., 2021; Nobre ym., 2022) ja vähäisempään paikallaanoloon (Gray ym., 2015; Larouche ym., 2016), parempiin motorisiin taitoihin (Fjørtoft, 2001; Iivonen & Sääkslahti, 2014; Laukkanen, 2016; Niemistö, 2021; Tortella ym., 2021) sekä kokonaisvaltaisempaan hyvinvointiin ja terveyteen (Lee ym., 2021; McCormick, 2017; Storli & Sandseter, 2019; Tortella ym., 2021; Tremblay ym., 2015). Esimerkiksi tutkimus suomalaisista päiväkotien liikuntaolosuhteista osoitti, että päiväkodin pihan alustojen lukumäärä sekä piha-alueen koko olivat yhteydessä lasten parempiin käsittelytaitoihin. Päiväkodin pihan erilaiset pinnanmuodot olivat puolestaan yhteydessä lasten parempiin liikkumistaitoihin. (Sääkslahti ym., 2019.) Tätä tukee myös norjalainen interventiotutkimus, jonka mukaan luonnossa ja metsämaastossa liikkuminen vaikuttivat myönteisesti lasten fyysiseen toimintakykyyn ja koordinaatioon (Fjørtoft, 2001). Lisäksi päiväkotien liikuteltavien välineiden, kuten pyörällisten lelujen, on havaittu lisäävän lasten fyysistä aktiivisuutta ja sen intensiteettiä (Nicaise ym., 2011; Soini, 2015) sekä riskialttiita leikkejä (*risky play*) (Sando ym., 2021).

Lasten leikit erityisesti luontoympäristöissä näyttäisivät tukevan lapsen sosioemotionaalista ja kognitiivista kehitystä (Johnstone ym., 2022; McCormick, 2017; Nobre ym., 2022). Lapsen hyvät itsesäätelytaidot ovat yhteydessä ja edellytyksenä myös oppimis- ja kouluvalmiuksiin. Siksi niitä on tärkeä tukea jo varhaisvuosien aikana (Cordiano ym., 2019; McCormick, 2017). Johnstonen ja kumppaneiden (2022) tuoreen systemaattisen kirjallisuuskatsauksen mukaan varhaiskasvatuksen luontoympäristöt ja niiden tarjoumat näyttäisivät kannustavan lasta fyysisesti aktiivisiin mielikuvitusleikkeihin ja luovuuteen sekä lisääntyneeseen sosiaaliseen vuorovaikutukseen leikeissä (ks. myös Fjørtoft, 2001; Kyttä, 2004). Luonnon vaihtuvat tarjoumat, kuten sää, vuodenaajat ja ympäristö, antavat lapsille vaihtuvia kokemuksia ja erilaisia merkityksiä oppimiselleen. Esimerkiksi puu voi tarjota toiselle lapselle mahdollisuuden kiipeilyyn, kun toinen lapsi käyttää puuta suojanaan tai muihin leikkeihin (Storli & Sandseter, 2019).

Tänä päivänä lasten paikallaanolo tapahtuu pääosin digitaalisten ruutulaitteiden parissa (Webster ym., 2019). Paikallaanololla (*sedentary time*) liikuntatutkimuksissa tarkoitetaan vähän energiaa kuluttavaa ( $\leq 1.5$  *Metabolic Equivalent of Tasks [METs]*), istuen tai maaten tapahtuvaa toimintaa lapsen valveillaoloaikana (Sedentary Behaviour Research Network, 2012). Lasten ruutuajan on havaittu vievän aikaa fyysiseltä aktiivisuudelta (Stiglic & Viner, 2019; Tortella ym., 2021) ja olevan yhteydessä lasten ja nuorten terveyshaittoihin, kuten lihavuuteen, epäterveelliseen ruokavalioon, masennusoireisiin ja heikentyneeseen elämänlaatuun (Stiglic & Viner, 2019). Jo varhaiskasvatukseen lapset viettävät yhä

enemmän aikaa digitaalisten laitteiden parissa (Mustola & Rissanen, 2022), ja siksi varhaiskasvatuksessa lasten ruutuajan ja paikallaanolon vähentämiseksi tulisikin hyödyntää erilaisia strategioita (ks. Downing ym., 2017). Esimerkiksi Määttä (2020) muistuttaa väitöskirjatutkimuksessaan, että vastapainona ruutuajan tuomalle paikallaanololle varhaiskasvatuksen tulisi huolehtia liikuntakasvatuksesta siten, että lapsille järjestetään säännöllisesti liikunnallisia tuokioita, luontoretkeä ja teemaviikkoja, koska näillä käytännöillä voidaan vähentää lasten paikallaanolon määrää päiväkotipäivän aikana. Lasten mediankäyttöä tarkastellaan tutkimuksissa tyypillisesti terveyden ja hyvinvoinnin, kognition ja aivojen kehittymisen tai sosiaalisten ja kulttuuristen taitojen näkökulmista. Tutkimusnäkökulmaa usein leimaavatkin erilaiset terveydelliset uhkakuvat ja vaaratekijät, sillä medialaitteiden käyttö edellyttää usein fyysistä inaktiivisuutta eli paikallaanoloa tai istumista. (ks. Mustola & Rissanen, 2022.)

### **Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset**

Viime vuosina suomalaisessa varhaiskasvatuksessa on tapahtunut merkittäviä toiminnan kehitykseen, lainsäädäntöön ja muihin ohjaaviin asiakirjoihin vaikuttaneita muutoksia (Alila & Ukkonen-Mikkola, 2018; ks. myös Autio ym., 2017; Vitikka ym., 2016). Jotta opetussuunnitelmissa käytetyt käsitteet ymmärretään eri toimijoiden kesken yhtenäisesti, on käsitteiden systemaattinen tarkastelu tärkeää (ks. Eskelinen & Itäkare, 2020; Kelly, 2009). Varhaiskasvatuksessa vaadittava ammatillinen osaaminen on moninaista (OKM, 2021b). Siksi opetussuunnitelmien sisältämien liikuntakasvatukseen liittyvien käsitteiden tarkastelu ja määrittely ohjaavissa opetussuunnitelmissa on tarpeellista ja perusteltua. Lapsen fyysiseen hyvinvointiin joko suoraan tai välillisesti liittyvien käsitteiden tarkastelu on tarpeen myös siksi, että varhaisvuosien liikuntakasvatuksen merkitys lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa ymmärrettäisiin mahdollisimman yhteneväisesti, niin varhaiskasvatuksen toiminnan, kuin henkilöstön ammatillisen osaamisen keskeisenä osana. Eskelinen ja Itäkare (2020) muistuttavat, että varhaiskasvatuksen henkilöstö edustaa lapsille yhteiskuntaa ja välittää lapsille arvoja myös silloin, kun se ei ole tietoista toimintaa. Liikuntakasvatukseen liittyvien käsitteiden ymmärtäminen varhaiskasvatusta ohjaavissa opetussuunnitelmissa on merkityksellistä niin lapsen ja hänen huoltajiensa, varhaiskasvatuksen henkilöstön, koulutuksen järjestäjien kuin virkamiesten ja päätöksentekijöidenkin näkökulmista.

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan, miten varhaiskasvatusta oikeudellisesti velvoittavissa opetussuunnitelmissa (OPH, 2016; 2022) käsitellään Varhaiskasvatuslain (580/2018) edellyttämiä ja liikuntakasvatuksen määrittelemiä tavoitteita (Jaakkola ym., 2017). Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten aiempien tutkimusten perusteella tunnistettuja ilmiöitä ja lapsen fyysiseen hyvinvointiin niin positiivisesti kuin negatiivisesti yhteydessä olevia asiasanoja käytetään opetussuunnitelmissa. Tutkimuksen tavoitteena on yhtäältä selvittää, mikä on Suomelle liikunta- ja



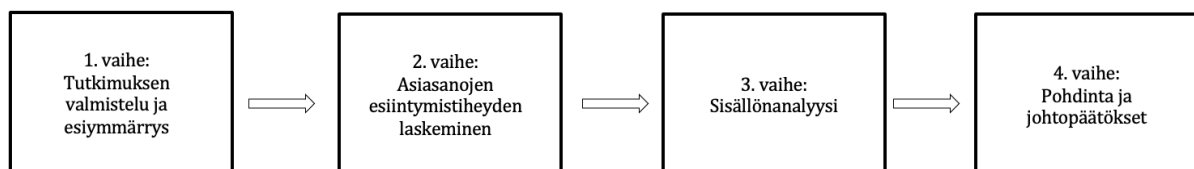
kulttuuriperinnöllisesti tärkeän sekä lasten fyysistä aktiivisuutta edistävän ulkoilun ja luontoliikunnan merkitys opetussuunnitelmissa. Toisaalta runsas digitaalisten laitteiden käyttö on tunnustettu lasten hyvinvointia uhkaavaksi tekijäksi (WHO, 2020) ja siksi tutkimus myös kartoittaa, kuinka digitaalisia laitteita käyttävän teknologisoituvan leikin ja paikallaanolon merkitys näyttäytyy opetussuunnitelmissa. Tunnistaaksemme varhaiskasvatusta ohjaavien opetussuunnitelmien mahdollisuuksia tukea ja ohjata lasten kehitystä, oppimista ja hyvinvointia yhdenvertaisesti liikuntakasvatuksen avulla, asetimme tutkimukselle seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Kuinka usein ja missä kontekstissa lapsen fyysiseen hyvinvointiin liittyvät asiasanat (*digitaalinen, fyysinen aktiivisuus, fyysinen inaktiivisuus, istuminen, keho, koordinaatio, liikkuminen, liikunta, liikuntakasvatus, luonto, media, motoriikka, paikallaanolo, passiivisuus, ulkoilu, urheilu*) esiintyvät varhaiskasvatusta ohjaavissa opetussuunnitelmissa?
2. Minkälaisiin merkitysyhteyksiin ja liikuntakasvatuksen tavoitteisiin asiasanat ovat yhdistettävissä varhaiskasvatusta ohjaavissa opetussuunnitelmissa?

## Tutkimuksen toteutus

### Varhaiskasvatusta ohjaavat opetussuunnitelmat tutkimusaineistona ja aineiston analyysit

Tutkimuksen aineistoksi valittiin varhaiskasvatusta ohjaavat opetussuunnitelmat, eli Vasu (OPH, 2022) ja Esiops (OPH, 2016). Tutkimuksessa käytettiin laadullista tutkimusotetta ja teoreettisena viitekehystenä hyödynnettiin "opetussuunnitelmateoriaa" (ks. Autio ym., 2017; Kelly, 2009; Vitikka ym., 2016; Young, 2013). Tutkimuksen toteutuksen ja analyysin kulku on kuvattu Kuviossa 1.



