



ALLE KOULUIKÄISTEN LASTEN LIIKUNTA TUTKIMUSTEN VALOSSA

Arja Sääkslahti, LitT, Dos.
JY, Liikuntakasvatuksen laitos



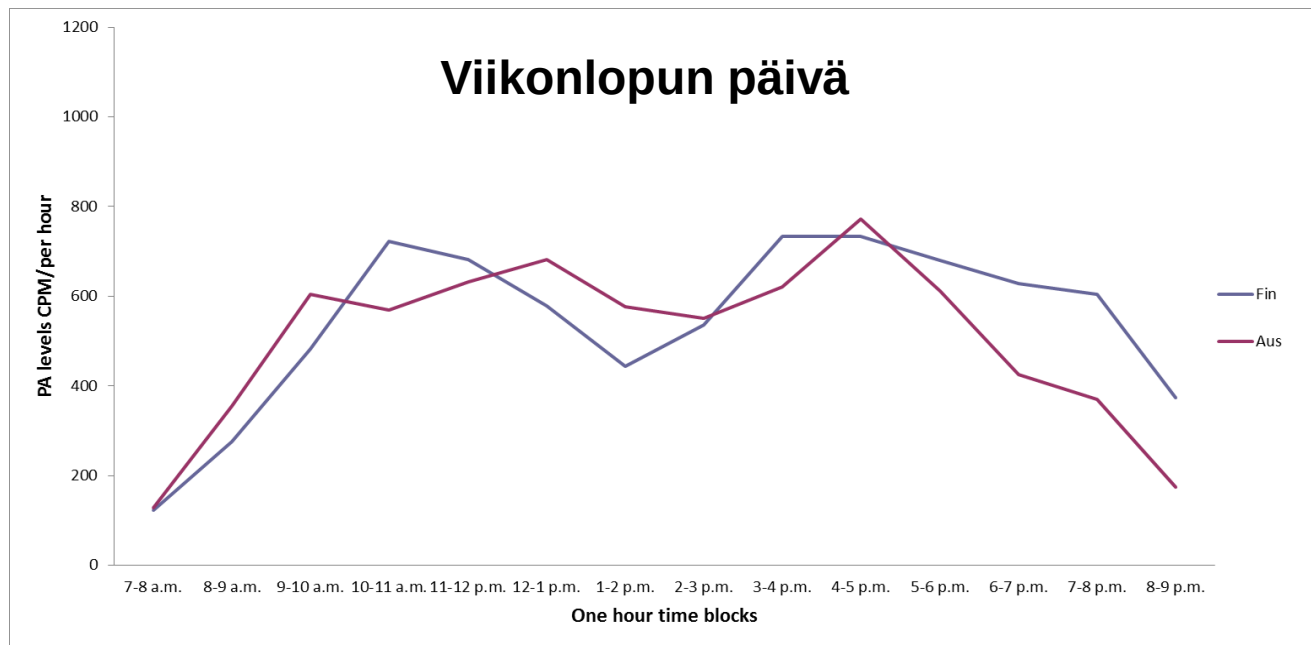
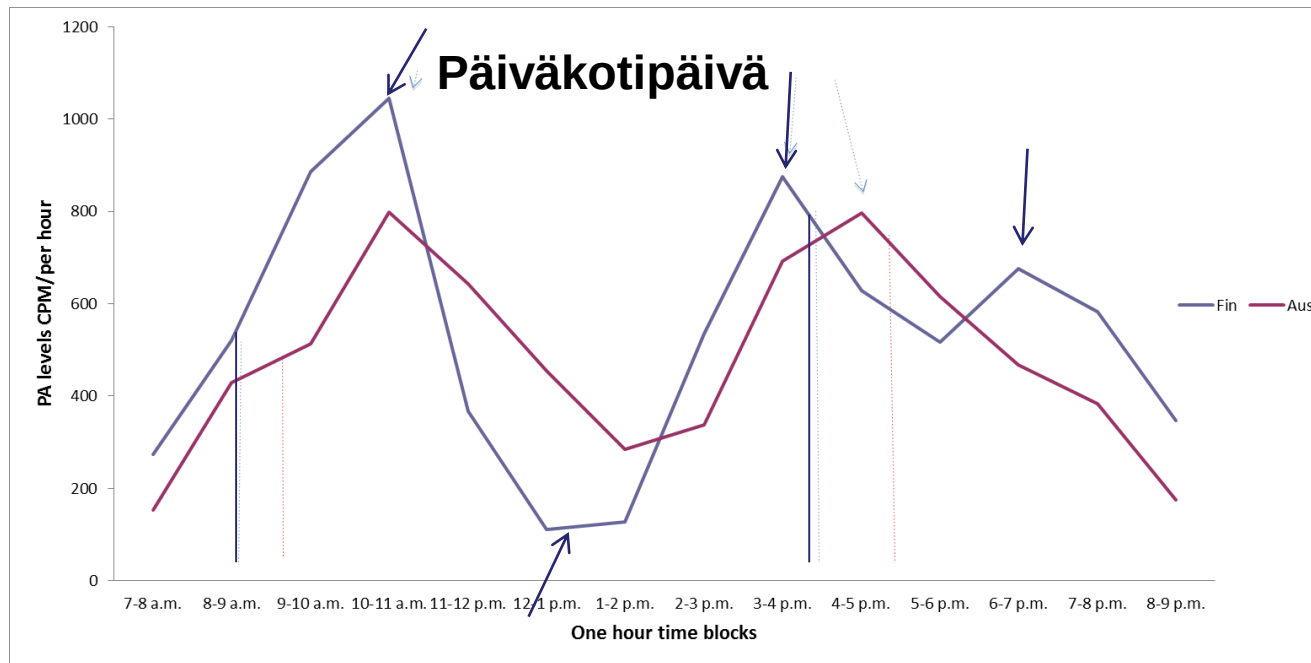
LASTEN LIIKUNTA on fyysisesti aktiivista leikkimistä



