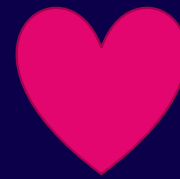


Sykettä sydämeen - miten lisäämme vauhdikasta liikettä



Anette Mehtälä, tutkimuskoordinaattori, Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Likes
by jamk

Sisältö

Tutkimukseen perustuvaa tietoa reippaan liikkumisen merkityksestä, määrästä ja edistämisestä varhaiskasvatuksessa

- Paljonko ja miksi lasten pitäisi varhaiskasvatuspäivän aikana liikkua?
- Miksi erityisesti reipas liikkuminen on tärkeää?
- Mitä tiedämme lasten reippaan liikkumisen määrästä?
- Miten kasvattaja voi arjessa lisätä reippaan liikkumisen määrää?

Fyysinen aktiivisuus = liikkuminen

Tahdonalaista, lihasten avulla tuotettua liikettä tai toimintaa, joka kuluttaa energiaa (Caspersen ym., 1985).

Leikki

Tuottaa mielihyvää, ei yleensä tehdä vakavassa tai käytännöllisessä tarkoituksessa. Olennainen osa lasten päivää.

Aktiivinen leikki (Active play)

Liikkumisen muoto, jossa lapsi käyttää koko kehoaan ja energiaa vapaasti valitsemallaan ja toteuttamallaan tavalla, ja joka tuottaa hänelle iloa (Truelove ym., 2017)

**Paljonko ja miksi lasten pitäisi
varhaiskasvatuspäivän aikana liikkua?**

Vauhti virkistää

Vähintään kolme tuntia liikumista joka päivä



Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.

Liikkuva varhaiskasvatus –ohjelman asettama tavoite varhaiskasvatusajalle

- Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman määrällisenä tavoitteena on, että varhaiskasvatus mahdollistaa lapselle vähintään kaksi tuntia liikkumista päivässä (Katajarinne ym., 2020).
- Tavoitteen saavuttamiseksi kannattaa pitää kiinni suomalaisessa varhaiskasvatuksessa tyypillisestä tavasta ulkoilla päivittäin aamulla sekä iltapäivällä:
 - Lapset liikkuvat enemmän ulkona kuin sisällä (mm. Tandon ym., 2018).
 - Tyypillisin ulkoiluaika varhaiskasvatuksessa on 1–2 tuntia (Sääkslahti ym., 2021).

Varhaiskasvatusajalla iso merkitys lasten kokonaisaktiivisuuteen

- Suuri osa lapsista on varhaiskasvatuksen piirissä ja he viettävät siellä ison osan ajastaan.
- Varhaiskasvatuksen jälkeen ei välttämättä enää ulkoilla kotona (Sääkslahti ym., 2021)
- Liikkumista kertyy enemmän arkipäivinä kuin viikonloppuina, päiväkodissa enemmän kuin muulla ajalla ja pojille enemmän kuin tytöille (mm. Kyhälä ym. 2018).
- Varhaiskasvatusajan merkitys on vähän liikkuvien lasten kokonaisaktiivisuuteen vielä korostuneempi kuin eniten liikkuvilla (Kulmala ym., julkaisematon).

Miksi erityisesti reipas liikkuminen on tärkeää?