KUVIO 1 Tutkimuksen toteutus ja analyysin kulku

Aineiston analyysi eteni vaiheittain. Tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa etsittiin voimassa olevat kansalliset varhaiskasvatusta ohjaavat opetussuunnitelmat (OPH, 2016; 2022). Analyysin seuraavassa vaiheessa molemmista asiakirjoista karsittiin pois sisällysluettelot, otsikot, ylä- ja alatunnisteet sekä erilaiset luettelot ja tiivistelmät.

Ylimääräisen tekstin karsimisella pyrittiin välttämään asiasanojen merkityksetöntä toistoa tekstissä (ks. Sollerhed ym., 2021).

Vastauksena ensimmäiseen tutkimuskysymykseen, **kuinka usein ja missä kontekstissa lapsen fyysiseen hyvinvointiin liittyvät asiasanat (digitaalinen, fyysinen aktiivisuus, fyysinen inaktiivisuus, istuminen, keho, koordinaatio, liikkuminen, liikunta, liikuntakasvatus, luonto, media, motoriikka, paikallaanolo, passiivisuus, ulkoilu, urheilu) esiintyvät varhaiskasvatusta ohjaavissa opetussuunnitelmissa**, opetussuunnitelmille tehtiin asiasanojen määrällinen esiintymistiheysanalyysi.

Aineiston analyysi aloitettiin lukemalla molemmat asiakirjat huolellisesti useita kertoja. Esiintymistiheysanalyysissa yhteispohjoismaisessa tutkimusprojektissa valitut käsitteet (*fyysinen aktiivisuus, keho, koordinaatio, liikkuminen, liikunta, liikuntakasvatus, motoriikka, urheilu*) ja siinä luotu koodauskehys toimivat aineiston analyysin tukena (ks. Sollerhed ym., 2021). Tämän tutkimuksen käsitelistään lisättiin erityisesti Suomen olosuhteille tyypillisiä ja lapsen paikallaanoloon yhdistettäviä käsitteitä (*digitaalinen, fyysinen inaktiivisuus, istuminen, luonto, media, paikallaanolo, passiivisuus, ulkoilu*). Esiintymistiheysanalyysilla tarkasteltiin, kuinka usein lapsen fyysisen hyvinvoinnin kannalta keskeiset asiasanat esiintyivät opetussuunnitelmissa. Käsiteanalyysissa tarkasteltiin asiasanojen esiintyvyyttä alkuperäisilmauksissa niiden tekstuaalisissa lähikonteksteissa, eli, miten ja missä yhteyksissä niistä puhuttiin osana opetussuunnitelmatekstiä (ks. Krippendorf, 2013; Patton, 2015; Puusa, 2008). Analyysien avulla pyrittiin luomaan yleiskuva Suomen kansallisista käytänteistä, ja siitä, miten opetussuunnitelmat ovat kirjanneet varhaiskasvatuksen liikuntaan, ulko- ja luontoliikuntaan sekä lapsen paikallaanoloon liittyviä ohjeistuksia ja velvoitteita lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen, fyysisen hyvinvoinnin ja oppimisen tukena.

Tutkimuksen toista tutkimuskysymystä, **minkälaisiin merkitysyhteyksiin ja liikuntakasvatuksen tavoitteisiin asiasanat ovat yhdistettävissä varhaiskasvatusta ohjaavissa opetussuunnitelmissa**, analysoitiin teoriasidonnaisen sisällönanalyysin keinoin luokittelemalla. Tutkimusaineisto kuvaa tutkittavaa ilmiötä ja analyysin avulla pyritään järjestämään se ytimekkääseen ja selkeään muotoon, säilyttäen sen sisältämä tieto (Patton, 2015). Analyysien tavoitteena ei niinkään ollut tarkoitus testata teoriaa tai aikaisempaa tietoa, vaan yhdistellä aiempaa tietoa ja aineistosta tehtyjä huomioita. Sisällönanalyysin tavoitteena oli saada tekstistä esille oleelliset merkitykset ja avata uusia näkökulmia tutkimuskysymysten ohjaamana (Krippendorf, 2013). Analyysin alussa kaksi tutkijaa tutustui kokonaisvaltaisesti ja itsenäisesti opetussuunnitelmien sisältöihin. Analyysiyksikkönä pidettiin opetussuunnitelmien alkuperäisilmausta, joissa esiintyi jokin tutkimuksessa kartoitetuista asiasanoista. Kaikki tarkasteltavan asiasanan sisältäneet alkuperäisilmaukset koottiin yhteen Excel-taulukkoon. Tässä vaiheessa tutkijat vertasivat aineistojaan varmistuakseen niiden vastaavuudesta. Seuraavaksi

samankaltaisia alkuperäisilmauksia yhdistettiin ja merkittiin sovituilla värikoodeilla. Sisällönanalyysissa yksi alkuperäisilmaus saatettiin liittää useampaan luokkaan. Esimerkiksi, Vasun (OPH, 2022, s. 31) alkuperäisilmaus, jossa esiintyivät *keho\**-, *liikku\**-, *moto\**-hakusanat: ”*Varhaiskasvatuksen tehtävänä on kehittää lasten kehontuntemusta ja -hallintaa sekä motorisia perustaitoja, kuten tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja.*” yhdistettiin kahteen, *Motoriset taidot*- sekä *Oppimisympäristö-* alaluokkiin ja näistä muodostettuun *Oppimisen*-pääluokkaan.

Sisällönanalyysi tuotti 17 yhteistä alaluokkaa. Niiden lisäksi muodostui 12 alaluokkaa, jotka liittyivät vain Vasun teksteihin. Alaluokat nimettiin sisällön mukaan. Seuraavaksi alaluokkia vertailtiin toisiinsa ja niistä muodostettiin yhteensä kuusi sisällöltään yhtenevää pääluokkaa. Myös pääluokat nimettiin sisällön mukaisesti hyödyntäen kansallisia ja kansainvälisiä käsitelmäritelmiä (ks. Jaakkola ym., 2017; OKM, 2021a; WHO, 2020). Tässä yhteydessä *terveys ja hyvinvointi*-luokalla tarkoitettiin itse koettua toimintakyvyn tilaa tai todettua fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa. *Oppimisella* tarkoitettiin tiedon tai taidon omaksumista lyhyellä aikavälillä esimerkiksi oppimistilanteessa. Lapsen *kehityksen* -luokalla puolestaan tarkoitettiin pitkällä aikavälillä tapahtuvaa kokonaisvaltaista laadullista muutosta maturaation yhdistyessä oppimiseen.

Analyysin lopuksi tutkijat luokittelivat merkitykset ’*tavoitteiksi*’ tai ’*keinoiksi*’ (ks. Sollerhed ym., 2021). Kun asiasanaan viitattiin sen itsensä vuoksi, se luokiteltiin ’*tavoitteeksi*’, ja tulkittiin liikuntakasvatuksen *kasvattaminen liikuntaan* tavoitteeksi. Jos asiasana mainittiin muiden tavoitteiden saavuttamiseksi, se luokiteltiin ’*keinoksi*’, eli liikuntakasvatuksen toiseksi tavoitteeksi, *kasvattaa liikunnan avulla*.

## **Tutkimuksen luotettavuus ja eettiset periaatteet**

Tutkimuksessa noudatettiin kansallisia tutkimuseettisen neuvottelukunnan [TENK] ohjeita (2012) sekä Jyväskylän yliopiston julkaisueettisiä periaatteita (2020). Tutkimuksen tulosten luotettavuutta vahvistettiin käyttämällä useita analyyseja ja suorittamalla analyysit tutkijatriangulaationa (ks. Patton, 2015). Vaikka tutkijat suorittivat analyysit itsenäisesti, lopulliset tulokset muodostettiin tutkijoiden yhteisten tulkintojen avulla. Aineistolainaukset valittiin kuvaamaan ja vahvistamaan mahdollisimman hyvin tehtyä analyysia ja niiden tulkintaa (ks. Elo & Kyngäs, 2008). Koska viralliset varhaiskasvatusta ohjaavat opetussuunnitelmat on kirjoitettu suomen kielellä ja asiakirjoissa käytetään suomen kielelle tyypillisiä termejä, säilytettiin tutkimusaineisto alkuperäiskielellä. Tutkimus perustui teksti- ja käsiteanalyysiin suomalaisista varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen opetussuunnitelmien perusteista. Myös siksi analyysien ja tutkimustulosten raportoiminen suomeksi oli perusteltua. Opetussuunnitelmien alkuperäiskielen säilyttäminen koko tutkimuksen ajan lisäsi

tutkimuksen sisäistä ja tutkijoiden välistä luotettavuutta. Lisäksi analyysien tai tulosten kääntäminen esimerkiksi kansainväliseen julkaisuun tähtäävälle englannin kielelle olisi saattanut heikentää suomen kieleen ja kulttuuriin liittyvien erityispiirteiden tulkintaa.

## **Tulokset ja niiden tulkintaa**

### **Lapsen fyysiseen hyvinvointiin liittyvien asiasanojen esiintyminen varhaiskasvatusta ohjaavissa opetussuunnitelmissa**

Vastauksena ensimmäiseen tutkimuskysymykseen, eniten tutkimuksen tarkasteluun valittuja asiasanoja (*digitaalinen, fyysinen aktiivisuus, istuminen, keho, liikkuminen, liikunta, liikuntakasvatus, luonto, media motoriikka ja ulkoilu*) esiintyi Vasussa (OPH, 2022) ( $f = 107$ ; 0.7 % karsitusta tekstimäärästä) ja seuraavaksi eniten Esiopsissa (OPH, 2016) ( $f = 59$ ; 0.4 %). Käsitteet *fyysinen inaktiivisuus, koordinaatio, paikallaanolo, passiivisuus* ja *urheilu* eivät saaneet yhtään mainintaa opetussuunnitelmissa ja siksi ne on jätetty kontekstitarkastelun ulkopuolelle. Asiasanojen määrällinen esiintyvyys varhaiskasvatusta ohjaavissa opetussuunnitelmissa on koottu Taulukkoon 1.

