

Opetus- ja kulttuuriministeriö

Undervisnings- och kulturministeriet

Liikunta

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä


Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21



Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset



1. Vauhti virkistää - vähintään kolme tuntia liikumista joka päivä

Aktiivinen tekeminen innostaa - liika istuminen on ikävää

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

Kuvio 1. Lasten fyysinen aktiivisuus on iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä

Lapsella on synnynnäinen tarve olla fyysisesti aktiivinen. Siksi liikunnallinen elämäntapa alkaa kehittyä jo varhain lapsuudessa. Näissä suosituksissa lapsen fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea lapsen elämään kuuluvaa, kuormittavuudeltaan eritasoisia liikuntaa, kuten leikkimistä, touhuamista sisällä ja ulkona, kotiaskareita, ulkoilua ja retkeilyä sekä ohjattuja liikuntatuokioita.

Liikkuessaan lapsi harjoittelee ja kehittää motorisia taitojaan, jolloin myös hänen terveytensä, hyvinvointinsa ja toimintakykynsä kehittyvät. Liikkuminen ja motoristen taitojen opettelu parantavat lapsen edellytyksiä koulunkäyntiin ja uusien asioiden oppimiseen. Hyvät motoriset taidot tuovat iloa ja onnistumisen elämyksiä. Ne edistävät lapsen elämänlaatua ja suojaavat lasta sosiaaliselta syrjäytymiseltä. Lasten keskinäiset suhteet ovat tärkeä lasten liikkumisen virittäjä. Muiden lasten kanssa liikkuessaan lapset harjaantuvat rakentamaan hauskaa ja mielekästä tekemistä yhdessä muiden kanssa.

Liikunnallinen lapsuus edistää kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia sekä myönteistä elämäntapaa. Se myös ennustaa liikunnallista aikuisuutta. Riittävä fyysinen aktiivisuus sekä liikunnallinen elämäntapa ehkäisevät, vähentävät tai siirtävät erilaisten sairauksien riskitekijöiden sekä itse sairauksien ilmaantumista.

Liikunta ja liikunnallinen lapsuus vähentävät terveyspalveluiden käyttöä ja niiden aiheuttamia kustannuksia. Liikunnasta onkin hyötyä paitsi yksilölle myös yhteiskunnalle. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten taustalla on YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus, jonka lähes kaikkiin sisällöllisiin oikeuksiin koskeviin artikloihin kuuluu myös liikkumiseen tai fyysiseen aktiivisuuteen liittyvä ulottuvuus. Näistä artikloista suositusten kannalta keskeisimmät on koottu yhdeksi kokonaisuudeksi. Ne muistuttavat meitä aikuisia velvollisuudestamme tukea lasten kasvua ja kehitystä sekä auttaa jokaista lasta kasvamaan kohti omia mahdollisuuksiaan. Kaikkien lasten tulee saada nauttia oikeuksistaan ilman syrjintää.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset perustuvat tutkimustietoon siitä, miten alle kahdeksanvuotiaiden lasten kanssa toimivat aikuiset voivat mahdollistaa lasten oikeuksien toteutumisen tukemalla lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia liikunnan avulla.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset antavat ohjeita alle kahdeksanvuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön rooleista sekä ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta osana varhaiskasvatusta. Suositukset on tarkoitettu lasten vanhempien, varhaiskasvatus-, liikunta- ja terveydenhuollon ammattilaisten sekä muiden alle kahdeksanvuotiaiden lasten liikunnan, terveyden tai hyvinvoinnin edistämiseen osallistuvien yhteisöjen käyttöön. YK:n yleissopimuksen määrittelemien lapsen oikeuksien lisäksi myös varhaiskasvatustilain, perusopetuslaki sekä liikuntalaki korostavat lasten leikin ja liikunnan merkitystä. Suositusten laadinnan perustana käytetyt tutkimukset on koottu erilliseksi 7 tieteelliseksi julkaisuksi (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22).

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositustyö käynnistyi Ilo kasvaa liikkuen –ohjelman tunnistamasta tarpeesta päivittää Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005 (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17). Uudet, päivitetty suositukset valmisteltiin osana opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön yhdessä asettaman ja koordinoiman Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan (TEHYLI) –ohjausryhmän työtä. TEHYLI –ohjausryhmä kommentoi ja hyväksyi asiantuntijaryhmän kokoaman suosituksen.

Vauhti virkistää

Vähintään kolme tuntia liikunnista joka päivä

Vauhdikas fyysinen aktiivisuus

Hippaleikit, trampoliinihyppely, kiipeily, uinti, hiihto



Reipas ulkoilu

Metsäretkeily, polku-pyöräily, luistelu



Kevyt liikunta

Kävely, pallonheitto, keinuminen, tasapainoili



Rauhalliset arjen touhuilut ylipitkiä istumisen jaksoja välttää

Autoilla, rakennuspaikoilla tai nukeilla leikkiminen, tutkiminen, vaatteiden pukeminen, ruokailu



Uni ja lepo



Kuvio 2. Suositeltava fyysinen aktiivisuus koostuu päivän mittaan kuormittavuudeltaan erilaisista arjen touhuista.