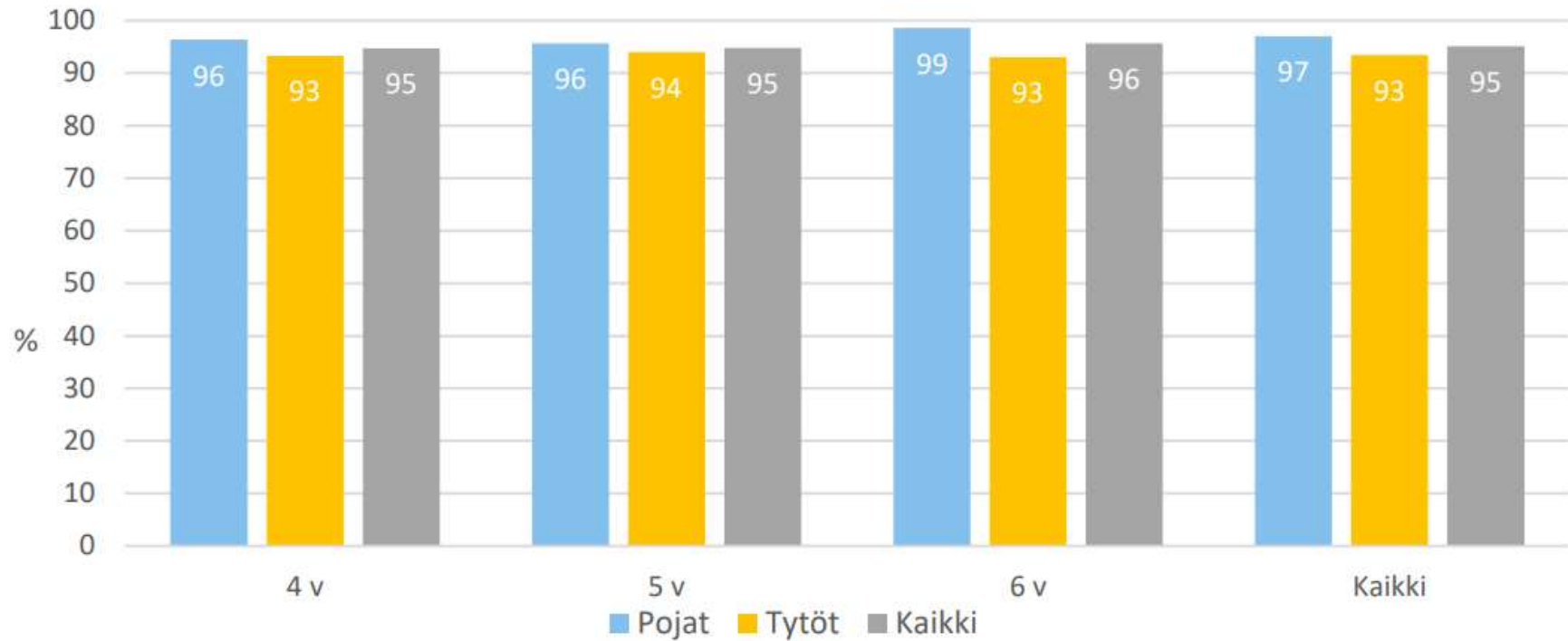
- Tutkimusten perusteella kaikki liikkuminen on tärkeää lasten terveydelle ja normaalille kehitykselle (WHO 2019), mutta terveyshyödyt on tunnistettu erityisesti reippaan liikkumisen osalta (Poitras ym., 2016)
- Reipas liikkuminen on kevyttä fyysistä aktiivisuutta voimakkaammin yhteydessä kehon koostumukseen, sydän- ja verenkiertoelimistön riskitekijöihin sekä fyysiseen kuntoon (Leppänen ym., 2016; Poitras ym., 2016)

Mitä tiedämme lasten reippaan liikkumisen määrästä?

