

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä

Varhaisvuosien
fyysisen aktiivisuuden suositukset



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



Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 22.



Suosittelun taustalla

Ilo kasvaa liikkuen –ohjelman verkostotyössä nousi esiin tarve päivittää

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005

(Sosiaali- ja terveysministeriö, Oppaita 2005:17)

→ Edelliset suositukset 10 vuotta vanhat

→ Lasten elinympäristön muutokset

→ Tutkimustiedon lisääntyminen

Opetus- ja kulttuuriministeriössä päivitysprosessi nähtiin tärkeäksi

→ Osaksi TEHYLI-työtä

Suosittelun perustana

YK:n lapsen oikeuksien sopimus

Varhaiskasvatustaki (sekä soveltuvin osin perusopetuslaki)

Varhaiskasvatussuunnitelma

Esiopetusuunnitelma

SEKÄ

Tieteelliseen tutkimustietoon perustuva tieto siitä, minkälaisella fyysisellä aktiivisuudella lasten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä sekä oppimista ja hyvinvointia voidaan tukea.

**1. Vauhti
virkistää -
vähintään
kolme tuntia
liikkumista
joka päivä**

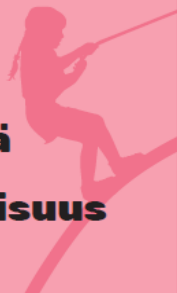
Aktiivinen tekeminen
innostaa - liika istuminen
on ikävää



**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**

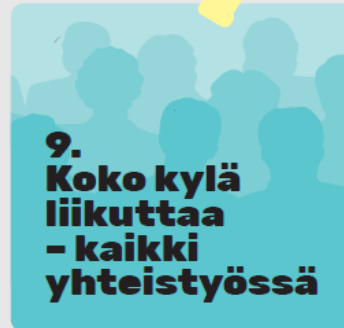


**7. Ohjattu
liikunta -
onnistumisen
elämyksiä**



**8. Liikunta
varhaiskasvatuk-
sessa - jokaisen
lapsen oikeus**

**9. Koko kylä
liikuttaa
- kaikki
yhteistyössä**



Suosittelava fyysinen aktiivisuus koostuu päivän mittaan kuormittavuudeltaan erilaisista arjen touhuista:



(1) AKTIIVINEN TEKEMINEN INNOSTAA – LIIKA ISTUMINEN ON IKÄVÄÄ

Lapsi oppii asioita toiminnallisesti: tutkien, kokeillen, yrittäen ja erehtyen. Siksi pitkät paikallaanolo- ja istumisjaksot eivät ole hänelle ominaisia tapoja toimia.

Yli tunnin istumisjaksoja tulee välttää ja lyhyempiäkin paikallaanoloja tauottaa lapselle mielekkäällä tavalla.

2. KOHTI LIIKKUVAA ELÄMÄNTAPAA – PERHE TÄRKEÄ ROOLIMALLI

Vanhemman kanssa liikkuminen, ulkoileminen ja touhuaminen ovat valintoja, joiden myötä lapsi oppii liikkumisen kuuluvan päivittäiseen elämään.

Aikuisen kannustaminen ja oma esimerkki, samoin kuin liikkumisen mahdollistavat vaatteet, lisäävät lapsen fyysistä aktiivisuutta.

3. KUUNTELE – ANNA LAPSELLE MAHDOLLISUUS VAIKUTTA

On tärkeää kuunnella lapsen ääntä liikkumiseen liittyvissä tilanteissa ja päätöksenteossa

Lisäksi on tärkeää antaa lapselle riittävästi toiminnan vapautta



4. TEKEMÄLLÄ TAITOJA – MONIPUOLISUUS KUNNIAAN

Lapsella on oikeus liikkua, kokeilla ja haastaa omia fyysisiä rajojaan.

Taidot kehittyvät monipuolisesti, kun lapsi pääsee leikkimään erilaisissa ympäristöissä ja kaikkina vuodenaikoina.

Oppimista ei pidä estää liiallisella turvallisuushakuisuudella. Turhia kieltoja kannattaa karsia.

Jos lapsella on vaikeuksia liikkumisessaan, hänellä on oikeus saada siihen tukea ja apua.



5 YMPÄRISTÖ HAASTAA JA HAUSKUUTTA – ULKONA UNELMAT TODEKSI

Aikuisten tehtävä on myös etsiä ja luoda liikkumaan houkuttelevia ympäristöjä, joissa monipuolinen liikkuminen on sallittua.

Luonnonympäristöt ovat lapselle mieluisia, mutta lapsi löytää leikkipaikat myös rakennetusta kaupunkilähiöstä.

Lapsesta on hauskaa muokata ympäristöä fyysisesti aktiivisiin leikkeihinsä. Erityisen hauskaa ympäristön muokkaaminen on lasten yhteisleikeissä.



6. VÄLINEET JA LELUT - INNOSTA KOKEILEMAAN



6 VÄLINEET JA LELUT - INNOSTA KOKEILEMAAN

Fyysisesti aktiivisiin leikkeihin ja peleihin innostavien välineiden on hyvä olla lapsen saatavilla ja vapaassa käytössä.