TAULUKKO 1 Lapsen fyysisen hyvinvoinnin tukemiseen liittyvien asiasanojen määrällinen esiintyvyys varhaiskasvatusta ohjaavissa opetussuunnitelmissa (OPH, 2016; 2022)

ASIASANAT	HAKUSANA	VASU	ESIOPS	YHTEENSÄ
		15 349* (17 028**)	15 238* (17 669**)	30 587* (34 697**)
Liikkuminen	Liikku*	23	16	39
Liikunta	Liikun*	20	8	28
Media	Media*	12	9	21
Keho	Keho*	12	7	19
Digitaalinen	Digi*	16	2	18
Luonto	Luonto*	7	8	15
Motorinen	Moto*	4	8	12
Fyysinen aktiivisuus	Fyysi* aktiivi*	6	0	6
Ulkoilu	Ulko*	4	0	4
Istuminen	Istu*	1	1	2
Liikuntakasvatus	Liik* kasvat*	2	0	2
Fyysinen inaktiivisuus	Inaktiivi*	0	0	0
Koordinaatio	Koordin*	0	0	0
Paikallaanolo	Paikalla*	0	0	0
Passiivisuus	Passiivi*	0	0	0
Urheilu	Urheilu*	0	0	0
Yhteensä (f/%) karsitusta sanamäärästä		107/0.7	59/0.4	168/0.5

\*Karsittu sanamäärä; \*\*kokonaissanamäärä.

**Liikkuminen.** Kaikista tutkimuksessa tarkastelluista asiasanoista *liikkumisen*-käsite esiintyi varhaiskasvatusta ohjaavissa opetussuunnitelmissa useimmin. Vasussa *liikku\** mainittiin yhteensä 23 kertaa kuudessa luvussa (Varhaiskasvatuslain mukaan; Oppimiskäsitys; Digitaalinen osaaminen; Varhaiskasvatuksen oppimisympäristöt; Monipuoliset työtavat; Kasvan, liikun ja kehityn). Lisäksi keväällä 2022 päivitettyyn Vasuun oli lisätty huomio lapsen liikkumiseen tai muuhun fyysisiin tarpeisiin liittyvästä tuesta ja järjestelyistä sekä apuvälineiden saatavuudesta (ks. OPH, 2022, s. 39). Esiopsissa *liikku\**-hakusana mainittiin yhteensä 16 kertaa kuudessa luvussa (Oppimiskäsitys; Ajattelu ja oppiminen; Monipuoliset työtavat; Tutkin ja toimin ympäristössäni; Kasvan ja kehityn; Perusopetuslaissa säädetyt tukimuodot).

**Liikunta.** *Liikunta*-käsite esiintyi opetussuunnitelmissa asiasanoista toiseksi eniten. Vasussa *liikun\** mainittiin yhteensä 20 kertaa, yhteensä yhdeksässä eri luvussa (Varhaiskasvatuksen järjestämistä ohjaavat velvoitteet; Itsestä huolehtiminen ja arjen

taidot; Hyvinvointi, turvallisuus ja kestävä elämäntapa; Varhaiskasvatuksen oppimisympäristöt; Yhteistyö eri tahojen kanssa; Leikki kehityksen, oppimisen ja hyvinvoinnin lähteenä; Minä ja meidän yhteisömme; Tutkin ja toimin ympäristössäni; Kasvan, liikun ja kehityn). Esiopsissa *liikun\**-hakusana esiintyi huomattavasti Vasua vähemmän. Liikuntaan viitattiin yhteensä kahdeksan kertaa neljässä luvussa (Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot; Oppimisympäristöt esiopetuksessa; Tutkin ja toimin ympäristössäni; Kasvan ja kehityn).

**Media.** Opetussuunnitelmissa kolmanneksi eniten esiintynyt asiasana, *media*, mainittiin Vasussa yhteensä 12 kertaa neljässä luvussa (Monilukutaito; Leikki kehityksen, oppimisen ja hyvinvoinnin lähteenä; Ilmaisun monet muodot; Minä ja meidän yhteisömme). Esiopsissa media esiintyi yhteensä yhdeksän kertaa, myös neljässä eri luvussa (Monilukutaito; Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen; Ilmaisun monet muodot; Minä ja meidän yhteisömme). Molemmissa opetussuunnitelmissa media nähtiin yhtenä lukutaitona: *“Siihen sisältyy erilaisia lukutaitoja kuten kuvanlukutaito, numeerinen lukutaito, medialukutaito ja peruslukutaito”* (OPH, 2022, s. 15; ks. myös OPH, 2016, s. 18). Näillä ei kuitenkaan ollut linkitystä fyysisen hyvinvoinnin kontekstiin.

**Keho.** Hakusana *keho\** mainittiin Vasussa yhteensä 12 kertaa seitsemässä luvussa (Oppimiskäsitys; Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot; Varhaiskasvatuksen oppimisympäristöt; Monipuoliset työtavat; Ilmaisun monet muodot; Tutkin ja toimin ympäristössäni; Kasvan, liikun ja kehityn). Esiopsissa keho vastaavasti mainittiin seitsemän kertaa: Oppimiskäsitys-, Ilmaisun monet muodot- sekä Tutkin ja toimin ympäristössäni-luvuissa. Molemmissa asiakirjoissa keho nähtiin lapsen viestintä- ja ilmaisukeinona. Opetussuunnitelmissa myös kehoitettiin varhaiskasvatuksessa järjestämään sellaista toimintaa, jossa lapsilla on mahdollisuus tutkia maailmaa kaikilla aisteillaan ja koko kehollaan. Esiopsissa (OPH, 2016, s. 36) kannustettiin käyttämään kehoa myös oppimisen välineenä: *“Esiopetuksessa kokeillaan mittaamista keholla ja eri välineillä. Samalla heidän kehonhallintansa vahvistuu sekä heidän taitonsa hahmottaa omaan kehoaan ja sen eri osia suhteessa ympäröivään tilaan, käytettävään aikaan ja voimaan kehittyä.”*

**Digitaalinen.** *Digi\**-hakusana mainittiin Vasussa yhteensä 16 kertaa seitsemässä eri luvussa (Monilukutaito; Leikki kehityksen, oppimisen ja hyvinvoinnin lähteenä; Digitaalinen osaaminen; Tuen toteuttaminen varhaiskasvatuksessa; Varhaiskasvatuksen oppimisympäristöt; Monipuoliset työtavat; Tutkin ja toimin ympäristössäni). Vasu-asiakirjan päivytyksen yhteydessä digitaalisuutta tarkasteltiin aiempaa laaja-alaisemmin. Vasu (OPH, 2022, s. 31) muun muassa muistutti varhaiskasvatuksen henkilöstöä käyttämään digitaalisia laitteita arjessa yhdessä lasten kanssa: *“Lasten kanssa havainnoidaan arjessa esiintyviä teknisiä ratkaisuja ja tutustutaan digitaalisiin laitteisiin ja sovelluksiin sekä niiden toimintaan.”* Esiopsissa *digi\**-hakusana mainittiin yhteensä

kaksi kertaa Monilukutaito- ja Kielen rikas maailma -luvuissa. Mainintoja mahdollisesta yhteydestä fyysiseen hyvinvointiin ei ollut.

**Luonto.** *Luonto*\*-hakusana mainittiin Vasussa yhteensä seitsemän kertaa kolmessa luvussa (Hyvinvointi, turvallisuus ja kestävä elämäntapa; Varhaiskasvatuksen oppimisympäristöt; Tutkin ja toimin ympäristössäni). Esiopsissa luonto-käsite esiintyi kahdeksan kertaa kolmessa luvussa (Esiopetuksen tehtävä osana oppimisen polkua; Oppimisympäristöt esiopetuksessa; Tutkin ja toimin ympäristössäni). Esiopsin (OPH, 2016) teksteissä luonto yhdistettiin usein ympäristökasvatukseen liittyviin tavoitteisiin, eikä fyysisen hyvinvointiin yhdistettäviä tavoitteita mainittu:

Tehtävänä on myös vahvistaa lasten luonnontuntemusta ja luontosuhdetta sekä tutustua arjen teknologiaan. ... Opetuksessa havainnoidaan luontoa. ... Lasten ympäristöherkkyyden ja luontosuhteen kehittymistä tuetaan tarjoamalla lapsille kokemuksia luonnossa liikkumisesta sekä sen tutkimisesta. ... Esiopetuksen ympäristökasvatus tarjoaa lapsille luontokokemuksia sekä mahdollisuuden tutkia ja tutustua kasveihin, eläimiin ja luonnon ilmiöihin. ... Samalla opetellaan luontoon liittyvien käsitteiden käyttöä ja päätelmien tekemistä sekä pohditaan syy-seuraus suhteita.

(s. 35–37)

**Motorinen.** Vasussa hakusana *moto*\* esiintyi yhteensä neljä kertaa kahdessa luvussa (Kasvan, liikun ja kehityn; Ilmaisun monet muodot). Vasussa muun muassa muistutettiin varhaiskasvatuksen tehtävästä järjestää säännöllistä liikuntaa ja systemaattista havainnointia lapsen motorisen kehityksen tukemiseksi:

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on kehittää lasten kehontuntemusta ja -hallintaa sekä motorisia perustaitoja, kuten tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja. Säännöllisellä ja ohjatulla liikunnalla on tärkeä merkitys lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle. Tämän vuoksi lasten motoristen taitojen suunnitelmallinen havainnointi on tärkeää.

(s. 31)

Esiopsissa puolestaan *moto*\*-hakusana esiintyi Vasua useammin, yhteensä kahdeksan kertaan viidessä luvussa (Ajattelu ja oppiminen; Kielen rikas maailma; Kasvan ja kehityn; Lapsen kasvun ja oppimisen tuki; Perusopetuslaissa säädetyt tukimuodot/Osa-aikainen erityisopetus). Monipuolinen liikkuminen ja lapsen motoriset taidot nähtiin tärkeänä osana lapsen oppimisen tukena. Esimerkiksi Kasvan ja kehityn-luvussa kehoitettiin kiinnittämään erityisesti huomiota: ”...lasten yleisten oppimisedellytysten kannalta tärkeiden havaintomotoristen taitojen kehittymiseen.” (OPH, 2016, s. 37)

**Fyysinen aktiivisuus.** *Fyysi*\* *aktiivi*\*-hakusana mainittiin Vasussa yhteensä kuusi kertaa kolmessa luvussa (Ajattelu ja oppiminen; Varhaiskasvatuksen oppimisympäristöt; Kasvan, liikun ja kehityn). Vasu (OPH, 2022, s. 31) määritteli fyysisen aktiivisuuden tarkoittavan ”...erilaisia ja kuormittavuudeltaan eritasoisia liikunnan tapoja, kuten

*leikkimistä sisällä ja ulkona, retkeilyä sekä ohjattuja liikuntatuokioita*". Esiopsissa ei löytynyt mainintoja hakusanalla *fyysi\* aktiivi\**.