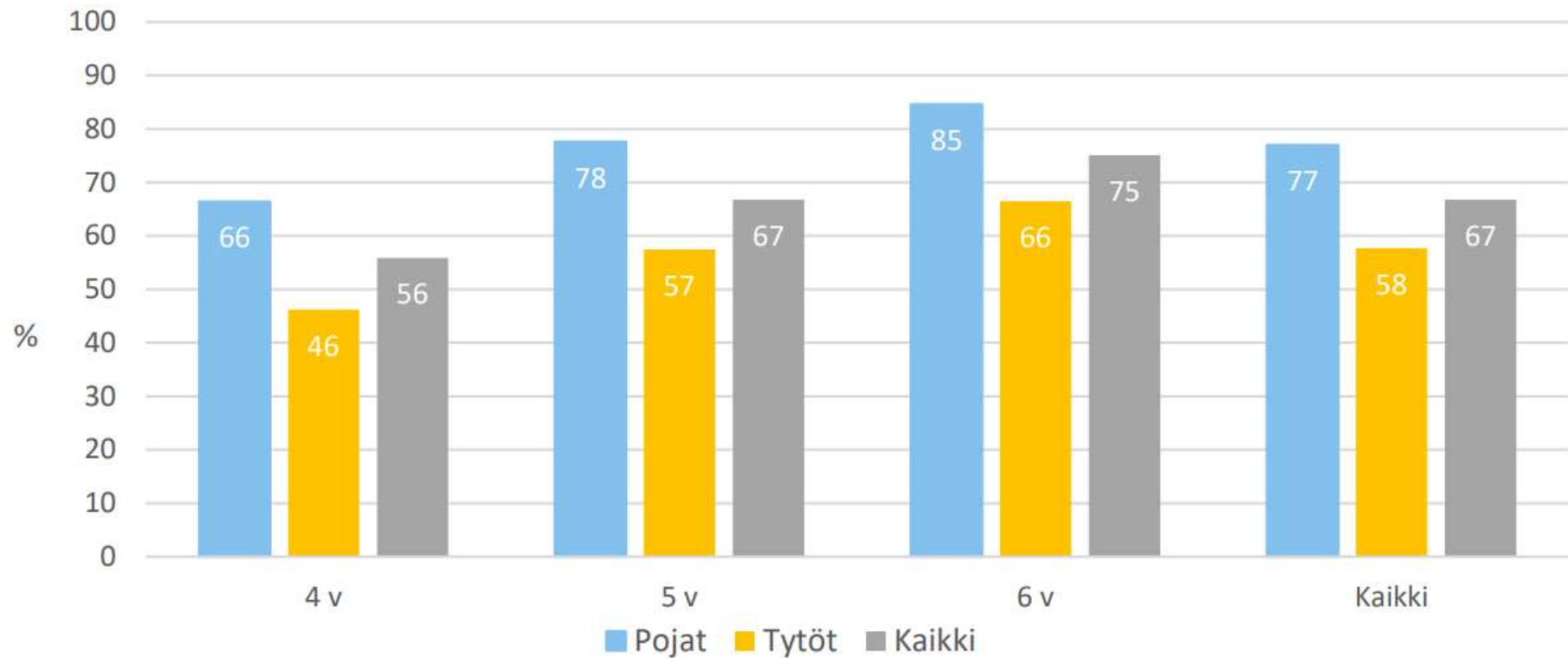
Piilo-hanke

- Piilo on vuosina 2019–2021 toteutettu pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seurannan tutkimus- ja kehittämishanke.
- Hankkeen tavoitteena oli kehittää varhaiskasvatusikäisten lasten hyvinvoinnin seurantaa ja hyödyntää tuloksia hyvinvoinnin edistämisessä. Hankkeeseen kutsuttiin mukaan 4–6-vuotiaita lapsia ja heidän perheitään eri puolilta Suomea.
- Mittaukset toteutettiin päiväkodeissa ja erillistutkimuksen yhteydessä. Tutkimushanke liittyi Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman toteutukseen, ja sitä koordinoivat Likes ja Jyväskylän yliopisto
- Piilo-tutkimushankkeen tuloksia varhaiskasvatuksen henkilöstölle, 4–6-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot:
https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/sites/www.ilokasvaaliikkuen.fi/files/tiedostot/4-6-vuotiaiden_fyysinen_aktiivisuus_web.pdf
- Piilo raportti: https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2021/09/Piilo_tulosraportti-1.pdf