Fyysisesti aktiiviset leikit

- Ulkoleikkien määrä ja laatu kuvaavat hyvin lapsen yleistä fyysisen aktiivisuuden määrää (*Burdette ym. 2004*)
- Lasten ulkoleikit ovat sisäleikkejä fyysisesti kuormittavampia (*Soini 2015*)
- Poikien leikit ja siksi myös heidän fyysinen aktiivisuutensa on tyttöjä kuormittavampaa (*Hinkley ym. 2008; Reunamo ym. 2014; Soini 2015*)
- Arkipäivien ja viikonlopun päivien aktiivisuuden määrässä ja leikeissä on eroja (*Hinkley ym. 2008; Nupponen ym. 2010*)





Soini ym.
2014



Lapsen kasvaminen ja kehittyminen edellyttävät fyysistä aktiivisuutta

- **Fyysinen kasvu:** Lihakset, jänteet, luut, nivelet, Hengitys- ja verenkiertoelimistö, Hermosto, Motoriset perustaidot
(mm. Gallahue & Cleland-Donnelly 2003; Malina ym. 2004; Rintala ym. 2005; Ayres 2008; Ward 2010; Timmons ym. 2012; Iivonen & Sääkslahti 2014)
- **Kognitiivinen kehitys:** kuten havaintotoiminnot (esim. päättely; Sensorinen integraatio; Yleiset oppimisen edellytykset, kuten käsitteet, tilan hahmottaminen, muistaminen, hienomotoriikka
(mm. Pellegrini & Smith 1998; Rintala ym. 2005; Everke & Woll 2007; Ayres 2008; Ward 2010; Timmons ym. 2012; Haapala 2015)



Kasvun ja kehityksen edellytyksiä...