**Ulkoilu.** *Ulkoilu*-käsite esiintyi Vasussa yhteensä neljä kertaa; Varhaiskasvatuksen toimintamuodot- ja Kasvan, liikun ja kehityksen-luvuissa. Lapsia kannustettiin ulkoiluun ja liikunnallisiin leikkeihin kaikkina vuodenaikoina opetellen vuodenaikalle tyypillisiä ulkoilutapoja: *"Eri vuodenaikojaa tulee hyödyntää siten, että lapset saavat mahdollisuuksia opetella kullekin vuodenaikalle tyypillisiä tapoja ulkoilla"* (OPH, 2022, s. 31–32). Esiopsin teksteistä ei löytynyt ulkoiluun liittyviä mainintoja.

**Istuminen.** Sekä Vasussa että Esiopsissa istuminen (*istu\**) mainittiin yhden kerran. Molemmissa asiakirjoissa kannustettiin välttämään lapsen pitkäkestoista ja yhtäjaksoista istumista. Kuitenkaan opetussuunnitelmat eivät määritelleet, mitä pitkäkestoisuudella tarkoitettiin. Vasussa (OPH, 2022, s. 19) Hyvinvointi, turvallisuus ja kestävä elämäntapa-luvussa todettiin: *"Varhaiskasvatuksen yhteisössä liikutaan monipuolisesti sisällä ja ulkona sekä vältetään pitkäkestoista istumista."* Esiopsissa (OPH, 2016, s. 12) Hyvinvointi ja turvallinen arki -luku puolestaan kannusti yhtäjaksoisen istumisen sijaan toiminnallisiin työskentelymuotoihin: *"Lasten kanssa liikutaan monipuolisesti sekä sisällä että ulkona ja heitä ohjataan välttämään yhtäjaksoista istumista sekä vaihtamaan työskentelyasentoja."*

**Liikuntakasvatus.** Vasussa hakusana *liik\* kasvat\** mainittiin kaksi kertaa. Varhaiskasvatuksen toimintamuodot-luvussa kannustettiin avoimen varhaiskasvatustoiminnan tarjoamaan *"... ulkoilua, leikkiä, taide- tai liikuntakasvatusta"* (OPH, 2022, s. 9). Kasvan, liikun ja kehityksen-luvussa muistutettiin tavoitteellisen ja säännöllisen liikuntakasvatuksen tarjoamisesta: *"Liikuntakasvatuksen tulee olla säännöllistä, ja lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista"* (OPH, 2022, s. 31). Esiopsissa ei löytynyt mainintoja hakusanalla *liik\* kasvat\**.

## **Asiasanojen merkitysyhteydet ja esiintyminen liikuntakasvatuksen tavoitteissa**

Vastauksena 2. tutkimuskysymykseen, taulukossa 2 esitetään asiasanojen esiintyminen sisällönanalyysin tuottamissa merkityksissä molemmissa asiakirjoissa. Varhaiskasvatusta ohjaavien opetussuunnitelmien sisällönanalyseissa havaittiin joitain eroja muodostuneiden luokkien suhteen. Sisällönanalyysi tuotti yhteensä neljä pääluokkaa ja 17 yhteistä alaluokkaa. Yhteisesti muodostettujen alaluokkien lisäksi Vasun sisällöistä muodostettiin vielä 12 omaa alaluokkaa: *Elämys ja esteettinen kokemus, Uteliaisuus, Psykkinen kehitys, Vastuullisuus, Vuodenaika, Dokumentointi, Huoltajat, Itseisarvo, Työtapa, Ilmaisuväline, Eri taiteen alat ja Kulttuuriperintö*, ja kaksi pääluokkaa: *Leikki ja Kulttuuri*. Näitä luokkia ei havaittu Esiopsissa.



TAULUKKO 2 Asiasanojen esiintyminen sisällönanalyysin tuottamissa merkityksissä varhaiskasvatusta ohjaavissa opetussuunnitelmissa (OPH, 2016; 2022).

<i>PÄÄLUOKAT (N = 6)</i>	<i>ALALUOKAT (N = 29)</i>
Terveys ja hyvinvointi	Terveys
	Hyvinvointi
	Turvallisuus
	Elämäntapa
	Elämys ja esteettinen kokemus*
	Uteliaisuus*
Kehitys	Fyysinen kehitys
	Kognitiivinen kehitys
	Sosiaaliset taidot
	Ilo
	Tuen tarve ja muodot
	Psyykinen kehitys*
Oppiminen	Matemaattiset taidot
	Motoriset taidot
	Luonto
	Oppimisympäristöt
	Lapsen työtavat
	Aikuisten työtavat
	Monilukutaito
	Vastuullisuus*
	Vuodenaika*
	Dokumentointi*
Yhteistyö	Lähiympäristön toimijat
	Huoltajat*
Leikki*	Itseisarvo*
	Työtapa*
	Ilmaisuväline*
Kulttuuri*	Eri taiteenalat*
	Kulttuuriperintö*

\*Vain Vasussa (OPH, 2022) esiintyneet alaluokat (n = 12) ja pääluokat (n = 2).

Tarkasteltaessa sisällönanalyysin tuottamia merkityksiä suhteessa liikuntakasvatuksen kahteen päätavoitteeseen, *kasvattaminen liikuntaan* ja *kasvattaminen liikunnan avulla*, voitiin tunnistaa käsitteiden merkitysyhteyksien sijoittuvan näiden tavoitteiden alle (ks. Taulukko 3).

TAULUKKO 3 Asiasanojen esiintyminen varhaiskasvatusta ohjaavissa opetussuunnitelmissa (OPH, 2016; 2022) sisällönanalyysin tuottamissa merkityksissä ja liikuntakasvatuksen tavoitteissa (Jaakkola ym., 2017).

LIIKUNTAKASVATUKSEN TAVOITTEET	PÄÄLUOKAT	ASIASANAT
Kasvattaminen liikuntaan	Kehitys	Digitaalinen, Fyysinen aktiivisuus, Keho, Liikkuminen, Liikunta, Luonto, Motorinen, Ulkoilu
	Terveys ja hyvinvointi	Fyysinen aktiivisuus, Keho, Liikkuminen, Liikunta, Luonto, Media
	Leikki	Digitaalinen, Fyysinen aktiivisuus, Keho, Liikkuminen, Liikunta, Media
	Yhteistyö	Digitaalinen, Fyysinen aktiivisuus, Liikkuminen, Liikunta
Kasvattaminen liikunnan avulla	Oppiminen	Digitaalinen, Fyysinen aktiivisuus, Istuminen, Keho, Liikkuminen, Liikunta, Liikuntakasvatus, Luonto, Media, Motorinen, Ulkoilu
	Leikki	Digitaalinen, Fyysinen aktiivisuus, Keho, Liikkuminen, Liikunta, Media
	Kulttuuri	Digitaalinen, Keho, Liikkuminen, Liikunta, Media, Ulkoilu

Opetussuunnitelmadokumenteissa liikuntakasvatuksen tavoite ***kasvattaminen liikuntaan*** tulisi toteuttaa siten, että toiminta tukee lapsen terveyttä ja hyvinvointia sekä kehitystä huomioimalla kokonaisvaltaisesti lapsen fyysinen, kognitiivinen, sosiaalinen ja psyykinen kehitys. Vasun (OPH, 2022, s. 31) mukaan ”*Varhaiskasvatuksen tehtävänä on luoda pohja lasten terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle sekä fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle...*”. Tekstit toivat myös esille sen tärkeyden, että lapsi itse ymmärtää liikkumisen yhteyden omaan terveyteen ja hyvinvointiin. Opetussuunnitelmat esimerkiksi muistuttavat vastuullisuudesta omasta ja toisen kehosta ja niiden yhteyksistä hyvinvointiin. Säännöllisen ja ohjatun liikunnan nähdään olevan tärkeää lasten motoriselle oppimiselle, mutta myös ryhmässä liikkumisen ja leikkimisen nähdään kehittävänsä lapsen sosiaalisia taitoja, kuten vuorovaikutus- ja itsesäätelytaitoja. Myös esiopetuksessa lasten yhdessä toimimisen taidot nähdään kehittyvän liikkumisen ja leikkien avulla. Varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjen tulisi ohjata lapsia monipuoliseen fyysiseen aktiivisuuteen ja leikkiin. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on myös tukea lasten kehollisen ilmaisun kehittymistä. Opetussuunnitelmissa liikkuminen nähdään lasten mahdollisuutena itsensä ilmaisuun ja erilaisiin aisti- ja kekokokemuksiin. Erityisesti luonnossa liikkumisen keholliset aistikokemukset ja esteettiset elämykset

nähdään tärkeinä lasten hyvinvoinnille. Molemmat opetussuunnitelmat vahvasti painottavat huoltajien ja muiden toimijoiden, kuten lastenneuvolatoiminnan ja terveydenhuollon kanssa tehtävän yhteistyön merkitystä lapsen terveyttä ja hyvinvointia arvostavan sekä fyysistä aktiivisuutta edistävän elämäntavan tukemisessa.

Opetussuunnitelmissa oppimisen merkitysyhteydet ***kasvattaminen liikunnan avulla***-liikuntakasvatustavoitteen alla olivat selkeästi tunnistettavissa. Kaikki 11 tutkimuksessa tarkasteltua asiasanaa mainittiin opetussuunnitelmissa *oppimisen* merkityksissä. Leikki, fyysinen aktiivisuus, liikkuminen ja liikunta nähtiin lapsen kehityksen, oppimisen ja hyvinvoinnin keinoina: *"Päivittäinen, riittävä fyysinen aktiivisuus tukee lasten ajattelua ja oppimista"* (OPH, 2022, s. 14). Molemmat opetussuunnitelmat myös muistuttavat, että varhaiskasvatuksen henkilöstön tulisi ohjata lapsia välttämään pitkäkestoista ja yhtäjaksoista istumista. Erityisesti Vasun teksteistä ilmenneet leikin merkitysyhteydet voitiin yhdistää molempiin liikuntakasvatuksen tavoitteisiin. Teksteistä oli tulkittavissa, että lapsen liikkuminen ja leikki nähtiin luonnollisena kehon ilmaisun muotona, joka muuttuu yhdessä lapsen kehityksen kanssa. Opetussuunnitelmissa fyysisesti aktiivinen leikki nähtiin myös keinona ja välineenä muiden sisältöjen, kuten matemaattisten taitojen harjoittamisessa. Opetussuunnitelmissa lapsia muun muassa *"...innostetaan pohtimaan ja kuvailemaan matemaattisia havaintojaan ilmaisemalla ja tarkastelemalla niitä esimerkiksi kehollisesti..."* (OPH, 2022, s. 30), kun taas *"Esiopetuksessa kokeillaan mittaamista keholla..."* (OPH, 2016, s. 36). Leikki on myös lasten tapa tutustua ympäröivään maailmaan ja oppia erilaisiin kulttuureihin liittyviä asioita. Varhaiskasvatuslain mukaan varhaiskasvatuksen tehtävä onkin: *"toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset"* (OPH, 2022, s. 7). Vasussa huomioitiin myös leikin ja liikkumisen merkitys sekä mahdollisuudet lapsen tutustuessa eri taiteenaloihin ja kulttuuriperintöön. Digitaalisten laitteiden ja median käytön lisääntyminen varhaiskasvatuksessa nousi esille erityisesti vuonna 2022 päivitetyn Vasun teksteistä. Liikunnallisilla leikeillä nähtiin mahdollisuus muun muassa käsitellä mediassa esiintyviä teemoja (OPH, 2022).