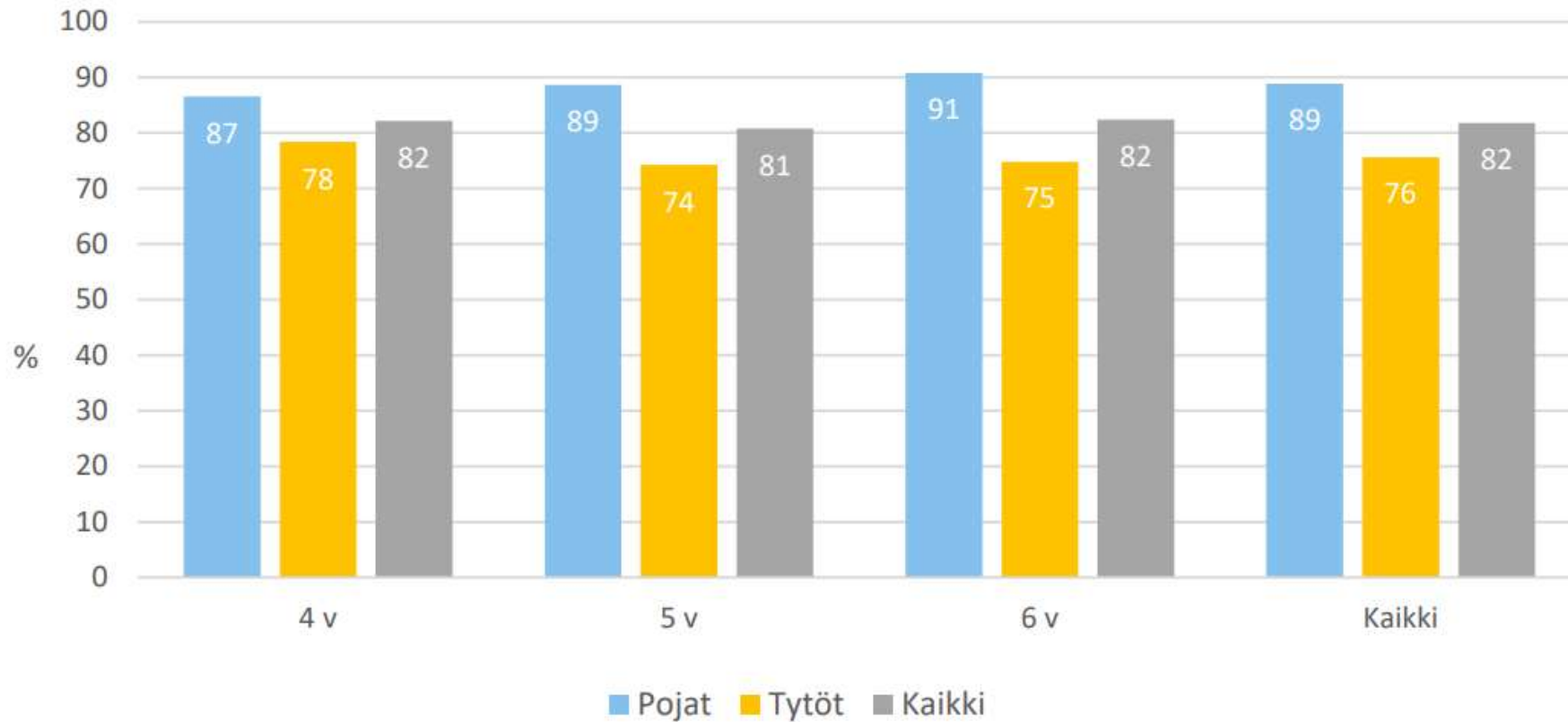
Osuus (%) lapsista, joilla vähintään kolme tuntia fyysistä aktiivisuutta päivässä (kevyt, reipas ja rasittava) (n=780)