- **Sosioemotionaalinen kehitys**, kuten vuorovaikutus; ryhmässä toimiminen, tunteiden ilmaisun voimakkuuden sääteleminen (*mm. Nurmi ym. 2006; Takala 2015; Ward 2010; Timmons ym. 2012; Takala 2015*)
- **Eettis-moraalinen kehitys**, kuten Yhteisten sääntöjen ja sopimusten noudattaminen (*mm. Pellegrini & Smith 1998; Pönkkö 1999; Numminen 2005; Zachopoulou 2007; Milteer ym. 2012*)





VÄHINTÄÄN 2 H REIPASTA LIIKUNTAA JOKA PÄIVÄ

*VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNNAN
SUOSITUKSET (2005)*



Tärkeä kolmen vuoden ikä!

- Lasten liikkumisen määrä alkaa urautua ja elämäntapa löytyä (*Yang 1997; Telama ym. 2014*)
- Fyysinen inaktiivisuus on pysyvämpää kuin fyysinen aktiivisuus (*Jones ym. 2013*)



Kuva: Tero Takalo-Eskola



Meillä aikuisilla on tapana yliarvioida fyysisen aktiivisuuden määrää

- LATE-tutkimuksessa tulos perustui vanhempien kyselyyn (Mäki ym. 2010):
 - 88% kolme -vuotiaista ulkoili tai liikkui päivittäin 2 h
 - 12% kolme -vuotiaista ei saavuttanut suositusta arkisin
- Laps Suomen –tutkimuksessa tulos perustui vanhempien täyttämään ajankäyttöpäiväkirjaan (Nupponen ym. 2010):
 - 40% 3-vuotiaista liikkui arkisin vähintään 2h/päivä
 - 50% 3-vuotiaista liikkui viikonloppuisin vähintään 2h/päivässä



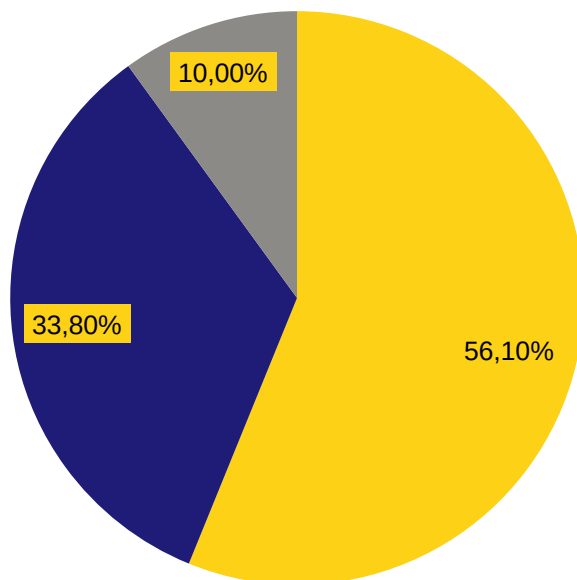
3-vuotiaiden liikkumisen määrä kiihtyvyysmittarilla mitattuna

- Soini ym. (2012) tutkimuksessa oli menetelmänä kiihtyvyysmittari:
 - Kevyttä liikkumista oli keskimäärin 67 min.
 - Vähintään keskiraskasta liikkumista oli keskimäärin 58 min.
- ⇒ Kukaan lapsista ei täyttänyt Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) tavoitetta liikkua reippaasti kaksi tuntia päivittäin.





Lasten liikuntapiirakka päiväkodissa klo 8.00-12.00



- 1. Matala istuminen, kynän käyttö, syöminen jne.)
- 2. Kohtuullinen (sisältää kävelyä, koko vartalon liikkeitä)
- 3. Korkea (sisältää ainakin jonkin verran juoksua, ripeää liikuntaa, fyysistä ponnistelua jne.)

Reipasta liikuntaa on 10 % eli 24 minuuttia, sisältää ulkoilun, jumpat, liikuntahetket ja retket. **Vähäistä liikkumista** on noin 56 % ajasta eli istumista, kynän käyttöä, syömistä jne.