## Pohdinta

Asiakirja-analyysimme osoitti, että *liikuntakasvatus*-käsitettä käytetään varhaiskasvatusta ohjaavissa opetussuunnitelmissa hyvin harvoin ja vain *oppimisen* merkityksessä, mutta liikuntakasvatuksen keskeiset tavoitteet, *kasvattaminen liikuntaan* ja *kasvattaminen liikunnan avulla*, ovat opetussuunnitelmista tunnistettavissa. Varhaiskasvatusta ohjaavissa opetussuunnitelmissa tuodaan esiin liikuntaan kasvattamisen hyödyt lasten kehityksen, terveyden ja hyvinvoinnin, sosiaalistumisen sekä lapsille ominaisen toimintatavan näkökulmista. Liikunnan välinearvo oli

tunnistettavissa oppimisen tukena ja enimmäkseen kokonaisvaltaisen oppimisen menetelmänä. Vasu on luonteeltaan Esiopsia kokonaisvaltaisempi, ja sen erityisenä tavoitteena oli tukea lapsen elämässä tarvittavia taitoja. Vasussa korostui leikki paitsi itseisarvona myös pedagogisena menetelmänä. Esiopetuksessa painopiste näyttäisi analyysin perusteella siirtyvän vahvasti lapsen oppimiseen ja kognitiivisten taitojen tukemiseen. Erityisesti, matemaattiset taidot ja erilaiset oppimisympäristöt, sisä- ja ulkotilat sekä välineet nähtiin merkityksellisinä. Tämä havainto tukee aiempaa käsitystä, jossa opetussuunnitelmat nähdään vahvasti opetuksen ja oppimisen ohjausdokumentteina (Autio ym., 2017; Valli, 2022).

### **Opetussuunnitelmat lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen, fyysisen hyvinvoinnin ja oppimisen tukena**

Tämän tutkimuksen tarkastelussa olleet asiasanat ovat aiemmissa lasten liikuntatutkimuksissa usein yhdistetty lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja fyysiseen hyvinvointiin (mm. Arts ym., 2022; Pesce ym., 2021; Poitras ym., 2017; Timmons ym., 2007). Myös varhaiskasvatusta ohjaavissa opetussuunnitelmissa asiasanat mainittiin usein terveyden ja hyvinvoinnin positiivisissa merkityksissä, kuten teemoissa: terveys, hyvinvointi, turvallisuus ja elämäntapa. Lisäksi Vasussa elämys ja esteettinen kokemus sekä uteliaisuus liitettiin lasten hyvinvointiin. Ne nähtiin keinoina kohti liikunnallista elämäntapaa, sisältäen vastuullisuuden omasta kehosta ja oman kehon kunnioittamisessa. Nykyiseen suomalaiseen arvomaailmaan verrattuna vastuullisuus luontoa kohtaan jäi yllättävän vähäiseksi.

Lasten liikuntaa, erityisesti kansainvälisessä kirjallisuudessa, on usein tarkasteltu tutkimuksissa, suosituksissa ja koulutusta ohjaavissa opetussuunnitelmissa liikuntaoppiaineen, lajikeskeisyyden ja urheilun näkökulmista (ks. mm. OPH, 2014). Analyysimme osoitti, että suomalaisissa asiakirjoissa näin ei enää ole. Muista Pohjoismaista poiketen Suomessa opetussuunnitelmat sisälsivät liikuntakasvatus-käsitteen (ks. Sollerhead ym., 2021). Tämä viittaa siihen, että Suomessa liikuntakasvatus nähdään laajempaan kuin vain liikunta oppiaineeseen kuuluvana käsitteenä (Jaakkola ym., 2017). Voidaan olettaa, että liikuntakasvatus-käsitteen käyttö opetussuunnitelmissa erityisesti oppimisen ja oppiaineen näkökulmasta selittyy sillä, että varhaiskasvatus nähdään kokonaisvaltaisena osana suomalaista koulutusjärjestelmää ja oppimisen jatkumoa (vrt. Salminen & Poikonen, 2022).

Lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset ja niiden perustana olevat tutkimustulokset liikkumisen tärkeydestä näkyvät kirjauksissa (Tieteelliset perusteet fyysisen aktiivisuuden suosituksille, 2016). On hyvä, että Suomessa varhaiskasvatusta ohjaavissa ja oikeudellisesti velvoittavissa opetussuunnitelmissa lapsen liikkuminen ja liikunta tunnustetaan fyysisenä toimintana, joka tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä

monipuolisesti (ks. mm. Stodden ym., 2021). Erityisesti Vasu korostaa leikin mahdollisuuksia lapsen kehityksen tukena (OPH, 2022). Lapsen fyysinen leikki nähtiin asiakirjateksteissä niin itseisarvona ja työtapana kuin lapsen ilmaisuvälineenäkin. Lisäksi opetussuunnitelmatarkastelu osoitti, että lasten liikkumisen rooli tuen tarpeen näkökulmasta oli vahvistunut päivitettyssä Vasussa. Vasun päivityksessä on hyödynnetty uusinta tutkimustietoa, jolla on osoitettu, että lapsen liikkumisella on iso merkitys erityisesti pätevyyden kokemuksiin (ks. Niemistö, 2021). Lapsen korkea motorinen pätevyys on muun muassa yhteydessä lapsen käsitykseen itsestä oppijana, oppimisen iloon, ja minäpystyvyyteen (Sääkslahti ym., 2021). Analyysi kuitenkin myös yllätti, sillä motoriikka-asiasana esiintyi Vasussa vain neljä kertaa. Tästä herää huoli, että tunnistetaanko varhaiskasvatuksen parissa riittävästi lasten ikäkauteen liittyvää motoristen perustaitojen kehitystehtävää (Gallahue ym., 2012). Motoristen taitojen kehittymisen tukemiseksi lasten kokemus pätevydestään on oleellista (Niemistö, 2021). Varhaiskasvatuksen tärkeä rooli lapsen pätevyyden kokemiseen, kehontuntemusten merkitysten oivaltamiseen, sosiaalisten suhteiden luomiseen ja lapsen mahdollisuuksiin osallisuuden kokemuksiin muun muassa yhteisleikkien kautta, näkyy asiakirjoissa paremmin. Lasten fyysinen ja kognitiivinen kehitys (aistit ja kognitiivinen prosessi), sekä sosiaaliset taidot, sisältäen ilmaisun ja ilon, kuuluvat suomalaiseen varhaiskasvatukseen. Lisäksi Vasussa havaittiin psyykkisen kehityksen teema. Jatkossa olisi tärkeää, että asiakirjoissa tunnistetaan nykyistä vahvemmin motorisen pätevyyden merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille sekä se, että varhaiskasvatuksen henkilöstöä kannustettaisiin tukemaan lapsen motorista kehitystä ja opettamaan erilaisia jokapäiväisessä elämässä tarvittavia taitoja (Mörsky ym., 2022; Niemistö, 2021; Stodden ym., 2021).

Suomessa on julkaistu ensimmäiset varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset jo vuonna 2005 ja ne on päivitetty 2016 vastaamaan uusinta tutkimustietoa. Suositusten olemassaolo oli huomioitu vuonna 2022 ilmestyneen Vasun opetussuunnitelmatyössä Pohjoismaiden opetussuunnitelmiin verrattuna kokonaisvaltaisemmin, joissa fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat usein irrallisia opetussuunnitelmiin nähden (Sollerhed ym., 2021). Siitä huolimatta oli kuitenkin hieman yllättävää, että esimerkiksi fyysistä aktiivisuutta ei mainittu lainkaan vuonna 2016 julkaistussa Esiopsissa. Lapsen fyysiseen hyvinvointiin liitetyt termit, kuten fyysinen aktiivisuus ja paikallaanolo, ovat yleistyneet tutkimuksissa ja sen seurauksena myös liikuntasuosituksissa. Ehkä sitä kautta termit tulevat nousemaan uusien opetussuunnitelmien käsitteistöön kansainvälisestikin.

## **Opetussuunnitelmien kehittäminen tulevaisuudessa**

Ulkoiluun liittyvä analyysitulokset oli yllättävä, sillä opetussuunnitelmissa ulkoilu nähdään vain välineenä, ei itseisarvona. Siihen nähden, että ulkoilulla ja liikkumisella eri ulkoympäristössä ja eri vuodenaikoina on Suomessa suuri kulttuurinen merkitys ja

myönteinen yhteys lapsen fyysiseen aktiivisuuden määrään (ks. mm. Koivukoski ym., 2023; Niemistö ym., 2019; Soini ym., 2014; Sääkslahti ym., 2021), neljä mainintaa Vasussa on määrällisesti vähän. On hyvä muistaa, että Vasun tueksi tehdyssä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016) ulkoilun rooli ja merkitys lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja hyvinvoinnin tukemisessa korostuu tutkimusperustaisesti (ks. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, 2016; Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille, 2016). Ulkotilat ympäristönä itsessään kutsuvat lasta liikkumaan. Piilo-tulosraportin mukaan 98 % varhaiskasvatukseen osallistuneista lapsista liikkui vähintään tunnin päivässä varhaiskasvatuksen aikana ulkona (Sääkslahti ym., 2021). Varhaiskasvatuksen aikana tapahtuva ulkoilu saattaa olla osalle lapsista ainut mahdollisuus ulkoiluun, sillä päiväkotipäivän jälkeen ulkoilu on vähäistä (Sääkslahti ym., 2021). Ulkoleikkien merkityksestä lapsen hyvinvoinnille tarvitaan lisää tutkimustietoa (Tortella ym., 2021). Lisäksi käsitteistön sekä ulkoleikin ja siihen käytetyn ajan mittausten standardointi on perusteltua (ks. Lee ym., 2021; Tortella ym., 2021). On toivottavaa, että tulevaisuudessa ulkoilun rooli ymmärretään paremmin, sillä varhaiskasvatuksen opettajakoulutuksessa lasten päivittäistä ulkoilua pidetään tärkeänä varhaiskasvattajien liikuntakasvatuksen välineenä (Soini ym., 2021). Lisäksi laissakin mainittu yhteistyö vanhempien kanssa voisi konkretisoitua ulkoilussa, koska perheen vapaa-ajan yhteisellä ulkoilulla ja luonnossa liikkumisella on tärkeä rooli lapsen fyysisesti aktiivisen elämäntavan syntymisessä (Cordiano ym., 2019; Johnstone ym., 2022; Laukkanen, 2016; McCormick, 2017; Nobre ym., 2022; Sääkslahti ym., 2021).