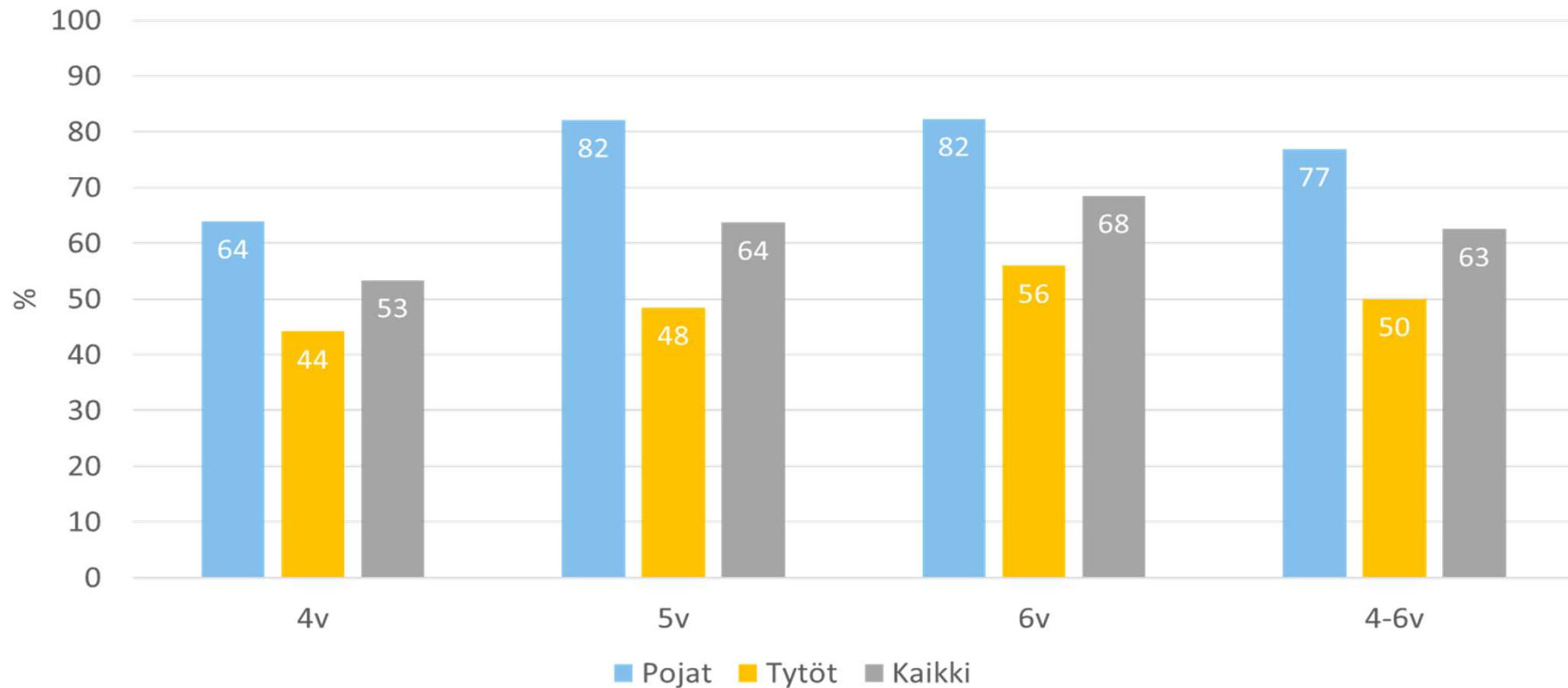
Osuus (%) lapsista, joilla vähintään tunti reipasta ja rasittavaa fyysistä aktiivisuutta päivässä (n=780)



Osuus (%) lapsista, joilla vähintään kaksi tuntia fyysistä aktiivisuutta päivässä varhaiskasvatuksen aikana (n=715)
Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman asettama tavoite



Osuus (%) lapsista, joilla vähintään 40 min reipasta ja rasittavaa fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuksen aikana (n=715)



Yhteenvetona

Kolmen tunnin koko päivän fyysisen aktiivisuuden suositus täyttyi lähes kaikilla lapsilla.

Yhden tunnin reippaan ja rasittavan fyysisen aktiivisuuden suosituksen koko päivän aikana saavutti vain 46–85 % eri ikäisistä tytöistä ja pojista.