Fyysinen aktiivisuus päiväkodissa

- Havainnointiin perustuvissa tutkimuksissa päiväkodissa vietetystä ajasta 59% istutaan tai seisotaan. (*Jämsen ym. 2013*)
- Ohjatusta toiminnasta 76 % on erittäin kevyttä (*Paakkinen 2011*)
- Vapaa leikki on ohjattuja leikkejä kuormittavampaa. (*Paakkinen 2011*)



Ohjatut liikuntatuokiot

- Ohjatusa liikuntatuokiosta opettaja selittää 60% ajasta

⇒ jokainen lapsi joutuu odottamaan puolet liikuntatuokion kestosta

⇒ varsinaista toimintaa on vain muutaman minuutin ajan!

(Laukkanen 2007)



Lapsella on oikeus liikuntakasvatukseen

(NASPE)

Joka viikko yksi ohjattu tuokio sisällä ja yksi ulkona

(Valisu 2005)

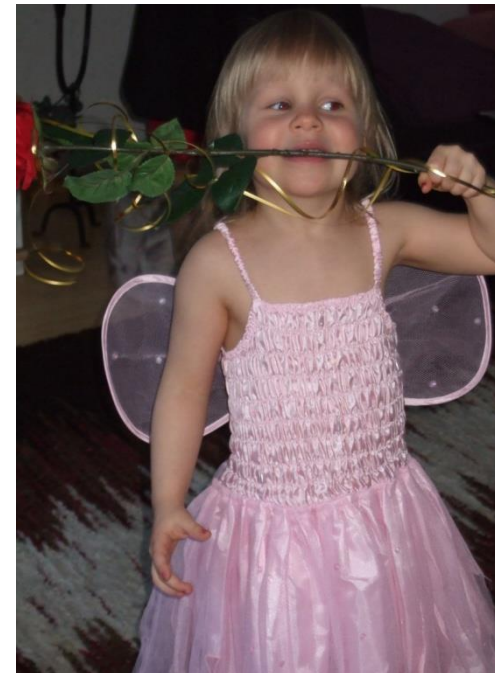
- . . .silti kaikissa päiväkodeissa ei ole joka viikko ohjattua liikuntaa *(Nupponen ym. 2010: Laps Suomen - tutkimus)*