Kulttuurisesti luonnon (esim. neljä vuodenaikaa, turvallisuus, puhtaus) merkitys Suomelle on tärkeä. Asiakirjoissa ei kuitenkaan ole mainintoja luontoliikunnasta. Luontoa ja luontosuhdetta käsitellään Vasussa *Hyvinvointi, turvallisuus ja kestävä elämäntapa ja oppimisympäristöt* näkökulmista. Herää kysymys, pidetäänkö luontoa itsestäänselvyytenä lapsen fyysisen hyvinvoinnin näkökulmasta? Nykyään tulee jatkuvasti uutta tietoa luonnon monenlaisista merkityksistä ihmisen hyvinvointiin sekä oppimiseen. Luonto on kiinteä osa myös globaalikasvatusta. Luonnossa liikkuminen on yksi keskeinen tapa oppia huolehtimaan luonnosta. Mikäli asiaa ei mainita opetussuunnitelmissa on riski siihen, että ne varhaiskasvatuksen henkilökuntaan kuuluvat henkilöt, joilla ei itsellään ole kokemusta luonnossa liikkumisesta eivät tiedosta asian merkitystä lapsen hyvinvoinnille. Mikäli tutustuminen suomalaiseen kulttuuriperinteeseen ja lasten hyvinvoinnin tukemiseen liittyvä keskeinen osa-alue puuttuu koulutussisällöistä, voi tämä johtaa vähitellen pohjoismaisen luontoliikuntakulttuuriperinteen katoamiseen. Kulttuuriperinnön vaaliminen nähdään kuitenkin varhaiskasvatuksen yhtenä tehtävänä ja siihen keinoina ovat, lasten musiikillisen, kuvallisen, sanallisen ja kehollisen ilmaisun tukeminen myönteisten oppimiskokemusten kautta. Tulevaisuudessa varhaiskasvatuksen

luontoliikuntaperinteitä voi tukea koulutuksen lisäksi esimerkiksi päiväkotien pihalueiden suunnittelussa ja rakentamisessa.

Hyvin alhaisen fyysisen aktiivisuuden ilmenemismuotoja opetussuunnitelmissa ei mainita. Digitalisoituvassa maailmassa uusimmissa tutkimuksissa siirrytään yhä enemmän fyysisen aktiivisuuden tutkimisesta paikallaanolon tutkimiseen. Tutkimukset ovat osoittaneet, että runsas paikallaanolo ei edistä lapsen hyvinvointia (ks. Stiglic & Viner, 2019; Tortella ym., 2021). Jatkossa sille tulisi saada enemmän huomiota myös opetussuunnitelmissa. Päivitettyyn Vasuun on tullut 12 uutta mainintaa *digitaalisuuteen* liittyen. Analyysimme osoitti, että Esiops on julkaistu aikaan, jolloin digitaaliset välineet olivat vasta vähitellen yleistymässä varhaiskasvatuksessa. Lasten leikki teknologisoituu (ks. mm. Heljakka & Ihamäki, 2019; Mustola & Rissanen, 2022; OPH, 2022) ja sitä suuremmalla syyllä tarvitaan tutkimustietoa myös fyysisistä aktiivisuutta lisäävästä digitaalisesta oppimisympäristöstä. Yhdessä luonnon kanssa digitaalinen ympäristö voi tarjota lapsille vaihtoehtoja mielekkääseen tekemiseen, jossa on tilaa myös liikkumisen ja leikkimisen elämyksiin.

## Lopuksi

Tutkimuksemme on ensimmäinen asiakirja-analyysi suomalaisista varhaiskasvatusta velvoittavista opetussuunnitelmista liikuntakasvatuksen näkökulmasta. Analyysi perustui aikaisemman kirjallisuuden perusteella tunnistettuihin lapsen fyysiseen hyvinvointiin liittyviin asiasanoihin ja niiden edistäviin sekä estäviin merkitysyhteyksiin. Lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja fyysiseen hyvinvointiin on kuitenkin yhteydessä myös muita, tämän tutkimuksen tarkastelun ulkopuolelle jätettyjä tekijöitä, kuten riittävä uni ja ravinto (Mörsky ym., 2022). Lisäksi kasvatusyhteistyö huoltajien ja muiden toimijoiden (mm. sosiaalihuolto, lastensuojelu, lastenneuvola, kulttuuri- ja liikuntatoimi) kanssa jätettiin analyysin ulkopuolelle. Huomionarvoista on myös se, että tutkimuksen tulokset eivät kuvaa varhaiskasvatuksen käytäntöjä. Vaikka asiakirjoissa lasten osallisuus ja toimijuus ovat keskeisiä arvoja ja liikuntakasvatuksen tavoitteissa niillä on keskeinen merkitys (Jaakkola ym., 2017), eivät asiasanat esiintyneet näissä yhteyksissä. Herää huoli, että käytetäänkö lasten osallisuuden ja toimijuuden sallivia menetelmiä varhaisvuosien liikuntakasvatuksessa. Tutkimuskohteeksi valittiin vain varhaiskasvatusta ohjaavien opetussuunnitelmien asiakirjatekstit, jotka rakentavat varhaiskasvatuksen toimintaa sen sijaan, että kuvaisivat varhaiskasvatuksen ”todellisuutta” (ks. Eskelinen & Itäkare, 2020). Eskelinen ja Itäkare (2020) ja Salminen ja Poikonen (2022) muistuttavat, että Suomessa opettajilla on perinteisesti ollut autonominen asema opetussuunnitelman tulkitsijana ja toimeenpanijana (ks. myös Kelly, 2009; Vitikka ym., 2016). Siitä seuraa se, että varhaiskasvatuksen toteutus voi vaihdella ohjaavista opetussuunnitelmista huolimatta eri varhaiskasvatusyksiköiden välillä. Opetussuunnitelmilla pyritään takaamaan opetuksen ja kasvatuksen tasalaatuisuus

(Kelly, 2009). Sen vuoksi näemme, että opetussuunnitelmatutkimuksella on mahdollista tukea paitsi varhaiskasvatuksen laatua, myös opetussuunnitelmien jatkokehittämistä ja tulkitsemista.

Varhaiskasvatusta ohjaavat asiakirjat ovat muuttuneet suhteellisen tiuhaan vuosien 2010–2022 välillä. Asiasanat esiintyivät vasta päivitettyssä Vasussa kuusi vuotta aiemmin valmistunutta Esiopsia useammin ja monipuolisemmissa merkityksissä. Tämä näkyi luonnollisesti myös tutkimuksen tulosten ja niiden tarkastelun painottumisena Vasun teksteihin ja sisältöihin. Opetussuunnitelmien yhtä nopea muutostyö tuskin jatkuu, mutta silti on tärkeää tiedostaa sekä ympäröivän maailman että sen vaikutuksesta lasten välittömien fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja emotionaalisen elinympäristön muuttuminen. Sen lisäksi käsitys oppimisesta sekä lasten elämässään tarvittavista tiedoista ja taidoista muuttuvat. Liikkuminen jo itsessään on uneen ja ravintoon rinnastettava perustarve, josta tulee huolehtia, vaikka liikkumisen muodot ja liikkumisympäristöt muuttuisivatkin. Kaikki nämä muutokset osoittavat tarpeen tutkimusperustaisen pohjan säilyttämiselle opetusta ohjaavissa asiakirjoissa. Viime vuosikymmenellä lasten liikkumisen ja liikuntakasvatuksen tutkiminen on lisääntynyt, joten tutkittua tietoa tulee olemaan yhä enemmän saatavilla. Siksi näemme, että tutkimustietoon perustuvan tiedon jalkautumisen varmistaminen asiakirja-analyysien myös tuleviin asiakirjoihin tulisi olla osa myös varhaiskasvatuksen opetussuunnitelmien kehitystyötä.

## Lähteet

- Aittasalo, M., Tammelin, T., & Fogelholm, M. (2010). Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden arviointi – Menetelmät puntarissa. *Liikunta & Tiede*, 49(1), 11–21.
- Alila, K., & Ukkonen-Mikkola, T. (2018). Käsiteanalyysistä varhaiskasvatuksen pedagogiikan määrittelyyn. *Kasvatus*, 49(1), 75–81.
- Arts, J., Drotos, E., Singh, A. S., Chinapaw, M. J. M., Altenburg, T. M., & Gubbels, J. S. (2022). Correlates of physical activity in 0- to 5-year-olds: Systematic umbrella review and consultation of international researchers. *Sports Medicine*, <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01761-5>
- Association for Physical Education. (2015). *Health position paper*. [https://www.afpe.org.uk/physical-education/wpcontent/uploads/afPE\\_Health\\_Position\\_Paper\\_Web\\_Version2015.pdf](https://www.afpe.org.uk/physical-education/wpcontent/uploads/afPE_Health_Position_Paper_Web_Version2015.pdf)
- Autio, T., Hakala, L., & Kujala, T. (Toim.) (2017). *Opetussuunnitelmatutkimus: keskustelunavauksia suomalaiseen kouluun ja opettajankoulutukseen*. Tampereen yliopistopaino. [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/102624/Autio\\_ym\\_Opetussuunnitelmatutkimus.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/102624/Autio_ym_Opetussuunnitelmatutkimus.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Bruijns, B. A., Johnson, A. M., Irwin, J. D., Burke, S. M., Driediger, M., Vanderloo, L. M., & Tucker, P. (2021). Training may enhance early childhood educators' self-efficacy to lead physical

Soini & Sääkslahti.