Tukea tarvitseville lapsille tulee tarjota välineitä, jotka mahdollistavat ja helpottavat heidän liikkumistaan.

Välineet ja lelut kiehtovat lasta. Erilaiset liikuntavälineet, kalusteet, tavarat ja kierrätysmateriaalit kannustavat liikkumaan ja monipuolistavat samalla lapsen kehollisia kokemuksia ja elämyksiä.

7 OHJATTU LIIKUNTA – ONNISTUMISEN ELÄMYKSIÄ

Lasten liikuntaa ohjaavien aikuisten tulee suunnitella toiminta lapsia kuunnellen niin, että kaikilla lapsilla on mahdollisuus nauttia liikkumisesta, onnistua ja oppia uutta yksin ja yhdessä muiden kanssa.

Aikaisemmin liikuntaa harrastamattomien, taidoiltaan muita heikompien tai liikkumiseensa tukea tarvitsevien lasten tulee päästä toimintaan mukaan.

Lapsen sukupuoli, perhe, kulttuuri, kieli, terveys tai muut yhdenvertaisuustekijät eivät saa vaikuttaa lapsen osallistumismahdollisuuksiin.

8 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA - JOKAISEN LAPSEN OIKEUS

Varhaiskasvatustlain perusteella jokaisella varhaiskasvatukseen osallistuvalla lapsella on oikeus suunniteltuun, tavoitteelliseen ja monipuoliseen liikuntakasvatukseen.





8LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA - JOKAISEN LAPSEN OIKEUS

Fyysinen aktiivisuus edistää terveyden lisäksi lapsen oppimista ja hyvinvointia.

9. KOKO KYLÄ LIIKUTTAA: Ovatko kaikki kiellot tarpeen?



9 KOKO KYLÄ LIIKUTTA – KAIKKI YHTEISTYÖSSÄ

Lasten kasvatuksesta vastaavien vanhempien ja varhaiskasvatushenkilöstön keskinäinen vuorovaikutus ja yhteistyö on tärkeää.

Kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen edellyttää yhteistyötä myös sosiaali- ja terveydenhuollon, kuten neuvoloiden kanssa.

Paikalliset terveyttä ja hyvinvointia edustavat sekä liikuntaa järjestävät tahot, yhteisöt ja verkostot ovat merkittäviä lasten liikuttajia (ja liikuntasuhteen muovaajia).

9 KOKO KYLÄ LIIKUTTAA – KAIKKI YHTEISTYÖSSÄ

Kuntien tekniset toimijat vastaavat piha- ja aluesuunnittelusta, joten heidän toimillaan on kauaskantoiset vaikutukset siihen, minkä verran lapsilla on liikkumiseen soveltuvia paikkoja ja alueita.

Poliittisilla päättäjillä on mahdollisuus ja velvollisuus tehdä päätöksiä, joilla edistetään lasten fyysistä aktiivisuutta.

Koko kylän yhteistyötä tarvitaan, jotta lapsille saadaan luotua mahdollisuudet liikkumiseen ja leikkimiseen (ja myönteisen liikuntasuhteen syntymiseen)!

Kuinka monesta vaikuttajan roolista löydät itsesi?



Suosittelujen valmisteluun osallistuneet asiantuntijat:

- Aalto-Nevalainen Päivi, Opetus- ja kulttuuriministeriö
- Ahonen Timo, Jyväskylän yliopisto
- Asunta Piritta, Jyväskylän yliopisto
- Haapala Eero, Itä-Suomen yliopisto, Jyväskylän yliopisto
- Holappa Arja-Sisko, Opetushallitus
- Karvinen Jukka, VALO
- Korhonen Nina, VALO; Ilo kasvaa liikkuen – verkosto (siht.)
- Kurttila Tuomas, Lapsiasiaintoimisto
- Kyhälä Anna-Liisa, Helsingin yliopisto
- Lakka Timo, Itä-Suomen yliopisto
- Laukkanen Arto, Jyväskylän yliopisto
- Miettinen Mari, Sosiaali- ja terveysministeriö
- Muuronen Kaisa, Lastensuojelun Keskusliitto
- Mäki Päivi, Terveysten ja hyvinvoinnin laitos
- Määttä Suvi, Samfundet Folkhälsan
- Paavolainen Leena, Olympiakomitea
- Pietilä Matti, Opetushallitus
- Pulakka Anna, Turun yliopisto
- Pulli Elina, Espoon kaupunki
- Pönkkö Anneli, Oulun yliopisto; Ilo kasvaa liikkuen -verkosto
- Rautio Sari, Perheliikunta-verkosto
- Reunamo Jyrki, Helsingin yliopisto
- Roos Eva, Samfundet Folkhälsan
- Soini Anne, Jyväskylän yliopisto
- Sääkslahti Arja, Jyväskylän yliopisto (pj.)
- Tarkka Kirsi, Opetushallitus
- Viholainen Helena, Jyväskylän yliopisto

Meillä jokaisella on mahdollisuus
vaikuttaa!