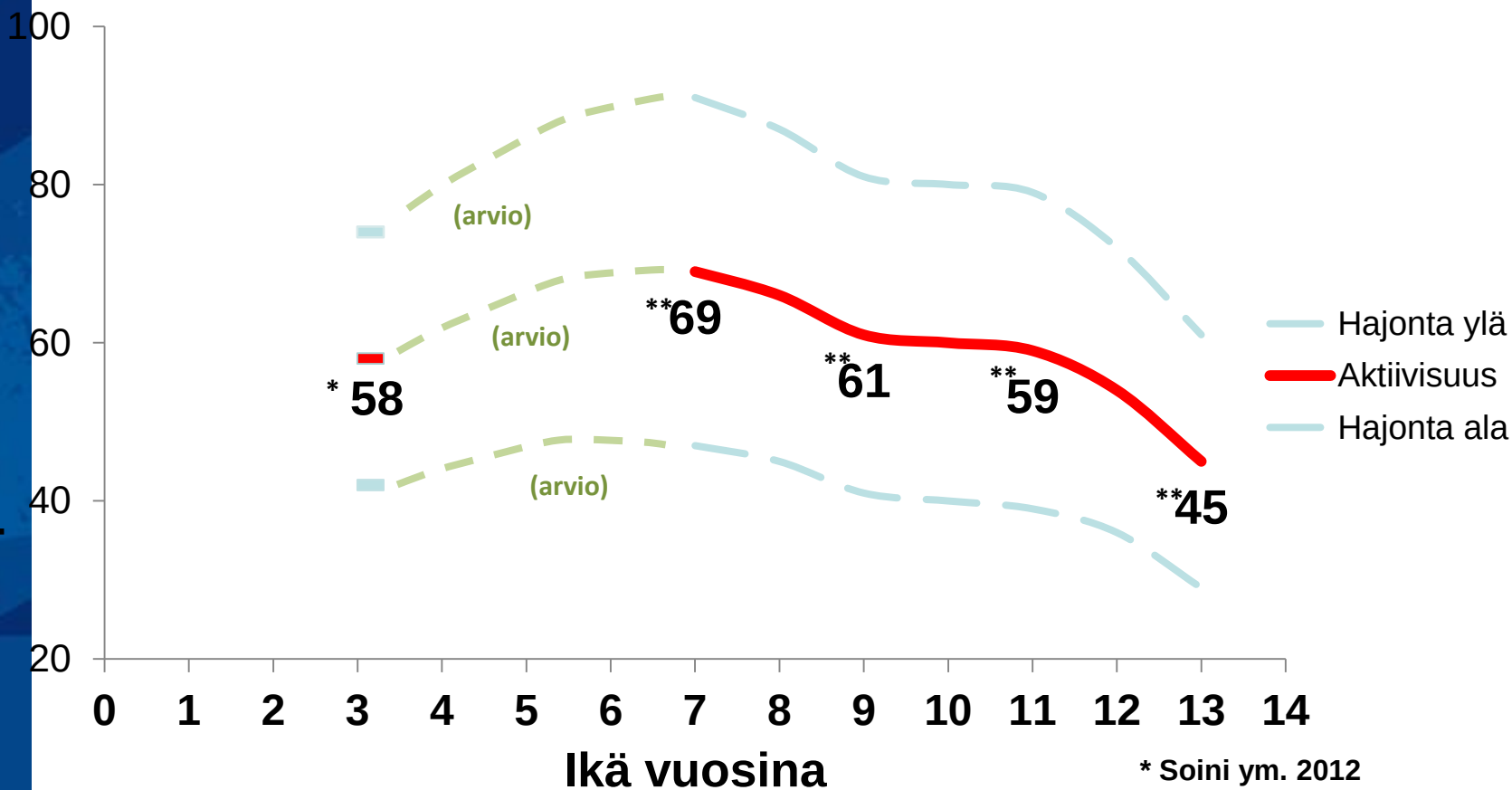
Vanhemmat arvostavat päiväkodin liikuntakasvatusta

- 81% vanhemmista arvostaa leikin päiväkodin tärkeimmäksi toimintamuodoksi.
- 64% vanhemmista piti liikuntaa erittäin tärkeänä, 35% melko tärkeänä.
- 38% toivoi ohjattua liikuntaa joka toinen päivä ja 45% kerran viikossa.

(Pönkkö 1999)



Objektiivisesti mitattu kohtuullisesti rasittavan (MVPA) fyysisen aktiivisuuden määrä