*Journal of Early Childhood Education Research* 12(3) 2023, 237–267. <https://journal.fi/jecer>



- activity in childcare. *BMC Public Health*, 21, 386. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10400-z>
- Cordiano, T. S., Lee, A., Wilt, J., Elszasz, A., Damour, L. K., & Russ, S. W. (2019). Nature-based education and kindergarten readiness: Nature-based and traditional preschoolers are equally prepared for kindergarten. *International Journal of Early Childhood Environmental Education*, 6(3), 18–36.
- Donnelly, F. C., Mueller, S., & Gallahue, D. L. (2017). *Developmental physical education for all children: theory into practice* (5. painos). Human Kinetics.
- Downing, K. L., Hinkley, T., Salmon, J., Hnatiuk, J. A., & Hesketh, K. D. (2017). Do the correlates of screen time and sedentary time differ in preschool children? *BMC Public Health*, 17(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4195-x>
- Dwyer, G., Baur, L., & Hardy, 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), 534–536. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.10.005>
- Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107–115. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x>
- Eskelinen, M., & Itäkare, S. (2020). “Pidetään huolta ettei erotella tyttöjen ja poikien juttuja.” Tasa-arvoa, yhdenvertaisuutta ja sukupuolisensitiivisyyttä rakentavat diskurssit paikallisissa varhaiskasvatussuunnitelmissa. *Varhaiskasvatuksen Tiedelehti. Journal of Early Childhood Education Research*, 9(2), 197–229.
- Fjørtoft, I. (2001). The natural environment as playground for children: the impact of outdoor play activities in pre-primary school children. *Early Childhood Education Journal*, 29(2), 111–117. <https://doi.org/10.1023/A:1012576913074>
- Gagen, L. M., & Getchell, N. (2006). Using ‘constraints’ to design developmentally appropriate movement activities for early childhood education. *Early Childhood Education Journal*, 34, 227–232. <https://doi.org/10.1007/s10643-006-0135-6>
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. McGraw-Hill.
- Gray, C., Gibbons, R., Larouche, R., Sandseter, E. B. H., Bienenstock, A., Brussoni, M., Chabot, G., Herrington, S., Janssen, I., Pickett, W., Power, M., Stanger, N., Sampson, M., & Tremblay, M. S. (2015). What is relationship between outdoor time and physical activity, sedentary behaviour, and physical fitness in children? A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3390/ijerph120606455>
- Heljakka, K., & Ihamäki, P. (2019). Ready, steady, move! Coding toys, preschoolers, and mobile playful learning. Teoksessa P. Zaphiris ja A. Ioannou (Toim.), *Learning and collaboration technologies. Ubiquitous and virtual environments for learning and collaboration* (s. 1–12). [https://doi.org/10.1007/978-3-030-21817-1\\_6](https://doi.org/10.1007/978-3-030-21817-1_6)
- Iivonen, S. (2008). *Early steps –liikuntaohjelman yhteydet 4–5-vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen* [Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. Studies in Sport, Physical Education and Health 131. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/19401>
- Iivonen, S., & Sääkslahti, A. (2014). Preschool children's fundamental motor skills: a review of significant determinants. *Early Child Development and Care*, 184(7), 1107–1126. <https://doi.org/10.1080/03004430.2013.837897>
- Soini & Sääkslahti.  
*Journal of Early Childhood Education Research* 12(3) 2023, 237–267. <https://journal.fi/jecer>

- Ilo kasvaa liikkuen – varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirja (2019)*. Varhaiskasvattajan työkirja –Työkaluja Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman toteuttamiseen 2015. Valon julkaisusarja 4/2015. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 261.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J., & Sääkslahti, A. (2017). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (Toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 12–21). PS-kustannus.
- Johnstone, A., Martin, A., Cordovil, R., Fjørtoft, I., Iivonen, S., Jidovtseff, B., Lopes, F., Reilly, J. J., Thomson, H., Wells, V., & McCrorie, P. (2022). Nature-based early childhood education and children's social, emotional and cognitive development: A mixed-methods systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 5967. <https://doi.org/10.3390/ijerph19105967>
- Jyväskylän yliopiston julkaisueettiset periaatteet (2020)*. <https://www.jyu.fi/fi/tutkimus/tutkimuspalvelut/tutkimushallinto/tutkimuseettiset-tukipalvelut/ihmistieteiden-eettinen-toimikunta/tee-lausuntopyynto/lausuntopyyntoon-liitteet/julkaisueettiset-periaatteet-2020>
- Kangas, J., Ukkonen-Mikkola, T., Harju-Luukkainen, H., Ranta, S., Chydenius, H., Lahdenperä, J., Neitola, M., Kinos, J., Sajaniemi, N., & Ruokonen, I. (2021). Understanding different approaches to ECE pedagogy through tensions. *Education Sciences*, 11, 790. <https://doi.org/10.3390/educsci11120790>
- Kannel, L., Kuusiholma-Linnamäki, J., Harju-Luukkainen, H., Heiskanen, N., & Kulmala, V. (2023). *Paikallisten varhaiskasvatussuunnitelmien toteutuminen päiväkodeissa ja perhepäivähoidossa*. Kansallinen koulutuksen arviointikeskus (Julkaisut 28:2023). Kansallinen koulutuksen arviointikeskus. [https://www.karvi.fi/sites/default/files/sites/default/files/documents/Karvi\\_2823.pdf](https://www.karvi.fi/sites/default/files/sites/default/files/documents/Karvi_2823.pdf)
- Kelly, A. V. (2009). *The Curriculum. Theory and Practice* (6. painos) SAGE Publications.
- Koivukoski, H., Koivukoski, H., Hasanen, E., Tolvanen, A., Chua, T., Chia, M., Vehmas, H., & Sääkslahti, A. (2023). Meeting the WHO 24-h guidelines among 2-6-year-old children by family socioeconomic status before and during the COVID-19 pandemic: a repeated cross-sectional study. *Journal of Activity, Sedentary and Sleep Behaviours*, 2(2). <http://7710.1186/s44167-022-00010-4>
- Kokko, S. (2017). Liikuntakasvatus organisoidussa urheilussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (Toim.), *Liikuntapedagogiikka*, (s. 114–128). PS-Kustannus
- Krippendorff, K. (2013). *Content Analysis. An Introduction to its methodology* (3. painos). SAGE Publications. <https://web.stanford.edu/class/comm1a/readings/krippendorff-ch1and4.pdf>
- Kyttä, M., Broberg, A., & Kahila, M. (2009). Lasten liikkumista ja terveyttä edistävä urbaani ympäristö. *Yhdyskuntasuunnittelu*, 47(2), 6–25. [http://www.yss.fi/yks2009-2\\_kyttayms.pdf](http://www.yss.fi/yks2009-2_kyttayms.pdf)
- Laakso, L. (2003). Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa P. Heikinaro-Johannsson, T. Huovinen, & L. Kytökorpi (Toim.), *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan* (s. 14–23). WSOY.
- Laukkanen, A. (2016). *Physical activity and motor competence in 4-8-year-old children. Results of family-based cluster-randomized controlled physical activity trial*. [Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. Studies in Sport, Physical Education and Health 238. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6583-9>

Soini & Sääkslahti.

*Journal of Early Childhood Education Research* 12(3) 2023, 237–267. <https://journal.fi/jecer>

- Larouche, R., Garriguet, D., & Tremblay, M. S. (2016). Outdoor time, physical activity and sedentary time among young children: The 2012–2013 Canadian health measures survey. *Canadian Journal of Public Health, 107*(6), e500–e506. <https://doi.org/10.17269/CJPH.107.5700>
- Lee, E.-Y., Bains, A., Hunter, S., Ament, A., Brazo-Sayavera, J., Carson, V., Hakimi, S., Huang, W. Y., Janssen, I., Lee, M., Lim, H., Santos Silva, D. A., & Tremblay, M. S. (2021). Systematic review of the correlates of outdoor play and time among children aged 3–12 years. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity, 18*, 41. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01097-9>
- Lounassalo, I., Hirvensalo, M., Kankaanpää, A., Tolvanen, A., Palomäki, S., Salin, K., Fogelholm, M., Yang, X., Pahkala, K., Rovio, S., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O., & Tammelin, T. H. (2019). Associations of leisure-time physical activity trajectories with fruit and vegetable consumption from childhood to adulthood: The cardiovascular risk in young Finns study. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(22), 4437. <https://doi.org/10.3390/ijerph16224437>
- Matarma, T. (2020). *Associations between motor skills, physical activity, and sedentary behavior – Early childhood in focus* [Väitöskirja, Turun yliopisto]. Annales Universitatis Turkuensis, Sarja D, 1471. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-7987-5>
- Mavilidi, M. F., Rigoutsos, S., & Venetsanou, F. (2022). Training early childhood educators to promote children's physical activity. *Early Childhood Education Journal, 50*, 785–794. <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01191-4>
- McCormick, R. (2017). Does access to green space impact the mental well-being of children: a systematic review. *Journal of Pediatric Nursing, 37*, 3–7. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2017.08.027>
- Mustola, M., & Rissanen, M.-J. (2022). Mediaympäristö. Teoksessa M. Koivula, A. Siippainen, & P. Eerola-Pennanen (Toim.), *Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia* (3. korjattu ja laajennettu painos) (s. 317–324). Vastapaino.
- Määttä, S. (2020). *Preschool children's sedentary behavior: The role of individual characteristics, home and preschool settings, and socioeconomic status* [Väitöskirja, Helsingin yliopisto]. Sosiaalitieteiden julkaisuja 149. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-3452-3>
- Mörsky, E., Mönkkönen, T., Laukkanen, A., Niemistö, D., Soini, A., & Sääkslahti, A. (2022). Varhaiskasvatusikäisten lasten unen määrän yhteys motorisiin taitoihin ja liikkumiseen. *Liikunta ja Tiede, 59*(3), 91–98.
- Nicaise, V., Kahan, D., & Sallis, J. (2011). Correlates of moderate-to-vigorous physical activity among pre-schoolers during unstructured outdoor periods. *Preventive Medicine, 53*, 309–315. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.08.018>
- Niemistö, D. (2021). *Skilled kids around Finland: The motor competence and perceived motor competence of children in childcare and associated socioecological factors* [Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. JYU Dissertations 394. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8691-9>
- Niemistö, D., Barnett, L. M., Cantell, M., Finni, T., Korhonen, E., & Sääkslahti, A. (2019). Socioecological correlates of perceived motor competence in 5- to 7-year-old Finnish children. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 29*(5), 753–765. <https://doi.org/10.1111/sms.13389>
- Nobre, J. N. P., De Souza Morais, R. L., Prat, B. V., Fernandes, A. C., Viegas, Â. A., Figueiredo, P. H. S., Costa, H. S., Camargos, A. C. R., de Alcantara, M. A., Mendonça, V. A., & Lacerda, A. C. R.

Soini & Sääkslahti.