=> **Vauhdikkaan liikkumisen mahdollisuuksia lisää sekä kotiin että varhaiskasvatukseen!**



Miten kasvattaja voi lisätä reippaan liikkumisen määrää varhaiskasvatuksen arjessa?

- Varhaiskasvatuksen henkilöstölle voi olla hankala mieltää fyysisen aktiivisuuden edistäminen varhaiskasvatuksessa fyysisen aktiivisuuden kuormittavuuden kautta (Truelove ym., 2017).

Miten kasvattaja voi lisätä lasten aktiivista leikkiä varhaiskasvatuksessa?

- **Kaikki lähtee asenteesta:** Sallitaanko lasten leikkiä vauhdikkaita roolileikkejä, hippasta, hyppiä ja kiipeillä, myös sisällä?
- **Ympäristöllä on väliä:** Luodaanko lapsille mahdollisuuksia liikkua?
 - Saavatko lapset liikkua mahdollisimman paljon ulkona?
 - Löytyykö sisältä tilaa, jossa lapset voivat liikkua turvallisesti omatoimisesti?
 - Onko lasten saatavilla liikuntavälineitä? Jne.
- **Lasten mahdollisuus osallistua erilaisiin liikuntaleikkeihin ja –peleihin perustuu motorisiin taitoihin:** Harjoitellaanko teillä ohjatusti motorisia perustaitoja?
- **Henkilöstön rooli on keskeinen liikuntamyönteisessä toimintakulttuurissa:** Huolehditteko yksikössänne myös henkilöstön fyysisestä ja henkisestä hyvinvoinnista?

1.2 SISÄÄNPÄÄSYMÄKSU



Ulkoilutilanne on hyvä paikka saada lapsia liikkeelle niin, että tulee hiki ja hengästys

Kokeilkaapa ”sisäänpääsymaksuna” sykettä sydämessä:

Miettikää vauhdikkaita liikkumisia **yhdessä lasten kanssa**, esim. hippa- ja juoksuleikkejä, hyppimistä, pomppimista tms.

Liikkukaa **AINA** ulkoilun alussa tai lopussa vähintään 10 minuuttia niin, että kaikille saadaan **SYKETTÄ SYDÄMEEN**.

Testataan kädellä sykettä lapsen rinnasta = sisäänpääsymaksu.

Kiitos! 

anette.mehtala@jamk.fi

Lähteet

- Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* 1985;100(2):126-131.
- Katajarinne V, ym. Ilo kasvaa liikkuen: Varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirja (päivitetty versio). Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö, 2020.
- Kyhälä A-L, Reunamo J, Ruismäki H. Preschool children are more physically active and less sedentary on weekdays compared with weekends. *Journal of Early Childhood Education Research.* 2018;7(1):100-126. <https://jecer.org/fi/preschool-children-physically-active-less-sedentary-weekdays-compared-weekends/>
- Leppänen MH, Nyström CD, Henriksson P, ym. Physical activity intensity, sedentary behavior, body composition and physical fitness in 4-year-old children: results from the MINISTOP trial. *Int J Obes (Lond).* 2016;40(7):1126–33.
- Poitras VJ, Gray CE, Borghese MM, Carson V, Chaput JP, Janssen I, Katzmarzyk PT, Pate RR, Connor Gorber S, Kho ME, Sampson M, Tremblay MS. Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2016 Jun;41(6 Suppl 3):S197-239. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>
- Tandon PS, Saelens BE, Zhou C, Christakis DA. A Comparison of Preschoolers' Physical Activity Indoors versus Outdoors at Child Care. *Int J Environ Res Public Health.* 2018;15(11):2463. Published 2018 Nov 5. doi:10.3390/ijerph15112463
- Truelove S, Vanderloo LM, Tucker P. Defining and Measuring Active Play Among Young Children: A Systematic Review. *J Phys Act Health.* 2017 Feb;14(2):155-166. <https://doi.org/10.1123/jpah.2016-0195>
- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.
- World Health Organization. (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>