* Soini ym. 2012

** Tammelin ym. 2013



Varhaiskasvattajat voivat vaikuttaa



Kuva: Tero Takalo-Eskola

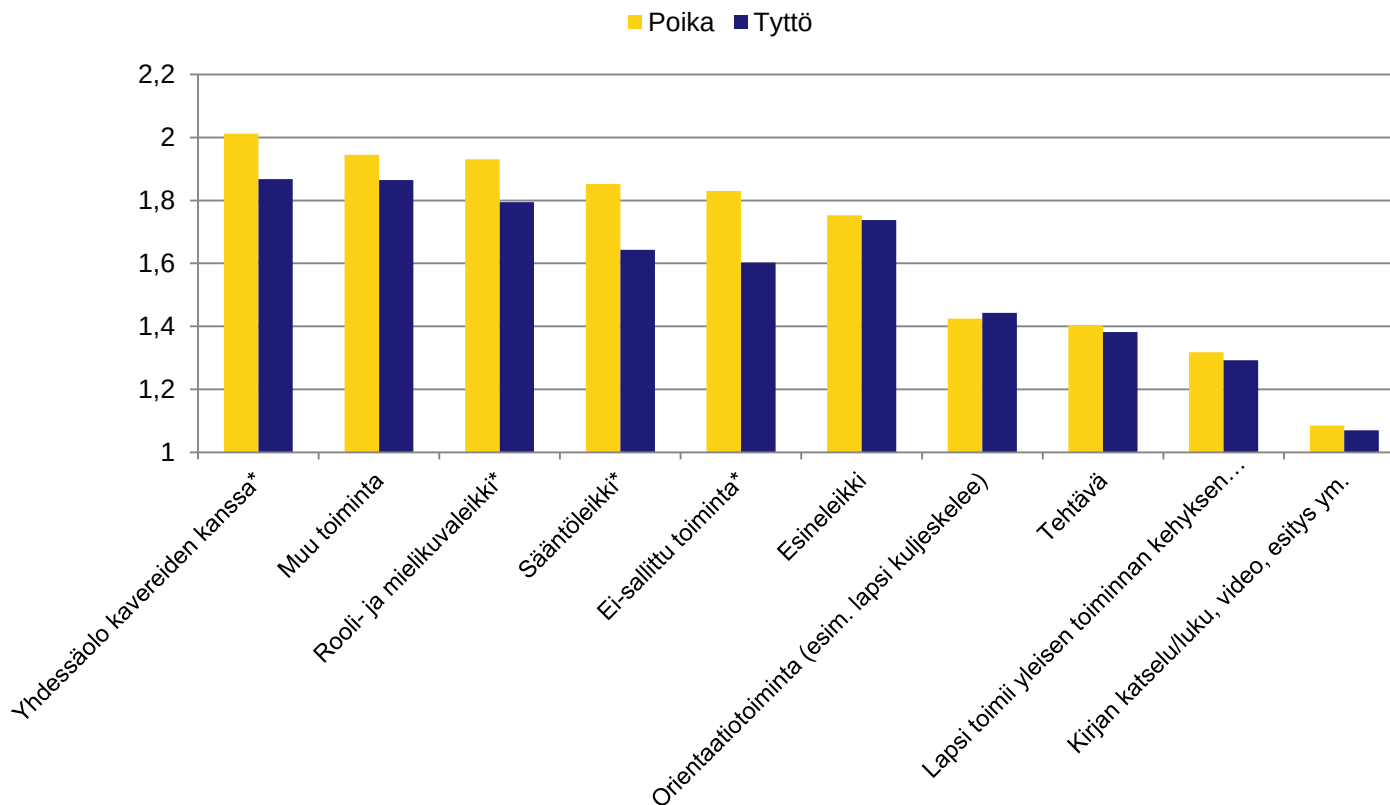
18.9.2015





Milloin saa liikkua?

*Pojat liikkuvat tilastollisesti merkitsevästi enemmän kavereiden kanssa, roolileikeissä, sääntöleikeissä ja kielletyssä toiminnassa



Lasten fyysinen aktiivisuus on korkeampaa silloin, kun lapsille...

■ Annetaan mahdollisuus

- Vapaalle leikille (*Ben-Arieh & Ofir 2002*)
- Ulkoleikeille (*Sääkslahti 2005; Raustorp ym. 2012*)