*Journal of Early Childhood Education Research* 12(3) 2023, 237–267. <https://journal.fi/jecer>

- (2022). Physical environmental opportunities for active play and physical activity level in preschoolers: a multicriteria analysis. *BMC Public Health*, 22, 340. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12750-8>
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (OECD). (2022). *Enrolment rate in early childhood education (indicator)*. <https://doi.org/10.1787/ce02d0f9-en>
- Opetushallitus [OPH]. (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014* (Määräykset ja ohjeet 2014:96). Opetushallitus. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)
- Opetushallitus. (OPH) (2022). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (Vasu)*. Määräykset ja ohjeet 2022:2a. Helsinki: Opetushallitus. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2022\\_1.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_1.pdf)
- Opetushallitus [OPH] (2016). *Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014* (Määräykset ja ohjeet 2016:1). Opetushallitus. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/esiopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)
- Opetushallitus [OPH]. (2022). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022* (Määräykset ja ohjeet 2022: 2a). Opetushallitus. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2022\\_1.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_1.pdf)
- Opetus- ja kulttuuriministeriö [OKM]. (2021a). *Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille* (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19). Opetus- ja kulttuuriministeriö. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM\\_2021\\_19.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf)
- Opetus- ja kulttuuriministeriö [OKM]. (2021b). *Varhaiskasvatuksen koulutusten kehittämisohjelma 2021–2030*. Varhaiskasvatuksen koulutusten kehittämisfoorumi. <https://okm.fi/documents/1410845/55628624/Varhaiskasvatuksen+koulutusten+kehittamissuosituksset.pdf/e1f7fe14-d81e-e7b0-12f0-6572b22ee72e?t=1619443561397>
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods*. (4. painos). SAGE Publications.
- Pellegrini, A. D., & Smith, P. K. (1998). Physical activity play: The nature and function of a neglected aspect of playing. *Child Development*, 69(3), 577–598. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1998.tb06226.x>
- Pesce, C., Vazou, S., Benzina, V., Álvarez-Bueno, C., Anzeneder, S., Mavilidi, M. F., Leone, L., & Schmidt, M. (2021). Effects of chronic physical activity on cognition across the lifespan: a systematic meta-review of randomized controlled trials and realist synthesis of contextualized mechanisms. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1929404>
- Poitras, V., Gray, C., Janssen, X., Aubert, S., Carson, V., Faulkner, G., Goldfield, G., Reilly, J., Sampson, M., & Tremblay, M. (2017). Systematic review of the relationships between sedentary behaviour and health indicators in the early years (0–4 years). *BMC Public Health*, 17(5), 65–89. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4849-8>
- Puusa, A. (2008). Käsitemaalyysi tutkimusmenetelmänä. *Premissi*, 3(4), 36–42.
- Pönkkö, A. 1999. *Vanhemmat ja lastentarhanopettajat päiväkotilasten minäkäsityksen tukena* [Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. Studies in Sport, Physical Education and Health 62. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7924-9>

Soini & Sääkslahti.

*Journal of Early Childhood Education Research* 12(3) 2023, 237–267. <https://journal.fi/jecer>

- Repo, L., Paananen, M., Eskelinen, M., Mattila, V., Lerkkanen, M. -K., Gammelgård, L., Ulvinen, J., Marjanen, J., Kivistö, A., & Hjelt, H. (2019). *Varhaiskasvatuksen laatu arjessa - Varhaiskasvatussuunnitelmien toteutuminen päiväkodeissa ja perhepäivähoidossa* (Julkaisut 15:2019). Kansallinen koulutuksen arviointikeskus. [https://karvi.fi/app/uploads/2019/09/KARVI\\_1519.pdf](https://karvi.fi/app/uploads/2019/09/KARVI_1519.pdf)
- Repo, L., Paananen, M., Mattila, V., Lerkkanen, M.-K., Eskelinen, M., Gammelgård, L., Ulvinen, J., Hjelt, H., & Marjanen, J. (2018). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden 2016 toimeenpanon arviointi: varhaiskasvatussuunnitelmien käyttöönotto ja sisällöt* (Julkaisut 16:2018). Kansallinen koulutuksen arviointikeskus.
- Salminen, J., & Poikonen, P.-L. (2022). Opetussuunnitelma pedagogisena työvälineenä. T Teoksessa M. Koivula, A. Siippainen & P. Eerola-Pennanen (Toim.), *Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia* (3. korjattu ja laajennettu painos) (s. 57–76). Vastapaino.
- Sando, O. J., Kleppe, R., & Sandseter, E. B. H. (2021). Risky play and children's well-being, involvement and physical activity. *Child Indicators Research*, 14, 1435–1451. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09804-5>
- Sedentary Behaviour Research Network. (2012). Standardized use of the terms “sedentary” and “sedentary behaviours”. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 37, 540–542.
- Sirén-Tiusanen, H. (1996). *Saako lapsi nukkua, liikkua ja elää omassa rytmissään. Näkökulmia nuorimpien päiväkotilaisten kuormittuvuuteen* [Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. Jyväskylän yliopiston julkaisuja 315.
- Soini, A. (2015). *Always on the move? Measured physical activity of 3-year-old preschool children* [Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. Studies in Sport, Physical Education and Health 216. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6029-2>
- Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J., & Poskiparta, M. (2012). Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. *Liikunta & Tiede*, 49(1), 52–58. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201304241489>
- 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, 589–601. <https://doi.org/10.1080/03004430.2013.804070>
- Soini, A., Watt, A., & Sääkslahti, A. (2021). Finnish pre-service teachers' perceptions of perceived competence in early childhood physical education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6454. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126454>
- Soini, A., Takalo, S., Kalari, J., & Iivonen, S. (2023). Physical education in Finnish early childhood teacher education – curricula and preservice teachers' perceptions. *Journal of Early Childhood Education Research*, 12(1), 6–31.
- Sollerhed, A. C., Grønholt Olesen, L., Frøberg, K., Soini, A., Sääkslahti, A., Kristjánsdóttir, G., Vilhjámsón, R., Fjørtoft, I., Larsen, R., & Ekberg, J. E. (2021). Movement and physical activity in policy documents for early childhood education and care in the five Nordic countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 13226. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413226>

- Stiglic, N., & Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Open*, *9*(1), 1–15. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023191>
- Stodden, D., Lakes, K. D., Côté, J., Aadland, E., Benzing, V., Brian, A., Draper, C. E., Ekkekakis, P., Fumagalli, G., Laukkanen, A., Mavilidi, M. F., Mazzoli, E., Neville, R. D., Niemistö, D., Rudd, J., Sääkslahti, A., Schmidt, M., Tomporowski, P. D., Tortella, P., ... Pesce, C. (2021). Exploration: an overarching focus for holistic development. *Brazilian Journal of Motor Behavior*, *15*(5), 301–320. <https://doi.org/10.20338/bjmb.v15i5.254>
- Storli, R., & Sandseter, E. B. H. (2019). Children's play, well-being and involvement: how children play indoors and outdoors in Norwegian early childhood education and care institutions. *International Journal of Play*, *8*(1), 65–78. <https://doi.org/10.1080/21594937.2019.1580338>
- Sääkslahti, A. (2005). *Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin* [Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. Studies in Sport, Physical Education and Health 104. <http://urn.fi/URN:ISBN:951-39-2105-0>
- Sääkslahti, A. (2018). *Liikunta varhaiskasvatuksessa* (2. uudistettu painos). PS-Kustannus.
- Sääkslahti, A., Niemistö, D., Nevalainen, K., Laukkanen, A., Korhonen, E., & Finni Juutinen, T. (2019). Päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteys lasten motorisiin taitoihin. *Liikunta & Tiede*, *56*(2–3), 77–83. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201906263460>
- Sääkslahti, A., Mehtälä, A., & Tammelin, T. (Toim.) (2021). *Piilo - Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. Kehittämisvaiheen 2019–2021 tuloraportti*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 398. [https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2021/09/Piilo\\_tulosraportti-1.pdf](https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2021/09/Piilo_tulosraportti-1.pdf)
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J. S. A., & Raitakari, O. T. (2014). Tracking physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *46*, 955–962.
- Timmons, B. W., Naylor, P. J., & Pfeiffer, K. A. (2007). Physical activity for preschool children – how much and how? *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, *32*, 122–134. <https://doi.org/10.1139/H07-112>
- Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016* (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22). Opetus- ja kulttuuriministeriö. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5>
- Tortella, P., Ceciliani, A., Fumagalli, G., Jidovtseff, B., Wainwright, N., Fjørtoft, I., Sigmundsson, H., Haga, M., Sgro, F., Lipoma, M., & Sääkslahti, A. (2021). Children's outdoor movement education: Position statement. *Journal of Physical Education and Sport*, *21*(Suppl. 1), 451–462. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s1046>
- Tremblay, M., Gray, C., Babcock, S., Barnes, J., Bradstreet, C. C., Carr, D., Chabot, G., Choquette, L., Chorney, D., Collyer, C., Herrington, S., Janson, K., Janssen, I., Larouche, R., Piskett, W., Power, M., Sandseter, E. B. H., Simon, B., & Brussoni, M. (2015). Position statement on active outdoor play. *International Journal of Research in Public Health*, *12*(6), 6475–6505. <https://doi.org/10.3390/ijerph120606475>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta [TENK] (2012). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje

- 2012). Tutkimuseettinen neuvottelukunta.  
[https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)
- Valli, P. (2022). Learner at the heart of curriculum: Theoretical analysis of core curriculum in Finland. *European Journal of Curriculum Studies*, 7, 83–102.
- Varhaiskasvatuslaki (540/2018). <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180540>
- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016*. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21). Opetus- ja kulttuuriministeriö.  
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8>
- Vitikka, E., Krokfors, L., & Rikabi, L. (2016). The Finnish National Core Curriculum: Design and development. Teoksessa H. Niemi, A. Toom & A. Kallioniemi (Toim.), *Miracle of Education: The Principles and Practices of Teaching and Learning in Finnish Schools*. (2. uudistettu painos). Sense publishers. Ebook Central Academic Complete International Edition.
- Vlasov, J., Salminen, J., Repo, L., Karila, K., Kinnunen, S., Mattila, V., Nukarinen, T., Parrila, S., & Sulonen, H. (2018). Varhaiskasvatuksen laadun arvioinnin perusteet ja suositukset (Julkaisut 24:2018). Kansallinen koulutuksen arviointikeskus.  
[https://www.karvi.fi/sites/default/files/sites/default/files/documents/KARVI\\_Perusteet-ja-suositukset\\_web.pdf](https://www.karvi.fi/sites/default/files/sites/default/files/documents/KARVI_Perusteet-ja-suositukset_web.pdf)
- Webster, E., Martin, C., & Staiano, A. 2019. Fundamental motor skills, screen-time, and physical activity in preschoolers. *Journal of Sport and Health Science*, 8(2), 114–121.,  
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.11.006>
- World Health Organization [WHO]. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization.  
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>
- World Health Organization [WHO]. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Yhdistyneiden Kansakuntien yleissopimus lapsen oikeuksista (1989).  
[https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS\\_A5fi.pdf](https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf)
- Young, M. (2013). Overcoming the crisis in curriculum theory: a knowledge-based theory. *Journal of Curriculum Studies*, 45(2), 101–118.  
<https://doi.org/10.1080/00220272.2013.764505>