■ Lupa leikkiä

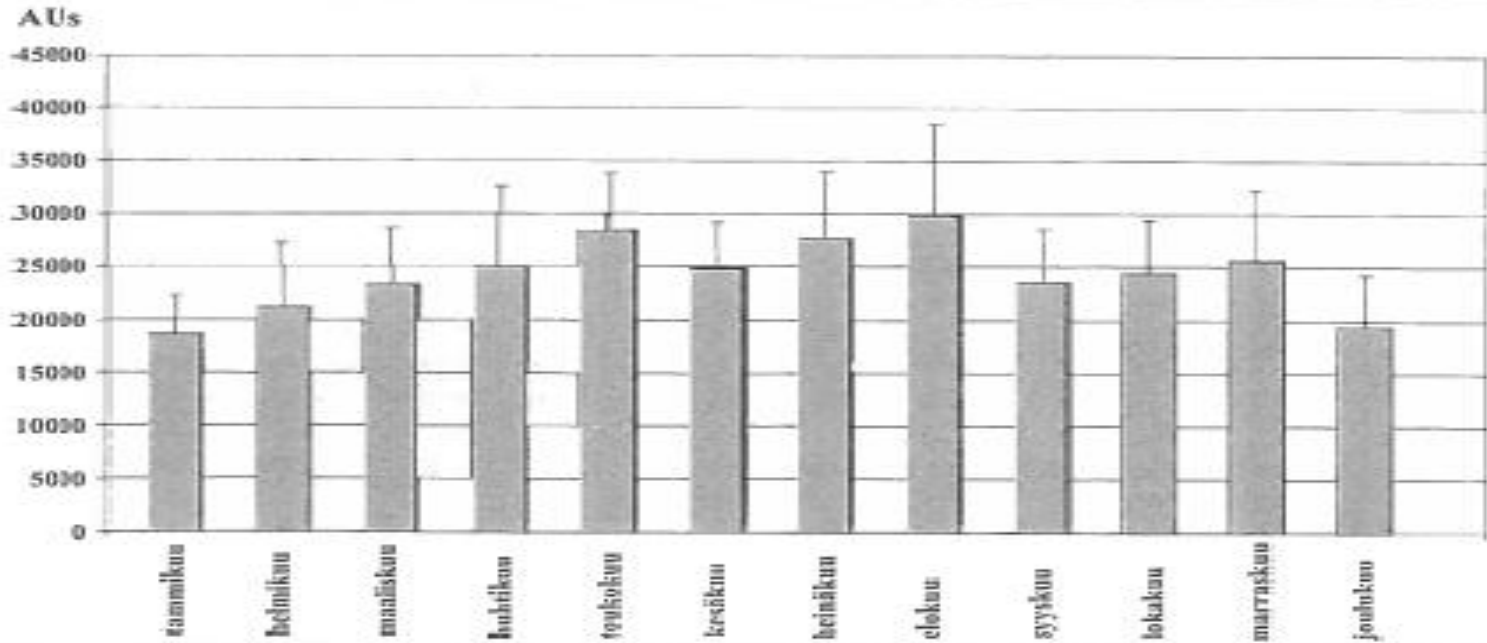
- Metsämaastossa (*Fjortoft 2004*)
- Nurmikentillä (*Dyment & Bell 2007*)
- Melukylässä (*Kyttä 2003*)
- Asfalttialueilla (*Cardon ym. 2008; Fjortoft ym. 2009*)

■ Käytettävissä paljon tilaa

- Suuri piha-alue (*Cardon ym. 2008*)



Vuodenajat vaikuttavat



Ulkoileminen on tärkeää

Alle kouluikäisillä lapsilla runsas ulkoilemisen määrä on yhteydessä

- runsaaseen fyysiseen aktiivisuuteen

(McWilliams ym. 2009)

- hyviin motorisiin perustaitoihin

(McWilliams ym. 2009; Sääkslahti 2005; Iivonen & Sääkslahti 2014)

- parempaan fyysiseen toimintakykyyn

(Fjortoft 2004)



Välineilläkin on väliä

- Ulkotelineillä (*Cardon ym. 2009*)
- Pihamaalauksilla (*Stratton & Leonard 2002*)
- Leikkivälineillä (*Cardon ym. 2009*)
- Työnnettävillä pyörällisillä leluilla (*Soini 2015*)

.... on voitu lisätä
päiväkotilasten fyysistä
aktiivisuutta.



Kaksi tuntia päivässä metsässä

- Norjalaisen [Ingunn Fjortoftin](#) (2004) vuoden kestävä seurantatutkimus osoitti, että metsämaastossa leikit olivat huomattavasti monipuolisempia kuin tavallisessa pihassa.
- Metsässä oli enemmän:
 - Fyysisesti aktiivisia leikkejä (~toiminnallisia leikkejä)
 - Rakenteluleikkejä
 - Symbolileikkejä (~rooli- ja mielikuvitusleikkejä)



Metsässä leikkiminen
häivytti
ikä- ja sukupuolieroja



KAIKKI LAPSET LEIKKIVÄT
YHDESSÄ





Lapsilla on oikeus fyysisesti aktiivisiin leikkeihin.

